



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACION BÁSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE NUTRICIÓN SALUDABLE PARA
MEJORAR EL EXPENDIO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN EL
BAR DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ
EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica.

Autor:

Verónica Jaqueline Yánez Acosta

Tutor:

Lic. Ciro Lenin Almachi Oñate

Latacunga – Ecuador

2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“ELABORACION DE UNA GUIA DE NUTRICION SALUDABLE PARA MEJORAR EL EXPENDIO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN EL BAR DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTON PUJILI EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”**

Son de exclusiva responsabilidad del autor.

.....
Yánez Acosta Verónica Jaqueline

Número de C.I.0502955800



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“ELABORACION DE UNA GUIA DE NUTRICION SALUDABLE PARA MEJORAR EL EXPENDIO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN EL BAR DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTON PUJILI EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”**, de: Yánez Acosta Verónica Jaqueline Postulante de Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica.

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 2015.

El Director

Firma

Lic. Ciro Lenin Almachi Oñate



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, la postulante: Yánez Acosta Verónica Jaqueline el título de tesis: **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE NUTRICIÓN SALUDABLE PARA MEJORAR EL EXPENDIO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN EL BAR DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”**, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga,..... 2016

Para constancia firman:

.....
Msc. José Barbosa
PRESIDENTE

.....
Msc. Carlos Peralvo
MIEMBRO

.....
Msc. Guido Rojas
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme el don de la paciencia a mis hijos: Andy y Mateo, por ser las personas que siempre son mi fuerza y apoyo incondicional para seguir adelante y por ser parte de mi vida, ya que gracias a ellos que son la razón de este logro que alcanzare, ya que por su entendimiento y comprensión supieron estar a mi lado aunque yo no pude estar en los momentos en los cuales me necesitaban. A ti Andy por dejarte tanto tiempo solo.

A todos y cada uno de mis Maestros que compartieron sus conocimientos, a la Universidad “Técnica de Cotopaxi” por haberme abierto las puertas y permitirme subir un escalón más en mi vida profesional.

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis Hijos Andy y Mateo a mis Padres, a Ti Mama Rosa por apoyarme por alentarme y cuidar de mi pequeño cuando yo más lo necesitaba. A mi hermana Evelin por escucharme siempre. Por ustedes y para ustedes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE NUTRICIÓN SALUDABLE PARA MEJORAR EL EXPENDIO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN EL BAR DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”,

TESISTA: Verónica Jaqueline Yánez Acosta

RESUMEN

Esta investigación tiene el propósito de mejorar la salud y nutrición de los niños y niñas de la Escuela “Dr. Pablo Herrera” a través de la organización y capacitación de la comunidad educativa y así lograr cambios actitudes y prácticas responsables tendientes a disminuir riesgos asociados a la mala nutrición y lograr el desarrollo integral de niños y niñas en edad escolar. La metodología aplicada es de carácter lógico- inductivo, ya que permite conocer sobre el tipo de alimentos que se expenden en el bar, detectándose problemas de alimentación poco nutritivos para los estudiantes y fomentando el consumo de comida chatarra, que en varios casos afecta a la salud física y psicológica de los alumnos por ende no beneficia la calidad de la enseñanza – aprendizaje, ocasionando problemas como falta de atención, bajo estado de ánimo e inasistencia por enfermedad provocando bajo rendimiento. La propuesta en su contenido tiene una guía de recetas con alimentos nutritivos, para fomentar el consumo de productos de calidad y sobre todo de fácil elaboración, utilizando alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales que son fuente de energía para el ser humano y de vital importancia para los educandos.

PALABRAS CLAVES: **Nutrición.-** Conjunto de procesos, hábitos, relacionados con la alimentación humana.

Expendio.- Lugar donde se venden productos alimenticios de primera necesidad



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TOPIC: “DEVELOPING A HEALTHY NUTRITION GUIDE TO IMPROVE THE SALE OF FOOD IN DR. PABLO HERRERA SCHOOL BAR PUJILÍ CANTON IN THE SCHOOL YEAR 2012-2013.”

AUTHOR: Verónica Jaqueline Yánez Acosta

ABSTRAC

This research aims to improve the health and nutrition of children “Dr. Pablo Herrera” school through the organization and training of the educational community and to achieve changes and attitudes aimed to reduce risks associated with poor nutrition and the integral development of school children age with responsible practice. The methodology is inductive logical character, as it provides information on the type of foods that are sold in the bar, detecting problems without nutritious food for students and encouraging the consumption of junk food, which in many cases affects physical and psychological health of students therefore does not benefit the quality of teaching – causing problems such as lack of attention, low mood in order to cause poor performance. The proposal in its content has a recipe guide with nutritious foods to encourage consumption of quality products and above all easy to prepare, using foods rich in vitamins, proteins and minerals that are source of energy for humans and vital relevance to learners.

KEYWORDS: **Nutrition.-** set of processes, customs, related to human consumption.

Expended.- place where foodstuffs are sold staples

ÍNDICE

Cont.	Pág.
PORTADA.....	i
AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRAC	viii
ÍNDICE	ix
ÍNDICE TABLAS.....	xi
INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Antecedentes Investigativos.....	1
1.2 Categorías Fundamentales	5
1.3 Marco Teórico.....	6
1.3.1 Educación para la salud.....	6
1.3.2 Ley de Educación Intercultural	14
1.3.3 El Buen vivir	18
1.3.4 Bares Escolares	20
1.3.5 Guía de Nutrición.....	25

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. Reseña Histórica de la Escuela de E.G.B. “Dr. Pablo Herrera”	29
2.2 Diseño Metodológico	31
2.2.1 Metodológica.....	31

2.2.2 Tipo de Investigación.....	31
2.2.3 Diseño de la Investigación	32
2.2.4 Unidad de Estudio	32
2.2.5 Métodos y Técnicas.....	33
2.2.6 Plan de Procesamiento de Información.....	33
2.2.7 Técnicas e Instrumentos Utilizados	34
2.3 Análisis e Interpretación de la Investigación de Campo	35
2.3.1 Encuesta Dirigida a Estudiantes.....	35
2.3.2 Encuesta Dirigida a los Docentes.....	44
2.3.3 Encuesta Dirigida a los Padres de Familia.....	53
2.4 Conclusiones y Recomendaciones	61
2.4.1 Conclusiones:	61
2.4.2 Recomendaciones:.....	62

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1. Guía de nutrición saludable para bares escolares.....	63
3.2. Diseño de la Propuesta	63
3.2.1 Datos informativos	63
3.2.2 Justificación.....	63
3.2.3. Objetivos.	64
3.2.4. Objetivo general	64
3.4.2. Objetivos específicos	64
3.4.2. Descripción de la Propuesta	65
3.3. Desarrollo de la Propuesta	66
3.3.1. Plan Operativo de la Propuesta	66
3.4 Planes de Acción	70
3.4.1 Requerimientos de Calorías y Nutrientes para el Refrigerio	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	94

ÍNDICE TABLAS

Cont.	Pág.
CUADRO N° 2.1. Proporcionan alimentos nutritivos	35
CUADRO N° 2.2. Se capacita para preparar alimetos.....	36
CUADRO N° 2.3. El bar presta las debidas garantias	37
CUADRO N° 2. 4. Esta conforme con los productos	38
CUADRO N° 2. 5. Varía el menú	39
CUADRO N° 2. 6. El docente indica que alimentos se deben consumir.....	40
CUADRO N° 2.7. El trato que reciben es.....	41
CUADRO N° 2.8. Publican los productos con su precios	42
CUADRO N° 2.9. Esta de acuerdo que se elabore una guía	43
CUADRO N° 2.10. El bar recibe las inspecciones	44
CUADRO N° 2. 11. Las instalaciones del bar son adecuadas.....	45
CUADRO N° 2.12. Trato que recibe por parte del personal.....	46
CUADRO N° 2. 13. Considera que los alimentos se vendan fuera del bar	47
CUADRO N° 2.14. Se capacita para preparar alimentos.....	48
CUADRO N° 2. 15. Existe discriminación al momento de vender	49
CUADRO N° 2.16. Los alimentos son nutritivos y variados.....	50
CUADRO N° 2.17. Indica que alimentos se deben consumir.....	51
CUADRO N° 2.18. Esta de acuerdo que se elabore una guía.....	52
CUADRO N° 2. 19. Proporciona a sus hijos alimentos nutritivos	53
CUADRO N° 2. 20. Las condiciones sanitarias del bar son.....	54
CUADRO N° 2. 21. Ha tenido alguna complicación de salud	55
CUADRO N° 2. 22. Las personas que atiende el bar están capacitadas.....	56
CUADRO N° 2.23. Trato que reciben sus hijos por parte del personal	57
CUADRO N° 2.24. Esta conforme con la clase de productos	58
CUADRO N° 2.25. Conoce qué tipo de menú se expende en el bar	59
CUADRO N° 2.26. Está de acuerdo que se elabore una guía de nutrición	60

INTRODUCCIÓN

En nuestro país la educación es un compromiso de todos los sectores sociales que se ven comprometidos en garantizar una vida digna para los niños y niñas del Ecuador. Por esta razón, para asegurar un entorno favorable dentro de las escuelas, se ha elaborado una guía de nutrición saludable para mejorar el expendio de alimentos en bares escolares con el propósito de establecer requisitos para el buen funcionamiento de los mismos, su administración y control, fiscalizar los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos, nutritivos e inocuos, y promover hábitos alimentarios saludables en el Sistema de Educación.

Cabe recalcar que es importante abordar la problemática relacionada con la importancia de la ALIMENTACION Y NUTRICION ya que los niños deben estar bien alimentados para rendir física e intelectualmente en sus tareas diarias.

El objetivo central de esta investigación es elaborar una guía de nutrición saludable para mejorar el expendio de alimentos. Para lograr este objetivo se empezó por analizar los contenidos científicos o teóricos relacionados al problema. Para finalmente socializar, capacitar y difundir la guía de nutrición para de esta manera fortalecer las buenas prácticas de alimentación

Para la toma de decisiones es importante trabajar con la variable dependiente que responde a la nutrición y la variable independiente que es la alimentación con miras a la búsqueda de soluciones reales y prácticas. Ya que orientaran el trabajo hacia un avance óptimo.

La recopilación de la información para sustentar la presente investigación se realizara a los siguientes segmentos de la población que está conformada por un total de 300 personas entre autoridades, maestros, niños y padres de familia. La investigación corresponde al tipo descriptivo ya que detalla fenómenos, situaciones, contextos y eventos relacionados con la importancia de la alimentación y nutrición. En este trabajo se emplearan los métodos analítico,

sintético, observación científica, histórica y estadística. Que permitirán un mejor desarrollo del trabajo investigativo.

Las encuestas que se aplicara a los docentes y padres de familia así como también la observación directa que se desarrollara a los niños, permitirá obtener mejores resultados para así determinar los contenidos de las recetas relacionados con la nutrición.

Justificamos este proyecto: **“ELABORACION DE UNA GUIA DE NUTRICION SALUDABLE PARA MEJORAR EL EXPENDIO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN EL BAR DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTON PUJILI EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013”**, porque aparte de cumplir con un objetivo General, nos brinda también la oportunidad de beneficiar a los niños y niñas , buscando siempre los más bajos costos y logrando de esta manera que tengan una alimentación sana y nutritiva que contribuya con su aprendizaje dentro de los centros educativos.

La investigación se desarrollara en tres capítulos bien especificados, lo cual permite un avance procesual de la propuesta planteada.

El primer capítulo sustenta los fundamentos teóricos que permite establecer la incidencia de la nutrición en el campo educativo, en las leyes de educación intercultural, en el buen vivir y dentro de los bares escolares para de esta manera mejorar la calidad de aprendizaje de los educandos.

El segundo capítulo se encarga de analizar e interpretar los resultados de la investigación mediante la entrevista, las encuestas y la observación directa.

Finalmente el tercer capítulo hace referencia a la propuesta planteada que la elaboración de una guía de nutrición saludable para mejorar el expendio de productos alimenticios, de esta forma impulsar el desarrollo nutricional. Se hace referencia también a las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos del trabajo.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1 Antecedentes Investigativos

(Infancia, 2012) El estado nutricional de los niños está intrínsecamente relacionado con el crecimiento y desarrollo en las distintas etapas de la vida y debe evaluarse integralmente considerando el crecimiento armónico en relación con la nutrición.

La mala nutrición en la región de las Américas continúa siendo un problema muy serio para la salud pública, y es la deficiencia nutricional de mayor importancia en la población infantil de países no industrializados. Puede aparecer en cualquier edad, pero es más frecuente en la primera infancia, período en el que contribuye en gran medida a los elevados índices de morbilidad y mortalidad.

Según (ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2008) más de un millón de niños nacen con bajo peso, 6 millones de menores de 5 años presentan un déficit grave de peso, como resultado de la interacción entre la desnutrición y una amplia gama de factores.

Muchas son las causas que en forma directa e indirecta contribuyen a la existencia de los problemas nutricionales. Entre estas se pueden indicar, como causas directas, el consumo de una dieta inadecuada y la presencia de infecciones que interfieren con la utilización adecuada de los nutrientes. Las causas indirectas están relacionadas estrechamente con el índice de pobreza e incluyen la

insuficiente disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad, inequidad en el acceso a los alimentos, conductas desfavorables de los miembros de la familia, en particular los prestadores de cuidados, las cuales redundan en prácticas inadecuadas de alimentación, falta de acceso y mala calidad de los servicios básicos, de salud, falta de información y educación pertinentes. (OMS. 2008).

A través de la historia, se ha dado muy poca validez a esta parte de la medicina ya que se creía que con que el niño hubiera ingerido algún alimento era suficiente y no se contaba con estudios de alimentación, dietética y técnicas de alimentación. Se vieron como resultados niños con muy poco coeficiente intelectual, talla baja en la adultez y muchas enfermedades metabólicas y de desnutrición.

Actualmente esto ha ido mejorando y en la mayoría de países desarrollados se cuenta con centros de nutrición justamente para prevenir todas estas complicaciones de la antigüedad.

En el Ecuador se han realizado pocas investigaciones acerca de los hábitos nutricionales de la población, actualmente se conoce que hay un alto índice de muerte temprana en los niños por desnutrición y que la gran mayoría de los niños al crecer tienen baja talla o bajo peso todo debido a carencias nutricionales desde la concepción, ya que esto vendría a ser un círculo vicioso hijos de madres mal alimentadas en el futuro tendrán hijos malnutridos también, etc., y así sucesivamente. (Ministerio de Salud Pública, 2012).

Los problemas alimenticios que usualmente experimentan los educandos, son en muchos casos el resultado de los malos hábitos alimenticios, la falta de disciplina y el desconocimiento, no permite el buen desarrollo tanto mental como físico de los mismos.

Actualmente la sociedad es de carácter consumista, esto ha logrado que la población en su gran número, desconozca de una buena cultura alimenticia y se dejen llevar por la publicidad engañosa que se difunde a través de los medios de

comunicación, escrita, radio y televisión, entre las más conocidas. Por lo que los niños y niñas han hecho de la comida chatarra que se expende en los Bares de las escuelas su comida preferida y haciendo malos hábitos alimenticios que perjudican su salud mental y física.

(BAWER, 2003) La organización panamericana de la salud, dice: Educación para la salud es el proceso por medio del cual los individuos o grupos de personas aprenden a fomentar, proteger o restablecer la salud. Para lograr este objetivo es necesario que las técnicas y los métodos empleados tengan en cuenta los hábitos de vida de esas personas, los factores que las inducen a conservar o modificar sus hábitos adquiridos y la manera como las personas adquieren o aplican los conocimientos. Por tanto inicialmente la educación para la Salud debe considerar a las personas como son, junto con el interés que pueden tener en mejorar sus condiciones de vida, procurando inculcarles el sentimiento de responsabilidad. Hacia la salud, ya sea como individuos o como miembros de una familia y de una colectividad. En el control de las enfermedades transmisibles, la Educación para la Salud comúnmente comprende una evaluación de los conocimientos que puede tener una población acerca de una enfermedad, una determinación de los hábitos y actitudes de la población en que se refiere a la propagación y frecuencia de enfermedades y la divulgación de medios específicos para remediar las deficiencias observadas.

Para LÓPEZ, Fiorela (2009) En el año de 1989 se Constituyó la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) con el objetivo de estudiar el estado nutricional de la población. En 1995, un año después del Congreso constituyente de Barcelona.

Los problemas alimenticios que usualmente experimentan los educandos, son en muchos casos el resultado de los malos hábitos alimenticios, la falta de disciplina y el desconocimiento, no permite el buen desarrollo tanto mental como físico de los mismos.

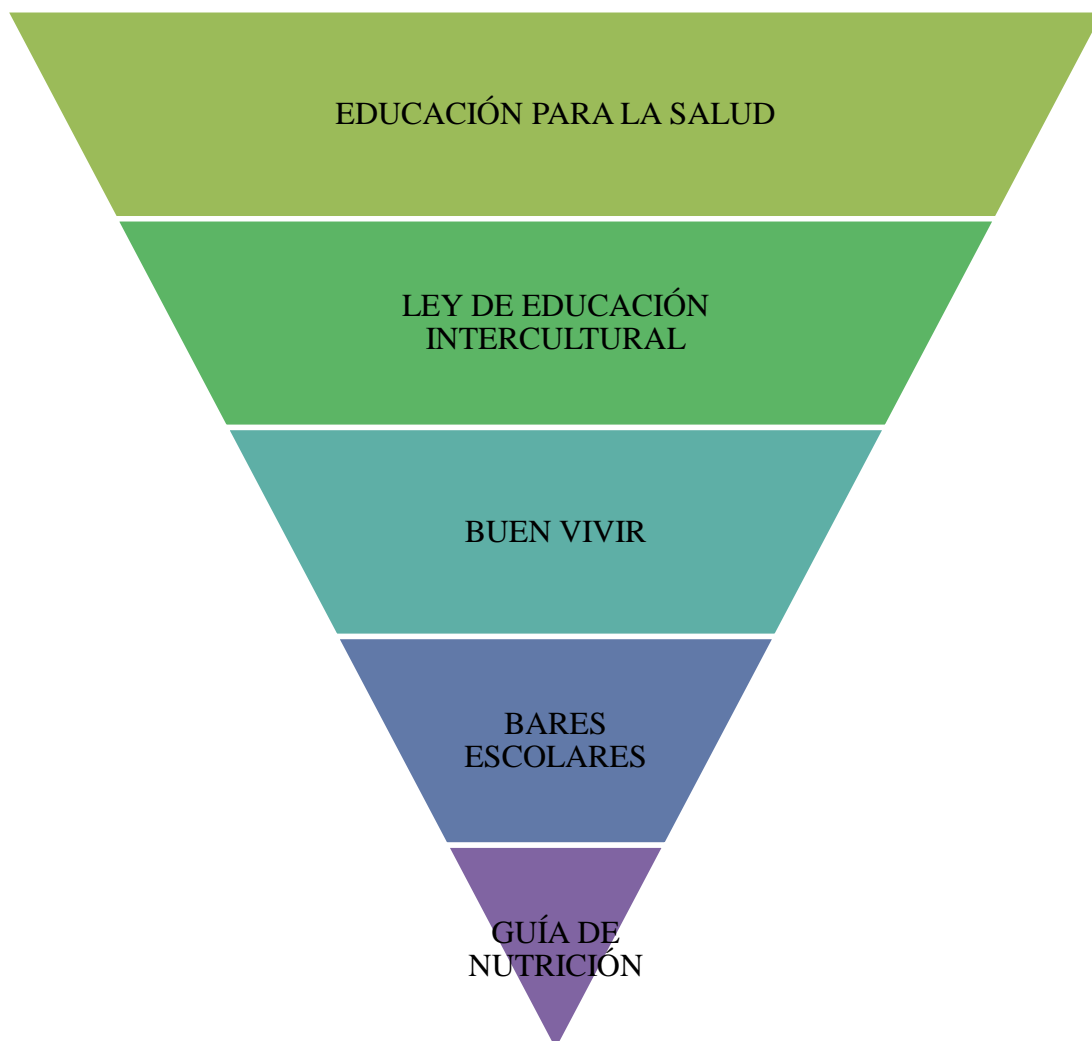
Actualmente la sociedad es de carácter consumista, esto ha logrado que la población en su gran número, desconozca de una buena cultura alimenticia y se dejen llevar por la publicidad engañosa que se difunde a través de los medios de comunicación, escrita, radio y televisión, entre las más conocidas. Por lo que los niños y niñas han hecho de la comida chatarra que se expende en los Bares de las escuelas su comida preferida y haciendo malos hábitos alimenticios que perjudican su salud mental y física.

(BAWER, 2003) La organización panamericana de la salud, dice: Educación para la salud es el proceso por medio del cual los individuos o grupos de personas aprenden a fomentar, proteger o restablecer la salud. Para lograr este objetivo es necesario que las técnicas y los métodos empleados tengan en cuenta los hábitos de vida de esas personas, los factores que las inducen a conservar o modificar sus hábitos adquiridos y la manera como las personas adquieren o aplican los conocimientos. Por tanto inicialmente la educación para la Salud debe considerar a las personas como son, junto con el interés que pueden tener en mejorar sus condiciones de vida, procurando inculcarles el sentimiento de responsabilidad

Hacia la salud, ya sea como individuos o como miembros de una familia y de una colectividad. En el control de las enfermedades transmisibles, la Educación para la Salud comúnmente comprende una evaluación de los conocimientos que puede tener una población acerca de una enfermedad, una determinación de los hábitos y actitudes de la población en que se refiere a la propagación y frecuencia de enfermedades y la divulgación de medios específicos para remediar las deficiencias observadas.

Personalmente considero que la educación para la salud es un proceso continuo y sistemático de la enseñanza aprendizaje en salud en pro de la prevención del fomento, la protección y recuperación de la salud físico mental y social individual, familiar y comunitaria. Por lo que todos debemos concientizar en tratar de preservarla de la mejor manera.

1.2 Categorías Fundamentales



1.3 Marco Teórico

1.3.1 Educación para la salud

(VELASCO, 1987) La educación se deriva del verbo latino “educare”, extraer, sacar fuera, extraer lo que está dentro y oculto. En cada época varia el concepto de educación, pero lo fundamental se conserva la concepción etimológica “de conducir o llevar hacia fuera” a través de las diferentes generaciones hallaremos algo esencial que es el desarrollo el cultivo el descubrimiento de la personalidad su formación variara de acuerdo con el ideal que tenemos sobre personalidad a lo que pretendemos conseguir. Así en Grecia y Roma Antigua se quería formar el hombre político, en España el hombre guerrero, en la edad media el hombre religioso en el renacimiento el hombre cortesano en el siglo VXIII el hombre ilustrado el hombre productor. Hoy anhelamos el hombre completo adaptado al mundo cambiante.

Dada la complejidad de definir a la educación, varios filósofos psicólogos, pedagogos sociólogos han dado numerosas definiciones a través de los tiempos para lo cual enunciamos los más importantes:

PLATON, (1997) dice: “Educación es dar al cuerpo y al alma toda la belleza y la perfección de que son susceptibles” Pág. 31

STUART, Mill (1997) Manifiesta que: “La educaciones la cultura que cada generación da a la que debe sucederle para hacerla capaz de conservar los resultados de los adelantos que han sido hechos y si pueden llevarlos más allá” Pág. 85

De los conceptos anotados sobre Educación con orientación filosófica, pedagógicas sociológica y otros con sentido integral, se establece que todos parte de la definición etimológica.

Considera que la educación es un proceso continuo y sistemático con un fin determinado como es la formación de la personalidad y la transmisión de la cultura de las generaciones anteriores y las presentes. En la mayoría de los conceptos modernos sobre educación, se hace énfasis sobre el desarrollo del aspecto bio – psico – socio – culturales del individuo, considerando a este como un todo dentro del proceso educativo.

Existe una constante interrelación entre los tres conceptos fundamentales de la ciencia pedagógica, instrucción, enseñanza y educación. Estas son partes integrantes de un proceso único el cual es un proceso de la educación en un amplio sentido. pág. 21

La instrucción.- (HERRAN, 1991) es la asimilación por parte del individuo de los conocimientos sistematizados de las diferentes ciencias y disciplinas elaboradas por las generaciones pasadas el descubrimiento y formación de las capacidades individuales que han de servir para que el hombre las utilice en la vida práctica. Pág. 75

La enseñanza.- (HERRAN, 1991) es la orientación pedagógica al proceso de suministros de conocimientos, experiencias, hábitos y costumbres que aseguren un nivel adecuado y una dirección ideológica de la educación.

La educación.- (HERRAN, 1991) es un proceso en el que se define un conjunto de relaciones estructurales entre la educación con sus funciones propias y los procesos culturales, sociales, políticos y económicos en el cual los padres maestros y comunidad deben preocuparse de la capacitación en todos los aspectos encaminados a la formación integral de la personalidad como espíritu de responsabilidad sinceridad, etc. Solo con una actitud coordinada y unitaria será posible conseguir una educación integral en la cual el agente principal es la persona susceptible no solo de asimilar información proveniente de fuera, si no, de generar formas conceptuales y valorativas para conocer interpretar y transformar la realidad de un país. Pág. 38

3.3.1.1 la Educación aplicada en salud

La educación es un poderoso medio para cambiar la conducta humana y lograr que el individuo adquiera un modo de vivir socialmente útil y personalmente satisfactorio; de ahí la necesidad de que en los diferentes niveles del sistema educativo formal oriente la educación hacia los objetivos de la Salud Pública para que el niño, el joven y el adulto se capaciten en el fomento de la salud, prevención y protección de las enfermedades que le permitan permanecer sano.

(BERTHET, 1999) La educación debe crear una verdadera mentalidad en salud que le permita aplicar a todos los quehaceres diarios las reglas de una vida sana. Por consiguiente la educación juega un rol importante en el campo de la salud que nos permite informar orientar y educar a la colectividad sobre los peligros de las enfermedades y las formas de prevenirlas. Pág. 118.

Educación en salud permite la elaboración conceptual sistemática y operativa un modelo integrado de enseñanza aprendizaje con el fin de alcanzar un nivel óptimo de completo bienestar físico, mental y social del individuo y la colectividad.

3.3.1.2 Educación para la Salud

(ERMAN, 2011) La educación para la salud contribuye en forma teórico práctica a la prevención de enfermedades, a fomentar, a proteger y recuperar la salud; además a desarrollar hábitos y prácticas en salud a fin de lograr un crecimiento y desarrollo armónico e integral de individuo y por ende de la familia y de la colectividad. Pág. 45.

El hombre tiene derecho a la salud y como consecuencia al bienestar físico, mental y social; puesto que el tener buena salud constituye uno de los mejores dones del ser humano y una de las premisas principales para lograr el desarrollo de los pueblos.

3.3.1.3 Historia de la Educación para la Salud

(EDUCACION, 2013) En el Ecuador según decreto ejecutivo N° 665 del 7 de abril de 1944 se crea el departamento de Higiene Materno Infantil Escolar y Educación Sanitaria, en 1945 mediante convenio suscrito entre los gobiernos de los estados unidos de Norte América y Ecuador se organizó la oficina de Educación Sanitaria. Dependiente del servicio cooperativo interamericano de Salud Pública.

La educación para la salud en nuestro país ha propendido a informar, orientar y educar los aspectos relacionados con la prevención de enfermedades, fomento y protección de Salud Publica tales como: saneamiento ambiental, control de enfermedades transmisibles, salud escolar, alimentación y nutrición, normas higiénicas, salud bucal, primeros auxilios, etc., en diferentes grupos organizados y comunidad en general.

(ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2008)En el sistema formal, la enseñanza de Educación para la salud comienza en 1909, cuando se dé clara texto oficial para todas las escuelas y colegios del país la obra “Memorándum de Higiene” del Dr. Carlos Domingo Sáenz con enfoque eminentemente higienista.

En 1405 se hace constar los Panetas y Programas de Estudios el área de Educación para la Salud con Gimnasia. Deportes, Recreación, Higiene y Seguridad Personal y los contenidos referentes a salud son tratados en Ciencias Naturales dentro del capítulo “El hombre y el cuidado de su salud”, en el que se da énfasis al aseo personal, del vestido, de la alimentación y orientación en el hogar.

A partir de 1965 consta Educación para la Salud con sus propios objetivos, contenidos, actividades y recomendaciones metodológicas Contenidos que se refieren a higiene personal y colectiva, higiene mental y prevención de accidentes. Esta asignatura prevalece hasta 1977 en que nuevamente es anexado sus contenidos a Ciencias Naturales.

(MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, 1963) Los Ministerios de Salud Pública Educación y Cultural han firmado una serie de acuerdos convenios tratando de enseñar salud en escuelas y colegios, es así como, en 1958 se crea la asignatura de Educación para la Salud en los Normales Manuela Cañizares, Juan Montalvo, Carlos María de la Torre, María Auxiliadora.

En 1963, se formó la comisión interministerial para elaborar el Programa Nacional de Educación para la Salud para las escuelas del país. En 1972, mediante decreto ejecutivo, se crea una comisión mixta Nacional de Salud y Educación. En 1978, se realiza una serie de actividades programáticas con el fin de incrementar y desarrollar la enseñanza de la salud en el área rural atabes del sistema de nuclearización educativa. En 1981 se realizara el primer seminario para definir los criterios de formación, capacitación y perfeccionamiento docente en el área de salud para los profesores del nivel medio. En 1982 se firma un convenio de cooperación interinstitucional entre Salud y Alfabetización con el fin exclusivo de cumplir con las políticas señaladas dentro del contexto del Plan Nacional de Desarrollo, CONADE, permitiendo de esta manera ampliar los mensajes de salud a las comunidades urbanos marginales y rurales del país. En 1984, se firma un convenio Interinstitucional entre los Ministerios de Educación y Cultura y Salud Publica, para incrementar y desarrollar la Educación para la Salud en el país, creándose la “Oficina Técnica Interministerial de Educación para la Salud, OTIDES”, con el fin de que se incorpore dentro de los planes y programas de estudio de los niveles pre primario, primario y medio, colegios e Institutos Normales Superiores, contenidos de Educación para la Salud. Así como también, se propende a la participación de los alumnos del tercer curso del ciclo diversificado de los colegios a que participen en acciones de salud, en comunidades urbano marginales y rurales del país.

En 1986 se crea el Departamento de Educación para la salud en el Ministerio de Educación y Cultura.

3.3.1.4 Conceptos y Generalidades

Entre los conceptos más importantes dados por los diferentes autores relacionados con Educación para la Salud, describiremos los siguientes:

Según W.W. BAUER dice que: “Educación para la salud es la suma total de experiencias: y razones fundamentales que acrecienta los conocimientos que poseemos sobre la salubridad, o que influyen en la línea de conducta a seguir”. Pág. 79

Según ERMAN BUNDENSEN: “Educación para la Salud consiste en enseñar a la colectividad y al individuo la manera de protegerse contra los peligros que amenaza la salud”. Pág. 158

3.3.1.5 Importancia de la Educación para la Salud

(ECUADOR, 2008) El estado ecuatoriano tiene el deber primordial de proteger la vida de hombre desde el momento mismo de la concepción hasta la muerte, sin distinción de clases sociales, credo, sexo etc. Por lo que deben crearse las condiciones necesarias para que los servicios de salud como institución de derecho público estén al alcance de todos los ecuatorianos en iguales condiciones y en el momento oportuno.

La educación para a salud orienta hacia la prevención de las enfermedades al momento y la protección de la salud. Por lo que es importante que a través de esta, la colectividad adopte nuevos hábitos y costumbres en salud para mantener una vida sana, a utilizar correctamente los servicios de salud, y tomar las decisiones necesarias para mejorar las condiciones ambientales y de la colectividad tomando en cuenta las situaciones, condiciones y realidades socio económico, cultural, religioso, y políticas.

Por tanto, la educación la educación para la salud juega un rol importante dentro de la salud pública porque gracias a ella la población llega hacer más receptiva y responsable de los problemas de salud.

3.3.1.6 Principios de la Educación para la Salud

(ECUADOR, 2008)

- 1. Universalidad.-** todos los hombres necesitan conocer y practicar los aspectos básicos de educación para a salud sin tomar en cuenta edad, raza, sexo, credo político o religioso institución académica de carácter económico social o cultural.
- 2. Integridad.-** la educación para la salud es un proceso de la enseñanza aprendizaje en el que interviene la salud Materno Infantil Alimentación y nutrición higiene personal familiar y comunitaria salud bucal, salud mental, enfermedades más comunes en el medio y sus formas de prevención y primeros auxilios considerando así al hombre como un todo en su formación integral.
- 3. Paciencia y perseverancia.-** la educación para la salud requiere constancia y perseverancia por cuanto sus resultados no se obtienen inmediatamente sino que es el fruto de un proceso de enseñanza aprendizaje en los diferentes niveles del sistema educativo formal e informal.
- 4. Veracidad.-** la veracidad de la formación sobre los contenidos relacionados con educación para la salud debe ser la carta de presentación del que enseña salud.
- 5. Actitud positiva.-** en educación para salud la actitud positiva es de suma importancia porque sirve para alentar a los alumnos en la formación de hábitos y actividades que coadyuven al desarrollo armónico de las diferentes facultades del hombre.
- 6. Realidad social.-** no se puede enfocar a la educación para la salud fuera de la realidad social en que se desenvuelve el individuo beneficiario de los servicios de salud. Es indispensable conocer todos los elementos que influyen en el comportamiento social del ser humano.

3.3.1.7 Objetivos de la Educación para la Salud

1. (EDUCACION, 2013) Propender a que la población adquiera conocimientos básicos en salud pública para lograr que el individuo, la familia y la colectividad goce del bienestar físico, mental y social, como medio de llegar al desarrollo integral del país.
2. Impartir conocimientos teórico práctico de educación para la salud en los diferentes niveles del sistemas educativos formal como informal sobre acciones de prevención, fomento protección y recuperación de la salud.
3. Investigar programar, ejecutar, supervisar y evaluar las acciones educativas en salud que apoyen a los servicios implementados a nivel nacional, provincial y local, de acuerdo con las necesidades de la comunidad.
4. Capacitar los contenidos de la educación para la salud a los maestros de los diferentes niveles del sistema educativo.

3.3.1.8 Rol del Maestro en la Educación para la Salud

(ECUADOR, 2008) El maestro debe propender a que la enseñanza de la educación para la salud genere un cambio de actitud del individuo hacia problemas de salud en prevención y protección de la salud individual y familiar.

Los conocimientos las actitudes, los hábitos y las practicas s forman y consolidan en los años formativos de la niñez con la acción conjunta del hogar y la escuela, por consiguiente el maestro no debe ser simple trasmisor de conocimientos relacionados con la salud, sino que debe estar en la capacidad de detectar las situaciones anormales que se presentan en los alumnos para dar solución inmediatas a problemas que ocasionen a nivel físico, mental y social.

1.3.2 Ley de Educación Intercultural

En la nueva Ley de Educación Intercultural el Sr. Rafael Correa Presidente Constitucional de la República considera que la educación tiene:

(EDUCACION, 2013) Que la Constitución de la República, en su artículo 26, determina que la educación es un derecho fundamental de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado, que constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el Buen Vivir;

Que el Sistema Nacional de Educación, según lo prescribe el artículo 343 de este mismo ordenamiento, tiene como finalidad el desarrollo de las capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje y la generación y utilización de los conocimientos, las técnicas, los saberes, las artes y la cultura;

Que, de acuerdo al artículo 344 de la Carta Suprema, este Sistema, con la rectoría del Estado ejercida a través de la Autoridad Educativa Nacional, comprende las instituciones, los programas, las políticas, los recursos y los actores del proceso educativo, así como las acciones en los niveles de Educación Inicial, Educación General Básica y Bachillerato;

Que, con la intención de garantizar, desarrollar y profundizar los derechos y obligaciones constitucionales en el ámbito educativo, se expidió la Ley Orgánica de Educación Intercultural, la cual fue publicada en el segundo suplemento del Registro

Oficial 417 del 31 de marzo de 2011;

Que esta Ley, en correspondencia con su propósito, también define los principios y fines que orientan la educación en el marco del Buen Vivir, de la interculturalidad y de la plurinacionalidad, y contiene la regulación esencial sobre la estructura, los niveles, las modalidades y el modelo de gestión del Sistema Nacional de Educación, así como la participación de sus actores;

Que es una obligación primordial del Estado garantizar el funcionamiento dinámico, incluyente, eficaz y eficiente del sistema educativo, que conlleve la prestación de un servicio educativo en procura del interés público; y

Que, para cumplir este deber y precautelar el efectivo goce del derecho a la educación de las personas, es imprescindible complementar, con la debida fundamentación técnica educativa, los preceptos de la Ley Orgánica de Educación Intercultural. En ejercicio de las facultades que le confieren el número 5 del artículo 147 de la Constitución de la República y la letra f) del artículo 11 del Estatuto del Régimen Jurídico y Administrativo de la Función Ejecutiva,

Por lo que la misma Ley de Educación del Ecuador nos da unas normas para que la Educación en sus estatutos tome en cuenta los deberes y derechos de los Bares Escolares que son muy importantes dentro del sistema educativo y en el acuerdo Ministerial 0004-10.

(EDUCACION, 2013), dice:

Que, la constitución de la República del Ecuador, en el Título II, hace referencia a los Derechos del Buen Vivir y el Art. 13 ordena “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradicionales culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”.

Que, la Ley Orgánica de Salud, manda en su Art. 16 “El estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional que propenda eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y practicas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de alimentos propios de cada región y garantizara a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencia de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios”.

Que, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria en su Art. 28 establece: “se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de estos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritario. El estado incorporara en los programas de estudio de Educación Básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulen el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como la promoción de alimentos de baja calidad a través de los medios de comunicación”.

En los acuerdos antes mencionados nos da la pauta que todos los Ministerios y entes del Estado están preocupados y relacionados en la seguridad alimentaria de los niños y niñas en la etapa escolar ya que porque pasan la mayor parte en los centros educativos su alimentación tiene que ser de calidad para no perjudicar en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En uso de las atribuciones que les confiere los Arts. 151 y 154 numeral 1 de la Constitución de la República del Ecuador, y el Art. 17 del Estatuto del Régimen Jurídico y Administrativo de la Función Ejecutiva acuerdan:

Expedir el reglamento sustitutivo para el funcionamiento del Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación.

1.3.2.1 Capítulo I definiciones, objetivo y ámbito

(ECUADOR, 2008)

Art. 1. Los Bares Escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y el expendio de los alimentos nutritivas, inocua, variada y suficiente.

Art. 2. El presente reglamento tiene por objeto:

- a. Establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control.
- b. Controlar los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permiten que los alimentos y bebidas que se prepara y se expenden sean sano, nutritivos e inocuos.
- c. Promover hábitos alimentarios saludables en el sistema nacional de educación.

Art. 3. El presente reglamento es la aplicación obligatorio de todos los bares de las instituciones educativas del país.

Capitulo II Caracterización de los Bares Escolares

Art. 4. Todas las instituciones educativas del país, sin importar su financiamiento, ubicación o tamaño. Deben generar espacios saludables, confortables y seguros para el consumo de alimentos al interior de sus instalaciones, adecuado, de ser el caso, recesos y recreos en función de que permitan a sus estudiantes disponer de tiempos suficiente para acercarse, adquirir los alimentos e ingerirlos, además de realizar actividades de recreación, se implementaran medidas especiales como horarios diferenciados o filas preferenciales para facilitar el acceso a los bares escolares a estudiantes con discapacidad o de grados y cursos inferiores.

Se incentivara al estudiantado a observar normas higiénicas y sanitarias, y a establecer, en todo momento, prácticas democráticas de valores como el respeto, la solidaridad y la generosidad en el marco de la aplicación del buen vivir.

En los Artículos 5, 6, 7, 8, 9 nos informa todos los parámetros o características que deben tener los bares escolares. Personalmente creo que todos estos parámetros son de mucha importancia para que el alumnado pueda acceder a los bares escolares de una manera adecuada y la atención del mismo cumpla con todas las garantías necesarias que la Ley de Educación establece.

En el Capítulo III en los Artículos 10, 11, 12, 13, 14 nos da a conocer sobre los Alimentos, Bebidas, Equipos y Utensilios que debe poseer un Bar escolar ya que

los alimentos que se expenden deben ser naturales, frescos y nutritivos, las bebidas deben tener registro sanitario vigente, y ofertar alimentos y bebidas tradicionales aprovechando los productos de temporada para de esta manera cubrir con las necesidades alimenticias de los alumnos. Sin dejar de lado que los utensilios deben estar en buen estado y deben ser de material resistente, inoxidable y anticorrosivo.

1.3.3 El Buen vivir

La comunidad educativa para marchar de la mejor manera debe tener un buen vivir, ya que es uno de los objetivos que el Gobierno de turno quiere implementar en todos los ciudadanos ecuatorianos.

1.3.3.1 Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública, dice considerando:

(ECUADOR, 2008)

Que, en el Capítulo Segundo de la Constitución Política del Estado, referente a los derechos del Buen Vivir, sección primera, Art. 13 dice: *"las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales"*.

Que, el Plan Nacional del Buen Vivir, objetivo 2, expresa que es responsabilidad del Estado *"Mejorar las capacidades y potencialidades de la población"* y, *específicamente en el objetivo 2.1 Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales"*.

Que, la Ley Orgánica de la Salud, en el artículo 16 manda: "El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y

prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes".

Que, La Ley de Soberanía Alimentaria dispone en el artículo 26: *"Con el fin incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos; y la coordinación de las políticas públicas"*.

Que, los Ministerios de Salud y Educación desde el ámbito de sus competencias consideran la obligatoriedad y necesidad impostergable de plantear, un marco regulatorio especial dirigido a la comunidad educativa y administradores de los bares estudiantiles, que fomente y contribuya a garantizar una conducta alimentaria saludable, previniendo, el apareamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimentario nutricional y de enfermedades transmitidas por alimentos.

Que, el Ministerio de Educación, expidió los Acuerdos Ministeriales No. 280-2006 de 31 de mayo de 2006 y No. 0052-09 de 11 de febrero de 2009, sobre los bares escolares, sin embargo es indispensable articular funciones, acciones y responsabilidades bajo un marco legal interministerial, es decir entre Educación y Salud, como entes comprometidos con el buen vivir de las y los estudiantes;

Que, en general los servicios de bar en las instituciones educativas, ofertan productos de bajo valor nutritivo, sin vigilancia sanitaria;

Que, es responsabilidad de los Ministerios de Salud Pública y Educación, controlar que se brinden servicios de calidad con calidez a niñas, niños y adolescentes que están dentro del sistema educativo nacional;

En uso de las atribuciones que les confieren los artículos 151 y 154 de la Constitución de la República del Ecuador, en concordancia con el Art. 17 del estatuto del régimen jurídico y administrativo de la Función Ejecutiva:

1.3.4 Bares Escolares

Los Bares Escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y el expendio de los alimentos nutritivos, inocuos, variados y suficientes, los cuales tienen que cumplir con ciertas normas y características para su funcionamiento.

1.3.4.1 Ley de educación intercultural, acuerda:

(EDUCACION, 2013) Expedir el Reglamento que regula el Funcionamiento de Bares Escolares del Sistema Educativo Nacional
Capítulo I Objeto, Aplicación y Responsabilidades

Art.1. **Objeto.** El presente reglamento tiene por objeto establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control, así como fomentar y promover hábitos alimentarios saludables en las niñas, niños y adolescentes, que están inmersos en el sistema educativo nacional.

Art.2. **Aplicación.** El presente Reglamento es de aplicación obligatoria en todos los bares escolares de los establecimientos educativos del país: oficiales, públicos, fisco misionales y particulares, en los diferentes niveles y modalidades: hispana y bilingüe, del sistema educativo nacional.

Art.3. **Responsabilidades.** Para la aplicación del presente reglamento se conforman tres tipos de Comités: nacional, provincial y local del establecimiento educativo. ,

En el capítulo II en los Artículos 4, 5, 6, 7, 8, 9 de la Estructura de los Comités nos da a conocer de cómo debe estar es integrado el Comité Nacional, Provincial y el Comité de los Centros educativos, también nos da a conocer sus funciones y atribuciones para el buen funcionamiento de los mismos y dar cumplimiento a este reglamento.

En el Capítulo III de la Infraestructura y Saneamiento en sus Artículos nos dice:

Art.10. Los bares deberán ser construidos adecuados o readecuados de conformidad con las normas vigentes.

Deben ubicarse en un lugar accesible a todos los estudiantes, (incluidos discapacitados o con capacidades diferentes) y alejados de las baterías sanitarias y/o instalaciones de aguas servidas, así como, de cualquier otro foco de contaminación y de malos olores.

Los locales deberán mantener buenas condiciones higiénico -sanitarias.

Art.11.Los bares se construirán con materiales resistentes, anti inflamables, anticorrosivos, fáciles de limpiar y desinfectar y deben conservarse en buen estado. El diseño debe ser tal, que permita el desplazamiento interior del personal, la ubicación de los equipos y una superficie adecuada para la preparación de alimentos, la exhibición y expendio de los mismos.

Además debe contar con:

Iluminación suficiente, por medios naturales y/ o artificiales.

Agua potable entubada con sistema de agua circulante en estado satisfactorio.

Fregaderos en buen estado.

Alcantarillado: conectado a red pública o a pozo séptico.

Recipientes externos con tapas para la disposición de desechos en el exterior del local clasificados por tipos: orgánicos e inorgánicos.

Las paredes deben ser de material resistente, de fácil limpieza y recubiertas hasta el techo.

Los colores de pisos, paredes y techo deben ser claros por razones de higiene y luminosidad.

Las ventanas estarán protegidas por malla fina contra insectos.

Las instalaciones de gas y vapor se mantendrán debidamente protegidas y fuera del local.

Los desagües y las alcantarillas deben ser suficientes, estar debidamente protegidos con rejillas y trampa de grasas.

El área de cocción tendrá campanas de absorción de humo con sus correspondientes extractores de olores, vapor y filtros.

Disyuntor cortacorrientes, extintor contra incendios, botiquín de primeros auxilios, entre otros.

Art.12. El bar escolar debe mantenerse limpio y desinfectado, tener un programa de control de fauna nociva de acuerdo a las características del medio, debiendo evitarse la presencia de animales domésticos dentro de sus instalaciones.

(EDUCACION, 2013) Capítulo IV Equipos y Utensilios

Art.13. Los equipos y utensilios destinados a la preparación y distribución de alimentos deben ser de acero inoxidable o de material resistente, anticorrosivo que no transmita sustancias tóxicas al alimento; deben ser fáciles de limpiar, lavar y desinfectar (pinzas, espátulas, ollas, sartenes, cubiertos, etc.)

En locales que no dispongan de agua potable o entubada para la limpieza de vajilla, se dispondrá de utensilios descartables (platos, cubiertos, vasos, cucharas). Con el fin de evitar contaminación la vajilla deberá ser guardada dentro de vitrinas.

Art.14. Manejo adecuado de los utensilios. En la manipulación de los utensilios se procurará no tocar con los dedos la superficie que entre en contacto con los alimentos:

- Los platos deben ser manipulados por debajo.
- Los vasos por la base o por el cuerpo.
- Los cubiertos por sus mangos.
- Las tazas por debajo o por las asas.

Capítulo v de la higiene y estado de salud del personal

Art.15. El personal que labora en el bar deberá presentar un buen estado de salud, respaldado con el certificado de salud ocupacional, otorgada por el Ministerio de Salud Pública, actualizado anualmente y deberá cumplir las normas establecidas por la autoridad sanitaria.

Art.16. En caso de conocer o sospechar que el personal que trabaja en los bares escolares padezca de una enfermedad infecciosa, presente heridas infectadas o irritaciones cutáneas, no debe manipular alimentos.

Art.17. El personal que labora en el bar escolar debe tener en cuenta las siguientes medidas básicas de higiene y protección:

Impedir el acceso a personas extrañas a las áreas de preparación y manipulación de alimentos.

Usar delantal en buen estado de conservación y de color claro. Manos limpias, uñas cortas, sin pintura y sin joyas.

Cabello recogido y gorro protector de color claro, limpio y en buen estado de conservación, de manera que se evite contaminación cruzada de alimentos por caída de cabello.

No manipular simultáneamente dinero y alimentos.

Lavarse las manos con agua circulante y jabón y desinfectarse: antes de comenzar el trabajo, cada vez que salga y regrese al área asignada, después de usar el servicio higiénico y de manipular cualquier material u objeto que represente riesgo de contaminación.

Art.18. Todo local deberá contar con un desinfectante para uso de los manipuladores de alimentos del bar.

1.3.4.2 Capítulo VI de los Alimentos

Art.19. Los administradores de los bares escolares de los establecimientos educativos expenderán alimentos aplicando medidas de higiene y protección para asegurar su inocuidad.

Art.20. Los alimentos procesados que se expendan en el bar escolar deberán contar con registro sanitario vigente, deben estar debidamente rotulados de conformidad con la normativa nacional y con el etiquetado correspondiente a la

declaración nutricional, especialmente de las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, carbohidratos y sodio.

Art.21. Se prohíbe adulterar los alimentos y comidas preparadas, añadiendo ingredientes o aditivos innecesarios y perjudiciales para la salud, que con su adición generen un producto que induzca a equívocos, engaños o falsedades.

Art.22. Los alimentos o comidas preparadas que presenten altos contenidos de nutrientes con indicadores de exceso, no podrán expenderse, ni comercializarse en ninguno de los establecimientos educativos, porque su consumo frecuente puede ocasionar sobrepeso y obesidad.

Art.23. Para verificar la calidad microbiológica y bromatológica de los alimentos que se expenden en los bares escolares, se tomarán anualmente muestras aleatorias, por parte de Vigilancia Sanitaria de las Direcciones Provinciales de Salud.

1.3.4.3 De la Conservación de Alimentos

Art.24. Los productos en empaques individuales fácilmente perecibles, se conservarán en su envoltura original en refrigeración y los alimentos no perecibles se mantendrán en vitrinas adecuadas o en recipientes limpios y tapados, observando las recomendaciones del fabricante.

Art.25. Para evitar contaminaciones cruzadas, se colocarán en recipientes plásticos individualizados con tapa, tomando en cuenta que los alimentos crudos deben estar almacenados debajo de los preparados o listos para el consumo.

Art.26. El refrigerador debe mantener una temperatura interna de 5°C a 8°C, y la parte del congelador de 0°C a - 5°C, mantenerlo limpio y en buen estado de funcionamiento. No se deberá llenar excesivamente el refrigerador con el fin de permitir la circulación de aire y mantener la temperatura.

Art.27. Se aplicará el método PEPS (lo que primero entra, primero sale) a fin de evitar el vencimiento del producto antes de su expendio.

Art.28. Las comidas una vez preparadas deberán:

- a. Ser consumidas dentro del tiempo establecido por la autoridad sanitaria según su composición y forma de preparación.
- b. Mantenerse bajo refrigeración las comidas semi-elaboradas y consumirse dentro de las 24 horas de preparación.
- c. Se prohíbe el uso de residuos de comidas para la preparación de nuevas raciones.

Art.29. Los alimentos para su expendio deberán ser manipulados con utensilios apropiados como: pinzas, espátulas, etc. Para el servido del azúcar, café soluble, productos complementarios a la comida, se debe disponer de estos alimentos envasados en cantidades moderadas o en recipientes que eviten la contaminación del producto.

1.3.5 Guía de Nutrición

(ANONIMO, 1998) Para los niños y niñas, alimentarse significa mucho más que comer.

Las Guías Alimentarias para la Población Infantil publicadas por el Ministerio de Salud incorporan la nutrición a las pautas de crianza, con una visión integral. Contienen recomendaciones y prácticas que favorecen el crecimiento y el pleno desarrollo de los niños y niñas, para que tanto la familia como los equipos de salud puedan acompañarlos mejor en ese proceso.

1.3.5.1 Educación Nutricional

Es importante continuar con la formación de buenos hábitos alimentarios y con una correcta educación nutricional.

A medida que los niños avanzan en la etapa escolar y adquieren mayor capacidad para el pensamiento lógico y organizado, pueden entender mejor la nutrición. Por ello, es el momento de aprender sobre los grupos de alimentos, como las verduras, y dejar atrás la simple clasificación por color o forma.

Es muy probable que en el colegio le enseñen algo sobre nutrición básica, pero si queréis que vuestros hijos entiendan realmente qué es la alimentación saludable, debéis convertirlo en parte de su vida diaria. Debe ser un proceso activo. Los niños preguntarán más cosas a medida que aumente su avidez de datos, y necesitarán explicaciones más elaboradas de por qué deben comer pescado o legumbres. Si algo no lo sabes, podéis buscar la información juntos.

En esta etapa aumenta su ansia por asumir responsabilidades y ser útiles. Aprovechate y pídeles ayuda en las tareas domésticas, incluida la preparación de la comida o la compra (siempre tareas apropiadas a su edad y sencillas, se trata de que te ayuden, no de que hagan ellos la comida).

La influencia exterior se hace más patente en esta etapa al comer fuera de casa y ver que, por ejemplo, a su amigo Luis le dejan comer todos los días una bolsa de patatas fritas (¡qué suertudo!). Por eso, debes hacerle entender los problemas derivados de no comer sano. Eso sí, es un niño y, por lo tanto, de vez en cuando deberás concederle algún capricho.

TACURI, ROSA, Guía Nutricional para niños disponible en http://www.educar.ec/noticias/bares_rosa_%20tacuri.pdf Consulta (03/11/2012)

Los hábitos alimentarios y las costumbres han cambiado en los últimos años, en especial, los relacionados con la alimentación, nutrición y salud.

La salud y en especial el estado nutricional de los niños y los adolescentes han sido los más afectados por estos cambios; en quienes se presentan desnutrición, deficiencias nutricionales como la anemia o excesos como el sobrepeso y la obesidad.

Deben:

Ofertar alimentos nutritivos e inocuos que contribuyan a cubrir las necesidades nutricionales del niño y formar buenos hábitos alimentarios para la prevención de las enfermedades como diabetes, cáncer, etc.

Brindar una alimentación variada, nutritiva, apetitosa y saludable. Aplicar normas de Higiene y manipulación de alimentos.

Es importante:

La higiene y conservación de alimentos

Observar la fecha de caducidad

Adquirir alimentos limpios y seguros

Comprar alimentos industriales con registro sanitario.

1.3.5.2 Nutrición mediante la variedad

Aunque el crecimiento se desacelera de cierta forma, la nutrición sigue siendo una prioridad principal. También es un momento para que los padres cambien de velocidad, dejando atrás los biberones y avanzando a una nueva etapa en que los niños comerán y beberán de manera más independiente.

Los años en que los niños son pequeños son un momento de transición, especialmente edad escolar, cuando están comenzando a comer alimentos sólidos y a aceptar nuevos sabores y texturas. La leche materna y las fórmulas proporcionan una nutrición adecuada para su hijo como lactante, pero ahora es el momento en que los niños pequeños comienzan a obtener lo que necesitan mediante diversos alimentos.

1.3.5.3 Utilización de un lenguaje Simple

(ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD, 2008) Algunos padres pueden desconocer que significa «obeso», «sobrepeso», «baja talla», o «emaciado», por lo que debe explicarles de una manera clara, así:

- Obeso significa tener un peso elevado para la estatura.
- Sobrepeso significa tener un peso un poco elevado para la estatura.
- Baja talla significa estar más pequeño que el resto de niños o niñas de la edad.
- Emaciado significa tener muy poco peso para

1.3.5.4 Guías Alimentarias

La infancia constituye una etapa de la vida en la que la correcta alimentación tiene un papel esencial. Cualquier tipo de malnutrición, por exceso o por deficiencia, puede tener consecuencias en la capacidad de aprendizaje y el estado de salud a corto y largo plazo de las niñas y niños. Importante No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de las niñas y niños debe estar de acuerdo a sus necesidades nutricionales.

Grupos de alimentos es importante realizar un consumo adecuado de alimentos de cada uno de los 7 grupos de alimentos que están representados en la Olla Nutricional en las cantidades recomendadas. Además de variar el consumo de alimentos entre los 7 grupos y dentro de ellos, se debe variar la forma de elaboración de los platos de comidas preparados todos los días.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. Reseña Histórica de la Escuela de E.G.B.

“Dr. Pablo Herrera”

Aunque no es posible precisar el año, se sabe que este plantel fue el primero que se instituyó en esta ciudad para emprender en la sublime tarea de educar a la niñez pujilense.

En principio, careció de nombre, pero, de conformidad con datos recogidos, a nuestra escuela se la llamaba cariñosamente LA ESCUELA DEL PUEBLO, esta expresión nos dice no solamente la identidad que se quería darla, sino también, la acogida y el hondo raigambre popular del que gozó desde aquellos remotos tiempos.

El 17 de Abril de 1919, el Ministerio de instrucción Pública expide la disposición formal denominando a la escuela con el nombre de “DR. PABLO HERRERA”, en reconocimiento a los relevantes servicios prestados permanentemente al País y temporalmente a nuestra ciudad de este destacado hombre público y escritor de nota.

La Escuela dependió primeramente de la Dirección Provincial de educación hasta el año de 1942, en que pasa a formar parte del Normal “Belisario Quevedo”, primero en calidad de adscrita y luego como anexa, en diciembre de 1976 vuelve a depender de la Dirección Provincial de Educación.

En calidad de Anexa, juega un rol importante en la formación profesional de alumnos-maestros.

Entre los Directores más destacados desde sus inicios tenemos a Juan Tulcanaz Arroyo, Narciso Cerda Maldonado, Alejandro Alcides León, Manuel María Salgado, César Mora Miranda, Luis Maldonado Tamayo, César Francisco Naranjo Rumazo, Arturo Rodríguez Lara, Arturo Albán Villamarín, Guillermo Arroyo Grandes, Jorge Dávila Bastidas, Belisario Merizalde Bassante, Gonzalo Karolys, César Tinajero Abad, Gustavo Merizalde, Violeta Boada de Merizalde.

En calidad de docentes han servido a la institución ameritados educadores, dejando a su paso huellas imborrables por su acción positiva en bien de la educación de la niñez Pablina.

La Escuela de E.G.B. Dr. “Pablo Herrera”, es una institución guiadora de niños en edad escolar, está comprometida a servir a los educandos a nivel local, regional y nacional, cumpliendo con los objetivos de la Educación General Básica, establecidos en la Actualización y fortalecimiento Curricular, disponiendo de un Personal Docente capacitado y actualizado en todas las áreas, además cuenta con material didáctico, técnico, tecnológico, permitiendo enmarcarnos en el modelo Pedagógico Constructivista.

La Institución Educativa que se basa en el modelo Pedagógico Constructivista, en la que sus alumnos/as aspiran a elevar su nivel de rendimiento académico escolar mediante implementación de ambientes de trabajo totalmente equipados, permitiendo desarrollar sus capacidades cognitivas, psicomotrices, afectivas, valorativas, alcanzando la formación integral, con padres de familia que desempeñen su rol en la Educación de sus representados, aspirando llegar a una Educación de calidad, que responda a los retos del nuevo milenio, y un Personal Docente idóneo, actualizado, participativo y propositivo, con elevado nivel de desempeño profesional, comprometido con la transformación social, acorde con los avances tecnológicos y herramientas que demandan la sociedad.

La institución desde este año se denomina Escuela de E.G.B. “DR. PABLO HERRERA”, buscando articular la Educación Básica y cumplir con una de las políticas del Plan Decenal, a través de la Coordinación Zonal y el Ministerio de Educación.

En la actualidad la Institución está Administrada por el Lic. Freddy Ramiro Camalli Moreno, en calidad de Director, cuenta con 39 docentes, 3 auxiliares de servicio y un total de 1079 estudiantes de 1° a 8° Año de E.G.B.

2.2 Diseño Metodológico

2.2.1 Metodológica

El enfoque o paradigma en que se basará la investigación es el crítico - propositivo por cuanto se recabará información de las autoridades, docentes y estudiante, con respecto a la Nutrición y su aporte en el aprendizaje significativo de los estudiantes

2.2.2 Tipo de Investigación

De campo.- La investigación se efectuará en la Institución Educativa donde se ha detectado el fenómeno que han incidido en los problemas de que causa el expendio de alimentos no nutritivos, es por ello que es importante tomar en cuenta el criterio de las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes de la misma.

Exploratorio.- La investigación es de tipo Exploratorio porque al percibir el problema de la falta de alimentos nutritivos en el Bar para el desarrollo integral de los estudiantes de la Escuela Dr. Pablo Herrera, se realiza sondeos de opinión a las autoridades, docentes y estudiantes, aspecto que permitirá la formulación del problema y el planteamiento de la hipótesis.

Descriptivo .- Y será de carácter descriptivo, pues me permitirá la descripción del fenómeno en un lugar y tiempo limitado, utilizando aspectos cuantitativos mediante la Estadística Descriptiva, cuyos datos se presentarán en cuadros, gráficos y la interpretación de los mismos, de los resultados obtenidos de las encuestas, realizadas a autoridades, docentes, y estudiantes de la Escuela Dr. Pablo Herrera.

2.2.3 Diseño de la Investigación

Durante el proceso investigativo el postulante cree conveniente la utilización de la investigación y el diseño no experimental, porque esta se realizará sin el control de las variables, pues se observará tal como se han dado en la institución educativa objeto de la investigación.

2.2.4 Unidad de Estudio

Para esta investigación a desarrollarse se tomara como población o universo de estudio docentes, alumnos y padres de familia de la institución educativa respectivamente, a los mismos que se les aplicaran algunas técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información verídica y valedera. Para lo cual se aplicó la siguiente formula:

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) \left[\left(\frac{E}{K} \right)^2 + PQ \right]}$$

n= tamaño de la muestra

PQ= varianza media de la población (0.25)

N= población o universo

E= error admisible que es aquel que lo determina el investigador en cada estudio de acuerdo al problema para el estudio (se calcula el porcentaje y luego se divide para 100 lo que significa en proporciones esto se hace por el

área de la curva normal es uno. Ejemplo: 1% /100 será 0.01; 2% /100 será 0.02; 3%/100 igual 0.03; 4% /100 igual 0.04; 5%/100 igual 0.05, etc.

K= coeficiente de corrección del error (2)

Ordenadores	DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	Número	Porcentajes
1	Rector y Docentes	39	13 %
2	Alumnos	133	44.4 %
3	Padres de familia	128	42.6 %
	TOTAL	300	100 %

2.2.5 Métodos y Técnicas

En la investigación a desarrollarse en el “La Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera” el postulante cree necesario la utilización de una guía de nutrición saludable, los mismos que ayudaran en el proceso de investigación de una manera, coherente, ordenada y lógica lo cual facilitara la consecución de los objetivos planteados y de esta manera finalizar en el proceso de tabulación e interpretación con éxito.

2.2.6 Plan de Procesamiento de Información

El beneficio de los resultados recopilados mediante las encuestas ayudará a poseer elementos básicos que confieran pautas y permitan estructurar la propuesta.

Para la ejecución de las encuestas se seguirán los siguientes pasos:

- Elaboración de las encuestas
- Aplicación de las encuestas a estudiantes, docentes y padres de familia.
- Ordenamiento de la información a través de una revisión minuciosa de los datos recopilados.
- Sistematización para clasificar las respuestas, tabularlas con la ayuda de medios informáticos.

- Elaboración de gráficos estadísticos que ayuden a comprender e interpretar los datos recopilados y realizar el análisis respectivo.

2.2.7 Técnicas e Instrumentos Utilizados

Las técnicas e instrumentos utilizados fueron:

Encuesta.- Está dirigida a estudiantes, docentes y padres de familia de la Institución Educativa; los primeros ya que son los actores en la investigación y se desea determinar el nivel de incidencia que tiene la nutrición y el expendio de alimentos; los segundos porque son quienes visibilizan más de cerca el comportamiento que presentan los niños y niñas y los terceros porque son en donde se sientan las bases para que los niños puedan adquirir hábitos y buenas costumbres alimenticias.

Cuestionario.- Se formularán preguntas que permiten medir el nivel de impacto e incidencia que tiene el expendio de alimentos en la nutrición de los niños y niñas.

2.3 Análisis e Interpretación de la Investigación de Campo

2.3.1 Encuesta Dirigida a Estudiantes

1. ¿El Bar de la escuela les proporciona alimentos nutritivos?

CUADRO N° 2.1. PROPORCIONAN ALIMENTOS NUTRITIVOS

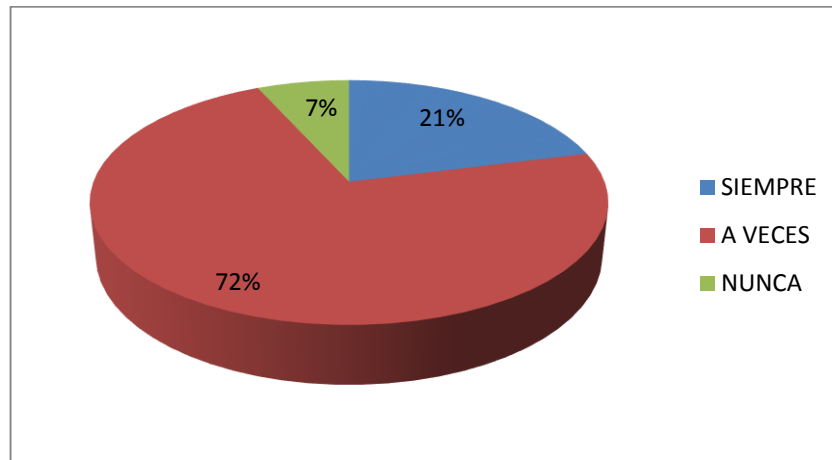
INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	28	21%
A VECES	96	72%
NUNCA	9	7%
TOTAL	133	100%

Fuente: "Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera".

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.1



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes el 21% dice que siempre les proporcionan alimentos nutritivos mientras el 72% dice que a veces les dan alimentos nutritivos el 7% dice que nunca le dan alimentos nutritivos

Se deduce que a los estudiantes a veces les proporcionan alimentos nutritivos por lo que esto puede incidir en la falta de rendimiento físico e intelectual.

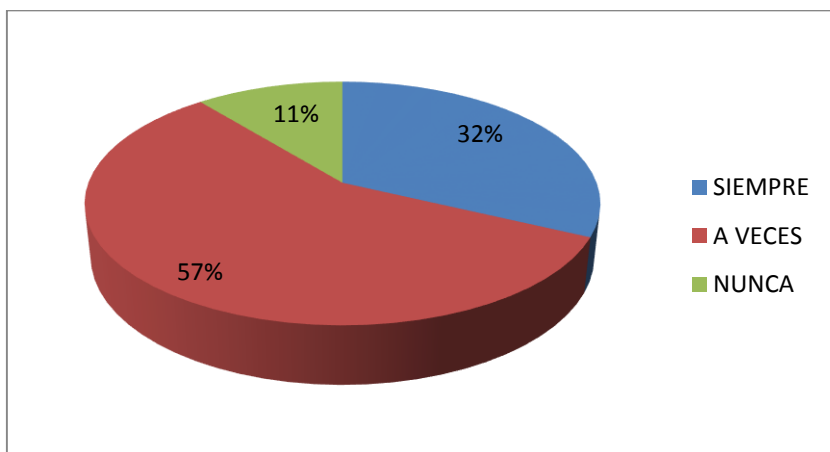
2. ¿Cree que el personal que atiende el Bar se capacita para preparar y expender los alimentos?

CUADRO N° 2.2. SE CAPACITA PARA PREPARAR ALIMENTOS

INDICADOR	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	41	31%
A VECES	73	55%
NUNCA	14	11%
TOTAL	133	100%

Fuente: "Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera".
Por: Verónica Yáñez.
Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.2.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un 57% cree que el personal que atiende el bar cree que a veces se capacitan para expender los alimentos, el 31% dice que siempre se capacita mientras que el 11% dice que nunca se capacita el personal del bar

La mayoría manifiesta que a veces el personal del bar recibe charlas o se capacita para expender los alimentos a los estudiantes.

3. ¿Las instalaciones del Bar prestan las debidas garantías para un buen expendio de los productos?

CUADRO N° 2.3. EL BAR PRESTA LAS DEBIDAS GARANTIAS

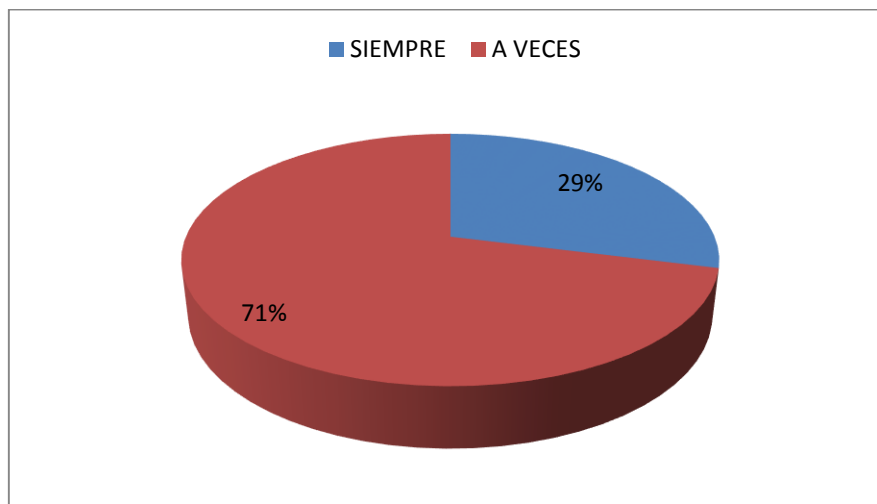
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	85	64%
NO	48	36%
TOTAL	133	100%

Fuente: "Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera".

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.3.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de los encuestados, el 64% considera que el Bar si presta las debidas garantías para expender productos por lo que el otro 36% dice que no presta las garantías necesarias.

Los datos reflejan que las instalaciones del bar si son adecuadas y prestan las garantías necesarias para la venta de productos que consumen los educandos.

4. ¿Está Ud. conforme con la clase de productos que se expenden en el Bar?

CUADRO N° 2. 4. ESTA CONFORME CON LOS PRODUCTOS

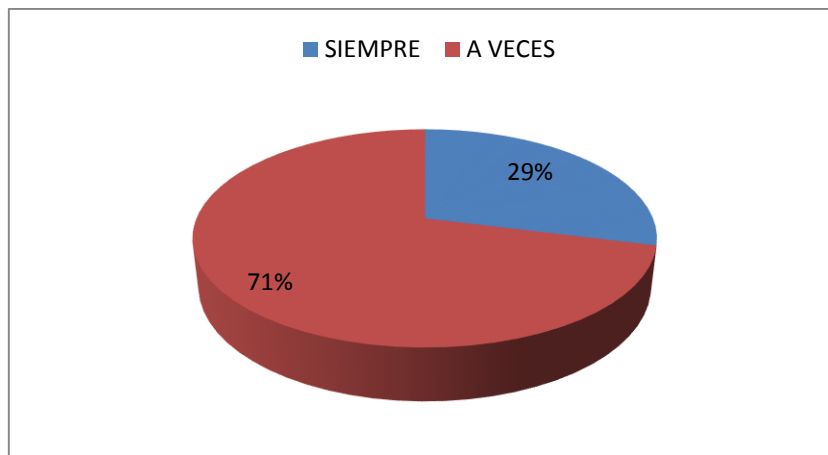
INDICADORES	FRECUENCIA	%
NO	75	59%
SI	54	41%
TOTAL	133	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.4.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se determina que el 59% que no están conformes con los alimentos que expenden en el Bar mientras el 41% dicen que si se encuentran conforme con los alimentos que vende en el Bar.

Los estudiantes en su mayoría no están de acuerdo con la clase de alimentos que se venden y no están satisfechos con los productos que se expenden.

5. ¿La administradora del Bar varía el Menú diario de los alimentos?

CUADRO N° 2.5. VARÍA EL MENÚ

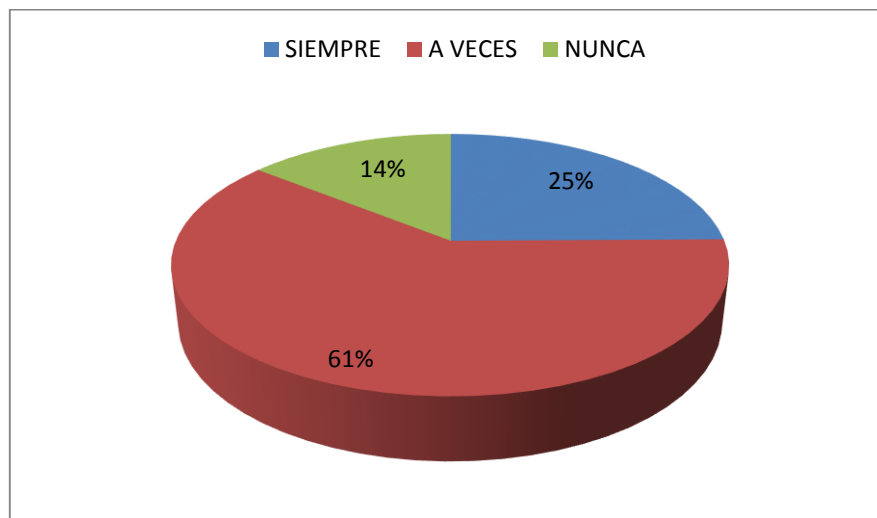
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	33	25%
A VECES	81	61%
NUNCA	19	14%
TOTAL	133	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.5.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta pregunta el 25% dice que siempre varía el menú de las comidas mientras el 61 % dice que a veces varía el menú y el 14% dice que nunca cambia el menú de las comidas

Por lo que esto podría ocasionar que los niños no acudan al bar de la institución a no encontrar una variedad de alimentos que ellos necesitan.

6. ¿En las clases el docente le indica que alimentos debe consumir para tener una vida saludable?

CUADRO N° 2.6. EL DOCENTE INDICA QUE ALIMENTOS SE DEBEN CONSUMIR

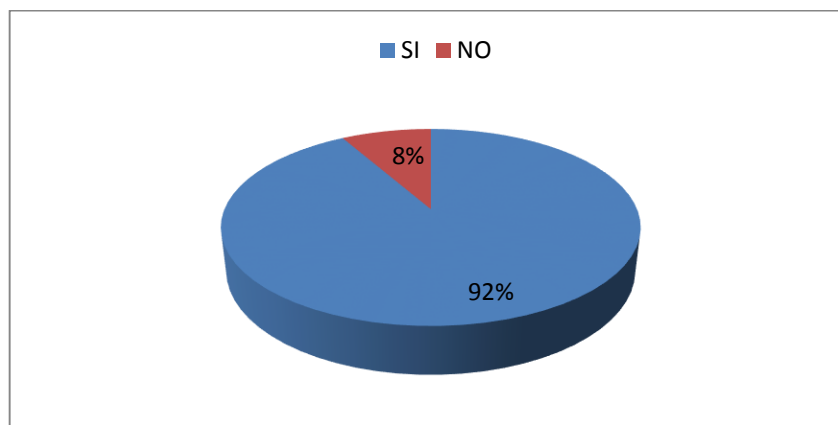
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	109	82%
NO	24	18%
TOTAL	133	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.6.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 92% de los estudiantes dice que los docentes si les indican que alimentos deben consumir mientras 18% responden que los docentes no les indican que alimentos deben ingerir.

La mayoría dice que los docentes en sus horas clase le indican la clase de alimentación que debe tener no solo en la institución si no también fuera de ella.

7. ¿Qué trato reciben por parte del personal que atiende el Bar?

CUADRO N° 2.7. EL TRATO QUE RECIBEN ES

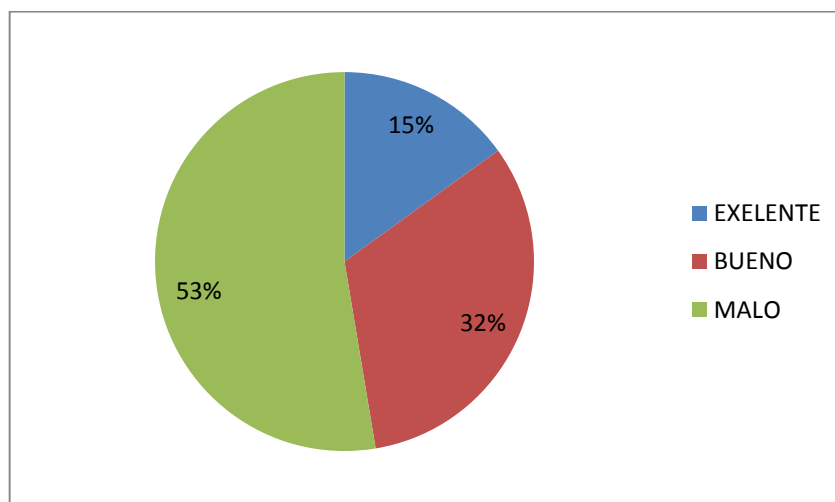
INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXELENTE	20	15%
BUENO	43	32%
MALO	70	53%
TOTAL	133	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.7.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Respecto a la pregunta el 16% dice que recibe un trato Excelente, el 44% dice que recibe un trato Bueno y el 40% dice que recibe en trato Malo por parte del personal que atiende el Bar.

Estos datos demuestran que el trato que los estudiantes reciben por parte del personal que atiende el bar es bueno.

8. ¿Publican los productos que expenden en el bar con sus respectivos precios?

CUADRO N° 2.8. PUBLICAN LOS PRODUCTOS CON SU PRECIOS

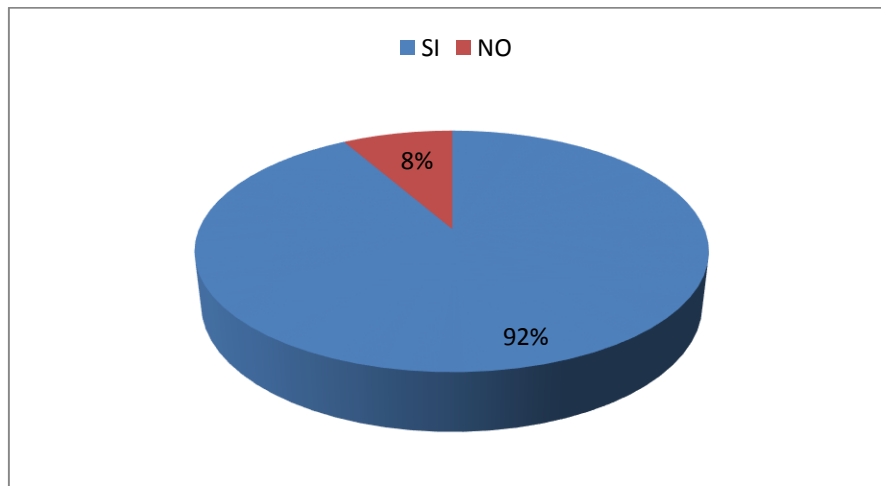
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	30	23%
NO	103	77%
TOTAL	133	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.8.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de los encuestados el 23% dice que si se publican los productos con sus respectivos precios del mientras que el 77% responde que no se publican los productos con sus precios.

La mayor parte concuerda que no se publican la lista de productos con sus respectivos precios.

9. ¿Está de acuerdo que se elabore una Guía de Nutrición Saludable para mejorar el expendio de los Productos del Bar?

CUADRO N° 2.9. ESTA DE ACUEDO QUE SE ELABORE UNA GUIA

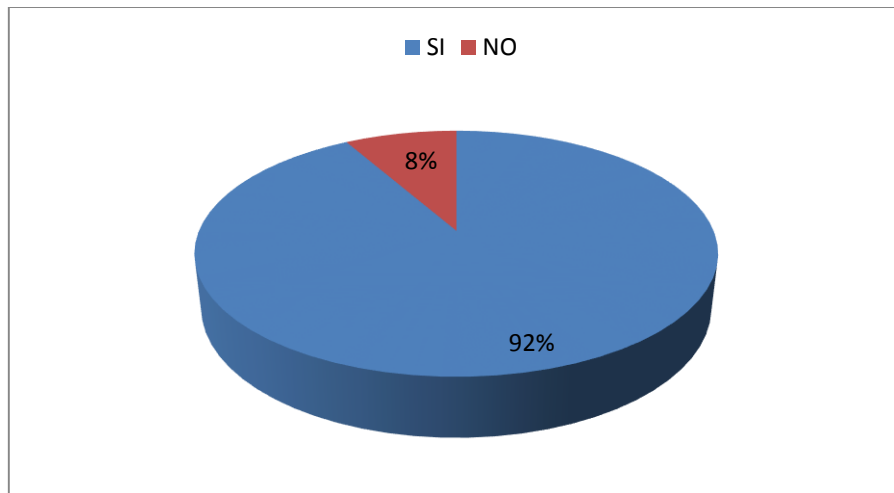
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	122	92%
NO	11	8%
TOTAL	133	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.9.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los estudiantes encuestados el 92% está de acuerdo que se elabore una guía de nutrición saludable mientras el 8% responde que no es necesaria una guía de nutrición saludable.

Los datos revelan que la mayor parte de estudiantes coincide en que se realice una guía de nutrición saludable.

2.3.2 Encuesta Dirigida a los Docentes

1. ¿El bar de la Institución recibe las inspecciones por parte de las autoridades competentes?

CUADRO N° 2.10. EL BAR RECIBE LAS INSPECCIONES

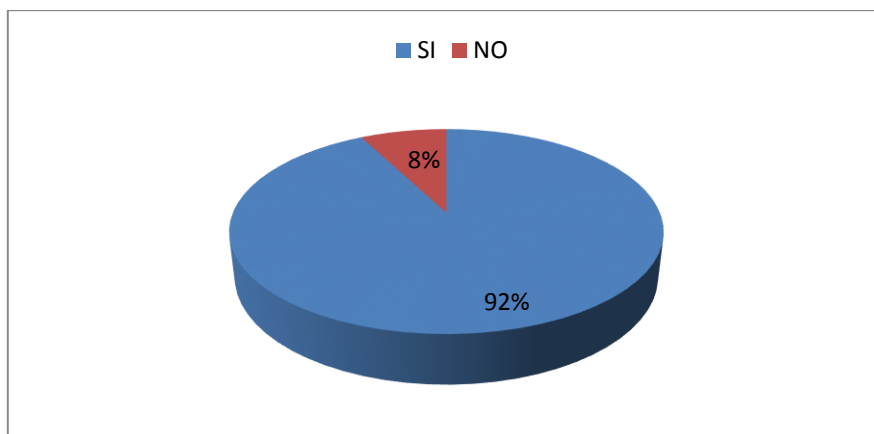
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	36	92%
NO	3	8%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.10.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se determina que el 92% indica que el bar si recibe las inspecciones pertinentes mientras que el 8% responde que el bar no recibe inspecciones por parte de las autoridades.

La mayor parte de docentes encuestados expresan que el bar de la institución si recibe las inspecciones pertinentes por parte de las autoridades competentes.

2. ¿Las instalaciones del bar son construidas para este fin o son adecuadas?

CUADRO N° 2. 11. LAS INSTALACIONES DEL BAR SON ADECUADAS

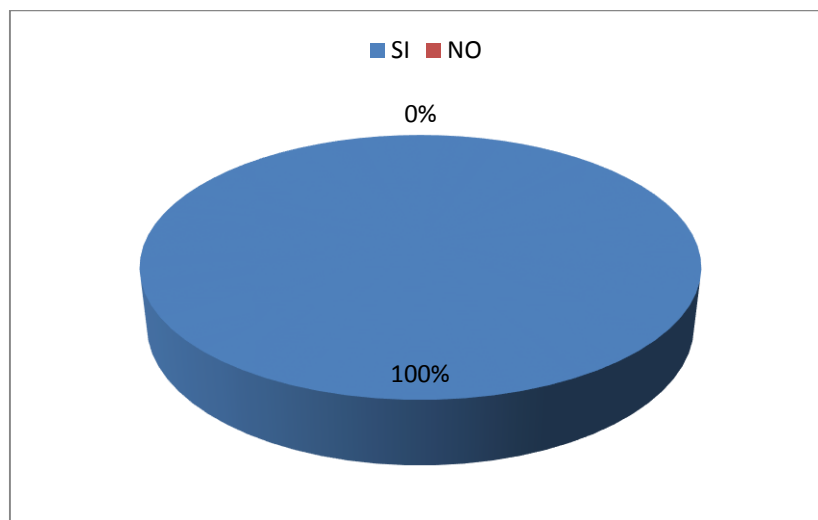
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	39	100%
NO	0	0%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.11.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a la pregunta planteada 39 docentes que representa el 100% responde que las instalaciones del Bar si son construidas para este fin.

Los docentes encuestados coinciden en que las instalaciones del bar si son apropiadas para la preparación y expendio de alimentos.

3. ¿Qué trato reciben por parte del personal que atiende el Bar?

CUADRO N° 2.12. TRATO QUE RECIBE POR PARTE DEL PERSONAL

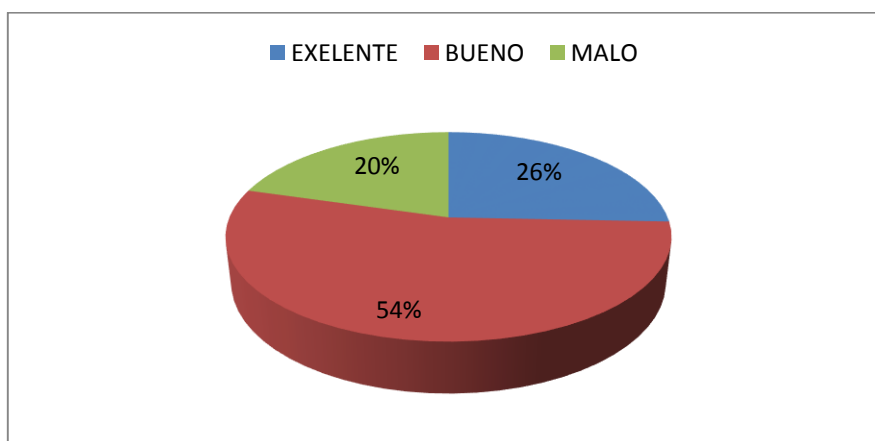
INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXELENTE	10	26%
BUENO	21	54%
MALO	8	20%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.12.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En referencia a esta pregunta el 26% dice que recibe un trato Excelente, el 54% dice que recibe un trato Bueno y el 20% dice que recibe en trato Malo por parte del personal que atiende el Bar.

Los datos demuestran claramente que el trato que los docentes reciben por parte del personal que atiende el bar es bueno.

4. ¿Considera Ud. que está bien que los alimentos del bar se expendan fuera de él?

CUADRO N° 2. 13. CONSIDERA QUE LOS ALIMENTOS SE VENDAN FUERA DEL BAR

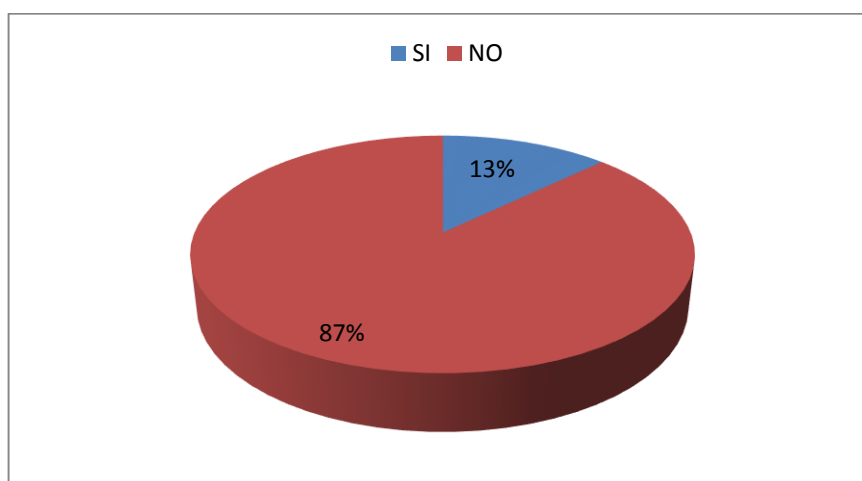
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	5	13%
NO	34	87%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.13.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un porcentaje notable de docentes que representa el 87% responde que no está bien que los alimentos se vendan fuera de él, y el 13% cree que si está bien que los alimentos se vendan fuera del bar.

La mayor parte de los docentes encuestados no están de acuerdo que los alimentos se vendan fuera de las instalaciones del bar.

5. ¿El personal que atiende el Bar se capacita para manipular y preparar los alimentos?

CUADRO N° 2.14. SE CAPACITA PARA PREPARAR ALIMENTOS

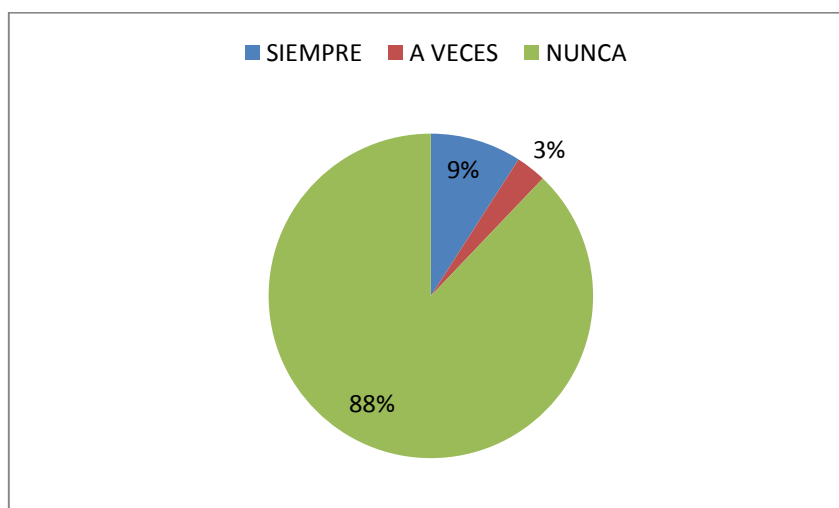
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	9	9%
A VECES	3	3%
NUNCA	27	88%
TOTAL	39	100%

Fuente: "Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera".

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.14.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un porcentaje notable de docentes que representa el 88% coincide que nunca el personal del bar se capacita para preparar los alimentos, el 9% dice que el personal del bar siempre se capacita para preparar los alimentos, el 3% coincide que nunca el personal del bar se capacita.

La mayor parte de docentes indica que el personal que atiende el bar nunca se capacita para preparar y manipular los alimentos

6. ¿Ha observado que existe discriminación al momento de expender alimentos en el bar?

CUADRO N° 2. 15. EXISTE DISCRIMINACIÓN AL MOMENTO DE VENDER

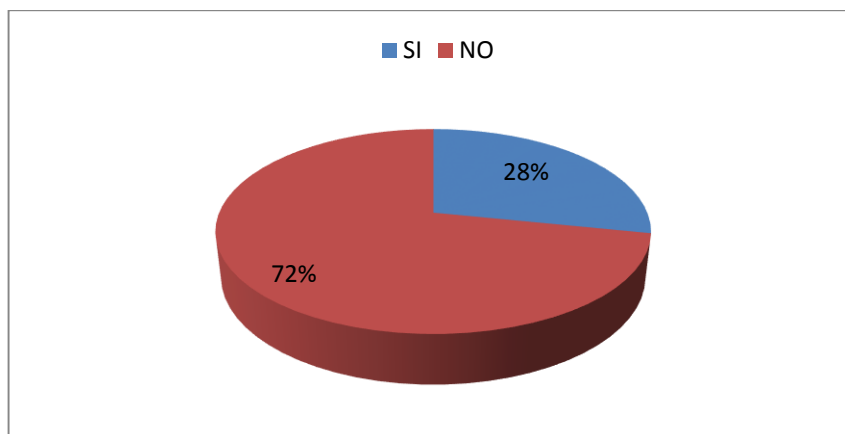
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	11	28%
NO	28	72%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.15.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta el 28% de los encuestados cree que si existe discriminación al momento de expender los productos en el bar, el 72% indica que no existe dicha discriminación.

Los datos revelan que la mayoría de los encuestados dice que no existe discriminación al momento de expender los productos por parte del personal que atiende en bar.

7. ¿Los alimentos que expenden en el bar son nutritivos y variados de diferentes regiones del país?

CUADRO N° 2.16. LOS ALIMENTOS SON NUTRITIVOS Y VARIADOS

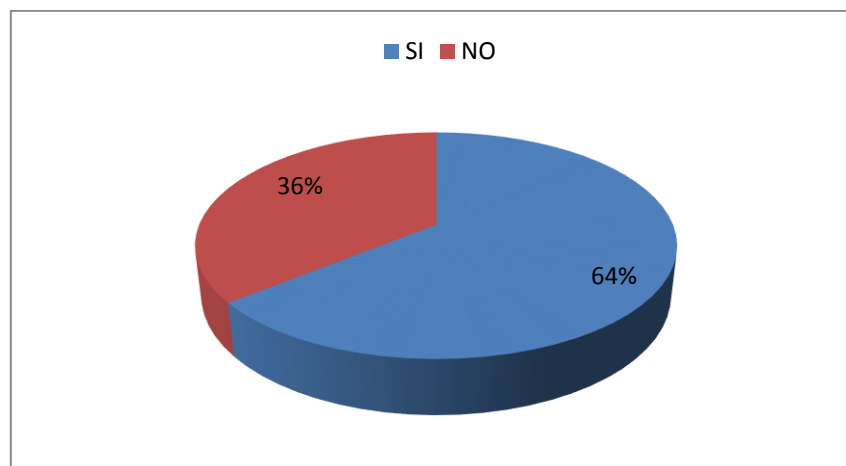
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	25	64%
NO	14	36%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.16.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un 64% de los docentes indica que los alimentos si son variados y nutritivos de diferentes regiones del país, mientras el 36% responden que no son variados y nutritivos los alimentos que expenden.

Los encuestados coincide en que los alimentos si son nutritivos y variados de diferentes regiones del país.

8. ¿Orienta en sus clases a los estudiantes que alimentos debe consumir en el bar en la hora del recreo?

CUADRO N° 2.17. INDICA QUE ALIMENTOS SE DEBEN CONSUMIR

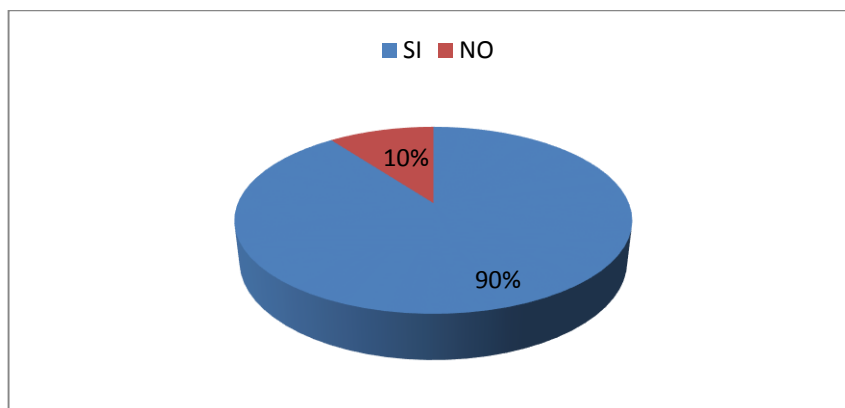
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	35	90%
NO	4	10%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.17.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de docentes encuestados el 90% indica que si explican a sus alumnos que alimentos deben consumir, mientras el 10% responde que no explican a sus alumnos que alimentos deben consumir.

La mayor parte de docentes coincide en que si explican a sus estudiantes la clase de alimentos que deben consumirlos estudiantes.

9. ¿Está de acuerdo que se elabore una Guía de Nutrición Saludable para mejorar el expendio de los Productos del Bar?

CUADRO N° 2.18. ESTA DE ACUERDO QUE SE ELABORE UNA GUIA

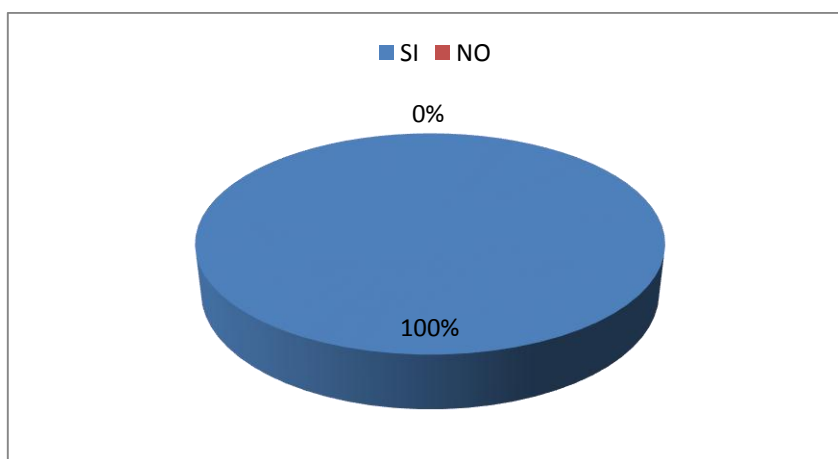
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	39	100%
NO	0	0%
TOTAL	39	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.18.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de los encuestados el 100% de los docentes está de acuerdo en que se realice una guía de nutrición saludable para mejorar el expendio de alimentos en el bar.

Todos los docentes encuestados manifiestan y están de acuerdo que se elabore una guía de nutrición para mejorar el expendio de alimentos en el bar de la institución.

2.3.3 Encuesta Dirigida a los Padres de Familia

1. ¿El Bar de la escuela proporciona a sus hijos alimentos nutritivos?

CUADRO N° 2. 19. PROPORCIONA A SUS HIJOS ALIMENTOS NUTRITIVOS

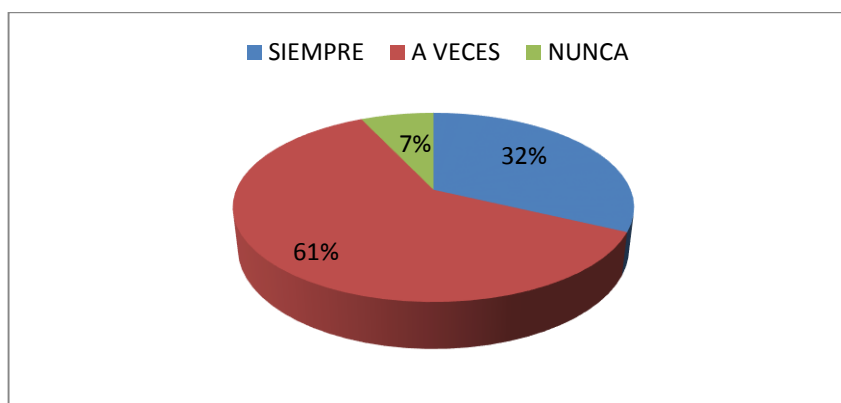
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	41	32%
A VECES	78	61%
NUNCA	9	7%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yánez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2. 19.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un 32% dice que siempre les proporcionan a sus hijos alimentos nutritivos, mientras el 61% indica que a veces les proporcionan alimentos nutritivos a sus hijos y 7% dice que nunca les dan alimentos nutritivos.

La mayoría de padres de familia coincide que a veces a sus hijos el bar les proporciona alimentos nutritivos.

2. ¿Ha observado como son las condiciones sanitarias del bar de la Institución?

CUADRO N° 2. 20. LAS CONDICIONES SANITARIAS DEL BAR SON

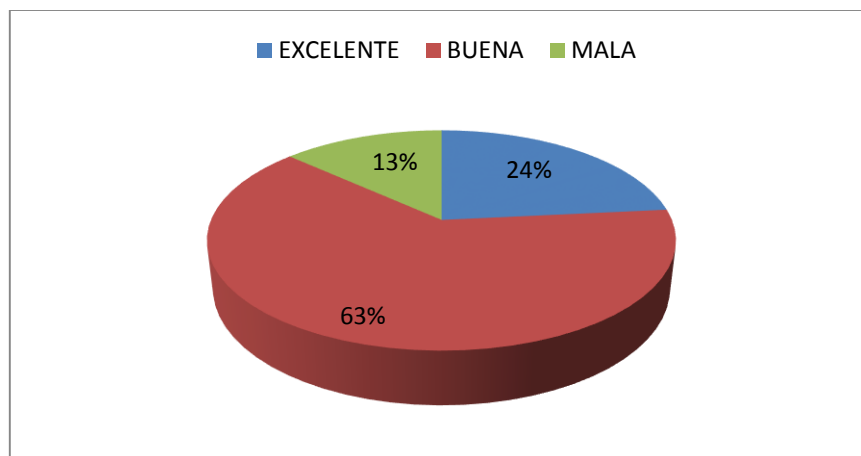
INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	30	24%
BUENA	81	63%
MALA	17	13%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.20.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de encuestados el 24% dice que las condiciones del bar son excelentes, mientras el 63% indica las condiciones sanitarias del son buena y el 13% dice que son malas las condiciones sanitarias del bar.

Los datos reflejan que los padres de familia consideran que las condiciones sanitarias del bar son buenas.

3. ¿Ha tenido alguna complicación de salud su hijo por consumir productos en el Bar?

CUADRO N° 2. 21. HA TENIDO ALGUNA COMPLICACIÓN DE SALUD

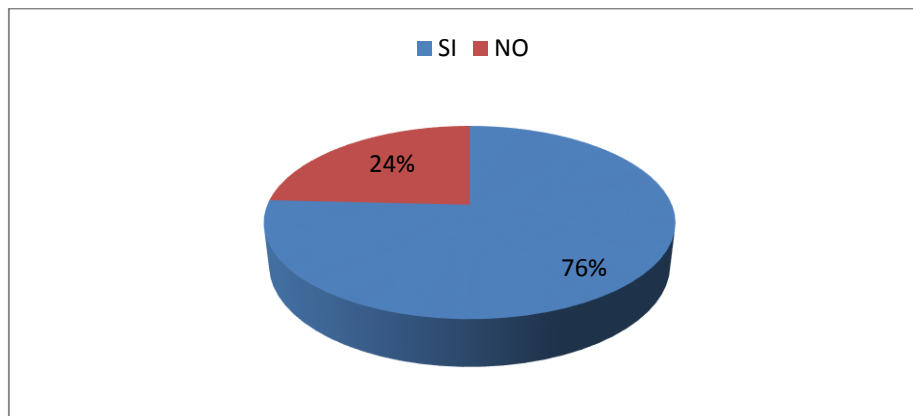
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	97	76%
NO	31	24%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.21.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 76% dice que sus hijos si han tenido complicaciones de salud por consumir alimentos en el bar, el 24% indican que no han tenido complicaciones de salud.

Los encuestados coincide que sus hijos han tenido complicaciones de salud por consumir productos en el bar.

Se puede determinar que los estudiantes si han tenido complicaciones salud por el consumo de alimentos en el bar, según los padres de familia encuestados.

4. ¿Las personas que atiende el Bar están capacitadas para preparar y expender alimentos?

CUADRO N° 2. 22. LAS PERSONAS QUE ATIENDE EL BAR ESTÁN CAPACITADAS

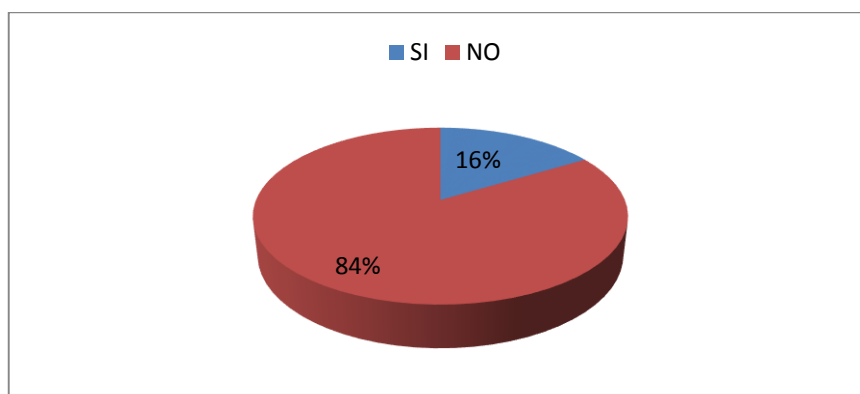
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	21	16%
NO	107	84%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.22.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un 16% de padres de familia encuestados manifiesta que el personal que atiende el bar si se capacita, el otro 81% indica que el personal no se capacita para preparar los alimentos.

De acuerdo a la pregunta los padres de familia coinciden que el personal del bar no se capacita para expender los alimentos.

5. ¿Qué trato reciben sus hijos por parte del personal que atiende el Bar?

CUADRO N° 2.23. TRATO QUE RECIBEN SUS HIJOS POR PARTE DEL PERSONAL

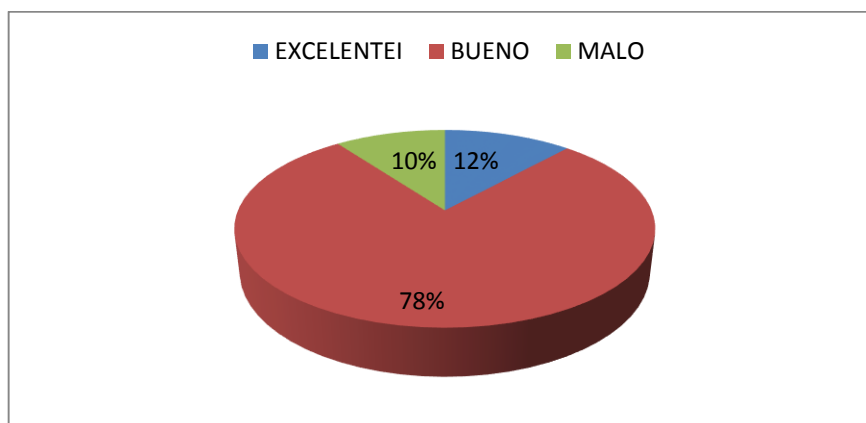
INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTEI	15	10%
BUENO	100	78%
MALO	13	12%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.23.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de encuestados el 12% expresa que recibe un trato excelente por parte del personal que atiende el bar mientras el 78% muestra que es bueno el trato que recibe y el 10% dice que el trato que reciben es malo

Los padres de familia coinciden que es bueno el trato que reciben sus hijos por parte del personal que atiende el bar.

6. ¿Esta Ud. conforme con la clase de productos que su hijo consume en el Bar?

CUADRO N° 2.24. ESTA CONFORME CON LA CLASE DE PRODUCTOS

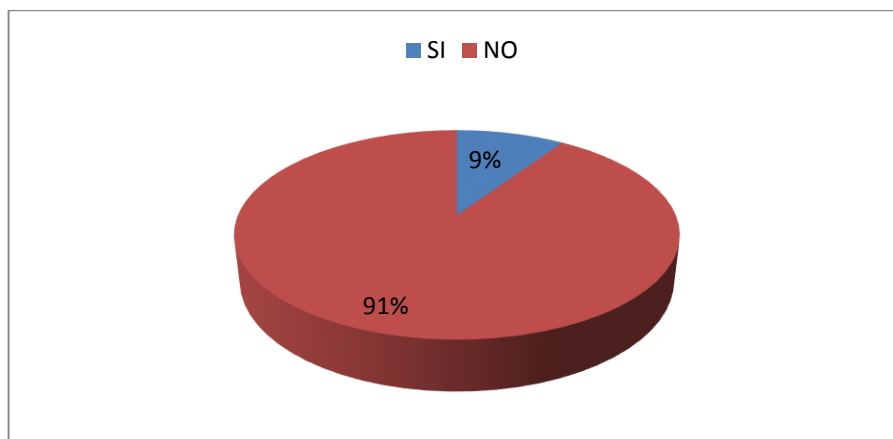
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	12	9%
NO	116	91%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.24.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se determina que el 9% si está conforme con los productos que expenden en el bar, mientras que el 91% no está de acuerdo con los productos que expenden en el bar.

Lo que nos lleva a considerar que no está de acuerdo con la clase de productos que se expende en el bar de la institución.

7. ¿Conoce Ud. Qué tipo de Menú se expende en el Bar de la Institución?

CUADRO N° 2.25. CONOCE QUÉ TIPO DE MENÚ SE EXPENDE EN EL BAR

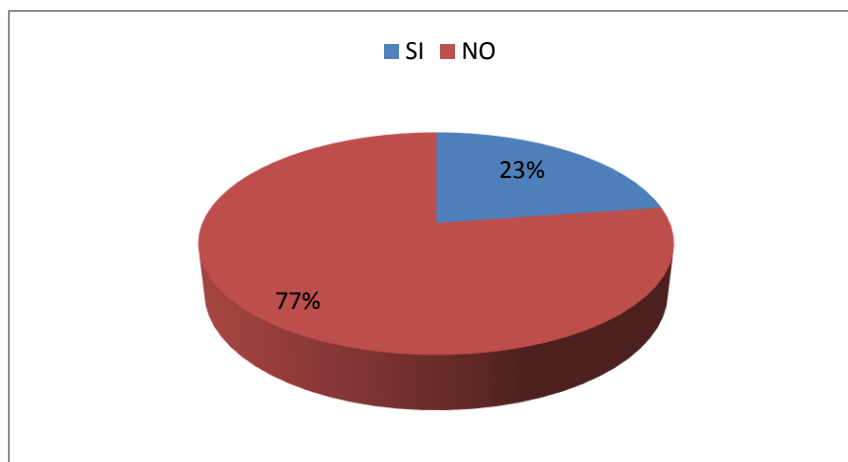
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	29	23%
NO	99	77%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.25.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados el 23% comenta que si conoce el menú diario que venden en el bar, el 77% expone que no conoce el menú que se expende en el bar.

Los padres de familia concuerdan que no conoce que tipo menú diario expenden en el bar de la institución.

8. ¿Está de acuerdo que se elabore una Guía de Nutrición Saludable para mejorar el expendio de los Productos del Bar?

CUADRO N° 2.26. ESTÁ DE ACUERDO QUE SE ELABORE UNA GUÍA DE NUTRICIÓN

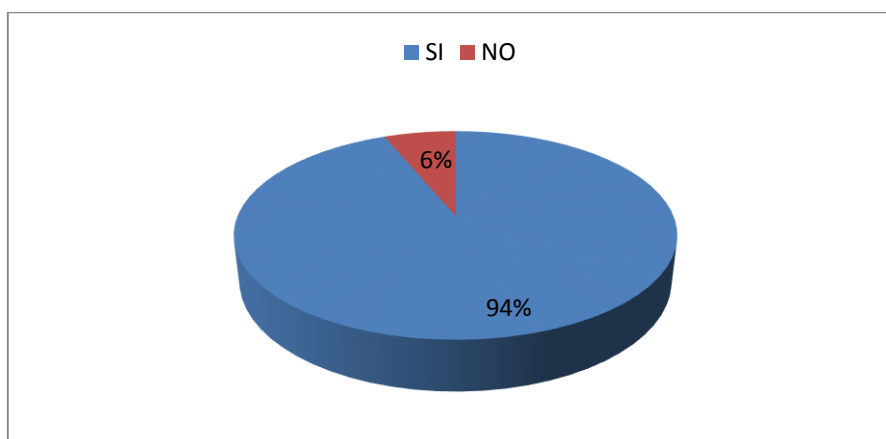
INDICADORES	FRECUENCIA	%
SI	120	94%
NO	8	6%
TOTAL	128	100%

Fuente: “Escuela de E.G.B. Dr. Pablo Herrera”.

Elaborado por: Verónica Yáñez.

Encuesta: 29 de noviembre del 2012

GRÁFICO N° 2.26.



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de los padres de familia encuestados 94% expresa que si está de acuerdo que se elabore una guía de nutrición saludable, el 6% señala que no se elabore la guía de nutrición saludable.

De acuerdo a la pregunta planteada la mayor parte de encuestados coincide que está de acuerdo que se elabores una guía de nutrición saludable para mejorar el expendio de los alimentos.

2.4 Conclusiones y Recomendaciones

2.4.1 Conclusiones:

- Se detecta que la alimentación que reciben los educandos en el bar no es la adecuada, de tal manera que produce en ellos enfermedades de diferente índole.
- Se deduce que el personal que trabaja el bar no está capacitado para preparar y expender los alimentos, razón por la cual no brindan la atención necesaria para lograr una correcta alimentación de los educandos.
- La falta de alimentos nutritivos en el bar impide un adecuado desempeño de los estudiantes al momento de realizar sus actividades físicas y académicas.
- La mayoría de los encuestados manifiestan que es necesario una propuesta que permita concientizar a la comunidad educativa lo importante que es mejorar la alimentación nutritiva de los educandos para de esta manera lograr éxito en la educación.

2.4.2 Recomendaciones:

- Es importante que tanto las autoridades y toda la comunidad educativa estén en constante comunicación con la administración del bar y así detectar anomalías dentro del funcionamiento del mismo, ya que de existir problemas afecta significativamente en la alimentación de los educandos y por ende en su salud.
- Se debe insistir en que las personas que trabajan en el bar institucional tienen que estar debidamente capacitados en la preparación y expendio de alimentos, para ello se debe organizar por parte de la administración actividades que mejoren su desempeño laboral.
- Es necesario restringir el consumo de comida chatarra, para no afectar el desarrollo integral de los estudiantes, y de esta manera proponer alternativas de alimentación nutritiva y variada.
- La comunidad educativa debe aprovechar las instancias de socialización, capacitación y difusión de una guía de nutrición saludable a fin de mejorar el expendio de alimentos y el rendimiento escolar de los estudiantes.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA

3.1. Guía de nutrición saludable para bares escolares

3.2. Diseño de la Propuesta

El escolar requiere de energía y nutrientes que deben proveer una alimentación variada. El escolar requiere cinco comidas al día, de las cuales el refrigerio equivale al 15% de los requerimientos calóricos diarios.

3.2.1 Datos informativos

Institución : Escuela de Educación General Básica “Dr. Pablo Herrera”

Provincia : Cotopaxi

Cantón : Pujilí

Parroquia : Pujilí

Barrio : Buena Esperanza

Sección : Matutina

Tipo de plantel: Fiscal

3.2.2 Justificación

En el Ecuador, la malnutrición, se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública. Los niños y niñas sufren de diferentes problemas de salud como baja talla, desnutrición, falta de concentración mental, etc.,

El interés por abordar la problemática relacionada con la importancia del expendio de alimentos en los bares escolares; es porque la alimentación constituye un elemento fundamental para el buen desarrollo somático y psicomotor, sobre todo en la etapa escolar, ya que los educandos pasan la mayor parte de su tiempo en los establecimientos educativos y los padres de familia no pueden controlar lo que sus hijos consumen

Por lo que esta guía de nutrición ayudara a los administradores del bar a brindar alimentos sanos y nutritivos; sobre todo alimentos que llamen su atención para que los consuman con agrado.

3.2.3. Objetivos.

3.2.4. Objetivo general

- Elaborar y aplicar una guía de nutrición mediante el uso de recetas saludables para mejorar el desempeño físico y académico de los educandos.

3.4.2. Objetivos específicos

- Poner en práctica los fundamentos teóricos necesarios para la elaboración de la guía de nutrición.
- Seleccionar las recetas adecuadas para la alimentación de los educandos en base a sus necesidades cronológicas
- Socializar la guía de nutrición y proponer alternativas de expendio de alimentos nutritivos en el bar de la institución.

3.4.2. Descripción de la Propuesta

Lo propuesto es aplicable dentro y fuera de cualquier institución educativa ya que se caracteriza por ser ajustable e interesante dentro de la realidad en que se vive, se pretende trabajar en forma innovadora que permitan mejorar el expendio de alimentos en la institución educativa y la sociedad.

Esta propuesta busca que los niños y niñas consuman alimentos sanos y nutritivos que ayude al mejoramiento de su salud ya que los niños con una buena alimentación mejoraran su estado físico e intelectual mejorando así también su rendimiento académico.

Las recetas tienen como objetivo incentivar al estudiante a consumir alimentos sanos y nutritivos, así también a que los padres y docentes sean entes activos y participativos dentro de este proceso.

3.3. Desarrollo de la Propuesta

3.3.1. Plan Operativo de la Propuesta

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	META	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RESPONSABLES	TIEMPO
Elaborar y aplicar una guía de nutrición mediante el uso de recetas saludables para mejorar el desempeño físico y académico de los educandos.	<ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica los fundamentos teóricos necesarios para la elaboración de la guía de nutrición. 	Que los estudiantes consuman alimentos nutritivos que ayuden a su desarrollo personal y académico mejorando la salud física e intelectual	SOCIALIZAR	<ul style="list-style-type: none"> -Lluvia de ideas. -Exposición y análisis del tema. -Presentación de imágenes. - Debate. -Conclusiones y recomendaciones. 	TESISTA AUTORIDADES	1 HORA.
	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar las recetas adecuadas para la alimentación de los educandos en base a sus necesidades cronológicas 		CAPACITAR	<ul style="list-style-type: none"> -Presentación de un video. -Análisis del tema. - Entrega de documentos con el tema a tratar. -Hacer preguntas. -Realizar comentarios. 	TESISTA	1 HORA

	<ul style="list-style-type: none"> • Socializar la guía de nutrición y proponer alternativas de expendio de alimentos nutritivos en el bar de la institución. 		DIFUNDIR	<p>-Proyección de Diapositivas. -Conversar sobre el tema. -Mesa redonda. -Emisión de conclusiones de cada grupo. -Determinación de la información. -Elaboración de recetas.</p>	TESISTA Administrador del Bar	1 HORA

3.4 Planes de Acción

3.4.1 Requerimientos de Calorías y Nutrientes para el Refrigerio


Los requerimientos nutricionales de los escolares varían según la edad, peso, talla sexo y la actividad física, es así que los niños comprendidos en la edad de 6 – 10 años requieren menor cantidad de energía, en los adolescentes sus requerimientos son mayor cantidad de energía y nutrientes.

Es importante conocer las recomendaciones nutricionales para ofertar las porciones de acuerdo a sus necesidades.


Los alimentos y bebidas preparadas en el bar o procesadas deben cubrir el 15% de las recomendaciones nutricionales para la edad, es así que a continuación presentamos una tabla de dichos requerimientos.


EDAD AÑOS	ENERGÍA kcal	PROTEÍNAS g	GRASAS g	CARBOHIDRATOS g
5 - 12	273.8	8.2	9.1	39.7
12 - 18	410.25	12.3	13.7	59.5


Fuente: Ministerio de Salud Publica


Receta	PINCHOS DE FRUTAS
Objetivo	Aportar la cantidad de vitaminas necesarias a nuestro cuerpo, manteniendo saludables nuestros huesos, dientes y visión,
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Rodajas de piña • Peras • Taza de frutillas • Plátanos • Naranja • Rodajas de melón
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y pelar las frutas. 2. Cortar en trozos de tamaño uniforme. 3. Ensartar los trozos de fruta en un pincho y servir. 4. Juega con la combinación de colores para hacer más atractivo el plato.
Imagen	 <p>The image shows three wooden skewers arranged diagonally on a light blue surface. Each skewer is loaded with a variety of fresh fruit pieces: strawberries, pineapple chunks, banana slices, kiwi slices, and orange segments. The word 'Vitónica' is written in yellow text in the top right corner of the image frame.</p>


Receta	CHOCO – BANANOS
Objetivo	Proveer al cuerpo de potasio aumentando la energía y concentración
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Libra de chocolate semidulce partido en trozos • Bananos pelados y cortados por la mitad • Palitos de madera • Confitos de colores o coco rallado o maní para decorar
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga el chocolate en una olla caliente en baño maría y derrítalo. 2. Introduzca el palito de madera en cada banano. 3. Pase por el chocolate derretido y luego espolvoree con el coco rallado maní (o el ingrediente de su elección).
Imagen	 <p>The image shows four banana pops on wooden sticks, each coated in dark chocolate and decorated with different toppings: white chocolate shavings, chopped nuts, and colorful sprinkles. They are arranged on a red heart-shaped plate. A small watermark 'Cocinadehogar.com' is visible at the bottom of the image.</p>


Receta	MADUROS CON QUESO
Objetivo	Controlar la glucemia, gestionar el peso y disminuir los niveles de colesterol de la sangre ya que es una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Plátanos maduros • Tajadas gruesas de queso, puede usar mozzarella u otro queso que se derrita con facilidad
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pre- caliente el horno a 254 °C 2. Pele los plátanos maduros, póngalos en una bandeja para hornear y frótelos con la mantequilla o el aceite. 3. Hornee los plátanos durante 30 minutos, luego voltee los y hornee durante otros 5 a 20 minutos o hasta que estén dorados por ambos lados. 4. Saque los plátanos del horno, haga una incisión horizontal en la mitad de cada plátano, y rellénelos con las tajadas de queso. 5. Deje que el queso se derrita y sívalos inmediatamente, con o sin ají de acuerdo a su preferencia.
Imagen	


Receta	CHOCLO CON QUESO
Objetivo	Calmar el hambre por varias horas con pocas calorías por cuanto este cereal contiene una gran cantidad de hidratos de carbono debido a su alto contenido de almidón
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • 1 choclo tierno • 1 rebanada de queso
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para esta preparación elegimos choclo tierno, se lo cocina en agua hasta que el grano este suave y se sirve acompañado con tajadas de queso.
Imagen	 <p>The image shows a single ear of yellow corn on the cob, cooked and served on a white plate. Next to the corn is a slice of white cheese, likely Swiss cheese, cut into a rectangular shape. The plate is set on a wooden surface. A small copyright notice '©H.Tsci' is visible in the bottom left corner of the image.</p>


Receta	CHOCHOS CON TOSTADO
Objetivo	Actuar como un controlador del calcio, en el mantenimiento del sistema óseo, actividad del músculo cardíaco y produce energía.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • maíz amarillo grueso, muy seco • manteca de puerco • rama de cebolla blanca cortada de trozos largos • sal, agua, chochos
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Humedezca ligeramente el maíz. Ponga, en una paila, la manteca, el maíz y la cebolla. 2. Resuelva con una cuchara de madera. 3. Esparcir la sal. Está listo cuando adquiere un color dorado oscuro y brillante. 4. Se sirve mezclado con chochos.
Imagen	


Receta	PINCHO DE CARNE
Objetivo	Combatir la anemia, gracias a que ayuda a formar glóbulos rojos sanos ya que contiene vitamina B12.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • carne de res • cebolla perla • perejil • dientes de ajo • pimiento rojo • orégano • pizca de comino • sal • aceite
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pone la carne cortada en dados en una fuente, y se adoba con un poco de pimiento rojo, un poco de orégano y una pizca de comino. Se agregan la cebolla partida, una ramita de perejil y un par de dientes de ajo. 2. Se echa aceite y se mezcla bien el adobo. Se deja reposar durante unas horas para que la carne tome el sabor. 3. Luego se ensartan los trozos de carne en unos pinchos y se ponen a la plancha o en asadora. 4. Una vez bien asados se sirven calientes.
Imagen	


Receta	HABAS CON QUESO
Objetivo	Favorecer la digestión y evitar las flatulencias debido a que las habas frescas contienen mucha fibra y vitaminas de tipo B.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • habas tiernas • gramos de queso • pizca de sal
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla poner agua y sal a hervir, cuando esté hirviendo, poner las habas y cocerlas hasta que estén tiernas. 2. Escurrirlas. sobre las habas calientes añadir sal, queso 3. Servir caliente
Imagen	


Receta	REFRESCO DE AVENA CON FRUTAS
Objetivo	Disminuir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre gracias a que contiene gran cantidad de aminoácidos, protegiendo contra el cáncer.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • avena • panela • canela • agua • naranjilla
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque una olla con agua al fuego cuando vea que va a hervir coloque la avena, canela y panela, deje hervir por unos 25 minutos hasta que este cocinada la avena, agregue la fruta de su preferencia en este caso naranjilla y luego retire del fuego, deje reposar licue y cierna estará lista para servirse.
Imagen	


Receta	YOGURT CON FRESAS Y CEREALES
Objetivo	Reducir los valores de colesterol sanguíneo, en consecuencia este alimento debe formar parte de la dieta de aquellas personas que presentan riesgo cardiovascular.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • yogures griegos o naturales • fresas o frutillas • puñado de cereales • pizca de canela • azúcar al gusto
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavamos las fresas, les cortamos el rabito. Cortamos las fresas en cuadritos pequeños. 2. Echamos el yogurt en un tazón, le añadimos el azúcar, una pizca de canela. Removemos bien. 3. En la copa echamos cereales triturados con las manos. 4. Con una manga pastelera y boquilla de estrella echamos el yogurt. 5. Echamos unas pocas fresas. Otra capa de yogurt y otros cereales, cubiertos de chocolate para acabar. 6. Servir yogurt con fresas y cereal bien frío.
Imagen	 <p>A photograph of a white ceramic bowl with blue horizontal stripes, filled with a yogurt-based dessert. The bowl is topped with fresh strawberries, some whole and some sliced, and small pieces of cereal. The bowl sits on a red cloth napkin on a wooden surface.</p>


Receta	MOROCHO DE DULCE
Objetivo	Proveer al cuerpo de carbohidratos, de proteínas y calcio vitaminas apropiadas para el crecimiento de los niños
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • morocho troceado • leche • azúcar • panela rallada • canela
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dejamos remojar el morocho desde la noche previa a la preparación. En una olla profunda colocamos el morocho ya destilado y añadimos la leche hasta que se cocine y esté suave, en el caso de necesitar más líquido se aumentará la leche pero esta debe ser caliente para no romper la cocción. 2. Cuando vemos que el morocho esta suave agregamos el azúcar, la panela y las ramas de canela y revolvemos hasta que de su primer hervor, retiramos del fuego y servimos acompañado de las empanadas de viento.
Imagen	


Receta	ARROZ CON POLLO
Objetivo	Actuar como combustible para el cuerpo y ayuda en el funcionamiento normal del cerebro dado que es abundante en hidratos de carbono.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo • cebollas coloradas cortadas en cuadritos • cebollas blancas cortadas en cuadritos • pimiento • aceite achiote • hierbita • zanahoria cortada en trozos • ajo machacado • alverjas cocidas • pasas • sal pimienta y comino
Preparación	<p>En una olla con agua hirviendo cocine el pollo en pedazos, condimentado con sal pimienta y comino, cuando este cocinado sacarlo de la olla. Prepare el arroz usando el agua cernida donde cocino el pollo.</p> <p>Aparte en un sartén fría en aceite-achiote, la cebolla colorada, cebolla blanca, pimiento hierbita, sazone con sal pimienta, comino luego agregue la zanahoria y alverjas cocidas, el pollo desmenuzado, las pasas cocine por unos 5 minutos revolviendo.</p> <p>Ponga el preparado en el arroz mezclando bien y siga cocinando por unos 10 minutos.</p>
Imagen	


Receta	SANDUCHE DE QUESO
Objetivo	Favorecer a la absorción del calcio gracias a la proteína que contiene.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Queso de cualquier tipo en rebanadas delgadas • Pan de tu elección, rebanado • Mantequilla • Cualquier otro condimento, como cebollas, mayonesa, pimienta, jamón, etc.
Preparación	Agá dobleces diferentes con el queso y acomódelos con el resto de ingredientes sobre el pan. Acompañe siempre con jugos naturales y frutas.
Imagen	 <p>A photograph of a grilled cheese sandwich on a plate. The sandwich is made with two slices of bread, melted cheese, and a slice of ham. The bread is golden brown and slightly charred. The sandwich is served on a white plate with a dark rim, set against a dark background.</p>


Receta	QUIMBOLITOS
Objetivo	Equilibrara la cantidad de azúcar que necesita los educandos para las actividades físicas
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • mantequilla • azúcar • leche • esencia de vainilla • 2 cucharas de licor anisado • huevos • harina de trigo • royal • pasas • hojas de atchera • 1 olla tamalera
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. En un tazón bata la mantequilla hasta que esté suave 2. Agregue el azúcar y la leche poco a poco, siga batiendo hasta que la mezcla se haga cremosa 3. Ponga el licor anisado y la esencia de vainilla, siga batiendo 4. Vaya poniendo solo las yemas de los huevos y siga batiendo hasta que tenga una mezcla uniforme 5. Agregue la harina con el royal poco a poco sin dejar de batir hasta que se mezcle 6. AL final ponga las claras de los huevos a punto de nieve y bata bien 7. Deje reposar la masa durante media hora 8. Limpie las hojas y vaya poniendo una cuchara y media de masa en cada hoja 9. Coloque de 2 a 3 pasas y envuelva 10. Ponga agua en la olla tamalera cuando esté hirviendo cocine los quimbolitos al vapor durante 20 minutos y saque.
Imagen	


Receta	ARROZ RELLENO
Objetivo	Brindar al cuerpo la cantidad de energía necesarias para desenvolverse en las actividades escolares diarias
Ingredientes	Arroz blanco. Salchicha al gusto. Pechuga de pollo. Huevos cocidos y sin cascarón. Pimiento verde. Cebolla paiteña o perla. Dientes de ajo licuados. Aceite Sal al gusto.
Preparación	Preparar el arroz de la forma muy básica y sencilla, lo ponemos en agua hasta que este blando lo escurrimos y lo dejamos secar a bajo fuego, esto depende a su gusto y la forma de preparación. Mientras ponemos a cocinar la pechuga de pollo con un poco de sal por un tiempo de 20 minutos hasta que esté blanda, en una sartén ponemos un poco de aceite, y la cebolla en trocitos largos o pequeños de acuerdo al gusto, añadimos una pizca de sal, ajo licuado, ponemos las salchichas en rodajas sean grandes o pequeñas de acuerdo al gusto, hasta freírlas un poco, ponemos la pechuga de pollo en trocitos pequeños o tiras de carne, esto lo hacemos hasta que se venga a fusionar los sabores y para dar más gusto ponemos un cucharadita de achiote, y una cucharada de cilantro o culantro picado. Una vez que este fusionado añadimos el arroz blanco, lo removemos todo hasta tener un arroz homogéneo. Y listo para servir.
Imagen	


Receta	ENSALADA DE FRUTAS
Objetivo	Proporcionar más energía cuando se realiza ejercicios ya que poseen antioxidantes es de gran beneficio para el corazón.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • banana • naranjas • piña pequeña • kiwi • manzana • uvas • peras • rodaja de sandía a trozos
Preparación	<p>Corta la manzana, la banana, la sandía, las peras y el kiwi en trozos pequeños. Corta las naranjas en gajos. Luego corta cada gajo en dos o tres.</p> <p>Corta los granos de uva a la mitad. Si tienen semillas, retíralas.</p> <p>Coloca todas las frutas en un recipiente.</p> <p>Si quieres, puedes preparar una salsa a base de aceite de oliva, zumo de media naranja y un poco de miel para acompañarla. ¡Queda deliciosa! De lo contrario, puedes añadirle un poco de jugo con azúcar para que la fruta quede más tierna y dulce.</p>
Imagen	


Receta	SÁNDWICH DE ATÚN
Objetivo	Proteger y prevenir de enfermedades cardiovasculares ya que contiene ácidos grasos omega-3, ayudando a mantener sano el corazón, además de cuidar el cerebro.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Una lata de atún • pan • cebolla colorada • tomate • Hojas de lechuga • Zanahoria rallada • <input type="checkbox"/> Mayonesa
Preparación	Corte los ingredientes en rodajas y acomode los ingredientes el pan.
Imagen	


Receta	CEVICHE DE POLLO
Objetivo	Fortalecer el sistema inmunitario de los más pequeños y ayudará en la formación de sus huesos y dientes.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de Tomate • Comino Al gusto • Sal Al gusto • Pimienta Negra Al gusto • Jugo De Naranja • Jugo De Limón • Cebolla Paiteña picadas en pluma • Culantro finamente picado • Tomate Riñón picado en cubos • Pechuga de Pollo
Preparación	Cocine las pechugas y corte en trocitos. A parte, mezcle salsa de tomate con los jugos de limón y naranja, y demás especias. Añada las cebollas, tomates, pollo picado, mezcle bien y deje reposar. Sirva con canguil, maíz tostado y chifles.
Imagen	


Receta	EMPANADA DE VERDE
Objetivo	Retardar la digestión, ayudando a sentirse más lleno y a controlar el peso, además la fibra puede reducir el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • plátanos verdes • 3 cucharaditas de cebolla blanca larga, picada muy finamente • 8 onzas de queso fresco • 1 cucharadita de manteca de color • Aceite para untar el plástico y las manos • Sal y pimienta
Preparación	Cocinar los verdes pelados en agua con sal, hasta que estén suaves. Rallarlos o majarlos con un mazo. Una vez rallados, amasarlos con las manos hasta obtener una masa suave y lista. Formar bolitas y extenderlas dentro de una funda abierta de plástico. Rehogar la cebolla en la manteca sazonar con sal y pimienta. Mezclar el refrito con el queso fresco y rellenar las empanadas. Freírlas en aceite a temperatura alta. Colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
Imagen	

Receta	HELADO DE FRUTAS
Objetivo	Hidratar el organismo rápidamente ya que contienen muchas vitaminas beneficiosas para el organismo.
Ingredientes	Licuada de frutas de tu elección y en la cantidad que desees; mientras más jugo tengas, más unidades te saldrán.
Preparación	Revuelve bien el jugo para que sea homogéneo y que el azúcar esté completamente disuelta. Con ayuda de una jarra vierte el contenido cuidadosamente sobre el molde de cubos de hielo o sobre el molde para paletas. Toma una hoja de plástico autoadherible o celofán, cubre el molde y asegura muy bien las esquinas para que quede tirante. Coloca palillos de dientes en cada cubito perforando con delicadeza el plástico autoadherible, intentando que queden equidistantes entre sí.
Imagen	

Receta	GUATITA CON ARROZ
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar un manjar de beneficios a nuestro organismo tales como el cromo indispensable para el funcionamiento de la insulina.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • panza de res • cebolla blanca picada • pasta de Maní • ajo picados • papas cocinadas • leche • Aceite con achote para freír • Sal y pimienta al gusto
Preparación	<p>Cocine en la olla de presión la guata (la pansa de la res) hasta que este balda en una olla refreír con el aceite con achote, la cebolla y el ajo, añadir la sal y la pimienta aumentar la parta de maní, mesclar con una cuchara de palo, luego aumentar la leche y las papas cocinadas hasta que tengan el espesor deseado al final coloque la guatita troceada y deje hervir por 10 minutos y sirva acompañada de cebolla cortada, unas rodajas de tomate y aguacate.</p>
Imagen	

Receta	BUÑUELOS
Objetivo	Aportar a la dieta carbohidratos y grasas, nutrientes que generan la energía para realizar las actividades diarias.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • huevos • harina • harina de “maíz” • aceite • polvo de hornear • sal • azúcar • Miel de caña o de panela
Preparación	<p>Batir las claras de los huevos hasta que estén a punto de nieve.</p> <p>Luego añadir las yemas y continuar batiendo.</p> <p>Incorporar las dos harinas, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.</p> <p>Tener listo un recipiente con el aceite hirviendo.</p> <p>Ir añadiendo al aceite una cuchara de la preparación obtenida y freír hasta que se doren.</p> <p>Servir con la miel de caña.</p>
Imagen	

Receta	TAMALES
Objetivo	Ayudar a la formación y mantenimiento de los músculos ya que contienen proteínas provenientes de la harina.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • harina de maíz • polvo de hornear. • manteca. • caldo de pollo.(o infusión de canela para tamales de dulce) • cáscaras de tomate. • anís. • Hojas de maíz lavadas. • Sal. (o azúcar al gusto para tamales dulces).
Preparación	En un recipiente ponga la harina de maíz, añada sal y polvo de hornear. Semiderrita la manteca y viértala en la mezcla anterior. Comience a amasar añadiendo poco a poco tanto el caldo de pollo como el agua donde hirvieron las cáscaras de tomate, hasta obtener una textura uniforme y se logre que una bolita de masa flote en agua sin desbaratarse. Lave perfectamente con agua las hojas de maíz, después póngalas a remojar durante una hora aproximadamente y escúrralas bien. Tome hoja por hoja, por el lado cóncavo, y coloque una porción de masa en cada hoja de maíz y agregue mole verde, rojo, picadillo o rajas con queso, cubra con más masa, doble la hoja y envuelva. Conforme los haga, colóquelos verticalmente en un bote tamalero, vaporera u olla preparada. Cueza a vapor durante una hora hasta que se desprenda fácilmente de la hoja.
Imagen	

Receta	BISTEC DE HÍGADO
Objetivo	Aportar hierro, vitamina A, vitamina E, vitamina C, vitamina D indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo humano.
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • arroz cocinado • porción de hígado • cebolla, pimiento y tomate al gusto • sal y aderezos al gusto • cucharadita de aceite
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aderezar la carne. Picar la cebolla, el pimiento y el tomate. 2. Colocar en un sartén la carne, la cebolla el pimiento y el tomate. 3. Agregar a la carne el aceite y cocinar por diez minutos. 4. Servir acompañado del arroz
Imagen	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CITADA

ANONIMO. 1998. <http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/la-alimentacion-del-nino-a-partir-de-los-4-anos-3858>.

<http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/la-alimentacion-del-nino-a-partir-de-los-4-anos-3858>. [En línea] FEBRERO de 1998. <http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/la-alimentacion-del-nino-a-partir-de-los-4-anos-3858>. Pág. 25.

BAWER, W. 2003. EDUCACIÓN PARA LA SALUD. BOGOTA : S.N., Pag. 3, 4.

BERTHET. 1999. EDUCACIÓN VERDADERA. LOS ANGELES : ASKET, Pág. 8.

ECUADOR, CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL. 2008. *COSNTITUCIÓN DEL ECUADOR*. QUITO : ASAMBLEA NACIONAL, Pág. 11, 12, 13, 16, 18, .

EDUCACIÓN, MINISTERIO DE. 2013. *LEY DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL*. QUITO : ASAMBLEA NACIONAL, Pág. 9, 13, 14, 15, 20, 22

ERMAN, Bundensen. 2011. *Salud y Educación*. MADRID : LIBRESA, Pag. 8, 11.

HERRAN, JAVIER. 1991. DICCIONARIO LNS. CUENCA : DON BOSCO, Pag. 7.

Infancia, Fondo de Naciones Unidas para la. 2012. Estado mundial de la Infancia. New York : UNICEF, Pág. 1

LOPEZ, Fiorela. 2009. *Nutrición y Salud*. España : norma, 2009. Pág. 3.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. 1963. ECUADOR : s.n., Pág. 10.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. 2008. Pág. 1, 9, 27.

PLATON. 1997. *Filosofía de la Educación.* MADRID : LIBRESA, Pág. 6.

STUART, Mill. 1997. *FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN.* MADRID : NORMA, Pág. 6.

TACURI, Rosa. 2011. *GUÍA PARA BARES ESCOLARES.* QUITO : MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, Pág. 26.

VELASCO, Vicente. 1987. *Educación para la Salud.* Bogota : Praga, 1987. 20.21. Pág. 6.

CONSULTADA:

A.A, B. 1987. Tendencias actuales de educación sanitarias. Barcelona : Centre, 1987.

BURBANO, María. 2012. Guía de buenas prácticas de higiene para bares escolares de la zona urbana de la ciudad de Cuenca. Cuenca : s.n., 2012.

BURGESS, Gilver. 2006. Guía de nutrición de la familia. Panama : Fao, 2006.

CEPAL. 2008. Transformación con equidad. Santiago de Chile : s.n., 2008.

DIAZ, hECTOR. 2005. Los dilemas del pluralismo. Buenos Aires : Clacso, 2005.

LOZANO. 2011. Nutrición Con - Ciencia. Buenos Aires : Buenos Aires, 2011.

ORTIZ, Vaca. 2011. *MANUAL DE CONSEJERIA NUTRICIONAL.* QUITO : LIBRESA, 2011.

POLAINO, Lorente. 1987. Educación para la Salud. Barcelona : Herder, 1987.

SERRANO, Ríos. 2010. Guía de alimentación. Colombia : FERSA, 2010.

SERRANO, M. 1989. Educación para la salud participación comunitaria. Madrid : Diaz Sanches, 1989.

VERGARA, Felipe. 2005. Salud en la escuela. Madrid : Fundación vivo sano, 2005.

LINKOGRAFÍA:

http://www.educar.ec/noticias/bares_rosa_%20tacuri.pdf

<http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/la-alimentacion-del-nino-a-partir-de-los-4-anos-3858>.

<http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/la-alimentacion-del-nino-a-partir-de-los-4-anos-3858>.

<http://www.todopapas.com/ninos/alimentacion-infantil/la-alimentacion-del-nino-a-partir-de-los-4-anos-3858>

ANEXOS

FOTOGRAFÍAS

ESCUELA “DR. PABLO HERRERA”



HORA DE RECREO PARA LOS NIÑOS

