

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS  
HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
Especialidad: Educación Básica**

## **TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**INCIDENCIA DE LA DESNUTRICIÓN EN EL APRENDIZAJE  
SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE  
FORMACIÓN BÁSICA ARTESANAL “CRISTO REY” DE LA  
PARROQUIA DE EL QUINCHE EN EL AÑO 2004-2005**

**Postulantes:**      **CHALÁ LUCIA  
PINENLA JACQUELINE  
SARANSIG AMADA**

**Director:**         **Dr. Luis López**

**LATACUNGA – ECUADOR**

**2005**

## INFORME FINAL DEL DIRECTOR DE TESIS

Latacunga, 19 de marzo del 2005

Cumpliendo con lo estipulado en el Capítulo IV Art. 9 literal f del reglamento del curso profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Informo que el grupo conformado por: CHALA LUCÍA, PINENLA JACQUELINE, SARANSIG AMADA; han desarrollado su trabajo de Investigación de grado de acuerdo a los planteamientos formulados en el proyecto de tesis.

En tal virtud de lo antes considero que el grupo se encuentra habilitado para presentar el acto de defensa de tesis sobre:

INCIDENCIA DE LA DESNUTRICIÓN EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE FORMACIÓN BÁSICA ARTESANAL "CRISTO REY" DE LA PARROQUIA DE EL QUINCHE EN EL AÑO 2004 - 2005

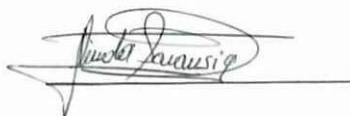


Dr. Luis G. López

Director de Tesis

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

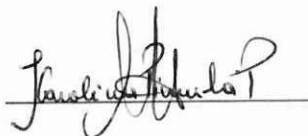
Las abajo firmantes, declaramos que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente proyecto, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, son absolutamente originales, auténticos y personales de exclusiva responsabilidad legal y académica de las autoras.



Amada Saransig



Lucia Chalá



Jacqueline Pinenla

## AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento especial va dirigido a la Universidad Técnica de Cotopaxi, a sus distinguidos maestros que con nobleza y entusiasmo pusieron su apostolado en nuestras manos.

La gratitud por cuanto permitieron una nueva visión para dejar en nosotras el cambio de actitud en la formación de nuestros alumnos buscando la solución a los diversos problemas que se suscitan en los establecimientos educativos, orientación recibida compromete nuestro reconocimiento.

De manera especial agradecemos al Doctor Luis López, asesor de esta investigación que gracias a su eficiente orientación hemos culminado para alcanzar nuestros anhelados propósitos.

## DEDICATORIA

A mi querido esposo Alonso, compañero y amigo que siempre esta a mi lado brindándome su amor, su ayuda material y espiritual.

A mí amado hijo Richard cuya vital presencia alienta el logro de mis metas. A mis queridos padres y a toda mi familia quienes comparten con amor mis triunfos.

Amada Saransig

A mi madre y mis queridos hermanos por brindarme su apoyo incondicional que me dieron la fortaleza y el apoyo necesario para continuar con mis anhelados propósitos y culminar con éxitos los estudios superiores en la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Lucía Chalá

A mis hijos, Mayra, Emerson, Ariel, Marcelo y Jonathan quienes fueron mi inspiración y mi fortaleza para seguir adelante; A mis padres por su apoyo incondicional que me permitieron culminar con éxito mis estudios.

Jacqueline Pinenla

## ÍNDICE GENERAL

### PORTADA

Certificado del Presidente de la Defensa de Tesis

Informe del Director de Tesis	I
Autoría	II
Agradecimiento	III
Dedicatoria	IV
Índice de Contenidos	V
Índice de Cuadros	IX
Índice de Anexos	XI
Resumen	XII
Summary	XIII

### PROYECTO

### CAPITULO I

#### MARCO TEÓRICO

Introducción	1
1. Desnutrición	5
1.1 Concepto	5
1.2 Clasificación	5
1.2.1 Cuadro Clínico General	6
1.3 Etiología	6
1.3.1 Causas de la Desnutrición	6
1.3.1.1 Dieta inadecuada	7
1.3.1.2 Infecciones	8
1.4 Factor Socio Cultural	8

1.4.1 Destete	8
1.5 Preparación de alimento y sistema de comida	8
1.6 Interdependencia Madre-niño	8
1.7 Otros Factores	9
1.7.1 Etiología	9
1.7.2 Factores Hereditarios	10
1.7.3 Alteraciones endocrinas	10
1.7.4 Diabetes	11
1.8 Las enfermedades bucales y la salud general	11
1.8.1 La pérdida de los dientes	11
1.8.2 La septicidad bucal	13
1.8.3 La placa bacteriana	13
1.8.4 Cálculos	14
1.8.5 LA Materia Alba	14
1.9 Desnutrición de los niños en la edad pre-escolar	14
1.9.1 Desnutrición proteico-calórica en la Primera Infancia	15
1.9.2 KWASHIORKOR	16
1.10 Educación sobre nutrición	22
1.10.1 Prevención	23
1.11 Marasmo Nutricional	24
1.12 D.P.C Leve y Moderado	27
1.13 Las pesadas en serie deben constituir siempre el objetivo	29
1.14 Edad Promedio del brote de los primeros dientes	30
1.15 Incidencias	30
1.16 Efectos	31

1.17 Clases de Inanición	32
1.18 Aprendizaje significativo	36
1.19 La teoría constructivista del aprendizaje de Piaget	37
1.19.1 Atributos principales de la inteligencia	37
1.19.2 Etapas del Desarrollo Cognitivo	38
1.20 Teoría del Aprendizaje significativo de Ausubel	40
1.21 Condiciones del aprendizaje significativo	40
1.22 Características básicas para el aprendizaje significativo	44
1.23 La enseñanza constructivista se puede impulsar	45
1.24 Sugerencias para el maestro constructivista	45

## **CAPITULO II**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Introducción	48
2.1 Análisis e Interpretación de resultados	48
2.2 Procedimiento	48
2.2.1 Resultados de encuesta aplicada a maestros	49
2.2.1.1. Diagrama de barras de resultados de encuestas aplicada a los maestros	56
2.2.2 Resultados de encuesta aplicada a P.P.F.F	57
2.2.2.1. Diagrama de barras de resultados de encuesta aplicado a los PP. FF	64
2.2.3 Resultados de encuesta aplicadas a las alumnas	65
2.2.3.1. Diagrama de barras de resultados de encuesta aplicado a las alumnas	74
2.3. Comprobación de Hipótesis	75

2.4 Conclusiones	77
2.5 Recomendaciones	79
<b>CAPITULO III</b>	
<b>PROPUESTA</b>	
Introducción	80
3.1 Título de la propuesta	81
3.2 Antecedentes	81
3.3 Justificación	81
3.4 Objetivos	82
3.4.1 Objetivo General	82
3.4.2 Objetivos Específicos	82
3.5 Fundamentación	83
3.5.1 Fundamentación filosófica	83
3.5.2 Fundamento Epistemológico	83
3.5.3 Fundamento Psicológico	84
3.5.4 Fundamento Sociológico	85
3.5.5 Fundamento Ontológico	86
3.5.6 Fundamento Biológico	87
3.5.7 Fundamento Pedagógico	88
3.6 Marco Teórico	89
3.6.1. Principios generales de nutrición	89
3.6.2. Recomendaciones para una alimentación adecuada	93
3.6.3. Dietas adecuadas para adolescentes	96
3.6.4. Planificación para adquirir alimentos primordiales	100
3.6.5. Forma principal para detectar la desnutrición en las	

estudiantes.	102
3.7 Ubicación sectorial y físico	103
3.8 Factibilidad	104
3.9 Impacto	105
3.10 Evaluación	105
3.11 Plan de Acción: Dirigida a alumnas	107
3.12 Plan de Acción: Dirigida a maestros	108
3.13 Plan de Acción: Dirigida a padres de familia	109
3.14 Métodos y técnicas	110
3.15 Marco Administrativo	110
3.16 Bibliografía consultada	112
3.17 Bibliografía citada	115
<b>ANEXOS</b>	
Acto de defensa de Tesis	116
Encuesta a los maestros	117
Encuesta a padres de familia	118
Encuesta a las alumnas	120
Ficha de Observación	122
Proyecto	

### ÍNDICE DE CUADROS

1. Variable independiente	
2. Variable dependiente	
3. La desnutrición afecta al desarrollo físico y mental	49
4. Favorecen al aprendizaje evaluatorio	50
5. Influencia en el estado físico y anímico	51

6. Causa para el bajo rendimiento	52
7. Valor nutritivo de los alimentos que ingieren	53
8. Consecuencias de la desnutrición	54
9. Padres de Familia consientes ante la problemática de la desnutrición	55
2.2.1.1. Diagrama de barras aplicado a maestros	56
10. Numero de comidas diarias que consumen	57
11. Valor de una alimentación adecuada	58
12. Adquisición de alimentos para una dieta adecuada	59
13. Bajo rendimiento por mala alimentación	60
14. Falta de dinero no permite consumir tres comidas diarias	61
15. Una adecuada alimentación requiere un horario correcto	62
16. Evento para mejorar la nutrición	63
2.2.2.1. Diagrama de barras aplicadas a padres de familia	64
17. Comidas que ingiere durante el día	65
18. Ingiere frutas en su dieta alimenticia?	66
19. Vegetales que incluyen en su dieta diaria	67
20. Toma leche frecuentemente	68
21. Valor de alimentarse adecuadamente	69
22. Partidaria de alimentarse con comida chatarra	70
23. Conocimiento de productos alimenticios del medio	71
24. Importancia de una buena alimentación para el desarrollo físico y mental	72
25. Realización de un seminario para una buena alimentación	73
2.2.3.1. Diagrama de barras aplicada a alumnas	74

26. Programa de mejoramiento nutricional dirigido a las alumnas	107
27. Programa de mejoramiento nutricional dirigido a maestros	108
28. Programa de mejoramiento nutricional dirigido a los PP.FF	109

## ÍNDICE DE ANEXOS

Acto de defensa de Tesis	116
Anexo 1 Encuesta a los maestros	117
Anexo 2 Encuesta a los padres de familia	118
Anexo 3 Encuesta a las alumnas	120
Anexo 4 Ficha de Observación	122
Proyecto	
Problematización	1
Diagnostico	1
Sistematización	3
Planteamiento del problema	3
Justificación	3
Objetivos	5
Formulación de Hipótesis	6
Operacionalización de variables	7
Metodología	9
Población y Muestra	11
Técnica e Instrumentos de recolección de datos	12
Glosario	15

## **RESUMEN**

La tesis de grado previo a la obtención del título de Licenciadas en Educación Básica consta de tres capítulos:

El Primer Capítulo trata sobre el marco teórico referente a la nutrición de las personas para un desarrollo físico y mental adecuado.

El Segundo Capítulo explica la metodología utilizada para la realización de la investigación, el análisis e interpretación de los resultados de la investigación, lo que permite la comprobación de la hipótesis planteada desde su punto de partida hasta el punto de llegada con sus respectivas conclusiones y recomendaciones.

El Tercer Capítulo consta de la propuesta que las estudiantes proponemos por medio de un seminario taller a los padres de familia y alumnas del Centro de Formación Básica Artesanal “Cristo Rey”.

## SUMARY

The thesis of previous grade to the obtaining of the title of Graduates in Basic Education consists of three chapters:

The First Chapter tries on the theoretical mark with respect to the nutrition of people for an appropriate physical and mental development.

The Second Chapter explains the methodology used for the realization of the investigation, the analysis and interpretation of the results of the investigation, what allows the confirmation of the hypothesis outlined from its starting point until the arrival point with its respective conclusions and recommendations.

The Third Chapter consists of the proposal that the students propose by means of a seminar shop to the family parents and students of the Center of Handmade Basic Formation "Christ King."

## INTRODUCCIÓN

Como en toda investigación debemos tener a mano informe bibliográfico que nos permita tener el conocimiento científico de lo que vamos a tratar.

Es indispensable que existe una fuente de información sobre las necesidades alimenticias para alcanzar un desarrollo físico y mental alimentándonos en forma equilibrada consumiendo toda clase de productos ricos en proteínas para evitar la desnutrición.

Una persona para ser bien nutrida debe tener hábitos alimenticios que permitan desarrollarse de acuerdo a las necesidades metabólicas del organismo y así evitar enfermedades y consecuencias que inclusive no permiten adquirir conocimientos significativos y funcionales, por lo tanto en este capítulo encontraremos todo el marco teórico que nos interesa conocer para continuar con nuestra investigación.

La desnutrición es uno de los problemas más graves de salud en los países subdesarrollados (Melvilla et al., 1988; UNICEF, 1990; WHO, 1983). Ella contribuye a la mortalidad infantil ya la disminución en el crecimiento físico, el desarrollo intelectual y la resistencia a las enfermedades en los niños.

Se han invocado múltiples factores en la etiología de la desnutrición (desigual acceso a los alimentos, infecciones, inadecuada seguridad alimentaria a nivel del hogar, falta de acceso a los servicios de salud, inadecuada atención prenatal del parto y del post-parto y falta de educación de la madre, entre otros) (Melvilla et

al., 1998) y se advierte una progresiva toma de conciencia de que los factores socioeconómicos y culturales desempeñan un determinante papel causal. (Bhuiya et al., 1986<sup>a</sup>; 1986b; UNICEF, 1990; Victora et al., 1986).

En los últimos años ha sido cada vez más patente la necesidad de contar con instrumentos que permitan evaluar en toda su magnitud, no sólo el problema de la desnutrición, sino también otros factores íntimamente ligados a ella, como la pobreza, la insatisfacción de las necesidades básicas y la insuficiencia de los servicios de salud. Instrumentos que también faciliten la planificación y la elaboración de estrategias de intervención, basadas en un enfoque de riesgo que pretende identificar a los grupos más expuestos o menos resistentes a los mismos niveles de exposición. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo en Jamaica (Melvilla et al., 1988); se utilizaron modelos de regresión múltiple paso a paso, con el peso para la edad como variable dependiente. Se identificaron varias variables, entre las cuales las más relevantes resultaron ser la ocurrencia de episodios de diarrea y la ocurrencia de episodios de fiebre en la semana precedente a la realización del estudio. Esta investigación, sin embargo, adolece de los bien conocidos defectos atribuibles al uso de los modelos paso a paso para seleccionar indicadores significativos (Achen, 1982; Viví, 1977); concretamente, la falta de control sobre los errores de primero y segundo tipo asociados a las regiones críticas para la inclusión de variables en el modelo.

Gopaldas et al., (1988) estudian la asociación de una serie de variables ambientales, socioeconómicas y culturales con la situación nutricional. Su análisis, sin embargo, se limita al empleo de medidas de asociación simples,

basadas en el test del chi-cuadrado, que ignora las interacciones y el posible efecto de confusión entre las variables presuntamente relacionadas con la desnutrición. Abbi et al., (1988), con el objeto de evaluar el efecto de la cultura nutricional materna sobre el estado nutricional de los niños, utilizan modelos de análisis de la covarianza, tomando como variables dependientes, por su turno, los puntajes  $z^1$  del peso para la edad, la talla para la edad y el peso para la talla, e identifican a una serie de variables, entre las que, señaladamente, sobresalen “la percepción personal del crecimiento del niño” y un puntaje sobre el conocimiento nutricional. Pueden apuntarse las mismas objeciones relativas al empleo de los modelos lineales con el fin de evaluar la significación de los indicadores.

La CEPAL (Comisión Económica para América Latina) (Altimir, 1979) Ha propuesto una metodología para la medición de la pobreza en América Latina, que tiene como objetivos básicos la identificación de índices de fácil obtención a partir de información estadística de relevancia regional y la medición de la magnitud de la pobreza en cada país.

Esta metodología emplea dos criterios para la medición de la pobreza. El primero se basa en el índice de necesidades básicas insatisfechas (NBI), que se define como el porcentaje de hogares que no satisface alguna de las necesidades analizadas. El segundo mide la pobreza a través del ingreso familiar y se basa en el cálculo del costo de una canasta básica familiar y en la comparación de dicho costo con el ingreso familiar, para calificar a la familia como “pobre”, si el ingreso es inferior al costo de la canasta básica, o como “indigente”, si es incluso

---

<sup>1</sup> Distancia entre el valor esperado y observado (peso, talla, etc.), medido en unidades de desviación estándar del patrón de referencia (Waterlow et al, 1997).

menos que la canasta alimenticia, cuyo costo se calcula aproximadamente, en un 50 por ciento del de la canasta básica. Estos dos criterios identifican, respectivamente, a la “pobreza crónica o estable” y la “pobreza reciente o coyuntural”. Katzman (1989) propone integrar ambos criterios para lograr así distinguir situaciones de pobreza crónica, reciente e inercial.

La metodología de la CEPAL resulta útil para llevar a cabo estudios comparativos de pobreza y necesidades básicas entre países de América Latina, para estudios evolutivos de la pobreza dentro de un mismo país y para el análisis del comportamiento relativo de las tres modalidades de pobreza (crónica, reciente o inercial). No obstante, adolece de importantes limitaciones, que son comunes a las modificaciones propuestas por Katzman y entre las cuales sobresale el hecho de que da una visión unidimensional (fuertemente sesgada hacia la precariedad de la vivienda) del fenómeno de la pobreza que es intrínsecamente multifactorial (Katzman, 1989; Larrea, 1990).

Cuando esta metodología se aplica al caso ecuatoriano, se obtienen resultados que contradicen a la experiencia debida, fundamentalmente, al sobredimensionamiento del déficit habitacional, que no toma en cuenta importantes criterios de jerarquización de la pobreza, tales como carencias nutricionales y problemas sanitarios y culturales.

## **1.- DESNUTRICIÓN**

**1.1.- CONCEPTO.-** La disminución de los alimentos por debajo del mínimo necesario para conservar el equilibrio en los cambios materiales origina el conocido cuadro de la desnutrición general que se acompaña de adelgazamiento y disminución de peso y de la capacidad física e intelectual, así como de los cambios metabólicos del hombre.

**DESNUTRICIÓN.-** Es un proceso patológica, inespecífico, sistemático potencialmente irreversible, que puede presentar diversos grados de intensidad y que adopta diversas manifestaciones clínicas dependiendo de factores ecológicos como individuales.

### **1.2.- CLASIFICACIÓN**

Según la causa:

Primaria

Secundaria

Mixta

De acuerdo al cuadro clínico predominante

Atrófica o marasmática

Edematosa

Mixta

El edema del hombre se produce durante guerras cuando una alimentación hidrocarbonada deficiente en calorías contiene al mismo tiempo muy pocos prótidos. La desnutrición por alimentación deficiente e incluso hambre sigue siendo motivo de sufrimiento de enfermedad y, muerte de la humanidad de un 25%. En la India, África Central, etc. existen aún millones de hiponutridos.

### **1.2.1.- CUADRO CLÍNICO GENERAL**

Hipotensión Arterial

Bradycardia

Hipoglucemia

Hipometabolismo

Hipoactividad, incutora con atrofia hipofisaria, tiroidea, pancreática y gonadal, deficiencia de las glándulas digestivas.

### **1.3.- ETIOLOGÍA**

**1.3.1.- CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN.-** La causa de las diferentes formas de desnutrición, desde el marasmo hasta la obesidad, es siempre compleja, particularmente la desnutrición de los niños en las regiones tropicales en desarrollo. Este conocimiento es fundamental porque, en diferentes partes del mundo, pueden ocurrir el mismo tipo de desnutrición atribuible a muy diferentes causas detalladas de la desnutrición en una región particular, por que sin éste conocimiento no es posible ni llevar a cabo un programa preventivo adecuado a las circunstancias locales.

Tres grupos principales de factores causales se consideran a continuación:

- 1) Dieta inadecuada,
- 2) Infecciones, y;
- 3) Factores socio-culturales.

**1.3.1.1.- DIETA INADECUADA.**-En los niños de los trópicos, la desnutrición es a menudo atribuible a una dieta inadecuada, ya por falta de nutrientes o por un desequilibrio en ellos. Sin embargo, al mismo tiempo, la desnutrición de origen dietético “puro” es la excepción, ya que otras causas, tales como las infecciones, suelen ser factores coadyuvantes.

Una dieta inadecuada puede deberse a:

- a) La pobreza puede poner varios elementos fuera del alcance del presupuesto de la familia
- b) Ciertos alimentos pueden no ser accesible en cantidades adecuadas a una comunidad a causa de una producción deficiente.
- c) Usualmente hay una falta de conocimiento de los mejores alimentos para los diferentes grupos de edad, particularmente en lo que respecta a los niños y adolescentes.
- d) Por último, lo que puede llamarse (conocimiento erróneo) de los valores nutricionales. Este puede formar parte de la estructura de la cultura local tradicional o una importación residente en la comunidad.

**1.3.1.2.- INFECCIONES.-** Recientemente se han llevado a cabo diversos trabajos sobre la relación entre la nutrición y las infecciones. Las infecciones tiene una tasa muy alta en los niños desnutridos, si bien es cierto, las enfermedades infecciosas son el origen de la desnutrición. Muchas infecciones se caracterizan por la falta de apetito y, algunas veces por vómito y diarrea.

#### **1.4.- FACTOR SOCIO-CULTURAL**

Varios son los factores socio-culturales que pueden influir en la desnutrición.

**1.4.1.- DESTETE.-** El método de separación del pecho es, decisivo, particularmente el modo y la época en que se efectúe.

#### **1.5.- PREPARACIÓN DE ALIMENTO Y SISTEMA DE COMIDA**

El sistema local tiene importancia en lo que respecta a la alimentación satisfactoria de los niños, en consecuencia la prevención de la desnutrición. A este sistema incluimos de manera preponderante el horario y el número de comidas.

#### **1.6.- INTERDEPENDENCIA MADRE NIÑO**

Las prácticas locales con respecto al esparcimiento entre los hijos son de gran importancia nutricional. Los niños que nacen en intervalos muy cortos agotan nutricionalmente, a la madre y, también, los mismos son más propensos a la

desnutrición, porque tienen un período relativamente corto de alimentación con el pecho y la madre no puede cuidarlos suficiente tiempo.

También las reservas de nutrientes obtenidas de la madre en los últimos tres meses de embarazo son importantes para el desarrollo del niño.

Después del nacimiento, la leche de pecho representa un alimento de alto contenido proteico, económico, seguro que no requiere preparación en la cocina y está ajustado cuidadosamente a la digestión y necesidad del niño. Como se expone que la alimentación con el pecho es lo único que se requiere durante los primeros 4 a 6 meses, mientras que el suplemento de proteínas proporcionado con esta forma de alimentación prolongada de uno de dos años puede ser nutricionalmente importante.

La madre necesita una dieta abundante basada en vegetales con el contenido adecuado de proteínas, minerales y vitaminas, tanto durante el embarazo como en la lactancia.

## **1.7.- OTROS FACTORES**

### **1.7.1.- ETIOLOGÍA**

Continuando con el estudio relacionado entre las manifestaciones de Desnutrición y las enfermedades orales, especialmente caries dental y periodenciopatías, y tratando de justificar la hipótesis planteada analicemos otros factores importantes que pueden estar comprometidos dentro de la problemática que nos ocupa.

### **1.7.2.- FACTORES HEREDITARIOS**

Los factores genéticos según algunos investigadores ocupan un sitio muy importante en el desencadenamiento de estas enfermedades.

Sin embargo los últimos estudios al respecto no dan ninguna evidencia que la herencia por sí tenga directamente que ver con la incidencia de caries y de alteraciones periodónticas, aunque sí puede actuar en forma indirecta, tal es el caso de tal o cual enfermedad, que se transmite por vía hereditaria.

Los factores hereditarios no deben tomarse en cuenta para analizar enfermedades bucales si no más bien hay que considerar los factores costumbristas de acuerdo al lugar en que se encuentren asentadas las familias.

### **1.7.3.- ALTERACIONES ENDOCRINAS**

Las enfermedades endocrinas tienen un alto porcentaje de incidencia, especialmente, en lo que se refiere a las alteraciones de la glándula tiroides.

Podemos anotar al Bocio, cuyo alto índice de frecuencia, especialmente en las zonas rurales de la sierra, es un signo inequívoco de nuestra desnutrición, puesto que sus características afectan considerablemente al normal crecimiento y desarrollo del individuo, especialmente en el período, de su niñez.

En relación con las alteraciones bucales, hemos de ratificar que el hipotiroidismo retarda la erupción dentaria, como también retarda la caída de las piezas caducas y afecta a la normal disposición de los dientes, con la consiguiente mal oclusión.

#### **1.7.4.- DIABETES**

Es una enfermedad que tiene un alto porcentaje de incidencia y que se lo detecta en la mayoría de los casos accidentalmente, en relación con la caries, se ha establecido de que cuando la diabetes no es debidamente controlada, y en consecuencia no ha podido prescribirse una dieta conveniente puede favorecer el incremento debido a la excreción de la glucosa.

También en la diabetes, al igual de lo que se observa en la edad de la pubertad, se aumenta el exudado purulento, por que la permeabilidad de los vasos gingivales se ve aumentada.

#### **1.8.- LAS ENFERMEDADES BUCALES Y LA SALUD GENERAL**

Las condiciones biológicas de nuestro medio se van más agravada aún, en diferentes formas que van desde afecciones de tipo psicológico hasta enfermedad generalizada.

##### **1.8.1.- LA PÉRDIDA DE LOS DIENTES**

Ya sea por caries, por paradentopatías o por otras causas imposibilitan la masticación, reduciendo la dieta alimenticia a ciertos grupos de alimentos con la

respectiva consecuencia, tanto desde el punto de vista nutritivo, como desde el punto de vista del funcionamiento gastrointestinal.

La ausencia de dientes acompleja al individuo, que se ve afectado la fonación y en su estética misma, lo que da origen a un buen número de personas a su constante stress.

Las causas para que el individuo no utilice ningún aparato protésico, a veces por tiempo indefinido muchas veces es el aspecto económico otras veces es la despreocupación del mismo.

Por otro lado, el mantenimiento de piezas dentales en malas condiciones que dan origen a abscesos, granulomas, quistes, etc., como también la presencia de lesiones periodónticas, constituyen permanentes focos de infección, cuyo agente patógeno, por vía circulatoria, puede originar o agravar distintas alteraciones como las enfermedades artríticas, cutáneas, oculares, etc. Así como también estados fabriles malestar general y alteraciones del carácter, sumándose a estas manifestaciones, el mal aliento característico.

En estas condiciones, como se comprenderá, el comportamiento de las personas se afecta grandemente, ya sea frente a la sociedad a la que pertenece o en el normal desenvolvimiento de sus actividades.

Las personas odontológicamente educadas, conscientes, y responsables de su salud oral, pueden controlar en mucho la incidencia de caries y puede evitar

enfermedades periodontales, desgraciadamente en nuestro medio, estas personas constituyen un pequeño porcentaje.

### **1.8.2.- LA SEPTICIDAD BUCAL**

Es un cuadro muy familiarizado en nuestro medio, sin distinción de edad, sexo y aún de clase social. Muchísimas personas no se cepillan los dientes y si lo hacen lo efectúan en una forma que deja de desear.

Este desaseo hace que los alimentos se fermenten y luego se transformen en elementos ácidos y tóxicos que al penetrar en todas las irregularidades de los tejidos duros y blandos, favorecen la iniciación de la caries y se convierten en agentes irritantes con una acción o menos perjudicial para el cuerpo humano.

### **1.8.3.- LA PLACA BACTERIANA**

La placa bacteriana es el común denominador de caries humana y enfermedad periodontal; la placa no es alimento, ni residuo alimenticio, ni tampoco una bacteria bucal. Es un sistema bacteriano complejo y relativamente organizado que está cambiando continuamente y que apenas se empieza a comprender.

Esta placa bacteriana actúa directamente sobre la pieza dental provocando las alteraciones ya mencionadas anteriormente que de una u otra manera afectan al normal funcionamiento del organismo.

#### **1.8.4.- CÁLCULOS**

Están en relación directa con la edad, rara vez se observa cálculos en personas muy jóvenes, pero en individuos adultos y viejos es común verlos.

Siendo los cálculos masas calcificadas que se adhieren a la superficie de los dientes y aún a la de las prótesis dentales, constituyendo agentes irritantes que intervienen en la etiología y en la progresión de la inflamación gingival.

La formación de los cálculos está íntimamente relacionada con el origen, presencia y cantidad de la placa bacteriana, a lo que se suman los minerales proporcionando constantemente por la saliva.

#### **1.8.5.- LA MATERIA ALBA**

Conjunto de bacterias, células epiteliales descamadas, compuestos proteicos, leucocitos, etc., constituye también un agente etiológico de caries y de enfermedades periodontales.

**1.9.- DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS EN LA EDAD PREESCOLAR.-** Al considerar la desnutrición de los niños, es útil diferenciar dos grupos de edades la preescolar, (es decir los infantes y los niños de 1 a 4 años) y la escolar ya que representan problemas muy diferentes. La causa, el diagnóstico, el simple tratamiento y las técnicas principales de prevención se consideran para cada uno de estos padecimientos.

El desarrollo rápido es una característica fundamental del niño saludable y bien alimentado.

### **1.9.1.- DESNUTRICIÓN PROTEICO-CALÓRICA EN LA PRIMERA INFANCIA**

Estudios hechos en la última década muestran que la forma más importante de desnutrición es la llamada “desnutrición proteico-calórica de la primera infancia”. Esta puede ocurrir con diferentes grados clínicos de gravedad.

El término “desnutrición proteico-calórica (D.P.C.)” es de hecho, colectivo y se refiere a muchas formas clínicas diferentes de desnutrición.

El término D.P.C. se emplea para este grupo de padecimiento porque ellos se deben a una dieta baja en proteínas pero con diferentes grados de ingestión de calorías y carbohidratos. La DPC siempre se presenta principalmente en los primeros años de vida.

Las formas agudas de la D.P.C. no solo: causan un alto coeficiente de mortalidad, y los grados menores hacen a los niños susceptibles a las infecciones sino, también, pueden resultar en las lesiones físicas y daños permanentes en el cerebro. Por lo tanto, todos los medios posibles pueden evitar esta situación deben ponerse en práctica.

**1.9.2.- KWASHIORKOR.-** Significa enfermedad que aparece cuando se reemplaza a un niño por otro en el pecho materno, esta enfermedad también se puede desarrollar algunos meses después de la separación del pecho.

**CAUSA.-** Kwashiorkor es una de las formas graves de la D.P.C. se debe a una dieta muy baja en proteínas. Pero que contiene calorías en forma de carbohidratos se debe a una dieta desequilibrada. Si bien puede ocurrir a muchas edades diferentes, desde la infancia hasta la madurez, usualmente es más común durante el tercer período de crecimiento antes mencionado o sea de 1 a 3 años.

Durante este período, el niño tiene necesidades altas de proteínas para el crecimiento, y está recibiendo, con frecuencia una dieta de difícil digestión, principalmente de carbohidratos; por lo tanto, está agobiado nutricionalmente por muchas infecciones comunes, a menudo múltiples, como el sarampión, la malaria y la diarrea infecciosa.

Como se mencionó antes, los factores psicológicos también desempeñan a menudo cierto papel, especialmente si se ha separado al niño repentinamente del pecho de la madre.

El Kwashiorkor, es por lo tanto, una enfermedad debida principalmente a una dieta desequilibrada, formada principalmente por carbohidratos, pero que siempre es causada, en parte, por infecciones y parásitos que agravan las deficiencias nutricionales en la dieta básica.

**DIAGNÓSTICO.-** la apariencia clínica del kwashiorkor varía en diferentes partes del mundo, a causa de las características genéticas de los distintos grupos humanos y, también, porque la causa detallada de la afección varía con respecto a la dieta, infecciones asociadas, etc. Los signos que se encuentran pueden dividirse convenientemente en tres grupos:

- 1) Siempre presentes
- 2) Usualmente presentes
- 3) Ocasionalmente presentes

**1.- SIGNOS SIEMPRE PRESENTES.-** Cuatro signos están siempre presentes en los niños con kwashiorkor: edema (hinchazón de los pies, tobillos y otras partes), falta de crecimiento (especialmente peso bajo la edad), cambio psicológico (sufrimiento, falta de apetito), y músculos débiles, atrofiados, con algo de grasa subcutánea.

Usualmente, es obvio en el examen físico y principia en los pies y las piernas. Otras partes del cuerpo, incluyendo la espalda y las manos, pueden afectarse.

En casos leves puede demostrarse presionando firmemente con un dedo sobre los tobillos y la parte superior del pie durante tres segundos, produciéndose una huella definida. El edema es, parcialmente, el resultado de bajo contenido de proteínas en la dieta, que conduce a la producción defectuosa de plasma por el cuerpo, con el escurrimiento subsecuente de fluidos de los pequeños vasos sanguíneos.

El retardo en el crecimiento, que es una característica peculiar del kwashiorkor, está dado por la sobre carga a causa del edema. De hecho, puede obtenerse un

cuadro más real del déficit del peso después de algunos días de tratamiento, cuando al desaparecer el edema, el peso disminuye al principio, antes de empezar a aumentar a medida que el niño comienza a crecer de nuevo.

Los niños con kwashiorkor, se muestran notablemente angustiados, apáticos, retraídos, quietos e indiferentes. Tienen también un apetito insuficiente. Varios factores pueden ser responsables de éstos, incluyendo el descontrol psicológico producido por separación del pecho. También los cambios reales en el cerebro tanto bioquímicos como anatómicos, pueden ser en parte responsables.

El tejido muscular es el principal almacén de proteínas del cuerpo, y el niño que se está desarrollando en kwashiorkor, utiliza esta reserva de emergencia para proveerse de este nutriente. Los músculos consumidos atrofiados se pueden notar fácilmente pues el niño no es capaz de sostener la cabeza.

Por el contrario, usualmente habrá una capa de grasa subcutánea, lo que refleja la ingestión de caloría de carbohidratos.

**2.- SIGNOS QUE SUELEN PRESENTARSE.-** Aunque no son indispensables para el diagnóstico, varios cambios de pelo y de piel, anemia y evacuaciones de líquidos que presentan de ordinario los niños con kwashiorkor. Como una característica, el pelo es de color claro, de textura sedosa, lacio, escaso y unido débilmente a sus raíces de manera que puede arrancarse fácilmente. Obviamente la apreciación de cambios en el pelo dependerá de la apariencia normal del grupo genético en particular.

Las anomalías que sufre el pelo con el kwashiorkor puede variar considerablemente, en especial con respecto al cambio de color. Si el kwashiorkor se desarrolla repentinamente, el pelo puede ser completamente normal. Sin embargo, esto usualmente ocurre en comunidades donde las dietas de los niños son deficientes en proteínas y predominan los carbohidratos, y algunos de éstos niños pueden, probablemente, presentar grados menores D.P.C.

Otras característica, no siempre presente es la anemia, es decir, una producción inadecuada de glóbulos rojos en la sangre. Esto se puede deber a varias causas, como el bajo contenido de proteínas de una dieta junto con la falta de otras sustancias indispensables para la formación de la sangre, especialmente hierro. En muchas comunidades pueden existir también otras condiciones susceptibles de agravar la deficiencia dietética que esté presente, como la malaria y la parasitosis intestinales.

Los niveles bajos de enzimas del cuerpo, conducen a una digestión inadecuada de los alimentos y por lo tanto a la producción de evacuaciones sueltas o semisólidas puede presentarse también, una erupción como pintura descascarada, crecimiento del hígado, úlceras y llagas abiertas en la piel, y algunas veces, las características de deficiencia de varias vitaminas, tales como la vitamina A.

**TRATAMIENTO.-** Las causas graves de kwashiorkor puede llevarse a un hospital para su tratamiento si es posible, ya que aún allí la mortalidad puede llegar a más del 30%. Necesitan exámenes bioquímicos especiales y otras pruebas para excluir las infecciones menores obvias y conducir un tratamiento más

detallado. En general, este debe incluir la terapia dietética y la educación de la madre en materia de nutrición.

**1.- TERAPIA DIETÉTICA.-** El punto principal en el tratamiento del kwashiorkor, consiste en mantener caliente al niño y suministrarle lo que le ha faltado en su dieta, es decir, proteínas en una forma que pueda tomar y digerir fácilmente, junto con una ración adecuada de calorías. De ordinario. Se usa una fórmula láctea, en base a leche deshidratada, descremada (leche con bajo contenido de grasa), ya que ésta es económica y se obtiene en UNICEF o en otras Organizaciones, comercialmente en tiendas y almacenes. También se puede preparar fórmulas, apropiadas para el tratamiento, con leche fresca de vaca, leche entera deshidratada o leche evaporada.

Deben agregarse calorías a todas estas fórmulas lácteas para evitar que las proteínas se quemen como calorías, agregando azúcar de caña y en el caso de lecho deshidratada, descremada, preferiblemente agregar azúcar, y un aceite vegetal, comestible y digerible. Los ingredientes secos, como, la leche en polvo y el azúcar, se mezclan primero en un tazón o recipiente de plástico. El aceite vegetal, que puede ser de ajonjolí, de semilla de algodón y otro aceite comestible, se mezclan lentamente y completamente con una cuchara de madera, finalmente se agrega agua hervida fría para elaborar el líquido dietético final. Si hay un refrigerador en el hospital, es útil prepara la cantidad total para el día de una vez. Esto será, usualmente cuarenta onzas líquidas (1.200 cc.)

Puede emplearse las siguientes fórmulas sencillas, pero eficientes:

- a) Leche en polvo deshidratada descremada, 20 cucharaditas cafeteras rasas o 10 cucharas soperas rasas, azúcar 4 cucharaditas cafeteras rasas; aceite 6 cucharadas. (El volumen de las cucharadas cafeteras varía, pero ésta fórmula se refiere a las de 5 a 6 cc. de volumen. Una cuchara sopera tiene dos veces este volumen aproximadamente de 10 a 12cc). cafeteras rasas; 20 onzas líquidas (600cc) de agua hervida.
  
- b) Leche de vaca hervida líquida, 20 onzas líquidas con cuatro cucharaditas cafeteras rasas de azúcar.
  
- c) Leche evaporada reconstituida (1 parte de leche dos partes de agua hervida), con cuatro cucharaditas rasas, agregadas a 20 onzas líquidas (600cc).

A menudo éstas mezclas se pueden preparar, usando las medidas localmente disponibles (por ejemplo latas) de tamaño conocido.

La dosis diaria de cualquiera de ésta fórmulas lactantes, puede calcularse aproximadamente multiplicando el peso en libras por dos y media lo cual da el total para 24 horas de onzas líquidas. A menudo, en el Hospital, esta se administrará mejor por medio de una sonda intragástrica de polietileno, ya sea a goteo de leche, o dando raciones calculadas inyectadas en el tubo a intervalo de dos a tres horas.,

Si es absolutamente imposible internar a un niño con kwashiorkor en un hospital, debe intentarse el tratamiento usando una de las fórmulas lactantes sugeridas en la cantidad total aconsejada, pero dividida en ocho raciones pequeñas suministradas a intervalos de dos horas en todo el día, de las 6 las 22 horas, este método requiere mucha paciencia y puede ocupar mucho tiempo como resultado de la apatía la falta de interés del niño por el alimento.

Tan pronto como el niño muestre signos de mejoría como son disminución del edema, mejoramiento general en la viveza, y recuperación del apetito, se puede introducir otros alimentos en la dieta, además de la fórmula láctea.

Estas decisiones deben hacerse en la serie de productos alimenticios disponibles. Le objetivo debe ser el suministro de una dieta tan amplia, variada y económica como sea posible, con insistencia especial en los alimentos protéicos digeribles, tanto de origen animal como vegetal, así como son ricos en vitaminas y minerales.

Si la deficiencia de vitamina A es común en el área, debería incluirse un concentrado vitamínico o aceite de hígado de pescado en el comienzo del tratamiento de todos los casos.

**1.10.- EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN.-** La recuperación de un niño con kwashiorkor, como resultado de una dieta correcta, no tiene solamente valor terapéutico, sino también educacional, ya que en muchos hospitales, las madres, padres y otras parientes acompañan a sus niños en la sala o los visitan frecuentemente.

En regiones donde el kwashiorkor es común debe llevarse a cabo discusiones y demostraciones de grupo en la sala del hospital, si es posible con ayuda de las madres para la preparación y conocimiento de los platillos adecuados. El cambio de aspectos del niño en vías de mejoría es de hecho una ayuda de enseñanza visual para el grupo.

Sin embargo debe recalcar nuevamente que los casos de kwashiorkor requiere tratamiento en hospital siempre que sea posible.

Se necesita supervisión médica para tratar los casos complicados, diagnosticar correctamente y atender en forma efectiva las infecciones a menudo múltiples, y asociadas con las deficiencias de vitaminas o minerales que con frecuencia muestran al niño al mismo tiempo.

**1.10.1.- PREVENCIÓN.-** Existen cuatro elementos principales en el kwashiorkor.

- 1) Dieta con alto contenido proteínico en la primera infancia.- Básicamente, una dieta de alto contenido proteico puede obtenerse mejor con la alimentación al pecho y por el mejor aprovechamiento posible de alimentos proteicos disponibles, animales y vegetales, ya sea que se produzcan localmente, se encuentren comercialmente en los almacenes, o se suministren en un programa de alimentación suplementaria.

Además se debe reconocer que los cimientos del éxito en la alimentación infantil se realizan, en gran medida, con una dieta materna adecuada durante el embarazo y la lactancia.

- 2) Prevención de infecciones.- Se pueden probar varias medidas, desde el punto de vista de la salud pública, para disminuir la carga de las infecciones a las cuales están expuestos continuamente los niños. Estas medidas incluyen la inmunización contra la tos ferina, la tuberculosis y el sarampión; el uso sistemático de medicamentos contra la malaria, la educación sobre salubridad encaminada a reducir la incidencia de la diarrea infecciosa, incluyendo el fomento de la alimentación con el pecho, el empleo de alimentos y utensilios limpios, la utilización de agua hervida..
  
- 3) Espaciamiento adecuado entre los hijos.- a menudo, el kwashiorkor sigue a la interrupción súbita de la alimentación con el pecho porque la madre está nuevamente embarazada. A fin de evitar que sucede esto, debe enseñarse a las madres cómo posponer su embarazo siguiente hasta que un niño de cría se destete lentamente y como por sí solo. Además, vuelven a quedar embarazadas no necesitan suspender la crianza repentinamente, sino que debe enseñársele a hacerlo gradualmente, mientras absorben más proteínas en su alimentación para reponer las que pierden por la exigencia adicional de su organismo.
  
- 4) Reconocimiento y tratamiento de los casos incipientes del kwashiokor.

**1.11.- MARASMO NUTRICIONAL.-** La palabra marasmo se deriva del idioma griego y se ha usado durante años con término médico para los niños gravemente debilitados y bajos de peso.

**CAUSA.-** El marasmo se deriva del idioma griego y se ha usado durante años como término médico para los niños gravemente debilitados y bajos de peso.

La condición ocurre comúnmente en el primer año de vida (marasmo incipiente) cuando es muy a menudo resultado del fracaso de la alimentación con el pecho y de intentos inútiles de criar al niño con alimentos muy diluidos, en botellas infectadas.

El marasmo tardío puede ocurrir a cualquier edad incluso la edad adulta, a causa del hambre.

En particular se puede desarrollar en el segundo año de vida de los niños que subsisten exclusivamente por medio de la alimentación con el pecho, sin los demás alimentos necesarios.

Una vez más la dieta básica inadecuada se vuelve peor por varias infecciones asociadas, y los niños con este padecimiento pueden estar sufriendo de tuberculosis, diarrea infecciosa y aftas orales (algodoncillos o moniliasis) infección fúngica de la boca que se manifiesta por la presencia de pequeñas manchas blancas diseminadas en el interior de la mejillas y las encías.

**DIAGNÓSTICO.-** Los signos del marasmo se pueden clasificar en dos grupos:

**1.- SIGNOS SIEMPRE PRESENTES.-** El marasmo se caracteriza siempre por una falta extremada de crecimiento de manera que el peso será solamente del 60% o menos del que debería esperarse para un niño de esa edad. En segundo término

habrá una atrofia muy marcada de los músculos del niño y también de su grasa subcutánea. Esto contrasta con el kwashiorkor, y se debe al hecho de que el niño con marasmo ha estado viviendo de las reservas de las proteínas y calorías de su propio cuerpo.

Los niños con marasmo son, por lo general, más vigorosa y tienden a tener mayor apetito; su pelo es relativamente normal, y no hay edema. En el marasmo, la cara es delgada marchita y tiene una apariencia de “ancianito” o de calavera comparada con la redonda “cara de luna” que ha menudo caracteriza al kwashiorkor. Además la cabeza parece muy grande en contraste con el cuerpo delgado y atrofiado.

**2.- SIGNOS OCASIONALMENTE PRESENTES.-** Algunas veces, pueden estar presentes varias otras características, incluyendo las debidas a la falta concomitante de vitaminas, anemias y diarrea, algunas veces son signos de deshidratación (desección del cuerpo).

**TRATAMIENTO.-** Los casos de marasmo agudo deben tratarse en un hospital, y aún allí su respuesta el tratamiento es, a menudo sumamente lenta, mucho más que el kwashiorkor, con una de las formas lácteas ya descritas, a fin de proporcionar proteínas y calorías. Sin embargo, en vista de la falta extrema de peso del niño, es mejor tratar de aumentar la cantidad total de raciones tan pronto como sea posible y basar el cálculo de la cantidad diaria en lo esperado, más que en el peso real.

La hospitalización requiere particularmente de investigaciones que incluyan la posibilidad de tuberculosis, y tratamiento de la diarrea. Aftas (algodoncillo o monoliasis) pueden tratarse simplemente y a bajo costo, pintando el interior de la boca tres veces al día con violeta de genciana al 1%.

**PREVENCIÓN.-** La prevención se basa en los mismos principios que se han mencionado para el kwashiorkor pero con referencia especial del primer año de vida o sea, (a) una dieta con alto contenido proteico, (b) la prevención de las infecciones, (c) reconocimiento y tratamiento temprano de los casos leves y moderados de D.P.C. esto significará primero alimentación con el pecho, Segundo.- evitar la alimentación artificial y tercero, introducción de otros alimentos, solamente cuando se requiere nutricionalmente, (4) la prevención de la diarrea infecciosa con la alimentación con el pecho, hirviendo el agua para beber, empleando alimentos y utensilios limpios.

Si la alimentación artificial, es absolutamente necesaria, particularmente si la madre ha muerto, una taza especial para alimentar son preferibles a una botella, ya que éstas son particularmente susceptibles de contaminarse y convertirse en foco principal de infecciones.

**1.12.- D.P. C. LEVE Y MODERADA.-** Por cada caso grave de D.P.C. ya sea marasmo o kwashiorkor, hay muchos cientos de miles de niños sufriendo las primeras fases leves o moderadas de D.P.C. obviamente, es necesario tratar de descubrir los casos en las primeras etapas y por medio de indicaciones y tratamiento adecuados evitar que alcancen grados serios.

**DIAGNÓSTICO.-** El descubrimiento del D.P.C. en las fuerzas leves o moderadas no es, ningún concepto, fácil. Los síntomas clínicos son variables e inconstantes. Se están probando pruebas bioquímicas, pero aún están en ensayo y, además no estarán a la disposición de la mayoría de personas, lejos de los servicios de los principales laboratorios.

El primer síntoma de D.P.C. de la primera infancia es falta de crecimiento, y se descubre mejor por peso bajo en el niño porque éste no aumenta normalmente de peso.

Algunas veces, se puede obtener información útil, simplemente pesando al niño, pero es preferible tomar lecturas cuidadosas a ciertos intervalos, ya que dan una indicación continua del progreso o atraso de determinado niño.

Debe tratarse de ver si se dispone de recursos de nacimiento, o si la madre efectivamente no conoce la edad, pero puede recordar el día y mes exacto del nacimiento. De lo contrario, se puede elaborar un calendario de los acontecimientos locales, por medio del cual se fijará la fecha aproximada del nacimiento del niño. La época de la aparición de los dientes pueden también ser útil, por no menos para dar un límite inferior, especialmente en vista de que parece afectarse por la desnutrición, sin embargo, como es bien sabido, hay mucha variación en la aparición de los dientes aún en los niños saludables y bien alimentados, una aproximación simple se puede usar cuando se calcula la edad en meses, agregando ó al número de dientes que ya brotaron.

Si el peso está debajo del 60% de lo normal, o si hay presencia de edema, la hospitalización está indicada si es posible. Si el peso está situado en el 80 y 60% debe examinarse al niño frecuentemente, y administrarle leche descremada y deshidratada y otros suplementos alimenticios proteicos, si es posible que coma.

Si el peso está entre el 80 y el 100% de lo normal, se debe instruir a la madre, sobre la alimentación infantil y en el futuro se seguirá pesando al niño a intervalos mensuales.

### **1.13.- LAS PESADAS EN SERIE DEBEN CONSTITUIR SIEMPRE EL OBJETIVO**

Y los resultados se pueden registrar mejor en gráficas de peso, si se dispone de ellas.

Tanto una curva de peso normal como un aumento inadecuado de peso deben alertar al observador, señalándole una nutrición deficiente y la necesidad de aconsejar cuidadosamente en materia de alimentación infantil para supervisar con más frecuencia y para suministrar alimentos proteicos suplementarios, que están disponibles.

### 1.14.- EDAD PROMEDIO DEL BROTE DE LOS PRIMEROS DIENTES

DIENTES	MANDÍBULA	MANDÍBULA
	INFERIOR	SUPERIOR
Incisivo central.....	6 meses	7 ½ meses
Incisivo externo.....	7 meses	9 meses
Canino.....	16 meses	18 meses
Primer molar.....	12 meses	14 meses
Segundo molar.....	20 meses	24 meses

### 1.15.- INCIDENCIA

Podemos citar que gran parte de la población ecuatoriana es pobre. Las familias de escasos recursos económicos no tienen para cubrir las necesidades básicas de cada hogar por la falta de alimentos.

Según los datos de la Organización de las Naciones Unidas UNICEF, el 22% de la población urbana es indigente, seis millones de personas no acceden a la canasta básica de alimentos, siete de cada diez adolescentes es pobre, de cada diez adolescentes trabajan y de los apenas uno como tres veces al día, por lo que se hace presente la anemia por falta de hierro, culpa de la mala alimentación. Pero lo que los números no explican es que el infortunio de las estudiantes y la mala alimentación llevan ya décadas en el Ecuador y sus poblaciones más alejadas, las secuelas que deja el hambre en especial en los dos primeros años de vida son en muchos irreversibles.

## 1.16.- EFECTOS

A nivel mundial especialmente en los jóvenes de 12 a 16 años que no pueden defenderse por si solos, la desnutrición y el hambre continúan siendo problemas significativos, podemos mencionar la sequía, los problemas políticos y otros, que aquejan a todos los países subdesarrollados.

Los efectos negativos de la desnutrición es la baja talla por la falta de zinc, la estatura de los habitantes de un país habla de su calidad de vida, podemos decir que si la madre esta bien alimentada, si el agua que recibe la joven no esta contaminada, si capacitamos de mejor manera a padres y familia se previene la desnutrición.

En las áreas urbanas, la reducida disponibilidad de proteínas animal y vegetal y el consumo complementario de ciertos alimentos industrializados de insuficiente valor calórico, se relacionan con cuadros de desnutrición muy elevados, es decir hay predominio de la desnutrición proteico energética (niños hinchados).

En las áreas rurales, donde la pequeña economía familiar incluye productos que aportan proteína vegetal, los casos de desnutrición indican una reducción de la proteína sérica menos severa que en los casos de las grandes ciudades. Hay predominio de la desnutrición energética (niños secos).

La mala nutrición, debido a la falta de alimentos energéticos y proteínicos, aumenta entre la población afectada y crece la tasa de mortalidad, estas muertes se

deben en parte al hambre pero también a la pérdida de capacidades para combatir las infecciones.

Para el normal funcionamiento del organismo es necesario que se le provea de todos los nutrientes que necesita la estudiante, en especial para las tareas educativas, la ausencia llevará a síntomas como el cansancio, apatía, desatención, falta de interés, problemas de comportamiento como la agresividad, o depresión lo que influye en la ausencia de aprendizajes significativos.

Con alimentos de calidad, con organización alimenticia, mejoramos la cultura nutricional.<sup>2</sup>

### **1.17.- CLASE DE INANICIÓN**

Dentro del análisis de la desnutrición y sus efectos en las adolescentes, es de gran valor considerar los tipos de percances en donde la ausencia de una cultura alimenticia es un agente común y devastador, así mencionamos:

**LA CAQUEXIA.-** Estado avanzado de desnutrición acalórica y proteica donde el enfermo consume sus propias reservas. Este es un malestar propio en los niños que pasan a ser adolescentes, presenta pérdida de peso (el niño no crece) cansancio (astenia) delgadez facial, relieves costales y pliegues cutáneos, muy marcados. El pelo pierde pigmentación, la piel palidece y aparecen con frecuencia úlceras cutáneas. Progresivamente aparece insuficiencia cardiaca y

---

<sup>2</sup> HIMS, Enciclopedia. Medicina y Salud, Págs. 132, 164

renal, anemia, inmunodepresión, mala cicatrización y esterilidad la muerte suele producirse por infecciones este tipo de desnutrición se da especialmente en zonas rurales donde no existen centro médicos cercanos para tratar la caquexia.

## **EL ADELGAZAMIENTO**

Es un proceso que supone la pérdida de masa corporal que puede afectar a todo el organismo o localizarlo. Sus causas son la escasez de comida o la mala función digestiva. La pueden sufrir mujeres, jóvenes que voluntariamente adelgazan (anorexia nerviosa) y se presenta en enfermedades como la anemia, podemos mencionar que hoy en día las jovencitas por “cuidar la línea” no se alimentan bien produciendo además alteraciones de tipo hormonal, la negativa a mantener un peso sobre el mínimo recomendado, el temor a ganar peso, confusión acerca de la imagen corporal.

No existe un tratamiento universalmente aceptado para la anorexia nerviosa, frecuentemente se asocia con depresión y baja autoestima.

El tratamiento a través de la psicoterapia y la terapia familiar a menudo son importantes, la mitad de las pacientes se curan definitivamente, aunque a veces, la enfermedad acaba produciendo cambios metabólicos y hormonales que complican el proceso puramente psíquico. Las personas que padecen anorexia nerviosa no acuden al médico, por lo que se no conoce con exactitud la presencia de éste enfermedad.

Los gastos metabólicos pueden estar acelerados por razones exógenas (deporte, trabajo) o endógenas (alteraciones hormonales como el hipertiroidismo, gestación y lactancia).<sup>3</sup>

## **LA BULIMIA**

Es la alimentación desmesurada, sensación de pérdida de control durante la comida, inducción del vómito, uso de laxantes diuréticos, descontrol en las comidas dos veces por semana, preocupación excesiva y persistente sobre la imagen corporal.

El sobrepeso y obesidad en los adolescentes es un factor muy importante en la desnutrición ya que la etapa de cambios rápidos en el tamaño y composición del cuerpo en las mujeres, el porcentaje de grasa corporal se incrementa en mayor proporción pudiendo pensar de que esas personas son normales pero que en la realidad estos individuos son hinchados y que a la vez surge la necesidad de un tratamiento urgente y rápido.

Es importante aclarar que los adolescentes desnutridos no solo son de bajos recursos, en las clases económicas altas se presentan problemas de desnutrición por falta de una real conducta alimenticia.

Los jóvenes mal nutridos son más dispersos y agresivos ante sus compañeros de clase, que aquellos que están bien nutridos, quienes además en promedio son mejores estudiantes.

---

<sup>3</sup> WOZ, Enciclopedia. Salud y Nutrición, Págs. 386, 397.

La deficiencia de hierro (presente en la leche materna, carnes, pescados, lácteos, cereales enriquecidos, yema de huevo y queso) proteínas y otros nutrientes durante el crecimiento, disminuye su atención, capacidad de memoria y aprendizaje, estos alimentos son fundamentales para el desarrollo mental, al igual que los micro nutrientes presentes en las hortalizas y frutas.

Otro factor que presenta el joven desnutrido es la ausencia de vitamina A, es muy probable que su deficiencia cause problemas de visión, que a su vez genera ausentismo escolar.

Es decir que una persona que consume gaseosas, dulces, en exceso, corre un riesgo muy alto para desarrollar obesidad y diabetes.

El implemento de capacitación para mejorar la nutrición de los estudiantes, no solo radica en guiar a las adolescentes, sino también, a los y las educadoras para que participen de buen programa académico de orientación alimenticia, de ciertas nociones de estudio, el trabajo diario permite observar a quienes no se desenvuelven adecuadamente en clases, este factor se puede ver en las consecuencias para no realizar aprendizajes significativos. La razón, es sin duda una defectuosa dieta alimenticia en productos con escaso valor proteínico, es decir el consumo de comida industrializada.<sup>4</sup>

Paradójicamente se dice que los niños, al igual que los adolescentes son el presente y el futuro de la sociedad, esta frase es cierta, nadie lo discute, ellos serán

---

<sup>4</sup> ENCARTA 2003, Microsoft Corporation. Biblioteca Virtual de Consulta.

quienes con sus esfuerzos intelectuales y manuales contribuirán al desarrollo del país, siempre y cuando ahora se les brinde el ambiente propicio para desarrollar sus capacidades.

Pero no hay nada más irrefutable que las evidencia en el porcentaje de la desnutrición y lo que se hace para mejorar.

### **1.18.- APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

El aprendizaje es considerado como lo más básico y complejo de los proceso psicológico, nos permite adaptarnos de acuerdo a los requerimientos de cualquier circunstancia; percibimos la información acerca del medio que nos rodea, nuestra mente se apropia de todo y lo ponemos en disponibilidad para el presente y el futuro respecto a esto Peterson (1983) **señala** que “Para los seres humanos, el aprendizaje constituye la base que prácticamente todo lo que concierne al comportamiento. Este moldea nuestros motivos y nuestras emociones, provee la base para el pensamiento, determina nuestra actividades sociales, y marca nuestras posibilidades”

“Nuestro plantel por su características particulares es único, producto de una interacción de los seres humanos con la realidad circundante, mas las experiencias personales que constantemente nos provee de estímulos naturales y sociales que nos permite efectuar “operaciones mentales” como los llamó Piaget. En atención a esto nos ubica dentro de una posición filosófica constructivista, por que el conocimiento que adquieren no es pasivo, ni experiencias de otros; sino que

activamente las adolescentes de este centro educativo lo construyen en forma práctica y vivencial, con esto modificarán su estructura mental en beneficio al desarrollo integral estudiantil; entendiéndose que esto no es una acumulación de conocimientos, experiencias, datos específicos aislados sino que interactúan en forma global para lograr aprendizajes significativos”.<sup>5</sup>

## **1.19.LA TEORÍA CONSTRUCTIVISTA DEL APRENDIZAJE DE PIAGET**

### **1.19.1.- ATRIBUTOS PRINCIPALES DE LA INTELIGENCIA**

Psicólogo Suizo, educador considera dos atributos principales de la inteligencia: la organización y la adaptación.

**LA ORGANIZACIÓN.-** La inteligencia está conformada de un conjunto de esquemas o estructura cognitivas, que generan comportamientos que obedecen a situaciones determinadas en el desarrollo del niño y que son similares a los conceptos, categorías que registran y se ordena en el conocimiento que obtiene y experimenta en su diario vivir.

**LA ADAPTACIÓN.-** Es una de las características de la inteligencia y tiene dos procesos; la asimilación y la acomodación.

**LA ASIMILACIÓN.-** Es un proceso continuo en la que se integran nuevas percepciones y experiencias a los conceptos y que contribuyen al desarrollo cognitivo.

---

<sup>5</sup> MEC-DINAMEP. Fundamentos Psicológicos de la Educación.

Es muy importante la acomodación por el cambio cualitativo a los esquemas existentes debido a la incorporación de nuevos conceptos en su estructura mental.

La integración de la asimilación y la acomodación de la inteligencia misma que actúa “por su propio dinamismo y por el proceso de desequilibrio”.

**FACTORES DEL DESARROLLO.-** Los factores del desarrollo considerados por Piaget conjuntamente a los procesos de adaptación son:

1. La maduración y la herencia.- Es el grado de desarrollo y capacidades heredadas.
2. Las experiencias activas.- Son todas las experiencias por la asimilación y acomodación.
3. La integración.- Es el intercambio de ideas en forma oral o escrita con otras personas.
4. El equilibrio.- Es el control interno de los tres factores anteriores.<sup>6</sup>

### **1.19.2.- ETAPAS DEL DESARROLLO COGNITIVO**

Según Piaget el desarrollo cognitivo es continuo desde la niñez, es un proceso de reconstrucción constante y lo divide en cuatro etapas:

1. Etapa sensoriomotora (0 – 2 años).- Esencialmente motora, no hay representaciones interna del medio que lo rodea “ni piensa mediante concepto”.

---

<sup>6</sup> LOGAN, Frank \*\*\*\*

2. Etapa del pensamiento preoperativo (2 – 7 años).- Desarrollo de la capacidad de representación de objetos y acontecimientos.
3. Etapa de las operaciones concretas (7 a 11 años).- Desarrolla los procesos de pensamiento lógico (operaciones) que pueden aplicarse a problemas existentes (concretos).
4. Etapa de las operaciones formales (12 a 16 años).

En relación a lo anterior es necesario citar que las estudiantes del Centro de Formación Básica Artesanal Cristo Rey se ubican en el rango de edad de 12 a 16 años y corresponde a la etapa de las operaciones formales; según lo establecido por Piaget en base a sus investigaciones deben presentar los siguientes desarrollos:

- El razonamiento, hipotético – deductivo. Fórmula problemas supuestos y desenlaces o finales razonables.
- El razonamiento científico – inductivo.- Generaliza a partir de experiencias específicas.
- Abstracción reflexiva.- Utiliza conocimientos previos para producir nuevos.
- Incremento de su idealismo y formación de su carácter.
- Desarrollo de los conceptos morales.
- Es egocéntrico tanto en el pensamiento lógico como en conductas “reformadas”.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> RODRÍGUEZ, Fernando. Filosofía de la Educación Ecuatoriana. Págs. 90, 95.

## **1.20.- TEORÍA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE AUSUBEL**

La enseñanza constructivista basada en la construcción socio-crítica del conocimiento, considera de importancia y utilidad los saberes previos que la estudiante tiene, por lo que si queremos enseñar eficazmente tendremos como base todo lo que las adolescentes poseen y para que el aprendizaje sea significativo se relacionarán con los nuevos e incorporar a su estructura cognitiva, esto se resume en lo que señala RODRÍGUEZ y otros (1996) en la cita de Ausubel que dice: “El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averigüese esto y enséñese en consecuencia”, y que esta teoría tiene una orientación filosófica utilitarista pragmática puesto que más que buscar la verdad, busca la utilidad de los conocimientos.<sup>8</sup>

Este investigador norteamericano enfatiza en la interacción de la estructura mental existe y la asimilación de las nuevas es necesario para su organización que exista una instrucción ordenada y sistemática para que existe un equilibrio.

## **1.21.- CONDICIONES DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

Se mencionó anteriormente que según esta teoría la importancia de los conocimientos previos y la relación que se establece con la nueva información, se debe cumplir con las condiciones que mencionaremos a continuación:

**LA PRIMERA CONDICIÓN.-** Se refiere a la esencia del material del aprendizaje debe ser claro y preciso y mantener una relación lógica.

---

<sup>8</sup> SEMPERTEGUI, Fernando. Crecimiento de los niños de Pichincha.

**LA SEGUNDA CONDICIÓN.-** Se refiere a la actitud del estudiante frente al aprendizaje significativo la misma que debe ser muy positiva para no caer en la memorización.

**LA TERCERA CONDICIÓN.-** Se relaciona con el contenido previo y la relación con el nuevo su significado se establezca realmente en su estructura cognitiva.<sup>9</sup>

Para desarrollar otra teoría del aprendizaje significativo es necesario que citemos como introducción lo escogido por BRIONES G. (1995) DE POZO:

**“De hecho, el aprendizaje significativo es la vía por la que las personas asimilan la cultura que los rodea, una idea fuertemente vygotskiana que hace la teoría de Ausubel un complemento instruccional adecuado al marco teórico general de Vigotsky. A pesar de carácter intrapersonal de los significados Psicológicos, éstos se adquieren generalmente en contexto de instrucción, interpersonales, que general una notable homogeneidad cultura en esos significados” (op. Cit. P. 215)**

Todo mensaje exterior que reciba la estudiante es inevitable su asimilación interior, en razón a esto es necesario que el maestro se convierta en facilitador y que el propósito de su acción sea desarrollar las capacidades del estudiante.

---

<sup>9</sup> BARZA, M. Guía Didáctica para el Docente. Pág. 35.

Al hablar de desarrollo del pensamiento y de aprendizaje nos veremos identificados también con la “teoría socio-histórica cultural, de Levs Vygotsky pedagogo ruso, quien considera que las actividades mentales son el distintivo del hombre como humano; y que como tal tiene un proceso socio-genético, y que al conjugarse los procesos biológicos y la vida social producirá funciones mentales como percibir, atender, la respuesta a estímulos externos, otros. Plantea esencialmente que la personalidad tanto del hombre como de la mujer debe realizarse en función de integración como parte activa de la historia, mediante su desarrollo individual.

Desde el punto de vista filosófico le enmarcamos en el materialismo dialéctico e histórico, con una visión de hombre nuevo, predispuesto al cambio y transformación.

Este psicólogo ruso conceptúa en su teoría la mediación y la zona de desarrollo próximo (ZDP).

**LA MEDIACIÓN.-** Es la esencia de la conducta humana consiste en que está mediada por herramientas materiales y por herramientas simbólicas o signos. Las herramientas materiales son las que cuenta el hombre para modificar o actuar sobre el medio que le rodea. Las segundas son llamadas también herramientas psicológicas nos permiten interactuar en diferentes eventos sociales o en presencia distintos tipos de señales; nuestro medio está lleno de signos y al conocer su significado adoptamos la conducta que se cree corresponde. El lenguaje es el sistema más importante dentro de los signos y significados, el uso adecuado

permite el desarrollo del pensamiento, la comunicación y participación en su comodidad, principalmente se genera cambio en la actividad mental debido a la coordinación pensamiento y lenguaje. Además de esta área tenemos otros sistemas como los números, esquemas, mapas y otros que con el significado correspondiente permitirán el desarrollo del niño y de la adolescente.

Toda persona actúa de acuerdo al entorno histórico social en la que se desenvuelve por lo que su actividad mental responderá a éste: sus emociones, su pensamiento, el lenguaje, la manera de solucionar sus problemas. Por lo que la conducta de los seres humanos varía de unos a otros, cambia constantemente de acuerdo al modo de producción y estructura social.

La influencia de las personas adultas en la formación del niño será en la medida que interactúen los actores y en base a los procesos biológicos se producirá una serie de etapas cualitativas con marcadas diferencias entre cada una de ellas, considerada como la ley de la doble formación, en la que BRIONES (1995) **resume** que el “aprendizaje precede al desarrollo mental”

#### **LA ZONA DEL DESARROLLO PRÓXIMO Y APRENDIZAJE FORMAL.-**

En la que suministra experiencias básicas que facilitan el desarrollo del proceso mental. Esta fase se realiza en la institución educativa con la dirección del maestro que considera a la estudiante no un ente pasivo sino que interviene activamente en el desarrollo de las actividades pedagógicas respondiendo a los requerimientos del proceso educativo, le permite desarrollar su estructura cognitiva con la guía del docente o de sus compañeros más competentes.

La formación de conceptos científicos se basará en los conceptos espontáneos o de conocimiento empírico que son usados en las actividades de la vida diaria los mismos que van de lo concreto a lo abstracto (ascendentes) y los científicos al contrario (descendentes), pero a pesar de esta diferencia debemos puntualizar que los dos están íntimamente relacionados y procuran el crecimiento intelectual y personal.

Es necesario anotar que desde el punto de vista Vigotskiano, la interacción social permite el desarrollo cognitivo y del aprendizaje, pero esto no altera el curso natural del desarrollo intelectual que señala Piaget sino lo favorece.<sup>10</sup>

## **1.22.- CARACTERÍSTICAS BÁSICAS PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

Se proponen cuatro características básicas para llevar a cabo el aprendizaje significativo:

- Tomar como punto de partida los preconceptos que los alumnos tienen en la estructura.
- Pronostica el cambio que puede generar la construcción del nuevo conocimiento.
- Verifica las ideas tanto del conocimiento previo como del nuevo que se enseña.
- Transfiere el concepto nuevo a experiencias concretas y establece relaciones.

---

<sup>10</sup> BRIONES, Guillermo. Preparación del Proyecto Educativo. Pág. 289.

### **1.23.- LA ENSEÑANZA CONSTRUCTIVISTA SE PUEDE IMPULSAR MEDIANTE**

- La utilización de los conocimientos incorrectos de los estudiantes puede producir descontento con los prejuicios y preconceptos.
- La claridad y distinción de los nuevos conocimientos.
- La aplicabilidad práctica en situaciones reales.
- La formación de nuevas interrogantes.
- La criticidad, la sugerencia y la comprensión de las causas que originaron los conocimientos errados.
- El respeto a la libertad de expresión.
- La participación activa del estudiante en todas las actividades constructivistas.

### **1.24.- SUGERENCIAS PARA EL MAESTRO CONSTRUCTIVISTA**

#### **1) Permítale a sus estudiantes:**

Tener la oportunidad de decir, enseñar a usted y a los demás; experimentar, relacionar sus conocimientos, utilizar la información conocida, buscar soluciones.

#### **2) Usted maestro puede y debe:**

Enseñar a pescar (proverbio chino) y a elaborar mapas conceptuales estimular sus preguntas, centrarse en pocos conceptos y profundizarlos, repetir las preguntas, considerar a su clase como única.

#### **3) Esta prohibido al docente:**

Dudar de la capacidad de los estudiantes, decir que están atrasados.

- 4) Recuerde que una buena enseñanza tiene tres fases:
  - a) Permítales a sus estudiantes que se expresan, discutan y confronten sus conocimientos.
  - b) El profesor debe traducir el conocimiento científico a un lenguaje más sencillo.
  - c) Los estudiantes luego retoman la iniciativa y abordan directamente el concepto nuevo, buscando solución a la interrogante que fue formulada al inicio del período de clase.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> CIRCULO DE LECTORES. El hombre una especie a proteger.

## INTRODUCCIÓN

La investigación realizada fue mediante trabajo de campo y se aplicó en las estudiantes del octavo, noveno y décimo año de Educación Básica del Centro de Formación Artesanal “Cristo Rey” de la Parroquia de El Quinche, ubicada en el sector rural marginal del Nor Oriente de la ciudad, con la finalidad de determinar la incidencia de la desnutrición y su influencia en los aprendizajes significativos.

La finalidad de esta investigación mediante la descripción, comparación, clasificación, interpretación y evaluación del problema que se estudia mediante la aplicación de la Estadística descriptiva utilizando escalas de medición nominal ( frecuencias, porcentajes y ángulos).

El procesamiento de los datos recogidos en la investigación a través de las encuestas aplicadas a las adolescentes, maestros y padres de familia, se realizó en forma manual.

Con esta información se elaboraron cuadros de frecuencias, porcentajes y ángulos, a partir de los cuales se realizó un análisis lógico y descriptivo por pregunta.

La información está representada gráficamente utilizando diagrama de sectores, para tener una mejor interpretación y visualizar los resultados con mayor facilidad.

## 2.1. ANÁLISIS, E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para el análisis de la investigación recopilamos todo el trabajo de campo que realizamos en el Centro Artesanal Cristo Rey de la Parroquia El Quinche a maestros, padres de familia y alumnas, luego tabulamos los resultados que luego de la debida discusión entre las autoras de la investigación dimos nuestros criterios para su interpretación.

Para la mejor interpretación de resultados hemos aplicado el diagrama de sectores, esto consiste en distribuir los 360 grados de la circunferencia, proporcionalmente a las frecuencias de las variables, es decir, se logra dividir el círculo en parcelas limitadas por dos radios y por un arco de circunferencia comprendida entre ellos.

## 2.2.- PROCEDIMIENTO

1. Se distribuye los 360 grados para las variables, aplicando la fórmula.

$$A = f \cdot 360^\circ / N$$

$$\% = f / N \cdot 100$$

- 
2. La localización de los ángulos se realiza a partir del semieje positivo (X), siguiendo el sentido contrario a la rotación de las manecillas del reloj.
  3. Utilización de un graduador

## 2.2.1.- RESULTADOS

### INSTRUMENTO No 1:

#### ENCUESTA APLICADA A LOS MAESTROS

1. En calidad de maestro cree Usted que la desnutrición de los estudiantes, afecta al desarrollo físico y mental?

( SI )      (NO)

**CUADRO 1**

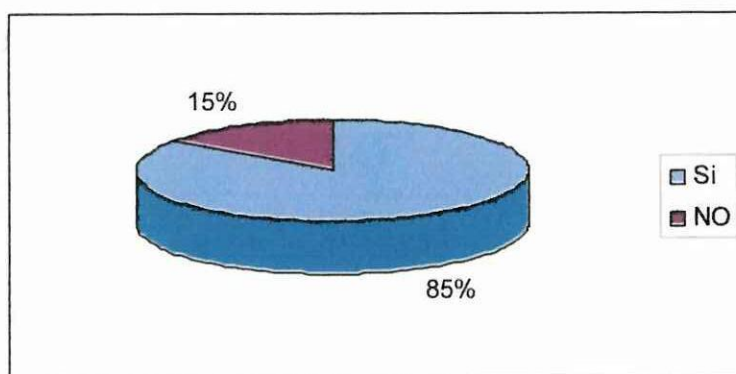
En calidad de maestro cree Usted que la desnutrición de los estudiantes, afecta al desarrollo físico y mental?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>17</b>	<b>85%</b>
<b>No</b>	<b>3</b>	<b>15%</b>
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Profesores del Centro Artesanal Cristo Rey

Elaborado por autores de la tesis

#### DIAGRAMA DE SECTORES

Figura 1



En esta pregunta se detectó que tres docentes que corresponden al 15%, expresan que no afecta, mientras que 17 docentes que corresponden al 85% expresan que si afectan al desarrollo físico y mental

2. Favorece las estudiantes al aprendizaje evaluatorio?.

SI ( )

A VECES ( )

NO ( )

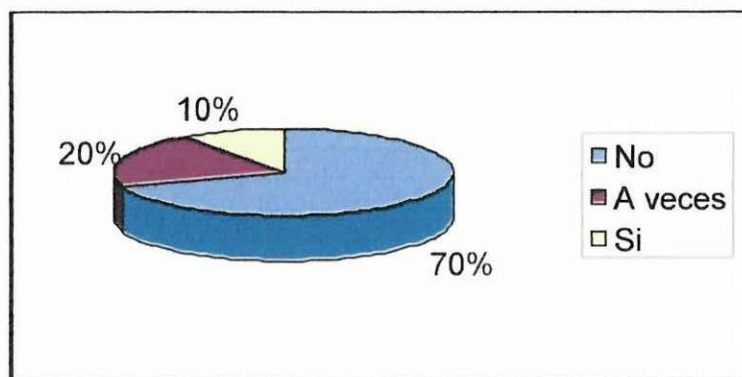
**CUADRO 2**

Favorece las estudiantes al aprendizaje evaluatorio	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>2</b>	<b>10%</b>
<b>A veces</b>	<b>4</b>	<b>20%</b>
<b>No</b>	<b>14</b>	<b>70%</b>
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Profesores del plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

Figura: 2



Favorecen al aprendizaje evaluatorio

En esta pregunta se detectó que dos docentes que representan al 10% contestaron que si favorece mientras que 4 docentes que representan el 20% dicen a veces y 14 docentes que representan el 70% dicen que no favorecen en el aprendizaje evaluatorio

3. Influye el Estado físico y anímico de las estudiantes para la asistencia diaria a clases en el aprendizaje significativo?

SI ( )                      NO ( )

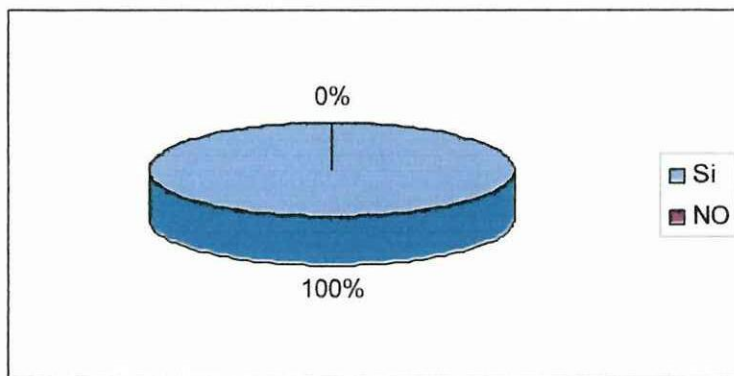
**CUADRO 3**

Influye el estado físico y anímico de las estudiantes para la asistencia diaria a clases en el aprendizaje significativo	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>
<b>No</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Profesores del plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

FIGURA: 3



Influencia en el estado físico y anímico

En esta pregunta se detectó que 20 docentes que corresponden al 100% si acepta que influye el estado físico y anímico de las estudiantes para la asistencia diaria a clases en el aprendizaje significativo

4. Cree Usted que la mala alimentación es causa para el bajo rendimiento de las estudiantes?

(SI)

(A VECES)

(NO)

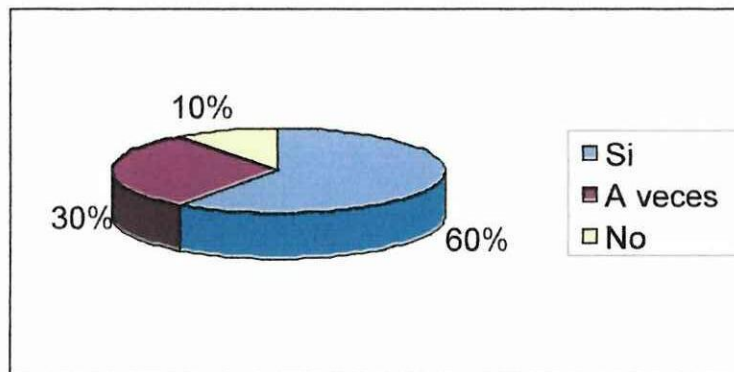
**CUADRO 4**

Cree Usted que la mala alimentación es causa para el bajo rendimiento?	Frecuencia	Porcentaje
<b>SI</b>	<b>12</b>	<b>60%</b>
<b>A veces</b>	<b>6</b>	<b>30%</b>
<b>No</b>	<b>2</b>	<b>10%</b>
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Profesores del Centro Artesanal Cristo Rey

Realizado por: Autoras de la Tesis

Figura: 4



Causa para el bajo rendimiento

En esta pregunta se detectó que 12 docentes que representan el 60% contestaron que sí mientras que 6 docentes que representan al 30% dicen a veces 2 docentes que representan al 10% dicen que no es causa del bajo rendimiento

5. Conocen sus estudiantes el valor nutritivo de los alimentos que ingieren?

SI ( )

NO ( )

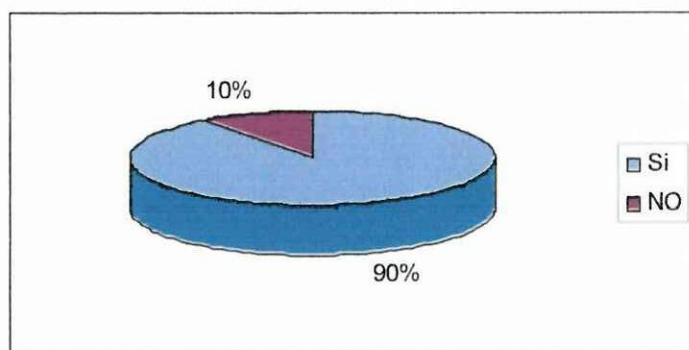
**CUADRO No 5**

Conocen sus estudiantes el valor nutritivo de los alimentos que ingieren?	Frecuencia	Porcentaje
<b>SI</b>	<b>18</b>	<b>90%</b>
<b>NO</b>	<b>2</b>	<b>10%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Profesores del Plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

Figura: 5



Valor nutritivo de los alimentos que ingiere

En esta pregunta se detectó que 18 docentes que representan el 90% contestaron que si conocen, 2 docentes que representan el 10% contestaron que no lo conocen.

6. Los estudiantes demuestran en clases consecuencias de la desnutrición

SI ( )                      NO ( )

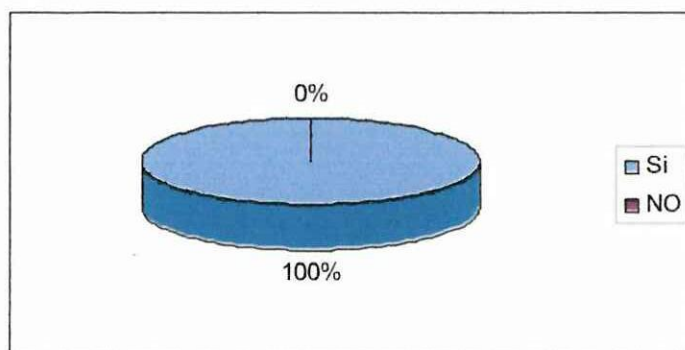
**CUADRO 6**

Los estudiantes demuestran en clases consecuencias de la desnutrición	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>
<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Profesores del plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

Figura: 4



Consecuencias de la desnutrición

En esta pregunta de los 20 docentes encuestados que representa el 100% coinciden que todos los alumnos sufren las consecuencias de la desnutrición ya que al estar desnutridos no pueden adquirir conocimientos significativos

7. Los padres de familia están concientes de la problemática que presenta la desnutrición en el rendimiento de las alumnas?

SI ( )

NO ( )

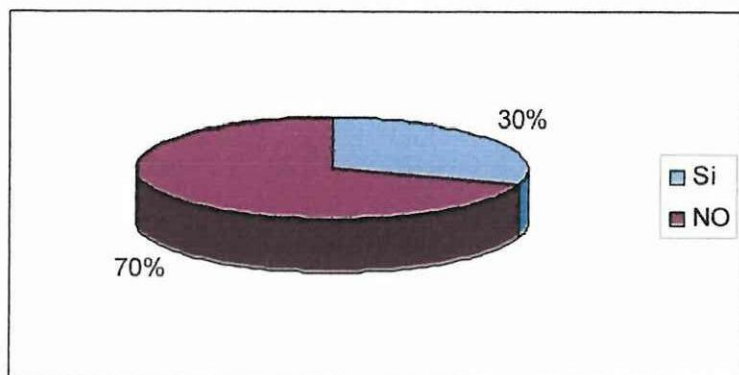
**CUADRO 7**

Los padres de familia están concientes de la problemática que presenta la desnutrición en el rendimiento de las alumnas?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>6</b>	<b>30%</b>
<b>No</b>	<b>14</b>	<b>70%</b>
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Fuente: Maestros del plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

Figura: 7

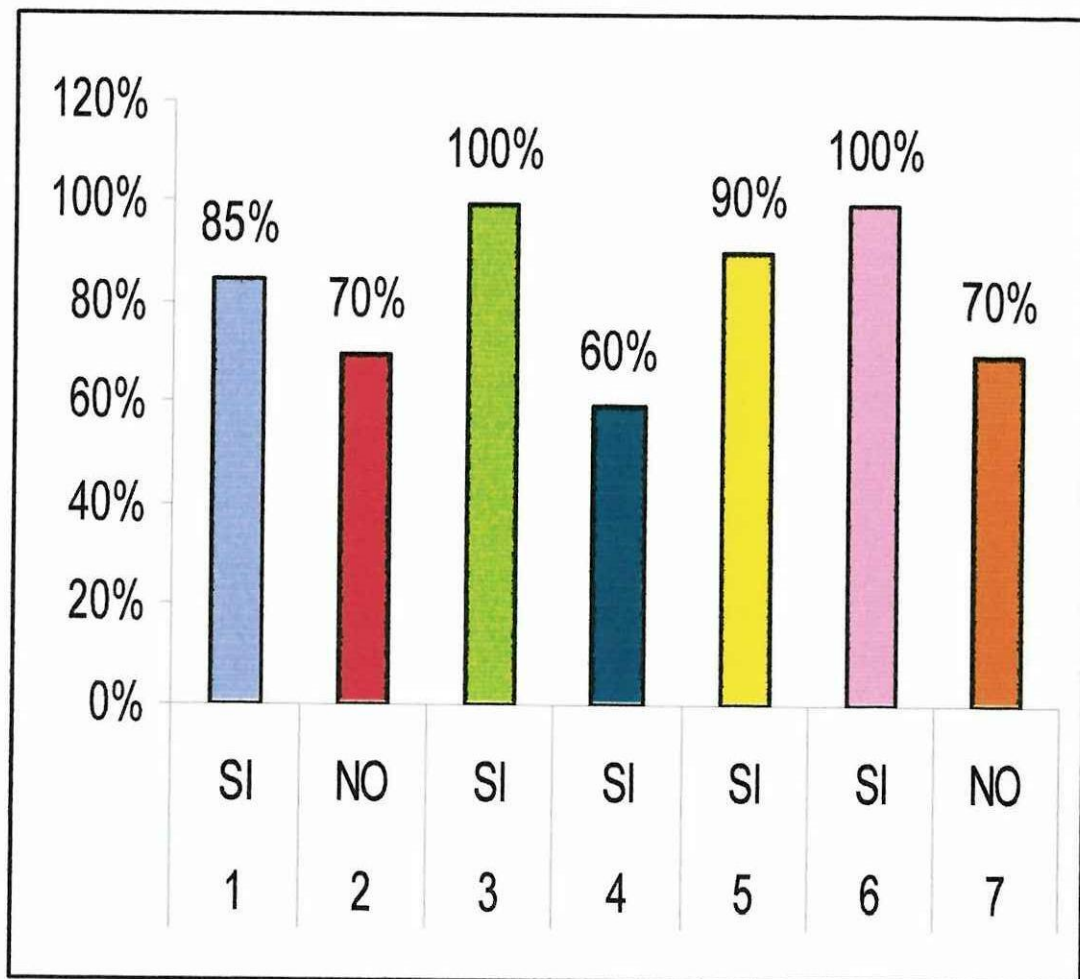


Padres de familia concientes de la problemática de la desnutrición

En esta pregunta 6 personas encuestadas que representa el 30% de los encuestados indica que están concientes de la problemática y 14 personas que representan el 70% indica que no están concientes pero que a su vez no se ha hecho nada para concienciar y mejorar la nutrición de las estudiantes.

2.2.1.1.

**DIAGRAMA DE BARRAS**  
**RESULTADO DE ENCUESTA APLICADA A LOS MAESTROS**



1. (SI) Afecta al desarrollo físico y mental.
2. (NO) Favorecen al aprendizaje evaluatorio.
3. (SI) Influye en el estado físico y anímico.
4. (SI) Es causa para el bajo rendimiento.
5. (SI) Conocen el valor nutritivo de los alimentos.
6. (SI) Consecuencias de la desnutrición.
7. (NO) Concientes de la problemática de la desnutrición.

### 2.2.2 INSTRUMENTO No 2

#### ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA

1. Cuántas comidas consumen durante el día

1 ( ) 2 ( ) 3 ( )

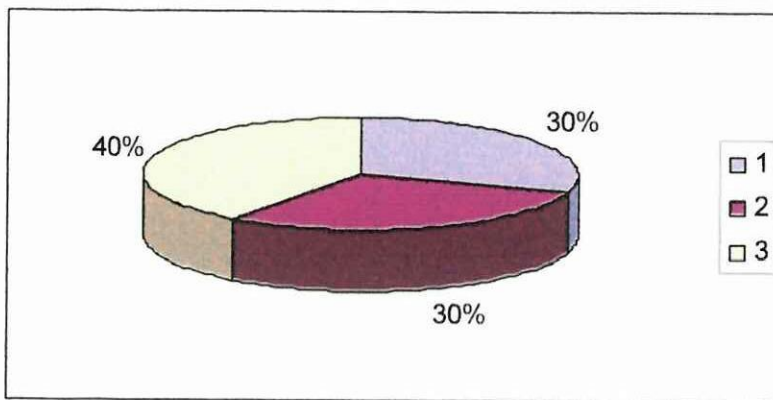
CUADRO 1

Cuántas comidas consumen durante el día	Frecuencia	Porcentaje
1	12	30%
2	12	30%
3	16	40%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Autoras de la tesis

FIGURA 1



Número de comidas diarias que consumen

Con esta pregunta se desprende que de los 40 encuestados 12 padres de familia consumen una comida diaria, el 30% indican que se alimentan dos veces al día, el otro 30% lo forman 12 padres de familia que consumen una comida diaria y finalmente 26 padres de familia que son un 40% aseguran ingerir tres comidas diarias; lo que se deduce que hace falta una buena nutrición en las familias de las alumnas al no tener una dieta alimenticia suficiente

7. Conocen Ustedes el valor de alimentarse adecuadamente?

SI ( )                      NO ( )

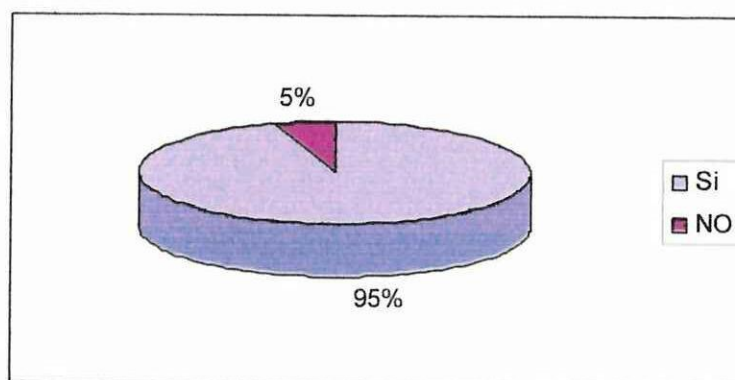
**CUADRO 2**

Conocen Ustedes el valor de alimentarse adecuadamente?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>38</b>	<b>95%</b>
<b>No</b>	<b>2</b>	<b>5%</b>
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Padres de familia del Centro Artesanal Cristo Rey

Elaborado por: Autoras de la tesis

FIGURA: 3



Valor de una alimentación adecuada

En esta pregunta que realizamos de 40 padres de familia encuestados 38 que son el 95% si conocen el valor de una buena alimentación y solo 2 padres de familia que son el 5% desconocen este valor esto nos da a entender que la desnutrición se da las familias por los bajos recursos económicos y no por desconocimiento nutricional.

8. En su familia adquieren todos los alimentos necesarios para una dieta adecuada?

SIEMPRE ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

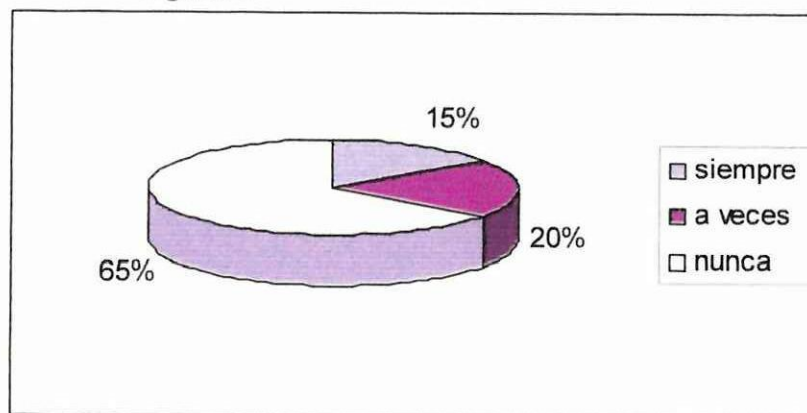
**CUADRO 3**

En su familia adquieren todos los alimentos adecuados necesarios para una dieta adecuada?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	<b>6</b>	<b>15%</b>
<b>A veces</b>	<b>8</b>	<b>20%</b>
<b>Nunca</b>	<b>26</b>	<b>65%</b>
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Padres de familia del Plantel

Elaborado por: autoras de la tesis

Figura: 3



#### Adquisición de los alimentos para una dieta adecuada

En esta pregunta de los 40 encuestados coinciden en su mayoría que son 26 padres de familia nunca adquieren los alimentos necesarios ya que así lo contestan un 65%, a veces contestan 8 padres de familia que son un 20% y siempre 6 personas en un 15%

9. Creen Ustedes que el rendimiento bajo que presentan sus hijas se debe necesariamente a la mala alimentación que tienen?

SI ( )                      NO ( )

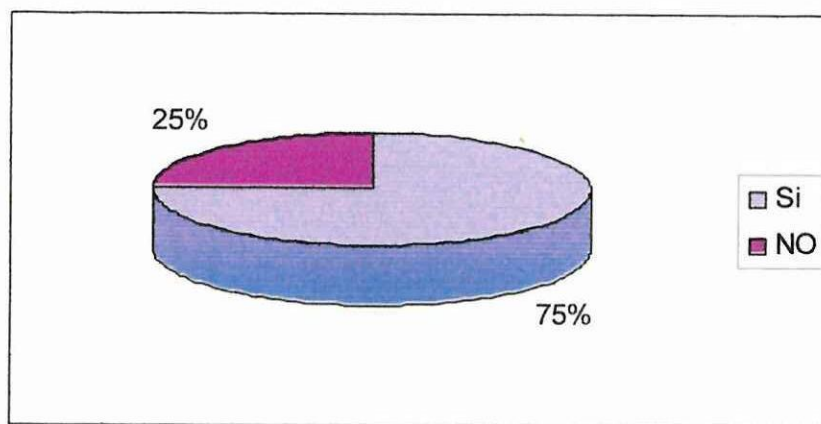
**CUADRO 4**

Crean Ustedes que el rendimiento bajo que presentan sus hijas se debe necesariamente a la mala alimentación que tienen?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>30</b>	<b>75%</b>
<b>No</b>	<b>10</b>	<b>25%</b>
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Padres de familia del plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

Figura: 4



Bajo rendimiento por mala alimentación

Con esta pregunta de los 40 padres encuestados 30 de ellos que representan el 75% aseguran que se debe a una mala alimentación y 10 padres que hacen el 25% señalan que no necesariamente el bajo rendimiento se debe a un buen sistema alimenticio esto significa que están concientes que la alimentación influye directamente el rendimiento académico de las estudiantes.

5. Cree Usted que por falta de dinero no se puede consumir las tres comidas diarias?

SI ( )                      NO ( )

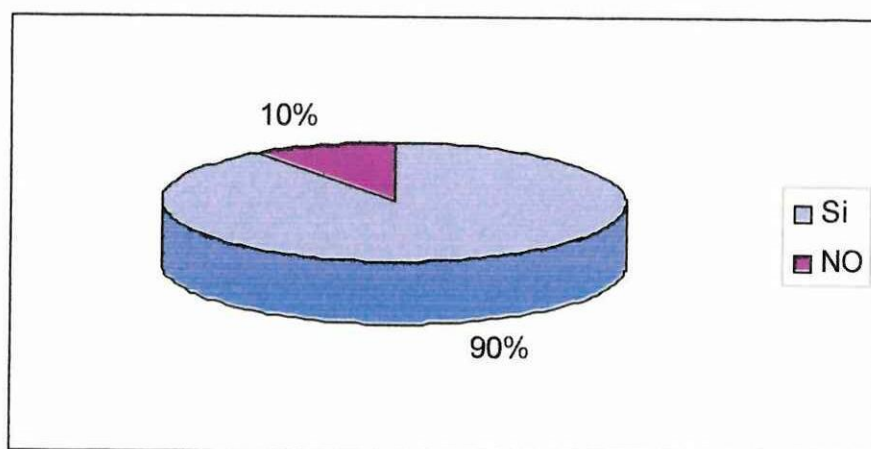
**CUADRO 5**

Cree Usted que por falta de dinero no se puede consumir las tres comidas diarias?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>36</b>	<b>90%</b>
<b>No</b>	<b>4</b>	<b>10%</b>
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente padres de familia del plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

FIGURA: 5



La falta de dinero no permite consumir tres comidas diarias

En esta pregunta podemos apreciar claramente que de las 40 personas encuestadas indican que por falta de dinero no se tiene acceso a las tres comidas diarias ya que así lo afirman 36 personas que son el 90% coinciden que por bajos ingresos económicos no es posible sustentar 3 comidas diarias y 4 padres de familia que son 10% indican tener los ingresos suficientes para llevar al hogar la canasta familiar básica..

6. Para mantener una adecuada alimentación es necesario contar con un horario alimenticio correcto?

SI ( )                      NO ( )

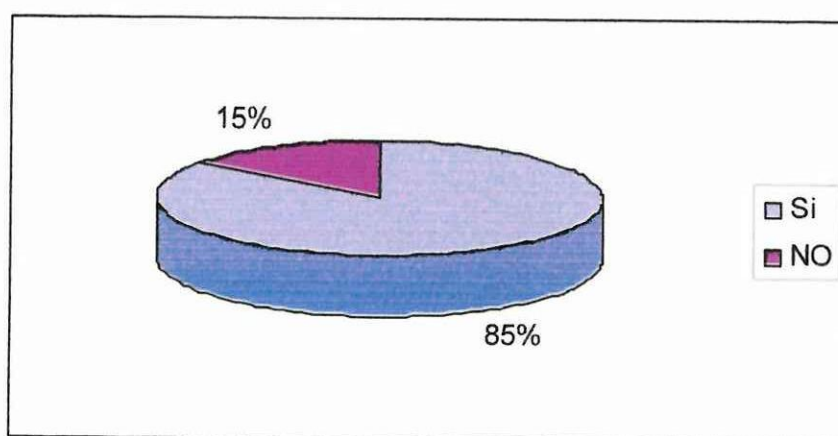
**CUADRO 6**

Para mantener una adecuada alimentación es necesario contar con un horario alimenticio correcto?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>34</b>	<b>85%</b>
<b>No</b>	<b>6</b>	<b>15%</b>
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Padres de familia del plantel

Elaborado por: Autoras de la Tesis

FIGURA: 6



Una adecuada alimentación requiere un horario correcto

Con esta pregunta se observa que de los 40 encuestados, 34 padres de familia que son el 85% indica que sí es necesario tener un horario alimenticio y apenas 6 padres de familia que son el 15% indica que no necesariamente.

7. Estaría Usted de acuerdo que tanto maestros, padres de familia y alumnas realicemos un evento para mejorar la nutrición de las estudiantes?

SI ( ) NO ( )

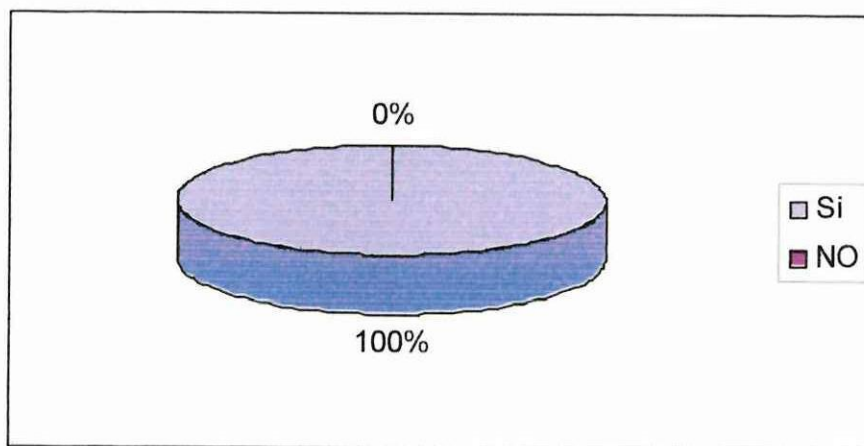
**CUADRO 7**

Estaría Usted de acuerdo que tanto maestros, padres de familia y alumnas realicemos un evento para mejorar la nutrición de las estudiantes?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>
<b>No</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Fuente: Padres de familia del plantel

Elaborado por: Autoras de la tesis

Figura: 7



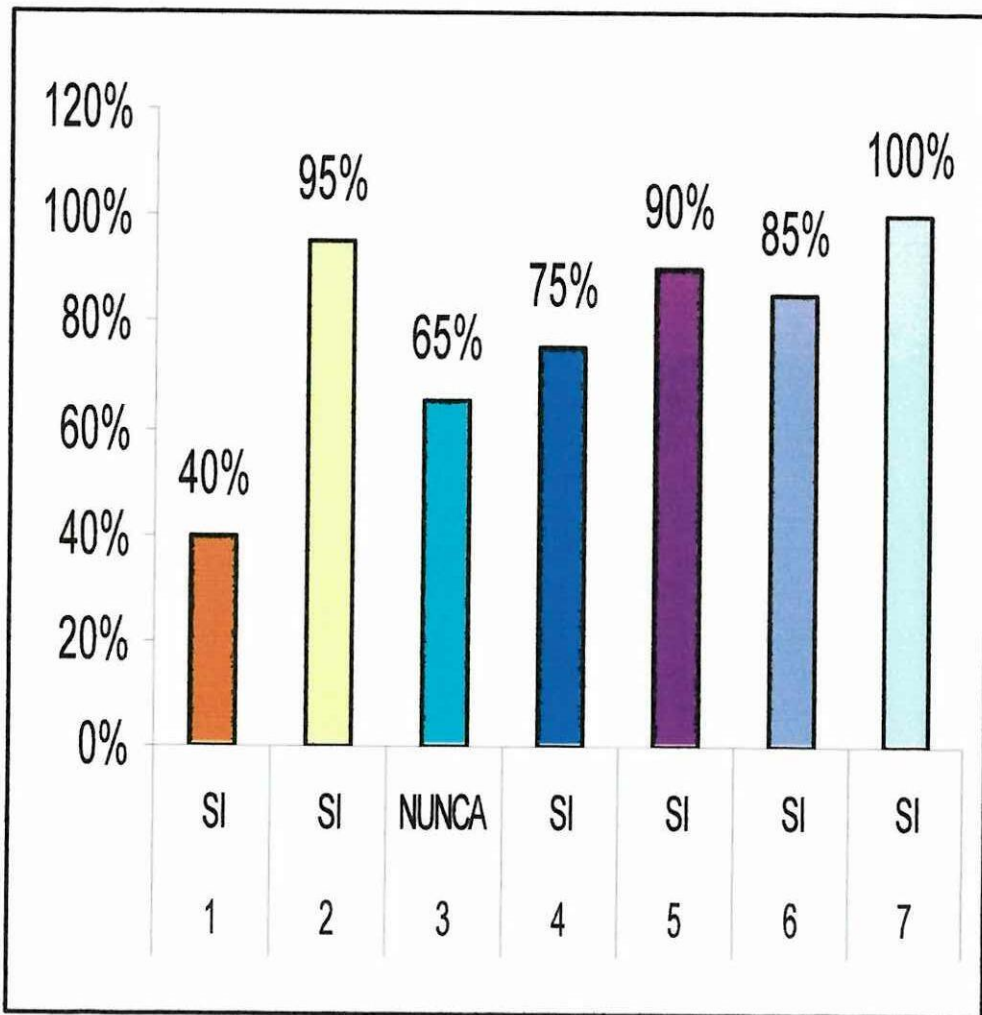
#### Evento para mejorar la nutrición

Con esta pregunta de los 40padres de familia encuestados que son el 100% están de acuerdo para realizar actividades que ayuden con la capacitación alimenticia para mejorar el aspecto nutricional en los hogares y con ello procurar el mejoramiento del aspecto pedagógico

### 2.2.2.1. RESULTADOS GENERALES DE ENCUESTA APLICADA

#### DIAGRAMA DE BARRAS

#### RESULTADO DE ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA



1. (SI) Consumen tres comidas diarias.
2. (SI) Conocen el valor de alimentarse adecuadamente.
3. (Nunca) Adquieren los alimentos necesarios.
4. (SI) Bajo rendimiento por mala alimentación
5. (SI) La falta de dinero no permite consumir tres comidas.
6. (SI) Una alimentación adecuada requiere horario correcto.
- (SI) Realizar evento para mejorar la nutrición.

### 2.2.3. INSTRUMENTO No 3

#### ENCUESTA APLICADA A LAS ALUMNAS

1. Cuántas comidas ingiere durante el día?

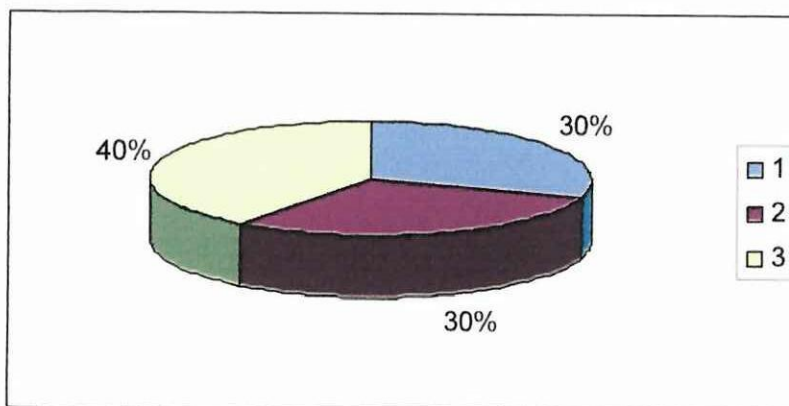
1 ( ) 2 ( ) 3 ( )

CUADRO 1

Cuántas comidas ingiere durante el día	Frecuencia	Porcentaje
1	36	30%
2	48	40%
3	36	30%
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los Centros artesanales

Elaborado por: Autoras de la tesis



Comidas que ingiere durante el día

En esta pregunta encontramos que 36 alumnas que son el 30% indica que ingiere una sola comida diaria, 48 alumnas que son el 40% expresan que ingieren dos comidas diarias y 36 alumnas que son el 30% ingieren tres comidas diarias, lo que necesariamente propende a la falta de una alimentación adecuada.

2. Usted ingiere en su dieta diaria frutas?

Siempre ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

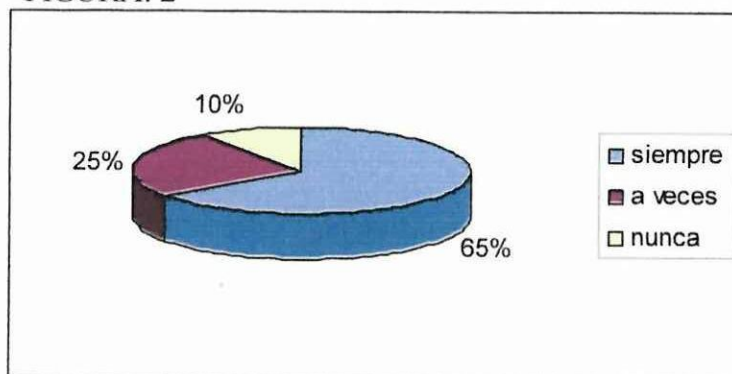
**CUADRO 2**

Usted ingiere en su dieta diaria frutas?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	<b>78</b>	<b>65%</b>
<b>A veces</b>	<b>30</b>	<b>25%</b>
<b>Nunca</b>	<b>12</b>	<b>10%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas

Elaborado por: Autoras de la tesis

FIGURA: 2



Ingiere frutas en su dieta alimenticia

En esta pregunta se observa que 78 alumnas ingiere frutas ya que así lo indican el 65% de las estudiantes, a Veces lo indican 30 alumnas que representan un 25% y apenas 12 alumnas que son el 10% indican que nunca ingieren frutas en su dieta diaria

De esto se desprende que de las 120 alumnas la gran mayoría ingiere frutas

3. Incluye en su dieta diaria los vegetales?

SI ( )

NO ( )

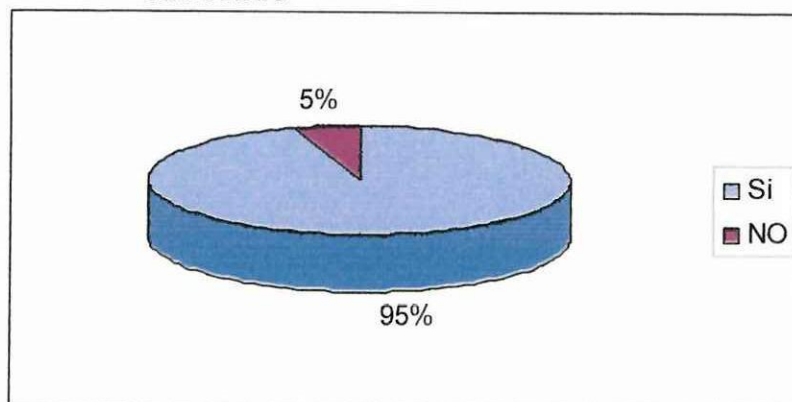
**CUADRO 3**

Incluye en su dieta diaria los vegetales?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>114</b>	<b>95%</b>
<b>No</b>	<b>6</b>	<b>5%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los centros artesanales

Elaborado por :Autoras de la Tesis

**FIGURA 3**



Vegetales que incluyen en si dieta diaria

En esta pregunta encontramos que 114 alumnas que son el 95% de estudiantes informa que sí incluyen en su dieta varios vegetales y apenas 6 alumnas que son el un 5% indican que no lo hacen.

De lo que se deduce que del total de 120 alumnas consumen en su mayoría vegetales de la zona en su dieta diaria, lo que consideramos que es positivo.

4. Toma leche frecuentemente?

Siempre ( ) A VECES ( ) NUNCA ( )

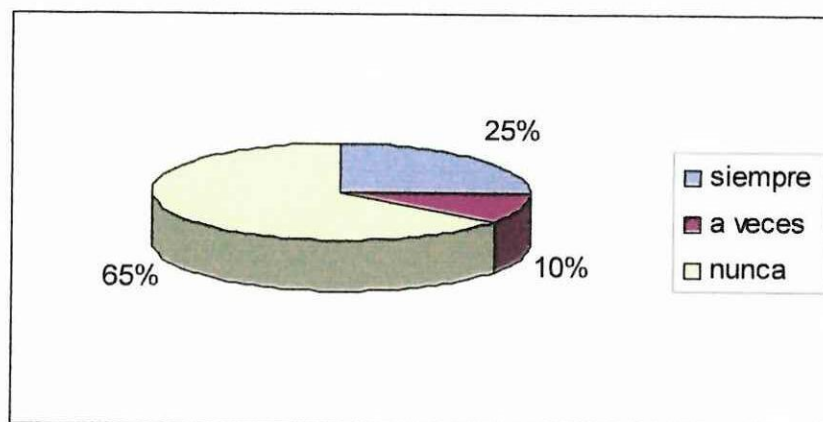
CUADRO 4

Toma leche frecuentemente?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	<b>30</b>	<b>25%</b>
<b>A veces</b>	<b>12</b>	<b>10%</b>
<b>Nunca</b>	<b>78</b>	<b>65%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los Centros Artesanales

Elaborado por: Autoras de la tesis

FIGURA: 4



Toma leche frecuentemente

En esta pregunta se desprende que poco consumen leche en su alimentación diaria ya que 30 alumnas que son el 25% indican que siempre, en cambio 12 alumnas que representan el 10% A veces no así las 78 alumnas que son el 65% no consume. De lo que se deduce que de las 120 alumnas la mayoría no consume leche debido al factor económico.

5. Conoce Usted el valor de alimentarse adecuadamente?

MUCHO ( ) POCO ( ) NADA ( )

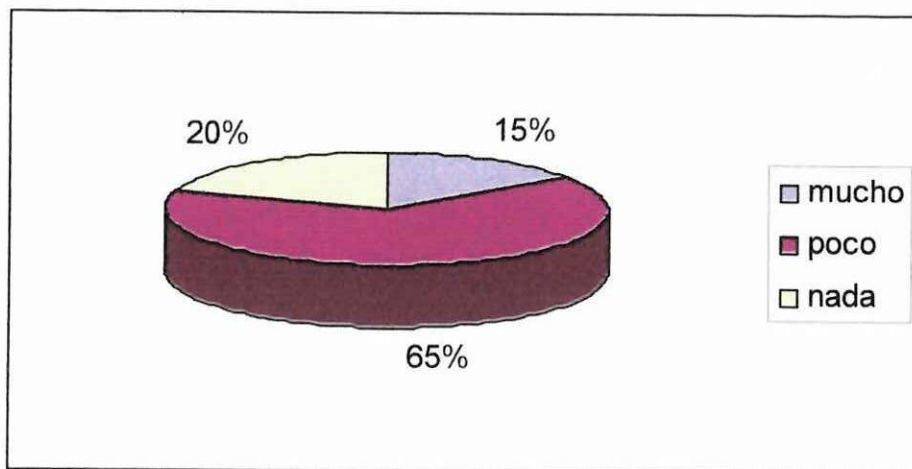
**CUADRO 5**

Conoce Usted el valor de alimentarse adecuadamente?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	<b>18</b>	<b>15%</b>
<b>Poco</b>	<b>78</b>	<b>65%</b>
<b>Nada</b>	<b>24</b>	<b>20%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los centros Artesanales

Elaborado por Autoras de la tesis

**FIGURA 5**



Valor de alimentarse adecuadamente

En esta pregunta encontramos que 18 alumnas que representan el 15% manifiestan que conocen mucho sobre el valor alimenticio para una buena nutrición, las 78 alumnas que son el 65% conocen poco y las 24 alumnas que son 20% indican no conocer nada sobre este aspecto.

6. Es partidaria de alimentarse con comida chatarra?

SI ( ) NO ( )

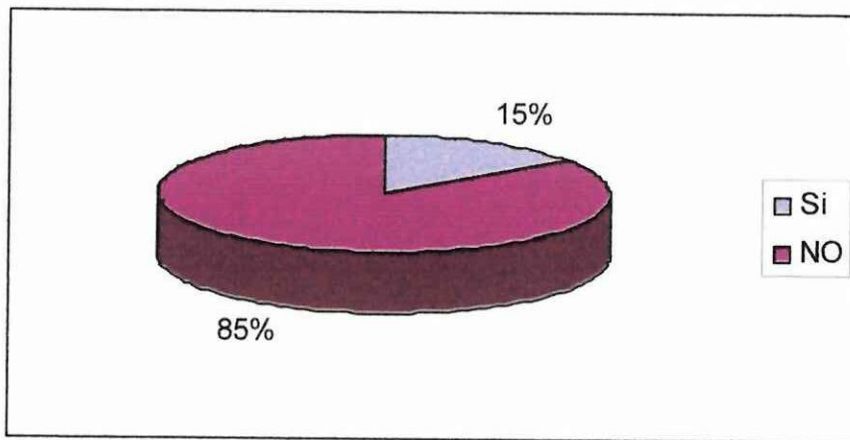
**CUADRO 6**

Es partidaria de alimentarse con comida chatarra?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>18</b>	<b>15%</b>
<b>No</b>	<b>102</b>	<b>85%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los Centros artesanales

Elaborado por: Autoras de la Tesis

FIGURA: 6



Partidarias de alimentarse con comida chatarra

En esta pregunta detectamos que 18 alumnas que son el 15% indican que si, en cambio que 102 alumnas que son el 85% expresan que no son partidarias de alimentarse con comida chatarra De lo que se desprende que de las 120 alumnas la gran mayoría manifiestan que no son partidarias debido al bajo valor protéico de estos alimentos.

7. Conoce los productos alimenticios propios de nuestro medio?

SI ( )                      NO ( )

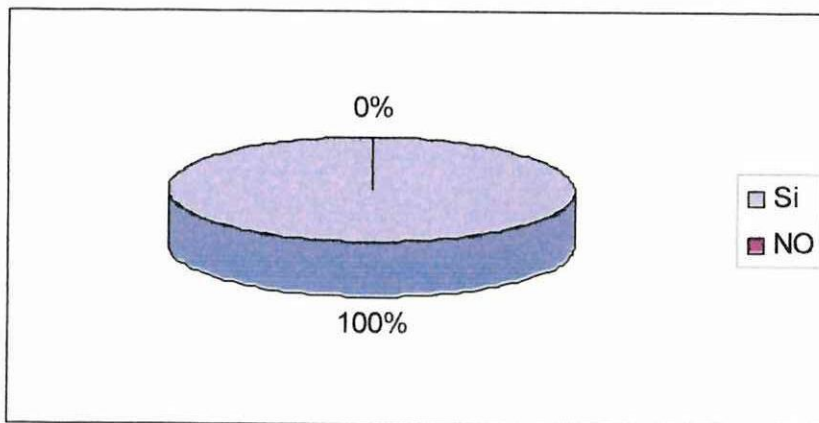
**CUADRO 7**

Conoce los productos alimenticios propios de nuestro medio?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>
<b>No</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los Centros artesanales

Elaborado por: Autoras de la Tesis

FIGURA: 7



Conocimiento de productos alimenticios del medio

En esta pregunta se detecta que las 120 alumnas encuestadas indican que si conocen los productos alimenticios propios de nuestro medio ya que contestan afirmativamente en un 100%

8. Cree Usted que es importante una buena alimentación para el desarrollo físico y mental de las personas?

SI ( )                      NO ( )

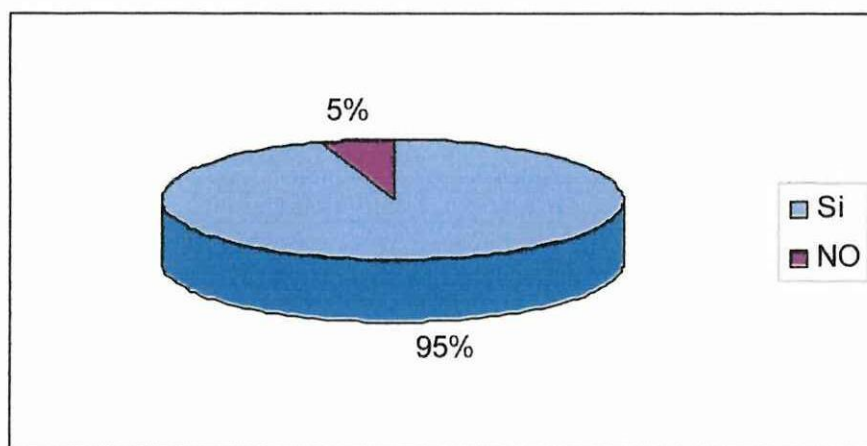
**CUADRO 8**

Cree Usted que es importante una buena alimentación para el desarrollo físico y mental de las personas?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>114</b>	<b>95%</b>
<b>No</b>	<b>6</b>	<b>5%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los Centros artesanales

Elaborado por: Autoras de la Tesis

**FIGURA: 8**



Importancia de una buena alimentación para el desarrollo físico y mental

En esta pregunta encontramos que 114 alumnas que son el 95% están concientes de que la alimentación es la base para una buena nutrición y que incide directamente en el desarrollo físico y mental y solamente 6 alumnas que son el 5% opinan que no incide en este desarrollo.

9. Desearía Usted realizar un seminario para mejorar la nutrición de las personas en base a una buena alimentación?

SI ( )                      NO ( )

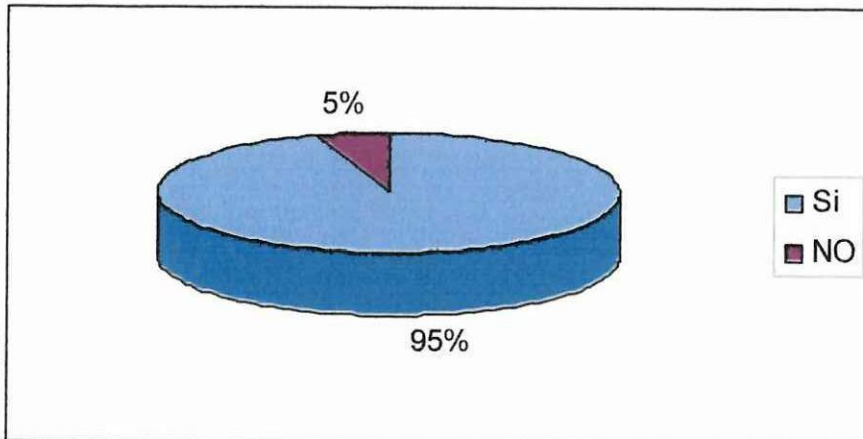
**. CUADRO 9**

Desearía Usted realizar un seminario para mejorar la nutrición de las personas en base a una buena alimentación?	Frecuencia	Porcentaje
<b>Si</b>	<b>114</b>	<b>95%</b>
<b>No</b>	<b>6</b>	<b>5%</b>
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Fuente: Alumnas de los centros artesanales

Elaborado por: Autoras de la tesis

FIGURA: 9

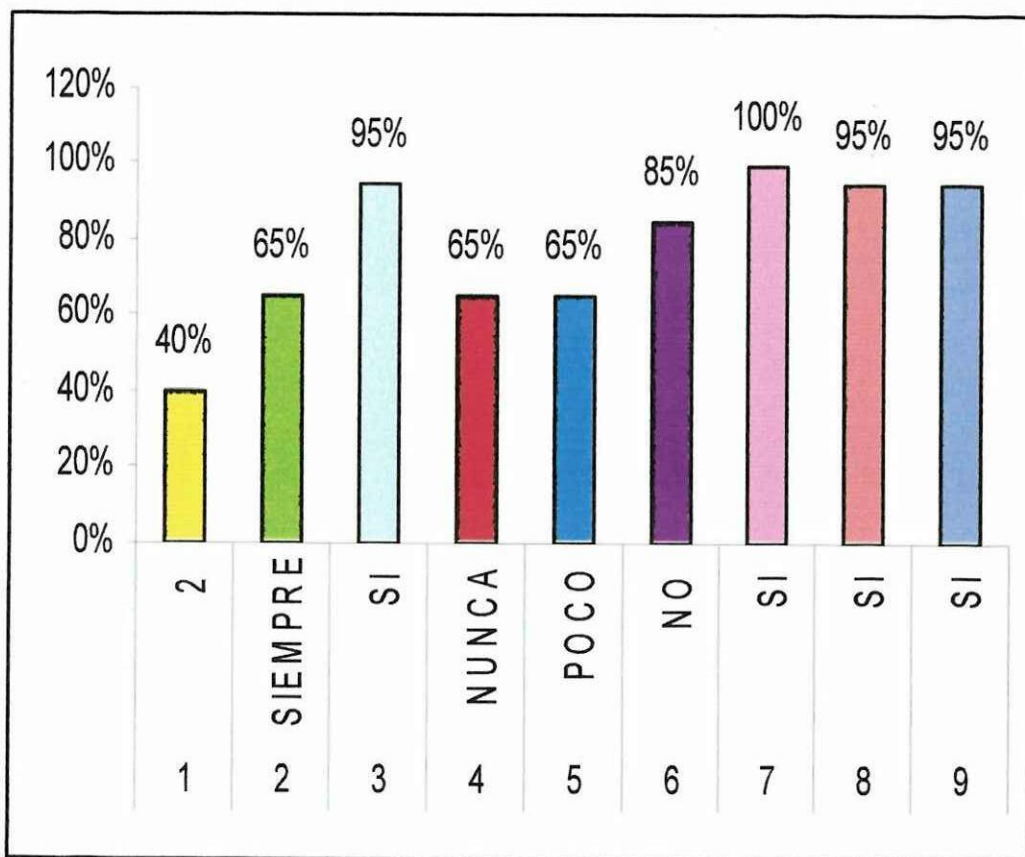


Realización de un seminario para mejorar la nutrición

En esta pregunta podemos apreciar que 114 alumnas que son el 95% de las encuestadas si desearía conocer sobre los aspectos nutritivos y apenas 6 alumnas que son el 5% indica que no, Se deduce que de las 120 alumnas la mayoría está conciente que en base al conocimiento de una buena alimentación mejorará la nutrición y con ello mejorará sus aprendizajes.

2.2.3.1.

**DIAGRAMA DE BARRAS**  
**RESULTADO DE ENCUESTA APLICADA A LAS ALUMNAS**



1. (2) Comidas durante el día
2. (SIEMPRE) Ingieren frutos diariamente.
3. (SI) Incluye vegetales en dieta diaria.
4. (NUNCA) Toma leche frecuentemente.
5. (POCO) Conocen el valor de alimentarse adecuadamente.
6. (NO) Partidarias de alimentarse con comida chatarra.
7. (SI) Conocen los productos del medio.
8. (SI) Importante una buena alimentación para buen desarrollo físico y mental.
9. (SI) Realización de un seminario para mejorar la nutrición.

### 2.3. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Basadas en el procesamiento estadístico de los datos recopilados, analizados y tabulados debidamente y su comprobación a través del porcentaje de acuerdo a las respuestas dadas por maestros, padres de familia y alumnas podemos indicar que existe una desnutrición en las estudiantes que incide directamente en la adquisición de aprendizajes significativos y por lo tanto no exista una educación de calidad, así lo demuestran los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a padres de familia, alumnas y maestras.

Así por ejemplo:

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a maestros indica que en un 100% la desnutrición influye en el estado anímico y físico de las alumnas.

Así también un 60% indica que la mala alimentación es causa para el bajo rendimiento.

En las encuestas aplicadas a padres de familia indican en un 90% que (SI) que la falta de dinero no permite consumir las 3 comidas diarias.

Así también como Padre de Familia en que mala alimentación es causa para el bajo rendimiento así lo indican los Padres de Familia en un 75%.

En las encuestas aplicadas a las alumnas manifiestan en un 40% que solamente consumen (2) comidas diarias, así también manifiestan que (Nunca) toman leche frecuentemente en un 65%.

La falta de un programa de gestión sobre nutrición y buen uso de los productos alimenticios incide directamente en la adquisición de aprendizajes significativos.

La falta de un programa de nutrición y buen uso de los productos alimenticio incide directamente en la adquisición de aprendizajes significativos.

Se demuestra casi en su totalidad que desconocen el poder alimenticio de los productos por parte de los padres de familia y alumnas lo que hace indispensable proponer alternativas de solución para mejorar los aprendizajes significativos en las alumnas del centro de formación artesanal “Cristo Rey” de la parroquia El Quinche aplicando debidamente el uso de los alimentos para evitar la desnutrición y así mejorar los aprendizajes.

## 2.4 CONCLUSIONES

Basadas en el proceso estadístico de los datos recopilados, tabulados y analizados debidamente de acuerdo a las respuestas dadas por maestros, padres de familia y alumnas llegamos a las siguientes conclusiones:

- La mala alimentación influye directamente al rendimiento académico de las señoritas estudiantes en un 60% debido a que su etapa de adolescente necesitan los nutrientes necesarios para su desarrollo.
- Es de conocimiento de padres de familia, alumnas y maestros que la alimentación es la base fundamental para adquirir aprendizajes significativos.
- Es elevada la cantidad de señoritas que no están bien nutridas razón por la cual no existe la suficiente predisposición para asistir al establecimiento educativo.
- Los bajos ingresos que tienen los representantes de las estudiantes, en su mayoría ya que así lo demuestran un 90% nos ayuda a reflexionar en cuanto a la calidad de alimentación que ingieren las estudiantes
- La preocupación de padres de familia, alumnas y maestros para mejorar el campo nutricional de las alumnas es notable.
- Los padres de familia y alumnas deben planificar el tiempo, de tal manera que puedan contar con un horario para alimentarse adecuadamente.
- El conocimiento del valor nutritivo de los alimentos esenciales para un buen desarrollo físico e intelectual por parte de alumnas y padres de familia es equivalente a un 75%, por lo tanto el desconocimiento es una de las causas por las cuales las alumnas presentan un deficiente desarrollo físico y mental.

- El factor económico juega un papel preponderante en la adquisición de los productos de la canasta básica familiar. lo que hace que las alumnas no posean una adecuada alimentación y por ende se ocasiona bajos aprendizajes.
- La debilidad, la apatía y la inactividad de las alumnas en el aula es causa de preocupación debido a la marcada desnutrición que presentan en un 100%.
- Existe una predisposición de padres de familia y alumnas para asistir a seminarios en un 95% sobre el aprovechamiento de los productos que permitirán nutrir debidamente a las personas y con ello mejorar los aprendizajes procurando que estos tengan significado para las estudiantes.

## 2.5. RECOMENDACIONES

- ◆ Es menester que los padres de familia tengan conocimiento sobre los nutrientes alimenticios que sus hijas ingieren
- ◆ Es necesario que en el ambiente en el cual se desarrollan las alumnas existan alimentos necesarios propios de la región, y así aprovecharlos de la mejor manera.
- ◆ Es importante conocer las causas por las que las alumnas sufren de falta de nutrientes que mejoren su dieta alimentaria y así obtener un desarrollo físico y mental.
- ◆ Es necesario que las estudiantes tengan un horario alimenticio adecuado y de esta manera evitar enfermedades gastrointestinales a futuro.
- ◆ Es necesario que organizaciones gubernamentales y no gubernamentales proporcionen fuentes de trabajo para las familias de escasos recursos para solventar en algo las necesidades alimenticias de los hogares
- ◆ Es importante que padres de familia y alumnas conozcan los valores nutricionales para de esta forma poder mejorar la capacidad física y mental
- ◆ Promover en los establecimientos educativos charlas periódicas sobre nutrición dirigidas a padres de familia y alumnas
- ◆ Promover en los padres de familia la necesidad de adquirir alimentos naturales y necesarios básicos ricos en nutrientes desechando definitivamente la comida chatarra.
- ◆ Capacitar a maestros, padres de familia y alumnas en programas de nutrición y dietética que servirán para acrecentar sus conocimientos

## INTRODUCCIÓN

Basados en los resultados de los instrumentos de investigación y comprobada la hipótesis nos damos cuenta que la desnutrición incide directamente en la adquisición de aprendizajes.

Si bien es cierto que hemos comprobado según las encuestas realizadas y que es deber de las investigadoras efectuar el trabajo como requisito para alcanzar nuestro título, no es menos cierto que no debemos conformarnos con el problema que aqueja a las estudiantes, sino que debemos dar la solución.

Estamos concientes que no podremos nutrir a las alumnas en corto plazo pero si queremos realizar un seminario taller con los involucrados en la problemática con el fin de dar charlas que nos permitan que tanto padres de familia como alumnas mediante su trabajo en este seminario se concienticen de la realidad y que sirva de base para alimentarnos cotidianamente con alimentos animales y vegetales que tengan nutrientes para evitar la desnutrición y con ello conseguir aprendizajes significativos con el objeto de mejorar la calidad de la educación en el Centro de formación Básica Artesanal “Cristo Rey” de la parroquia de El Quinche.

### **3. PROPUESTA**

#### **3.1 TITULO DE LA PROPUESTA**

**Programa de mejoramiento nutricional dirigida a las alumnas, padres de familia y maestros del Centro de Formación Básico Artesanal “Cristo Rey” de la Parroquia de El Quinche para alcanzar aprendizajes significativos.**

#### **3.2 ANTECEDENTES**

Mediante la investigación realizada nos damos cuenta de que las alumnas del Centro Artesanal “Cristo Rey” de la parroquia El Quinche tienen un bajo rendimiento debido a que no tienen una adecuada alimentación, consumen en su mayoría productos chatarra, no consumen diariamente alimentos ricos en calorías y por tanto afectan directamente en su desarrollo físico y mental, razón por la cual es necesario mejorar la alimentación de las estudiantes para que mejoren su aspecto nutricional y por lo tanto se hace indispensable tomar los correctivos necesarios que permitan mejorar los aprendizajes significativos y con ellos el rendimiento de las alumnas ya que es papel fundamental de maestros y maestras tomar decisiones en pos del mejoramiento de la calidad de la educación.

#### **3.3.- JUSTIFICACIÓN**

El proyecto aquí presentado tiene como objeto que las estudiantes y en general quienes deseen aprender, tenga conciencia de cómo se alimenta, y será más conciente si conoce el valor nutritivo de los productos que ingieren en su dieta diaria.

Se busca una solución a corto plazo sobre el debilitamiento físico y mental de las estudiantes por causa de un deficiente régimen alimenticio, la capacitación en la administración de alimentos apropiadas para las adolescentes así como, procurar la ingesta de alimentos aptos para su desarrollo físico y mental, en la capacidad energética en su promedio de vida y sobretodo en la adquisición de aprendizajes significativos logrando así un mejor rendimiento escolar.

### **3.4.OBJETIVOS**

#### **3.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Mejorar el aspecto nutricional de las alumnas del Centro de Formación Básica “Cristo Rey” de la parroquia de El Quinche para alcanzar aprendizajes significativos.

#### **3.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1) Programar un seminario taller para los padres de familia y alumnas sobre: Una adecuada alimentación para contrarrestar la desnutrición que presentan las estudiantes del Centro de Formación Básica Artesanal “CRISTO REY” y de esta manera conseguir aprendizajes significativos y funcionales.
- 2) Mejorar el estado nutricional de las estudiantes del plantel.
- 3) Conseguir aprendizajes significativos

### **3.5. FUNDAMENTACIÓN**

#### **3.5.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

La desnutrición considerada dentro del fundamento filosófico, se asocia con la búsqueda de una descripción lógica de este fenómeno social, así llega a una explicación sistemática, crítica que nos permite incrementar nuestro conocimientos sobre el tema. La filosofía es el estudio de las leyes más generales que rige el origen y desarrollo del universo, de la sociedad y del pensamiento.

La desnutrición considerada dentro del fundamento filosófico pretende señalar las causas y los efectos para con ello ir asociando con la búsqueda de una inscripción objetiva y clara acerca de este fenómeno social.

Este grave problema ataca necesariamente al sistema cognitivo del ser humano, pero también puede general graves consecuencias biológicas, por ello es necesario explicar sistemáticamente sus efectos.

Es conveniente generar un proceso de conciencia social a nivel nacional, pues un pueblo con bajos niveles nutricionales no estará en capacidad de competir peor aún aportar al conocimiento.

#### **3.5.2. FUNDAMENTO EPISTEMOLÓGICO**

En el campo de lo epistemológico implica que para conocer sobre el problema debemos utilizar una metodología adecuada para realizar una investigación,

dentro de ello, debemos tener una teoría acertada para dar utilidad al conocimiento en una aplicación práctica a una alimentación sana de las estudiantes.

Una vez conocida la forma correcta de alimentación se puede saber el alcance del conocimiento de las estudiantes; se usará nuevas técnicas y métodos adecuados acorde con su capacidad de conocimientos, se pondrá más énfasis en el proceso de enseñanza-aprendizaje, capaz de que las estudiantes puedan captar de una forma más acertada este proceso de aprendizaje significativo, que les servirá para aplicar en su formación y desarrollo intelectual que por medio de ello aplicarán en su diario vivir.

### **3.5.3. FUNDAMENTO PSICOLÓGICO**

Es muy importante que dentro del proyecto educativo se tome en cuenta a la Psicología de la educación, ya que aporta fuentes de explicación del proceso de aprendizaje, las etapas evolutivas del adolescente, como también el trato sobre las relaciones personales entre los miembros de la institución.

La psicología como una materia más personal y tan próxima a la conducta del sujeto que requiere un estudio y reflexión, dígame entonces que la desnutrición afecta en muchos campos las actitudes de las estudiantes; con los principios e investigaciones realizadas nos permitirá comprender el comportamiento que adquieren las adolescentes por la calidad de nutrientes básicos en su organismo, a esto LOGAN. F. (1981) **cita** que “la comprensión cabal de la conducta humana debe abarcar principios que pueden descubrirse solamente estudiando al hombre mismo”.

Igualmente en este campo debemos considerar que el aprendizaje significativo influye en casi todo lo que hacemos mediante la construcción científica del conocimiento basado en experiencias que dan como resultado cambios permanentes en el potencial de ejecución como resultado de la interacción con el medio ambiente, contribución escénica para el entendimiento de la conducta humana. Las operaciones intelectuales o cognitivas más elementales constituyen uno de los aspectos más importantes que debe conocer el maestro para comprender y conocer al elemento humano con quien realiza el proceso educativo.

#### **3.5.4. FUNDAMENTO SOCIOLÓGICO**

Dentro de la dimensión social el problema es de trascendencia visto este fenómeno como una coexistencia humana que se debe estudiar tomando en cuenta que afecta a un conglomerado que tiene características similares en su forma de vida, así nos permite conocer las causas y consecuencias que generan en este grupo de estudiantes.

La desnutrición se presenta en las diferentes etapas de la historia del hombre, desde su aparición hasta el día de hoy como un reflujo del entorno socio-natural. El hecho de una nutrición inadecuada por falta de alimentos por cualquier circunstancia que la sociedad ha atravesado en el tiempo y con urgente necesidad de satisfacer el hambre que asigna la supervivencia de la especie y el progreso de la misma.

El hombre hace suyo todo lo que le rodea, sobre todo lo de su familia; tal es así, que la adquisición de alimentos depende la satisfacción de las necesidades orgánicas de todos sus miembros y los efectos que provocan al entorno familiar.

La investigación tiene el objeto de mejorar las condiciones físicas y psicológicas desde una visión social, como un proceso socializador, atendiendo a la satisfacción de intereses individuales y comunes; propuesta que tiene por objetivo el logro de un nuevo tipo de estudiante comprometida con el desarrollo de la sociedad.

### **3.5.5. FUNDAMENTO ONTOLÓGICO**

Si el problema está ligado con el ser humano, y la Ontología como la ciencia “del ser tanto que ser” como señala Aristóteles; nos da un fundamento que nos permite conocer los principios generales como la existencia, la posibilidad la duración de los seres, base para el conocimiento de la desnutrición por sí misma; la investigación de las características y la naturaleza del ser en el como van a influenciar en la existencia a través del tiempo.

Es necesario citar que esta corriente ontológica es parte de la filosofía la misma que **cita** RUNES D. (1985) que “nuestras ideas y nuestras verdades no pueden tener otra fuente que la visión de Dios”

Relacionado al tema de investigación las creencias y cultura de cada sociedad tiene influencia en los hábitos de nutrición.

Visto desde el punto antropológico al ser humano se realiza un estudio comparativo al observar, las características morfológicas y del comportamiento del grupo de seres humanos en estudio además la antropología general aplicada a la filosofía nos permitirá dar solución a un problema social y biológica que aquejan a un estudiante.

### **3.5.6. FUNDAMENTO BIOLÓGICO**

Si la desnutrición es un problema que acarrea la disfunción orgánica, la biológica nos dará las bases esenciales para el estudio y el conocimiento científico del cuerpo humano. Las características físicas que presentan las adolescentes no permitirán conocer los efectos que producen la adecuada administración de dietas alimenticias en el desarrollo psicológico de las estudiantes.

A través de la Biología (ciencias que estudia a los seres vivos) podemos conocer profundamente las características físicas de los adolescentes, por medio de su funcionamiento tanto en órganos, aparatos y sistemas del ser humano tendremos el suficiente conocimiento para determinar las causas y efectos de la desnutrición y como contraerla.

Dentro de la fisiología de las adolescentes hay que dar importancia a características como el cambio hormonal y por ende la pérdida de energía y fuerza

en la pubertad, además físico que demanda una alimentación adecuada que permite reponer las calorías perdidas.

Si hablamos de los efectos de ciertas dietas en el proceso de crecimiento, es necesario observar como reacciona el organismo al recibir determinados alimentos.

### **3.5.7. FUNDAMENTO PEDAGÓGICO**

Siendo que la pedagogía estudia el proceso educativo y el tema que tratamos afecta la relación entre el estudiante y profesor, estas ciencias nos permite buscar la metodología adecuada para el tratamiento de este problema y mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje e innovar el proceso educativo.

Este es un aspecto relacionado directamente con el desenvolvimiento educacional del estudiante, el mismo que puede presentar algún problema dentro de su alimentación y lo manifieste, en el escaso desarrollo escolar.

Al momento en que se distinga un bajo nivel académico en los estudios de un adolescente, es prudente referirse a su alimentación diaria, ya que esto infiere en su conducta, tanto corporal como intelectual.

En este aspecto, deben hacerse presentes profesores y padres de familia, quienes a través de la capacitación pedagógica pueden hacer frente a esta dificultad y poner en práctica una metodología pertinente para su tratamiento y de tal manera mejorar, la respuesta del estudiante adolescente dentro y fuera del salón de clases, para consolidar, innovar la relación alumno-profesor.

### **3.6. MARCO TEÓRICO**

Es indispensable que para alcanzar una buena nutrición debemos alimentarnos en forma equilibrada con el objeto de que el organismo realice su metabolismo en forma normal y pueda alcanzar su ritmo , por tanto se hace necesario que tanto padres de familia conozca que todos los alimentos que consumen diariamente como arroz, fréjol, papas, fideo y otros; los nutrientes que contienen cada uno de ellos, estamos seguras que desconocen o no saben, o mencionaría quizá uno o dos nutrientes principales de cada producto y peor aun si conoce la cantidad exacta que necesita de cada uno de ellos, ante esta realidad es papel fundamental de los maestros y maestras lograr una buena nutrición con el consumo de alimentos animales y vegetales, ricos en proteínas que promueven una buena nutrición y nuestro afán es dar a conocer y sensibilizar en ellos la práctica diaria de una buena alimentación en procura de alcanzar aprendizajes significativos y funcionales y con ello mejorar el rendimiento de las alumnas del Centro de Formación Básica “Cristo Rey” de la parroquia de El Quinche.

Al no saber las respuestas, entonces es muy sencillo cometer errores al alimentarnos por que no hemos leído sobre el contenido de los nutrientes de cada alimento o nunca se ha instruido organizadamente un seminario - taller que lo enseñe.

#### **3.6.1. Principios generales de nutrición**

La nutrición es la acción y efecto de nutrirse adecuadamente y a su vez seleccionar los alimentos de acuerdo a los nutrientes y el valor que aportan cada

uno de ellos, puede darse, el caso que se consume demasiado de algunos alimentos y muy poco de otros alimentos también esenciales, como por ejemplo hay personas que consumen mucho pan, pero que por otra parte no toman leche, o no comen huevos.

Estas personas al no tomar leche o no comer huevos no reciben algunos nutrientes fundamentales tales como proteínas, vitaminas A y B y minerales.

“Como señala PAREDES. (1967). El concepto de alimentación está de acuerdo con la evolución del hombre, sus procesos e influencia del clima, medio geográfico, producción animal, vegetal y aspecto socio-económicos”.

Es indispensable que la alimentación del ser humano esté encaminada por principios científicos para que de esa manera prever enfermedades por la mala nutrición.

### **Alimentación equilibrada**

La alimentación equilibrada es aquella que se obtiene a base de alimentos sanos (naturales) y variados, que no permite que existan carencias nutricionales.

En la actualidad existe una serie de alternativas alimenticias: La vegetariana, la macrobiótica, la naturista, la ecologista, la higienista, etc.

De todos ellas cabe aprovechar aspectos positivos, ya que estos nos son nuevos porque nuestros abuelos ya lo practicaron, pero que se han ido perdiendo debido al cambio experimentado en los países desarrollados, por el consumo excesivo de comida

La razón que hace que ahora sea indispensable un mayor cuidado para elegir un tipo de alimentación correcta es la siguiente:

Mientras que antes los seres humanos utilizaban mucho los alimentos naturales, verduras, frutas, legumbres, leche y cereales sin refinar ricos en mayor o menor grado en vitaminas y sales minerales , desde fines del siglo pasado se han popularizado cada vez más los alimentos refinados: como harina blanca ( pan blanco, pastas, etc.) , arroz pulido, azúcar, aceites vegetales en abundancia y grasas, los cuales a medida que se han ido refinando han ido perdiendo sus vitaminas, sales, minerales y celulosa, que los hacían valiosos como alimentos.

Hoy en día es valioso tomar una alimentación rica en calorías, hidratos de carbono, grasas y proteínas, pero siempre administrada la cantidad que necesitamos cada persona.

Es necesaria, desde el punto de vista de la salud, incluir diariamente los alimentos naturales no refinados que se tiene la tendencia a dejar de lado en las últimas décadas.

Lo importante es obtener una alimentación adecuada:

Para esto se debe incluir alimentos de los 4 grupos en la alimentación diaria donde cada persona recibirá los nutrientes en la cantidad de vida para cubrir sus necesidades.

Se puede decir que una persona que realice una actividad física, necesita alimentos que contenga nitratos de carbono o grasas ya que estos nutrientes le entregan la energía que necesita para desarrollar su actividad, pero mencionaremos que dichos requerimientos nutritivos también depende de la edad de cada persona; el crecimiento y desarrollo se inicia en las personas desde que son engendradas y no se detiene hasta llevar al individuo a su tamaño y madurez de adulto.

### **Lo que hace la buena nutrición**

No hay duda de que la nutrición es óptima, mejora la capacidad de aprendizaje en las personas, al igual que su rendimiento escolar. Es más, todos los estudios diseñados apropiadamente han demostrado que el rendimiento mental aumenta de forma considerable cuando se les da desde niños complementos multivitamínicos y de minerales. De igual manera, los ácidos grasos esenciales son muy importantes para el desarrollo intelectual de los adolescentes, ya que son vitales para las membranas de las células nerviosas.

### **3.6.2. Recomendaciones para una alimentación adecuada**

Realizar una cocina sencilla, sin adición de embutidos ni grasas. No abusar de fritos ni guisos.

Utilizar productos autóctonos como el melloco, quinua, y otros.

Adquirir hábitos para realizar buenas digestiones.

Comer con regularidad.

Masticar despacio y ensalivar correctamente los alimentos.

No beber en la comida, sino fuera de ella.

Hacer un desayuno fuerte, una comida moderada y una cena ligera.

### **Valor nutritivo de los alimentos**

Los nutrientes son componentes de los alimentos que el organismo debe recibir en cantidad normales; de este modo, se tiene un modo fácil para seleccionar los alimentos y lograr una alimentación adecuada, pues bastará con elegir un alimento de cada grupo y tendremos alimentos que nos proporcionarán los diferentes nutrientes que necesitamos.

### **Grupos de alimentos**

No debemos olvidar que:

El Grupo 1, formado por la leche, queso, yogurt y sus derivados, es de vital importancia ya que son proteínas de buena calidad, necesarias para el crecimiento, contienen calcio, fósforo y vitamina A y B.

El Grupo 2, todo tipo de carnes, mariscos, huevos, todos estos con alto valor alimenticio por que contienen importantes nutrientes como son las proteínas de buena calidad, hierro y vitaminas A y B.

El Grupo 3, formado por verduras, frutas, papas y algas marinas, aportan principalmente los siguientes nutrientes: vitaminas A y C, hierro y calcio y otros minerales, no solo es importante conocer cuales con los distintos alimentos que están en cada grupo, sino es indispensable que sepamos lo que contiene cada uno de los nutrientes, ya que cada uno de ellos juega un papel importante para que la persona esté en buen estado nutritivo y goce de buena salud, se podría decir que si faltara uno de estos nutrientes repercutirá en el estado de salud de la persona.

El Grupo 4, incluye: pan, cereales y pastas alimenticias, leguminosas, grasas, aceite y azúcar, y los nutrientes principales son hidratos de carbono, grasas o lípidos, proteínas vegetales en las leguminosas y cereales.

### **Cultura y Costumbres alimenticias**

Cada una de las comunidades tiene su propia forma de comportamiento, costumbres y creencias y el conjunto de ellas se considera como “cultura”. Esta forma de vida es aprendida y enseñadas de sus familiares y de las personas que las rodean, influyen en las estudiantes y adoptan las costumbres en este caso en su

alimentación. Como señala DERRICK, J (1972). “Las respuestas y el Comportamiento condicionados de una comunidad que constituyen su cultura son particularmente importantes en relación con la práctica alimenticia y los métodos de producción de alimentos” (p. 81).

La producción de alimentos depende de muchos factores que están relacionados Entre sí así tenemos el suelo, clima y cultura, las costumbres de la comunidad y su organización, la tecnología que se utiliza y otros. En nuestro país se produce una gran variedad de alimentos y de calidad debido a la diversidad de climas; la ingestión de alimentos se ve relacionado con las costumbres y la capacidad económica de adquirir los productos de primera necesidad; por estas razones económicas geográficas o culturales para la capacitación sin dietas se tomará en cuenta este aspecto que va a influencias con sus hábitos alimenticios.

### **Importancia de los productos del medio**

Es deber de todo ecuatoriano valorar los productos que se producen en nuestro país; promover el consumo de los mismos.

Todos los alimentos que se encuentran en el mercado nacional contienen sustancias que necesita nuestro organismo así recomienda productos tradicionales como la quinua, el chocho, plátano, maíz, vegetales, frutas, verduras, granos secos y otros.

### **3.6.3. Dietas adecuadas para adolescentes**

#### **El Escolar y su alimentación**

Esta edad comprende a los niños de 6 a 16 años edad de plena evolución, que se produce casi la totalidad del crecimiento y arte del desarrollo del hombre; la buena alimentación juega un papel muy importante en la salud escolar.

En el desayuno no debe faltar pan, mantequilla, mermelada, queso, leche, pero en muchos hogares no hay posibilidad de obtener estos alientos caros, es así que no debe faltar la máchica o el verde en su variedad y preparación.

Eduquemos sobre alimentación a todos los ecuatorianos, a saber invertir sus medios; poco o mucho en una alimentación racional, económica, y que cumpla su finalidad de nutrición. Los padres tienen la responsabilidad de conocer los productos consumidos por sus hijos en el colegio para complementarlos con aquellos que no hayan sido suministrados en el centro escolar en el resto de comidas del día.

#### **Indicaciones dietéticas**

La pirámide de alimentos más saludables es una gula visual para seguir una dieta equilibrada. En el recuadro están los alimentos más adecuados que se debe consumir.

### **Alimentos que pueden ingerir por día o semana**

Leche:	2 a 4 tazas por día.
Huevo:	4 a 7 unidades por semana
Carnes:	1 porción por día (res, pollo, cerdo, pescado, etc.).
Hígado y pescado:	2 veces por semana.
Menestras:	2 a 3 veces por semana (fréjol, lenteja, soya, arveja, etc.).
Cereales:	3 a 5 porciones por día (arroz, avena, sémola, máchica, quinua)
Pan:	2 a 4 unidades por día.
Tubérculos:	1 por día (papa, comote, yuca, oca, zanahoria, etc.).
Grasa:	2 cucharas por día (mantequilla).
Frituras:	0 a 2 veces por día.
Verduras:	Ensaladas diarias.
Azúcar:	a 8 cucharas por día.
Agua:	a 2 litros por día.

### **Menú tipo por día**

#### **DESAYUNO**

Fruta

Leche

Cereal (01 taza)

Pan (1 a 2 unidades)

#### **MEDIA MAÑANA**

1 sólido (1 pan con mantequilla).

1 fruta

1 líquido (limonada, refresco de frutas, etc.).

<b>ALMUERZO</b>	<b>MEDIA TARDE</b>	<b>COMIDA</b>
Ensalada	1 vaso de leche	segundo
Sopa	1 pan con mantequilla	1 taza de leche
Segundo		
Fruta y líquido		

### **Cereales integrales (con cáscara)**

Utilizar en abundancia arroz integral, cebada, maíz trigo y centeno. Coma muchos productos a base de harina integral como pan, pastas, cereales de trigo integral sin azúcar para el desayuno y hojuelas de maíz.

### **Tubérculos y legumbres**

Use en abundancia toda clase de papas blancas, sin acompañamiento o salsas preparadas con grasa, como arbejas, lentejas, garbanzos y fréjoles de toda clase.

Consuma cada día diversas clases de verduras. Disfrute de ensaladas, de brócoli, pepinillos, rábanos, chochos, entre otros, consumir estos alimentos diariamente elimina la necesidad de ingerir suplementos vitamínicos.

### **Agua**

Beba de 6 a 8 vasos de agua al día. Para romper la rutina ponga unas gotas de limón de vez en cuando, tome tisanas de manzanilla, menta, boldo, y otros.

### **La nutrición como su medicina**

Necesitamos una forma de alimentación más sencilla y natural, existe una dieta que no solo previene la mayoría de estas enfermedades asesinas, sino que también ayuda a sanarlas.

La dieta consiste en una amplia variedad de alimentos consumidos en forma natural, sin procesamiento, hechos simplemente con escasas grasas, aceites, azúcar y sal.

Los alimentos de origen animal, si se usan, son limitados. Condenen muy pocos productos refinados. La adopción de este estilo dietético más sencillo y natural produce mejor salud y mayor energía. Las frutas constituyen un alimento ideal, en toda edad ya que la misma nos brinda energía durante el día, y es aconsejable consumir cualquier tipo de fruta fresca antes del desayuno.

### **Aditivos y contaminantes de los alimentos**

El incremento de sustancias químicas (Pesticidas, preservantes y otros), en los productos cada día aumenta, lo hacen para mantener los alimentos y evitar su descomposición rápida, esto va en perjuicio de todas las personas que consumen diariamente estos productos porque los aditivos y colorantes en demanda producen en el organismo enfermedades como “alergias gastrointestinales”.

Es difícil valorar los efectos a largo plazo sobre la salud de los aditivos y contaminantes, debemos evitar el consumo de estos productos.

#### **3.6.4. Planificación para adquirir alimentos primordiales**

##### **Importancia de la nutrición en el campo de la educación para el hogar**

Es sumamente importante ya que contribuye a mantener la salud del hombre y esta constituye uno de los factores para la armonía y el bienestar familiar una buena alimentación da al organismo más resistencia ante las enfermedades y epidemias, se considera una excelente alimentación aquella que ayuda al normal funcionamiento de nuestros órganos, tejidos, glándulas, y otros.

Se debe tener en cuenta que la alimentación de una familia, está supeditada, depende de las entradas económicas que tenga cada hogar y el número de integrantes de la misma, entonces el padre de familia y el ama de casa deberá destinar un porcentaje de sus entradas para la alimentación.

Es responsabilidad de la ama de casa de poseer un conocimiento acerca de la alimentación en relación con la salud de la familia, ya que ella es la que prepara y elige los alimentos que se debe consumir, pues de suma importancia alimentarse correctamente, existen normas que nos orientan a elegir o preparar la comida.

Las normas o aspectos se refieren a que la alimentación debe ser:

Suficiente en su cantidad o porciones que se sirven en la mesa; completa procurar que un menú esté integrado por alimentos necesarios para el organismo, armónica en todos los principios alimenticios, porque los alimentos están destinados a reponer los materiales que se ha gastado; adecuada, al organismo de quién consumo, es la adaptación a los gustos, tendencias y hábitos.

### **Normas higiénicas para la alimentación.**

La gran mayoría de enfermedades se debe a la falta de higiene en los alimentos, también de las personas que los manipulan, y el camino o proceso para la debida preparación.

La higiene es un proceso que inicia desde el cultivo hasta el consumo, y en los animales su crianza.

Debe tenerse presente que si se prepara un alimento a base de otro está contaminado, se daña y no se puede obtener lo deseado. Podemos decir que el aseo de los alimentos depende de las personas quienes lo realizan y los sitios para su debida conservación y a su vez es importante para favorecer y salvar de la presencia de microorganismos.

Las frutas, leche, enlatados y los preparados en casa colocados en sitios calurosos se dañan, igual la humedad favorece a la contaminación ya sea por la aparición de las bacterias y otros microbios lo que se debe evitar.

### **3.6.5. Forma principal para detectar la desnutrición en las estudiantes.**

En los dos primeros meses mediante la observación del maestro a las alumnas y por la baja predisposición de trabajo en ellas motivo de repercusión en el momento de evaluar, no demuestra que ha adquirido un aprendizaje significativo.

La preocupación de los maestros fue el motivo suficiente para que se realice un estudio médico en el subcentro de la parroquia.

Los exámenes que se aplicaron a la alumnas determinaron en su mayoría un alto grado de desnutrición ya que no cumplen a cabalidad con lo requerido por el médico como es la talla y peso.

Esta comprobado que no es lo mismo trabajar con alumnos que en su hogar mantienen una buena alimentación nutricional que tienen la predisposición de trabajo y colaboración en el desarrollo pedagógico, su estado anímico es de gran ayuda al desarrollo del conocimiento cognitivo en las alumnas al momento de adquirir el aprendizaje significativo.

Todo lo contrario se da en alumnos que se encuentran distraídos con pereza sin ánimo de trabajar esto se debe a la despreocupación en el hogar en varios casos a los bajos recursos económicos, motivo por el cual las señoritas asisten a la institución sin alimentarse correctamente.

Con las sugerencias realizadas por la Dra. Mercedes Suárez aspiramos mejores resultados en el rendimiento académico en las estudiantes.

Es de gran importancia conocer el porcentaje alimenticio en las dietas que consumen las familias ecuatorianas.

Por ejemplo no debemos olvidar para tener una buena nutrición hay que consumir.

Proteínas en un 40%

Carbohidratos en un 50%

Grasas y minerales 10%

Vitaminas

Todos los estudios realizados a las alumnas obligaron a los maestros a consultar con expertos nutricionistas en dietas como es el caso del Dr. Marcelo Núñez, Dra. Rosa Velastegui.

### **3.7. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

#### **UBICACIÓN SECTORIAL**

País	Ecuador
Provincia	Pichincha
Cantón	Quito
Parroquia	El Quinche

Institución:	Centro de Formación Básica Artesanal "CRISTO REY"
Dirección:	Calle Cuenca No 827
Teléfono:	2387 – 154
Sostenimiento:	Fiscomicional
Jornada:	Matutina
Zona:	Rural

### **UBICACIÓN FÍSICA**

La institución educativa cuenta con más de 70 años de servicio a la comunidad, dispone de una infraestructura adecuada.

### **3.8.FACTIBILIDAD**

La propuesta presentada es factible de realizarlo y cumplir con los objetivos propuestos, la comunidad educativa que esta involucrada directa o indirectamente en el problema nutricional se preocupa en buscar soluciones a corto plazo y de gran influencia en el bienestar del alumnado; esta labor mancomunada permitirá estrechar los lazos entre los miembros que conforman la Institución, mejorar el rendimiento escolar y la calidad de vida de las estudiantes o los recursos económicos que auspician, el proyecto provienen de fondos propios del plantel otorgados por el Ministerio de Trabajo y Recursos Humanos, utilidad por autogestión como apoyo económico de padres de familia y venta de productos alimenticios en el bar y el aporte monetario de las autoras de éste proyecto.

### **3.9 .IMPACTO**

Esta propuesta genera muchos beneficios de gran trascendencia en un grupo de seres humanos en desarrollo físico e intelectual. Citaremos las más importantes.

El Ministerio de Trabajo y Recursos humanos, orgulloso de contar con una Institución Educativa que genera profesionales con mano de obra calificada.

Autoridades educativas concientes de las capacidades y potencialidades de sus estudiantes gracias a un estado nutricional en condiciones normales.

Maestros animados a continuar con el desarrollo del proceso educativo al contar con estudiantes activas y predispuestas al trabajo.

Estudiantes sanas, fuertes e inteligentes con pleno conocimiento de ser un valioso elemento productivo del país.

Gracias a un balance entre lo consumido y lo requerido.

Padres de familia responsables y concientes de proveer de una buena alimentación a su familia para la utilización adecuada de cantidad y calidad de nutrientes.

### **3.10.- EVALUACIÓN**

La evaluación es posiblemente, la fase más importante en los que se reflejan los cambios que nos proponemos lograr con la aplicación del seminario taller.

Constituye una orientación del trabajo efectuado especialmente aquello que realizan las estudiantes. Es de interés no sólo los resultados sino el proceso que conlleva hacia ellos; se tomará en cuenta los siguientes aspectos.

Cambio positivo muy evidente de hábitos alimenticios.

Mediante la observación de la vitalidad y predisposición de las alumnas en el aula.

Informe del número de dietas alimenticias que ingieren las adolescentes durante el día.

Las alumnas conocen el valor nutritivo de los alimentos y de los beneficios que proveen las dietas adecuadas.

Aumento de peso y talla, lo que supone bienestar físico y mental.

La evaluación será permanente, pues se realizarán evaluaciones diagnósticas, formativas y procedimentales al inicio de una unidad didáctica, entre el proceso aprendizaje y al finalizar un tiempo prudencial de la adquisición de conocimientos sobre la nutrición adecuada de las estudiantes por medio de una buena alimentación.

### 3.11 PLAN DE ACCIÓN

#### PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROPUESTA: PROGRAMA DE MEJORAMIENTO NUTRICIONAL DIRIGIDA A ALUMNAS

##### DEL CENTRO DE FORMACIÓN BÁSICA ARTESANAL CRISTO REY

Objetivos	Contenidos	Actividades	Materiales	Responsables	Beneficiarios	Tiempo
* Capacitar continuamente a las alumnas mediante un seminario taller para mejorar su alimentación nutritiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición.- Principios generales.</li> <li>- Efectos de una buena alimentación.</li> <li>- Valor nutritivo de los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración del plan el seminario – taller.</li> <li>- Fijar fecha y lugar de la realización del evento.</li> <li>- Sensibilización a los padres de familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tríptico</li> <li>- Documento de apoyo</li> <li>- Módulo para seminario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo investigador</li> <li>- Autoridades del plantel.</li> <li>- Especialista en nutrición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las alumnas</li> <li>- Padres de Familia</li> <li>- Profesores</li> <li>- Comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una semana</li> <li>- Dos durante el año lectivo 2004-2005</li> </ul>
* Lograr que las alumnas ingieran correctamente los alimentos nutritivos para lograr desarrollos intelectuales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Productos del medio.</li> <li>- Cultura y costumbres alimentarias.</li> <li>- Dietas adecuadas para adolescentes.</li> <li>- Aditivos y contaminantes de los alimentos.</li> <li>- Planificación para adquirir alimentos primordiales.</li> <li>- Normas higiénicas para la alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conformación y contratación de equipo de especialistas.</li> <li>- Convocatoria a padres de familia.</li> <li>- Ejecución del seminario-taller.</li> <li>- Monitoreo y seguimiento.</li> <li>- Evaluación de proceso y resultados.</li> <li>- Elaboración de informes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DVD</li> <li>- Videos</li> <li>- Televisor</li> <li>- Pizarrón de tiza líquida</li> <li>- Computadora portátil y Infocus.</li> <li>- Retroproyector.</li> </ul>			

### 3.12 PLAN DE ACCIÓN

#### PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROPUESTA: PROGRAMA DE MEJORAMIENTO NUTRICIONAL DIRIGIDA A

##### MAESTROS DEL CENTRO DE FORMACIÓN BÁSICA ARTESANAL CRISTO REY

Objetivos	Contenidos	Actividades	Materiales	Responsables	Beneficiarios	Tiempo
* Capacitar continuamente a docentes sobre como mantener una buena nutrición para sus alumnas.	- Nutrición.- Principios generales. - Efectos de una buena alimentación. - Valor nutritivo de los alimentos.	- Análisis de documentos - Videos - Sociodramas - Desarrollo de temas	- Tríptico - Documento de apoyo - Módulo para seminario.	- Grupo investigador - Autoridades del plantel. - Especialista en nutrición.	- Todas las alumnas - Padres de Familia - Profesores - Comunidad	- Una semana - Dos durante el año lectivo 2004-2005
* Lograr que los maestros sean conocedores directos sobre la nutrición de sus alumnas.	- Productos del medio. - Cultura y costumbres alimentarias. - Dietas adecuadas para adolescentes.	- Trabajo grupal - Trabajo individual - Evaluación de resultados	- DVD - Videos - Televisor - Pizarrón de tiza líquida			
* Resaltar la necesidad de nutrición en las estudiantes.	- Aditivos y contaminantes de los alimentos. - Planificación para adquirir alimentos primordiales. - Normas higiénicas para la alimentación.		- Computadora portátil y Infocus. - Retroproyector.			

### 3.13 PLAN DE ACCIÓN

#### PLAN DE ACCIÓN PARA LA PROPUESTA: PROGRAMA DE MEJORAMIENTO NUTRICIONAL DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO DE FORMACIÓN BÁSICA ARTESANAL CRISTO REY

Objetivos	Contenidos	Actividades	Materiales	Responsables	Beneficiarios	Tiempo
*Capacitar mediante un seminario-taller sobre una buena nutrición dirigida a padres de familia.  * Resaltar la necesidad de controlar el horario adecuado para una buena nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición.- Principios generales.</li> <li>- Efectos de una buena alimentación.</li> <li>- Valor nutritivo de los alimentos.</li> <li>- Productos del medio.</li> <li>- Cultura y costumbres alimentarias.</li> <li>- Dietas adecuadas para adolescentes.</li> <li>- Horarios adecuados para una debida alimentación.</li> <li>- Elaboración de horarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación</li> <li>- Sensibilización de Padres de familia</li> <li>- Convocatoria a padres de Familia</li> <li>- Ejecución del Seminario-taller</li> <li>- Sociodrama de ambientes familiares</li> <li>- Trabajos en grupos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tríptico</li> <li>- Documento de apoyo</li> <li>- Módulo para seminario.</li> <li>- DVD</li> <li>- Videos</li> <li>- Televisor</li> <li>- Pizarrón de tiza líquida</li> <li>- Computadora portátil y Infocus.</li> <li>- Retroproyector.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo investigador</li> <li>- Autoridades del plantel.</li> <li>- Especialista en nutrición.</li> <li>- Padres de Familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las alumnas</li> <li>- Padres de Familia</li> <li>- Profesores</li> <li>- Comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una semana</li> <li>- Dos durante el año lectivo 2004-2005</li> </ul>

### **3.14 MÉTODOS Y TÉCNICAS**

Para la aplicación de la propuesta aplicaremos el método crítico propositivo en razón de que los padres de familia y alumnas sacar sus propias conclusiones de acuerdo a la realidad existente, lo que permitirá incorporarse a la utilización correcta de los alimentos para alcanzar una buena nutrición.

Entre las técnicas tendremos la técnica expositiva para dar instrucciones sobre el buen uso de los alimentos, el trabajo en grupos dará buenos resultados en el sentido de que serán ellos quienes elaboren su propio conocimiento.

### **3.15. MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **RECURSOS**

#### **INSTITUCIONES**

- Universidad Técnica Cotopaxi extensión Quito.
- Ministerio de Trabajo y Recursos Humanos
- Centro de Formación Básica Artesanal "CRISTO REY"

#### **TALENTOS HUMANOS**

- Un director de la Tesis
- Tres responsables de la investigación
- Tutor de Módulo de Investigación
- Personal Docente – Investigación – Autores.

- Personal Administrativo – Aportes de Información.
- Estudiantes encuestadas.
- Padres de Familia – Aporte económico.

## **MATERIALES**

- Encuestas dirigidas a las adolescentes.
- Papel bond.
- Lápices.
- Libros, textos sobre dietas, nutrición, tipos de alimentos capacitación, etc.
- Material de escritos.
- Computadora.
- Balanza para medir peso y estatura.

## **ECONÓMICOS**

El financiamiento de este trabajo se realizará mediante el apoyo económico de padres de familia y venta de productos alimenticios nutricionales en el bar y el aporte como estudiantes para la presentación a la Universidad.

### 3.16. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- BARSA, (1974) Enciclopedia Barsa. Buenos Aires, Chicago. México Impreso en Estados Unidos de América, tomo 214 Pág. 351. 352, 390.
- BENALCAZAR, Augusto y otros (2001).- Guía Didáctica para el Docente.- Cuaderno de Trabajo para Educación Básica Formación Artesanal.- Comisión Nacional Especial.
- BRAUWALD, Isselfacher y otros ( ) Tomo I
- BRIONES, Guillermo (1995).- Preparación y Evaluación de Proyectos Educativos.- Convenio Andrés Bello Colombia, Segunda Edición.
- CIRCULO de lectores, El hombre una especie a proteger
- DERRICK, B Jelliffe (1971) Nutrición Infantil en países en desarrollo, México Buenos Aires, 1era y 2da Edición.
- DICCIONARIO, Enciclopédico (1.983) VOX Medicina y salud Círculo de lectores
- ENCICLOPEDIA PRÁCTICA PARA LA MUJER DE HOY: Salud e Higiene.- Barcelona: HYMSA, 1985.- Tomo III. Pág. 6.
- ENCICLOPEDIA, de la Ciencia y la Tecnología, tomo 2, 3, 4

- ENCICLOPEDIA, Encarta Microsoft 2003.
- EQUIPO de redacciones de Edibosco (1992) Ciencias Naturales. Cuenca Ecuador, Edibosco.
- FATTOROSSO, Uriter, O (2001).- Vademecun clínico del Diagnóstico al Tratamiento-Editorial El Atenco.- España Pág. 1421.
- HAMMERLY, Marcelo.- “Nuevo Tratado Médico.- Buenos Aires: Sudamericano 1969.- T.I. Pág. 2002/205
- HARRISON, -Principios de Medicina Interna. 11ª Edición
- HAVERY, Marilyn Diamond (1985) la Anti Dieta Santa fe Bogotá, Ediciones Urano S.A.
- HUERTA, José (1996).- Organización pisicológica de las experiencias de aprendizaje.- Editorial Trillas.
- LOGAN, Frank (1981).- Fundamentos de aprendizaje y motivación.- México.- Primera edición en español. Editorial Tillas.
- MENENSES, MENA, Ciencias Naturales 2do curso, segunda edición
- MERA, Edgar, CHÁVEZ, Manuel, rojas, Carlos (1997) Módulo de Investigación Educativa Quito. Ecuador.

- NASSIF, Ricardo (1982) Pedagogía General Buenos Aires Editorial Kapelusz S.A.
- PAREDES DE MARTÍNEZ, Irene (1962) Nutrición Quito – Ecuador.
- PETERSIBA, Lloyo R (1983).- Aprendizaje.- México.- Primera Edición, Editorial Trillas.
- RODRIGUEZ, Fernando y otros (s/a).- Filosofía de la Educación ecuatoriana, Sistema Modular.- Artes Gráficas Labor UCV.
- RUNES, Dogobert (1985).- Diccionario de Filosofía.- Ediciones Grijalva, S.A.- Barcelona – Buenos Aires México 3ra Edición.
- SEMPETEGUI, Fernando, y otros, (1985) Crecimiento de los Niños en la Provincia, Situación nutricional, Quito, Ecuadfor 1era. Edición.
- UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LOJA (2003) Sociología de la Educación guía Didáctica Pág. 13.
- [www.gimnasioinglés.com/htm-desnutrición](http://www.gimnasioinglés.com/htm-desnutrición)
- CONGER, John.- LA PSICOLOGÍA Y TU
- VEGA, Y. José Eduardo.- NUTRICIONISTA – DIETISTA  
HOSPITAL DE NIÑOS BACA ORTIZ

### 3.17. BIBLIOGRAFÍA CITADA

- BRIONES, Guillermo (1995).- Preparación y Evaluación de Proyectos Educativos. Segunda Edición. Pág. 301.
- LOGAN, F. (1981).- Fundamentos de aprendizaje y motivación. Pág. 394.
- PETERSON, Lloyo R. (1983). Aprendizaje. Primera Edición. Pág. 45.
- RODRÍGUEZ, Fernando y otros.- Filosofía de la Educación Ecuatoriana. Pág. 156.
- RUNES, Dogobert (1985). Diccionario de Filosofía. Tercera Edición. Pág. 259.
- Encarta 2005.
- EL COMERCIO Revista La Familia de abril del 2003.
- EL UNIVERSO La Revista de agosto del 2004.
- Folleto de Nutrición de la Universidad Técnica del Norte.

# ANEXOS

**ENCUESTA PARA SER APLICADA A LOS MAESTROS DEL CENTRO DE FORMACIÓN BÁSICA ARTESANAL “CRISTO REY”**

**OBJETIVO DE LA ENCUESTA**

- Conocer la incidencia en la desnutrición en el aprendizaje significativo.

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

Asignatura a su cargo:.....

Experiencia en la Institución: .....

**INSTRUCCIONES**

1. Lea con detenimiento las preguntas para que proporcione las respuestas más adecuadas.
2. adecuadas.
3. Las respuestas que nos de son confidenciales.

<b>Contenidos</b>	<b>Respuestas</b>
1. ¿En calidad de maestro cree Usted que la desnutrición afecta al desarrollo físico y mental de las estudiantes	Si ( ) No ( )
2. ¿Favorecen las estudiantes al aprendizaje evaluatorio?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
3. ¿Influye el estado físico y anímico de las estudiantes para la asistencia diaria a clase en el aprendizaje significativo?	Si ( ) No ( )
4. ¿Cree usted que la mala alimentación es causa para el bajo rendimiento de las estudiantes?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
5. ¿Conoce sus estudiantes el valor nutritivo de los alimentos que ingieren?	Si ( ) No ( )

Elaborado por: Grupo investigador

**ENCUESTA PARA SER APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO DE FORMACIÓN BÁSICA ARTESANAL “CRISTO REY”**

**OBJETIVO DE LA ENCUESTA**

- Obtener un criterio de las padres de familia sobre:
- Alimentos que ingieren en sus dietas diarias.
- Valor de los alimentos del medio.

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

Parroquia donde habita: .....

Sueldo promedio mensual:.....

Número de miembros de la familia: .....

Ocupación: Padre: ..... Madre: .....

**INSTRUCCIONES**

1. La encuesta es anónima para que usted responda con toda confianza.
2. Lea con detenimiento las preguntas para que proporcione las respuestas más adecuadas.
3. las respuestas que nos son de son confidenciales.
4. En la mayoría de las preguntas tiene que responder con una X dentro del paréntesis.

<b>Contenidos</b>	<b>Respuestas</b>
1. ¿Cuántas comidas consumen durante el día?	1 ( ) 2 ( ) 3 ( )
2. ¿Conocen ustedes el valor de alimentarse adecuadamente?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
3. ¿En su familia adquieren todos los alimentos necesarios para una dieta adecuada?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
	Si ( ) No ( ) A veces ( )

4. ¿Creen ustedes que el rendimiento bajo que presentan sus hijas se debe necesariamente a la mala alimentación que tienen?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
5. ¿Cree usted que sus ingresos son suficientes para mantener una buena alimentación en su familia?	Si ( ) No ( )
6. ¿Cree usted que por falta de dinero no se puede consumir las tres comidas diarias?	Si ( ) No ( )
7. ¿Estaría usted de acuerdo que tanto padres de familia, alumnas y maestros realicen un evento para mejorar la nutrición de las estudiantes?	Si ( ) No ( )
8. ¿Para mantener una adecuada alimentación es necesario contar con horario alimenticio?	

Elaborado por: Grupo Investigador

## UNIVERSIDAD TÉCNICA COTOPAXI

### ENCUESTA

**Nombre de la institución:** Centro de Formación Básica Artesanal "CRISTO REY"

**Nombre de las encuestadoras:** Amada Saransig

Lucia Chalá

Jacqueline Pinenla

### Ubicación:

**Cantón:** Quito

Parroquia: El Quinche

### TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

La desnutrición en las alumnas del Centro Artesanal "CRISTO REY"

### ENCUESTA PARA SER APLICADA A LAS ALUMNAS

#### OBJETIVO DE LA ENCUESTA

- Obtener un criterio de las alumnas referente a:
- Alimentos que ingieren en sus dietas diarias.
- Valor de los alimentos del medio.

#### DATOS INFORMATIVOS DEL ENCUESTADO

Edad: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_

Sexo: Femenino ( )

Parroquia donde habita: \_\_\_\_\_

Año que cursa: 8vo ( ) 9no ( ) 10mo ( )

## INSTRUCCIONES

1. La encuesta es anónima para que usted responda con toda confianza.
2. Lea con detenimiento las preguntas para que proporcione las respuestas más adecuadas.
3. Las respuestas que nos de son confidenciales.
4. En la mayoría de las preguntas tiene que responder con una X dentro del paréntesis.
5. Las preguntas abiertas respóndalas dando una respuesta concreta.

Contenidos	Respuestas
1. ¿Cuántas comidas ingiere durante el día?	1 ( ) 2 ( ) 3 ( )
2. ¿Usted come todos los días frutas?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
3. ¿Incluye en su dieta diaria los vegetales?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
4. ¿Toma leche frecuentemente?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
5. ¿Conoce usted el valor de alimentarse adecuadamente?	Si ( ) No ( ) A veces ( )
6. ¿Es partidaria de alimentarse con comida chatarra?	Si ( ) No ( )
7. ¿Conoce los productos alimenticios propios de nuestro medio?	Si ( ) No ( )
8. ¿Cree usted que es importante una buena alimentación para el desarrollo físico y mental de las personas?	Si ( ) No ( )
9. ¿Desearía usted realizar un seminario para mejorar la nutrición de las personas en base a una buena alimentación?	Si ( ) No ( )

Realizado por grupo investigador.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA COTOPAXI**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**

<b>LUGAR</b> .....		
<b>FECHA</b> .....		
<b>CURSO</b> ..... PARALELO .....		
<b>INVESTIGADOR-EVALUADOR</b> _____		
<b>OBJETO DE OBSERVACIÓN:</b> Hábitos alimenticios durante el periodo de recreo		
<b>CONSUMO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>GRUPO ALIMENTICIO A: YOGURT</b> <b>QUESO</b> <b>POLLO</b> <b>EMBUTIDOS</b> <b>LECHE</b>		
<b>GRUPO ALIMENTICIO B: VEGETALES</b> <b>FRUTAS</b>		
<b>GRUPO ALIMENTICIO C: CHOCHOS</b> <b>TOSTADO</b> <b>PAPAS FRITAS</b> <b>PAN</b> <b>GALLETA</b> <b>PLÁTANOS FRITOS</b>		
<b>OTROS: AGUA</b>		
<b>INTERPRETACIÓN/VALORACIÓN:</b>		

## **TEMA**

Incidencia de la desnutrición en el aprendizaje significativo de las estudiantes del Centro de Formación Básica Artesanal “Cristo Rey” de la parroquia de El Quinche en el año 2004-2005.

## **PROBLEMATIZACIÓN**

Las alumnas del Centro de formación Básica Artesanal Cristo Rey de la parroquia El Quinche debido a la pobreza no tienen una buena nutrición lo que incide directamente en la adquisición de aprendizajes significativos.

## **DIAGNÓSTICO**

La investigación que nos ocupa tiene como antecedentes un diagnóstico de la realidad que se presenta en las estudiantes de éste centro educativo; al hacer una comparación con la situación mundial, latinoamericana y nacional a la que se refieren la bibliografía consultada, deducimos que una de las causas principales que afecta en la desnutrición es la pobreza, debido a que las familias de donde proceden las estudiantes son de escasos recursos económicos resultante del subempleo de sus representantes al no contar con trabajos fijos por lo que el sueldo no cubre el presupuesto familiar, situación que deriva en la mínima posibilidad de adquirir alimentos básicos, señalamos que la influencia de los

medios de comunicación ha generado que las estudiantes consuman productos industrializados debido a los malos hábitos alimenticios y al desconocimiento del valor nutritivo. Todas estas causas para la desnutrición tiene graves consecuencias que se transfieren al aprendizaje significativo así como la disminución de las defensas orgánicas por falta de nutrientes, las estudiantes se enferman repentinamente y el ausentismo escolar es mayor, su estatura y peso es bajo con relación a su edad, la debilidad que presentan es preocupante y el comportamiento generado en la agresividad, la inactividad y el bajo rendimiento influyen notablemente en la labor educativa.

Estamos buscando una solución a corto plazo, adecuada para que las señoritas estudiantes puedan cambiar su dieta alimentaria con productos que tengan un alto valor nutritivo y cambien su forma de alimentarse con el fin de mejorar su nivel de aprendizaje. A largo plazo en el mejoramiento de su comportamiento, destrezas y capacidades cognitivas. Situación que influirá en el bienestar personal, familiar y social.

Es una meta fijada por quienes estamos realizando este proyecto con el tema de la desnutrición.

Preocupadas por mejorar la participación académica y desarrollar aprendizajes de calidad.

## **SISTEMATIZACIÓN**

- 1.- ¿Qué efectos produce una inadecuada alimentación en las estudiantes del Centro de Formación Básica Artesanal Cristo Rey?
- 2.- ¿Cómo incide la desnutrición en el aprendizaje significativo de las estudiantes del Centro de Formación Básica Artesanal Cristo Rey?
- 3.- ¿Habrá una posible solución al mejorar la alimentación en el aprendizaje significativo?

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Conocer la incidencia de la desnutrición en el aprendizaje significativo en las estudiantes del Centro de Formación Básica Artesanal “CRISTO REY” de la Parroquia de El Quinche en el año 2004-2005?

## **JUSTIFICACIÓN**

### **JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

La investigación propuesta busca mediante la aplicación de la teoría y los conceptos básicos de nutrición, desnutrición, obesidad y anemia encontrar explicaciones a situaciones dentro del horario de clases (falta de concentración,

desmotivación y sueño, etc.) y del comportamiento (disciplina, actuación en clase, razonamiento, etc.) que afectan en el rendimiento académico.

Lo anterior permitirá al investigador contrastar diferentes causas que afectan en el bajo rendimiento académico de los alumnos del Centro de Formación Básica Artesanal CRISTO REY.

### **JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

A través de la aplicación métodos utilizados en la investigación científica y su procesamiento se busca conocer las causas principales de la desnutrición de los alumnos (bajos recursos económicos, falta de tiempo, falta de motivación, enfermedades parasitarias, etc) que afectan en su rendimiento escolar. Así los resultados de la investigación se apoyan en la aplicación de técnicas de investigación válidas en el medio, como el cuestionario, la encuesta, la observación, etc.

### **JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

Conciente de la importancia que hoy reviste el tema de la nutrición como eje principal del ser humano para subsistir en el mundo, el presente estudio tiene repercusión práctica sobre el rendimiento académico de las alumnas del Centro de Formación Básica Artesanal CRISTO REY aportando valiosa información que servirá de reflexión sobre el quehacer de los padres y educadores para generar acciones tendientes a mejorar el rendimiento del alumno.

El oportuno conocimiento sobre el tema nutricional debe reunir varios requisitos dados por una investigación científica, que permita desarrollar proyecto y programa que solucionen en parte esta problemática, se espera que esta propuesta ayudará a la comunidad educativa a reconocer la importancia de una buena nutrición. Esto nos impulsa a educar, motivar a padres de familia, estudiantes, a reemplazar alimentos de mayor beneficio que los industrializados.

La propuesta busca conocer información con sentido común y digno de confianza comprensible y con garantía científica que ayudará en la orientación y adecuado uso de la información alimenticia.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Conocer la incidencia de la desnutrición en el aprendizaje significativo de las estudiantes del Centro de Formación Básica Artesanal CRISTO REY de la Parroquia de El Quinche en el año 2004-2005.

### **ESPECÍFICOS**

- Analizar las consecuencias de la desnutrición en el aprendizaje significativo.
- Determinar los efectos en el aprendizaje significativo de los alimentos utilizados en las dietas alimenticias.
- Proponer una alternativa de capacitación en dietas alimenticias.

## **FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **HIPÓTESIS**

La desnutrición incide en el aprendizaje significativo de las alumnas del Centro de Formación Artesanal “CRISTO REY”, de la parroquia de El Quinche.

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

La desnutrición

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

Aprendizaje significativo de las alumnas

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

CUADRO 1.- VARIABLE INDEPENDIENTE: LA DESNUTRICIÓN

HIPÓTESIS	VARIABLES INDEPENDIENTE	INDICADORES	ÍTEMS
La desnutrición incide en el aprendizaje significativo de las alumnas del Centro de Formación Artesanal "CRISTO REY", de la parroquia de El Quinche.	La desnutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Factor económico</li> <li>- Desempleo</li> <li>- Tipos de alimentación</li> <li>- Grado de desarrollo físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cree Ud. que los ingresos de su representante es suficiente para mantener una buena alimentación? Si ( ) No ( ) A veces ( )</li> <li>- ¿Cree Ud. que por la falta de dinero no se puede consumir las 3 comidas diarias? Si ( ) No ( ) A veces ( )</li> <li>- ¿Cree Ud. que para que exista un mejor régimen alimenticio de contar con la supervisión de un adulto responsable? Si ( ) No ( ) A veces ( )</li> <li>- ¿Cree ud. que es mejor que deben trabajar papá y mamá para obtener los alimentos esenciales en la canasta básica familiar? Si ( ) No ( ) A veces ( )</li> <li>- ¿Ud. consume todos los días frutas? Si ( ) No ( ) A veces ( )</li> <li>- ¿Incluye en la dieta diaria los vegetales? Si ( ) No ( ) A veces ( )</li> <li>- ¿Cree Ud. que es importante una buena alimentación par el desarrollo físico, mental de las personas? Si ( ) No ( ) A veces ( )</li> <li>- ¿En su familia adquiere todos los alimentos necesarios para una dieta adecuada?</li> </ul>

**CUADRO 2.- VARIABLE DEPENDIENTE: APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LAS ALUMNAS**

HIPÓTESIS	VARIABLES INDEPENDIENTE	INDICADORES	ÍTEMS
La desnutrición incide en el aprendizaje significativo de las alumnas del Centro de Formación Artesanal "CRISTO REY", de la parroquia de El Quinche.	Aprendizaje significativo de las alumnas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervención y capacitación del alumno</li> <li>- Calificaciones cuantitativas y cualitativas</li> <li>- Asistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Colaboran las adolescentes en todas las actividades que se realizan en clase?</li> <li>- ¿Favorecen las estudiantes en el aprendizaje evaluatorio?</li> <li>- ¿Influyen en el estado físico y anímico del alumnado para la asistencia diaria a clase?</li> </ul>

## **METODOLOGÍA**

### **MODALIDADES BÁSICAS DE LA INVESTIGACIÓN**

La investigación presente aplicará el método científico, siendo el más idóneo el presente trabajo se enmarcará dentro del área social educativa, psicopedagógica, pues dicha investigación recae en la desnutrición del área educativa artesanal.

### **CUANTITATIVOS**

Es el sentido de aplicar instrumentos medibles que con lleven a resultados concretos y objetivos, los mismos que han sido analizados estadísticamente y gráficamente cada una de sus respuestas para con ello precisar los porcentajes y las áreas más afectadas.

### **CUALITATIVOS**

No es más que el resultado sometido a análisis e interpretación de cada una de las preguntas con sus respectivas respuestas para con ello determinar sus consecuencias, esto a su vez servirá para ir mejorando la propuesta del marco teórico.

### **NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

La investigación a realizar, está determinado por los siguientes niveles de investigación así tenemos:

En primer lugar desarrolla una investigación bibliográfica y documental.

Su grado de aplicabilidad está en haber revisado, libros, documentos, revistas, folletos, datos estadísticos, periódicos, publicaciones médicas, Internet, acerca de la desnutrición.

Se ha aplicado el sistema de fichaje así como también lecturas, técnicas de subrayado, resúmenes con la finalidad de ir concretando objetivamente el presente estudio y con ello aportar en el conocimiento como a la vez sirva de fuente para posibles investigaciones.

El tipo de investigación que vamos a utilizar en este proyecto es la Investigación de Campo.

## **INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

Es un trabajo metódico empezando con la observación no estructurada hacia una observación estructurada y sistemática para con ello determinar una segunda fase secuencial como es la técnica de la encuesta, la cuál debe ser estructura con preguntas concretas y que no genera susceptibilidades en el encuestado peor aún generar riesgos en las respuestas.

Posteriormente se procederá a su tabulación como interpretaciones estadísticas porcentuales y gráficos interpretativos, esto debidamente aplicado al programa de Excel en el sistema computacional.

## **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL**

Esta modalidad particular de investigación pretende elaborar y crear, ejecutarla mediante una propuesta de un modelo operativo factible cuyo fin es dar solución a problemas pero es necesario aclarar que no se acabara con la totalidad del problema pero si vamos a contrarrestar en su gran mayoría dicho problema.

A continuación se propone una estructura de proyecto factible donde se propone las siguientes etapas:

- Diagnóstico de Necesidades.
- Fundamentación Teórica de la Propuesta.
- Procedimiento Metodológico.
- Recursos tanto materiales, humanos, técnicos y económicos a utilizarse.
- Análisis y Conclusiones.
- Evaluación del Proyecto.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

El universo a investigarse consta de los siguientes datos.

<b>UNIVERSO</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>MUESTRA</b>
Estudiantes	387	120
Profesores	40	20
Padres de familia	120	40

Hemos tomado también como antecedentes otros centros de educación artesanal de la zona, como son: El Colegio Artesanal de la Esperanza, y Catalina Laboure; pero para nuestro estudio investigativo le hemos tomado como referencia principal al Centro de Formación Básica Artesanal Cristo Rey.

En el centro de Formación Básica Artesanal "CRISTO REY" existe una población estudiantil de 130 alumnas matriculadas en el Año Lectivo 2004 - 2005 y con los dos centros restantes suman una población total de 387 alumnas.

¿Cuál será el tamaño de la muestra si el máximo de error admisible es el 3%?

#### **Fórmula 1**

$$1. n = \frac{N}{E^2(N-1) + 1}$$

2. Donde

n = tamaño de la muestra

N = Universo

E = Máximo error posible

#### **Fórmula 2**

$$1. N = \frac{PQN}{(N-1)\frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

2. Donde

n = tamaño de la muestra

PQ = constante de probabilidad 0.25

K = constante de corrección de error = 2

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

En las investigaciones de campo se aplicará diferentes técnicas.

## **ENCUESTA**

Es una técnica de instrumento para obtener informaciones mediante el cuestionario, con preguntas cerradas, dirigidas a las estudiantes.

## **OBSERVACIÓN**

Es un instrumento de fichas de observación que registran los datos y las informaciones obtenidas de la observación.

## **VALIDES Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS**

Estos nos determinan la honradez y sin perjuicios peor aun adulteración de la información, las técnicas e instrumentos han sido debidamente analizados, como a la vez se ha desarrollado pruebas pilotos experimentales para con ello evitar errores, fallas, para ir perfeccionando e ir aplicando ya en nuestra investigación de campo en el Centro Artesanal.

## **RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Plan de recolección de información.

### **La Encuesta**

Se aplicará a las estudiantes entre 14 a 16 años.

### **La observación**

Se aplicará en las aulas de la institución educativa.

### **Plan de procesamiento de información**

Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de información defectuosa: contradictorias, incompleta, no pertinente, etc.

Repetición de la recolección. En ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos).

## GLOSARIO

- **Capacitación.-** Conceder facilidades de una persona para efectuar algo con conocimiento científico.
- **Condición Física y Psicológica.-** Es la calidad del estado del cuerpo y mente del ser humano.
- **Cultura.-** Es el conocimiento adquirido por instrucción o educación.
- **Desarrollo normal.-** Son los cambios sucesivos, cualitativos y cuantitativos en un ser vivo.
- **Dietas.-** Inclusión o exclusión de alimentos en un régimen alimentario de un individuo.
- **Fundamentos.-** Son argumentos en los que permiten fortalecer el estudio y tratamiento de la desnutrición, se considera como los cimientos o bases de ésta investigación.
- **Hábito.-** Es la capacidad mental que ha sido adquirida y reforzada en base a la repetición.
- **Nutrición.-** Es una disciplina que estudia los efectos que producen los alimentos ingeridos por un organismo.
- **Nutrientes básicos.-** Son los siguientes:
  - Hidratos de Carbono o Glúcidos.-** son productores de energía se descomponen en glucosa que constituye la “fuente energética de la célula” comprende: Cereales como maíz (choclo), cebada, trigo. Productos elaborados: pan, fideo, harina. Tubérculos: papas, yuca, camote. Otros: rapadura, azúcar.

**Proteínas.-** Son fundamentales en los tejidos de los seres vivos; especialmente en el crecimiento están en: la carne, leche y sus derivados, huevos, fréjoles, chochos, quinua, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, maní, las de mayor importancia son las que provienen de los animales.

**Grasas o lípidos.-** Proveen energía, conservan la temperatura corporal y amortigua los golpes, se encuentran en aceites, mantecas, mantequilla, queso, maní, yemas de huevo, leche entera, crema de leche, carne de cerdo, coco.

**Minerales.-** Es importante en la dieta el calcio que influye en el crecimiento de dientes y huesos está presente en la leche, queso, maní, chocho, quinua, achiote, fréjol, habas, lenteja.

**El fósforo.-** Incide en la actividad cardiaca, contiene el chocho, maní, quinua, morocho, maíz, canguil, mote, chuchuca, fréjol, habas, chocolate, cocoa.

**Hierro.-** Muy importante, se encuentra en el hígado de res, menudo de borrego, cerdo, cuy, arroz de cebada, sal prieta, centenos, etc.

**Yodo.-** Presente en la sal yodada.

**Flúor.-** Necesaria en menor proporción, presente en el agua.

**Sodio, potasio y cloro.-** Se encuentran en los alimentos como legumbres, cárnicos, huevos, lácteos, mariscos, etc.

**Vitaminas.-** Vitaminas liposolubles.- Son la A, D, E, K presente en la leche, hígado, mantequilla, hortalizas verdes y amarillas, hígado, carne de cerdo, pescado y no olvidarnos la exposición adecuada al sol.

**Vitaminas Hidrosolubles.-** Son la C y Complejo B en cítricos, guayaba, demás frutas vegetales frescos, hígado, carne, leche, pescado, huevos, etc.

**Participación activa.-** Es la intervención dinámica de toda la comunidad educativa que conforma ésta Institución en la búsqueda de solución a un problema común, como es la desnutrición de nuestros estudiantes.

**Profesionales de la educación.-** Son las personas naturales en formaciones docentes, nombradas o contratadas para orientar y dirigir el proceso enseñanza y aprendizaje, con el objeto de cumplir los fines de la educación y procura soluciones a problemas en el campo educativo.

- **Puntos críticos.-** Son partes de un asunto especialmente delicado muy importante y que se presenta difícil de tratar. Así tenemos: la pobreza, distribución in eficiente de los alimentos, falta de alimentos energéticos y proteínas, inadecuados hábitos alimenticios, crecimiento desproporcionado de la población, etc.
- **Realidad Nacional.-** La desnutrición, es una situación verdadera que atraviesa la mayor parte de individuos con recursos económicos similares, que están dentro de los límites de nuestro territorio, que tienen varios elementos

comunes; como la influencia de los medios de comunicación, cultura de consumo, tradiciones locales o grupales, por lo tanto con un mismo destino.

- **Valor nutritivo.-** Es el grado de utilidad que proporcionan los alimentos para satisfacer necesidades y disponer adecuadamente de sus beneficiarios.