



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**  
**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA**

**TEMA:**

**“APLICAR TALLERES DE CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN QUE BENEFICIE EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS, DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “B” DE LA ESCUELA JUAN MONTALVO DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA, CANTÓN SALCEDO, DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**

Tesis presentada previa a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica.

**Autora:**

Vásquez Santamaría Verónica Bernarda

**Director:**

Dr. Ernesto Vicente Arroyo Amores MSc.

**Latacunga – Ecuador**

**Abril -2012**

## AUTORÍA.

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación.

**“APLICAR TALLERES DE CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN QUE BENEFICIE EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS, DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “B” DE LA ESCUELA JUAN MONTALVO DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA, CANTÓN SALCEDO, DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”** son de exclusiva responsabilidad de la autora.



---

**Vásquez Santamaría Verónica Bernarda**

**CC. 050258044-2**

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de director de trabajo de investigación sobre el tema.

“APLICAR TALLERES DE CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN QUE BENEFICIE EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS, DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “B” DE LA ESCUELA JUAN MONTALVO DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA, CANTÓN SALCEDO, DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011-2012”.

Tesis presentada por la investigadora Verónica Bernarda Vásquez Santamaría; considero que dicho informe investigado cumple con los requisitos metodológicos y aportes técnicos científicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de validación de tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, 07 de febrero del 2013



---

Dr. Ernesto Vicente Arroyo Amores MSc.

DIRECTOR DE TESIS



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga –Ecuador

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe e Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas por cuanto la postulante: **Vásquez Santamaría Verónica Bernarda** con el titulo de tesis: **Aplicar talleres de capacitación en nutrición que beneficie el desarrollo de los niños/as dirigido a los Padres de Familia de primer año de educación básica “b” de la Escuela Juan Montalvo de la Parroquia Cusubamba, Cantón Salcedo, de la Provincia de Cotopaxi.** Ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los meritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, 07 de febrero del 2013.

Para constancia firman:

Lic. Iralda Tapia

PRESIDENTE

Mgs. Angel Viera

MIEMBRO

Msc. Maruja Reinoso

OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Técnica de Cotopaxi, por la oportunidad que se dio para cumplir un sueño en mi vida de ser profesional, a las ves agradezco a los docentes de la Institución y de la misma manera a mi querido Director de tesis. Dr. Ernesto Arroyo que con sus vastos y acertados conocimientos encamino la trayectoria de mi investigación así como por el entusiasmo y apoyo para la elaboración del presente trabajo.

Vásquez Santamaría Verónica Bernarda

## DEDICATORIA

Con mucho cariño y amor le dedico este trabajo de investigación a Dios porque está junto a mí a cada instante de mi vida, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

Quiero agradecer especialmente a mi esposo, a mis queridos hijos, a mi madre, a mis hermanos y a toda mi familia que siempre me apoyando incondicionalmente.

Los mismos que fueron mi aliento día a día para culminar con uno más de mis sueños. Mi gratitud por estar conmigo en todo este tiempo donde he pasado momentos difíciles, triste y alegres gracias por todo esto les llevo en mi corazón.

Vásquez Santamaría Verónica Bernarda



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

**TEMA:**

**“APLICAR TALLERES DE CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN QUE BENEFICIE EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS, DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “B” DE LA ESCUELA JUAN MONTALVO DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA, CANTÓN SALCEDO, DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**

**Autora:** Verónica Bernarda Vásquez Santamaría

**RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo principal, desarrollar talleres de capacitación en nutrición que beneficie el desarrollo de los niños/as, dirigido a los Padres de Familia, en vista a las diferentes necesidades encontradas , considero que la más importante y de mayor relevancia está en la nutrición de los niños de la Institución. Los talleres se basan en la alimentación adecuada y nutritiva, como también las consecuencias que conlleva una malnutrición en los estudiantes, pretendiendo con estos talleres lograr de alguna manera concientizar a los Padres de Familia, y con esto dirigirles hacia una mejor calidad de vida para sus hijos. El resultado obtenido de los talleres da a conocer la urgente e imperiosa necesidad de profundizar en la importancia de saber que es nutrición, los beneficios que pueden obtener simplemente orientando a sus hijos a ingerir alimentos sanos, ricos en nutrientes, como vitaminas, cereales, frutas y otros. También hacerles conocer los daños que provoca una malnutrición pudiendo hacer que estos daños sean permanentes. Esta investigación contribuye como un beneficio directo a los niños/as de Educación Básica “B” a través de los Padres de Familia al brindarles oportunidades, de entender que la nutrición de sus hijos esta en sus manos, depende de ellos tener un niño nutrido adecuadamente, de la misma forma, servirá de guía a los docentes de la Institución, para identificar posibles problemas en el futuro y los mismos poder solucionarlos, tomando en cuenta siempre que la principal fuente de control de los niños esta en el hogar.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga –Ecuador

## **TEMA:**

**“IMPLEMENT TRAINING WORKSHOPS IN NUTRITION THAT WILL BENEFIT THE DEVELOPMENT OF THE CHILDREN DIRECTED TO THE PARENTS OF FIRST YEAR OF BASIC EDUCATION "B" OF JUAN MONTALVO SCHOOL OF CUSUBAMBA PARISH, CANTON SALCEDO, IN COTOPAXI PROVINCE”**

**Autora:** Verónica Bernarda Vásquez Santamaría

## **ABSTRACT**

The present investigation has as main object; to develop capacitation courses in nutrition, that benefit the children developing, it is dirge to the family parents, because we can see the different institutions is the nutrition, The courses will be based in the nutritive and adequate food, because is very important to know the causes and effects of a bad nutrition in the students, with these courses we can reach good meals, for example to the parents and to guide to a bather style of life for their children. As a result obtained of these courses, we are going to give to know the necessity of a good nutrition, the benefits, that they can obtain only using good food, the food has to be rich in vitamins and nutrients example, fruits, and vegetables cereals. Etc. Also the parents have to know the risk of a bad nutrition, because it can produce permanent illnesses. This investigation contributes to the children health of first year of Basic Education “B” for giving opportunities, because they need to know that their children are in their hands. Also this investigation will guide to teachers for salving problems of nutrition in the future thinking always that the principal objective is that the children have to be caring in their home.



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

---

Latacunga –Ecuador

### AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Lic. LIDIA REBECA YUGLA LEMA, con cedula de ciudadanía N°050265234-0, certifico que he realizado la respectiva revisión del ABSTRACT con el tema: **“APLICAR TALLERES DE CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN QUE BENEFICIE EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “B” DE LA ESCUELA JUAN MONTALVO DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA, CANTÓN SALCEDO, DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”** realizado por la Sra. Vásquez Santamaría Verónica Bernarda en la especialidad de **LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN BÁSICA**. Y para que conste a los efectos oportunos, expido el presente documento, a petición de la interesada.

Latacunga, 02 de abril del 2013.

Lic. Lidia Rebeca Yugla Lema

C.I.050265234-0

## JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se basa en la nutrición que los padres de familia ofrecen a sus hijos y como ésta ayuda al desarrollo físico e intelectual en el diario vivir, la misma que será realizada por medio de talleres para los padres de familia en los que se busca concientizar el uso adecuado de los alimentos, un buen desarrollo físico, mental dentro y fuera del núcleo familiar, lo que se aspira es disminuir o erradicar la desnutrición en lo posible.

Los métodos que se utilizara en esta Investigación son: Científico, teórico, estadístico, deductivo-inductivo, los cuales serán de gran ayuda ya que mediante ellos se podrán formular el o los problemas, recolectar datos procesarlos verificar respuestas y elaborar conclusiones, así como se permitirá revelar relaciones fundamentales del objeto de investigación y mediante estos resultados lograr ejemplificarlos mediante la tabulación en porcentajes de manera exacta, mediante los instrumentos aplicados y basados en todos los datos anteriores elaborar la propuesta y ejecutarla de manera sencilla y eficaz.

Las técnicas que serán utilizadas son: la observación, la entrevista, la encuesta , por medio de las mismas se recogerán los datos necesarios para la ejecución de los talleres de nutrición para los padres de familia, recogiendo al mismo tiempo información veraz ya que la misma es recabada de forma directa de los entrevistados, en esta investigación será al director y los niños/as de la institución la encuesta está dirigida, a los padres de familia del primer año de educación básica “B” la escuela Juan Montalvo.

Se cuenta con una unidad de estudio que está conformada por, alumnos y padres de familia quienes suman un número de 40 participantes, de los cuales los principales beneficiarios son los niños/as del primer año de educación básica “B” del plantel, esto sin dejar de lado a los padres de familia quienes son los involucrados directos con el tema de investigación.

EL Capitulo I abarca toda la información teórica recolectada como sustento científico para el mejor desarrollo del tema de investigación.

El Capítulo II demuestra resultados exactos de la técnica aplicada mediante la entrevista, como también el análisis y la interpretación de resultados de todas las técnicas aplicadas en la presente investigación.

El capítulo III está contemplado el Diseño de la propuesta en base a talleres dirigidos a los padres de familia que tienen problemas con la nutrición de sus hijos, brindando alternativas positivas para mejorar la calidad de alimentación en el núcleo familiar.

El objetivo primordial que persigue la aplicación de estos talleres es motivar a los padres a cambiar la alimentación de los niños/as dentro y fuera del hogar erradicando el consumo exagerado de alimentos chatarras, y promoviendo a una mejor nutrición familiar.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval Del Director De Tesis.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen.....	vi
Certificación.....	viii
Justificación.....	ix
Índice De Contenidos.....	xi

### CAPÍTULO I

Marco Teórico.....	1
1.1. - Antecedentes Investigativos.....	1
1.2.- Categorías Fundamentales.....	2
1.3.- Fundamentación Teórica.....	3
1.3.1.- La Nutrición.....	3
1.3.2.- Nutrientes:.....	6
1.4.- La Alimentación.....	13
Leyes De Alimentación.....	24
1.5.- Hábitos De Vida Saludable.....	26
1.6.- Talleres De Capacitación En Nutrición.....	37

### CAPITULO II

2. Marco Investigativo.....	40
2.1.- Reseña Historica De La Escuela Juan Montalvo Ubicada En La Parroquia De Cusubamba Perteneciente Al Cantón Salcedo De La Provincia De Cotopaxi.....	40
2.2. Análisis E Interpretación De Resultados.....	43
2.2.1.- Análisis E Interpretación De La Entrevista Realizada Al Director De La Escuela “Juan Montalvo”.....	44
2.2.2.- Análisis E Interpretación De La Entrevista Aplicada A Los Niños /As Del Primer Año Educación Básica “B” De La Escuela “Juan Montalvo.....	46

2.2.3. Encuestas Aplicadas A Los Padres De Familia.....	55
Análisis.....	63
Conclusiones.....	64
Recomendaciones.....	64

### **CAPÍTULO III**

Diseño De La Propuesta.....	65
Objetivos.....	66
Objetivo General: .....	66
Objetivos Específicos:.....	66
Talleres .....	68
1.- Plan Operativo De La Aplicación De La Propuesta.....	70
Receta: Sopa De Arroz De Cebada.....	78
Resultados Generales De La Aplicación De La Propuesta.....	88
Conclusiones.....	89
Recomendaciones .....	90
Bibliografía.....	91
Anexos.....	93

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO TEÓRICO**

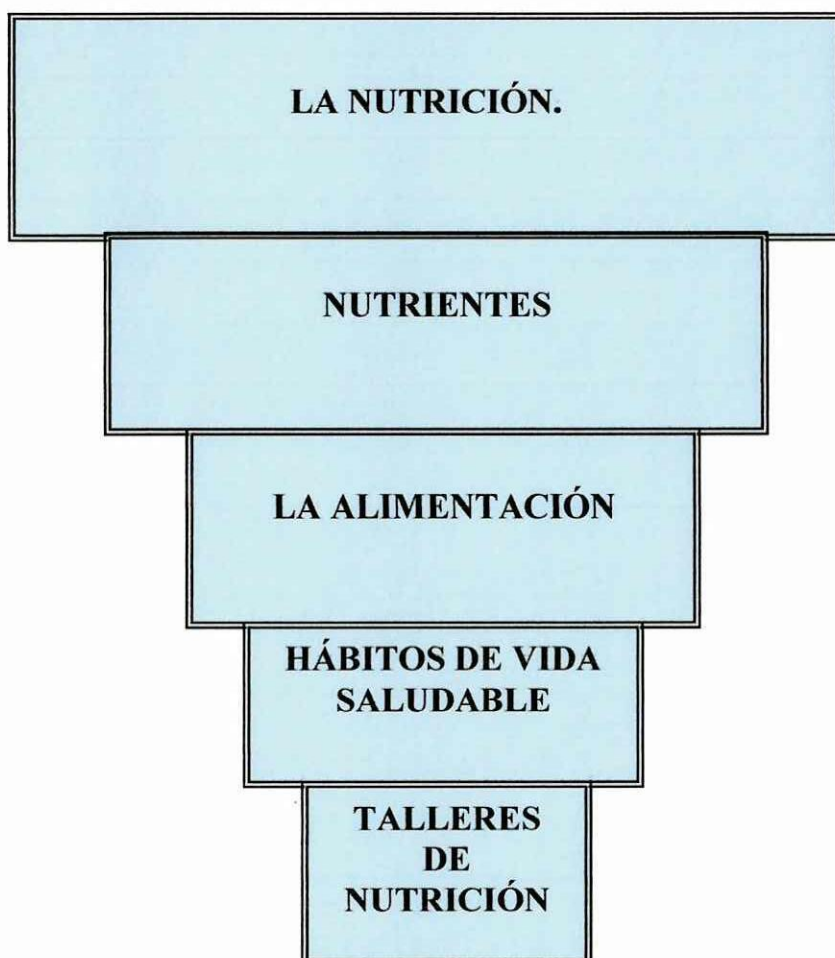
### **1.1. - ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Se considera que el tema de investigación es de suma relevancia en la actualidad para la institución educativa porque existe el problema y es necesario aplicar la solución, como también es un referente para futuras investigaciones dentro de la localidad y fuera de ella.

Las investigaciones anteriormente expuestas ratifican la importancia de esta, tanto en el campo educativo como en el ámbito familiar y social.

La Escuela Juan Montalvo cuenta con una investigación realizada en los años 1999 – 2000, el tema de investigación fue “Como incide la salud y nutrición de los niños de las escuelas Sur Orientales del Cantón Salcedo”, a esta investigación se incluyeron 10 escuelas entre ellas la escuela Juan Montalvo, en esta institución se encontró el 35% de alumnos con desnutrición por lo que se organizaron charlas para de esta manera educar a los padres de familia y así lograron un cambio de hábitos alimenticios en el hogar. Según la tesis elaborada por el Señor Juan Carlos Andrade Casa.

## 1.2.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## **1.3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **1.3.1.- LA NUTRICIÓN.**

La nutrición es el conjunto de procesos donde los seres vivos intercambian materia y energía con el medio que los rodea. Por medio de la nutrición se obtiene energía y se aportan los nutrientes para crear o regenerar la materia del organismo.

Estos nutrientes son llevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo. La palabra metabolismo describe el proceso y a las funciones que mantienen el cuerpo vivo, en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, las bebidas y los suplementos de vitaminas que una persona consume.

Esto incluye las calorías que nosotros obtenemos de los carbohidratos, las proteínas y grasas. También incluye vitaminas, minerales y otras sustancias importantes que se encuentran en los alimentos, las bebidas y los suplementos.

Pensemos en la nutrición como eslabones de una cadena:

El primer eslabón es lo que nosotros escogemos para comer y beber; el segundo eslabón es qué tan bien nuestro cuerpo convierte los alimentos en nutrientes; y el tercer eslabón es qué también nuestro cuerpo utiliza estos nutrientes.

Según DE GISPERT, (2008 Pág. 121.) “En la educación, la nutrición es muy importante para formar a los niños, proponiéndose su desenvolvimiento y atendiendo a la vez a los aspectos físico, intelectual y social”

En la instrucción educativa es de mucha relevancia orientara los niños/as, el encaminar a los estudiantes y a los padres de familia a nutrir a sus hijos es fundamental en el buen desarrollo en sus conocimientos y nos enseña a vivir bien. La instrucción enriquece la inteligencia, la educación la dirige. Sin embargo, las dos deben complementarse y orientarse al mismo fin. Se sabe que la educación es

la base de todo progreso y adelanto de un pueblo, ya que sin ella seríamos un pueblo ignorante y explotado.

El punto de partida de la educación es la salud en el propio niño con sus disposiciones, inclinaciones y hábitos. La tarea del educador consistirá en adaptarle al medio en que por vocación a de vivir y a prepararle al cumplimiento de todos los deberes pero siempre con una sana alimentación y con su cuerpo bien nutrido.

Según VÁZQUEZ, (2003 Pág. 120, 125.) La nutrición influye en la enseñanza es el conjunto de complementos que estos realizan para lograr modificaciones en su conducta; es la serie de acciones realizadas por el docente y que tienen como propósito plantear situaciones que ofrezcan a los educandos la posibilidad de aprender a alimentarse.

El ser humano siente la necesidad de aprender y justamente, es a través de una serie ininterrumpida de diversos aprendizajes como logra su desarrollo físico, mental y social. Estos aprendizajes no se dan sólo en la escuela, sino que están presentes en todas las actividades del hombre siendo así, como éste responde a las continuas demandas del entorno en que se desenvuelve.

### **Salud y nutrición.**

Las sustancias que contienen los alimentos y de las cuales depende la vida, son los nutrientes. Ellos proporcionan las sustancias esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los seres vivos.

La manera en que los nutrientes se constituyen en las partes integrales del cuerpo y contribuyen a sus funciones depende de los procesos fisiológicos y bioquímicos que rigen sus acciones.

A través de la vida, consumimos una gran variedad de alimentos en diversas combinaciones que van formando los patrones alimentarios, muchos de los cuales han mostrado su capacidad de proveer los nutrientes adecuados y promover una buena salud

¿Quién debe recibir educación nutricional?

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, pero los recursos públicos son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad. Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunas pautas esenciales, como comer bien ellas mismas, amamantar en exclusiva al bebé hasta los seis meses y, a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo. Los niños en edad escolar, que es el momento decisivo para formar unos hábitos alimentarios adecuados, deben aprender a comer diversas frutas y hortalizas y disfrutar de ellas evitando a la vez el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal.

Sin embargo, no hay que restringir demasiado el campo de acción: no solo las madres, sino también sus esposos, las familias, la comunidad y los asesores profesionales deben entender que la vida y el futuro de sus hijos dependen de lo que coman. Quienes tienen a su cargo niños y jóvenes o cuidan de enfermos también deben recibir educación nutricional; las familias y los maestros han de aprender no solo a comer bien ellos mismos, sino a ser fuentes de educación al respecto.

Los asesores en materia de agricultura deben saber qué cultivos son más fáciles de producir con el objeto de lograr mejoras rápidas y cruciales en las comidas familiares o enriquecer los alimentos para bebés, así como entender que es urgente comunicar este conocimiento.

### **Necesidades nutricionales de los niños.**

Una alimentación adecuada es un factor muy importante en la salud de todo niño, esto se debe a que los mismos están en etapa de crecimiento, por tanto necesitan de nutrientes específicos para que el proceso se efectúe correctamente.

Existen nutrientes que son más necesarios que otros, ya que cumplen funciones esenciales. Si bien el crecimiento y la talla del niño vienen determinadas por el factor genético de cada individuo, no se debe olvidar la relación existente entre alimentación y crecimiento.

En el caso de que esta dure poco tiempo y el niño la abandone y adopte una buena alimentación, entonces la salud del niño puede restablecerse. Algo muy distinto sucede si el déficit alimentario dura más tiempo, en este caso no se produce la fase de recuperación, aunque se restablezca la dieta.

Cuando hablamos de una correcta alimentación nos referimos al seguimiento de una dieta diaria variada y compuesta por todos los grupos de alimentos, en cantidad suficiente y bien distribuida a lo largo del día. Se debe considerar que los niños necesitan alimentarse con huevos y lácteos, carnes, pescados y legumbres, frutas y verduras, así como cereales y una adecuada cantidad de grasas y azúcares. Siguiendo estas líneas podremos cuidar mejor de la salud de nuestros hijos y evitar posibles problemas futuros.

#### **1.3.2.- NUTRIENTES:**

Los nutrientes son constituyentes de los alimentos que cumplen funciones específicas en el organismo. Pueden aportar energía al organismo, producen sustancias que se requieren para el crecimiento, la reparación de tejidos y mantenimiento de la vida.

## **Las proteínas**

Las proteínas se encuentran en cada célula viva del cuerpo. Nuestro organismo necesita proteínas provenientes de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener a los huesos, los músculos y la piel. El cuerpo humano está hecho de proteínas, y los componentes de las células que impiden que estas se desintegren y que les permitan realizar sus funciones, constan básicamente de proteínas. Para una explicación sencilla, podría decirse que cada tipo de proteína está formado por una serie específica de "tabiques", estos se denominan aminoácidos.

Los aminoácidos son las moléculas más pequeñas de las proteínas son esenciales el cuerpo no los produce y necesitan ser adquiridos por medio de la alimentación

## **Los carbohidratos**

Los carbohidratos son los nutrientes más menospreciados, pero proporcionan energía al organismo, lo ayudan a regular la desintegración de las proteínas y lo protegen de las toxinas.

La glucosa, por ejemplo, es el principal "combustible" del cuerpo humano, en cuyas células también pueden utilizar otros combustibles, entre ellos grasas, la glucosa es uno de los carbohidratos llamados monosacáridos, es decir, sustancias de sabor dulce, compuestas de una sola molécula.

Los polisacáridos, de los cuales el más importante es el almidón, suelen denominarse carbohidratos complejos y constan de muchas moléculas de monosacáridos, el organismo los descompone en dos o más carbohidratos simples.

Se hallan en las frutas, verduras y gramíneas y son muy nutritivos, pues, además de los monosacáridos, se componen de vitaminas, minerales, proteínas y fibra.

Los polisacáridos son relativamente lentos de digerir por eso quitan la sensación de hambre.

### **Las grasas**

Las grasas son parte indispensable de la alimentación, pero no todas son saludables si se ingieren en cantidad excesiva.

Todas las grasas comestibles se componen de ácidos grasos: largas moléculas de carbono, hidrogeno y oxigeno; permiten obtener más del doble de energía que los carbohidratos, y contienen vitaminas A, D, E y K. El organismo necesita las grasas para crecer y restaurarse, y además las almacena en los tejidos para mantenerse a una temperatura constante y para protegerse de la intemperie y de las contusiones.

### **Consecuencias por el consumo excesivo de grasas.**

Las grasas instauradas no propician tanta acumulación de colesterol en la sangre como las saturadas, como el exceso de colesterol en la sangre puede causar trastornos cardiacos, lo más aconsejable es comer pocas grasas saturadas.

En general se recomienda que la ingestión de grasa se reduzca a un 30 por ciento o menos del total de calorías ingeridas, y que las grasas saturadas no excedan del 10 por ciento de dicho total.

El organismo necesita obtener de los alimentos alrededor de 40 nutrientes esenciales: vitaminas, minerales, proteínas y grasa que no pueden producir por sí mismo, o no en cantidad suficiente.

Tomemos consciencia de que una mala nutrición representa un peligro muy grave, de que el alimentarse mal es muy dañino, es ridículo y absurdo pensar que en una fiesta debe abundar la comida pero dañina.

Para, **BERNERD Ian, Risle B. Miguel (pág. 124)**. “El colesterol mata más hombres que... el hambre, la peste y la guerra.

El colesterol es una enfermedad que hoy en día la mayoría de personas la padece, ya que por la vida agitada que llevamos, pues estamos obligados a comer lo primero que encontramos en el camino, a todo esto arrastramos a nuestros hijos, ellos aprenden todo lo que ven.

Esta problemática cada vez aumenta ya que por la necesidad hoy en día tenemos que trabajar el padre y la madre, por esto los alimentos no pueden ser preparados en el hogar.

Encontramos también un problema muy grave que es muy perjudicial en los niños/as, esta enfermedad se ha podido visualizar muy de cerca en la escuela Juan Montalvo, existe un alto índice de niños/as con este grave problema como es **la desnutrición**.

Un problema que siempre ha inquietado a la humanidad, pero que en otros tiempos no visualizaba esperanzas de solución, nos encuentra hoy día en plena preocupación de prevención, cura de enfermedades causadas por la desnutrición.

En la educación de los niños/as: padres de familia y docentes a cargo de estos niños, debemos preocuparnos de su real dimensión ya que este problema está arraigado en las bases sociales de nuestro lugar de residencia, ya que de no hacer nada pronto se convertirá en un mal incontrolable.

En forma multidisciplinaria participan profesionales como médicos, psicólogos, enfermeras, paramédicos, psiquiatras, orientadores, profesores, instituciones dedicadas a orientar a las personas sobre la nutrición.

A lo anterior, agregaremos la cantidad de industrias dedicadas a la fabricación y expendio de productos dañinos de la misma manera el gran número de personas que en forma directa e indirecta, han hecho del comercio de productos artificiales

su forma y fuente de vida, sin embargo a ellos no les interesa la injerencia desmesurada que existe de estos productos, causal de tantas desgracias lamentables, en las cuales tenemos, sino más bien el beneficio individual sea este para la empresa a la que representan o con el expendio de estos productos como su principal fuente de ingreso.

### **Vitaminas.**

Las vitaminas deben ser ingeridas en dosis justas y de forma equilibrada para el funcionamiento fisiológico. El organismo humano no puede sintetizar una gran parte de las vitaminas esenciales; por eso resulta imprescindible obtenerlas a partir de la alimentación.

**Vitamina A.** La vitamina A es vista. Se encuentra en alimentos como la leche, la yema de huevo o el hígado. Nuestro cuerpo es también capaz de fabricarla a partir del caroteno que está en vegetales como las zanahorias y las espinacas.

**Vitamina D.** La vitamina D es muy importante para que los huesos sean duros y fuertes. Se encuentra en alimentos como la yema de huevo o los aceites de hígado de pescado. Nuestro cuerpo, con ayuda de la luz del Sol, también puede fabricar vitamina D a partir de ciertos alimentos.

**Vitamina E.** La vitamina E participa en algunas funciones metabólicas, la formación de glóbulos rojos de la sangre, la cicatrización de las heridas o el funcionamiento del sistema nervioso. Se encuentra en muchos alimentos, como los aceites vegetales, el germen de trigo, las nueces o los vegetales verdes.

**Vitamina K.** La vitamina K es necesaria para que la sangre se pueda coagular. Algunos alimentos ricos en vitamina K son las verduras de hoja verde, la yema de huevo y el aceite de soya.

**Vitamina C.** La vitamina C participa también en muchas reacciones metabólicas del organismo; una de las más importantes es la formación de una proteína que

sostiene muchas estructuras de tu cuerpo (el colágeno). La vitamina C se encuentra en las frutas, los tomates y los vegetales de hojas verdes.

**Vitaminas del grupo B.** Muchas vitaminas del grupo B son muy importantes en el metabolismo de los hidratos de carbono. Otras participan en el metabolismo de los lípidos y de las proteínas. Se encuentran en diferentes alimentos, que pueden contener una o más vitaminas del grupo B, como la carne, el pescado, los huevos, los vegetales de hoja verde, la cascarilla de los cereales, los frutos secos y las legumbres.

## **Cereales**

**Amaranto:** El Amaranto es un cereal andino que a pesar de sus nutrientes y maravillosas propiedades casi desapareció aunque por suerte ha vuelto a recuperarse. Se les llama amaranto a las semillas de plantas con grandes hojas, altas y flores color rojo. Su sabor es similar al de la pimienta y su color, tostado. Se lo encuentra en forma de harina o copos y se lo utiliza como guarnición o para rellenar galletas, para preparar postres o productos de repostería.

**Arroz:** este grano crece en suelos con charcos, bien irrigados o a la delta del río. Existe una enorme variedad de arroces, en su gran mayoría son provenientes de Asia. Se lo utiliza de múltiples maneras como para hacer guisos, ensaladas, de guarnición o incluso para producir vinos y aceites.

**Trigo:** es uno de los cereales más cultivados, generalmente se lo encuentra en climas fríos. Existen distintas variedades de trigo de acuerdo a su color, dureza y temporada en la que se cultive. Se lo puede vender entero o preparar sémola, harina o salvado con él.

**Centeno:** se adapta muy bien a las bajas temperaturas y puede procesarse de varias maneras, entre ellas como harina o copos. Generalmente se los usa para salteado de verduras, con arroz o para preparar guisos.

**Cebada:** este cereal cuenta con un sabor almendrado y dulce. Es uno de los más cultivados y se lo puede producir en casi todos los climas. Su color es púrpura, moreno claro o marrón. En el mercado se lo encuentra procesado, en harina o pelada.

**Maíz:** este es un grano sumamente cultivado. Su planta se caracteriza por ser muy alta y con mazorcas cuyos colores varían desde morado oscuro hasta el amarillo. Gran parte de la totalidad mundial de maíz se produce en América, sobre todo en Estados Unidos.

**Avena:** se adapta muy bien a los climas fríos y templados, sus colores son negros, beige, amarillos o grises. Una vez que se lo procesa se le quita el salvado, que se vende a parte. Al grano se lo puede encontrar en el mercado entero, en muesli o en copos.

### **Proteínas.**

Las proteínas son macromoléculas formadas por aminoácidos dispuestos en formas de cadenas lineales y que ostentan una determinante importancia en la vida de los seres vivos ya que son las responsables de la concreción de una importante cantidad de funciones como ser estructural, reguladora, transportadora, defensiva y enzimática.

Preeminentemente, las proteínas de cualquier ser vivo estarán determinadas por su genética y por esta razón es que las mismas son absolutamente susceptibles y permeables a los factores externos que se sucedan y las afecten directamente.

### **Clasificación de las proteínas.**

#### **Caseína:**

Es una proteína que contiene ácido glutamínico y nitrógeno y que puede obtenerse coagulando la leche mediante ácidos o fermentos (por ejemplo, cuajo).

Se utiliza para la fabricación de queso y requesón y como complemento dietético para alimentos infantiles, pan, pastas o embutidos.

**Elastina:**

Constituida por largas cadenas de que forma parte, como componente principal, de los tejidos elásticos de ligamentos, arterias, etc.

**Ferritina:**

Está presente en el bazo, el hígado y la médula ósea, que permite el paso del hierro a través de la membrana digestiva.

**Fibrina:**

Proteína de la sangre y de los líquidos serosos corporales. La fibrina no está presente en el fluido sanguíneo en forma libre, sino que es el resultado de la transformación del fibrinógeno por acción de la trombina durante el proceso de coagulación.

#### **1.4.- LA ALIMENTACIÓN**

La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.

Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos. En la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc. Este primer nivel, demuestra la prioridad que hay que darle a estos alimentos. O sea, la primera. Luego vienen las verduras y las frutas. Asimismo, las carnes de vacuno, ave y cerdo. Como último y esto es lo más importante de la misma, las grasas y azúcares.

En una buena alimentación, hay que evitar la ingesta de ambas, al mínimo. Ya que las dos, tanto grasa, como azúcar, pueden provocar gravísimas enfermedades al organismo como la diabetes y los problemas cardíacos, por acumulación de colesterol en las arterias.

Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino come, para vivir.

Comer alimentos variados; evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol; comer alimentos con suficiente almidón y fibra; evitar el exceso de azúcar y sodio.

La comida rápida por frutas y verduras, las copas por los refrescos light y sin alcohol Chocolate por fruta Pan con mantequilla por pan con mermelada, debes comer: Cinco piezas de fruta y verdura Ensaladas de legumbres Alimentos ricos en hierro y calcio Desnatados 32 años, debes: Comer verduras, frutas, proteínas, hidratos y calcio Reducir grasas saturadas.

Dar largos paseos para evitar el estrés. Hacer más ejercicio, no abusar de los fritos, tomar dos vasos de leche al día, comer cereales integrales, controlar la sal, consumir frutos secos.

La actividad física puede darle una vida más larga y una mejoría en la salud.

El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.

El ejercicio que aumenta los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes son los mejores, el caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial, otros buenos ejercicios son la natación, ciclismo, correr y bailar, subir a pie por las escaleras en lugar de usar el elevador o caminar en lugar de manejar son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad en su vida.

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias instancias activas de poco tiempo en un día.

El término sobrepeso indica un exceso de peso en relación con la estatura. Concretamente se refiere a las células pre adiposo, en contraposición a las células adiposas, es decir, la obesidad.

El sobrepeso está relacionado principalmente con la diabetes, la hipertensión, la artrosis y las enfermedades cardíacas. Hay indicios de que no sólo el nivel de sobrepeso influye en el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y circulatorias.

CORREA, 2000 Manifiesta que “Es necesario que los alumnos estén motivados y que rentabilicen el esfuerzo que conlleva el estudio. Los hábitos no se deben confundir con las técnicas”. (Pág. 27).

Sin embargo, coadyuvan a la eficacia del estudio. De un lado, el hábito de estudio es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje. De otro, conviene sacar el máximo provecho a la energía que requiere la práctica intencional e intensiva del estudio por medio de unas técnicas adecuadas y de una buena nutrición.

### **Los hábitos alimenticios.**

Los hábitos y técnicas de estudio tienen gran poder predictivo del rendimiento académico, incluso mayores aptitudes intelectuales. Las dimensiones con más capacidad de pronosticar los resultados escolares son las condiciones ambientales y la planificación del estudio. En efecto, el rendimiento intelectual depende en gran medida de la nutrición del niño/a y del entorno en que se estudia.

La iluminación, la temperatura, la ventilación, el ruido o el silencio, al igual que el mobiliario y sobre todo una alimentación saludable son algunos de los factores que influyen en el estado del organismo, así como en la concentración del estudiante.

También es importante la planificación del estudio, sobre todo en lo que se refiere a la organización y a la confección de un horario que permita ahorrar tiempo, energías y distribuir las tareas sin que haya que renunciar a otras actividades. Solo

sí se dispone de un mapa organizativo general se puede ser eficaz en el diseño y cumplimiento de las acciones concretas.

## **Las frutas**

La fruta es el fruto comestible obtenido de ciertas plantas cultivadas o silvestres. Suele ser ingerida como postre (es decir, al final de la comida), ya sea fresca o cocinada. Por lo general la fruta se come cuando está madura. También se elaboran jugos, jaleas y mermeladas de fruta.

La fruta presenta un alto porcentaje de agua (que puede llegar al 95%), es rica en vitaminas y minerales, y tiene pocas calorías. Este alimento, por lo tanto, es ideal para las personas que deciden seguir una dieta para bajar de peso, ya que aporta nutrientes y no engorda.

## **Las frutas, sus propiedades y su importancia en la alimentación diaria**

Las frutas son, quizás, los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud.

Si nos detenemos a pensar, veremos que las frutas y todos los vegetales, sobreviven a la intemperie, enfrentando todo tipo de condiciones y agresiones meteorológicas.

Todo ello es posible gracias a las sustancias protectoras y antioxidantes naturales que poseen.

Es decir que nos beneficiamos absolutamente con todas esas vitaminas y nutrientes que la fruta posee. Llenamos de vida todo nuestro organismo.

## **¿Qué beneficios nos aporta consumir frutas?**

- Aportan una variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C
- Hidratan el organismo rápidamente.
- Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- Facilita el drenaje de líquidos, al ser diuréticas y depuradoras del organismo.
- Aportan fibras vegetales solubles
- No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).
- Aportan vitaminas antioxidantes naturales.

La vitamina que más abunda en las frutas es la C, y lo que es importante de esta vitamina, es que nuestro organismo no la sintetiza, por eso la alimentación debe proveerla.

La cantidad de vitamina C en la fruta es muy variada, siendo los kiwis, las fresas, las frambuesas y los cítricos quienes gozan de mayor contenido. La vitamina C tiene un alto poder antioxidante, con lo que se convierte en protectora de los tejidos y células de nuestro organismo.

## **Los principales componentes de la fruta son:**

- Agua: Es el principal componente de la fruta.  
Aproximadamente por cada 100 gramos de fruta, consumimos 80 a 90 gramos de agua. Por lo tanto comer fruta, desde un punto de vista de hidratación, es casi como beber agua. Sin embargo, en caso de ciertos regímenes alimenticios se debe tener en cuenta su contenido de azúcar.
- Hidratos de carbono: la fructosa es el azúcar de la fruta, el organismo la absorbe y asimila rápidamente. Por eso decimos que las frutas son una fuente de energía instantánea.

- **Fibra vegetal:** Cada 100 gramos de fruta suponen consumir alrededor de 2 gramos de fibra.  
La pectina, un tipo de fibra altamente beneficiosa para el organismo, es la que se encuentra mayoritariamente en las frutas.
- **Sales minerales:** el consumo de frutas de manera diaria ayuda a regular el equilibrio mineral en el organismo. Contienen un alto nivel de potasio y baja cantidad de sodio. También aportan magnesio y algún calcio.
- **Ácidos orgánicos y aromas:** esos ácidos son normalmente tolerados por nuestro organismo, excepto en situaciones especiales donde debemos recurrir a aquellas frutas con bajo contenido de ácidos orgánicos.
- **Vitaminas:** las frutas nos aportan grandes cantidades de vitaminas, ya que son especialmente ricas en beta carotenos, poderosos antioxidantes que nos protegen las mucosas y la piel.

### **Clasificación de las frutas de acuerdo a su color, beneficios para los órganos del cuerpo humano.**

#### **Frutos rojos.**

La familia de los frutos rojos, como la fresa, frambuesa y mora entre otras, tienen un componente que activa el proceso de limpieza natural del cerebro, ayudan a mantener el cerebro limpio y sano durante el envejecimiento activando el mecanismo natural con el que el cerebro "limpia y recicla" las proteínas tóxicas vinculadas a las pérdidas de memoria por la edad y otros síntomas del deterioro mental.

Nuevas investigaciones sugieren que una de las propiedades de frutas como la fresa es remover las toxinas que interfieren con las funciones cerebrales.

Estos frutos son bajos en calorías, sin grasa y una buena fuente de fibra y vitaminas, pero su condición de súper alimento se le atribuye a su contenido en compuestos naturales vinculados con el anti-envejecimiento, el cáncer y beneficios para la salud del corazón.

### **Frutas verdes**

Reducen el riesgo de cáncer de ovario, seno y próstata, mantiene los huesos y dientes fuertes y ayuda a la vista.

Son ricas en fibra y ayuda a la disolución del colesterol. Posee el aminoácido cisteína que se encarga de eliminar toxinas del hígado; junto con la cerina que sirve para fortalecer el sistema inmunitario. Su consumo es ideal como diurético pues contribuye a la eliminación de líquidos corporales, importante en casos de obesidad. También funciona como una especie de sedante debido a que es rica en fósforo permitiendo dormir mejor.

Se encuentra en el brócoli, coles de brúceles, col, aguacate, espinacas, lechugas (todas sus variedades), chicharos, kiwi, manzana verde, uvas verdes, melón chino, peras verdes, alcachofas, espárragos, ejotes, espinacas, chile serrano y jalapeños.

### **Frutas amarillas y anaranjadas.**

El color amarillo no solo es sinónimo de optimismo y suerte, también influye positivamente en la alimentación. Si se busca una fuente de la juventud natural, entonces se debe consumir duraznos (melocotones), plátanos, patatas, piñas, limones, etc.

Frutas y verduras de color amarillo que son ricas en sustancias que le permiten al hígado circular la vitamina A, resulta indispensables para tener una piel perfecta: tersa y elástica. Pero eso no es todo, estas frutas tienen un alto poder antioxidante, ideal para cuidar nuestro organismo por dentro y por fuera.

Entre los frutos amarillos–naranjas tenemos al plátano, piña, toronja, naranja, guayaba, melón, mango, mamey, manzana amarilla, membrillo, papaya, y las favoritas de los niños: las mandarinas.

### **Frutas cafés**

Lo encuentras en las semillas de ajonjolí, centeno y productos de granos integrales, ayuda a las funciones de la piel incluyendo pelo y uñas, evita las arrugas prematuras, reduce el riesgo de cáncer de colon.

Una propiedad del extracto de la fruta de café podría elevar los niveles de una proteína conocida por influenciar y ayudar a las neuronas y al sistema nervioso central, sugiere nuevo hallazgo de un pequeño estudio piloto.

Algunos de estos frutos son: la almendra, maní, tamarindo, etc.

### **Frutas azul-morado.**

Son ricas en minerales, inhibe el colesterol y protege de enfermedades del corazón.

Regula la presión arterial y previene el envejecimiento celular, es excelente antioxidantes que ayuda a combatir el envejecimiento.

Protege de algunos tipos de cáncer y al funcionamiento de la memoria y a la salud de vías urinarias.

Lo encuentras en uva, jugo de uva, berenjenas, mora, zarzamora, cebolla morada, betabel, ciruela, higos morados, pasas, ciruelas pasas y col morada.

### **Frutas y verduras blancas:**

Promueve la producción de enzimas que ayudan a combatir sustancias carcinogénicas, ayuda la infección por bacteria, baja la presión y el colesterol y reduce la formación de placas en el interior de las arterias (aterosclerosis).

Lo encuentras en, plátano, peras cafés, los dátiles, coliflor, jengibre, jícama, champiñones, el nabo y elote blanco.

### **Frutas moradas, azules y negros.**

Promueven la producción de enzimas que ayudan a combatir sustancias carcinogénicas, ayuda la infección por bacteria, baja la presión y el colesterol reduce la formación de placas en el interior de las arterias, algunas de estas frutas son: uva, cebolla morada, mora azul, berenjena, ciruelas negras.

### **Formas de alimentación.**

#### **Alimentación con una dieta balanceada**

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, nosotros como padres podemos tomar las medidas necesarias para mejorar la nutrición y formar buenos hábitos alimenticios en nuestros hijos.

#### **Las cinco mejores estrategias son:**

- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar las peleas por la comida.
- Involucrar a los niños/as en el proceso.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas. Nuestros días están colmados de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

### **Sugerencias para incorporar estrategias a su rutina.**

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos.

A los niños/as les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos/as.

Los niños/as que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales.

Es menos probable que coman refrigerios poco saludables.

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño/as nuevos alimentos y de que usted dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

Es posible que los adolescentes no se entusiasmen con la perspectiva de comer en familia; esto no es sorprendente porque están tratando de establecer su independencia.

Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes todavía desean los consejos y la opinión de sus padres, por lo cual la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse.

En los encuentros familiares es importante, tocar estos temas de cómo una persona se encuentra bien alimentada, es importante hacerle conocer al joven o al niño que alimentos son sanos y saludables, estos aspectos son muy importantes para su futuro.

### **También puede probar con estas estrategias:**

- Permita que el adolescente invite a un amigo a comer.
- Involucre al adolescente en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos.
- Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde uno se sienta a gusto, sin discusiones o sermones.

### **¿Qué se considera una comida en familia?**

Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa.

Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes. Quizá tengan que comer un poco más tarde porque uno de los niños está en una práctica deportiva. Tal vez tengan que fijar una hora especial los fines de semana, como los domingos, cuando todos pueden reunirse en familia.

La práctica del respeto, honestidad, solidaridad, coherencia, responsabilidad, justicia, equidad, transparencia, permiten la realización humana de todos los/as actores/as de la familia.

### **Formas de alimentación y la relación con enfermedades.**

El acercamiento a la Naturaleza permite la comprensión de sus ciclos de autorregulación y es posible observar a través de las plantas, flores, árboles y verduras del huerto, que al trabajar la tierra en dónde éstas crecen, al abonarla, al mineralizarla, al darle los suficientes nutrientes estas se desarrollan con fuerza, con vitalidad, con potencia.

Muchas veces encontramos flores sin pétalos, o nabos y zanahorias comidas por ciertos insectos y nos damos cuenta que, modificando la calidad de la tierra, es posible evitarlos, ya que estos no se acercan cuando la planta tiene el suficiente vigor, esta es la forma de encarar el trabajo del huerto para los agricultores orgánicos.

Con nuestro organismo sucede lo mismo; si la calidad de la sangre es buena, si tiene la suficiente fuerza y vitalidad las posibilidades de combatir las enfermedades son mayores.

Si bien es cierto que para que la calidad de la sangre sea buena son necesarios una buena alimentación, una buena oxigenación y una actitud de vida positiva, a través de nuestra propia vivencia podemos entender que la salud o un estado aproximado a ésta es el producto de la conjunción de varios factores, si se come mal por mejor oxigenación que haya es imposible tener una actitud buena ante la vida y la enfermedad aparece.

Si se tiene una buena actitud frente a la vida seguramente se ha de comer bien y se respirará un buen aire, de manera que si se alimenta uno saludablemente, lo cual significa que hay una buena predisposición a vivir bien, seguramente se respirará bien y eso conllevará a tantas otras cosas en beneficio del propio bienestar.

Queremos decir con esto que la comida, si bien no es el único, es un factor importante para una vida saludable, y que a través del buen alimento cotidiano la calidad de nuestra sangre se modifica y es posible, entonces, dejar actuar a la naturaleza con sus principios de autorregulación para poder dar las respuestas válidas a las enfermedades que nos aquejan.

### ***Leyes de alimentación.***

Para tener una buena nutrición, hay que saber alimentarse, no es cuestión de comer y comer, no tiene nada que ver la cantidad de comida que el ser humano ingiera, sino la calidad en la comida hay que saber nutrir nuestro cuerpo.

1. **Ley de la cantidad:** La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo.

Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido.

El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc.

2. **Ley de la calidad:** Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.
3. **Ley de la armonía:** Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.

4. **Ley de la adecuación:** Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

Un apreciable porcentaje de estudiantes son desnutridos razón por la cual se demuestran emocionalmente inestables, sufren alteraciones intelectuales, su salud es variable, bajan su energía, fuerza y talento, se tornan cansados, apáticos, fatigados, irritables, indisciplinados, desmotivados. Todo aquello, indudablemente afecta en la producción de aprendizaje ya que el estado del alumno, no es el más propicio, pronto dejará de motivarse y no resistirá el trabajo que esta tarea exige.

#### **1.5.- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.**

Alcanzar el desarrollo vital pleno de los niños/as podría decirse que pasa por establecer una serie de pautas en las que se equilibren nuestras costumbres diarias con una serie de hábitos que garanticen un estilo de vida saludable.

Conocer las posibilidades y las limitaciones, interiorizar normas básicas de alimentación e higiene, fomentar el interés por la vida activa y la práctica de deportes, la importancia de una vida social activa, la autonomía personal, el cuidado de la autoestima, etc. Todo ello forma parte de los ingredientes básicos para edificar, con cimientos sólidos, una vida sana y plena.

Además existen recursos/terapias alternativas que apoyan en la superación de problemas específicos como el estrés, la depresión, la hiperactividad, los problemas motores, la ansiedad, los trastornos de la alimentación; que nos ayudan a desarrollar tanto estrategias de afrontamiento como la superación de algunas de esas dificultades.

Hablamos de terapias como la riso terapia, hidroterapia, hipo terapia, psicodrama, musicoterapia, arte terapia, para una vida saludable para nuestra salud resulta

fundamental mantener un equilibrio nutricional, esto se consigue entre otras cosas a través de una dieta equilibrada.

Es necesario conocer los trastornos nutricionales más comunes que se dan en nuestra sociedad con el fin de poder evitarlos, fomentar la sensibilización de los niños/as sobre la importancia de la alimentación y del ejercicio físico para su salud.

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida.

Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de la alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Ya desde hace 2400 años, se conocía la relación entre la alimentación y la salud: Hipócrates decía que nuestra alimentación era nuestra medicina. Es bien sabido, que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, el infarto, la embolia, algunos tipos de cáncer y otras más.

La mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades.

Se considera que una persona sufre trastornos de la conducta alimentaria, cuando tiene una excesiva preocupación por su peso y la comida. Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros.

Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir. Si no son tratados a tiempo pueden causar serios problemas de salud.

Aunque en la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo. Solo se necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema en nuestros niños.

Es un fenómeno social que empieza en casa, también se puede decir que la alimentación es muy importante en nuestro desarrollo debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en los hogares, en resumen los nuevos jóvenes no sienten un apoyo buscan satisfacer sus necesidades de diversas maneras.

Para VARELA (1874) llamará la “Triple naturaleza del hombre”. Dentro de los fines que persigue la educación, encontramos tres puntos importantes a resaltar en el individuo, su cuerpo, su inteligencia y sus facultades morales y religiosas. Este desarrollo contribuirá a la conservación de la salud prolongando la vida del individuo, enriqueciendo y vigorizando la mente y robusteciendo la conciencia del bien y del deber en el individuo.

Existen factores muy importantes que se complementan entre si, como si la mente está libre de perturbaciones, de problemas, de malos pensamientos, entonces el cuerpo se encuentra muy ágil, predispuesto para todo, eso quiere decir que es una persona sana, bien nutrida, capaz de realizar cualquier actividad que desee y sobre todo retiene todo lo enseñado.

#### **Abastecerse de alimentos saludables.**

Los niños, en especial los más pequeños, comen sobre todo lo que está disponible en la casa. Por eso, es importante controlar las provisiones: los alimentos que sirve en las comidas y los que tiene a mano para refrigerios.

- Incluya frutas y verduras en la rutina diaria, tratando de servir un mínimo de cinco porciones diarias. Asegúrese de servir frutas y verduras en todas las comidas.
- Facilite que el niño elija refrigerios saludables, teniendo a mano frutas y verduras listas para comer. Otros refrigerios saludables son el yogur, los tallos de apio con mantequilla de maní o las galletas integrales con queso.
- Sirva carnes desgrasadas y otras buenas fuentes de proteína, como el pescado, los huevos y las frutas secas.
- Compre panes integrales y cereales, para que el niño ingiera más fibra.
- Limite el consumo de la grasa, evitando las comidas fritas y cocinando los alimentos en el horno, en la parrilla o al vapor. Elija productos lácteos de bajo contenido graso o descremados.
- Limite las comidas en restaurantes rápidos y los refrigerios poco nutritivos, como las papas fritas y los dulces. No los elimine por completo de su casa, pero ofrézcalos “de vez en cuando” para que el niño no se sienta privado por completo de ellos.
- Limite las bebidas dulces, como las gaseosas y las bebidas con sabor a fruta. En cambio, sirva agua y leche descremada.

### **Como dar un buen ejemplo en alimentación.**

La mejor manera de estimular al niño a comer de manera saludable es dando el ejemplo. Los niños imitan a los adultos que ven a diario. Si usted come frutas y verduras, el niño también lo hará. Otra manera de dar un buen ejemplo es limitando el tamaño de las porciones y evitando comer de más. Hable sobre el estar satisfecho, en especial con los niños pequeños. Diga algo como “esto está delicioso, pero estoy satisfecho y no voy a comer más”.

De igual modo, los padres que siempre están a dieta o quejándose de sus cuerpos pueden fomentar estos mismos sentimientos negativos en los niños. Trate de mantener una actitud positiva en lo que se refiere a la comida.

Es fácil convertir la comida en una fuente de conflicto. Los padres bien intencionados pueden encontrarse en una situación en la que negocian con los niños o los sobornan para que coman alimentos saludables.

### **La nutrición en la familia**

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son éstas:

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas. Nuestros días están colmados de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

### **La importancia del desayuno**

Saltarse el desayuno es una mala idea.

Un desayuno completo proporciona la energía que el cuerpo necesita durante toda la mañana para no sentirse cansado e incluso de mal humor.

Además, en contra de lo que mucha gente cree, el desayuno es la comida que menos engorda pues se desgasta divinamente a lo largo del día.

Se recomienda el consumo de, como mínimo, 5 raciones de fruta y/o verduras al día, que nos proporcionen la suficiente cantidad de vitaminas, minerales y fibra, así que aquí tenemos una buena forma de hacerle caso tomando fruta en el desayuno.

Un delicioso batido de frutas es muy fácil de preparar. Sólo tenemos que lavar, pelar y trocear la fruta y ponerla en el vaso de la batidora.

### **Frutas en el desayuno**

Las frutas cuando se consumen crudas, pues no sufren pérdidas durante el cocinado.

Un desayuno variado, incluyendo frutas, además de los cereales, puede aportar también una adecuada cantidad de fibra, frecuentemente deficitaria en la dieta de las sociedades desarrolladas, cuyo papel en la mecánica digestiva, favoreciendo el tránsito intestinal, o en la prevención de algunas enfermedades crónicas, es bien conocido.

### **Beneficios de la ensalada de frutas**

Existen ciertas preparaciones de alimentos que, además de ser deliciosas, ayudan al buen funcionamiento del organismo de tal forma que en ellas puede decirse que conviven las dos principales características que toda buena comida debe brindar: gusto y bienestar.

Por tal razón, las **ensaladas de frutas** son una de esas opciones que caen bien a cualquier hora, en cualquier lugar, bajo cualquier circunstancia, porque su

composición natural hace que sean una opción de alimentación segura, fácil de llevar e incluso económica.

Fuera de ciertos, considerados, **frutos exóticos** por su alto precio como el kiwi, casi todos los demás sirven para preparar esta deliciosa y nutritiva alternativa.

Para su disposición, nada mejor que entender que las frutas se dividen en tipos especiales dependiendo de su sabor característico, cualidad que también está relacionada con las potencialidades de cada fruto en particular.

El gusto viene de la mano con las cualidades fructíferas, y es por ello que con el único objetivo de que usted deje entrar a su boca con toda seguridad y sin remordimiento las maravillas que nos ofrece la naturaleza, hay que tener en cuenta ciertas indicaciones especiales a partir de la clasificación antes mencionada.

#### **Vitaminas que aporta el consumir frutas**

- Aportan gran variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C
- Hidratan el organismo rápidamente.
- Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- Facilita el drenaje de líquidos, al ser diuréticas y depuradoras del organismo.
- Aportan fibras vegetales solubles
- No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).

#### **Comidas en familia.**

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños/as les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los

padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño/a nuevos alimentos y de que usted dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

Es posible que los adolescentes no se entusiasmen con la perspectiva de comer en familia; esto no es sorprendente porque están tratando de establecer su independencia. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes todavía desean los consejos y la opinión de sus padres, por lo cual la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse. También puede probar con estas estrategias:

- Permita que el niño/a invite a un amigo a comer.
- Involucre al niño en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos.
- Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde uno se sienta a gusto, sin discusiones o sermones.

¿Qué se considera una comida en familia? Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa. Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes.

Quizá tengan que comer un poco más tarde porque uno de los niños/as está en una práctica deportiva. Tal vez tengan que fijar una hora especial los fines de semana, como una parrillada los domingos, cuando todos pueden reunirse en familia.

Según **PARRA Marcelo (pág. 144)**. Manifiesta que “Lamentablemente en la actualidad y por una serie de situaciones el hogar generalmente, no se halla cumpliendo a cabalidad varias funciones de familia, formación y orientación, quedando de esperanza de que lo hagan las instituciones educativas. En muchos casos allí encontramos la causa para la formación de niños y jóvenes desorientados”.

En la mayoría de casos el agitado ritmo de vida que mantenemos como padres de familia en post de mejorar o dar las comodidades necesarias a los miembros de nuestro hogar especialmente a nuestros hijos son los principales actores a generar desordenes habituales en el hogar, descuidos que si bien es cierto muchas de las veces son involuntarios, en otros casos estos llegan a tomar matices extremos a tal punto de no conocer lo que sus hijos realizan sea esto en la escuela o en el hogar.

Este problema es muy habitual encontrarlo en la comunidad de Cusubamba ya que el fuerte trabajo que tienen que realizar los padres de familia en sus labores agrícolas muchas veces les imposibilita estar pendiente de sus hijos, más bien son los hijos quienes se ven obligados a realizar las tareas pendientes en el hogar, dejando en un segundo plano sus tareas escolares.

Para **DAVIDOFF Linda (pág. 662)** “Los seres humanos son animales sociales, criaturas que se reúnen para formar grupos, y tienen una interdependencia física y psicológica durante toda su vida las normas sociales aunque los seres humanos no lo advierten ejercen un influjo muy poderoso en la conducta”.

Desde la edad antigua el hombre necesito comprenderse a sí mismo y comprender a los que lo rodeaban, en la sociedad actual en la cual nos encontramos seguimos tratando de comprender y entender a las personas aledañas a nosotros encontrándonos con una gama extensa de criterios e ideales ya que como sabemos el ser humano es un ser sumamente independiente y distinto en toda su concepción, el mismo que proviene de un lugar llamado hogar el cual nos acoge

en todos los momentos de nuestras vidas siendo este el refugio en nuestras penas y alegrías.

Sin embargo la conducta varía de un niño a otro esto debido al lugar donde el se desenvuelve, así podemos observar una variedad de estilos de vida, costumbres culturales distintas, alimentación que varía de sector o de región a región, estos hábitos, costumbres o estilos de vida vienen dados dependiendo de las normas socioculturales en la que el niño se desenvuelve, convirtiendo al ser humano en un ente único dentro de toda una sociedad.

Creer no es fácil, los niños necesitan mentes claras para llegar a una correcta adolescencia para en lo posterior ser adultos psicológicamente sanos, pero que ejemplos estamos dando o recibiendo de una sociedad en donde tenemos graves efectos, tanto en sus familias como en su salud personal cuantos casos hemos escuchado de enfermedades es simplemente irreversible, ocasionando en algunos casos hasta la muerte.

Manifiesta, **MONTOYA Darío Antonio, (Pág. 52)** “Los hijos imitan las actitudes y costumbres de sus padres como:

- Sentimientos de culpa:
- Angustia o ansiedad:
- Confusión:
- Depresión:

Estos niños(as) se pueden beneficiar de ayuda profesional, en grupos que contengan un enfoque adecuado, en nuestro taller dirigido a los padres de familia, ellos pueden asistir en el caso que así lo creyeran conveniente o a consultas con un profesional, aún cuando sus padres no estén recibiendo ayuda.

La ayuda profesional temprana es muy importante para prevenir problemas más serios incluyendo la desnutrición en los niños, el psiquiatra de niños y

adolescentes puede ayudarles a resolver sus problemas y a entender que no son responsables por la ausencia de sus padres.

Para, **MONTOYA Darío Antonio (Pág. 49)** “Los padres y hermanos mayores son los mejores maestros para sus hijos y sus hermanos”.

Si bien es cierto la tarea de educar está establecida, para las instituciones educativas sean estas escuelas, colegios, institutos, pero este concepto muchas de las veces está mal interpretado especialmente por los padres de familia, quienes en su deseo por que sus hijos sean entes serviciales para la sociedad o en un término mal utilizado que sean buenos hijos, dejan todo el trabajo para los docentes o de exclusiva responsabilidad a las instituciones educativas, este es un problema muy serio en el proceso de aprendizaje del niño dado que los conocimientos esenciales vienen dados del hogar, siendo los padres los principales actores en la formación, correcta y saludable de sus hijos y las instituciones educativas son los organismos de refuerzo de conocimientos o de obtención de conocimientos nuevos, pero para que estos conocimientos puedan ser bien asimilados deben ser reforzados en los hogares.

Si bien es cierto un niño siempre buscará un ejemplo a seguir y ese ejemplo son las personas adultas o hermanos mayores con las que el niño se desarrolla, que en muchas ocasiones son entes productivos en la sociedad no obstante muchas de las veces estas personas no suelen ser un ejemplo apropiado lo que provoca perturbaciones y desviaciones en la formación integral del niño.

#### **1.6.- TALLERES DE CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN**

La investigación manifiesta que la malnutrición es un monstruo gigantesco que atenta contra la sociedad en general atacando directamente contra la integridad de la familia siendo los principales afectados los niños, es por ello que se considera la realización de un taller didáctico para dar a conocer a los jefes del hogar del

primer año de Educación Básica de la Escuela Juan Montalvo, las repercusiones dañinas que ocasiona una mala nutrición.

Es necesario primeramente conocer los enfoques que tiene esta investigación, las actividades que se realizará en la misma, para ello partiremos con los conocimientos principales que consta en este trabajo como es el plantear:

### **¿QUÉ ES UN TALLER?**

En enseñanza, un taller es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se enfatiza en la solución de problemas, capacitación, y requiere la participación de los asistentes. El Taller constituye un lugar de con-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. Dentro de este espacio, sin embargo, se diferencian los roles de aprendiz y de maestro/facilitador, en función de la mejoría de la calidad del producto colectivo de trabajo. Sobre este mismo concepto.

### **¿PARA QUÉ SE REALIZA LOS TALLERES?**

Los talleres se realizan con el objeto de enseñar la importancia de una alimentación adecuada y equilibrada y las pautas a seguir.

En primera instancia el taller didáctico es un medio con el cual mediante métodos, técnicas, dinámicas, estrategias podemos conversar, discutir, informar, y sobre todo educar a las personas involucradas en determinados problemas para de esta manera lograr una orientación adecuada hacia una mejor y correcta convivencia familiar y social.

### **¿CÓMO SE LO VA A APLICAR?**

Ahora la realización de este taller es de trascendental importancia no solo para los niños que sufren estos inconvenientes, sino para la familia en general que tiene

que soportar y lidiar con este mal social. Es por ello que se lo realiza para educar a las personas, con el objetivo de que conozcan sobre las consecuencias y repercusiones que este mal genera, mostrándoles modelos de vida mejor, una obligación, un recurso para compartir momentos de alegría.

La aplicación del taller didáctico se lo hará mediante el uso de dinámicas, métodos, técnicas, estrategias donde el padre de familia se sienta confiado presto y disponible para asimilar, compartir y sobre todo cambiar de forma de pensar y de actuar para consigo mismo, con su familia y con la sociedad.

Es por ello que los padres de familia del lugar en su mayoría necesitan ampliar sus conocimientos por medio de la educación, saber que productos son buenos y que productos causa daños en su familia y en la sociedad en general, creemos que el único recurso es la educación no solo para saber sumar o restar o los continentes, mapas, etc., sino para adquirir mejores conocimientos sobre la vida y para la vida, sobre la importancia que radica la integridad familiar, el rol importante que cumplen los hijos en el hogar, es por ello que con este trabajo se logrará educar a los padres de familia del primer año de educación básica, para alcanzar un mejor y adecuado nivel de vida familiar.

Como también comentar sobre la importancia de la nutrición, radica el bienestar familiar para que los hijos puedan mantenerse equilibrados psicológicamente, sin traumas, preocupaciones o angustias solo de esta manera se podrá lograr una atención plena y total en las horas clase, por ende mejorará el rendimiento escolar en los niños, disminuirá la lenta captación de los conocimientos y sobre todo el niños encontrarán la seguridad el apoyo familiar para salir adelante.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO INVESTIGATIVO**

#### **2.1.- RESEÑA HISTORICA DE LA ESCUELA JUAN MONTALVO UBICADA EN LA PARROQUIA DE CUSUBAMBA PERTENECIENTE AL CANTÓN SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.**

La mencionada Institución, de las tantas necesidades que tiene, una de las más importantes es el estudio de la nutrición, la misma que es indispensable para el desarrollo y crecimiento de los niños/as.

Existen muchos problemas que se dan por la mala alimentación, en algunos casos existe desnutrición, la misma que se da por falta de alimentarse sanamente, por la falta de orientación de los padres de familia, ya que muchos de ellos ni siquiera saben que significa nutrición.

En muchos de los casos es importante que el maestro indague en la vida de los niños que presentan estos problemas, con las experiencias que se han visto y conocido en la Institución.

Es en realidad muy triste saber que se puede hacer algo y no se intenta cambiar, en cuanto a la alimentación, esta Institución recibe el desayuno escolar, el mismo que no es un beneficio dentro de la alimentación que reciben los niños/as.

El saber que existen casos muy tristes en los que, los padres de familia tienen que salir a buscar trabajo y tienen que dejar a sus hijos sin protección, ellos solos tienen que aprender a sobrevivir en muchos casos tienen que alimentarse una sola

vez al día, su vestimenta es la misma desde el día lunes hasta el viernes, el desaseo es permanente, y lo más triste es ver carentes de afecto, cariño , amor y cuidado en vista de esto se ha tomado la necesidad de realizar estos talleres con el fin de ayudar a los padres de familia ha combatir la desnutrición y las enfermedades que estas ocasionan.

En la actualidad la escuela cumple 148 años de funcionamiento al servicio de la niñez, del sector y de sus alrededores, contando con 17 profesores fiscales distribuidos para cada año de básica uno de ellos debe encargarse de 2 años de básica para obtener un normal funcionamiento, la institución educativa posee 200 estudiantes.

La escuela “Juan Montalvo” en pocas instancias cuenta con el apoyo de Instituciones Gubernamentales y una O.N.G.(**Organización No Gubernamental**) Por parte del gobierno a más de haber recibido la infraestructura hace algunos años atrás, la Ilustre Municipalidad del Cantón dotó de un maestro para el área de Computación aunque al cambiar las leyes se suprimió este beneficio, en cambio el FEPP (**Fondo Ecuatoriano Popular Progresivo**) ha estado presente en algunas ocasiones como agasajo por la navidad, en el desfile realizado por las fiestas de la parroquia, jornada médica, día el niño etc., eventos que no marcan la diferencia en cuanto a educación. Sin embargo la institución educativa no cuenta con investigaciones relevantes, que ayuden a mejorar la calidad de vida de los alumnos.

## **UBICACIÓN**

**Nombre de la Institución:** Escuela Juan Montalvo

**Número de Estudiantes:** 20 Estudiantes de Primer año de Educación Básica “B”

**Ubicación:** Provincia de Cotopaxi

**Cantón:** Salcedo

**Parroquia:** Cusubamba

**Dirección:** Parque Central del Cantón

## **BENEFICIARIOS DIRECTOS**

- Personal administrativo
- Docentes
- niños/as
- Padres de familia

#### **BENEFICIARIOS INDIRECTOS**

- Institución Educativa
- Entorno Social
- Entorno Natural

#### **UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

#### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

Autora: Verónica Bernarda Vásquez Santamaría

## 2.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e interpretación de la entrevista aplicada a los niños/as de la Escuela” Juan Montalvo”.

La presente investigación desarrollada, está dirigida a la comunidad de la “Escuela Juan Montalvo” en donde su población es de 41 personas y por ser un número pequeño se trabaja con todos los componentes de estudio.

DESCRIPCIÓN	Nº	%
Director	1	2%
Niños/ as	20	49%
Padres de familia	20	49%
TOTAL	41	100%

## **2.2.1.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA REALIZADA AL DIRECTOR DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO”.**

### **1. ¿Los niños de la institución presentan una atención adecuada, a la manera de alimentarse gracias a la preocupación de sus padres alimentación?**

Se considera que un 50% de los niños de la Institución tienen atención adecuada puesto que la mayoría de los padres trabajan fuera de la comunidad y los niños pasan solos.

#### **Interpretación**

*El cuidado que reciben los niños y niñas en un 50% es bueno, pero lamentablemente lo restante se puede considerar un problema ya que refleja el cuidado y la atención que reciben los niños y niñas en la escuela y fuera de ella.*

### **2. ¿Usted conoce si los padres de familia controlan la alimentación los sus hijos?**

Muy pocos son los padres que controlan lo que sus hijos consumen.

#### **Interpretación**

*Existe despreocupación de los padres de familia para con sus hijos especialmente en su alimentación.*

### **3. ¿Ha controlado si el bar de la institución vende más comida chatarra que alimentos nutritivos?**

En algunas ocasiones.

#### **Interpretación**

*La respuesta en realidad quiere decir que no hay preocupación por parte de la autoridad.*

### **4. Cree usted que el desayuno escolar que brinda el gobierno es un beneficio para los niños?**

En realidad no es un alimento nutritivo para los niños/as.

#### **Interpretación.**

*Los alimentos proporcionados por el gobierno solamente satisfacen la necesidad de los alumnos mas no les brinda los nutrientes necesarios.*

**5. En alguna ocasión han realizado charlas dirigidas a los padres de familia de la institución sobre nutrición?**

No, por falta de tiempo de los padres de familia debido a sus ocupaciones.

**Interpretación**

*Los padres de familia no le dan prioridad a lo más importante en sus vidas que son sus hijos.*

**6. Han existido problemas serios de desnutrición en la institución?**

Sí, por falta de preocupación de sus padres.

**Interpretación**

*Son muy pocos los casos en los que existe este problema pero sería de gran importancia dialogar con los padres de familia involucrados.*

**7.- ¿Ha mirado usted si los niños llevan frutas a la institución?**

Muy pocas veces

**Interpretación.**

*Los niños no consumen a diario frutas por descuido de sus padres quienes son los que deberían proveer al hogar de estos alimentos.*

## 2.2.2.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA APLICADA A LOS NIÑOS /AS DEL PRIMER AÑO EDUCACIÓN BÁSICA “B” DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO

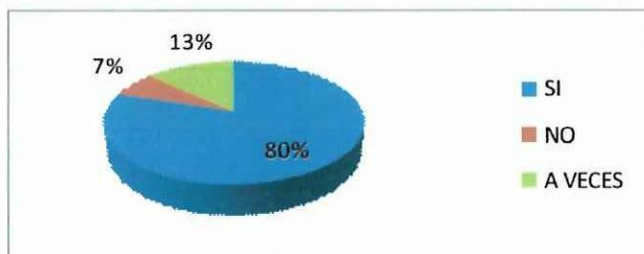
### 1. ¿En su casa están pendientes de la alimentación?

Tabla N° 1

TÍTULO: Alimentación

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Si	2	7%
No	15	80%
A veces	3	13%
Total	20	100%

GRÁFICO 1



Fuente: Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela .J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 80% de niños respondió que no, mientras que el 7 % dijo que si, y el 13% a veces están pendientes de la alimentación.

Se considera que la mayoría de los niños/as no tienen familiares que se preocupen de su alimentación, son descuidados por parte de sus padres, esto conlleva a un alto índice de enfermedades una de ellas es la desnutrición, la misma que tiene una grave efecto que influye de manera negativa en todas las actividades dentro y fuera del hogar.

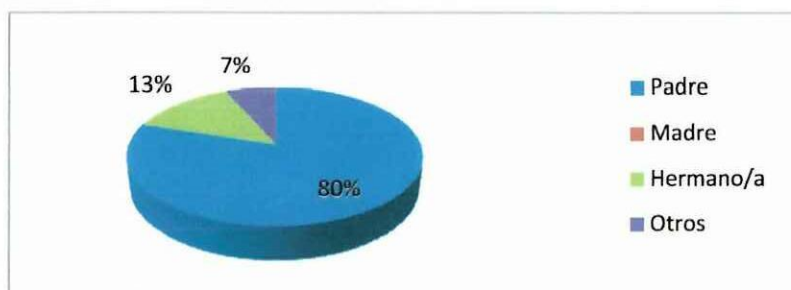
## 2. ¿De los siguientes miembros de tu familia quien se alimenta en la calle?

**Tabla N° 2**

**TÍTULO:** Miembros de la familia

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Padre	15	80%
Madre	0	0%
Hermano/a	4	13%
Otros	1	7%
Total	20	100%

**Gráfico 2**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 niños encuestados el 80% respondieron que sus padres, el 13% menciona que sus hermanos, y el 7% respondió otros miembros de su familia consumen comida en la calle.

Si bien es cierto dentro del hogar los niños/as tenemos un ejemplo a seguir y es de nuestros padres, existe un alto índice de ausencia de los mismos dentro del hogar por diferentes motivos en su mayoría por trabajo, los niños se quedan al cuidado de sus hermanos quienes son los que los guían a este desorden alimenticio, consumiendo lo que encuentran en las calles muchos de estos productos son dañinos para la salud.

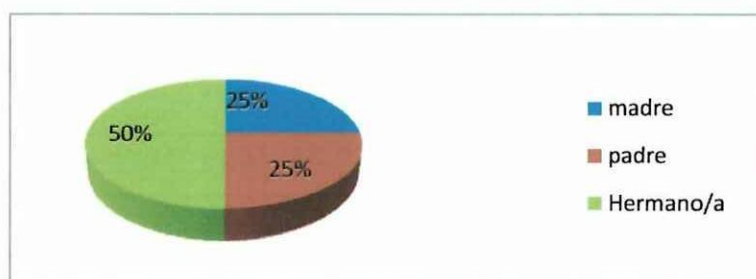
### 3. ¿Quién está con usted a las horas de alimentarse?

Tabla N° 3

**TÍTULO:** Familiares cercanos

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Padre	5	25%
Madre	5	25%
Hermano/a	10	50%
Total	20	100%

Gráfico 3



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 niños entrevistados, el 50% menciona que sus hermanos, el 25% sus padres, y el 25% sus madres están con ellos a las horas de alimentarse.

Con esta información se puede decir que los padres entregan a sus hijos responsabilidades muy grandes, las que no les competen pero tienen que asumirlas, si bien es cierto la alimentación es un proceso indispensable en los niños, saber nutrirlos y entregar así una fuente de energía diariamente.

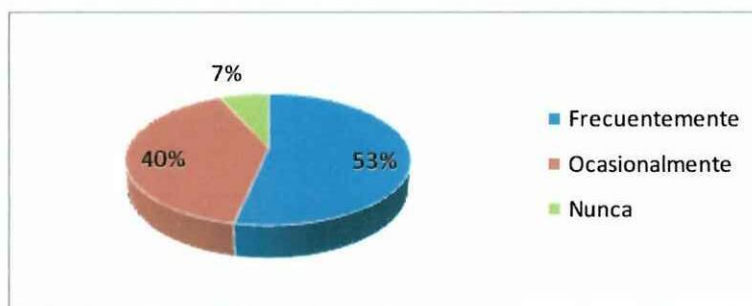
#### 4. ¿Tus padres o familiares cercanos se preocupan de tu alimentación?

**Tabla N°4**

**TÍTULO:** Familiares cercanos

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Frecuentemente	11	53%
Ocasionalmente	6	40%
Nunca	3	7%
Total	20	100%

**Gráfico 4**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J. M.  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 20 niños encuestados el 53% respondieron que frecuentemente, el 40% respondieron que ocasionalmente, y el 7% respondió que nunca se preocupan de su alimentación.

En consecuencia no existe el interés que debería haber por parte de los padres de familia la mayor cantidad de familiares Cercanos a los niños o niñas tienen otras ocupaciones y como siempre les dejan al final a sus hijos, cosa que deberían cambiar.

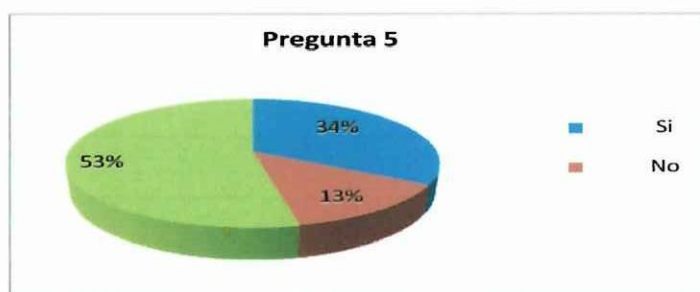
**5. ¿Tus padres demuestran enojo cuando no tienen trabajo para llevar alimentos a la casa?**

**Tabla N°5**

**TÍTULO:** Tus padres

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	8	34%
No	2	13%
A veces	10	53%
Total	20	100%

**Gráfico 5**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 20 niños encuestados el 53% manifiestan que a veces, el 34% que si, y el 13% que no demuestran enojo sus padres cuando no tienen trabajo para llevar alimentos a su casa

En consecuencia los padres demuestran su ira en el lugar más vulnerable como es el hogar, en realidad la preocupación de no poder sustentar los gastos que requiere la casa como la alimentación, el estudio, la vestimenta y muchos otros aspectos más conlleva a una decepción a una impotencia sin saber qué hacer, encontrar, trabajo hoy en día es muy complicado y más aun sin tener un título que lo respalde.

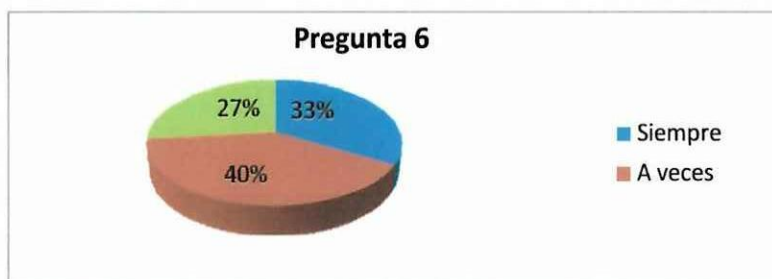
## 6. ¿Tus padres o familiares te explican que alimentos son nutritivos?

Tabla N<sup>o</sup>6

TÍTULO: Alimentos nutritivos

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Siempre	5	33%
A veces	11	40%
Nunca	4	27%
Total	20	100%

Gráfico 6



Fuente: Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 niños encuestados el 40% contestaron que a veces, el 33% que siempre, y el 27% que nunca sus familiares cercanos les explican que alimentos son nutritivos.

En consecuencia se sigue percibiendo que la ausencia de los padres es una realidad para los niños entrevistados, no son todos son pocos los que asumen con responsabilidad lo importante que es estar en todo momento con los hijos, las madres por realizar tareas en el campo muchas de las veces se olvidan asta de tener listo los alimentos para cuando lleguen los niños de la escuela, en verdad que tristeza que un niño llegue a la casa y no tenga ningún alimento que servirse.

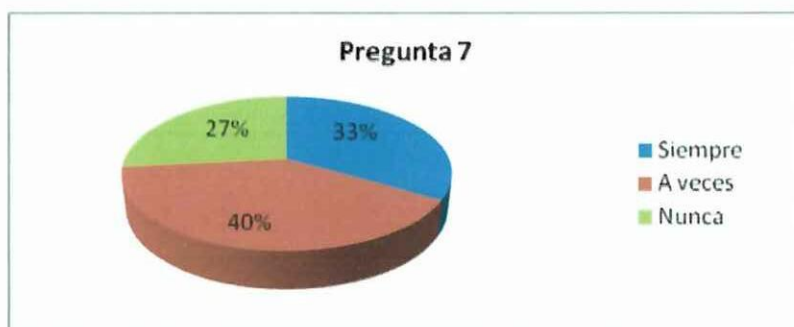
**7. ¿Cuándo tus padres o familiares cercanos están juntos se preocupan de que te alimentes bien?**

**Tabla N°7**

**TÍTULO:** familiares cercanos

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentajes</b>
Siempre	5	33%
A veces	11	40%
Nunca	4	27%
Total	20	100%

**Gráfico 7**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M.  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 20 niños encuestados el 40% expresa que a veces, el 33% expresa que siempre, y el 27% menciona que nunca sus padres o familiares cercanos se preocupan de que estén bien alimentados.

Al parecer cuando la familia se reúne, que son muy pocas ocasiones se preocupan y conversan de otras situaciones, pero de la más importante ni se acuerdan, la responsabilidad más grande que tienen los padres son los hijos, por eso deben dar el valor que tienen día a día.

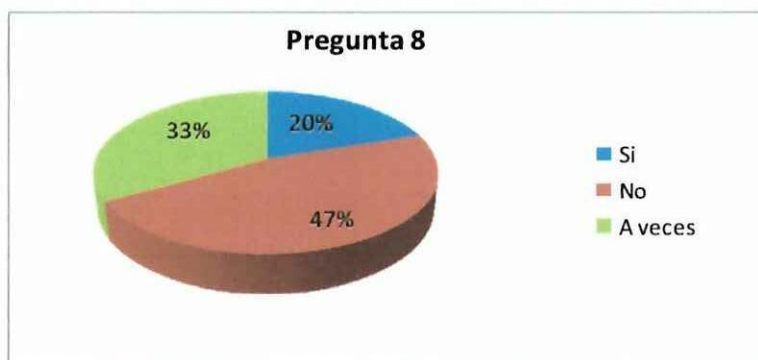
**8. ¿Tus padres o familiares cercanos han contraído alguna clase de enfermedad por mala alimentación?**

**Tabla N°8**

**TI TULO:** Enfermedades por mala alimentación

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	6	20%
No	9	47%
A veces	5	33%
Total	20	100%

**Gráfico 8**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez.

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 20 niños encuestados el 47% contestó que no, el 35 que a veces, y el 20% contestó que si han contraído enfermedades por mala alimentación.

Existe un índice medio en cuanto enfermedades de alimentación se trata, pero esto no quiere decir que no existe riesgo de que siga aumentando esta cantidad de personas ya que diariamente aparecen diferentes problemas de salud que en muchos de los casos tomo un tiempo para poder darse cuenta que un virus esta dentro del cuerpo, tomemos en cuenta que no hay alimento más sano que el preparado en el hogar.

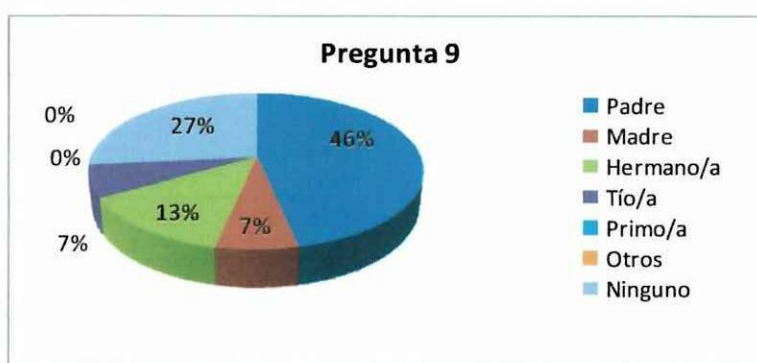
## 9. ¿De los siguientes familiares quien menos se preocupa de tu salud?

Tabla N° 9

TÍTULO: Familiar despreocupado

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Padre	8	46%
Madre	2	7%
Hermano/a	3	13%
Tío/a	2	7%
Primo/a	0	0%
Otros	0	0%
Ninguno	5	27%
Total	20	100%

Gráfico 9



Fuente: Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 niños encuestados el 46% mencionan que su padre, el 27% menciona que ninguno, el 13% que sus hermanos, el 7% que sus madres, el 7% que sus tíos son quienes menos se preocupan de su salud quien menos se preocupa de su salud.

El padre es quien menos se preocupa de sus hijos, es verdad que es quien más trabaja pero también debería demostrar que es quien da su ejemplo de la mejor manera dentro y fuera de su casa.

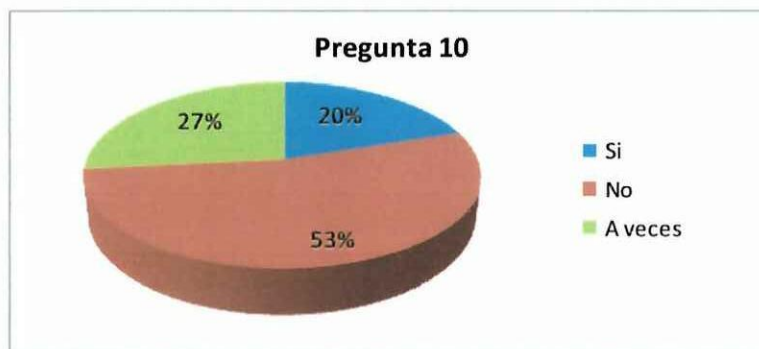
## 10. ¿Te gustaría tener otra clase de alimentación?

**Tabla N°10**

**TÍTULO:** Alimentación

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentajes</b>
Si	4	20%
No	11	53%
A veces	5	27%
Total	20	100%

**Gráfico 10**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Niños/as de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 20 niños encuestados el 53% contestaron que no, el 27% que a veces, y el 20% contestó que si quieren conocer otra clase de alimentación.

De acuerdo a la información recabada los niños piensan de la misma manera que sus padres ya que lo que ellos hacen para ellos esta correcto, de acuerdo a sus costumbres lo que pasa en sus hogares es normal, es la mentalidad con la que sus padres permiten que crezcan.

### 2.2.3. ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA

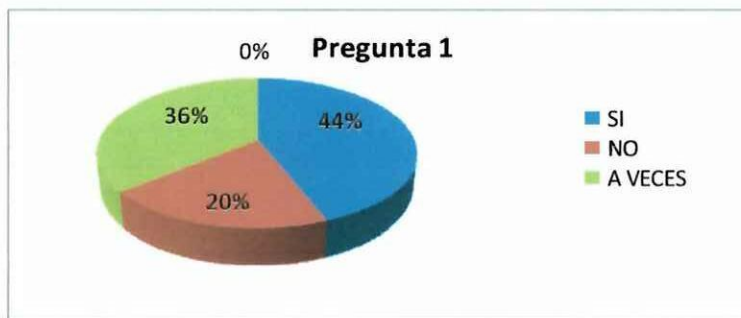
#### 1. ¿Su hijo ha presentado bajo rendimiento por una mala alimentación?

Tabla N°1

TÍTULO: Mala alimentación

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Si	11	44%
No	1	20%
A veces	9	36%
Total	20	100%

Gráfico 1



Fuente: Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 Padres de Familia encuestados el 44% contestaron que sus hijos han presentado bajas calificaciones escolares por no alimentarse bien mientras que el 36% asegura a veces si rinden. El problema del bajo rendimiento escolar es notorio según la pregunta.

Un alto índice de los padres de familia ha notado las bajas calificaciones de sus hijos y no han prestado la debida importancia al mismo, considerando muchas de las veces que la responsabilidad es exclusiva de la institución educativa, o del docente a cargo.

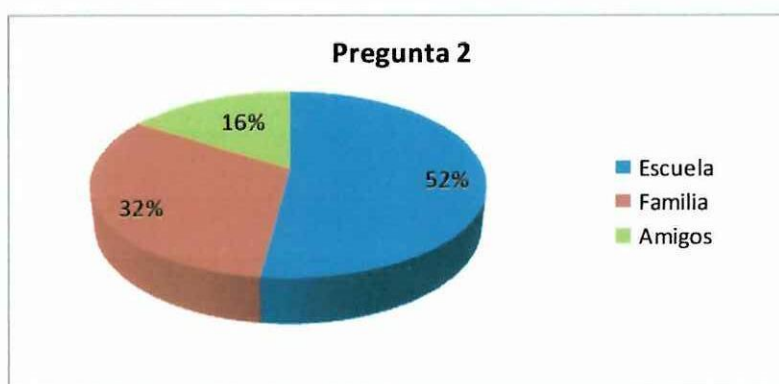
## 2. ¿La primera comida del niño la recibe con?

Tabla N°2

TÍTULO: Fuente de aprendizaje

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Maestros	11	52%
Familia	6	32%
Amigos	3	16%
Otros	0	0%
Total	20	100%

Gráfico 2



Fuente: Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 Padres de Familia encuestados el 52% contestaron que los maestros, 32% contestaron que la familia, el 16% contestó que los amigos son quienes comparten la primera comida del día

De acuerdo a la respuesta de los padres comentan que sus hijos reciben la primera comida del día con los maestros, mediante el desayuno escolar, el mismo que considero no es un alimento nutritivo para los alumnos, existen pocos casos en los que alimentan por la mañana a sus hijos son los padres, en ocasiones comen con los amigos a la hora de entrada a la institución.

### 3. ¿A qué horario regularmente almuerza su hijo?

Tabla N°3

TÍTULO: Horario de almuerzo

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
De 2 a 3	8	40%
De 3 a 4	4	16%
De 4 a 5	0	0%
De 5 a 6	0	0%
En la noche	1	12%
Tiene horario fijo	0	0%
No tiene horario	7	32%
Total	20	100%

Gráfico 3



Fuente: Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 Padres de Familia encuestados el 40% contestó que de 2 a 3, el 32% contestó que no tiene horario, el 16% contestó que de 3 a 4, el 12% contestó que en la noche regularmente almuerza su hijo.

El horario de la comida varía en los niños puesto que sus padres trabajan en ocasiones jornadas completas, los hermanos son quienes los alimentan pero ellos también asisten a la escuela es por esto que su horario varía.

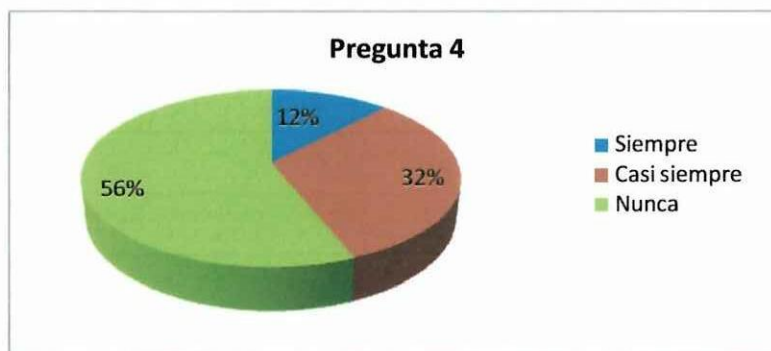
#### 4. ¿Como padre de familia usted guía o supervisa la nutrición de sus hijos?

Tabla N° 4

TITULO: Padres de familia

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Siempre	4	12%
Casi siempre	2	32%
Nunca	14	56%
Total	20	100%

Gráfico 4



Fuente: Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 Padres de Familia encuestados el 56% menciona que nunca, el 32% asegura que casi siempre, el 12% menciona que siempre.

Existe un alto porcentaje en el cual los padres de familia por su condición o sus labores no supervisan la alimentación de sus hijos, hay una despreocupación muy notable, la irresponsabilidad de los padres es diaria.

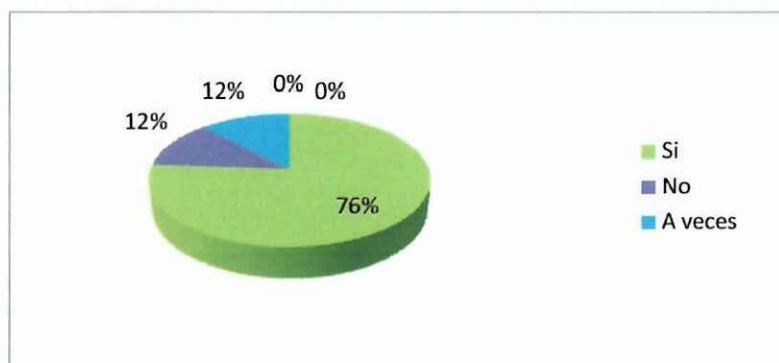
**5. ¿Cómo miembro de la comunidad ha presenciado el consumo excesivo de comidas dañinas?**

**Tabla N° 5**

**TITULO: Miembro de la comunidad**

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Si	14	76%
No	3	12%
A veces	3	12%
Total	20	100%

**Gráfico 5**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 20 Padres de Familia encuestados el 76% menciona haber presenciado el consumo excesivo de comidas dañinas, mientras que el 12% asegura que a veces y un 12% dice que no.

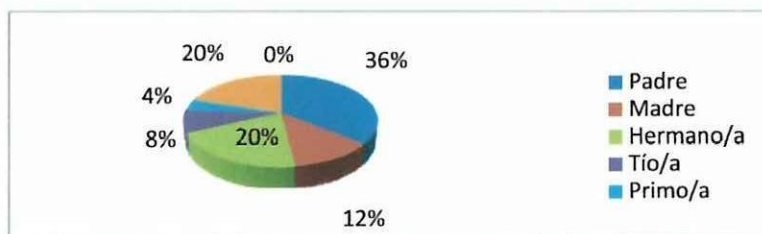
Por lo tanto existe el consumo de comidas chatarra de manera exagerada, depende de los padres evitar este gran problema.

**6.- De los siguientes miembros familiares quien cree usted que es la persona que más ingiere comida en la calle:**

**Tabla N° 6**

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Padre	9	36%
Madre	5	12%
Hermano/a	5	20%
Tío/a	5	8%
Primo/a	0	4%
Otros	5	20%
Ninguno	0	0%
Total	20	100%

**Gráfico 6**



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 20 Padres de Familia encuestados el 36% contestó que el Padre, seguido por un 20% de hermanos, el 20% otros, el 12% la Madre, el 8% de Tíos, y el 4% de primos. Es decir el jefe del hogar es el principal consumidor de comida en la calle en el hogar son los que más consumen comida en la calle.

Se observa que los padres son quienes más fomentan una malnutrición en el hogar, por varias razones, en realidad nada es pretexto para despreocuparse así de los hijos.

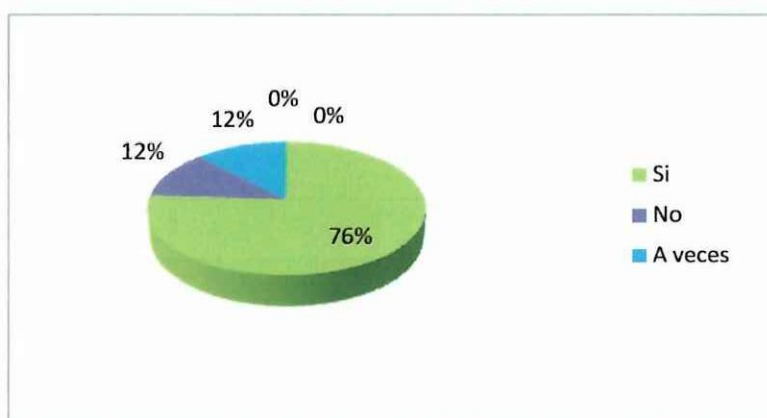
## 7.- ¿Las comidas dañinas son frecuentes en la parroquia?

Tabla N° 7

### TEMA-.Comidas dañinas

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Si	14	76%
No	3	12%
A veces	3	12%
Total	20	100%

Gráfico 7



**Fuente:** Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
**Realizado por:** Verónica Vásquez

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 Padres de Familia encuestados el 76% menciona que si, 12% menciona que no, y el 12% dice que a veces.

Existe una alto índice de padres de familia conoce de este problema, pero al no tener guías que orienten o enseñen el daño que ocasiona este mal social no toman las medidas necesarias.

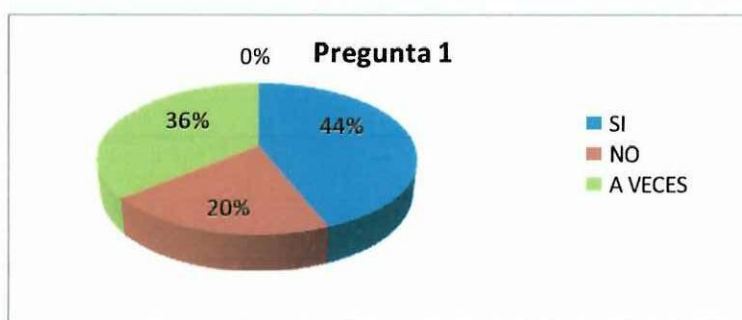
## 8.- ¿Influye la alimentación en las labores dentro y fuera del hogar?

Tabla N°1

TÍTULO: Labores dentro y fuera del hogar.

Indicadores	Respuestas	Porcentajes
Si	11	44%
No	1	20%
A veces	9	36%
Total	20	100%

Gráfico 1



Fuente: Encuesta Aplicada a los Padres de Familia de la Escuela J.M  
Realizado por: Verónica Vásquez

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los 20 Padres de Familia encuestados el 44% contestaron que si, el 36% mencionan que a veces, y el 20% contestaron que no, influye la alimentación dentro y fuera del hogar.

Un alto índice de los padres de familia ha notado problemas por la mala alimentación de sus hijos, incluso no han prestado la debida importancia en el estudio, su desarrollo en el aula de clases es muy bajo.

## ANÁLISIS

Según la entrevista aplicada a la Sr. Director del Plantel Educativo la investigadora consideran que la mayoría de los padres de familia que pertenecen a la institución por motivos de trabajo, se despreocupan de sus hijos y por ende de su alimentación la misma que carece de nutrientes y por esto causa enfermedades, la institución no cuenta con recursos adecuados para poder cambiar esta realidad, los alumnos se ven obligados a consumir más alimentos en la calle algunos de forma controlada y sin problemas pero otros exceden en el consumo lo que provoca inconvenientes familiares siendo los principales perjudicados los niños(as) del plantel por seguir su ejemplo.

## **CONCLUSIONES**

- Mediante las encuestas realizadas la investigadora opina que existe inseguridad en los niños/as producto de la falta de comunicación con sus padres.
- Se observa también que existe poco o escaso control en la alimentación por parte de los padres de familia en los niños/as del plantel.
- La investigadora concluye que el bajo rendimiento de los niños/as del primer año de educación básica está vinculado a la falta de preocupación en consumir alimentos nutritivos por parte de los padres de familia, deberían tomar en cuenta que ellos son un ejemplo para sus hijos.

## **RECOMENDACIONES**

- Fomentar charlas educativas con carácter motivacional dirigido a los padres de familia, centradas en el dialogo que debe existir en el hogar tanto con su pareja como con los hijos.
- Concientizar en los padres de familia la importancia del controlar diariamente los alimentos que ingieren sus hijos tanto en la escuela como en el hogar.
- Aplicar el taller propuesto en el presente trabajo con el objetivo de solucionar los problemas intrafamiliares producidos por la falta de consumo de alimentos nutritivos.

## **CAPÍTULO III**

### **DISEÑO DE LA PROPUESTA**

**APLICAR TALLERES DE CAPACITACIÓN EN NUTRICIÓN QUE BENEFICIE EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS, DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN.**

#### **JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

Se justifica este proyecto ya que la nutrición es un proceso vital propio de todos los seres vivos. Antes de reproducirse o relacionarse, los organismos aprendieron a nutrirse. Quizá por ello, hablemos de la primera función vital.

Existen 4 sistemas o aparatos relacionados directamente con la nutrición; digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. Todos ellos tienen una finalidad, hacer que los nutrientes alcancen todas las células del cuerpo para que la energía fluya, así como evitar que las sustancias de desecho se acumulen en éstas.

Todos los aspectos relacionados con la nutrición, intentan ofrecer una visión global del proceso, aprendiendo a distinguir entre alimentación y nutrición, fomentando además hábitos de vida saludable.

En los últimos años ha habido importantes cambios en el ámbito de la nutrición y la salud pública en el mundo, el desarrollo político y socio-económico que han transformado a Ecuador, aseguran un abundante suministro de alimentos, y la esperanza de vida continúa creciendo en la mayoría de los países desarrollados.

Pero junto con estos cambios positivos, también se ha detectado un aumento en varias enfermedades crónicas que actualmente se consideran relacionadas con factores nutricionales y de estilo de vida, al menos un tercio de las muertes prematuras por enfermedad cardiovascular la “epidemia” de obesidad y sobrepeso, principalmente en niños.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL:**

Proporcionar a los padres de familia fundamentos y conocimientos básicos sobre la aplicación de una nutrición mediante talleres de capacitación que beneficien el desarrollo de los niños/as.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Fundamentar mediante talleres la importancia de la nutrición.
- Identificar las causas y efectos de la nutrición.
- Aplicar un taller de capacitación nutricional.

## **Descripción de la Propuesta**

Los talleres para padres de familia en nutrición de sus hijos/as tiene como objetivo mejorar la alimentación, los talleres ayudarán a los padres de familia a implementar una dieta balanceada en su vida y en la e sus hijos con el fin de tener una salud equilibrada está basado en información con datos reales los mismos que facilitarán la culminación del objetivo planteado inicialmente.

Este trabajo se lo aplicará mediante un plan operativo en el cual se establecerá el tiempo y los temas a tratar con los padres de familia en la escuela Juan Montalvo acto seguido se realizará una breve evaluación de cada tema ya sea mediante técnicas como; lluvia de ideas, debates, preguntas directas, hacia los padres de familia.

El desarrollo de los talleres dirigido hacia los padres de familia aborda temas los mismos que parten a nuestra consideración desde el más importante que es el concepto de nutrición, la nutrición en la familia hasta los efectos que causa una alimentación inadecuada , como se mencionaba anteriormente el tema de la familia es de vital importancia y más aun el tema de la nutrición en nuestros hijos/as los mismos que tienen una relación directa con el tema de tesis que se está desarrollando, esto debido a que si en el núcleo familiar existen problemas en la nutrición el cual repercute directamente en diferentes actividades del niño ya que sabemos que si existen problemas internos en la familia la misma como tal no puede ayudar a solucionar los problemas individuales peor aún escolares de los niños.

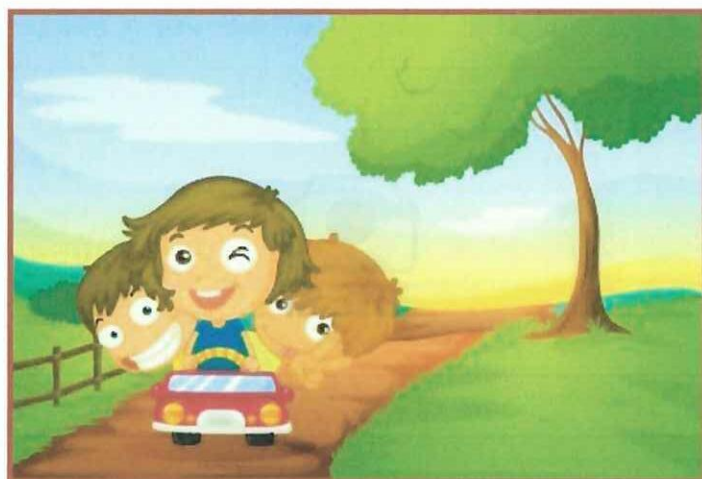
Estos talleres también podrá ser aplicados por los docentes de la escuela Juan Montalvo ya que ellos son directos agentes entre los padres de familia e hijos de esta institución educativa, valiéndose de su status así como del cariño y estima que poseen como docentes de la zona, logrando beneficios directos y a menor tiempo en los estudiantes de la institución educativo

# TALLERES

---



¡VIAJANDO AL MUNDO DE LA NUTRICIÓN!



## Dinámica motivadora para los padres de familia



### CANASTA REVUELTA

**Desarrollo de la dinámica:** Todos los participantes se forman en círculo con sus respectivas sillas. El coordinador se ubica en el centro, de pie.

Se explica las reglas del juego que estén Un grupo de padres de familia quedan a la derecha de cada se pone un nombre de una fruta (piña) y el otro grupo se ubicara a lado izquierdo (naranjas), todos los integrantes deben saber el nombre de dos compañeros que están sentados a su lado.

En el momento que el coordinador señale a un participante y menciona el nombre de piña, este debe responder el nombre del compañero que este a su derecha. Si le dice: “naranja”, debe decir el nombre que tiene el compañero de su izquierda.

Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro y el coordinador pasa al centro.

En el momento que se diga canasta revuelta, todos deberán cambiar su asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

## 1.- PLAN OPERATIVO DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA







**Lugar:** Escuela "Juan Montalvo"

**Tema:** "Un día de Chef"

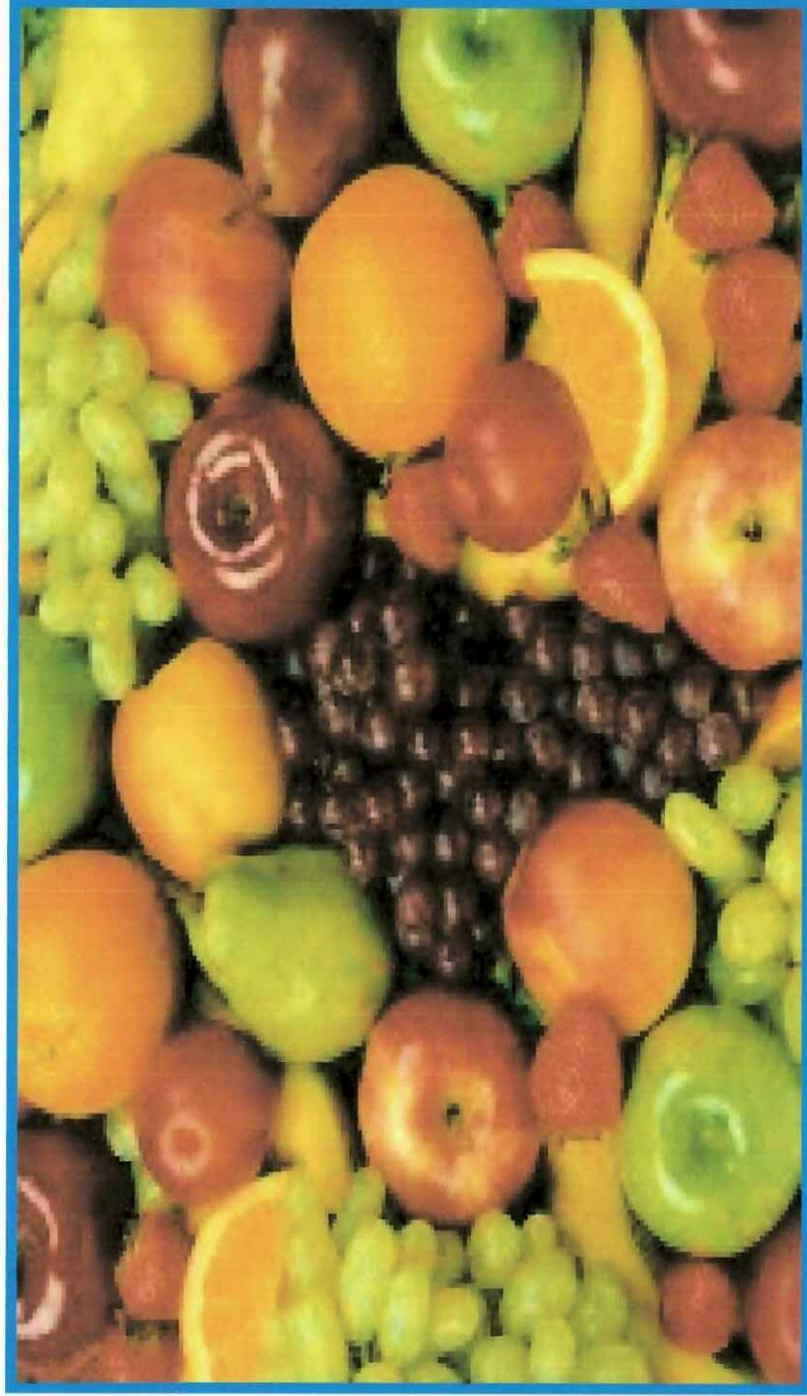
**Objetivo:** Proporcionar a las personas los fundamentos científicos y conocimientos básicos sobre la nutrición

Contenido	Actividades	Recursos	Beneficiarios	Responsables	Evaluación
Motivación: Canasta revuelta TALLER 1.-El arcoiris de la nutrición	Saludo de Bienvenida Motivación	Computador Diapositivas.	Padres de Familia e hijos del Primer Año de Educación Básica	La Investigadora Verónica Vásquez	Preguntas directas a los asistentes.
TALLER 2.-Piramide alimenticia	Presentación Exposición del tema.	Proyector de imágenes.			
TALLER 3.-.Un día de chef.	Análisis de la exposición. Preguntas				

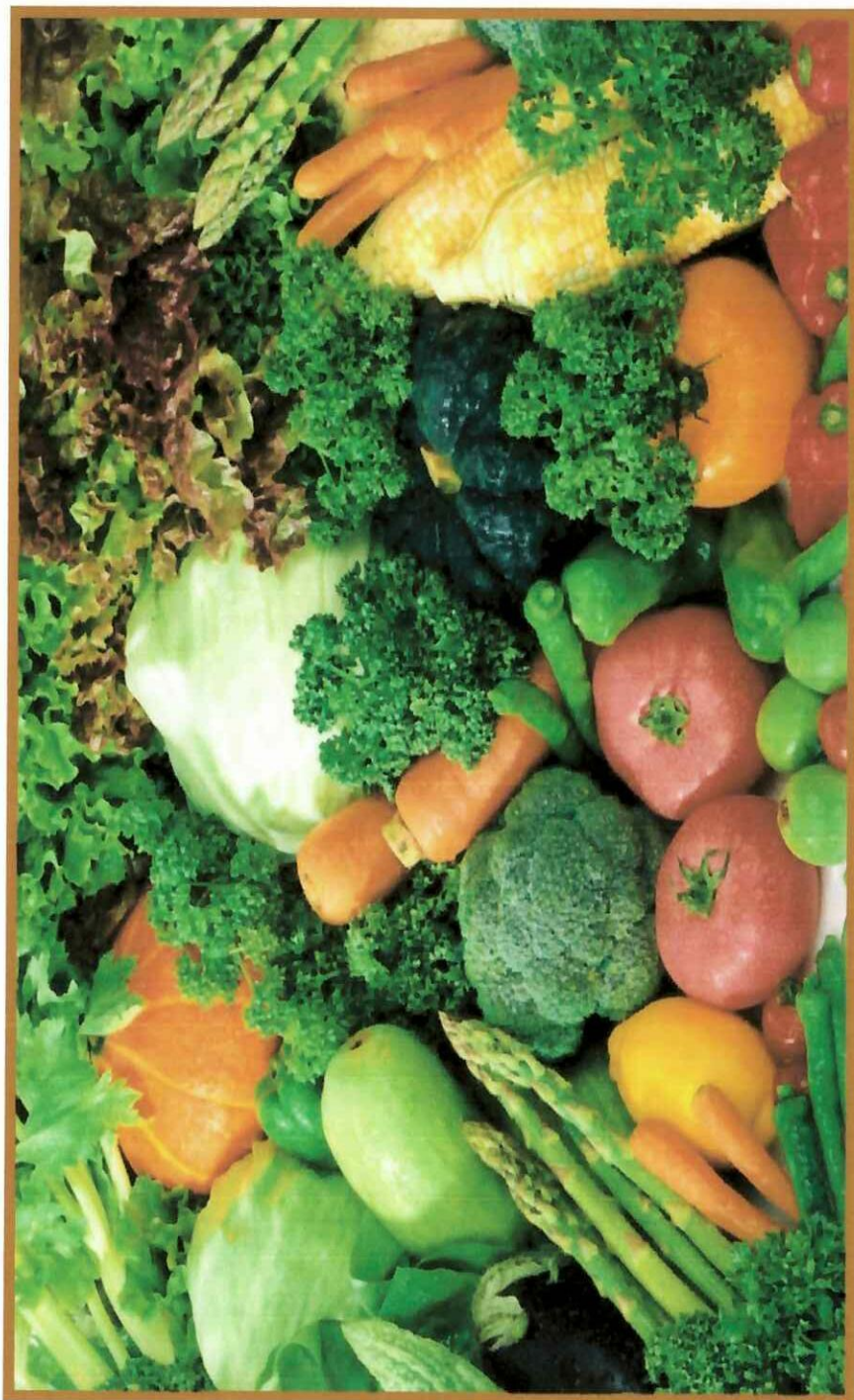
## VARIEDAD DE CEREALES

PRODUCTO	NOMBRE	CARACTERISTICAS	UTILIDAD	BENEFICIO
	<b>Amaranto</b>	Semilla hojas grandes , flores rojas	Postres Rellenos repostería	Ayuda a bajar de peso
	<b>Arroz</b>	Semilla en grano, crece en lugares con abundante agua	Tortas , guiso , ensaladas, arroz del diario y vino	Es una fuente de minerales y vitaminas.
	<b>Trigo</b>	Semilla en grano, se da en lugares fríos , tiene forma de espiga	Harina, pan, tortas, tallarín, fideo	El trigo aporta mucha energía al organismo.
	<b>Centeno</b>	Semilla en grano se da en climas de la Sierra tienen espiga forma parte de familia del trigo y la cebada	Harina, salteado de verduras, guisos , pan, tortas	Un cereal rico en minerales y vitaminas.
	<b>Cebada</b>	Semilla es un grano se encuentra en la Sierra tienen espiga forma parte de familia del trigo y la cebada.	Harina, sirve para coladas, chapo, machica, sopa, tortas.	Disminuye los niveles de colesterol alto.
	<b>Maíz</b>	Es un grano forma parte del grupo de los cereales	Harina, tostado, tortillas, mote, colada, maicena, chitos, tostitos	prevención de enfermedades como el cáncer

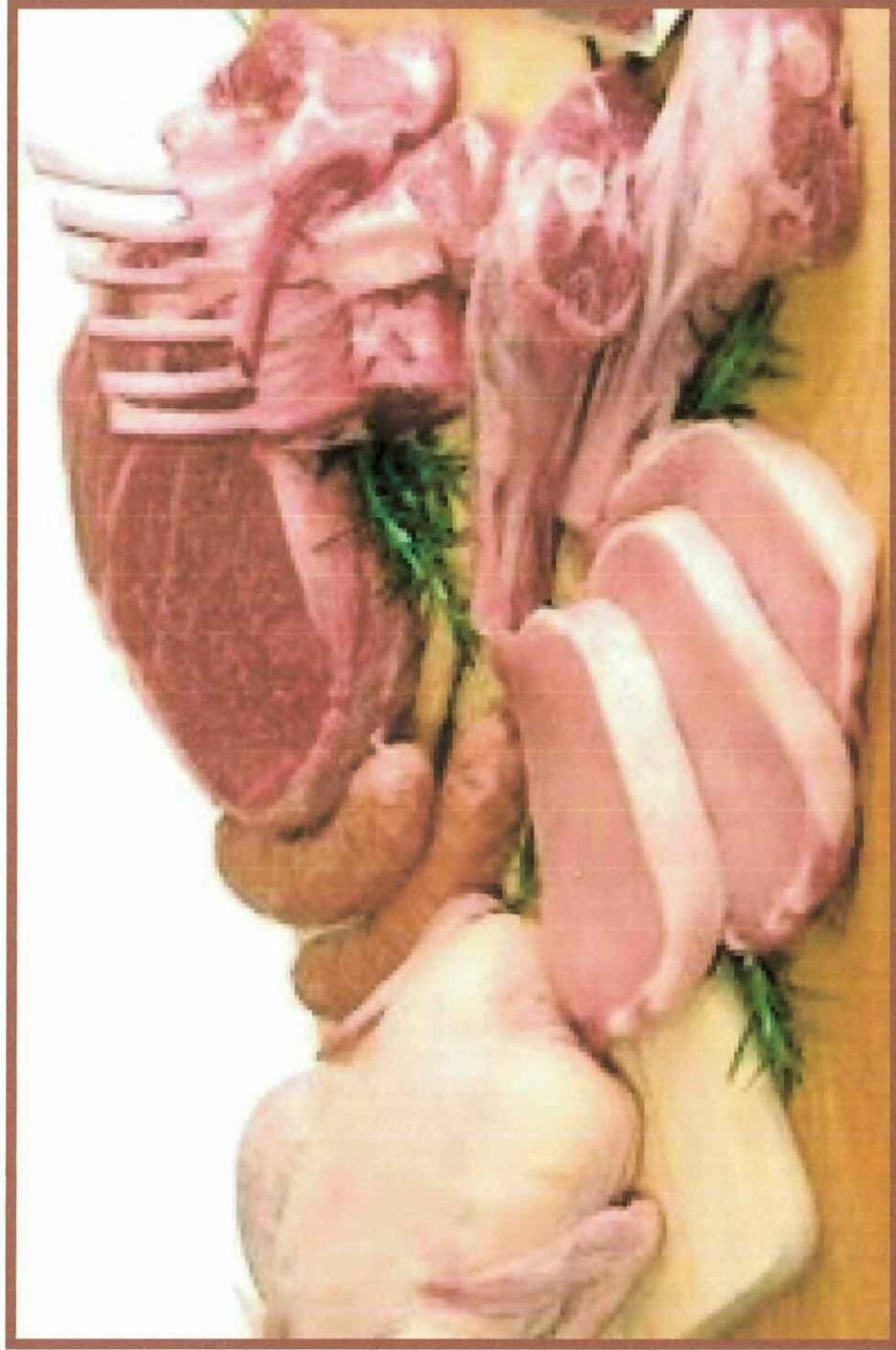
**COLLAGE DE FRUTAS DE COLORES**













## LEGUMBRES Y VERDURAS



## CLASIFICACIÓN DE CARNES



## TIPOS DE VITAMINAS Y SUS VENEFICIO

NOMBRE FRUTA	VITAMINA	FUNCION	ÓRGANO
<b>Zanahoria</b> 	<b>A</b>	La zanahoria es beneficiosa para la vista no es la única propiedad también puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer.	
<b>Guineo</b> 	<b>B</b>	El guineo beneficia al organismo previene la debilidad, el mareo, el agotamiento,... ayuda al adecuado funcionamiento del hígado.	
<b>Naranja</b> 	<b>C</b>	Ayuda a combatir los resfriados, dolor del cuerpo , gripes,	
<b>Lácteos y otras vitaminas</b> 	<b>D</b>	Ayuda al funcionamiento de algunos órganos como el cerebro, el corazón, los huesos	
<b>Frutas</b> 	<b>E</b>	Ayuda al cuidado de la piel, humectar, rejuvenece, protege de los rayos solares	

## TALLER N°1

# EL ARCO IRIS DE LA NUTRICIÓN

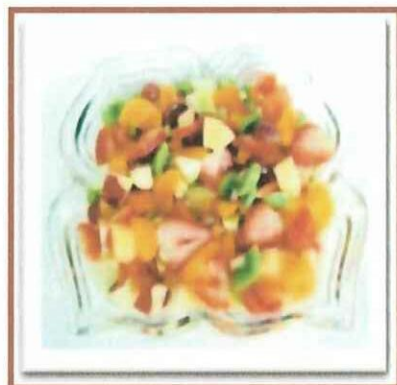


**Objetivo:** Plantear a partir del siguiente taller cambios duraderos en las conductas alimentarias que mejoren el estado nutricional de los niños/as del primer año de educación básica “B”.

### **RECETA: ENSALADA DE FRUTAS**

#### **Ingredientes**

- 4 manzanas rojas
- ½ papaya fresca
- ½ melón fresco
- 5 guineos maduros
- 1 bandeja de fresas
- 1 bandeja de uvas
- 1 taza de azúcar
- 6 naranjas



#### **Preparación**

Lava todas las frutas bien, corta las manzanas en trozos no muy grandes y corta la papaya en cuadritos de la misma manera con el melón pela los guineos y córtalos en cuadros grandes, corta las fresas por la mitad y lava bien las uvas y reserva luego en una bandeja todas las frutas y para sacar el jugo para la ensalada de frutas cote las naranjas y saque el jugo en una jarra coloque el azúcar al jugo y endulce a su gusto incorpore el jugo a las frutas y coloque las uvas y sirva puede acompañar con espumilla, o crema de leche con azúcar batida.

# LA CALABAZA DEL SABOR



## RECETA: DULCE DE ZAPALLO

**Objetivo:** Motivar a los niños a consumir dulces saludables.

### **Ingredientes:**

- 1 zapallo de casi 2 libras
- 1 libra de panela
- 5 rajas de canela
- 5 clavos de olor
- 3 granos de pimienta dulce
- 3 tazas de agua



### **Preparación:**

Lave bien al zapallo, córtelo por la mitad, y quítele las semillas y las membranas.

Corte el zapallo en pedazos de tamaño mediano y póngalos en una olla grande con los trozos de panela, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce.

Agregue el agua y haga hervir a fuego medio durante aproximadamente 30 minutos con la tapa puesta.

Destape y cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora o hasta que el almíbar espese y los pedazos de zapallo estén “pasados” o confitados.

Retire del fuego y sirva los pedazos de dulce de zapallo calientes o fríos con una rodaja de queso fresco.

# JUGANDO HACER SOPITA



## **RECETA: SOPA DE ARROZ DE CEBADA**

### **Ingredientes:**

300 gr. de arroz de cebada  
400 gr. de papas  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
200 gr. de costilla de cerdo  
250 c/c. de leche  
Sal al gusto



### **Preparación:**

Picar finamente el ajo y la cebolla y cocinar con las costillas y un poco de agua.

Lavar muy bien el arroz de cebada e incorporar a la preparación de las costillas.

Pelar las papas y corta en cubos y dorarlas en un poco de achiote y agregar a la preparación anterior.

Salpimentar al gusto y minutos antes de retirar del fuego agregar la leche.

# MI PLATO ECUATORIANO



## RECETA: SECO DE POLLO

### Ingredientes:

- 1 pollo
- 1/2 sal
- 1 cucharada de comino
- 5 diente de ajo
- 1/2 pimienta
- 6 cucharadas de ají seco
- 1 cerveza
- 6 cebolla colorada
- 1 taza de aceite
- 5 ramita de cilantro
- 1/2 libra de arroz
- 3 cucharadas de achiote
- 2 maduros



### Preparación:

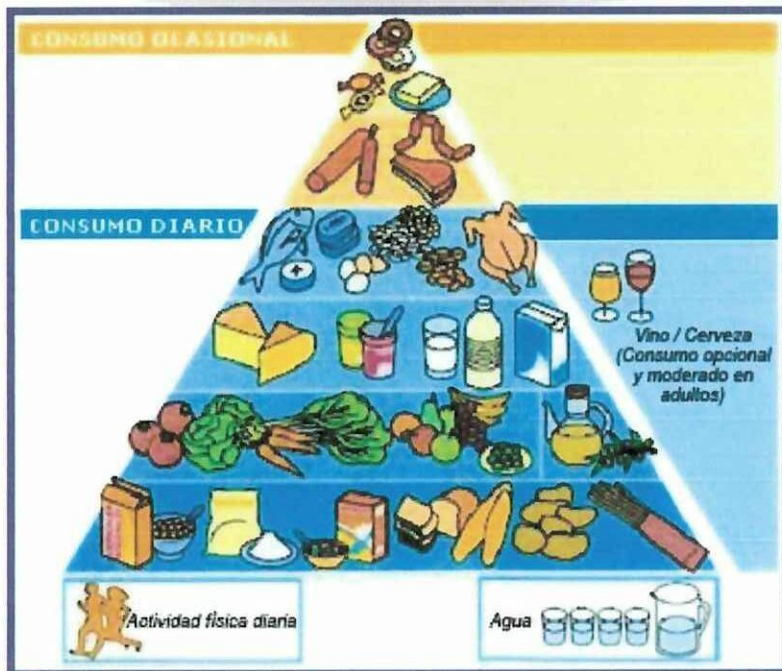
Despresar el pollo y condimentarlo con sal, comino, ajo, pimienta picante y ají seco disuelto en un poco de agua. Agregar la cerveza y dejar macerar por 15 minutos (puede remplazar la cerveza con chica de jora, jugo de naranjilla o maracuyá, según el gusto)

Elaborar un refrito con la cebolla colorada picada, incluir el pollo macerado con todo su jugo. Agregar los tallos de cilantro atados para saborizar. Dejarlo hervir hasta que esté cocida el ave. Rectificar la sal y el comino. Antes de retirar del fuego añadir el cilantro picado.

## TALLER 2

# PIRAMIDE ALIMENTICIA

¡YO SI ME ALIMENTO BIÉN!



# VERDURAS UNA ALIMENTACIÓN SANA



**Objetivo:** Mejorar la nutrición mediante comida saludable.

## **RECETA: CREMA DE ZANAHORIA**

### **Ingredientes:**

750 g. zanahoria

200 g. patata

100 g. cebolla

100 g. queso de finas hierbas

1 dl. Crema de leche o nata líquida

Sal y pimienta



### **Preparación:**

Cortar las zanahorias, patatas y cebollas y hervirlas en un litro y cuarto de agua junto con la sal y pimienta.

Cuando esté cocido, separar y pasar por la batidora.

Una vez bien fino, añadir el queso, pasarlo nuevamente e incorporarle la crema de leche. Darle un pequeño hervor de 5 m. y servirlo bien caliente.

Se puede acompañar de costrones de pan frito

# COMBINANDO COLORES Y SABORES



## RECETA: CEVICHOCO

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos
- 1 taza de maíz tostado y maíz chulpi
- 1/2 taza de salsa casera de tomate
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 Cebolla cabezona
- 1 Tomate
- 2 Limones
- Tajadas de patacón
- Cilantro, orégano y yerbabuena, (al gusto)
- Sal (al gusto)



### Preparación:

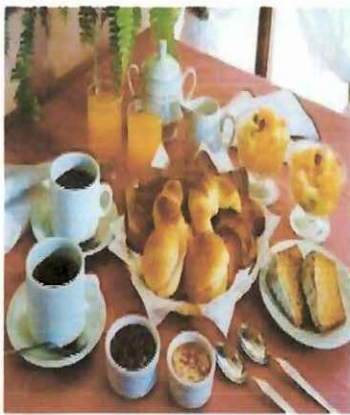
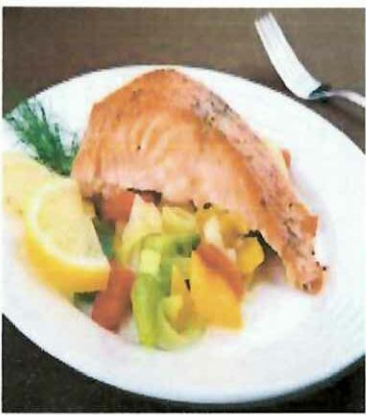

Cortar la cebolla en plumitas y mezclar con el tomate cortado en cuadraditos, poner limón, sal al gusto y las yerbas. Revolver bien y mezclar con los chochos. Poner la salsa de tomate, y el jugo de naranja y dejar marinar unos quince minutos. Agregar el maíz y servir acompañado de tajadas de patacón.

TALLER N°3

# UN DIA DE CHEF



## LAS TRES COMIDAS DIARIAS

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
		

**El objetivo:** De las tres comidas es proporcionar la energía y nutrientes necesarios para evitar la malnutrición y lograr un crecimiento y desarrollo óptimos. Si éstos no se satisfacen, el crecimiento lineal y la talla final disminuirán, el desarrollo se retrasará y repercutirá en el estado de salud y la calidad de vida en el futuro.

El alimento, además de ser el vehículo de los nutrientes, estimula los sentidos y propicia su desarrollo intelectual.

Durante los primeros años de vida, la alimentación interviene en la representación mental que el niño se forma del mundo que le rodea.

## TABLA NUTRICIONAL

### EL DESAYUNO SALUDABLE

Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Leche Rebanada de pan Huevo	Jugo Sanduche con queso	Fruta picada colada de avena	Yogur con cereal	Leche con conflex	Batido de frutas con tostada	Machica con leche

### EL ALMUERZO SALUDABLE

Almuerzo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Sopas</b>	Sopa de fideos con queso	Zancocho con habas	Crema de tomate	Sopa de avena	Sopa de berros	Cocinado de granos tiernos	Sopa de arroz de cebadal
<b>Segundo</b>	Guiso de arroz con carne y vegetales	Tallarín con salsa	Pescado con ensalada mixta	Pollo asado con arroz	Carne al horno con ensalada	Albóndigas con maduros cocinados	Pastas con salsa mixta y brócoli
<b>Líquidos Y fruta</b>	Fruta picada	Yogurt	Guineo	Jugo	Fruta picada	Agua aromática	Ensalada de frutas

### CENA SALUDABLE

Merienda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Nutritiva</b>	Filete de pescado con ensalada	Pollo al horno con arroz	Carne al jugó con papas	Tortillas con carne	Tallarín Con albóndigas	Carne con ensalada de tomates	Carne guisada con maduro cocinado

# FÁCIL DE HACER



## **RECETA: TORTILLA DE ACELGAS Y CEBOLLA**

### **Ingredientes:**

6 huevos  
1 manojo de acelgas  
1 cebolla  
4 cucharadas de aceite  
Sal



### **Preparación:**

Lava las hojas de acelga y córtalas en tiras finas, haz lo mismo con la cebolla. Pon la acelga en agua hirviendo (con sal) por dos minutos, cuélala y deja que escurra bien.

En un sartén coloca una cucharada de aceite y cuando esté caliente hecha la cebolla y deja que se dore un poco, sácala para que vuelvas a usar ese mismo sartén para hacer la tortilla.

Bate los huevos en un pozuelo hondo, agrégales sal, la acelga y la cebolla, mézclalo todo bien. Pon en el sartén el resto del aceite y deja que se caliente bien, hecha la mezcla de huevos, acelga y cebolla, baja el fuego al mínimo y tapa el sartén.

Déjalo así por unos minutos y dale vuelta hasta que esté seca por dentro.

# MI SOPA FAVORITA



## RECETA: LOCRO DE PAPAS

### Ingredientes

1 cucharadita de manteca de color  
1 rama de cebolla blanca picada  
1 ½ kg de papas peladas y picadas  
1 taza de leche  
150 g de queso  
Sal, pimienta y comino



### Preparación

Haga un refrito con la manteca de color, la cebolla y la mitad de las papas picadas en trozos, sazone con sal, pimienta y comino. Vierta dos litros de agua hirviente, y deje cocinar hasta que empiece a espesar, agregue las papas restantes. Cuando estén cocidas añada la leche y el queso, deje hervir por unos minutos más y sirva con rodajas de aguacate.

## **RESULTADOS GENERALES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

Para aplicar la propuesta contamos con espacio físico adecuado, la Escuela “Juan Montalvo” de la Parroquia Cusubamba, Cantón Salcedo, contamos con el apoyo del Sr. Director, la maestra, los niños del primer año de educación básica y especialmente los padres de familia.

En los talleres de nutrición para disminuir el consumo excesivo de comida chatarra se pudo notar una buena acogida hacia los temas tratados mediante carteles, diapositivas, videos notándose la activa participación de los asistentes al taller debido a esto se palpo el debido interés y dedicación con el fin de adquirir nuevos conocimientos en cuanto a valores así como las consecuencias del consumo excesivo de comidas en la calle.

En el transcurso de los talleres de motivación se impartió un tema de trascendental importancia, “la familia” ya que en base al mismo se dio a conocer la importancia de la vida misma en pareja como la convivencia con sus hijos esto como uno de los pilares fundamentales de la sociedad, para su desenvolvimiento diario tanto en el área escolar como en la familiar recalcando su importancia que esta tiene en la motivación individual del ser humano. Con el desarrollo de los talleres de motivación de la nutrición los niños/as lograron fortalecer sus valores, afianzar su autoestima, creer en ellos mismos, ser independientes de su vida personal.

Valga recalcar la vital importancia que el taller de motivación tienen tanto para los niños de la escuela como para sus padres los mismos que deben ser utilizados de una manera adecuada con el fin de no agredir psicológicamente a los asistentes a mencionado taller esto con el fin de conseguir logros significativos en la conducta de los padres hacia sus hijos y su comportamiento dentro del núcleo familiar así como dentro de la sociedad en general.

## CONCLUSIONES

- Los talleres contribuyeron en gran manera para la valoración y la importancia de la nutrición de nuestros hijos, la comprensión y el respeto hacia la familia como pilar fundamental e indispensable para el desarrollo en armonía de la sociedad y como esta influye en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños, ya que es en ella donde se adquieren los principales valores morales y alimenticios que nos ayudan a mejorar como personas en los ámbitos sociales, políticos o culturales.
- Con la aplicación de este taller y debido a la importancia de sus contenidos los padres de familia fortalecieron de sobre manera los valores que ya venían llegando a identificarse muchos de ellos con alguno de los ejemplos expuestos con la firme intención de mejorar o reivindicar actos que no ayudan a la convivencia familiar ni social.
- Con el desarrollo del taller de capacitación en nutrición no solo se beneficiaran los niños/as del primer año de educación básica ya que debido al contenido de este el Sr. Director de la institución me solicitó que el mismo sea dirigido a todos los padres de familia de la escuela esperando con esto que los talleres sea de beneficio a los demás años de educación básica de la institución educativa.

## RECOMENDACIONES

- El presente trabajo queda a la disposición de educadores, padres de familia los mismos que se encuentran directamente relacionados con la nutrición y educación de sus hijos o alumnos el mismo que servirá de ayuda a los más pequeños del hogar para obtener una mejor asimilación de conocimientos debido a las características, objetivos, materiales técnicas y procedimientos que este trabajo posee.
- Es indispensable que las diferentes propuestas, talleres que se deseen realizar cuenten con el espacio físico adecuado, así como del material didáctico a utilizarse y el correcto conocimiento de los temas a tratarse por los moderadores, ya que de esto dependerá el mejor asimilamiento y los resultados deseados serán más fáciles de alcanzar.
- A la Universidad Técnica de Cotopaxi que continúe promoviendo la Vinculación de la Universidad con el Pueblo, mediante actividades socio culturales como las que viene realizando desde su creación, así como el seguir con ayudas importantes por parte de los alumnos con actividades como extensión universitaria ya que esta amplía la visión de nosotros como alumnos y la responsabilidad que estamos adquiriendo con la sociedad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Básica**

- LIBRO LA ALIMENTACIÓN: LA 3ª MEDICINA de SEIGNALET, JEAN  
Editorial: RBA LIBROS, S.A. 2004
- NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y SALUD de PEREZ CALVO SOLER,  
JORGE  
Editorial: GRIJALBO MONDADORI, S.A. 2003.
- NUTRICIÓN PARA DEPORTISTAS de CLARK, NANCY Editorial:  
EDICIONES DESNIVEL 2003
- CARDENAS WILFRIDO, nutrición Causas y Efectos.
- MESTERMAN, S: "La familia en crisis". Revista Terapias.
- REVISTA BLANCO Y NEGRO, La desnutrición enfermedad social.

### **Citada**

- A.A. WORLD SERVICE INC. La familia.
- BERNERD, IAN. Manual De Orientación dirigido a padres de familia.
- BERRAZUETA, MIGUEL. Desnutrición repercusiones sociales.
- DAVIDOFF, LINDA. Introducción a la psicología segunda edición.
- FREIRE, HUGO. Ciencias Naturales de tercer curso cuarta Edición.
- MONTOYA DARIO. Camino a la vida.
- PARRA, MARCELO. Psicología de la Educación.

## BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL

- <http://www.monografias.com/trabajos10/aglo/aglo.shtml>
- [http://www.michigan.gov/mdch/0,1607,7-132-2940\\_4909\\_19348\\_19349\\_19350\\_19352-51732--,00.html](http://www.michigan.gov/mdch/0,1607,7-132-2940_4909_19348_19349_19350_19352-51732--,00.html).
- <http://www.pasiondevivir.blogcindario.com/2010/05/00108-el-dialogo-y-la-comunicacion-en-la-pareja.html>
- <http://www.hoypadres.com/papa/el-dialogo-con-los-hijos>.
- [http://www.encuentra.com/articulos.php?id\\_sec=101&id\\_art=4168&id\\_ejemplar=0](http://www.encuentra.com/articulos.php?id_sec=101&id_art=4168&id_ejemplar=0)
- [http://www.pensamientos.com.mx/como\\_alcanzar\\_la\\_felicidad.htm](http://www.pensamientos.com.mx/como_alcanzar_la_felicidad.htm)
- <http://psicologia.laguia2000.com/el-amor/el-amor-a-los-hijos>
- <http://www.invitacionalavida.org/testimonios/familia.html>
- <http://www.suite101.net/content/como-educar-a-nuestros-hijos-con-amor-y-respeto-a52>

# ANEXOS

## **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

### **ENCUESTAS APLICADAS A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**1. ¿En su casa están pendientes de su alimentación?**

Siempre.

A veces.

Nunca.

**2. ¿Quién de los siguientes miembros de tu familia ingiere más comida en la calle?**

Padre.

Madre.

Hermano/a.

Otros.

**3. ¿Quién de las siguientes personas esta con usted a las horas de alimentarse?**

Padre.

Madre.

Hermano/a.

Tío/a.

Primo/a

Otros.

**4. ¿Tus padres o familiares cercanos se preocupan de tu alimentación?**

Frecuentemente.

Ocasionalmente.

Nunca.

**5. ¿Se enojan con facilidad tus padres o familiares cercanos cuando no tienen trabajo para llevar alimentos a la casa?**

Sí.

No.

A veces.

**6. ¿Tus padres o familiares te explican que alimentos son nutritivos?**

Siempre.

A veces.

Nunca.

**7. ¿Has visto que cuando tus padres o familiares cercanos están juntos se preocupan de que te alimentes bien?**

Siempre.

A veces.

Nunca.

**8. ¿Tus padres o familiares cercanos han contraído alguna clase de enfermedad por mala alimentación?**

Si.

No.

A veces.

**9. ¿De los siguientes familiares quien menos se preocupa de tu salud?**

Padre.

Madre.

Hermano/a.

Tío/a

Primo/a

Otros.

**10. ¿Te gustaría tener otra clase de alimentación?**

Si.

No.

A veces.

## ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA

**1. ¿Su hijo ha presentado bajo rendimiento por no alimentarse bien en cuanto a sus calificaciones escolares?**

Si.

No.

A veces.

**2. La principal fuente de aprendizaje de sus hijos se da en:**

Escuela.

Familia.

Amigos.

Otros.

**3. El horario en el cual su hijo almuerza es:**

De 2 a 3.

De 3 a 4.

De 4 a 5.

De 5 a 6.

En la noche.

Tiene horario fijo.

No tiene horario fijo.

**4. ¿Como padre de familia usted guía o supervisa la nutrición de sus hijos?**

Siempre.

Casi siempre.

Nunca.

**5. ¿Cómo miembro de la comunidad ha presenciado el consumo excesivo de comidas dañinas?**

Si

No

A veces.

**6. De los siguientes miembros familiares quien cree usted que es la persona que más ingiere comida en la calle:**

Padre.

Madre.

Hermano/a.

Tío/a.

Primo/a.

Otros.

**7.- ¿Las comidas dañinas son frecuentes en la parroquia?**

Si.

No.

A veces.

**8.- ¿Influye la alimentación en las labores dentro y fuera del hogar?**

Si.

No.

A veces.

**ENTREVISTA AL DIRECTOR DE LA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA, DEL CANTON SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”.**

- 1. ¿Los niños de la institución presentan una atención adecuada, a la manara de alimentarse gracias a la preocupación de sus padres alimentación?**
- 2. ¿Usted conoce si los padres de familia controlan la alimentación los sus hijos?**
- 3. ¿Ha controlado si el bar de la institución vende más comida chatarra que alimentos nutritivos?**
- 4. Cree usted que el desayuno escolar que brinda el gobierno es un beneficio para los niños?**
- 5. En alguna ocasión han realizado charlas dirigidas a los padres de familia de la institución sobre nutrición?**
- 6. Han existido problemas serios de desnutrición en la institución?**
- 7.- ¿Ha mirado usted si los niños llevan frutas a la institución?**

**FOTO 1**  
**ESCUELA JUAN MONTALVO**



**FOTO 2**  
**LA SENORA PASANTE CON LOS ALUMNOS**



**FOTO 3**

**ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA EN EL SALON DE CLASES**



**FOTO 4**  
**ASISTENCIA DE LOS SRES. PADRE DE FAMILIA AL TALLER**



**FOTO 5**

**PADRES DE FAMILIA RECIBIENDO UNA CHARLA NUTRICIONAL**

