



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
“CORDILLERA”**

CARRERA “DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL”

**PROYECTO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNÓLOGA EN “DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL”**

LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS/AS

DE 3 AÑOS. GUÍA DE NUTRICIÓN DIRIGIDA A LOS PADRES

DE FAMILIA DEL CENTRO INFANTIL “CIUDAD MÁGICA”

DISTRITO METROPOLITANO

DE QUITO 2012-2013.

AUTORA:

RAMOS, BASTIDAS GLADYS LOURDES

TUTORA:

Dra. ESTELA MONTES

Quito-Ecuador

Abril-2013

RESUMEN EJECUTIVO

La alimentación en la etapa inicial es primordial, en varias ocasiones se ha comprobado que si el niño/a, tiene una excelente alimentación puede desarrollarse de una manera adecuada.

La falta de conocimiento de los padres de familia del Centro Infantil “Ciudad Mágica” me dio a notar que hay mucha deficiencia en este ámbito.

Por este motivo la elaboración de una guía, la misma que contiene un sin número de información, ayudando así a los padres de familia a tener varias pautas de cómo alimentar a sus hijos/as ya que son quienes están a cargo de la alimentación diaria del niño/a.

Se utilizará la información bibliográfica, el apoyo de todos los docentes, padres de familia, niños/as del Centro Infantil en investigación.

El objetivo principal que se planteó fue: dada las dos variables, es la alimentación y su incidencia en el desarrollo físico de los niños/as de 3 años de edad.

En el marco teórico se establece las definiciones de las variables, para ello la metodología de investigación utilizada fue el método inductivo-deductivo, a través de la investigación de campo y descriptiva.

El análisis e interpretación de resultados de la encuesta a los padres de familia se lo realizó en tablas, con porcentajes y gráficos que nos permitió alcanzar resultados, las conclusiones y recomendaciones nos permitieron conocer como los padres de familia alimentan a sus hijos/as.

CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, la estudiante, **RAMOS BASTIDAS GLADYS LOURDES** por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el “CEDENTE”; y, por otra parte, el **INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA**, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominará el “**CESIONARIO**”. Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera Desarrollo del Talento Infantil que imparte el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento Infantil, la estudiante participa en el proyecto de grado denominado “**La alimentación en el desarrollo físico de los niños/as de 3 años. Guía de nutrición dirigida a los padres de familia del centro infantil “Ciudad Mágica “Distrito metropolitano de Quito 2012-2013”**”, b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera se desarrolla la creación de la Guía, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales de la guía de nutrición en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial. El Cesionario podrá explotar la Guía de Nutrición por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: **a)** La reproducción de la Guía de Nutrición por cualquier forma o procedimiento; **b)** La comunicación pública de la Guía de Nutrición; **c)** La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización,

arrendamiento o alquiler de la Guía de Nutrición; **d)** Cualquier transformación o modificación de la Guía de nutrición; **e)** La protección y registro en el IEPI de la Guía nutricional a nombre del Cesionario.

f) Ejercer la protección jurídica de la Guía de Nutrición; **g)** Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.- El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización de la Guía de Nutrición que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad de la Guía de nutrición a favor del Cesionario.

CUARTA: CUANTIA.- La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

QUINTA: PLAZO.- La vigencia del presente contrato es indefinida.

SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.- Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas: **a)** El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; **b)** Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; **c)** Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; **d)** El procedimiento será confidencial y en derecho; **e)** El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; **f)** El idioma del arbitraje será el español; y, **g)** La reconvenición, caso de

haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.- Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

En aceptación firman a los 13 días del mes de Mayo del dos mil trece.

f) _____

Srta. Ramos Bastidas Gladys Lourdes

C.C. Nº 172114206-3

CEDENTE

f) _____

Instituto Tecnológico Superior

Cordillera

CESIONARIO

DEDICATORIA

Al terminar con este proyecto, que me propuse en mi vida, dedico mi esfuerzo a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, a mi familia por su inmenso cariño y apoyo.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecer a DIOS, quien me ha dado el valor, la fe, para llegar a culminar mi meta tan anhelada.

Mi agradecimiento profundo a mis padres, por su paciencia y apoyo incondicional, a mis amigas, que siempre me dieron su mano en todo este tiempo.

Al Instituto Tecnológico Superior Cordillera, quien me abrió sus puertas para seguir la carrera que tanto me gusta, a las autoridades, docentes, quienes me brindaron sus conocimientos, haciéndome participe de ellos durante mi vida estudiantil y ahora poniéndolos en práctica en mi campo profesional.

Agradezco a mi tutora de proyecto Dra.: Estela Montes quien fue la guía del mismo.

Al Centro Infantil “Ciudad Mágica” por haber brindado toda la colaboración para llevar a cabo este proyecto.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
---------------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema	2
Formulación del Problema	3
OBJETIVOS.	3
Objetivo General	3
Objetivo Específico	3
Justificación e Importancia.....	4
Factibilidad	6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes	7
Fundamentación Teórica	9
Análisis situacional	9
Alimentación y Nutrición	9
Importancia	10
Características generales de la dieta de los niños/as de 3 años de edad	10
La estructura de una comida habitual	11
Pirámide nutricional	11

Clases de nutrientes	12
Necesidades de energía y nutrientes	13
Nutrición Dietética en la infancia.....	14
Aprendizaje y hábitos alimentarios	14
Características de los alimentos	15
El sabor	15
El olor	15
El color	16
La temperatura	16
¿Qué no debemos consumir?.....	17
Vigilancia de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño/a.....	18
Desnutrición.....	18
Nutrición sana para los niños/as.....	19
Lonchera saludable	19
Objetivo de una buena alimentación	20
Aprenda a preparar una lonchera nutritiva	21
Características físicas de los niños/as de 3 años de edad.....	21
Características fundamentales del desarrollo motor	23
Preguntas directrices	24
Variables de la investigación	24
Conceptualización de variables	24
Glosario	25

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

***MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN**

Aplicada27

Bibliográfica27

***TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

Descriptiva.....27

Factibilidad28

***MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN**

Método Inductivo Deductivo.....28

Población y Muestra29

Operacionalización de Variables.....30

Instrumentos de Investigación32

Encuesta32

Procedimientos de la Investigación32

Recolección de la Información34

Procesamiento y Análisis..... 34

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS
ENCUESTA

Pregunta N° 1

¿Consume su hijo/a pescado, camarones, conchas, etc; uno o dos días a la semana?35

Pregunta N° 2

¿En la preparación de su menú semanal, toma en cuenta lo que son carnes de pollo o ternera?36

Pregunta N° 3

¿Come habitualmente gramíneos como: (lentejas, garbanzos o soya) enteras o en puré?37

Pregunta N° 4

¿Al momento de preparar los alimentos da prioridad a los vegetales tales como: la lechuga o repollo, espinacas, acelgas, guisantes, tomate, zanahoria, aunque sean raciones pequeñas?38

Pregunta N° 5

¿Su hijo/a consume frutas en la semana tanto en zumo como enteras?39

Pregunta N° 6

¿Cree usted que los lácteos (leche, yogures, queso o derivados) se deben consumir de tres a cuatro días en la semana?40

Pregunta N° 7

¿Cree usted que, en toda la semana se debe preparar cereales como el arroz, copos de maíz, macarrones, fideos ,patatas,

pan ,etc.....41

Pregunta N° 8

¿Su hijo/a toma de 3 a 6 vasos de líquido al día?42

Pregunta N° 9

¿Consumo salchipapas, hog- dog, hamburguesas, etc, más de tres días a la semana?43

Pregunta N° 10

¿Considera usted importante la existencia de una guía de estrategias sobre la alimentación de niños/as en etapa inicial?44

Respuesta a las Preguntas Directrices45

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones46

Recomendaciones47

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

Título48

Justificación	48
Fundamentación	49
Objetivo General	50
Objetivos Específicos	50
Importancia	51
Impacto	51
Evaluación.....	51
Ubicación.....	52
Presupuesto	53
Cronograma	54
Factibilidad	55

GUÍA NUTRICIONAL DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

Presentación	57
Importancia de la alimentación infantil	58
Características de la dieta infantil	59

UNIDAD I

JUGANDO A ALIMENTARNOS

Jugando a comer alimentos nutritivos	61
Huerta en casa	62
Función de títeres	63

UNIDAD II

TIPS PARA LOGRAR QUE LOS NIÑOS/AS COMAN MEJOR

Tips para lograr que los niños/as coman mejor	65
- Comprobar que no tiene ninguna enfermedad ni malestar físico	66
- No comer con la televisión encendida, ni con juguetes	66
- Respetar escrupulosamente las horas de las comidas	67
- Poner al niño/a una cantidad de comida prudente	67
- No entrar en su guerra	68
- Pactar un tiempo para comer	68
- Evitar las comparaciones y los sobornos para que coman	69
- Ser constante con el plan	69

UNIDAD III

RECETAS PRÁCTICAS PARA NIÑOS/AS

Recetas	71
Buñuelos de merluza	72
Rollitos de pollo sorpresa	73
Lomo a la naranja	74
Bolitas de chocolate	75
Helado de fresa	76
Arroz con leche	77

UNIDAD IV

FICHAS PICTOGRÁFICAS

Introducción	79
Frutas	80
Sopas	81
Segundos	82
Postres	83

UNIDAD V

LONCHERA NUTRITIVA

Loncheras nutritivas	85
Alimentos que no deben ir en una lonchera nutritiva	86
Consejos prácticos para la elaboración de la lonchera	86
Bibliografía	87
Netgrafía	88
Anexos	89

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°1: Cálculo del tamaño de la muestra	29
Cuadro N°2: Variable independiente	30
Cuadro N°3: Variable dependiente	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Análisis	35
Tabla N°2 Análisis	36
Tabla N°3 Análisis	37
Tabla N°4 Análisis	38
Tabla N°5 Análisis	39
Tabla N°6 Análisis	40
Tabla N°7 Análisis	41
Tabla N°8 Análisis	42
Tabla N°9 Análisis	43
Tabla N°10 Análisis	44

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen N°1 Pirámide nutricional.....	11
Imagen N°2 Ubicación Centro Infantil “Ciudad Mágica”	52

INTRODUCCIÓN

La investigación está enfocada en dos variables. La variable independiente que corresponde a la alimentación y la variable dependiente el desarrollo físico en niños/as de 3 años de edad. Estas dos variables han sido el pilar en el desarrollo de dicho tema, solucionando la problemática en el Centro Infantil “Ciudad Mágica”, si tomamos en cuenta que los primeros años están destinados a crecer y enriquecer un sinnúmero de destrezas y habilidades cognitivas. A medida que logra su crecimiento corporal con una buena alimentación se consiguen respuestas cognitivas claras que se manifiestan en el pensamiento lógico de su conversación y las actividades físicas que realiza.

Esta investigación se inicia con la conceptualización; su origen, influencia de la alimentación en el desarrollo físico, causas, estrategias.

A demás, se ha diseñado una guía didáctica dirigida a padres con estrategias creativas para lograr una buena alimentación, en la cual constan actividades gráficas, no gráficas para que los padres puedan enfrentar con éxito el problema de rechazo a los alimentos en los niños/as de esta edad. Con un objetivo directriz, que es garantizar una buena alimentación que favorezca el desarrollo físico, en un ambiente adecuado y sobre todo estimulante.

La realización del proyecto también incluyó la aplicación de instrumentos de investigación, como la encuesta con la finalidad de recabar información pertinente acerca del conocimiento que poseen los padres sobre la alimentación en el proceso del desarrollo físico del niño/a, sus necesidades y gustos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En todo el mundo se ha detectado los malos hábitos alimenticios, en países de Latinoamérica como Venezuela, existe un gran porcentaje de población con alto índice de sobre peso.

La obesidad puede causar una serie de enfermedades metabólicas, como: la diabetes, y diversas cardiopatías que ponen en riesgo la vida y salud del ser humano.

Varios médicos especialistas en nutrición, comentan que los malos hábitos alimenticios están pre establecidos desde el vientre materno, por lo cual es necesario que las madres tengan una alimentación sana, rica en nutrientes, e implementar una actividad física permanente.

Un niño/a sano y fuerte no necesariamente tiene que estar “gordito” o “gordita”, ya que la parte física no determina la salud, es recomendable que los padres incorporen una alimentación sana, balanceada, equilibrada en cereales, frutas, carnes, lácteos, otros; que estén de acorde a su edad ayudando a un buen desarrollo físico psicomotor y cognitivo.

Los padres y representantes deben estar atentos, de las horas que pasa un infante frente a la televisión o que invierten en videojuegos, lo cual se traduce

en falta de actividad física, lo mismo que le lleva al niño/a a realizar la mayor parte de sus actividades de un modo sedentario.

En el Centro Infantil “Ciudad Mágica” en la sección de preparatoria (niños y niñas 3 años), hay la necesidad de trabajar con los padres de familia sobre la importancia de una lonchera nutritiva.

Una alimentación equilibrada en los niños/as de preparatoria es muy importante, para desarrollar diferentes potencialidades físicas, cognitivas, intelectuales y socio-afectivas.

Comer saludable ayuda a que los niños/as desarrollen sus habilidades, destrezas, capacidades, competencias, logrando así un aprendizaje significativo, buscando alternativas a la solución de problemas.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo físico en niños/as de 3 años del Centro Infantil “Ciudad Mágica” Distrito Metropolitano de Quito 2012-2013?

OBJETIVO GENERAL

Conocer la importancia de la alimentación en el desarrollo físico de los niños/as de 3 años de edad del Centro Infantil “Ciudad Mágica”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

*Concientizar a los padres de familia la importancia de una alimentación saludable para el buen desarrollo físico del niño/a.

*Proporcionar a los padres de familia, estrategias alimenticias, para los niños/as de 3 años de edad.

*Socializar y aplicar una guía de nutrición dirigida a padres de familia del Centro Infantil” Ciudad Mágica”.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La alimentación en el ser humano es esencial para vivir, sin embargo en muchas ocasiones los padres de familia o la Institución no le dan la debida importancia.

Con este proyecto quiero dar a conocer a los padres de familia del área de preparatoria del Centro Infantil, lo importante de una buena alimentación para el desarrollo físico.

La alimentación en el ser humano es importante, si está bien alimentado tendrá un mejor desempeño, en todas y cada una de las actividades que realice dentro o fuera del Centro infantil.

Se debe llevar un registro, del peso y la talla del niño/a, este indicador es indispensable para conocer su estado de nutrición y determinar si la cantidad de alimentos que consume es suficiente para su desarrollo.

El estar gorditos o flaquitos, no es un sinónimo de que está sano o enfermo; lo que debemos cuidar es su salud y esto se logra con una buena alimentación y cuidados.

No se debe confundir cantidad con calidad, no es la cantidad se puede ingerir, sino la calidad de alimentos que nos proporcionen un sin número de nutrientes.

En la actualidad se da prioridad a la alimentación de los niños/as, un ejemplo de ello son los C.D.I del gobierno que ofrecen los desayunos escolares.

El problema de una buena alimentación ha sido diagnosticado en el Centro infantil “Ciudad Mágica”, estoy realizando mis prácticas, evidenciando la problemática la misma que me ha motivado para el desarrollo del proyecto descrito.

Con los padres de familia se trabajará la parte teórica indicando cuales son los alimentos apropiados para que lo implementen en la dieta diaria de los niños/as.

La visión de este proyecto es tener niños/as con buenos hábitos alimenticios, logrando que los padres y docentes sean beneficiados con los conocimientos impartidos.

De las experiencias que pueda obtener me daré cuenta si el proyecto cumplió con las expectativas planteadas.

FACTIBILIDAD

Para el desarrollo de la investigación de mi proyecto, se contará con el conocimiento y aprobación de las autoridades del Centro Infantil “Ciudad Mágica” para poder solicitar las reuniones con los padres de familia de acuerdo a las exigencias requeridas en mi proyecto.

La responsabilidad directa de la investigación recae sobre la autora , así como el financiamiento para la elaboración del anteproyecto, existe la suficiente bibliografía relacionada con el tema seleccionado, la misma que sirvió de apoyo para extraer los fundamentos teóricos que se asocian con la práctica.

Las estrategias alimenticias que serán planteadas se podrán evidenciar en el desarrollo físico de los niños/as de 3 años de edad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

Una vez visitadas las bibliotecas de las principales universidades de la región, principalmente aquellas que tienen relación con Educación Inicial y al revisar bibliografías referentes al tema donde, se haga referencia a las variables de la presente investigación: La Alimentación en el desarrollo Físico de los niños/as de 3 años se encontraron las siguientes:

En la Universidad Politécnica Salesiana, en la Facultad de Educación, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

PROYECTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN INICIAL

MONTERO, María T. (2008). “Este Proyecto tiene un objetivo claro, el cual es conseguir la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Para su desarrollo se utiliza unas actividades sencillas e integradoras a desarrollar en el primer ciclo de Educación Inicial”. (Pág. 67)

Con este proyecto se pretende concienciar y educar sobre los beneficios de una nutrición saludable en el desarrollo bio-psico-social, de aportar con estrategias para el consumo consciente de la variación de los alimentos, a la vez, determinar los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Universidad Tecnológica Equinoccial, Carrera de Educación Parvularia

PROPUESTA DE MEJORA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS INFANTILES

GÁLVEZ, María T. (2011). “La alimentación es un tema de gran relevancia en la educación, ya que es en los primeros años de vida cuando los niños y niñas adquieren los hábitos y costumbres que les van a acompañar hasta que son adultos”. (Pág.1)

La alimentación en los primeros años de vida es importante para el desarrollo físico, como también para el intelecto.

Universidad Tecnológica Equinoccial, Carrera de Educación Parvularia

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RIESGOS NUTRICIONALES

LEAL, Carolina del Rocío. (2008). “El estudio de Hábitos Alimenticios en niños/as de 3 años de edad nos permite establecer las causas que producen el mal hábito alimenticio, desconocimiento sobre dieta equilibrada, problemas nutricionales del estudiante se ve reflejado en el crecimiento y desarrollo de los mismos”. (Pag.1)

Los objetivos planteados para determinar las causas de los inadecuados hábitos alimenticios de los niños/as, permite conocer las razones que motivan a ingerir alimentos de bajo contenido nutricional, sumando un desconocimiento de las personas que preparan los alimentos en los Centros Infantiles, ocasionando en los niños/as un bajo nivel en lo que respecta a su nutrición; los padres de familia deberán involucrarse al momento de elegir los alimentos, ayudando así a los niños/as a tener una dieta saludable.

Por todo lo expuesto, el proyecto que presento es auténtico y original, y no constituye plagio alguno.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ANÁLISIS SITUACIONAL

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

FRONTERA, Pedro y CABEZUELO, Gloria (2008) **“Para mantener sus funciones vitales, el ser humano necesita un aporte continuo de energía y de nutrientes.**

La energía es necesaria para el mantenimiento de la temperatura corporal, para la actividad física y para el funcionamiento de los múltiples órganos y sistemas que constituyen el cuerpo humano.

La energía y los nutrientes se adquieren en la mayoría de ocasiones a través de la alimentación aunque no siempre, por ejemplo durante la vida intrauterina el feto los adquiere suministrados por la madre a través de la placenta”. (Pág. 11-12)

Una alimentación equilibrada, ayuda a que nuestro organismo cumpla con todas y cada una de las funciones vitales.

La energía de nuestro cuerpo se obtiene a base de una alimentación nutritiva, tomando en cuenta que los nueve meses también son parte de un enriquecimiento nutricional, es por eso; que se recomienda que la madre se alimente a base de los cuatro componentes de la materia viva (carbohidratos, lípidos, proteínas, que conllevan a la formación de los ácidos nucleicos).

IMPORTANCIA

La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tomar en cuenta la alimentación infantil.

A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

La alimentación sana en la etapa inicial es muy trascendental porque mejora los procesos cognitivos y su desarrollo físico.

Por este motivo lo que deseo, es concienciar a los padres de familia sobre la buena alimentación en los primeros años de vida.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA DIETA DE LOS NIÑOS/AS DE 3 AÑOS DE EDAD

Al niño/a en la primera infancia hay que educarle para que mastique bien y de igual manera utilice los cubiertos para su alimentación.

A la hora de introducir alimentos nuevos conviene hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito.

Si el niño/a se queda a comer en el Centro Infantil, es preciso conocer el menú de cada día, con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.

Limitar el consumo de alimentos superfluos “calorías vacías” (golosinas, snacks, refrescos...), especialmente entre las principales comidas, logrando así que solo disfruten del menú que les corresponde según su horario.

Tener en cuenta que el desayuno, es la base fundamental del día.

En el almuerzo o la merienda, se debe favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.

LA ESTRUCTURA DE UNA COMIDA HABITUAL

Primer plato: Generalmente a base de arroz, pasta, verduras con patata, legumbres en puré. El valor nutritivo de este primer plato es el aporte energético, principalmente a partir de los hidratos de carbono. Es importante acostumbrar a los niños/as a tomar los alimentos más nutritivos, porque las necesidades energéticas, son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento.

Segundo plato: Carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas). Pueden acompañarse de una guarnición de ensalada, verduras o patatas (asadas, cocidas o en puré, no siempre fritas). Conviene incluir al menos tres veces por semana pescado (blanco y azul) y huevos.

Postres: Lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos (yogur, petitsuisse, etc.)

PIRÁMIDE NUTRICIONAL



Imagen N°1

La pirámide nutricional nos sirve como referente para conocer los alimentos que necesitan los niños/as, de acuerdo a la edad cronológica con las diferentes porciones que se debe consumir en una dieta balanceada.

La imagen # 1 nos muestra un orden ascendente para el consumo de los alimentos.

***Primer piso:** Los cereales y sus derivados como: pastas, arroces, pan, se deben consumir tres raciones diarias.

***Segundo piso:** El consumo de frutas, verduras y productos grasos como el aceite de oliva se deben consumir de tres a cinco raciones.

***Tercer piso:** Lo constituyen las proteínas, lácteos, carnes, pescado, huevo, embutidos, leche y sus derivados, su consumo es de dos a cuatro raciones.

***Cuarto piso:** Se encuentran los alimentos calóricos y grasos, mantequilla, dulces, chocolates, su consumo no debe sobrepasar de las dos a cuatro raciones semanales.

CLASES DE NUTRIENTES

FRONTERA, Pedro y CABEZUELO, Gloria (2008) “**Los macronutrientes son las sustancias que se precisan ingerir en mayores cantidades y se dividen en otros grupos: proteínas, hidratos de carbono o azúcares y grasas o lípidos. Los macronutrientes son los sustratos que contienen la energía que utiliza el organismo, convirtiéndose mediante el metabolismo en energía mecánica, química y térmica, características de las funciones del ser vivo.**

Además de esta misión energética, cumplen una función reparadora o plástica de reposición por el desgaste de células y tejidos corporales.

Los micronutrientes son sustancias que se precisan ingerir en menos cantidades y se dividen en tres grupos: vitaminas, minerales y oligoelementos.

Son muy numerosos y sirven para activar muchas funciones vitales y para reponer la enorme cantidad de compuestos que existen en el cuerpo humano”. (Pág. 12)

Según lo que nos dan a conocer los autores hay varios nutrientes que debemos ingerir, siempre y cuando sean en las porciones adecuadas y según la edad, estos macronutrientes nos proporcionan energía vitalidad que todo ser humano lo necesita para poder desenvolvernos en todas las actividades del diario vivir.

Los alimentos cumplen la función de darnos energía para poder reparar o recuperar gastos energéticos producto de un desgaste físico.

Estar al tanto de los nutrientes que necesitan nuestros niños/as, nos pone a pensar que, debemos estar pendientes en la alimentación para brindar los nutrientes que el cuerpo requiere.

NECESIDADES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

FRONTERA, Pedro y CABEZUELO, Gloria (2008) “Las necesidades de energía y de nutrientes son muy variables en cada periodo de la vida humana y en cada circunstancia individual.

Es necesario un conocimiento o educación nutricional y alimentario para alcanzar la nutrición equilibrada en cada momento.

Hay que evitar tanto la sobre nutrición como la nutrición deficitaria, ya que pueden perjudicar al organismo y producir enfermedades”. (Pág. 13)

La energía que nuestro cuerpo requiere la obtenemos de los alimentos, estos deben ser ricos en nutrientes para proporcionarnos la vitalidad necesaria para realizar las actividades cotidianas.

La cantidad que el cuerpo requiere no siempre es igual en todas las personas pues el metabolismo es diferente, por tanto las necesidades energéticas pueden variar.

Antes de ingerir alimentos que puedan causar algún daño al organismo se debe consultar con una persona especialista por las repercusiones que estas puedan dar a futuro.

NUTRICIÓN - DIETÉTICA EN LA INFANCIA

RODRÍGUEZ, Víctor y MAGRO, Simón (2008).“La alimentación infantil tiene como primer objetivo cubrir las necesidades de energía y de nutrientes que van a permitir un crecimiento y desarrollo óptimos”. (Pág. 437)

En la etapa inicial, los niños/as requieren un sin número de nutrientes, los mismos que ayudan a un buen desarrollo, tanto físico, cognitivo, socio-afectivo y los necesitan porque están en la etapa de crecimiento, si se alimenta al niño/a de una manera adecuada no tendrá problemas y será un niño/a sano.

APRENDIZAJE Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

RODRÍGUEZ, Víctor y MAGRO, Simón (2008).”Para evitar los malos hábitos alimentarios es aconsejable acostumbrarle a realizar comidas en familia o con otros niños si lo hace en guarderías, evitando la televisión en un buen ambiente, relajado y de forma relajada (desayuno, almuerzo, comida merienda y cena) evitando los dulces o bebidas azucaradas entre las comidas. Por último, es conveniente no premiar o recompensarlos con alimentos, ya que existe riesgo de sobrealimentación y de elección con menor valor nutricional, como dulces etc”. (Pág. 440)

Lo que hay que hacer es, siempre tomar en cuenta a toda la familia al momento de preparar los alimentos, con esto se está fomentando y creando buenos hábitos.

Lo aconsejable es no ser permisivos, debemos premiar su comportamiento con felicitaciones verbales haciendo que se sienta útil e importante, los

incentivos materiales pueden llevar al chantaje dándonos niños/as que actúan bien porque saben que van obtener una recompensa.

También tomar en cuenta, que no podemos estar entretenidos en otra cosa, mientras todos estamos siendo participes de una actividad en la cocina, como puede ser un televisor o un video juego que interrumpen la concentración de los adultos y de los niños/as y perdiendo así el interés por la actividad que se realiza.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS

EL SABOR

GARCÍA BLANDÓN, Pedro A. (2007). “Es importante ofrecer al niño alimentos naturales, puros al comienzo, para que pueda reconocer y aprender a gustar los sabores primarios.

No usar condimentos convencionales, es la práctica más saludable en la formación de hábitos alimentarios”. (Pág. 126)

El sabor de los alimentos que se va a proporcionar a los niños/as debe ser agradable, para que sientan ese gusto por la comida.

Por salud de los niños/as no debemos condimentar, ya que les causamos un daño en su organismo, los alimentos para ellos/as deben ser naturales, a medida que pase el tiempo se puede ir implementando los condimentos.

EL OLOR

GARCÍA BLANDÓN, Pedro A. (2007) “Se comienza con olores suaves y aromáticos, para que el niño aprenda a percibir con agrado los olores propios de los alimentos que se le ofrecerán. Luego, el niño podrá aceptar olores más fuertes estimulantes de su apetito”. (Pág. 127)

Los olores deben ser agradables para el niño/a, muchos no desean ni comer solo por el olor de las comidas y se niegan, se resisten, al momento de alimentarse.

Poco a poco los niños/as pueden ir asimilando todos y cada uno de los olores, lo más recomendable es que se empiece con los olores suaves, naturales, para que no se sientan mal por algo que no les gusta.

EL COLOR

GARCÍA BLANDÓN, Pedro A. (2007). “Los alimentos deben presentarse con colores combinados atractivos y estimulantes, con el fin de que el niño no rechace ningún alimento por su color.

Muchas veces el color del plato, de la taza o del vaso que se use, ayuda a la aceptación de los diferentes alimentos que se le ofrezcan”. (Pág. 127)

Es una buena estrategia que los alimentos se presenten de una forma muy colorida, llamaría mucho la atención del niño/a y sentirán ese gusto al momento de comer, llevará más tiempo hacer estas presentaciones pero ellos sentirán ese interés por los alimentos ahí expuestos, como un complemento los colores de la vajilla de los niños/as deben ser llamativos, hoy en día el mercado nos ofrece un sin número de modelos como los súper héroes y caricaturas que ellos pueden elegir, siendo un disfrute e incentivo el momento que los padres les ofrecen en estos utensilios su alimentación.

LA TEMPERATURA

GARCÍA BLANDÓN, Pedro A. (2007) “Un cambio brusco en la temperatura, puede ser el inicio de un rechazo, por el estímulo negativo que le cause, de manera que se

debe ser muy cuidadoso con la temperatura que tengan los alimentos que se quieran introducir en los hábitos alimentarios del niño”. (Pág. 127)

Los alimentos que el niño/a ingiere no deben ser ni muy calientes ni muy fríos, en el primer caso pueden lastimar su boca quemándolos, en el segundo puede causarles un daño estomacal.

Se debe ser muy precavido con este tema, principalmente en las tres comidas básicas que se corre este riesgo, para evitar esto podemos enseñar al niño/a hábitos como soplar antes de llevar su alimento a la boca.

¿QUÉ NO DEBEMOS CONSUMIR?

DE LA VEGA M, Pablo A. (2009). "Productos que contengan colorantes especialmente rojos y amarillos, que han sido comprobados como productos cancerígeno, sazonadores artificiales, galletas pasteles y fideos con colorantes amarillos súper esponjados, productos que contengan preservantes químicos para que duren más, saborizantes artificiales, embutidos cargados de colorantes y preservantes, alimentos envasados en fundas de PVC, productos agrícolas cultivados con pesticidas, fungicidas e insecticidas químicos y productos expendidos en sitios carentes de higiene". (Pág. 40)

Las personas deben cuidar su dieta, sobre todo en las porciones que ingieren, hay varios productos dañinos para nuestro organismo, por los altos contenidos de azúcares, grasas y sales presentes en los dulces, embutidos, pastas, galletas, etc, por lo tanto las fracciones de estos productos deben ser manejados cuidadosamente y más en esta edad, hay que facilitar bajas cantidades para evitar un sobre peso afectando así al desarrollo físico del niño/a.

VIGILANCIA DE LA NUTRICIÓN, CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO/A

INNFA. (2011). “Los indicadores de peso, talla, relacionado con la edad, parámetros antropométricos de referencia, constituyen un método apropiado, sencillo, confiable y de bajo costo para la vigilancia y seguimiento del crecimiento y el estado de nutrición de los niños. La vigilancia de la nutrición, crecimiento y desarrollo permite conocer la evolución física, mental y emocional del niño, así como identificar y corregir oportunamente alteraciones que obstruyan la formación plena e integral del individuo en los primeros años de su vida. Sistematizar la vigilancia nutricional implica un reto que debe lograrse a fin de asegurar a todos los niños ECUATORIANOS una mejor calidad de vida presente y futuro”. (Pág. 17)

Los padres conjuntamente con su pediatra, siempre deben estar realizando un seguimiento del desarrollo físico del niño/a, por lo que eso les ayuda a ver si su peso, talla está acorde a la edad, y si en caso no fuese así tomar las medidas pertinentes ante un posible problema.

Con esto los padres pueden estar pendientes de sus hijos/as y dar una alimentación fortificada que ayude a un buen desarrollo físico, cognitivo, etc.

DESNUTRICIÓN

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Desnutrici%C3%B3n>) **“En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son:**

Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que

padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso”.

Como todos conocemos la alimentación desde el vientre materno es fundamental, porque desde allí se marca si el niño/a tendrá o no problemas alimenticios, si hay dificultades de alimentación en la etapa de gestación, repercute en el infante por cuanto existirá deficiencia en peso, talla, y las enfermedades serían más frecuentes en ellos; por este motivo en el periodo de embarazo la madre debe cuidar su dieta.

NUTRICIÓN SANA PARA NIÑOS

(<http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-nutricion-sana-para-ninos.html>) **“La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual”.**

Es muy importante tener en cuenta que en la niñez es cuando más cambios se presentan, están en constante crecimiento, por eso, siempre, los especialistas en nutrición nos recomiendan dar una alimentación nutritiva, que ayude a desarrollar todas las potencialidades del niño/a y con esto poder garantizar que se pueda desempeñar de una manera adecuada.

LONCHERA SALUDABLE

(<http://www.saborysalud.com/content/articles/512/1/Ideas-de-loncheras-saludables-para-sus-hijos/Page1.html>) **“Durante el año escolar, una de las principales preocupaciones de los padres es la nutrición de sus hijos mientras están en la escuela. Para muchos se vuelve todo un dilema el lograr preparar todos los días una lonchera nutricionalmente balanceada, y además que sea lo suficientemente atractiva para que no regrese intacta por lo tarde”.**

Los padres en su gran mayoría tienen dificultad en preparar una lonchera con productos saludables, piensan, que les podemos enviar, o lo más práctico acudir a un supermercado donde a la mayoría se les facilita un sin número de productos, pero; lo recomendable sería prepararlos en casa y utilizar la imaginación con creatividad para que las loncheras no regresen con los alimentos.

OBJETIVO DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

(<http://www.slideshare.net/alballorca/una-buena-alimentacin-infantil>) **“Los niños desde pequeños tienen de comer saludablemente. Deben de comer de todos los alimentos, aunque más de unos que de otros. Los niños se habitúen a comer cinco veces al día. Promover la buena alimentación para evitar trastornos alimenticios. Valorar la hora de la comida como una forma de relación social y familiar.**

Es que los padres se eduquen y no se acostumbren a comprar solo cosas de la tienda el objetivo es que traten de informarse sobre los nutrientes que si son buenos para que sus hijos gocen de una buena salud y más que todo con esto los niños aprenderán a comer todos los alimentos y no solo lo que les gusta”.

Los niños/as desde muy pequeños deben adquirir buenos hábitos alimenticios, como por ejemplo comer cinco veces al día que el médico siempre lo recomienda, especialmente el pediatra y más en la etapa inicial, donde se desarrolla la mayor parte de las potencialidades de los niños/as.

Lo importante es que los padres no comentan el error de comprar lo que para ellos es más fácil, todo lo contrario, procurar preparar en casa todos y cada uno de los alimentos, y estar siempre informados sobre los nutrientes que son necesarios que los niños/as consuman.

APRENDA A PREPARAR UNA LONCHERA NUTRITIVA

(<http://radio.rpp.com.pe/nutricion/aprenda-a-preparar-loncheras-nutritivas/>) **“Ahora que los niños han reanudado las clases es muy importante cuidar su alimentación. Es por ello que el Ministerio de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), viene dando una serie de recomendaciones para que los padres envíen a sus hijos loncheras nutritivas y saludables.**

Sin embargo esta institución precisa que los refrigerios escolares no deben remplazar a ninguna de las tres comidas principales del niño y deben estar acordes a la actividad del niño y sus preferencias alimentarias.

Precisa que para que la lonchera sea nutritiva, debe constar de alimentos variados que incluyan un producto de origen animal como huevo, pollo, atún, carne y lácteos como queso, leche o yogurt. Asimismo, un alimento energético que puede ser pan, mermelada, mantequilla y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales como jugos de fruta natural y agua”.

Se recomienda a los padres acudir a los centros del ministerio de salud donde, ofrecen charlas que ayudan a elaborar loncheras saludables de acorde a la edad, insertando productos económicos y de fácil elaboración como por ejemplo: chochos con tostado.

Cuando los padres toman conciencia de la importancia de una buena alimentación en sus hijos, se está asegurando el porvenir de estos con un buen crecimiento tanto físico como intelectual, que se manifiesta en su aprendizaje escolar, social y cultural.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LOS NIÑOS/AS DE 3 AÑOS DE EDAD

Aunque el crecimiento físico es menos llamativo, estos años constituyen una época de importante crecimiento en las áreas social, cognitiva y emocional. En contraste con la triplicación del peso de nacimiento que ocurre en los primeros 12 meses, transcurre otro año antes que se cuadruple el peso de

nacimiento, la talla desde su nacimiento aumenta en un 50% durante el primer año, pero no se duplica sino hasta los cuatro años de edad, aproximadamente.

En este periodo el peso medio pasa de 9,5 a 14 kilos (es decir, un aumento del 50% prácticamente) y la talla media, de 74 a 96 centímetros. No obstante, algunos pequeños parecen mantenerse en un “patrón latente” durante varios meses, después de los cuales muestran un desarrollo rápido en la estatura y el peso. Conviene tener en cuenta que estos patrones por lo general son paralelos a cambios similares en el apetito y el consumo de alimentos.

Para los padres y madres que no conocen estas tendencias (e incluso para algunos que sí las conocen), los periodos de crecimiento lento y de apetito deficiente generan ansiedad, lo cual puede conducir a conflictos a la hora de las comidas. Las proporciones del cuerpo en los niños/as, cambian de manera importante. A medida que aumenta la actividad física, las piernas se enderezan en tanto que los músculos abdominales y de la espalda se ajustan para dar apoyo al niño/a ahora erguido. Estos cambios son graduales y sutiles, y se presencian durante un periodo de varios años. La composición corporal de estos niños/as se mantiene relativamente constante.

La grasa disminuye de manera gradual durante los tres primeros años de vida. En virtud de que los niños/as están en constante crecimiento y cambio, la valoración periódica de su progreso permite detectar y tratar con oportunidad cualquier problema. La talla y el peso de un niño/a deberán estar proporcionados. La vigilancia del crecimiento realizada con regularidad permite identificar problemas en una etapa temprana y aplicar las medidas de intervención o educación pertinentes a fin de no afectar al crecimiento a largo plazo. Un peso que aumenta a una velocidad mayor en relación con la talla sugiere el desarrollo de sobrepeso u obesidad.

La falta de aumento de peso o la pérdida de éste durante un periodo de meses, puede obedecer a una nutrición insuficiente, alguna enfermedad aguda, una enfermedad crónica no diagnosticada, o a problemas emocionales o familiares importantes.

CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DEL DESARROLLO MOTOR

Desarrollo Físico.- El crecimiento es muy rápido mayor durante los tres primeros años de vida.

El crecimiento humano tiene unos mecanismos correctores y un control genético para corregir las diferencias debidas a factores externos (nutrición, sueño).

Muestran gran habilidad en algunos movimientos: arrastrar, empujar, tirar y recibir, caminar y correr, ya que su motricidad está trabajando casi a excelencia, por medio de estas actividades logran favorecer el lenguaje y la simbolización que les será muy útil en sus periodos de estudios.

Desarrollo Psicomotor.- La psicomotricidad implica la unión de la psique con el movimiento. La meta es desarrollar todas las posibilidades de acción y movimiento.

Desarrollo Cognitivo.- La inteligencia en este periodo es práctica. Los niños experimentan el mundo que les rodea a través de los sentidos y la actividad motora, buscando así la adaptación del medio.

PREGUNTAS DIRECTRICES

Para la investigación de mi proyecto tome en cuenta algunas suposiciones que han nacido del planteamiento:

¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo físico de los niños/as de 3 años de edad?

¿Qué tipo de alimentación proporcionan los padres de familia de niños de 3 años de edad en cada uno de sus hogares?

¿Cuáles son las causas y consecuencias de la falta de una alimentación adecuada en los niños /as de 3 años de edad?

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

***Variable Independiente:** La Alimentación.

***Variable Dependiente:** El Desarrollo Físico.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable independiente

ALIMENTACIÓN.- Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Variable dependiente

EL DESARROLLO FÍSICO.- Son cambios fisiológicos y morfológicos
Pubertad: comienzo de la edad adulta
Mujer: menstruación
Hombre: brote de vello púbico
Cambios en el funcionamiento de sistemas como: cardiovascular, respiratorio. Aumento de tamaño y fuerza en músculos corporales.

GLOSARIO

1.-Vitaminas: Las vitaminas son un grupo de sustancias esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y desarrollo.

2.-Nutrición: La palabra nutrición está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingesta de alimentos.

3.-Sobrepeso: El sobrepeso es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura. El sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios.

4.-Metabolismo: El metabolismo es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos físico-químicos que ocurren en una célula y en el organismo. Estos complejos procesos interrelacionados son la base de la vida a escala molecular, y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras

5.-Proteínas: Las proteínas son biomoléculas formadas básicamente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Pueden además contener azufre y en algunos tipos de proteínas; fósforo, hierro, magnesio y cobre entre otros elementos.

6.-Energía: Se refiere al consumo de alimentos y la cantidad que el ser humano requiere para vivir. A pesar de parecer dos cosas elementales, esto implica que el ser humano es un transformador de tipos de energía que funciona en forma permanente o constante

7.-Porciones: Cantidad separada de otra mayor o de una cosa que puede ser dividida, parte que corresponde a cada persona al repartir una cosa.

8.-Higiene: La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

9.-Descalcificación: Disminución de la cantidad de calcio contenido en el organismo, primordialmente en el esqueleto (desmineralización esquelética).

10.- Hábito: Constituye el efecto de actos repetidos y la aptitud para reproducirlos, puede ser definido como “una cualidad difícil de cambiar por la que un agente, cuya naturaleza consiste en actuar indeterminadamente de un modo u otro, queda dispuesta fácilmente para seguir esta o aquella línea de acción a voluntad.

11.-Aprendizaje: Es el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo se basa en presentar los aspectos que conducen al desarrollo de la investigación, comenzaremos a buscar respuestas a las preguntas que se han ido formulando en el transcurso de la misma.

Aplicada o de Campo

Es aplicada, porque permitió estar en el lugar de los hechos, ya que el Centro Infantil investigado se encuentra en la ciudad de Quito y de acuerdo a la base de los resultados de la investigación se propuso una alternativa asequible; además es aplicada porque hace una descripción de variables de los elementos que están incluidos en ella.

Bibliográfica

Porque permitió indagar en fuentes de investigación tales como los libros, revistas, documentos, periódicos e internet contribuyendo al desarrollo del marco teórico.

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Descriptiva

Determina el estado actual del objeto de estudio, el mismo que constituye el problema a investigar, se aplicará la encuesta que nos ayudará en la recopilación de datos, los mismos que se formularán con preguntas de tipo cerradas que estarán elaboradas de acorde al tema de la alimentación estas serán aplicadas a los padres de familia del Centro Infantil "Ciudad Mágica".

La información recopilada será correctamente tabulada y nos ayudará a realizar un análisis para complementar nuestra investigación.

Proyecto Factible

Este proyecto es factible, ya que cuenta con el apoyo y autorización de las autoridades del Centro Infantil "CIUDAD MAGICA".

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Método Inductivo-Deductivo

Se utilizó este método para obtener la información, que nos proporcionó la maestra del Centro Infantil "Ciudad Mágica", la formulación del problema para llegar a elaborar las conclusiones respectivas. Una vez formulado el problema de investigación, este método nos ayudó a descomponerlo en sus elementos variables, estructuración de los objetivos, preguntas, temas, subtemas.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población.- Para poder realizar la investigación se ha tomado como población, al Centro de Desarrollo Infantil “Ciudad Mágica”, de la ciudad de Quito, tomando en cuenta a la directora, psicóloga, 8 docentes de Educación Inicial, los padres de familia y los niños/as.

Cálculo del tamaño de la muestra

La fórmula no será aplicada ya que la población es menor de 150.

POBLACIÓN	MUESTRA
Directora	1
Psicóloga	1
Docente	8
Padres	15
Niños/as	15
Total	40

CuadroN°1

Gladys, Ramos

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

ENCUESTA

Para la recopilación de la información se ha realizado una encuesta, que está dirigida a los padres de familia del Centro Infantil “Ciudad Mágica”, las preguntas serán cerradas, las mismas que nos ayudará a obtener información sobre nuestra investigación.

PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

El problema se detectó en el Centro Infantil “Ciudad Mágica” ubicado en la Ciudadela Cofavi, durante los años de trabajo, he considerado esta problemática, por este motivo consideré este tema para mi proyecto: La alimentación en el desarrollo físico de los niños/as de 3 años. Guía de nutrición dirigida a los padres de familia del Centro Infantil “Ciudad Mágica” Distrito Metropolitano de Quito 2012-2013.

EL PROBLEMA

- *Planteamiento del Problema.
- *Formulación del Problema.
- *Objetivo General.
- *Objetivo Específico.
- *Justificación e importancia.
- *Factibilidad.

MARCO TEÓRICO

- *Antecedentes.
- *Fundamentación Teórica.

*Conceptualización de Variables.

*Glosario de términos.

*Preguntas Directrices.

METODOLOGÍA

*Diseño de la Investigación.

*Población y Muestra.

*Operacionalización de las Variables.

*Instrumentos de la Investigación.

*Procedimientos de la Investigación.

*Recolección de la Información.

*Procesamiento de la Información.

*Análisis.

*Resultados.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

*Conclusiones.

*Recomendaciones.

LA PROPUESTA

*Título de la propuesta.

*Justificación.

*Fundamentación.

*Objetivo General.

*Objetivo Específico.

*Importancia.

*Ubicación.

*Factibilidad.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

*Impacto.

*Evaluación.

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para realizar la investigación de mi proyecto utilicé la encuesta las mismas que se aplicaron a los padres de familia de los niños/as de 3 años de edad del Centro infantil “Ciudad Mágica”, la misma que consta de diez preguntas de tipo cerradas, con las cuales me apoyaré para comprobar si los niños/as tienen una correcta alimentación.

PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

En el Centro Infantil “Cuidad Mágica” se aplicó la encuesta a 15 padres de familia, con la finalidad de recaudar información acerca del conocimiento que poseen sobre la alimentación en los niños/as de 3 años de edad.

Para la elaboración de los gráficos se empleó el programa de Microsoft Office Excel, se realizó la tabulación de las preguntas de la encuesta, el tipo de gráfico que se utilizó es pastel, se sometió a un análisis e interpretación de las mismas.

CAPÍTULO IV

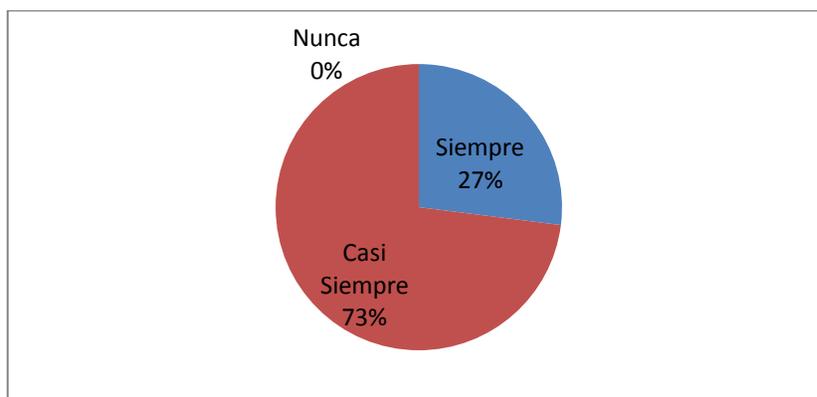
ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE DATOS

1.- ¿Consumes su hijo/a pescado, camarones, conchas, etc. Uno o dos días a la semana?

*TABLA # 1

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	27%
CASI SIEMPRE	11	73%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

*GRÁFICO #1



Elaborado por: RAMOS Gladys

En la alimentación del niño/a el mayor porcentaje de madres de familia no incluyen regularmente una dieta rica en fósforo, como uno de los elementos que aportan al desarrollo cognitivo. Según la gráfica se tiene:

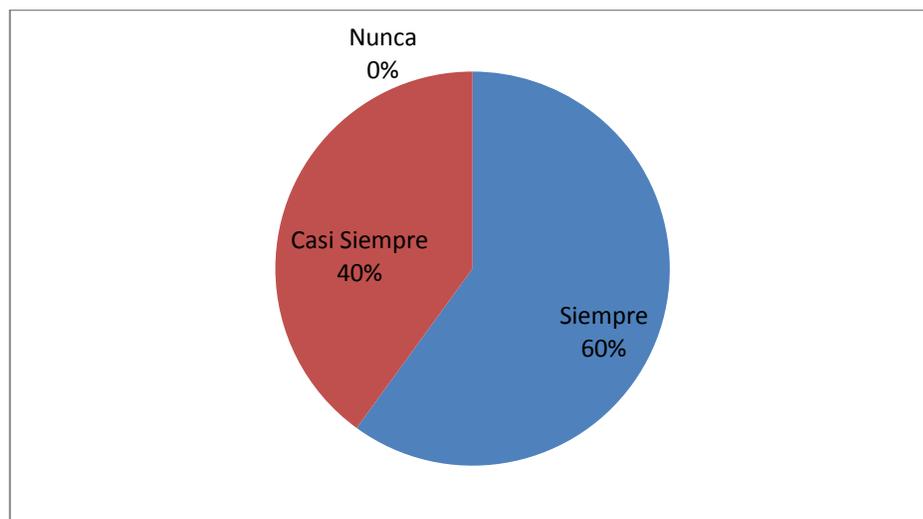
El **27%** de las personas encuestadas manifiestan que **Siempre**, consumen pescado, camarones, conchas; frente a un **73%** que **Casi Siempre** implementan en su menú semanal estos alimentos.

2.- ¿En la preparación de su menú semanal, toma en cuenta lo que son carnes de pollo o ternera?

*TABLA N° 2

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	9	60%
CASI SIEMPRE	6	40%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO # 2



Elaborado por: RAMOS Gladys

En esta pregunta, los encuestados dan a conocer que el **60% Siempre**, implementan en su menú semanal; carnes de pollo o ternera; ante un **40%** que **Casi Siempre** lo hacen.

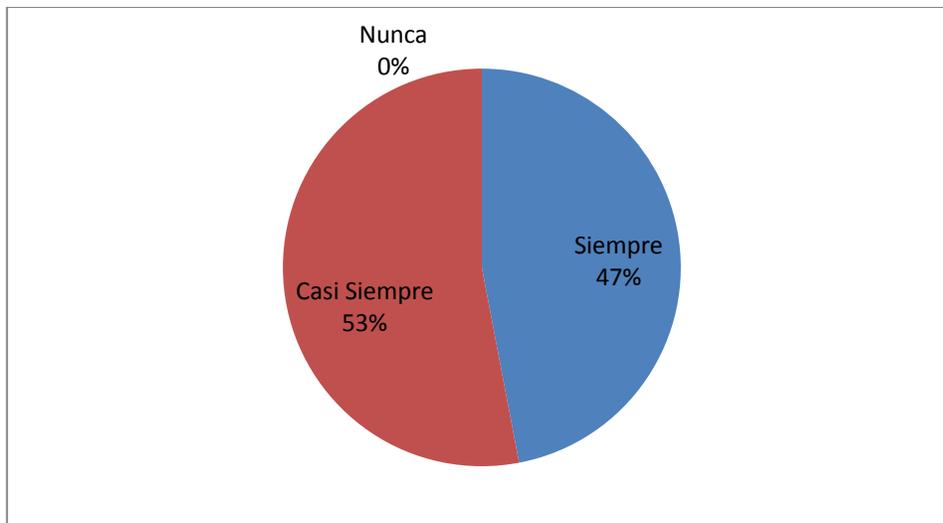
Manifestándose así la importancia del consumo de las proteínas como las formadoras estructurales y celulares para el correcto crecimiento de los niños/as.

3.- ¿Come habitualmente gramíneos como: (lentejas, garbanzos o soya) enteras o en puré?

*TABLA N°3

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	47%
CASI SIEMPRE	8	53%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO # 3



Elaborado por: RAMOS Gladys

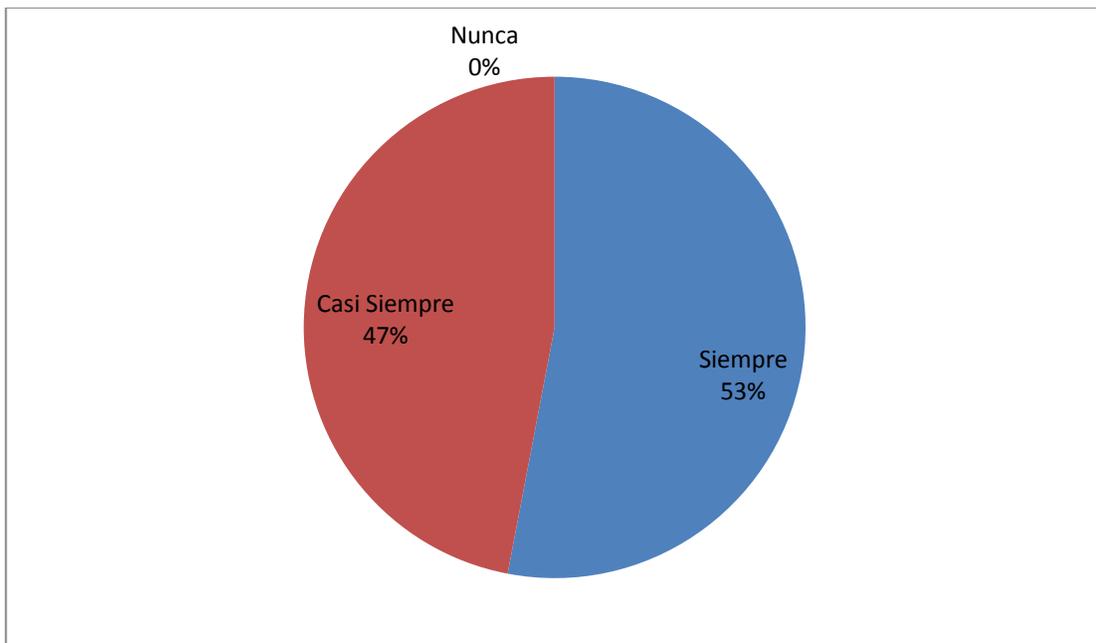
Verificando el análisis un **47% Siempre**, consumen los gramíneos como: lentejas, garbanzos o soya y un **53%** que **Casi Siempre** ingieren esta clase de productos ya sean en puré o enteros. Lo que indica que su consumo es apetecido por su valor alimenticio.

4.- ¿Al momento de preparar los alimentos da prioridad a los vegetales tales como: la lechuga o repollo, espinacas, acelgas, guisantes, tomate, zanahoria, aunque sean raciones pequeñas?

*TABLA N° 4

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	53%
CASI SIEMPRE	7	47%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO # 4



Elaborado por: RAMOS Gladys

El **53%** de las personas encuestadas, **Siempre** dan prioridad a los vegetales al momento de preparar los alimentos, y el **47%** que **Casi Siempre** los toman en cuenta.

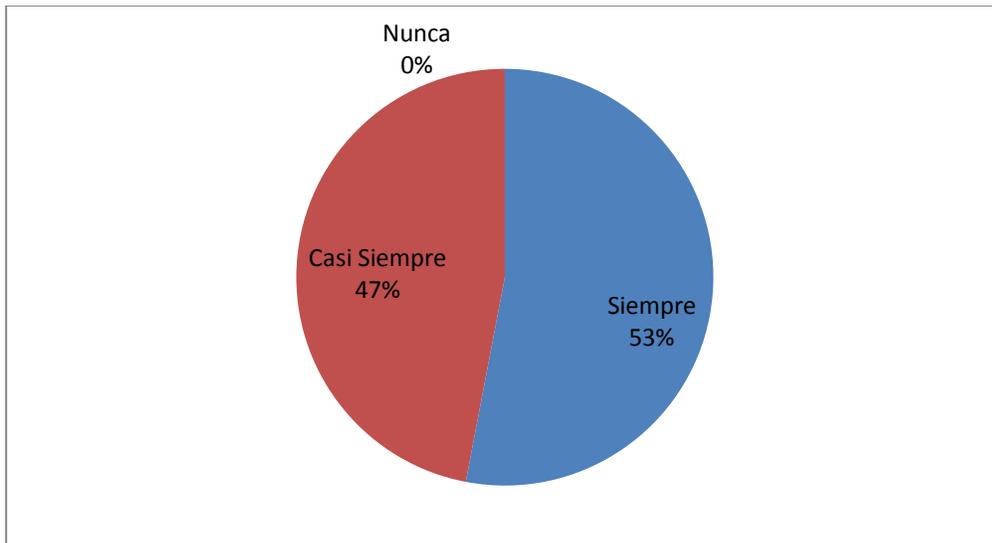
Por lo que, se puede decir que las ensaladas si están presentes en el menú, aportando las vitaminas y agua necesarias en la alimentación.

5.- ¿Su hijo/a consume frutas en la semana tanto en zumo como enteras?

***TABLA N° 5**

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	53%
CASI SIEMPRE	7	47%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO N° 5



Elaborado por: RAMOS Gladys

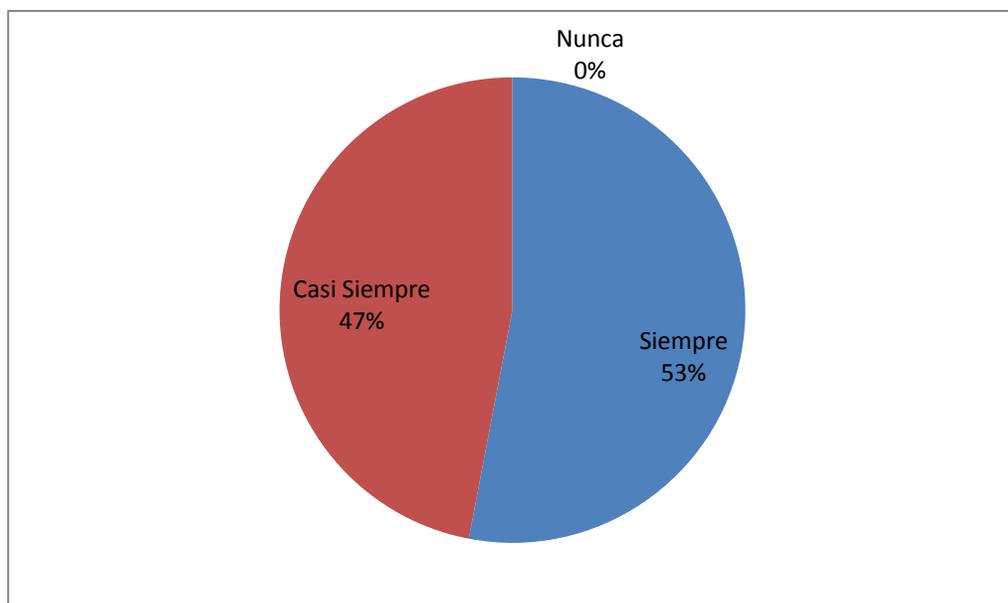
El consumo de frutas en los niños/as es importante, por las vitaminas que contienen, favoreciendo las defensas. Como se puede ver el **53% Siempre** consumen y el **47% Casi Siempre**.

6.- ¿Cree usted que los lácteos (leche, yogures, queso o derivados) se deben consumir de tres a cuatro días en la semana?

*TABLA N°6

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	53%
CASI SIEMPRE	7	47%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO N°6



Elaborado por: RAMOS, Gladys

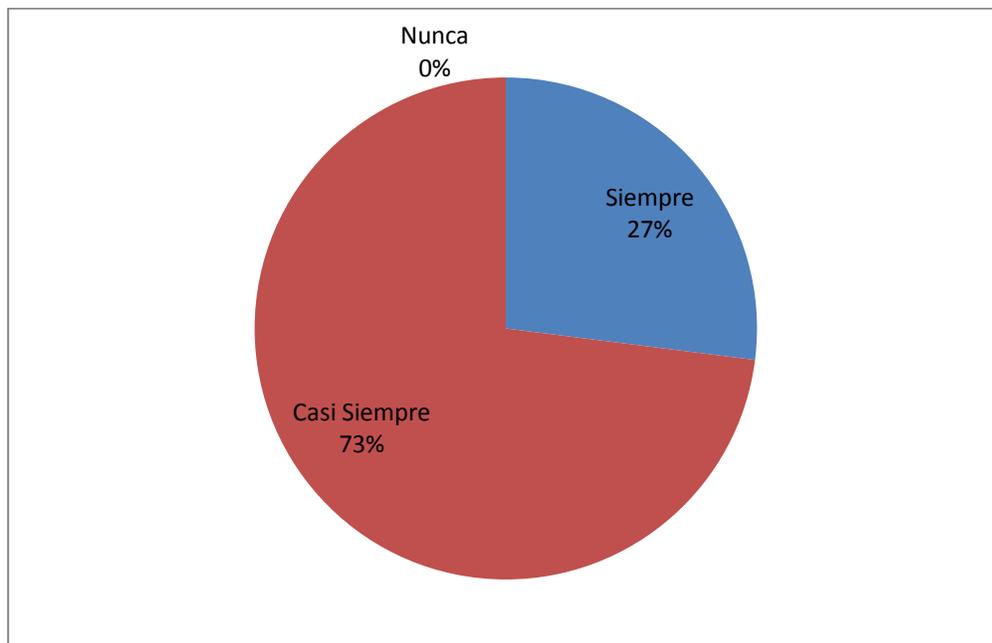
Los lácteos y sus derivados son parte fundamental en la alimentación del niño/a, por sus beneficios en la absorción de calcio para fortalecer los huesos del infante. Lo que se evidencia en el análisis cuantitativo de la pregunta donde el **53%** manifiesta que **Siempre**, lo consume frente al **47%** que **Casi Siempre** los utilizan.

7.-¿Cree usted que, en toda la semana se debe preparar cereales como el arroz, copos de maíz, macarrones, fideos ,patatas ,pan ,etc. ?.

*TABLA N°7

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	27%
CASI SIEMPRE	11	73%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO # 7



Elaborado por: RAMOS, Gladys

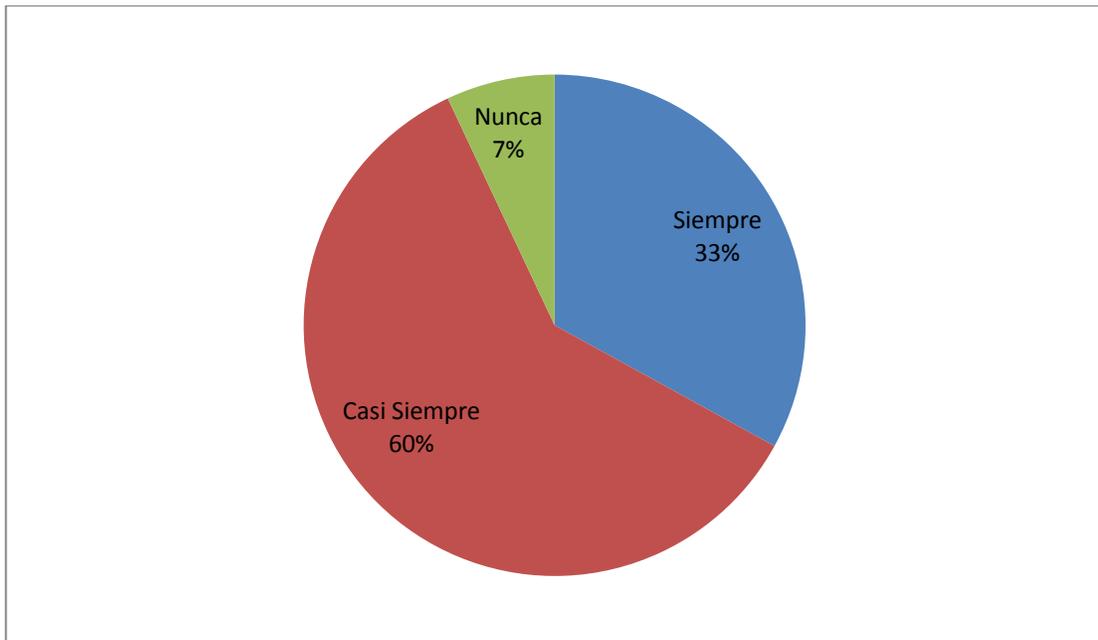
En la pregunta número siete podemos observar que, un **27%** de los encuestados **Siempre**, preparan los cereales toda la semana y un **73% Casi Siempre** los incrementan en su menú diario, estos porcentajes me permiten reforzar en los padres de familia al dar las charlas, que su consumo es bueno pero debe ir acompañado de ensaladas para que se vuelva más asimilable en el organismo.

8.- ¿Su hijo/a toma de 3 a 6 vasos de líquido al día?.

***TABLA N° 8**

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	33%
CASI SIEMPRE	9	60%
NUNCA	1	7%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO # 8



Elaborado por: RAMOS, Gladys

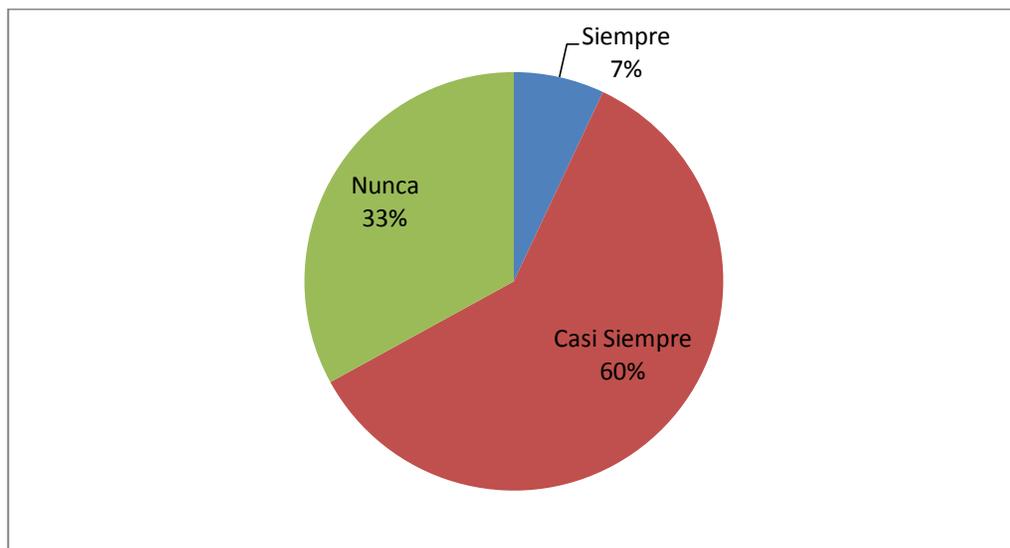
Del 100% de los encuestados nos dan a conocer que el **33% Siempre** toman de 3 a 6 vasos de agua al día, mientras que el **60% Casi Siempre** lo hacen y con un bajo porcentaje del **7%** que **Nunca** toman líquidos en el día. A las madres de este porcentaje menor, se debe aconsejar la necesidad del consumo de agua entendiendo que esta no siempre debe ser directa sino también como sopas, jugos, o frutas.

9.- ¿Consume salchipapas, hog- dog , hamburguesas, etc; más de tres días a la semana ?.

*TABLA N° 9

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	7%
CASI SIEMPRE	9	60%
NUNCA	5	33%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO # 9



Elaborado por: RAMOS, Gladys

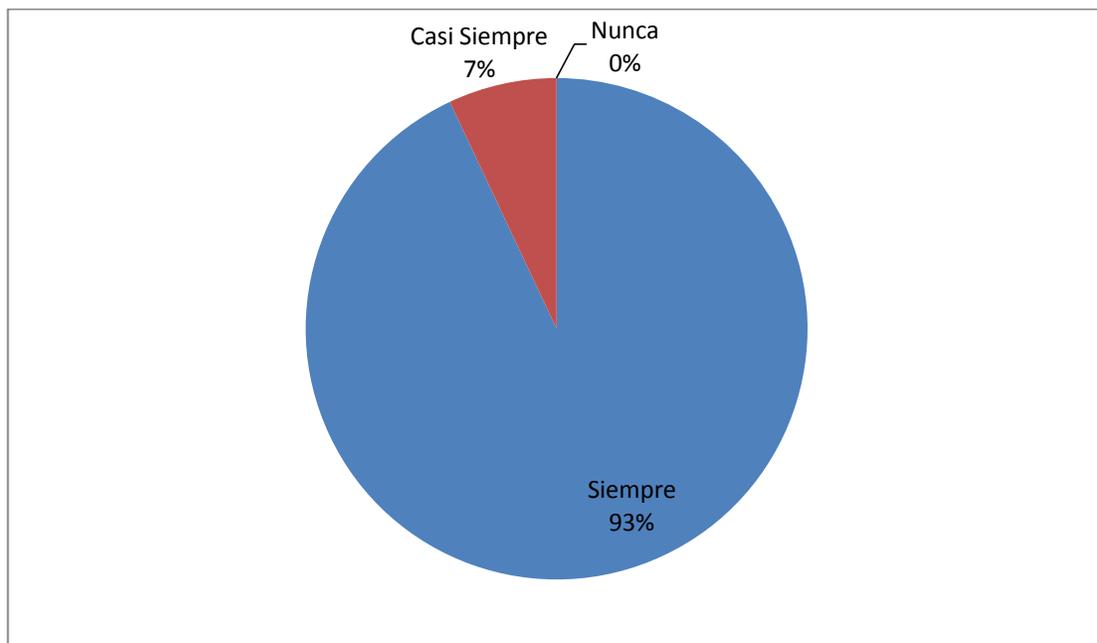
En la pregunta número nueve nos podemos dar cuenta que el **7%** de las personas encuestadas **Siempre** consumen comida chatarra como: las salchipapas, hamburguesas; ante un **60%** que **Casi Siempre** lo hacen y en un mínimo porcentaje del **33%** que **Nunca** lo consumen, estos datos obligan a trabajar con los padres en las charlas para hacerles notar que este tipo de comida por lo atractiva y fácil que resulta prepararla no siempre debe estar presente en la semana, por lo que el niño se acostumbra y pierde el interés por la comida sana como lo son las ensaladas.

10. ¿Considera usted importante la existencia de una guía de estrategias sobre la alimentación de niños/as en etapa inicial?

*TABLA N°10

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	14	93%
CASI SIEMPRE	1	7%
NUNCA	0	0%
TOTAL	15	100%

GRÁFICO # 10



Elaborado por: RAMOS, Gladys

La alimentación en los niños/as de tres años es básica, si se tiene una guía que permita consumir en forma adecuada los alimentos es importante conocer para aplicarla. Del resultado de la encuesta se ve la necesidad con el **93% Siempre** de tener esa guía frente al **7% que Casi Siempre** que también lo comparte.

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo físico de los niños/as de 3 años de edad?

Desde luego que influye y mucho, ya que, si no se alimentan bien no podrán tener un crecimiento adecuado.

¿Qué tipo de alimentación proporcionan los padres de familia de niños/as de 3 años de edad en cada uno de sus hogares?

Proporcionan gran variedad pero sin las porciones adecuadas, y lo importante es dar la cantidad de acorde a su edad.

¿Cuáles son las causas y consecuencias de la falta de una alimentación adecuada en los niños /as de 3 años de edad?

Las causas de una mala alimentación son varias, citamos algunos ejemplos:

Desnutrición como producto de problemas gestacionales que al momento del nacimiento no se logran controlar por falta de los nutrientes necesarios.

El desconocimiento de los padres de familia en cuestiones alimenticias. Padres que tiene que trabajar dejando a los niños/as a cargo de sus abuelos, empleados o tíos.

La inactividad física de los niños/as como respuesta al punto anterior.

Dándonos como resultados un bajo desarrollo físico, que sumados a la alimentación inadecuada no permiten un buen equilibrio el momento de sus actividades diarias.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- ❖ Se concluye que la mayoría de los padres de familia consideran que mientras mayor sea la cantidad de alimentos, mejor nutrido está el niño/a pero no toman en cuenta el nivel nutricional de dichos alimentos.

- ❖ La mayor parte de los padres de familia necesitan ser capacitados para brindar una alimentación nutritiva a sus hijos/as.

- ❖ Después de haber tabulado las encuestas pude observar que los padres de familia necesitan de una guía, que les ayude a establecer las porciones y el nivel nutricional de los alimentos, para lograr un desarrollo físico adecuado en los niños/as de 3 años de edad.

- ❖ Los padres de familia necesitan conocer estrategias que le ayuden al momento de alimentar a sus niños /as, para lograr que la hora de comer sea un momento de armonía.

RECOMENDACIONES:

- ❖ Proponer que la guía de nutrición se siga aplicando a otros Centros de Desarrollo Infantil.

- ❖ Que el Instituto Tecnológico Superior Cordillera y la Carrera Desarrollo del Talento Infantil siga graduando a sus estudiantes con la metodología de proyectos para seguir vinculando la teoría con la práctica y relacionándola con la vida profesional.

- ❖ Apoyar la realización de actividades sociales, donde se expongan por medio de casa abiertas que apoyen la iniciativa de los padres para crear platos nutritivos que ayuden a corregir los hábitos alimenticios en los niños/as.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

La propuesta, en la modalidad de. GUÍA DE NUTRICIÓN DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO INFANTIL “CIUDAD MÁGICA” DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2012-2013.

JUSTIFICACIÓN

La edad de 3 años es una etapa fundamental en el desarrollo físico e intelectual del niño/a, que junto a una buena alimentación concientizada por los padres como miembros principales de la familia, los docentes, y la comunidad, hacen que participen activamente en el desarrollo físico de los niños/as. Dada la importancia que tiene el tema, compartimos con el criterio de varios autores de considerar necesario sensibilizar y hacer reflexionar a todas las personas encargadas del cuidado, formación y alimentación de los niños/as la importancia de generar buenos hábitos alimenticios, sin recurrir a gastos sino a la creatividad con el manejo de alimentos de bajo costo pero con calidad nutricional alta.

Con el presente trabajo, pretendo brindar una guía que sirva como herramienta de orientación a padres de familia para superar las dificultades que genera una mala alimentación.

Para lograr este propósito, me permito sugerir una Guía de nutrición que contiene varias estrategias para lograr que los niños/as se alimenten de una manera adecuada, las cuales me ayudarán a que los padres de familia

apliquen diferentes mecanismos creativos logrando así el interés del niño/a al momento de alimentarse.

FUNDAMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimentación es el proceso por el cual ingresan los alimentos hacia el organismo, para proveernos de sus nutrientes, y generarnos la energía que el cuerpo necesita en todas y cada una de las etapas de desarrollo del niño/a.

APRENDIZAJE Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tener hábitos alimenticios ayuda a un adecuado desarrollo físico en los niños/as, si fortalecemos desde la casa podremos lograr una estabilidad nutricional y desde luego que se debe contar con el apoyo de la escuela también.

NECESIDADES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Nuestro organismo necesita de un sin número de nutrientes, los mismos que nos ayuden a tener energía física, está la obtenemos con una alimentación sana consumiendo legumbres, frutas, carnes, lácteos, en las porciones y medidas adecuadas de acuerdo a la edad y peso del niño/a.

NUTRICIÓN, CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Son tres aspectos importantes que debemos tomar en cuenta, una correcta nutrición en el niño/a permiten un crecimiento saludable reflejado en su desarrollo no solo físico sino también intelectual, muchas veces nos hemos preguntado porque en la edad infantil el niño/a no se desarrolla .La respuesta a esta interrogante debería partir preguntándose como yo me alimente durante el desarrollo embrionario , el periodo de lactancia y que costumbres he transmitido a mi niño/a en la alimentación que le imparto diariamente, todo

esto me llevará a entender el por qué se presenta las dificultades nutricionales que se reflejan en el poco desarrollo de su crecimiento, visible en la etapa inicial .Entonces es importante estar informados de cómo dar una correcta alimentación a nuestros hijos/as.

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Una buena nutrición no implica estar siempre a dieta, por lo mismo no queremos lograr cuerpos esculturales a esta edad, lo que deseamos es que los niños/as estén bien alimentados consumiendo las porciones adecuados, cuando hablamos de dieta no es consumir alimentos insípidos ni someterlos a ejercicios forzados para mantenerlos en el peso ideal. Los niños/as a esta edad deben consumir la mayoría de los alimentos lo que se debe cuidar es la variación en los productos y su combinación adecuada.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a los padres de familia una Guía Nutricional con ideas creativas para lograr que los niños/as se sientan atraídos por la presentación y el sabor de los alimentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Motivar a los padres de familia a ser más creativos al momento de alimentar a sus hijos/as.
- Planificar las actividades con los padres para desarrollar la guía nutricional.
- Aplicar las actividades de la guía nutricional en las charlas con los padres.
- Difundir la Guía por medio de Charlas, talleres, foros, exposiciones y actividades sociales que se desarrolle en el C.D.I “CIUDAD MAGICA”.

IMPORTANCIA

La guía de nutrición dirigida a los padres de familia del centro infantil “CIUDAD MÁGICA”, es importante porque permitirá conocer formas creativas de presentar la alimentación para el buen desarrollo y crecimiento de los niños/as de tres años.

Esta guía está destinada a los padres de familia la misma que servirá como fuentes de consulta para las personas que sientan interés por el tema.

IMPACTO

Esta guía nutricional, pretende apoyar a los padres de familia en su vida diaria, convertir el momento de la alimentación con los niños/as en un espacio muy agradable permitiendo la socialización entre los padres y los niños/as para evitar la presión que se suele dar el momento de alimentarlos.

EVALUACIÓN

Con la propuesta hemos conseguido que los padres de familia adquieran más conocimientos sobre la nutrición y también la correcta combinación de todos los grupos alimenticios. Esperamos que la respuesta positiva del centro ayude a contagiar su aplicación en varios centros infantiles.

Los padres de familia con los conocimientos que adquieran por medio de la guía llevarán a cabo un sin número de menús que podrán variar todos los alimentos para enviar loncheras nutritivas.

UBICACIÓN

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Ciudad: Quito

Ciudadela: Cofavi

Croquis: José María Borrero y Febres Cordero Oe 2-31

CENTRO INFANTIL “CIUDAD MÁGICA”

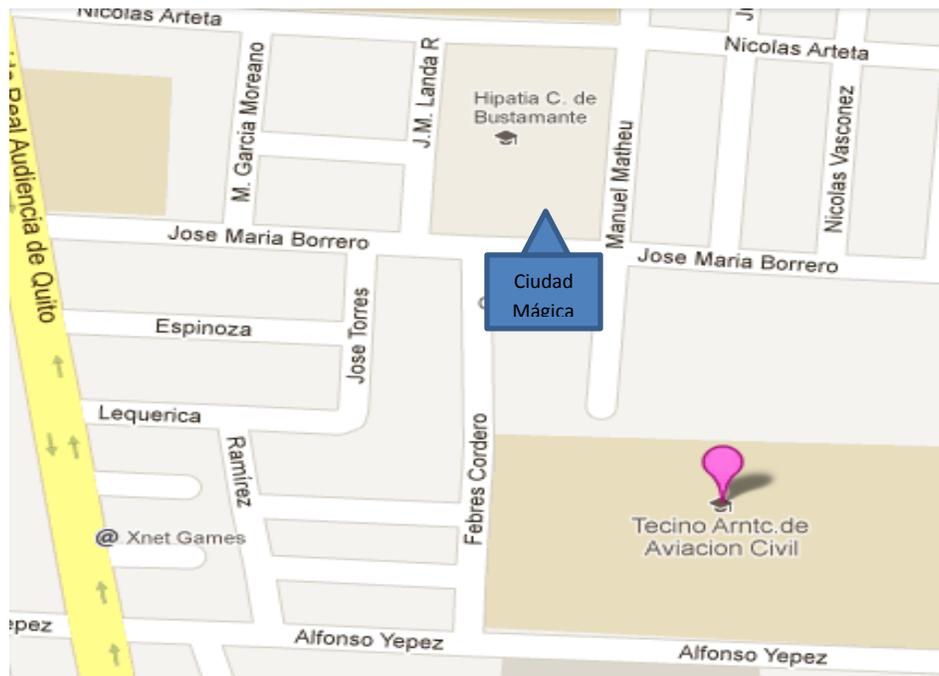


Imagen N°2

PRESUPUESTO

MAQUINARIA Y EQUIPO

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
MAQUINAS Y EQUIPOS			
1 Computadora	Hppavilion dv 5-2133 entertainment	1500	1500
1 Cámara	Vivitar x029	250,00	250,00
1 Impresora	Hpdeskjet 2050	500 ,00	500,00
1 Flash Memory	2 Gb	20,00	20,00
SUMINISTROS Y MATERIALES			
6 Resmas	Papel bond 75 gramos	5,00	30,00
1Grapadora	Skrebba	6,00	6,00
1 Perforado	DCT 202-8	4,80	4,80
28 Clips	Carioca	0,02	0,56
1 Esféro	Bic	0,50	0,50
1Borrador	Staedtler	0,50	0,50
1 Resaltador	Peli kan	0,75	0,75
800 Impresiones	Blanco y Negro	0,03	24,00
100 Copias	Blanco y negro	0,02	2,00
3 Carpetas		0,80	2,40
3 Anillados		3,00	9,00
3 Empastados		10,00	30,00
Internet	CNT	18,00	216,00
200 Impresiones	Color	0,75	150,00
Total Parcial			2746.51
+ 10% Imprevistos			274,651
TOTAL			3021.161

CRONOGRAMA

	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Selección del tema	X	X												
Planteamiento del problema		X												
Formulación del problema		X												
Objetivo General		X												
Objetivos Específicos		X												
Justificación e Importancia		X												
Factibilidad														
Antecedentes			X											
Marco Referencial			X											
Marco Legal				X										
Marco Conceptual				X										
Caracterización de las Variables				X										
Conceptualización de Variables				X										
Preguntas Directrices de la Investigación				X										
Tipos de Investigación				X										
Métodos de Investigación					X									
Técnicas de Investigación					X									
Población y Muestra					X									
Operacionalización de Variables					X									
Procesamiento de la Investigación						X								
Procesamiento de la información						X								
Respuestas de las preguntas directrices de la investigación						X								
Conclusiones						X								
Recomendaciones						X								
Título de la Propuesta							X							
Justificación							X							
Fundamentación							X							
Objetivo General							X							
Objetivos Específicos							X							
Importancia							X							
Impacto							X							
Guía nutricional dirigida a padres de familia								X						
Bibliografía								X						
Anexos								X						
Carátula								X						
Resumen								X						
Introducción								X						
Dedicatoria								X						
Agradecimiento								X						
Cesión de Derechos								X	X					
Índice								X	X					
Resumen Adjunto al Proyecto								X	X	X				
Aprobación del Director								X	X					
Revisión del Lector								X					X	
Sustentación								X						X

FACTIBILIDAD

Esta propuesta considero que es factible por cuanto los padres de familia del Centro Infantil “Ciudad Mágica” necesitan de un apoyo que les ayude a mejorar la alimentación de sus niños /as.

Esta guía contiene actividades, consejos con ejemplos prácticos de lo que debe consumir el niño/a, para los padres de familia el mejorar la alimentación de los infantes les permitirá compartir, haciendo que la hora de la comida sea un momento bonito sin preocupación, pues vera el agrado del niño/a por consumir los alimentos preparados .

El lograr una alimentación equilibrada y creativa en los niños /as es el reto que tiene la guía propuesta.



GUÍA

NUTRICIONAL

DIRIGIDA

A

PADRES DE FAMILIA



PRESENTACIÓN

Es muy importante que los padres conozcan los alimentos que se debe tener en cuenta a la hora de alimentar a los niños/as de 3 años, para saber las porciones adecuadas que podemos consumir de acuerdo a la edad y peso del infante.

Si brindamos una buena alimentación al niño/a su metabolismo será eficiente y se reflejará en su proceso digestivo, que le permitirá una buena asimilación de los alimentos y por ende un buen desarrollo físico y cognitivo.

Hay que tener en cuenta que los malos hábitos alimenticios presentes en el consumo de la comida chatarra son un problema a nivel mundial.

La guía aplicada al Centro de Desarrollo Infantil "Ciudad Mágica", pretende ser un apoyo para los padres para que busquen consejos prácticos, útiles y creativos, que sean fáciles de aplicar junto a los niños/as de 3 años de edad logrando su desarrollo físico e intelectual.

Teniendo en cuenta que el niño/a en esta etapa se encuentra muy activo por la curiosidad que experimenta al explorar el mundo que lo rodea gracias a su capacidad para absorber los conocimientos que el entorno le proporciona, es importante difundir este trabajo que se lo ha elaborado pensando en el bienestar que los padres y los niños/as razón de ser de esta guía.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

La importancia de la alimentación infantil comienza con la madre desde el momento de la concepción, allí empieza la asimilación de los nutrientes requeridos por el niño/a para que puede absorberlos a través de la placenta.

El desarrollo físico del niño/a se lo observa en cada control pediátrico donde se lo pesa, mide y se compara con la curva de crecimiento para establecer cambios o seguimiento en los aportes nutritivos que el niño/a necesita.

La etapa inicial es la más importante para comenzar a tener buenos hábitos alimenticios, de esto depende el adelanto o retroceso del niño/a para no presentar desnutrición o desconcentración en su aprendizaje.



CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA INFANTIL

Una buena forma de tener una dieta balanceada es tomar en cuenta alimentos importantes, ricos en fibra proteína y vitaminas como los que a continuación mencionamos.

Lácteos como leche, Yogurt, y queso, Proteínas: como Huevos, jamón, pavo, pollo, hígado, permiten que los niños/as desarrollen su estructura muscular y cerebral nos ayudan a formar los aminoácidos esenciales importantes para el desarrollo corporal de los niños/as, igual que los Cereales: como los panes de harinas ,blancas e integrales, galletas de avena, o granola , las frutas todas las de temporada por lo fácil que resulta conseguirlas y comprarlas su consumo es amplio las podemos consumir en papillas, jugos, batidos, o enteras dependiendo del gusto del niño/a .

Verduras todas se debe consumir crudas para no perder sus nutrientes, así desde pequeños aprenden a consumirlas lo más común es presentarlas en ensaladas o cremas con estos antecedentes informativos la dieta para los niños/as de 3 años debe ser variada y balanceada, evitando así el rechazo de los alimentos sin ni siquiera probarlos.





UNIDAD I

JUGANDO A ALIMENTARNOS





JUGANDO A COMER ALIMENTOS NUTRITIVOS

Objetivo: Involucrar al niño/a en la compra de los alimentos.

Recursos:

Familia de compras al Supermercado.

Tiempo: Una hora.

Actividades:

Salir al supermercado con el niño/a.

Comprar con el niño/a las legumbres, frutas y verduras que le gusten e incluir una coliflor para elaborar un plato especial ese día para compartir en familia.

Permitir que el niño/a escoja un producto que más le guste de las perchas.

Al momento de cancelar, pedir que el niño/a le ayude llevando la bolsa más liviana con la legumbre, motivo de la comida familiar planificada para ese día.

En la casa pedir a su hijo/a que le ayude a guardar y ordenar los productos que se compró.

Reservar la legumbre nueva para la receta del día.

Evaluación:

Preparar el suflé de coliflor haciéndole participe al niño/a desde que se compró la hortaliza hasta cuando la saboreen en familia. Logrando que le guste el nuevo producto que no lo comía.





HUERTA EN CASA

Objetivo: Cultivar en los niños/as el interés por sembrar y cuidar sus propias hortalizas.

Materiales:

Pico, pala, espacio en el jardín, semillas, agua.

Tiempo: 1 hora

Actividades:

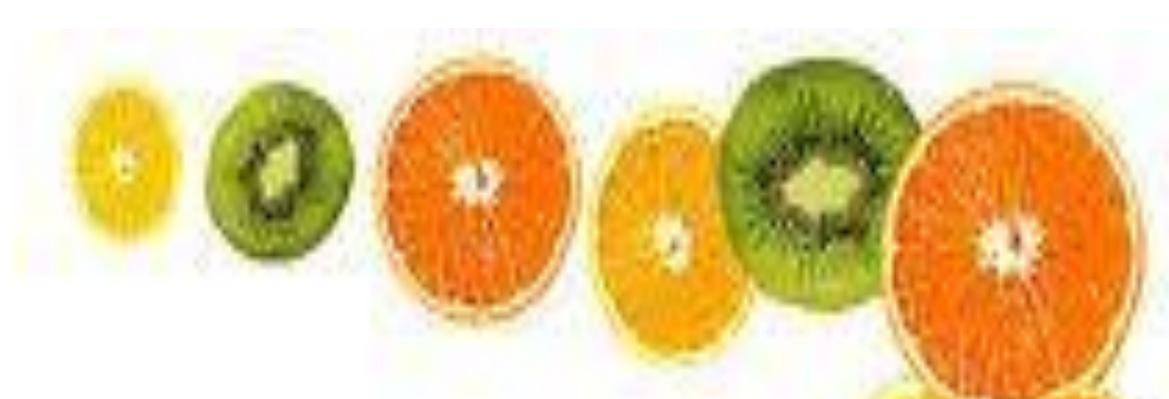
Conversar con el niño/a para ver que alimentos le gustaría sembrar para cuidar y luego comer.

Escoger el espacio en el jardín limpiarlo, prepararlo y abonarlo para que el niño/a pueda ir colocando las semillitas junto a mamá o papá.

Mientras sembramos las semillas ir explicando lo importante de sembrar para tener los productos nutritivos y sanos en la casa.

5.-Evaluación: la contestación que el niño/a pueda darnos con su lógica comparando el cuidado de sus padres frente al cuidado de sus semillas





FUNCIÓN DE TÍTERES

Objetivo: Representar por medio de la función de títeres como nos benefician los alimentos nutritivos frente a los no nutritivos para la salud.

Recursos:

Sala, Títeres de una espinaca y de un hod-dog.

Papá, Mamá, Niño/a.

Tiempo: 15 minutos.

Actividades:

Elaborar con el niño/a títeres dibujándoles y coloreando lo que se quiere representar en este caso una espinaca y un hod-dog.

Sentar al niño/a en la alfombra para la función de títeres que darán sus padres, ellos se esconderán para que el niño/a empiece a imaginar lo que le cuentan.

La madre y padre se turnaran para contar la historia y no dejar solo al niño/a para responder sus preguntas de lo que ve y escucha.

Evaluación: El niño/a al final de la función dirá cuál es el alimento más sano.





UNIDAD II

TIPS PARA LOGRAR
QUE LOS NIÑOS/AS
COMAN MEJOR



TIPS PARA LOGRAR QUE LOS NIÑOS/AS COMAN MEJOR

Los adultos debemos enseñar a los niños/as que comer es un auténtico placer.

Los buenos hábitos alimenticios empiezan por disfrutar en la mesa, todos juntos sin enfados ni chantajes e intentando que esos ratos sean agradables.

La falta de apetito es uno de los problemas más comunes en las familias y educadores llegando a producir auténticos dramas.

A todos nos gustan unos platos más que otros, y cuando el niño/a es pequeño se puede permitir que elija lo que más le gusta de vez en cuando pero en general, se debe ir acostumbrándole a comer de todo. Lo que no se debe permitir es que sólo coma lo que le gusta.

Los niños/as que sólo comen dos o tres cosas suelen ser, además, los que eternizan la hora de la comida. Disponen de varias “técnicas” para sacar de quicio a la persona que está con ellos/as mientras comen (por ejemplo, no masticar, hacer bromas, escupir, etc.). por lo dicho a continuación se presentan unos tips prácticos y fáciles para tenerlos en cuenta.

1.-Comprobar que no tiene ninguna enfermedad ni malestar físico que le haga comer mal. Para ello, consultar a su pediatra.



2. No comer con la televisión encendida ni con juguetes que le distraigan y le hagan olvidar la comida.



3. Respetar las horas de las comidas. Evitar que coma entre horas.



4. Poner al niño/a una cantidad de comida prudente. La comida no debe ser una obsesión de los adultos. No se trata que el niño/a coma grandes cantidades, debe comer lo que necesita para disponer de la energía que le permita correr, jugar y vivir de forma saludable.



5. No entrar en su guerra. Hazle saber que a nosotros/as no nos pasa nada Si no comen, que son ellos/as quienes pasan hambre, no el resto de la familia.



6. Pactar un tiempo para comer. Retirar el plato sin enfadarse si no ha comido en un tiempo prudencial. Actuar de esta manera, dos o tres veces seguidas para que vea que no hay guerra y que si no come, el/lla es quien pierde. Por supuesto, no ofrecer nada después.



7. Evitar las comparaciones y los sobornos para que coman. No poner como referencia a hermanos/as, amigos/as, etc. Igualmente, no “premiar” (juguetes, etc.) a los hijos/as si comen todo, ni utilizar la comida en sí como premio (helado, pastel) o castigo (alimentos que no les gusten).



8. Ser constante con el plan. Actuar y no discutir con él/ella.



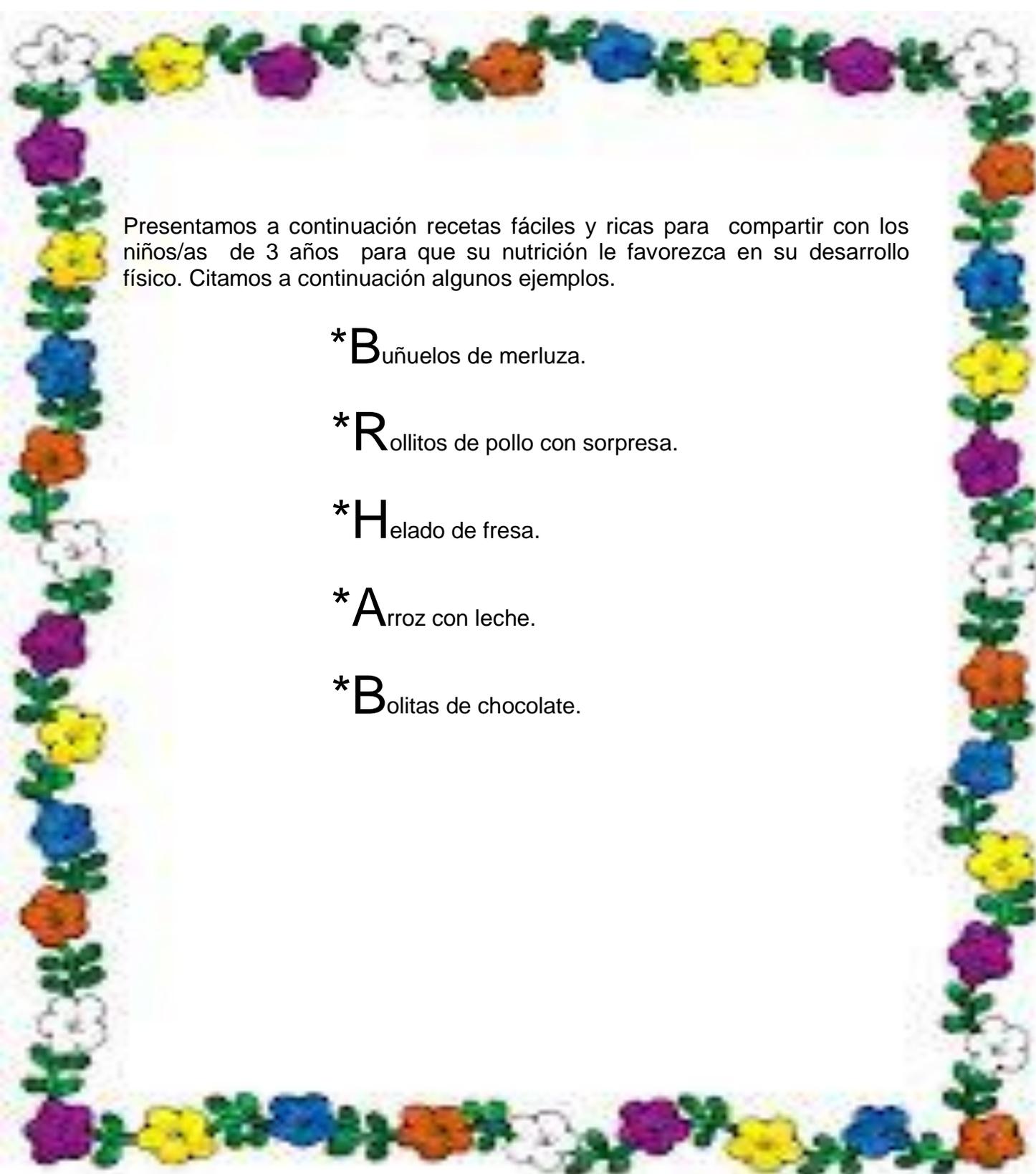


UNIDAD III

RECETAS

PRÁCTICAS

PARA NIÑOS/AS



Presentamos a continuación recetas fáciles y ricas para compartir con los niños/as de 3 años para que su nutrición le favorezca en su desarrollo físico. Citamos a continuación algunos ejemplos.

* **B**uñuelos de merluza.

* **R**ollitos de pollo con sorpresa.

* **H**elado de fresa.

* **A**roz con leche.

* **B**olitas de chocolate.

BUÑUELOS DE MERLUZA

Para 4 Comensales

Ingredientes:

2 filetes de merluza sin piel
2 huevos
3 cucharadas soperas de harina
Ajo
Sal
Aceite de oliva

Preparación:

Desmenuza los filetes en trocitos pequeños y sazónalos.

En un bol bate los huevos, sazona y echa ajo picadito. A continuación vas añadiendo la harina y removiendo con un tenedor o batidora de mano para que se forme una masa fina. Cuando la masa esté preparada (consistencia como de natillas) añade el pescado y remuévelo todo muy bien. Pon en la sartén el aceite de oliva y caliéntalo al fuego. Con una cuchara sopera vas cogiendo un poco de la masa y echándola en la sartén de manera separada para que queden montoncitos en el aceite, cada uno será un buñuelo. Cuando cuajen por un lado dales la vuelta. Servir caliente. Si se desea que queden más esponjosos todavía se le puede añadir a la masa un poco de levadura. El fuego no debe estar demasiado fuerte para que se hagan bien por dentro y el pescadito no quede crudo.

Beneficio

Lograr que el niño/a coma el pescado que es una fuente rica en fósforo para la energía que necesita y su desarrollo a nivel cerebral.



ROLLITOS DE POLLO SORPRESA

Ingredientes:

- Pechugas de pollo fileteadas.
- Salchichas de pavo.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Poner encima de cada filete de pollo una salchicha y enrollar el pollo, sujetándolo una vez enrollado con un palillo. Doramos en una sartén con aceite de oliva. Una variante sería pasar previamente los rollitos por huevo batido y pan rallado.

Beneficio ingerir la proteína necesaria para fortalecer los músculos del cuerpo en el desarrollo del niño/a.



LOMO A LA NARANJA

Para 4 Comensales

Ingredientes:

- 350g de lomo de cerdo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- jugo de media naranja.
- 1 cucharadita de perejil.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Mezclar con un tenedor el aceite con el zumo de naranja y el ajo, finamente picado. Condimentar y salar ligeramente.

Dejar el cerdo en adobo en esta salsa durante una hora.

Ecurrir el adobo de la carne y freír en una sartén con aceite de oliva o bien a la plancha.

Espolvorear con perejil y servir caliente.

Beneficio le proporciona los aminoácidos que el cuerpo necesita para construir la proteína necesarias para formar las membranas celulares.



BOLITAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 10 bizcochos alargados.
- 5 cucharadas de leche condensada.
- 100 grs. de chocolate sin leche.
- 1 cucharadita de ron.
- Fideos de chocolate para rebozar.

Preparación:

Ralla el chocolate y mézclalo con la leche condensada, el ron y los bizcochos triturados.

Amásalo hasta obtener una pasta homogénea. Déjala en la nevera hasta que se endurezca (unos 15 minutos).

Forma las bolitas con cuidado más o menos del tamaño de una nuez, rebózalas con los fideos de chocolate haciendo rodar las bolitas en un plato plano donde estarán los fideos, o con chocolate rallado si lo prefieres colócalas en pirutines de papel.

Déjalas en la nevera hasta el momento de servir las.

Beneficio le damos al niño/a una golosina que le proporciona las grasas buenas que el cuerpo requiere para almacenar la energía.



HELADO DE FRESA

Ingredientes:

1 kilo de fresas.
1/2 taza de azúcar.

Preparación:

Limpie las fresas y bátalas o tritúrelas para formar un puré.

Prepare la "miel de azúcar", en una olla coloque 1 litro y medio de agua y agregar azúcar, calentar a fuego alto removiendo constantemente. Cuando empiece a hervir baje el fuego y remueva durante 5 minutos hasta que espese. Retirar del fuego y añadir tibio sobre las fresas batidas. Bata bien y déjalo enfriar. Eche la mezcla en un recipiente plástico, tápalo y lleve el congelador. Por 6 horas para deleitarse de un rico helado casero.

Beneficio el consumo de fresas le ayuda a su sistema inmune por la cantidad de vitamina A que posee.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 100 gr arroz.
- Corteza de limón.
- Canela en rama.
- 100 gr azúcar.

Preparación:

Reserve un vaso de leche y el resto ponga a hervir con el arroz, la canela y la corteza de limón. Cuando empiece a hervir, baje el fuego y cuando lleve 10 minutos cociendo incorpore el azúcar hasta que llegue al hervor. Apague el fuego deje enfriar y añada el vaso de leche que tienes reservado.

Beneficio el consumo de arroz al niño/a le da energía por el almidón que posee.



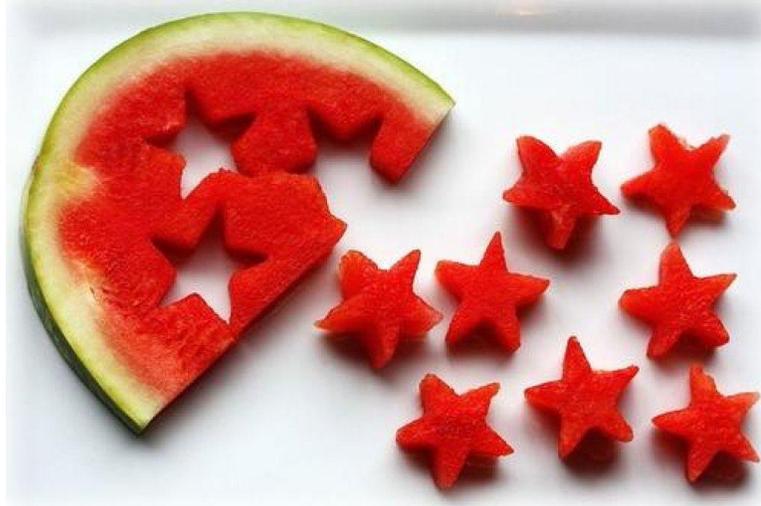




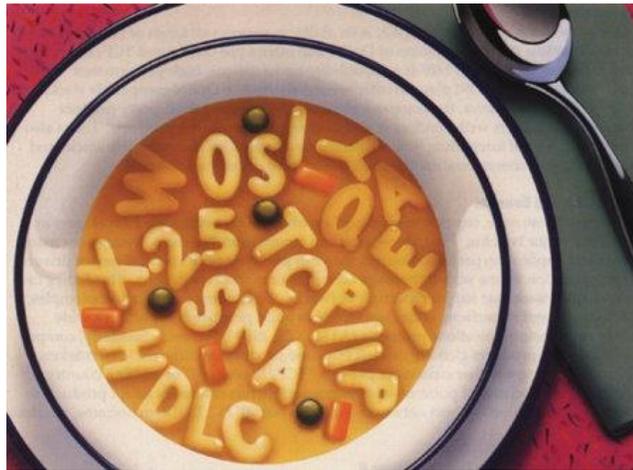
Nos permite crear platos atractivos para los niños/as, cuando estos no tienen un buen apetito y como padres debemos buscar artificios visuales que permitan llegar a través de la curiosidad a los niños/as para lograr que coman y que se inserten en la elaboración de estos.

A continuación encontrará ejemplos visuales de los pictogramas comestibles.

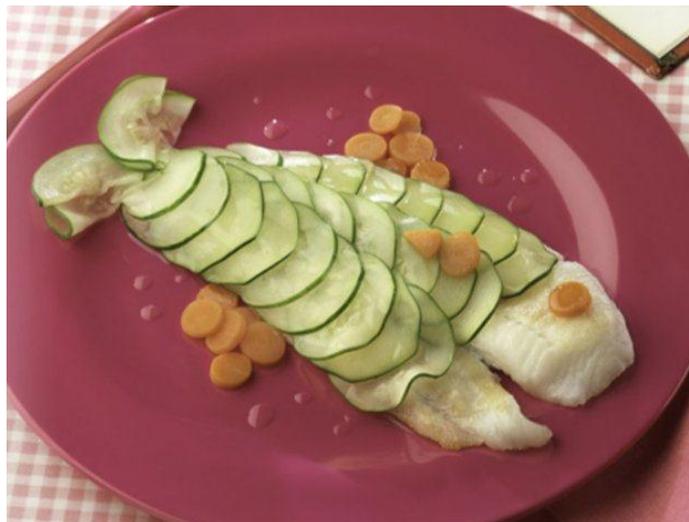
FRUTAS



SOPAS



SEGUNDOS



POSTRES







LONCHERAS NUTRITIVAS

Una lonchera nutritiva contiene alimentos energéticos como: pan, galletas, cereales etc. El beneficio será mayor si los combinamos con algún alimentos de origen animal, como queso, huevo, embutidos, etc. También debe contener alimentos lácteos como queso, leche, crema, yogurt y frutas de estación. A continuación encontrará algunos ejemplos para elaborar las loncheras de nuestros niños/as logrando así tenerlos alimentados y contentos porque disfrutan de su lunch y usted está segura de la alimentación que le proporciona para su crecimiento y desarrollo, solo démonos el tiempo para consentirlos y compartir su alegría.

Lonchera 1

- 1 vasito pequeño de yogurt
- 2 unidades de galleta
- 1 fruta pequeña
- 1 botellita con agua

Lonchera 2

- 1 sándwich pequeño de pollo o atún
- 1 fruta pequeña
- 1 vaso de limonada

Lonchera 3

- 1 huevo sancochado
- 1 tajada de queso
- 1 fruta pequeña
- 1 vaso de refresco de cebada

Lonchera 4

- 1 sándwich de jamón con mantequilla
- 1 fruta pequeña
- 1 vaso de naranjada

Lonchera 5

- 1 sándwich de queso
- 2 unidades de galleta
- 1 rodaja de piña
- 1 vaso pequeño de agua de piña



ALIMENTOS QUE NO DEBEN IR EN UNA LONCHERA NUTRITIVA

- Gaseosas o jugos artificiales poseen saborizantes, colorante y azúcar.
- Galletas con muchos colorantes.
- Dulces, gomitas y chocolates en exceso.
- Snake fritos y con mucho condimento o sal.

CONSEJOS PRÁCTICOS PREPARAR LA LONCHERA

- Empaque adecuadamente los alimentos, utilice recipientes prácticos y seguros.
- Incluya siempre cubiertos envueltos en servilleta o algo que los conserve limpios.
- Asee la parte interna de la lonchera diariamente, esto evita muchas enfermedades.
- Procure conservar los alimentos que va a utilizar a temperaturas adecuadas.

BIBLIOGRAFÍA

MONTERO, María Teresa .Proyecto de hábitos de vida saludable en educación primaria, (2008).

MONTERO, María Teresa .Propuesta de mejora en los Hábitos alimenticios infantiles, (2011).

LEAL, Carolina del Rocío .Hábitos alimenticios y riesgos nutricionales, (2008).

PÉREZ, María Esther. ABC de la alimentación infantil, (2011).

BRADFORD, Montse alimentación de nuestro hijos, para crecer con salud y vitalidad (2009).

T.B, Brazelton. Alimentación en la primera infancia, (2009).

VÁZQUEZ, Martínez. Alimentación y nutrición, (2005).

OGDEN, Jane Psicología de la alimentación, (2005).

ASSUMPTA, Miralpeix La alimentación infantil, (2007).

BEAN, Anita. Guía completa de la nutrición, (2007).

PÉREZ, Rafael .Manual de alimentación sana, (2006).

NETGRAFÍA

www.alimentacion.com

<https://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>

<http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-nutricion-sana-para-ninos.html>

<http://www.guiainfantil.com/libros/recetas.htm>

<http://www.nerea.net/temas/didactica/como-hablar-de-alimentacion-y-salud-a-los-ninos>

<http://www.bebesymas.com/categoria/alimentacion-para-bebes-y-ninos>

www.nutricionetapainicial.com

www.estrategiasnutricionales.com

Anexos

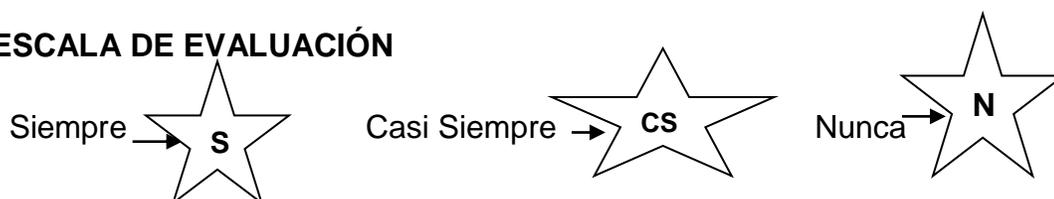
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Encuesta para padres de familia el Centro Infantil “Ciudad Mágica”

OBJETIVO: Conocer los hábitos alimenticios de los niños/as de 3 años de edad.

INSTRUCTIVO: Lea detenidamente las preguntas y marque con una x en la alternativa que Ud. crea conveniente.

ESCALA DE EVALUACIÓN



1.- ¿Consume su hijo/a pescado, camarones, conchas, etc; uno o dos días a la semana?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

2.- ¿En la preparación de su menú semanal, toma en cuenta lo que son carnes de pollo o ternera?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

3.- ¿Come habitualmente gramíneos como: (lentejas, garbanzos o soya) enteras o en puré?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

4.- ¿Al momento de preparar los alimentos da prioridad a los vegetales tales como: la lechuga o repollo, espinacas, acelgas, guisantes, tomate, zanahoria, aunque sean raciones pequeñas?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

5.- ¿Su hijo/a consume frutas en la semana tanto en zumo como enteras?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

6.- ¿Cree usted que los lácteos (leche, yogures, queso o derivados) se deben consumir de tres a cuatro días en la semana?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

7.- ¿Cree usted que, en toda la semana se debe preparar cereales como el arroz, copos de maíz, macarrones, fideos, patatas, pan, etc.

Siempre	Casi Siempre	Nunca

8.- ¿Su hijo/a toma de 3 a 6 vasos de líquido al día?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

9.- ¿Consume salchipapas, hog-dog, hamburguesas, etc.; más de tres días a la semana?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

10.- ¿Considera usted importante la existencia de una guía de estrategias sobre la alimentación de niños/as en etapa inicial?

Siempre	Casi Siempre	Nunca

Gracias por su colaboración