



PROYECTO DE GRADO

CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

NUTRICIÓN ADECUADA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 AÑOS DE EDAD. GUÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO INFANTIL EL SEMBRADOR NRO 2 METROPOLITANO DE QUITO AÑO LECTIVO 2015

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnóloga en:

Desarrollo del Talento Infantil.

AUTORA: Simbaña Pillajo Mayra Ximena

TUTORA: LIC: ESTEFANIA FLORES

Quito, Octubre 2015

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo a llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.

SIMBAÑA PILLAJO MAYRA XIMENA

CC: 172673518-4

DECLARACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN

Yo Simbaña Pillajo Mayra Ximena estudiante de la Carrera de Desarrollo del Talento Infantil, libre y voluntariamente cedo los derechos de autoría de mi investigación a favor del Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

SIMBAÑA PILLAJO MAYRA XIMENA

CC: 172673518-4

CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL.

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, la estudiante **SIMBAÑA PILLAJO MAYRA XIMENA** 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.-

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, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado **TEMA: NUTRICIÓN ADECUADA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 AÑOS DE EDAD.GUÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO INFANTIL EL SEMBRADOR NRO 2 METROPOLITANO DE QUITO AÑO LECTIVO 2015.**

- a) El cual incluye el desarrollo de una guía que contiene actividades para docentes acerca de técnicas innovadoras reutilizando algunos materiales y recursos del medio que nos rodea y esto permitirá al niño y niña a fortalecer su desarrollo integral
- b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera 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 socialización a la comunidad educativa.

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 sobre la alimentación nutritiva para un buen desarrollo físico en niños y niñas de 2 años de edad, descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial. El Cesionario podrá explotar la guía de alimentación nutritiva que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años de edad, 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 por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública de la guía I; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización de la guía. d) Cualquier transformación o modificación del manual. e) La protección y registro en el IEPI de la guía a nombre del Cesionario f) Ejercer la protección jurídica de la guía de alimentación nutritiva para fomentar el desarrollo integral ; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la sesión 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 manual didáctica sobre la guía de alimentación nutritiva para fomentar el desarrollo integral en los niños y niñas de 2 años de edad, 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 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 reconvencción, 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 marzo del dos mil quince.

f) _____

f) _____

C.C.N.- 172673518-4

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

CEDENTE

CESIONARIO

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradecer a dios por haberme dado salud fortaleza y sabiduría, y seguir adelante con mi carrera por permitirme llegar donde estoy, quiero agradecer a mis licenciados que cada día impartieron buenos conocimientos por haberme guiado por un buen camino correcto y seguir adelante con mis estudios, a mis padres por haberme dado el apoyado incondicional y consejos, a mi tutora por haber guiado paso a paso con mi proyecto por haberme tenido paciencia durante este proceso gracias.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto para mi amor Danny que siempre me apoyo en las buenas y en las malas por haberme dado el aliento de seguir adelante por comprenderme en todo por no haber tenido tiempo para él pero todo lo que hice es por tener un buen futuro en mi vida y seguir adelante con mi carrera y ser una buena profesional.

ÍNDICE GENERAL

Contenido

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE	ii
DECLARACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN	iii
CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL.....	iv
AGRADECIMIENTO	viii
DEDICATORIA	ix
ÍNDICE GENERAL	x
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
RESUMEN EJECUTIVO.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPÍTULO I	1
ANTECEDENTES	1
1.01 Contexto.....	1
1.01.01 Macro.....	2
1.01.02 Meso.....	2
1.01.03 Micro.....	3
1.02 Justificación	4
1.03 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	4
CAPÍTULO II.....	10
ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS.....	10
2.01. Mapeo de Involucrados.....	10
2.02 ANÁLISIS DE LA MATRIZ DE INVOLUCRADOS.....	12
CAPÍTULO III.....	19
PROBLEMAS Y OBJETIVOS	19
3.01 ANÁLISIS CRÍTICO DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	19
3.02 ANÁLISIS CRÍTICO DEL ÁRBOL DE OBJETIVOS.....	22
CAPÍTULO IV.....	24
MATRIZ DE ALTERNATIVAS.....	24

4.01 ANÁLISIS DE LA MATRIZ DE ALTERNATIVAS.....	24
4.02 ANÁLISIS CRÍTICO DE LA MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS.	28
4.03 ANÁLISIS DEL DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS.....	32
4.04 ANÁLISIS DE LA MATRIZ DE MARCO LOGICO	35
CAPÍTULO V.....	39
PROPUESTA.....	39
5.01 Antecedentes	40
5.01.01 Antecedentes	40
5.01.02 Datos informativos	40
5.01.03 Reseña histórica	41
5.01.06 Justificación	42
5.01.07 Marco Teórico.....	43
5.02 Descripción	44
5.02.01 Metodología	44
5.02.02 Métodos.....	45
5.02.03. Técnicas	46
5.02.04 Participantes	46
5.02.05 Análisis e interpretación de resultados.....	48
5.03 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta.....	58
5.03.01 Taller de socialización	58
UNIDAD 1	64
QUE ES LA NUTRICIÓN	65
PORQUE ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN	66
QUE SON HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	67
UNIDAD 2.....	68
PIRÁMIDE ALIMENTICIA	69
HIDRATOS DE CARBONO	70
FRUTAS	71
VERDURAS	72
LACTEOS	73
FRUTOS SECOS.....	74
CARNE.....	75
HUEVOS	76
PESCADO	77

DULCES	78
GRASAS	79
NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO Y NIÑA	80
UNIDAD III	82
LONCHERA 1	83
LONCHERA 2	89
LONCHERA 3	95
UNIDAD IV	101
PALMERA DE FRUTAS	102
MI CONEJITO	103
MARIPOSA TIERNA	104
CARITA FELIZ DE FRUTAS	105
UNIDAD V	106
RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:	107
LA ACTIVIDAD FÍSICA ES MUY IMPORTANTE PORQUE NOS AYUDA A.....	108
AGUA	109
CAPÍTULO VI	110
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	110
6.01 Recursos	110
6.02 PRESUPUESTO	112
CAPÍTULO VII	117
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	117
7.01 CONCLUSIONES	117
7.02 RECOMENDACIONES	118
BIBLIOGRAFIA	119
NET-GRAFIA	119
ANEXOS	121

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de Fuerza T	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados	17
Tabla 3 Análisis de Alternativas	27
Tabla 4 Matriz de Impacto de los Objetivos	30
Tabla 5 Matriz de Marco Lógico	37
Tabla 6 ENCUESTA.....	46
Tabla 7 Pregunta 1	48
Tabla 8 Pregunta 2	49
Tabla 9 Pregunta 3	50
Tabla 10 Pregunta 4	51
Tabla 11 Pregunta 5	52
Tabla 12 Pregunta 6	53
Tabla 13 Pregunta 7	54
Tabla 14 Pregunta 8	55
Tabla 15 Pregunta 9	56
Tabla 16 Pregunta 10	57
Tabla 17 Recursos Humanos Técnicos	111
Tabla 18 RECURSOS DE LOGISTICA GENERAL.....	111
Tabla 19 RECURSOS PRESUPUESTO	112
Tabla 20 Cronograma.....	114

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapeo de involucrados.....	12
Figura 2 Árbol de Objetivos.....	23
Figura 3 Diagrama de Estrategias	34

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Pregunta 1	48
Gráfico 2 Pregunta 2	49
Gráfico 3 Pregunta 3	50
Gráfico 4 Pregunta 4	51
Gráfico 5 Pregunta 5	52
Gráfico 6 Pregunta 6	53
Gráfico 7 Pregunta 7	55
Gráfico 8 Pregunta 9	56
Gráfico 9 Pregunta 10	57

RESUMEN EJECUTIVO

La alimentación dejó de ser solamente una acción para satisfacer la necesidad de alimentarse, desde este tiempo la alimentación toma un giro y el ser humano se preocupa de los nutrientes que empieza a ingerir lo más sano para su cuerpo y lo que le hace falta. Es muy fundamental e importante generar una adecuada alimentación que ayuden a los niños y niñas DEL CENTRO INFANTIL EL SEMBRADOR N 2 para que tengan un buen desenvolvimiento, desarrollo y crecimiento y pueda relacionarse en su entorno.

El presente proyecto da como alternativa una guía de alimentación nutritiva la cual tendrá resultados, por medio de las encuestas que se tomó a los padres de familia ya que obtendremos un resultado exitoso y real que sucede en el centro infantil, este proyecto fue un éxito y agradable durante la socialización que se impartió a dar a conocer paso a paso a cada uno de los padres de familia de lo importante que es la alimentación nutritiva en los niños y niñas de 2 años de edad.

Este presente proyecto fortalecerá y ayudara para que en futuro no existan problemas y enfermedades por una mala nutrición en los niños y niñas.

ABSTRACT

Food stopped being only an action to satisfy the need for food, since this time the food takes a turn and the human being is concerned with the nutrients it begins to eat as healthy for your body and what he needs. It is very fundamental and important to generate adequate food to help children CHILD CENTER THE SEEDING N2 to have a good performance, growth and development and can relate to their environment.

This project provides alternative guidance of nutritious food which will result, through surveys that parents took as a successful and obtain real results happening in the children's center, this project was a success and nice for socialization which was held to publicize step by step each of the parents of the importance of nutritious food for children two years of age.

The present project will strengthen and help so that in future there are no problems and diseases due to poor nutrition in children.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto se enfoca fundamentalmente en que es la alimentación nutritiva en los niños y niñas de 2 años de edad es decir su primera infancia. Para un buen desenvolvimiento y desarrollo social.

La alimentación nutritiva es la parte fundamental en el desarrollo del ser humano para que obtenga un óptimo crecimiento y tenga un progreso integral, una adecuada nutrición ayuda en su proceso intelectual.

Como madres, padres de familia y docentes, debemos brindar amor, cariño para estabilidad de los niños y niñas lo fundamental y global es cuidar la alimentación de nuestros hijos e hijas para que crezcan sanos y sin dificultades de enfermedades para un excelente desarrollo y rendimiento en la etapa escolar y su vida diaria logrando así un buen fortalecimiento, logrando un punto muy importante como objetivo principal el desarrollo integral de nuestros pequeños debemos concientizar que ellos son el futuro de nuestras vidas.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

Una de las necesidades de los seres humanos es la de alimentarse sana y correctamente, pero particularmente en la etapa inicial debemos concentrarnos no solo en la alimentación de los menores, sino también en la nutrición ya que esta ha sido siempre uno de los temas controversiales que necesitan resultados precisos de investigación, más aun en los niños y niñas de 2 años de edad, diferentes autores nos dan los siguientes conceptos:

Núñez y León (2010), consideran dos definiciones importantes que en ocasiones generan confusión

La nutrición: hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

La alimentación: comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Con lo expuesto anteriormente lo fundamental es que desde la más temprana edad se incremente una alimentación nutritiva, tomando en cuenta la realidad cultural y socio económica de la población, para de esta manera ayudar a que el cuerpo humano reciba los nutrientes que necesita para tener un buen estilo de vida.

1.01.01 Macro

A nivel del Ecuador existen estudios realizados sobre la nutrición que se puede evidenciar en la tesis Pontificia Universidad Católica del Ecuador facultad de enfermería cuyo tema es: RELACIÓN ENTRE LOS CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICA ALIMENTARIAS elaborado por: Arauz Tipan Gabriela Mercedes en el año 2012-2013. La cual dice que los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias de las madres con hijos preescolares es de suma importancia para mantener un estado nutricional adecuado, los niños preescolares son un grupo vulnerable por presentar tanto, problemas por exceso de nutrientes obesidad, como por deficiencia de los niños y niñas (baja talla- bajo peso). La visión de los padres de familia debería ser, adquirir conocimiento sobre los buenos hábitos alimenticios por el bienestar de sus hijos e hijas para el desarrollo y crecimiento.

1.01.02 Meso

En la Provincia de Pichincha existen datos reales cuyo tema es: Evaluación del estado nutricional de los niños y niñas encontramos una tesis Pontificia Universidad Católica del Ecuador en la Facultad de Enfermería autor Cruz Madeleine (2010). En el cual se indica que la Alimentación básica permite perfectamente cumplir con las funciones biológicas y fisiológicas del ser humano, tener una adecuada alimentación nutritiva en niños y niñas para que tengan un perfecto desarrollo y desenvolvimiento en su vida y así lograr un mejoramiento en su estilo de vida.

Con estas investigaciones se puede demostrar que la nutrición y alimentación son temas de interés y preocupación en nuestro país, motivo por el cual es fundamental darle la importancia que merece, no solo desde el ámbito médico, sino también desde el centro infantil y la familia pues son el eje primordial del desarrollo infantil.

En la provincia de Pichincha existen programas de nutrición, para mejorar la nutrición en niños y niñas de 2 años, esta ayuda a prevenir las enfermedades que puede causar en su etapa de desarrollo y su futuro, la población ecuatoriana tiene el 60% de menores de dos años con reducción de peso y talla es decir una desnutrición crónica infantil (DCI) (PNBV 2013 – 2017), siendo el principal tópico de la política pública ecuatoriana en nutrición durante el siglo XXI.

1.01.03 Micro

En el Centro de Desarrollo Infantil particular EL SEMBRADOR N° 2 ubicado en la ciudad de Quito existe desconocimiento por parte de los padres de familia sobre la importancia de la alimentación nutritiva en los niños y niñas de 2 años de edad, la misma ya que mejora, permite el desarrollo, crecimiento y brinda al menor un excelente desarrollo físico, social e intelectual.

Los beneficiarios fundamentales de esta investigación son los niños y niñas de 2 años de edad y los padres de familia los cuales están vinculados directamente con la temática y el desarrollo de la misma; ya que si educamos a los padres de familia podemos cambiar los hábitos inadecuados de alimentación que tienen en sus hogares.

1.02 Justificación

Los niños y niñas de dos años de edad del Centro de Desarrollo infantil EL SEMBRADOR N° 2 sufren de bajo peso y talla, esto es muy evidente a nivel físico y más aún a nivel cognitivo ya que los estudiantes no rinden al máximo sus potencialidades debido a la mala nutrición, la falta de interés de los padres de familia sobre una alimentación nutritiva, puesto que los menores pasan encargados con sus familiares o la mayor parte de tiempo en el C.D.I. y en las loncheras solo les envían comida chatarra que no les beneficia.

La parte fundamental para realizar este proyecto es ayudar a los padres de familia del CENTRO INFANTIL EL SEMBRADOR N° 2, dándoles a conocer lo importante que es la alimentación nutritiva en los niños y niñas en la etapa inicial, para que el infante puede desenvolverse y desarrollarse al máximo en el entorno que le rodea, relacionarse con los demás; las madres, padres de familia y docentes deben brindar al niño y niña una favorable alimentación nutritiva variada, sana y saludable.

El poder ayudar a los menores mediante la adecuada nutrición es muy importante ya que de esta depende el potencializar todas las otras actividades del infante este tema es viable y contribuye al progreso en la educación del menor, es por esto que se eligió este tema y no otro por su gran aporte al desarrollo integral de los niños y niñas.

1.03 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)

En el análisis de la Matriz T se analizarán los siguientes parámetros:

- **Situación actual:** Es lo que se vive actualmente en el centro infantil.
- **Situación mejorada:** Lo que nosotros deseamos llegar, luego de aplicar el proyecto.

- **Situación empeorada:** Es lo que va a seguir sucediendo si no tomamos medidas, en el tema va existir un insuficiente desarrollo integral de los infantes mediante una adecuada nutrición.

SITUACIÓN ACTUAL.- Padres de Familia con escasos conocimientos sobre la nutrición en niños y niñas de 2 años de edad.

SITUACIÓN MEJORADA.- Niños y niñas de 2 años de edad con una alimentación nutritiva adecuada que le permite tener un desarrollo integral.

SITUACIÓN EMPEORADA.- Niños y niñas de 2 años de edad con desnutrición que no tienen un desarrollo integral.

FUERZAS IMPULSORAS: Las cuales nos van ayudar a solucionar la problemática actual.

LAS FUERZAS IMPULSORAS SON:

Como primera fuerza impulsadora tenemos: Socialización de un video para padres de familia acerca de los problemas de nutrición en niños de 2 años de edad. Situándose en una escala real de uno que equivale bajo ya que no existe interés por parte de la institución en socializar ningún tipo de videos o charlas acerca de los problemas de nutrición en los niños de dos años, pero se desea llegar a un potencial de cambio de cuatro equivalente a medio alto; ya que con la socialización que se va a impartir podrán tener conocimiento de la temática y se marcará una referencia para este tema.

Como segunda fuerza impulsadora tenemos: Capacitación a padres de familia de una adecuada nutrición en el centro infantil. Situándose en una escala real de uno que equivale bajo ya que la institución cree es muy costoso contratar una capacitación por lo cual no se realiza la misma, pero se desea llegar a un potencial de cambio de tres

equivalente a medio bajo puesto que se puede auto gestionar sin que la institución pague ningún rubro adicional para dicha capacitación.

Como tercera fuerza impulsadora tenemos: Planificación de menús variados con los padres de familia para fortalecer una buena alimentación en los niños y niñas de 2 años situándose en una escala real de uno que equivale bajo ya que los padres de familia no en su totalidad cuenta con tiempo disponible para dedicarse a planificar los menús de la lonchera de sus hijos debido al trabajo y los horarios de los mismos. Pero se desea llegar a un potencial de cambio de cinco equivalente a alto ya que con la capacitación y conociendo los beneficios de los menús nutritivos se va a poder concienciar a los padres de familia que la nutrición es fundamental en la

Primera infancia puesto que los niños necesitan alimentarse bien para poder desarrollar en ellos destrezas pertinentes a su edad.

Como cuarta fuerza impulsadora tenemos: Guía de nutrición dirigido a padres de familia del C.D.I. El Sembrador N°2., situándose en una escala real de uno que equivale bajo puesto que en la institución no existen guía referentes a la alimentación nutritiva. Pero se desea llegar a un potencial de cambio de 5 equivalente alto porque este proyecto ayuda a la parte académica y social de la institución ya que va a tener una fuente de consulta sobre la nutrición y los múltiples beneficios que esta les aporta los niños y niñas de dos años.

LAS FUERZAS BLOQUEDORAS SON: las cuales nos impiden fortalecer la adecuada alimentación nutritiva para el desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años de edad.

Como primera fuerza bloqueadora tenemos: Desmotivación por parte de los docentes y padres de familia sobre los problemas de nutrición, con una intensidad de cinco que equivale a alto ya que los docentes y padres de familia no son conscientes de los problemas tan perjudiciales en los niños al tener una mala nutrición, queriendo llegar a un potencial de cambio de uno que es bajo pues con charlas motivadoras y con guías útiles para la temática los docentes y padres de familia van a tomar en cuenta a la nutrición como algo fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años.

Como segunda fuerza bloqueadora tenemos: Desinterés de los padres de familia para capacitarse en el centro infantil sobre la nutrición, con una intensidad de cuatro ya que los padres de familia se conforman con enviar a los menores a la institución y les proveen de comida rápida o comida chatarra para alimentarlos en las loncheras, queriendo llegar a un potencial de cambio de uno puesto que con el presente proyecto se logrará fomentar interés en los padres de familia sobre la adecuada nutrición de los infantes para el bienestar de los mismos.

Como tercera fuerza bloqueadora tenemos: Falta de tiempo de los padres de familia para planificar menús variados, con una intensidad de cuatro que es medio alto pues las múltiples ocupaciones de los padres de familia tanto en los trabajos no les permite tener un adecuado control sobre la comida que ingieren sus hijos y en otro porcentaje debido al desconocimiento de las porciones que deben ingerir diariamente los infantes, queriendo llegar a un potencial de cambio de uno que es bajo pues si la institución con este proyecto da los menús planificados y enseña a planificar menús saludables a los padres de familia así conjuntamente docentes y padres de familia aportan al desarrollo de los niños y niñas.

Como cuarta fuerza bloqueadora tenemos: Desinterés por parte de los padres de familia acerca de la temática, con una intensidad de cuatro que equivale a medio alto ya que contamos con familias desestructuradas en la gran mayoría los menores están a cargo de terceras personas y no de sus propios padres por lo que no existe un interés de los padres de familia en averiguar que ingirió durante el día sino solo ver que este aparentemente saludable, queriendo llegar a un potencial de cambio de uno que es bajo ya que si se puede controlar por lo menos en el centro infantil lo que los niños están consumiendo de alimentos ya que ahí pasan un setenta por ciento del día.

Tabla 1 Matriz de Fuerza T

SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL	SITUACIÓN MEJORADA
---------------------	------------------	--------------------

Niños y niñas de 2 años de edad con desnutrición que no tienen un desarrollo integral.	Padres de Familia con escasos conocimientos sobre la nutrición en niños y niñas de 2 años de edad.				Niños y niñas de 2 años de edad con una alimentación nutritiva adecuada que le permite tener un desarrollo integral.
	I	PC	I	PC	
FUERZAS IMPULSADORAS					FUERZAS BLOQUEADORAS
Socialización de un Video para padres de familia acerca de los problemas de nutrición en niños de 2 años de edad.	1	4	5	1	Desmotivación por parte de los docentes y padres de familia sobre los problemas de la nutrición.
Capacitación a padres de familia de una adecuada nutrición en el Centro Infantil	1	3	4	1	Desinterés de los padres de familia para capacitarse en el Centro Infantil sobre la nutrición.
Planificación de menús variados con los padres de familia para fortalecer una buena alimentación en los niños y niñas de 2 años.	1	5	4	1	Falta de tiempo de los padres de familia para planificar menús variados.
Guía de nutrición dirigido a padres de familia del C.D.I. El Sembrador N°2.	1	5	4	1	Desinterés por parte de los padres de familia acerca de la temática.

CAPÍTULO II

ANALÁISIS DE INVOLUCRADOS

2.01. Mapeo de Involucrados

En el mapeo de involucrados se determina todos los actores involucrados directa e indirectamente en el proyecto.

De acuerdo con el análisis de la situación actual tenemos padres de familia con escasos conocimientos sobre la nutrición en niños y niñas de 2 años de edad, para la misma cuenta con los siguientes involucrados:

Ministerio de salud ya que es la entidad que planifica y da un soporte al momento de tener algún tipo de riesgos en la salud debido a la mala alimentación.

Sub centros de salud ya que son los más accesibles para personas con escasos recursos económicos que no cuentan con médicos particulares en caso de tener alguna dificultad de salud.

Hospitales en estos los niños y niñas pueden ser atendidos si existiese una complicación de salud ya sea por ingesta de alimentación o por comer con malos hábitos alimenticios.

Instituto Tecnológico Superior Cordillera, aquí se forma profesionales de calidad que están pendientes no solamente del desarrollo cognitivo de los menores, sino de su desarrollo integral, puesto que las Técnicas en desarrollo del Talento Infantil son personas altamente calificadas para guiar y dirigir cabalmente a compañeros docentes y padres de familia y así ayudar en los procesos del desarrollo de los niños y niñas.

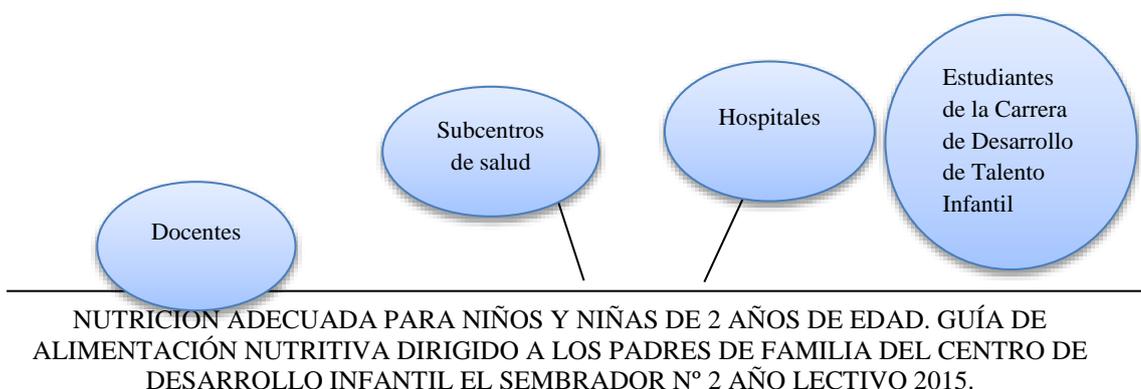
Ministerio de Inclusión Económica Social ya que esta es la entidad que se encarga y delimita los procesos para los niños y niñas de dos años de edad, y a nivel del país

todos debemos acogernos a las normativas que el M.I.E.S. dispone como ente del gobierno.

Centro Educativo Particular El Sembrador N° 2 ya que en esta institución es donde se verifico la problemática de los menores de dos años con malos hábitos alimenticios los cuales son perjudiciales no solo para su salud sino también sus procesos cognitivos.

Comunidad Educativa la misma que es conformada por docentes, padres de familia, niños-niñas y sociedad ya que todos en conjunto formamos lo que es la comunidad educativa entes directos de la formación de los infantes y como la misma lograra que ellos tengan una mejor calidad de vida.

Figura N° 1: Mapeo de involucrados



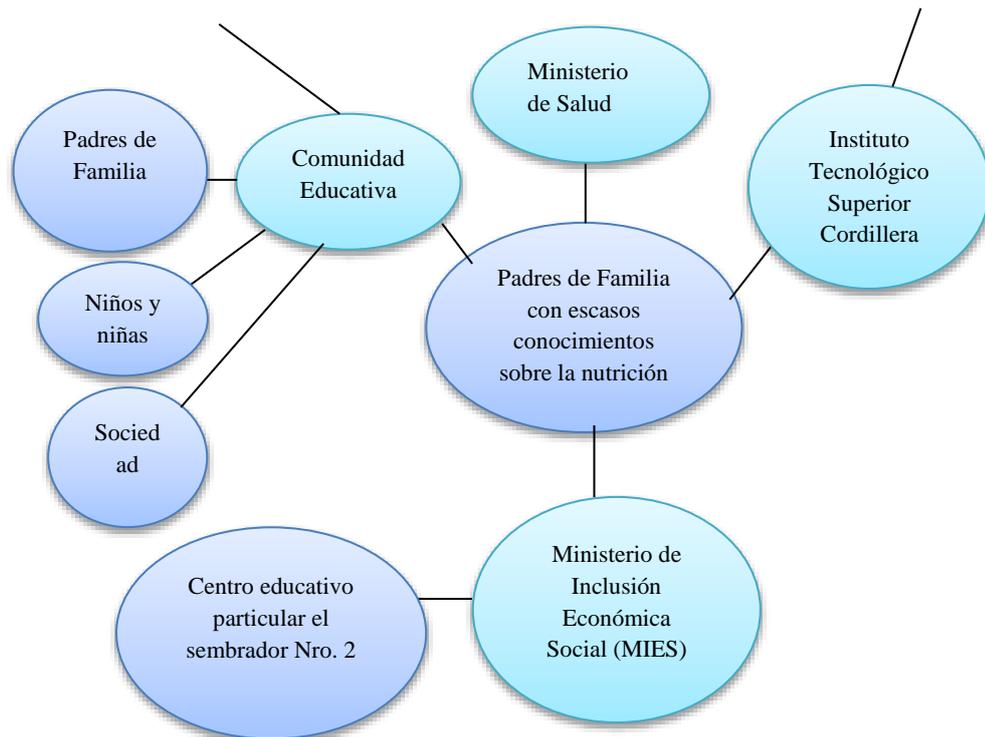


Figura 1 Mapeo de involucrados

Elaborado por: Mayra Simbaña

2.02 ANÁLISIS DE LA MATRIZ DE INVOLUCRADOS

Los siguientes involucrados son directos dentro del proyecto ya que para ellos se realiza el estudio del caso y son los siguientes:

- Ministerio de salud

- Ministerio de Inclusión Económica Social (MIES)
- El C.D.I
- Padres de familia
- Niños

En la matriz de involucrado se toma en cuenta todas sus entidades que participan directamente con el centro infantil el Sembrador N°2 en primer lugar tenemos al Ministerio de Salud se encarga de diseñar programas con una atención integral a las personas, familias y comunidades para contribuir una adecuada alimentación nutritiva y fundamental para el desarrollo integral de los infantes el mismo tiene un interés sobre el problema central que es niños y niñas con una adecuada nutrición y un buen desarrollo físico ya que estos dos componentes son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas de dos años de edad, existe el siguiente problema percibido que es niños y niñas con un peso y talla inadecuado a su edad la mayoría de las personas que están alrededor de los niños no se preocupan por la talla ni el peso el ministerio de salud debería hacer una campaña para prevenir a los adultos cuando los

infantes tienen bajo peso y talla, como recursos, mandatos y capacitaciones tenemos el Programa Nacional de Alimentación y Nutrición (PANN 2000) del Ministerio de Salud Pública (MSP) es un programa para mejorar el estado nutricional prevenir el retraso en el crecimiento y la deficiencia de micronutrientes en los niños pequeños como interés de los actores sobre el proyecto es, disminuir el índice de niños y niñas que se alimentan en forma incorrecta por una inadecuada nutrición que no tiene interés de lo fundamental e importante que son los hábitos nutritivos como frutas, verduras, hortalizas y lácteos para que no tengan ninguna dificultad en su desarrollo y

como el conflicto que se produce es falta de apoyo y motivación para tratar sobre la nutrición que no hay charlas para tratar sobre la temática para fomentar un excelente desarrollo en los niños y niñas de 2 años de edad.

Segundo involucrado es: Ministerio de Inclusión Económica Social (MIES) brinda estrategias, programas y servicios para una buena atención durante el ciclo de vida de los infantes, como interés sobre el problema central tenemos, niños y niñas con un buen rendimiento escolar, esto se obtiene cuando los infantes tiene todas sus capacidades en óptimas condiciones y esto lo logramos también con una adecuada nutrición, como problema percibido tenemos, niños y niñas enfermos por una inadecuada nutrición lo cual es perjudicial no solo para los menores sino para todas las personas de su entorno ya que si los infantes se enferman deja secuelas en la parte física las mismas que no le permiten desarrollarse cognitivamente, esto se debe tomar en cuenta sobre todo en los primeros años de vida y así lograr un buen crecimiento y desarrollo, dentro de los recursos, mandatos y capacidades el programa aliméntate Ecuador que desde el 2012 el MIES asiste a niños y niñas que van a los centros infantiles de buen vivir ellos son atendidos por la modalidad creciendo con nuestros hijos CHISPAS que contienen micronutrientes para combatir la presencia de la anemia. El interés sobre el problema es mejorar el desarrollo integral de los niños y niñas con una nutrición adecuada ofreciendo comida saludable y nutritiva buena para los infantes. El conflicto que se produce es falta de recursos económicos por parte de la entidad pública para brindar capacitaciones sobre la temática la misma que se debe de rever porque es de gran interés para la sociedad en general.

Tercer involucrado es: Centro Infantil El Sembrador N°2 esta institución está situada en la ciudad de Quito en el barrio Zabala de Calderón C.D.I. particular que alberga a cien niños de dos a cinco años de edad tiene un interés sobre el problema central que

es desarrollo integral de niños y niñas de 2 años de edad mediante una correcta nutrición ya que el centro infantil quiere desarrollar un programa de nutrición adecuada para los menores así ayudándoles a tener un mejor aprendizaje y conformando de forma pertinente con la comunidad educativa en la cual trabajamos todos en conjunto. Como problema percibido desmotivación por parte del personal para tratar sobre la nutrición el personal docente ha dejado de lado enfrascándose solo en la parte de conocimientos mas no en el desarrollo integral de los niños y niñas de dos años de edad esta falta de interés no es favorable para dar solución en el tema de la adecuada nutrición se deberá motivar fomentando talleres, capacitaciones dirigidas a los docentes cumpliendo así con el Manual de Convivencia Escolar con el Art: 7 centros de educación inicial brinda una educación de calidad a los niños y niñas en todas sus áreas. Para fomentar un adecuado desarrollo en los infantes del C.D.I para esto se necesita el interés y apoyo de las autoridades y de los padres de familia, cumpliendo así con el Art: 40 la ley orgánica de educación intercultural (L.O.E.I.) se define al nivel de educación inicial como el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, social de los niños de tres años hasta los cinco años de edad que tengan un ritmo propio de crecimiento y aprendizaje y potencia sus capacidades, habilidades. El interés sobre el problema es lograr una calidad de vida en niños y niñas con adecuada nutrición para el bienestar de cada día de los pequeños y puedan desenvolverse de manera correcta, y el conflicto que se produce es, desinterés de las autoridades del C.D.I. el Sembrador N°2 que no concientizan de lo importante que es la nutrición saludable en los niños y niñas en su primera infancia para que crezcan sanos y así prevenir las enfermedades de puede causar por una mala nutrición.

Cuarto involucrado es: Padres de Familia que deben tener conocimientos e interés para tratar sobre la temática, para contribuir con un buen desarrollo integral en los niños y niñas mediante una adecuada nutrición en el uso de este enfoque educativo y metodológico, como interés sobre el problema central es, hijos e hijas con mejor calidad de vida y buen aprendizaje, desenvolvimiento en su entorno social. Problemas percibidos tenemos falta de interés y desconocimiento en capacitarse en el núcleo familiar a las charlas para que conozcan de lo importante que es la nutrición adecuada para nuestros hijos y tengan un futuro digno en su vida diaria, cumpliendo así con el Art.44 de la Constitución del Ecuador. El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes y aseguran el ejercicio pleno de sus derechos, se entenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones en un entorno familiar, escolar, social. El interés sobre el problema es contribuir el desarrollo integral de los pequeños fomentando una alimentación de calidad y saludable durante los primeros años de vida, el conflicto del problema es, falta de apoyo e interés por parte de los padres de familia que no tienen conocimientos de lo fundamental que es la nutrición adecuada para los niños y así tengan un buen desarrollo, crecimiento.

Último involucrado son: niños y niñas que deben tener un desarrollo integral en su etapa diaria y así tendrán conocimientos de lo fundamental e importante que es la alimentación nutritiva en ellos para lo mismo las docentes tienen un papel fundamental muy importante, como problema central tenemos niños y niñas bien nutridos con un adecuado desenvolvimiento en su entorno que lo rodea alimentándose

de manera variada, saludable, correcta y rica. Problema percibido es que no tienen conocimientos sobre lo importante que es la nutrición para ellos, desde su infancia para que tengan una calidad de vida y crezcan fuertes y sanos, cumpliendo así con la normativa Código de la Niñez y la Adolescencia Art: 27. Derecho a la Salud, los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual. El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende; acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable. Información sobre su estado de salud de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente; este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, a educación de calidad. El interés sobre el problema es comer sano, rico y nutritivo para que tengan un adecuado crecimiento, desarrollando y desarrollo, y el conflicto del problema es falta de motivación y recursos financieros de los niños y niñas para una adecuada nutrición este siempre es primordial aunque lo que desconoce la mayoría de los padres de familia es que no hay que tener mucho dinero para poder comer sano y tener una adecuada alimentación.

Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS MANDATOS CAPACIDADES	INTERESES DE LOS ACTORES SOBRE PROYECTO	POSIBLES NIVELES DE COOPERACIÓN O CONFLICTOS
----------------------	-----------------------------------	----------------------	-------------------------------	---	--

Ministerio de salud	Niños y niñas con una adecuada nutrición y un buen desarrollo físico	Niños y niñas con un peso y talla inadecuado a su edad	Programa Nacional de Alimentación y Nutrición (PANN 2000) del Ministerio de Salud Pública (MSP)	Disminuir el índice de niños y niñas que se alimentan en forma incorrecta	Falta de apoyo y motivación para tratar sobre la nutrición
Ministerio de Inclusión Económica Social (MIES)	Niños y niñas con un buen rendimiento escolar	Niños y niñas enfermos por una inadecuada nutrición	Programa aliméntate Ecuador desde el 2012 el MIES asiste a niños y niñas que van a los centros infantiles de buen vivir	Mejorar el desarrollo integral de los niños y niñas con una nutrición adecuada	Falta de recursos económicos por parte de la entidad pública para brindar capacitaciones sobre la temática
Centro Infantil	Desarrollo integral de niños y niñas de 2 años de edad mediante una correcta nutrición	Desmotivación por parte del personal para tratar sobre la nutrición	Manual de convivencia Escolar Art .6 centro de educación inicial brinda una educación de calidad a los niños y niñas en todas sus áreas.	Lograr una calidad de vida en niños y niñas con adecuada nutrición.	Desinterés de las autoridades del C.D.I. el Sembrador N°2.
Padres de Familia	Hijos e hijas con mejor calidad de vida.	Falta de interés y desconocimiento en capacitarse	Art.44 de la constitución del Ecuador.	Contribuir el desarrollo integral de los pequeños.	Falta de apoyo e interés por parte de los padres de familia
Niños y niñas	Niños y niñas bien nutridos con un adecuado desenvolvimiento en su entorno que lo rodea	No tienen conocimientos sobre lo importante que es la nutrición para ellos	Código de la Niñez y la Adolescencia Art: 27. Derecho a la Salud	Comer sano, nutritivo y rico.	Falta de motivación y recursos financieros de los niños y niñas para una adecuada nutrición

CAPÍTULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 ANÁLISIS CRÍTICO DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS.

Con el análisis del árbol de problemas se puede apreciar el problema central las causas y efectos del mismo lo cual nos permite establecer y organizar la información para fundar el porqué de dicha problema.

Como problema central tenemos.- padres de familia con escasos conocimientos sobre la nutrición en niños y niñas de 2 años de edad, estos son los actores fundamentales del proceso evolutivo de sus hijos, en este caso los padres y madres de familia no son conscientes y poseen escasos conocimientos de la nutrición, en los niños y niñas de 2 años de edad el problema primordial en la etapa de vida inicial.

Tenemos las siguientes causas y efectos:

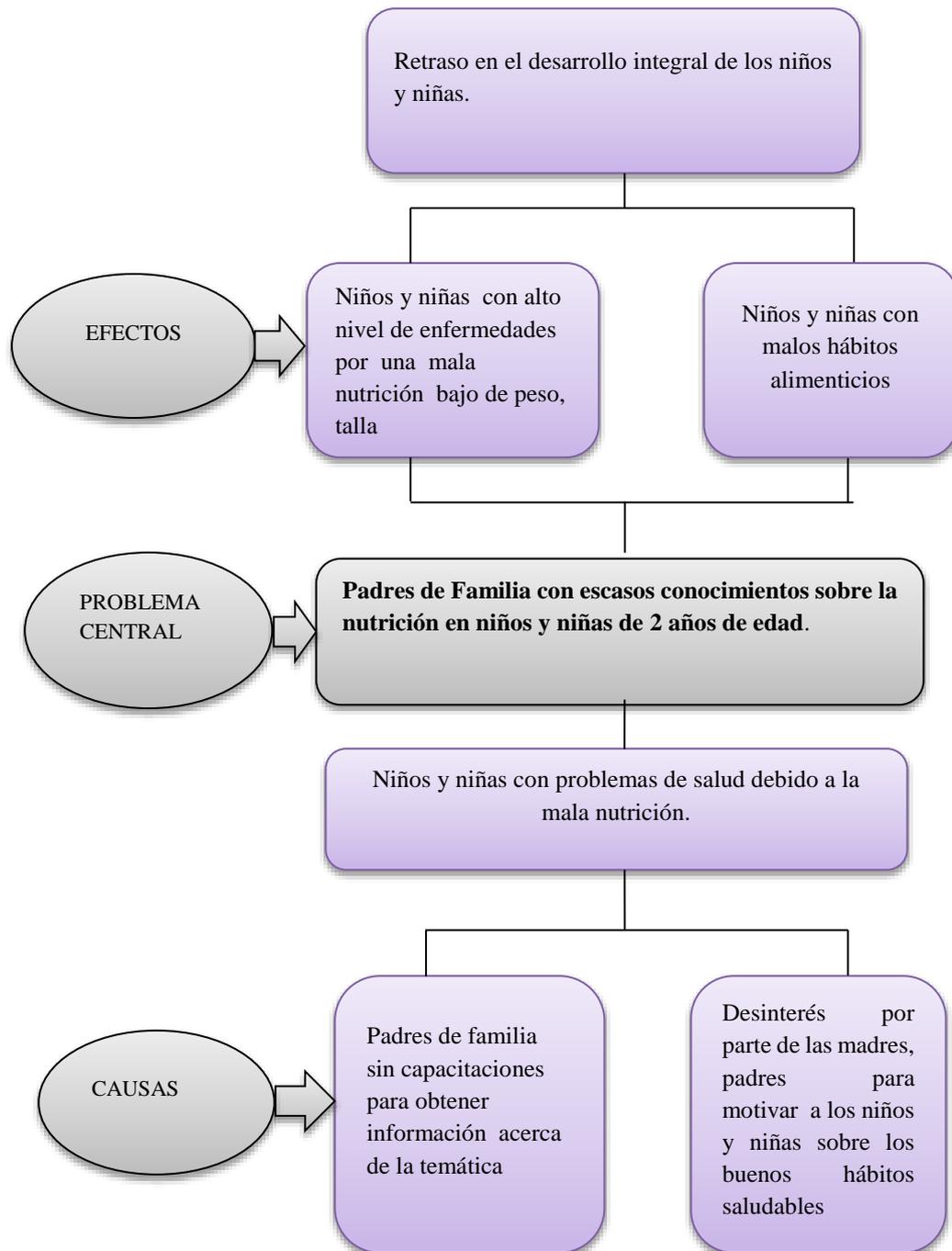
Como causa principal tenemos: niños y niñas con problemas de salud debido a una mala nutrición esta es la causa fundamental para desencadenar muchos aspectos negativos en los infantes ya que no cuentan con los recursos de salud necesarios para una buena escolaridad, esto conlleva a un retraso en el desarrollo integral de los niños y niñas pues su sistema inmunológico se ve afectado y deben faltar mucho al centro infantil lo cual también retrasa su aprendizaje cognitivo.

Como segunda causa tenemos: desinterés por parte de las madres, padres para motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios ya que hoy en día los padres solo se encargan de alimentarlos mas no de nutrirlos, esta acción conllevaría a niños y niñas con malos hábitos alimenticios en su infancia ya que hay que tomar en cuenta

que si un niño está mal alimentado es vulnerable y no puede desempeñarse adecuadamente y desarrollar todas las destrezas que debe tener a esta edad.

Como tercera causa tenemos: padres de familia no reciben capacitaciones para obtener información acerca de la temática, ya sea por horarios inaccesibles o por la poca predisposición de aprender sobre lo que les aqueja a sus hijos, también lo podemos llamar comodidad puesto que existen capacitaciones gratuitas pero tampoco tienen mucha acogida por parte de los padres de familia, esto ocasiona niños y niñas con un alto nivel de enfermedades por una mala nutrición bajo de peso, talla siendo las causantes de desnutrición, obesidad, caries dental, diabetes, osteoporosis, cáncer, hipertensión arterial, arteriosclerosis, otras enfermedades.

Figura 2 Árbol de Problemas



3.02 ANÁLISIS CRÍTICO DEL ÁRBOL DE OBJETIVOS

Con el análisis del árbol de objetivos se puede apreciar el objetivo general los fines y medios del mismo, lo cual nos permite establecer y organizar la información para instaurar una alternativa de solución a los problemas.

Como podemos apreciar el objetivo general es.- padres de familia con conocimientos sobre la importancia de la nutrición adecuada en niños y niñas de 2 años de edad ya que los padres de familia son el pilar fundamental en todo proceso de escolaridad de sus hijos y son los interventores de su nutrición adecuada.

Los siguientes medios y fines son:

Como principal medio tenemos.- Niños y niñas con una buena salud gracias a una nutrición adecuada, ya que los menores deben contar con estabilidad en la salud para desempeñarse de manera óptima ante el proceso educativo, ya que el fin de esto es niñas y niños con óptimo desarrollo integral.

Como segundo medio tenemos.- Padres de familia con interés en motivar a niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios, ya que la parte emocional y la influencia que ejercen los padres de familia es fundamental en la adquisición de hábitos de los menores y su estabilidad en la nutrición pues el fin de esto es tener a niños y niñas sanos con un adecuado peso y talla a su edad.

Como tercer medio tenemos.- Padres de familia suficientemente capacitados para tratar sobre la temática, ya que es puntual el saber distinguir, discernir y ejecutar con acciones adecuadas cuales son los alimentos que ayudarían a una buena nutrición a los menores ya que su fin es obtener niños y niñas con un óptimo desarrollo integral.

Figura 3 Árbol de Objetivos

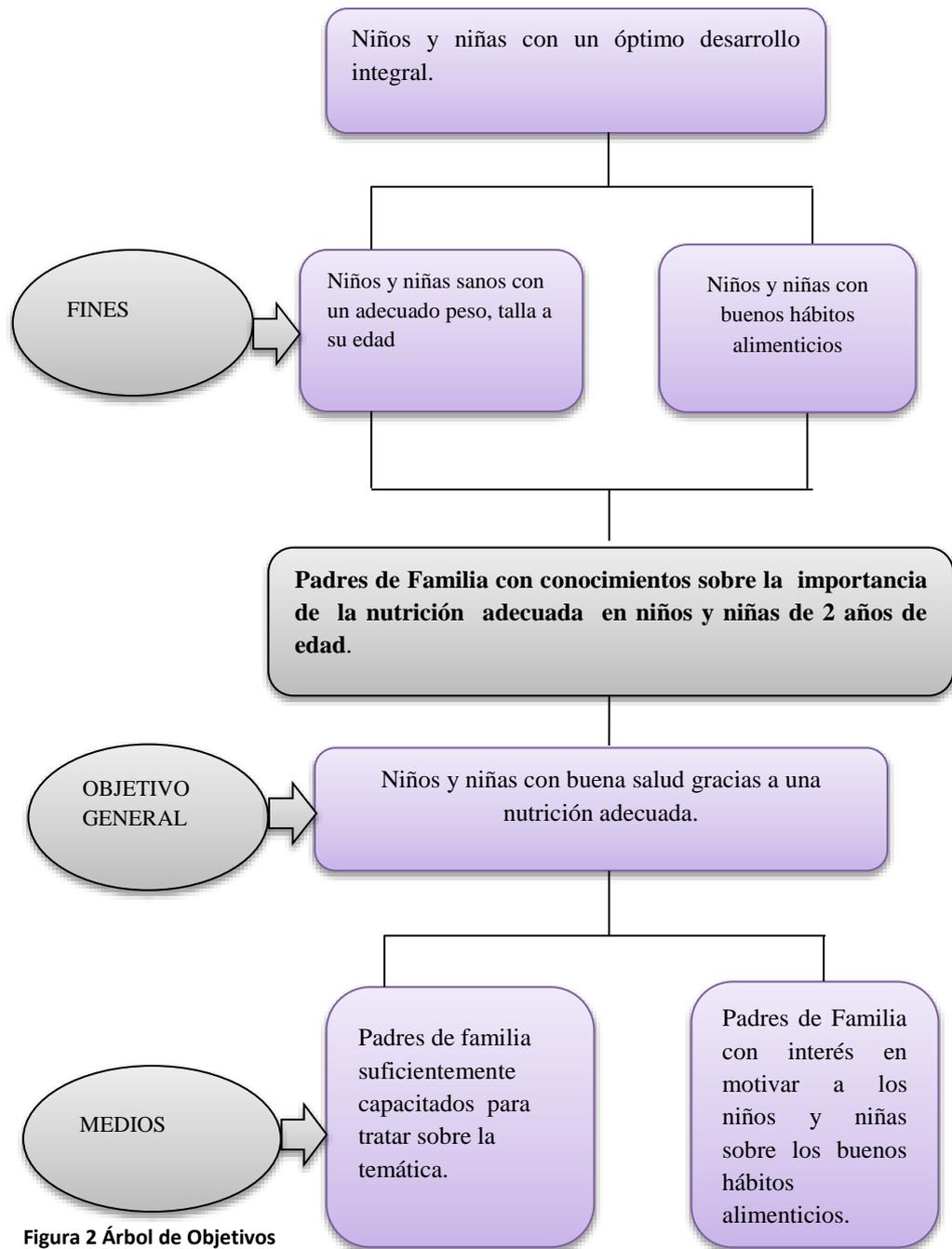


Figura 2 Árbol de Objetivos

CAPÍTULO IV

MATRIZ DE ALTERNATIVAS

4.01 ANÁLISIS DE LA MATRIZ DE ALTERNATIVAS

En el análisis de matriz de alternativas podemos apreciar los siguientes parámetros a través de:

*Impacto sobre el Propósito

*Factibilidad Técnica

*Factibilidad Financiera

*Factibilidad Social

*Factibilidad Política

Primer objetivo: Niños y niñas con buena salud gracias a una nutrición adecuada; el impacto sobre el propósito es de cuatro que se considera medio alto ya que va a beneficiar y contribuir a los niños y niñas con un adecuado desarrollo integral de acuerdo a su etapa evolutiva, dentro de la factibilidad técnica su categoría es de cuatro considerado medio alto porque se cuenta con materiales necesarios y suficientes para lograr el desarrollo del proyecto, en la factibilidad financiera tenemos una categoría de cuatro considerada medio alto puesto que se cuenta con recursos económicos necesarios que se lograra y con apoyo del C.D.I, en la factibilidad social tenemos una categoría de cuatro valor considerado medio alto ya que contaremos con el apoyo de los padres de familia, docentes y autoridades de C.D.I, en la factibilidad política

tenemos una categoría de cinco considerado un valor alto ya que se cuenta con el apoyo de entidades que brindan mandatos y artículos legales sobre la adecuada alimentación en los niños y niñas, generando así un valor de veintiuno en total que corresponde a una categoría alta.

Segundo objetivo: Padres de familia con interés en motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios; el impacto sobre el propósito es de cuatro que se considera medio alto ya que las madres y padres de familia tienen un óptimo beneficio de ofrecer a nuestro hijos e hijas alimentos saludables variados y rico, dentro de la factibilidad técnica su categoría es de cinco considerando alto ya que los padres tienen un interés de asistir a programas y charlas para tratar sobre nutrición y se cuenta con materiales suficientemente para obtener un buen resultado sobre la temática, en la factibilidad financiera tenemos una categoría de tres considerando medio porque se cuenta con algunos recursos necesarios para contribuir en el desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años de edad que se obtendrá los resultados, en la factibilidad social tenemos una categoría de tres valor considerado medio se contara con el apoyo de las autoridades del C.D.I y lo principal de los padres de familia que tengan fundamentos e importantes sobre los buenos hábitos positivos para los infantes, en la factibilidad política tenemos un categoría de cinco considerando un valor alto ya que el ministerio de educación brinda capacitaciones sobre las loncheras nutritivas para sus hijos e hijas, generando así un valor de veinte en total que corresponde a una categoría medio alto.

Tercer objetivo: Padres de familia suficientemente capacitados para tratar sobre la temática; el impacto sobre el propósito es cuatro que se considera medio alto el impacto que genera sobre el propósito está dentro del parámetro ya que los padres de familia tienen conocimientos sobre los buenos hábitos alimenticios y de inculcar correctamente a sus hijos e hijas alimentos saludables y corregidos para un buen

desarrollo físico y social, dentro de la factibilidad técnica su categoría es de cuatro considerando un valor medio alto ya que se cuenta con materiales necesarios para alcanzar el objetivo sobre el propósito, en la factibilidad financiera tenemos una categoría de tres considerando medio porque se cuenta con algunos recursos necesarios para capacitaciones y taller de padres de familia para tratar sobre los buenos hábitos positivos y así lograr un buen progreso en los niños y niñas, en la factibilidad social tenemos una categoría de tres valor considerado medio ya que se contara con el apoyo de la comunidad educativa para tratar sobre la temática, en la factibilidad política tenemos un categoría de cinco considerando un valor alto ya que se cuenta con el apoyo del Ministerio de Salud que brindan capacitaciones y programas a padres de familia sobre la adecuada alimentación en los niños y niñas en su etapa inicial de vida y así para disminuir el índice de la desnutrición infantil, generando así un valor de diecinueve en total que corresponde a una categoría medio alto.

Tabla 3 Análisis de Alternativas

Matriz de Análisis de Alternativas							
Objetivos	Impacto Sobre el Propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad Política	Total	Categorías
Niños y niñas con buena salud gracias a una nutrición adecuada.	4	4	4	4	5	21	ALTO
Padres de familia con interés en motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios.	4	5	3	3	5	20	MEDIO ALTO
Padres de familia suficientemente capacitados para tratar sobre la temática	4	4	3	3	5	19	MEDIO ALTO
TOTAL	12	13	10	10	15	60	

4.02 ANÁLISIS CRÍTICO DE LA MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS.

El análisis de impacto de los objetivos se puede apreciar los siguientes objetivos específicos a través de los siguientes parámetros:

*Factibilidad de lograrse

*Impacto de género

*Impacto ambiental

*Relevancia

*Sostenibilidad

Como primer objetivo tenemos: Niños y niñas con buena salud gracias a una nutrición adecuada ; su factibilidad a lograrse es de cuatro, ya que existe colaboración por parte de la comunidad educativa que tienen un interés fundamental sobre los buenos hábitos alimenticios para el bienestar de sus hijos e hijas y asisten a charlas y programas sobre de la nutrición, en el impacto de género tenemos un valor de cuatro, ya que tendríamos a niños y niñas con un adecuado desarrollo integral en su etapa inicial gracias a las madres y padres de familia que ofrecen una adecuada alimentación sana y saludable, en el impacto ambiental con un valor de cuatro, ya que existe el mejoramiento en el nivel educativo de los niños y niñas de 2 años de edad, su rendimiento escolar y físico, en la relevancia un valor de cinco por que adquieren información nutricional con diferentes menús variados, saludables y ricos que los papitos planifican para la lonchera diaria de sus hijos e hijas y así contribuir un buen desarrollo integral, en cuanto a la sostenibilidad con un valor de cuatro, ya que la alimentación sana y nutritiva para el desarrollo de niños y niñas en su entorno les

proporciona un desenvolvimiento tanto físico y social con un total de veintiuno que equivale a alto así que se obtendrán buenos resultados sobre la temática .

Como segundo objetivo tenemos: padres de familia con interés en motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios; su factibilidad a lograrse es de cuatro ya que existe un interés de los padres de familia acerca de la adecuada alimentación saludable en los niños y niñas en su etapa de vida, en el impacto de género tenemos un valor de cuatro ya que se cuenta con el apoyo de los padres y madres de familia fortalecerán la adecuada nutrición en sus hijos e hijas que crezcan sanos y fuertes gracias a un alimentación sana y variada , en el impacto ambiental con un valor de cuatro, ya que existe el ingerir correctamente y conveniente alimentos nutritivos para un buen desarrollo en su entorno y así prevenir enfermedades que nos puede causar por una mala alimentación, en la relevancia con un valor de cuatro que en el núcleo familiar ayudara a fortalecer una alimentación nutritiva en su proceso que mejorara el ambiente adecuado de sus hijos e hijas y un coeficiente cognitivo en su desarrollo, en cuanto a la sostenibilidad con un valor de cuatro para optimizar el tiempo con corresponsabilidad entre toda la comunidad educativa sobre la adecuada nutrición para que los padres de familia tengan conocimientos positivos sobre los hábitos alimenticios y así lograr que los niños no tengan

Dificultades en el desarrollo y rendimiento escolar, con un total de veinte que equivale a medio alto, así alcanzar a obtener resultados positivos sobre el proceso.

Como tercer objetivo tenemos: padres de familia suficientemente capacitados para tratar sobre la temática, su factibilidad a lograrse es de cuatro, ya que se cuenta con capacitaciones que brinda el MIES a padres de familia para erradicar la desnutrición crónica de los infantes y así fomentar un desarrollo integral adecuada para los infantes,

en el impacto de genero tenemos un valor de , ya que obtendremos un mejoramiento de la calidad de vida de los niños y niñas fomentando alimentos nutritivos para perfeccionar el bienestar de los infantes para una vida sana y digna ,en el impacto ambiental con un valor de cuatro, ya que lo principal es reformar el hábito alimenticio de los niños y niñas y su entorno social mejorar los conocimientos y actitudes de los padres de familia acerca de la adecuada alimentación para sus hijos e hijas para una eficacia de vida, en la relevancia un valor de cuatro, perfección de establecer adecuadamente el consumo de comidas saludables y nutrientes ya que ayudaran a los niños y niñas que progresen de forma correcta, en cuanto a la sostenibilidad con un valor de cuatro, ya que existe asistencia de los padres de familia a charlas, talleres para fortalecer el conocimiento de los buenos hábitos nutricionales y así que los infantes tengan un buen crecimiento , desenvolvimiento y beneficio en su vida cotidiana , con un total de veinte que equivale a medio alto y así lograr con el objetivo del proyecto que se planea.

Tabla 4 Matriz de Impacto de los Objetivos

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto		Relevancia	Sostenibilidad	Total
-----------	--------------------------	---------	--	------------	----------------	-------

		de género	Impacto ambiental			
Niños y niñas con buena salud gracias a una nutrición adecuada.	Colaboración por parte de la comunidad educativa. (4)	Niños y niñas con un adecuado desarrollo integral en su etapa inicial. (4)	Mejoramiento en el nivel educativo. (4)	Adquieren información nutricional con diferentes menús variados, saludables y ricos. (5)	Alimentación sana y nutritiva para el desarrollo de niños y niñas en su entorno. (4)	21
Padres de familia con interés en motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios.	Interés de los padres de familia. (4)	Padres y Madres de familia fortalecer la adecuada nutrición. (4)	Ingerir correctamente y conveniente alimentos nutritivos. (4)	El núcleo familiar ayudara a fortalecer una alimentación nutritiva en su proceso. (4)	Optimizar el tiempo con corresponsabilidad entre toda la comunidad educativa sobre la adecuada nutrición. (4)	20
Padres de familia suficiente capacidad para tratar sobre la temática.	Se cuenta con capacitación que brinda el MIES. (4)	Mejoramiento de la calidad de vida. (4)	Reformar el hábito alimenticio de los niños, niñas y su entorno social. (4)	Establecer adecuadamente el consumo de comidas saludables y nutrientes. (4)	Asistencia de los padres de familia a charlas, talleres. (4)	20

4.03 ANÁLISIS DEL DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS

En el diagrama de estrategias nos permite apreciar que actividades podemos realizar para que el presente proyecto pueda efectuarse con éxito para lo cual contamos con los siguientes parámetros.

* Finalidad

* Propósito

* Componentes

En la matriz de diagrama de estrategias tenemos como finalidad niños y niñas con un óptimo desarrollo integral que sería el éxito del proyecto.

El propósito padres de Familia con conocimientos sobre la importancia de la nutrición adecuada en niños y niñas de 2 años de edad.

Los componentes son:

Primer componente.- Niños y niñas con buena salud gracias a una nutrición adecuada para lo cual contaremos con las siguientes actividades, socialización de un video para padres de familia a cerca de los problemas de nutrición en niños y niñas de dos años de edad.

Segundo componente.- Padres de familia con interés en motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios, la cual realizaremos una Guía de nutrición dirigida a padres de familia del C.DI. Sembrador N° 2 con todos los parámetros necesarios.

Tercer componente: Padres de familia suficientemente capacitados para tratar sobre la temática la cual se realizara las actividades, planificación de menús variados con

padres de familia para fortalecer una buena alimentación en los niños y niñas de 2 años de edad.

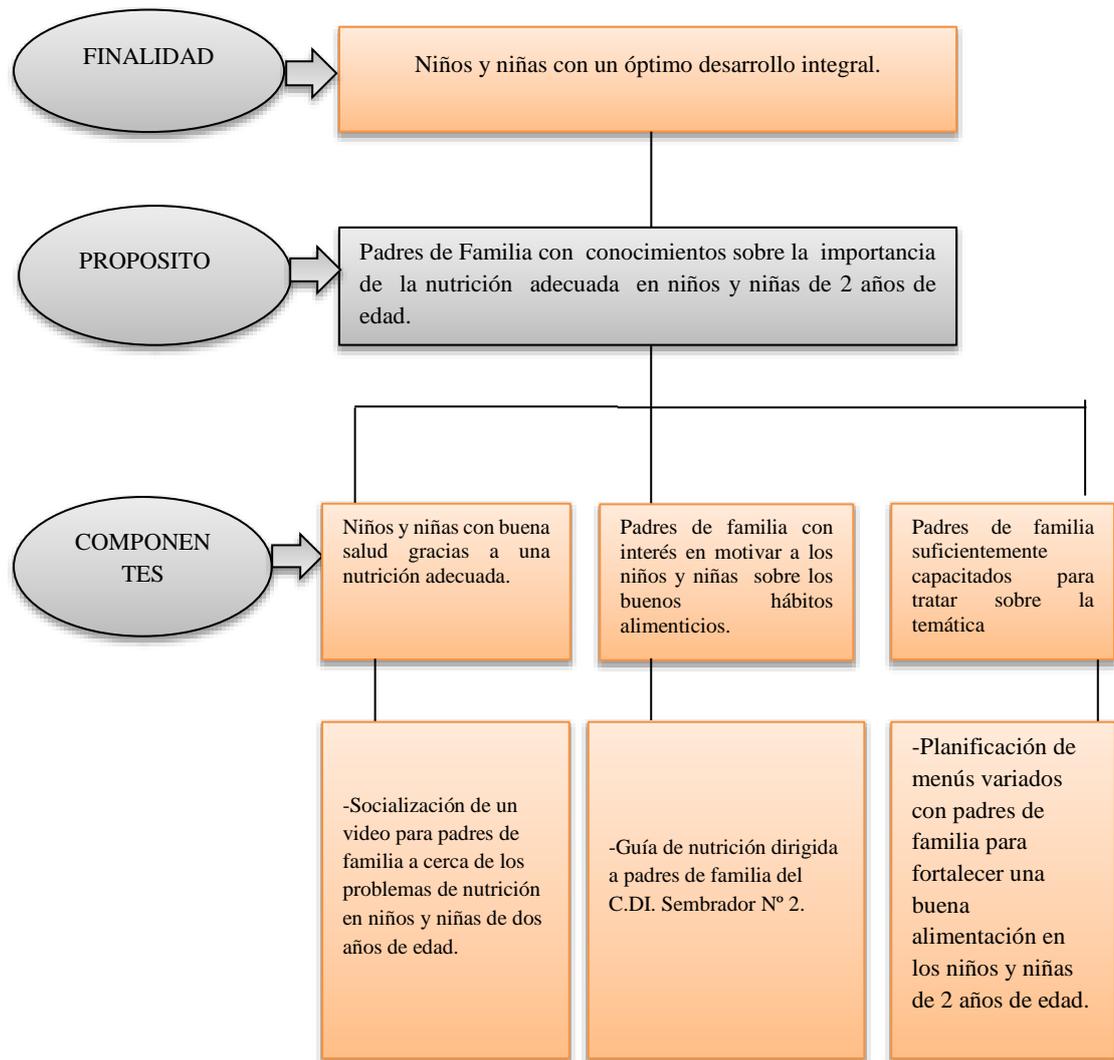


Figura 3 Diagrama de Estrategias

4.04 ANÁLISIS DE LA MATRIZ DE MARCO LOGICO

En la Matriz de Marco Lógico tenemos como finalidad niños y niñas con un óptimo desarrollo integral como indicador tenemos Capacitar a los padres que tengan conocimientos sobre la nutrición en sus infantes como medio de verificación tenemos registro de asistencia de los padres de familia a la capacitación para tratar sobre la temática los supuestos positivos son apoyo de los padres de familia y de la institución educativa.

El propósito es padres de familia con conocimientos sobre la importancia de la nutrición adecuada en niños y niñas de 2 años de edad, como indicadores tenemos padres de familia con un óptimo interés sobre los hábitos alimenticios nutritivos así sus hijos e hijas, como medio de verificación tenemos se ha observado que el centro infantil el Sembrador Nro. 2 hay un mejoramiento de consumo de alimentos saludables para los infantes, los supuestos tenemos como positivos asistencia de los padres de familia para tratar sobre la temática y colaboración de cada uno de ellos.

Como primer componente tenemos: niños y niñas con buena salud gracias a una nutrición adecuada, su indicador es niños y niñas con buenos conocimientos mejorados al momento de ingerir alimentos nutritivos, saludables, los medios de verificación son encuesta realizada a los padres de familia del centro infantil como supuestos tenemos apoyo de las autoridades del C.D.I el sembrador N ro 2.

Como segundo componente tenemos: padres de familia con interés en motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios, como indicadores tenemos concientizar a los padres de familia de lo primordial que es la alimentación nutritiva para sus hijos para contribuir un buen desarrollo integral desde los primeros años de vida, como medios de verificación es charlas a los padres de familia guía instructiva bien elaborada sobre la alimentación saludable , y como supuestos positivos tenemos apoyo de los padres de familia y el C.D.I.

Como tercer componente tenemos: padres de familia suficientemente capacitados para tratar sobre la temática como indicador tenemos padres de familia conscientes de lo fundamental e importante que es la alimentación nutritiva para los niños y niñas de 2 años de edad para el desarrollo integral, los medios de verificación es evaluar a los padres de familia luego de la aplicación de la guía informativa de la adecuada alimentación nutritiva, y como supuestos positivos apoyo incondicional por parte de los padres de familia asistencia de la comunidad educativa para tratar sobre el tema y así lograr niños y niñas sanos con un buen peso, talla a su edad alimentándole de una manera variada y correcta.

Colaboración e interés por parte de los padres y madres de familia a las capacitaciones que se brinda sobre la adecuada alimentación nutritiva llegar a tener buenos y triunfos con todos los parámetros que cuenta esta guía.

Tabla 5 Matriz de Marco Lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS POSITIVOS
Niños y niñas con un óptimo desarrollo integral.	Capacitar a los padres que tengan conocimientos sobre la nutrición en sus infantes	Registro de asistencia de los padres de familia a la capacitación	apoyo de los padres de familia y de la institución educativa
PROPÓSITO Padres de Familia con conocimientos sobre la importancia de la nutrición adecuada en niños y niñas de 2 años de edad.	Padres de familia con un óptimo interés sobre los hábitos alimenticios nutritivos así sus hijos e hijas	Se ha observado que el centro infantil el Sembrador Nro. 2 hay un mejoramiento de consumo de alimentos saludables para los infantes	Asistencia de los padres de familia para tratar sobre la temática y colaboración de cada uno de ellos
COMPONENTES . Niños y niñas con buena salud gracias a una nutrición adecuada Padres de familia con interés en motivar a los niños y niñas sobre los buenos hábitos alimenticios. Padres de familia suficientemente capacitados para tratar sobre la temática	Niños y niñas con buenos conocimientos mejorados al momento de ingerir alimentos nutritivos , saludables Concientizar a los padres de familia de lo primordial que es la alimentación nutritiva para sus hijos para contribuir un buen desarrollo integral. Padres de familia conscientes de lo fundamental e importante que es la alimentación nutritiva para los niños y niñas de 2 años de edad para el desarrollo integral	Encuesta realizada a los padres de familia del centro infantil Charlas a los padres de familia guía instructiva bien elaborada Evaluar a los padres de familia luego de la aplicación de la guía informativa de la adecuada alimentación nutritiva	Apoyo de las autoridades del CDI el sembrador N ro 2 Apoyo de los padres de familia y el CDI Apoyo incondicional por parte de los padres de familia asistencia de la comunidad educativa para tratar sobre el tema

<p>ACTIVIDADES:</p> <p>-Socialización de un video para padres de familia a cerca de los problemas de nutrición en niños y niñas de dos años de edad.</p> <p>-Guía de nutrición dirigida a padres de familia del C.DI. Sembrador N° 2.</p> <p>-Planificación de menús variados con padres de familia para fortalecer una buena alimentación en los niños y niñas de 2 años de edad.</p>	<p>Hojas internet – e mail</p> <p>Impresoras material para la socialización</p> <p>Aulas para el taller</p>	<p>Nota de ventas</p> <p>Facturas</p> <p>Recibos</p>	<p>Predisposición de los padres de familia para responder la encuesta</p> <p>Asistencia general de los padres de familia</p> <p>Interés de los padres de familia a asistir a la socialización</p>
---	---	--	---

CAPÍTULO V

PROPUESTA



**NUTRICIÓN ADECUADA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 AÑOS DE EDAD.
GUÍA DE ALIMENTACIÓN NUTRITIVA DIRIGIDO A LOS PADRES DE
FAMILIA DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL EL SEMBRADOR
Nº 2 AÑO LECTIVO 2015.**

Fuente: <http://4.bp.blogspot.com/>

5.01 Antecedentes

5.01.01 Antecedentes

La institución educativa tiene varios antecedentes negativos en cuanto es la nutrición debido a que un 80 por ciento de padres de familia no disponen de tiempo para preparar las loncheras adecuadas a sus hijos e hijas es así que en dos periodos lectivos tenemos a 12 niños con desnutrición y a 20 niños con sobrepeso siendo esta una cantidad considerable de menores que arriesgan su salud debido a los malos hábitos alimenticios, razón por la cual se ha priorizado esta problemática para ser tratada ya que es preocupante la cantidad de infantes con este tipo de problemas debido a una sociedad consumista y despreocupada a la orientación de la nutrición adecuada para un buen desarrollo no solo cognitivo sino físico y social de los niños y niñas.

El currículo de educación inicial pretende garantizar experiencias positivas durante los primeros años de vida como un ambiente familiar social estimulante y lleno de afecto, un entorno lúdico y adecuado considera el cuidado físico, salud emocional y nutrición acorde a las necesidades del pequeño los mismos que potencian todos los ámbitos en el desarrollo infantil además considera que para alcanzar el buen vivir se requiere condiciones óptimas para lograr el bienestar, que implican la satisfacción oportuna de las necesidades básicas como: alimentación, afecto, protección mediante las que se evidencia en las actitudes de alegría, vitalidad, relajamiento y espontaneidad del niño posibilitando lograr una autoestima positiva autoconfianza seguridad e interrelaciones en su entorno, que ayuden a desarrollarse y crecer sanamente para una buena salud y bienestar de los infantes.

5.01.02 Datos informativos

Nombre de la institución: Centro Desarrollo Infantil Particular El Sembrador N°2

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Calderón

Dirección: Mariana de Jesús de Calderón y Calle Amalia Urigen N° 345

Teléfono: 2037-290

Email: centroinfantil_particularsembrador@hotmail.com

Régimen: Sierra

Sostenimiento: Particular

Modalidad: Presencial

Jornadas: Matutina

Número de estudiantes: 50

Número de docentes: 5

Autoridad máxima: Directora: Salome Olalla

5.01.03 Reseña histórica

En el Centro del Desarrollo Infantil Particular el Sembrador N°2 tiene nueve años de funcionamiento este establecimiento educativo al inicio tenía una cantidad de tres aulas escolares contando así con tres docentes para las mismas.

Al impartir una buena educación fue creciendo con los años hasta que en la actualidad cuenta con 4 aulas y una cantidad de 50 estudiantes siendo una así una institución preocupada por el bienestar de los niños y niñas fortaleciéndose año tras año en la

educación de los infantes, motivo por el cual se han preocupado por la problemática alimenticia permitiendo así el desarrollo del presente proyecto para colaborar con la comunidad educativa ya que la nutrición es un problema que aqueja a todos sus miembros.

5.01.04 Objetivos

Objetivo General:

*Incentivar a los padres de familia en la adquisición de hábitos alimenticios adecuados para los niños y niñas de 2 años de edad.

Objetivos Específicos:

* Clasificar los alimentos adecuados para los niños y niñas de 2 años.

* Organizar menús nutritivos para niños y niñas de 2 años de edad.

*Practicar una nutrición adecuada para que los pequeños consoliden hábitos alimenticios.

5.01.06 Justificación

En la actualidad la sociedad ha sufrido muchos cambios debido a las diferentes ocupaciones que desempeñan cada uno de los miembros de la familia es así que la nutrición ha variado debido a que los padres de familia trabajan y los niños y niñas se quedan a cargo de terceras personas que no tienen un adecuado control de la misma.

Formando la nutrición parte importante en el desarrollo integral del niño niña pues, influye en el proceso de aprendizaje de los pequeños especialmente en la etapa inicial de los infantes del Centro Infantil El Sembrador N° 2.

Por esta razón el propósito de la presente guía es establecer métodos diferentes para que los padres de familia manejen con responsabilidad a nutrición de sus hijos e hijas, ya que los alimentos constituyen la energía química que al formar parte del cuerpo se transforma en energía calórica necesaria para la realización de las diferentes funciones del organismo.

El conservar una nutrición adecuada mantiene una mejor salud y desarrollo, procesos cognitivos activos, está en la capacidad de lograr un desarrollo integral en los pequeños fomentando una alimentación adecuada y precisa.

5.01.07 Marco Teórico

Dentro del Marco Teórico de este proyecto podemos contar con las siguientes aportaciones de diferentes autores que argumentan de forma viable la propuesta:

*Grijalva, Yolanda (1988); En el afán de contribuir a que los niños y niñas ecuatorianos desarrollen óptimamente su potencial biológico en relación con el crecimiento físico y mental, se ha realizado un proceso que parte del conocimiento de la realidad, refrenda a las prácticas alimentarias en niños pequeños.

Es muy esencial e importante que los pequeños desde los primeros años de vida lleven una adecuada, correcta nutrición para lograr buen potencial en los infantes y así contribuir un desarrollo integral óptimo gracias a una alimentación nutritiva sana, variada y organizada, para que los niños y niñas crezcan fuertes y sanos y tengan menos riesgos de enfermedades por una inadecuada alimentación.

*Holt, Luther Emmett (1855-1924) la alimentación y cuidado de los niños y niñas se ha venido simplificando algunos alimentos tipos sustituyeron el complejo algunos

sistema de fórmulas de las generaciones anteriores para que el niño desarrolle en la actualidad alimentándose con comida saludable y nutriente.

Los padres y madres de familia deben tener conocimientos, interés, actitudes sobre la adecuada alimentación para que a su hijo e hija fomente alimentos saludables, nutrientes para que así en la actualidad mejoremos día a día el estado alimentario nutricional en los niños y niñas de 2 años de edad que tengan una calidad de vida y puedan desenvolverse en su medio que lo rodea con las personas que se encuentran en entorno cotidiano.

*Cabezuelo Gloria (2007) alimentación sana y crecimiento en los niños infantes con la investigación realizada sobre la alimentación adecuada es importante para mantener la salud del niño y niña y la adolescente ya que es necesario para su crecimiento y desarrollo.

La nutrición adecuada es muy importante en los infantes en sus primeros años para que así tengan un buen crecimiento, desarrollo físico, social y rendimiento escolar y puedan desenvolverse de manera óptima, brindando alimentos saludables a los pequeños y así lograr un buen estilo de vida en los infantes, y que el núcleo familiar se preocupe de como alimenta a su hijo e hija dentro y fuera del hogar.

5.02 Descripción

5.02.01 Metodología

La metodología es el conjunto de criterios y procedimientos que nos permiten el cumplimiento de objetivos del proyecto, la realización del proyecto, se organizó por capítulos; considerando el análisis de matrices, las mismas que se logra siguiendo paso a paso el desarrollo de habilidades básicas y cognitivas, acoge los principios del paradigma constructivista, especialmente en el carácter cuantitativo y cualitativo. Se

recomienda el trabajo eficaz, efectivo y eficiente en el manejo de estrategias, es decir cómo se manifiesta en la institución donde labora actualmente; así pues en esta se identifican y comparan la nutrición adecuada para niños y niñas de dos años de edad; para lo cual se utilizó a cada participante para ser analizado, discutido y comprobado, y así la relación teoría-práctica y los resultados observados podrán ser tratados en su aplicación

La investigación es de contacto directo con los niños, niñas y padres de familia a quienes se les aplicó los instrumentos con el fin de hacer descripciones, interpretaciones, predicciones y evaluaciones críticas obtenidas en libros, revistas, diarios, informes científicos.

5.02.02 Métodos

Exploratorio

En este nivel de investigación se caracteriza por responder a una metodología más flexible que permitirá conocer los mecanismos que intervienen en la influencia del tiempo de calidad en los niños y niñas por parte de los padres de familia. Este conjunto de características encaminan a lograr, desarrollar y resaltar su importancia al reconocimiento de un problema poco investigado o desconocido en un contexto particular.

Descriptivo

El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras; además pretende clasificar en base a criterios establecidos, así como modelos de comportamiento; distribución de datos considerados aisladamente aspirando caracterizar una comunidad. Todo ello gracias a que permite

predicciones básicas, sin embargo no es un trabajo definitivo, requiere de un conocimiento apto, pertinente y sobre todo de un interés de acción social.

5.02.03. Técnicas ENCUESTA

Leiva, (1984) expresa que “la encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito”. Para la realización de esta investigación es necesario la recolección de datos directamente de la fuente, en este caso los padres y madres de familia por lo tanto se utilizó la encuesta con su cuestionario.

Plan para la recopilación de Información.

Tabla 6 ENCUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para conocer sobre la temática
2.- ¿De qué personas u objetos?	Padres de familia.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Nutrición
4.-¿Quién?	La investigadora
5.- ¿Cuándo?	Año 2015
6.- ¿Dónde?	Institución Educativa Centro de Desarrollo Infantil El Sembrador N° 2
7.- ¿Cuántas veces?	Dos
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Instalaciones de la Institución Educativa

Elaborado por: Mayra Simbaña

5.02.04 Participantes

Población: La presente investigación tiene una población de 50 padres de familia.

Muestra de estudio: de los cuales se tomaron 20 personas como muestra.

5.02.05 Análisis e interpretación de resultados

Pregunta 1: ¿Conoce que es la nutrición?

Tabla 7 Pregunta 1

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	5	25%
No	15	75%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2
Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

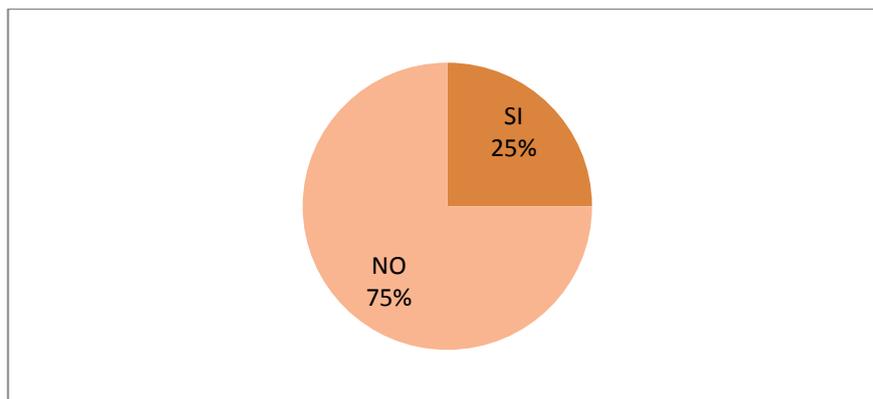


Gráfico 1 Pregunta 1

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2
Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis e Interpretación de datos

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número uno ¿Qué es la nutrición? se ha obtenido que un 25% de padres y madres de familia encuestados conocen que es la nutrición mientras que un 75% desconocen sobre la temática.

Confirmando la necesidad de instruir a los padres de familia sobre la nutrición adecuada en los niños y niñas de dos años de edad.

Pregunta 2: ¿Sabe que alimentos requieren los niños y niñas de acuerdo a su edad?

Tabla 8 Pregunta 2

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	7	35%
No	13	65%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

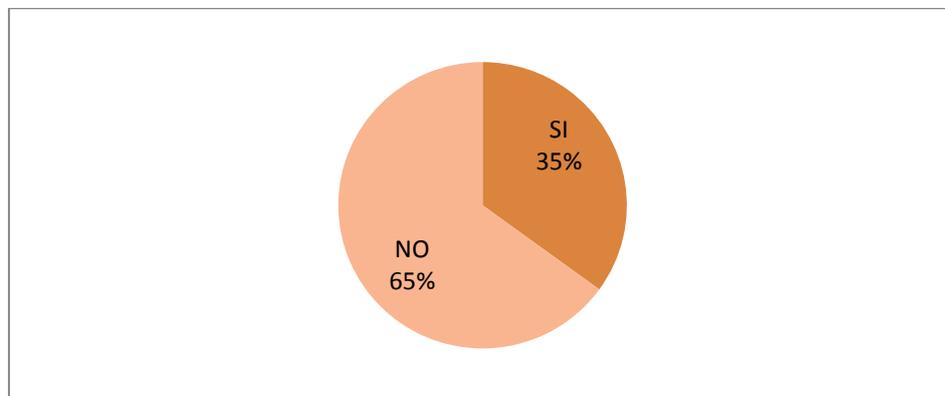


Gráfico 2 Pregunta 2

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis e Interpretación

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número dos ¿Sabe que alimentos requieren los niños y niñas de acuerdo a su edad? se ha obtenido que un 35% de padres y madres de familia encuestados conocen que alimentos requieren sus hijos mientras que un 65% desconocen sobre la tema.

Los padres de familia tengan interés y conocimientos sobre los alimentos saludables que requieren sus hijos e hijas desde sus primeros años de vida.

Pregunta 3: ¿Considera usted que es muy importante cuidar la alimentación de su hijo o hija?

Tabla 9 Pregunta 3

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2
Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

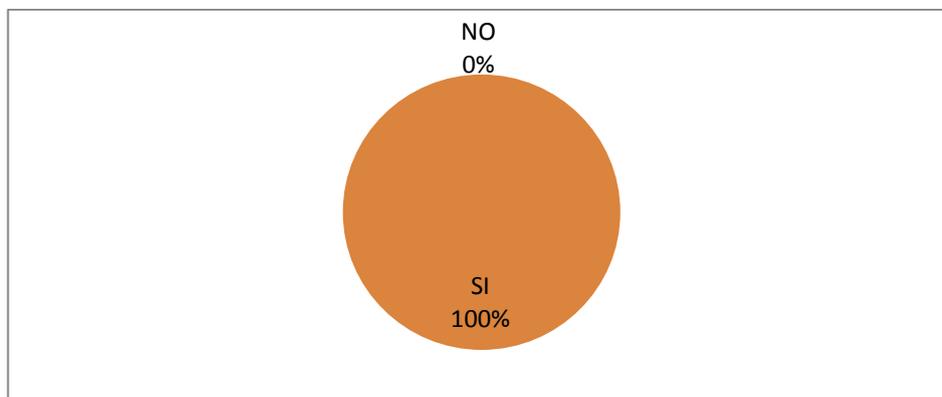


Gráfico 3 Pregunta 3

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2
Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número tres ¿Considera usted que es muy importante cuidar la alimentación de su hijo o hija? se ha obtenido que un 100% de padres y madres de familia encuestados conocen que es importante cuidar la alimentación de su hijo e hija

Los padres de familia tengan beneficios a los mismos de mantener una adecuada alimentación para perfeccionar un buen desarrollo integral en los infantes.

Pregunta 4: ¿Conoce usted que enfermedades puede producir en su hijo o hija, por una mala alimentación?

Tabla 10 Pregunta 4

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	7	35%
No	13	65%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

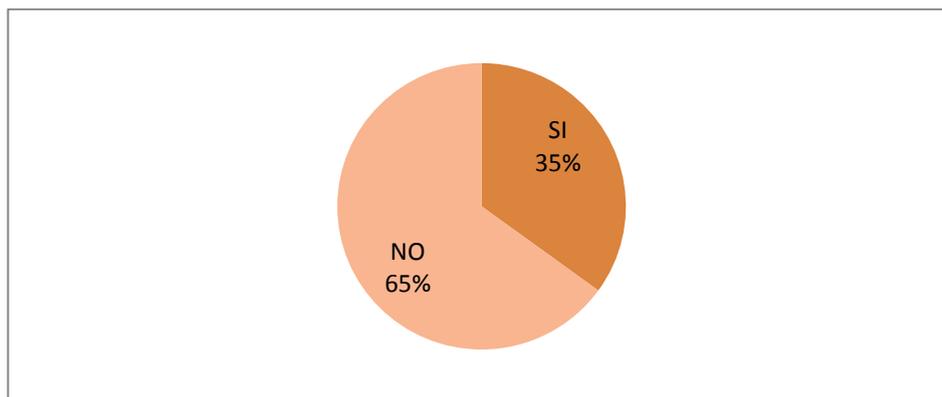


Gráfico 4 Pregunta 4

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número cuatro ¿Conoce usted que enfermedades puede producir en su hijo o hija, por una mala alimentación? se ha obtenido que un 35% de padres y madres de familia encuestados conocen que enfermedades puede producir al organismo de su hijo e hija mientras el 65% desconocen que enfermedades puede causar por una inadecuada alimentación.

Pregunta 5: ¿Ha recibido charlas sobre alimentación y nutrición en el centro infantil?

Tabla 11 Pregunta 5

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	20	100%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

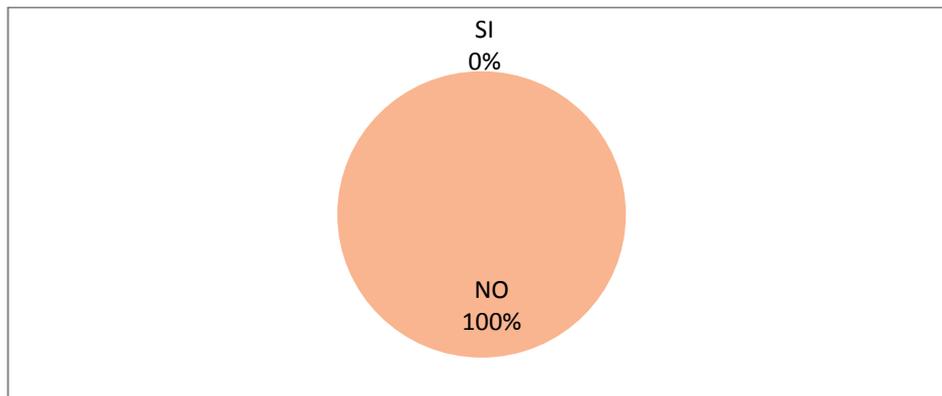


Gráfico 5 Pregunta 5

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número cinco ¿Ha recibido charlas sobre alimentación y nutrición en el centro infantil? se ha obtenido que un 100% de padres y madres de familia encuestados no han recibido charlas en el C.D.I sobre la temática.

Padres de familia deben adquirir información sobre charlas de alimentación nutritiva para que los infantes tengan un adecuado desenvolvimiento en su entorno diario.

Pregunta 6: ¿Ha su niño o niña le realizan el control del crecimiento y desarrollo?

Tabla 12 Pregunta 6

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	12	60%
No	8	40%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

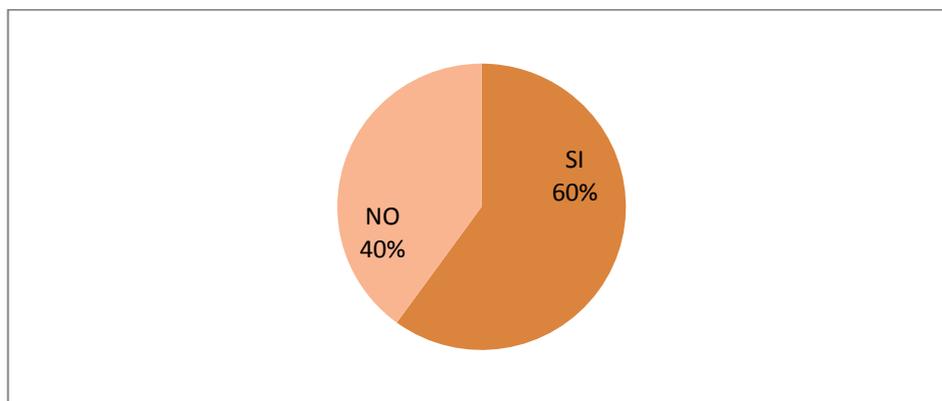


Gráfico 6 Pregunta 6

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número seis ¿Ha su niño o niña le realizan el control del crecimiento y desarrollo? se ha obtenido que un 60% de padres y madres de familia encuestados conocen que es importante que le realicen el control de crecimiento y desarrollo mientras un 40% desconocen.

Por ello los padres de familia deben tener interés sobre los beneficios que aporta una adecuada nutrición para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en su vida.

Pregunta 7: ¿Ha su hijo e hija le proporciona frutas y verduras?

Tabla 13 Pregunta 7

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	7	35%
No	13	65%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2
Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

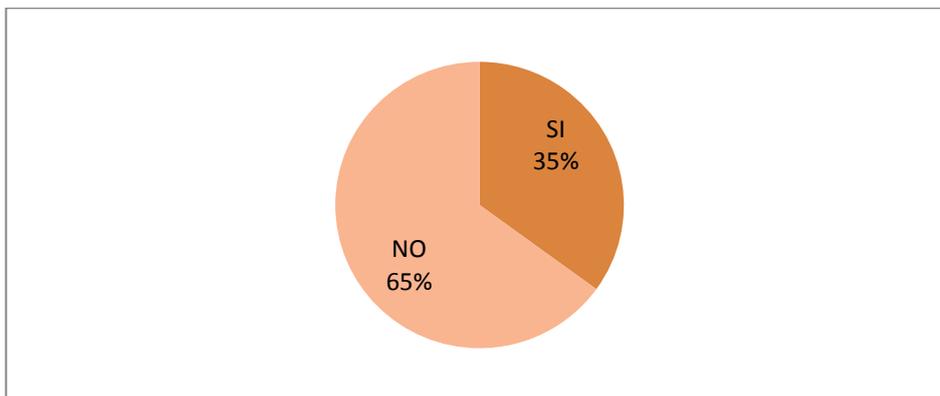


Gráfico: N° 7 porcentaje de respuestas pregunta 7

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número siete ¿Ha su hijo e hija le proporciona frutas y verduras? se ha obtenido que un 35% de padres y madres de familia encuestados conocen que es importante que le proporcionen frutas y verduras diarias mientras un 40% desconocen sobre el tema o por falta de tiempo.

los padres de familia provean de una manera correcta y variada verduras, frutas para el bienestar de los pequeños y así beneficiar el alcance de los infantes.

Pregunta 8: ¿Planifica la lonchera de su hijo o hija?

Tabla 14 Pregunta 8

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	6	30%
No	14	70%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

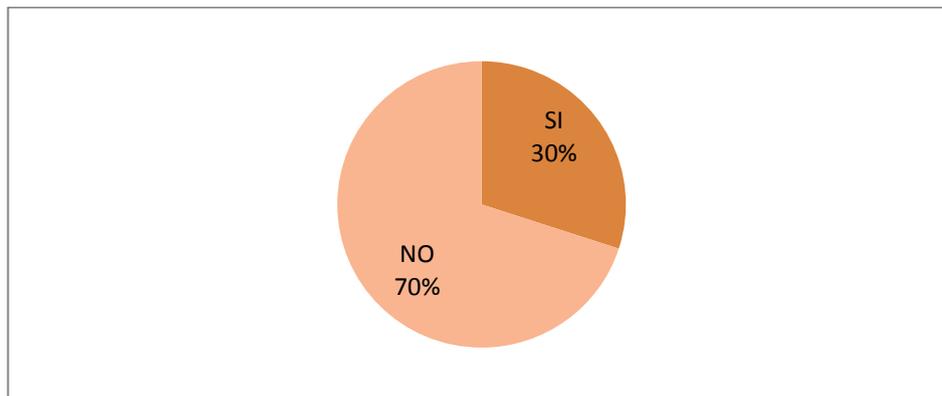


Gráfico 7 Pregunta 7

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número ocho ¿Planifica la lonchera de su hijo o hija? se ha obtenido que un 30% de padres y madres de familia encuestados conocen que es importante planificar loncheras nutritivas mientras un 70% desconocen.

Los padres de familia deben instruir planificar menus saludables , faciles y adecuados para sus hijos e hijas para que tenga una calidada de vida y crezcan fuertes y sanos alimentandoles de una manera correcta y digna .

Pregunta 9: ¿Su pequeño o pequeña tienen el peso adecuado para su edad?

Tabla 15 Pregunta 9

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	6	30%
No	14	70%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

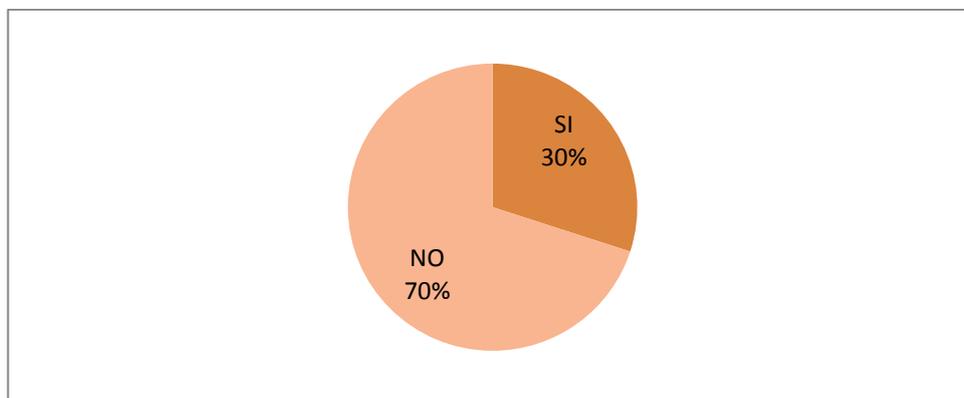


Gráfico 8 Pregunta 9

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2

Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número nueve ¿Su pequeño o pequeña tienen el peso adecuado para su edad? se ha obtenido que un 30% de padres y madres de familia encuestados conocen que es muy fundamental que su niño o niña tenga un peso adecuado mientras un 70% desconocen, por ello se debe orientar a los padres de familia de lo importante que es la nutrición adecuada desde sus primeros años de vida.

Pregunta 10: ¿Le gustaría recibir charlas sobre la nutrición y sus beneficios en el centro infantil?

Tabla 16 Pregunta 10

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	20	0%
Total	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2
Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

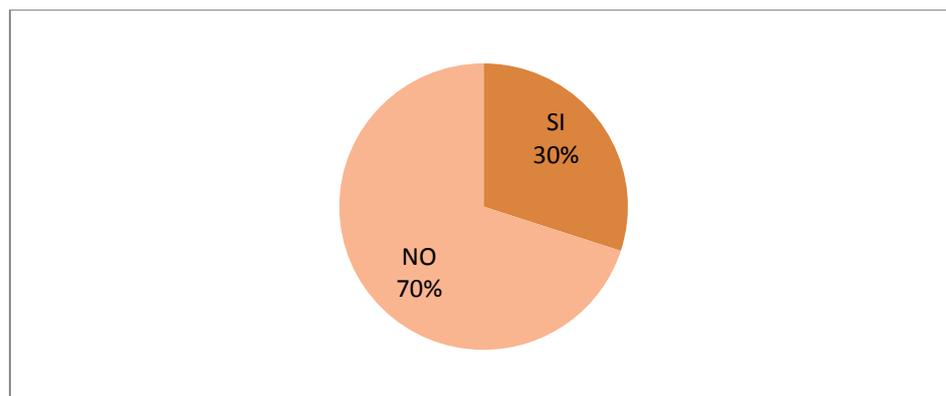


Gráfico 9 Pregunta 10

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N° 2
Elaborado por: Mayra Ximena Simbaña Pillajo

Análisis

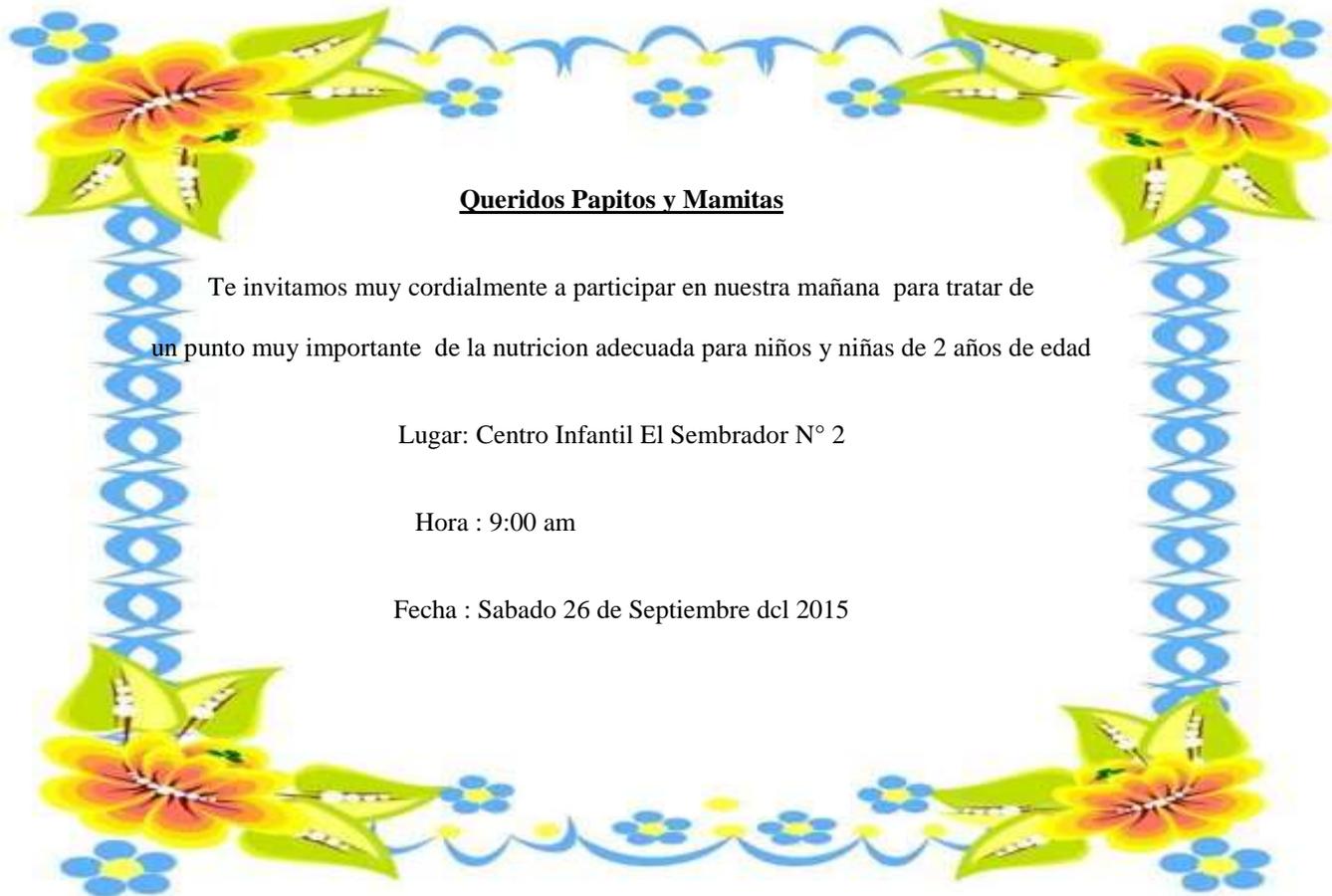
De acuerdo a la encuesta realizada en la pregunta número diez ¿Le gustaría recibir charlas sobre la nutrición y sus beneficios en el centro infantil? se ha obtenido que un 100% de padres y madres de familia encuestados les gustaría recibir charlas.

Existe una gran predisposición por parte de los padres de familia a ser capacitados sobre la tematica.

5.03 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta

5.03.01 Taller de socialización

1. Invitación de asistencia al grupo que se va aplicar la propuesta ANEXO 1



1. Bienvenido a los asistentes

Buenos días estimados padres y madres de familia, reciban un Cordial Saludo a la socialización de la guía de alimentación nutritiva para niños y niñas de dos años de edad.

El Centro Desarrollo Infantil El Sembrador N°2 preocupado por la buena salud de los niños y niñas se ha visto en la necesidad de socializar esta guía, para prevenir mas casos de malos hábitos alimenticios tanto dentro como fuera de la institución.

2. Dinámica de inicio: que permita al grupo integrarse

Este es el baile de la ensalada que esta de moda y a ti te gusta atencion preparar el tomate, este es el baile de la ensalada que esta de moda y ati te gusta atencion preparar la lechuga el tomate, este es el baile de la ensalada que esta de moda y a ti te gusta atencion preparar el repollo la lechuga el tomate.

https://www.youtube.com/watch?v=p_SI-tB0N9Q

3. Objetivo general

Incentivar a los padres de familia en la adquisición de hábitos alimenticios adecuados para los niños y niñas de 2 años de edad.

4. Exposición del tema:

*Que es la nutrición

*Porque es importante una alimentación

*Que son hábitos alimenticios

*Como esta clasificada la piradime alimenticia

*Loncheras nutritivas

*Platos decorativos

*Recomendaciones para una buena alimentacion

*Actividad física

*Agua

6. Ejercicio o actividades

Juego de bingo de fruta

7. Dinámica

Pica pica la ensalada

ralla ralla la ensalada

mueve mueve la ensalada

https://www.youtube.com/watch?v=VBHeQ4h_PN8

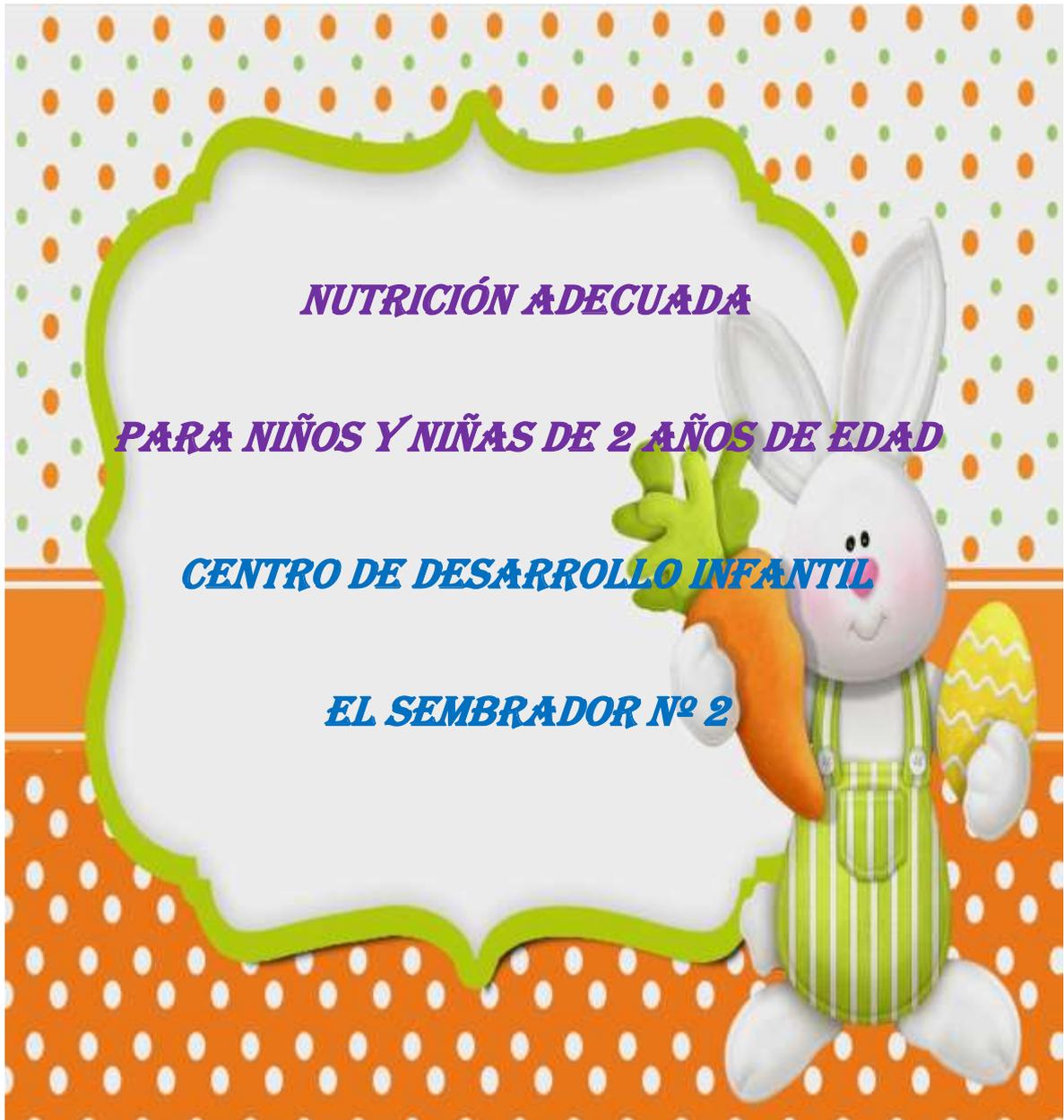
8. Evaluación

Conocimientos primordiales y actitudes de los padres de familia acerca de la alimentación nutritiva para niños y niñas de 2 años de edad.

Agradecimiento y despedida.

A los padres de familia del Centro Infantil el Sembrador N°2 agradecemos su colaboración y atención prestada en el Taller que se trató sobre la adecuada nutrición en los niños y niñas de 2 años de edad.

5.03.02 Propuesta



Fuente: <http://thumbs.dreamstime.com/>

Introducción

La guía de alimentación nutritiva, es una herramienta fundamental para los padres de familia, con esta se adquiere conocimientos, actitudes de lo fundamental e importante que es la alimentación nutritiva para los niños y niñas desde su etapa inicial.

Esta guía podrá crear una conexión entre padres e hijos ya que aumentará la comunicación asertiva en cuanto a la alimentación adecuada, contribuyendo así no solo a un buen desarrollo físico, social sino también cognitivo en los infantes, obteniendo niños niñas sanos, con un buen rendimiento escolar y felices dentro de su entorno, fomentando hábitos positivos en los padres de familia incentivando mediante todos los parámetros necesarios y adecuados la alimentación nutritiva en el C.D.I. utilizando una metodología específica, mediante menús variados y sanos con responsabilidad, ofreciendo a los pequeños, alimentos benéficos, saludables y ricos y así mejorar la calidad de vida de los niños y niñas de 2 años edad, alimentándolos de una manera apropiada y no obligar al niño a comer si no lo desea en ese momento, lo importante es brindarle alimentos sustanciosos ya que es este el momento primordial desde el cual se promueve la buena salud y así prevenir las enfermedades que pueden ser causadas por una mala alimentación en los infantes acorde a su edad.

ÍNDICE

UNIDAD 1.....	64
QUE ES LA NUTRICIÓN.....	65
PORQUE ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.....	66
QUE SON HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	67
UNIDAD 2.....	68
PIRÁMIDE ALIMENTICIA.....	69
HIDRATOS DE CARBONO.....	70
FRUTAS.....	71
VERDURAS.....	72
LACTEOS.....	73
FRUTOS SECOS.....	74
CARNE.....	75
HUEVOS.....	76
PESCADO.....	77
DULCES.....	78
GRASAS.....	79
NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO Y NIÑA.....	80
UNIDAD III.....	82
LONCHERA 1.....	83
LONCHERA 2.....	89
LONCHERA 3.....	95
UNIDAD IV.....	101
PALMERA DE FRUTAS.....	102
MI CONEJITO.....	103
MARIPOSA TIERNA.....	104
CARITA FELIZ DE FRUTAS.....	105
UNIDAD V.....	106
RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:.....	107
LA ACTIVIDAD FÍSICA ES MUY IMPORTANTE PORQUE NOS AYUDA A.....	108
AGUA.....	109



UNIDAD I

INFORMATIVO

<http://www.multi-recursos.com/>

QUE ES LA NUTRICIÓN



Fuente: <http://www.ub.edu/>

La nutrición se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo de su hijo utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Es muy fundamental e importante que los niños y niñas desde su primera infancia se alimenten en porciones adecuadas y saludables para que su organismo funcione correctamente y tengan un desarrollo integral en su infancia y el resto de su vida.

<http://www.significados.com/>

PORQUE ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN



Fuente: <http://www.nutriyachay.com/>

Es importante una buena alimentación ya que en los primeros años de vida, tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia, para que los niños y niñas sean saludables, puedan crecer con normalidad y adquieran los nutrientes y vitaminas necesarias para poder tener un buen desarrollo físico y también porque aporta para el desempeño en sus actividades cotidianas.

Que los infantes tengan una talla adecuada y el peso preciso para su edad, está relacionado directamente con la buena alimentación ya que gracias a esta el cuerpo humano puede desarrollarse correctamente dando así la posibilidad de desenvolvimiento en el entorno y puedan relacionarse con las demás personas que se encuentren en su medio.

<http://www.fsfb.org.co/>

QUE SON HÁBITOS ALIMENTICIOS



Fuente: <https://comersaludable10.files.wordpress.com/>

Los hábitos alimenticios son conductas que se repiten una y otra vez de forma autónoma y sistemáticamente ya que posee un grado de regularidad, para la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas es prioritario crear rutinas alimenticias esto ayuda a prevenir algunas enfermedades como: sobrepeso, obesidad, desnutrición crónica, tardanza del crecimiento, anemia, entre otros.

La mejor manera de que un niño obtenga los nutrimentos que necesita para alcanzar su potencial de crecimiento y desarrollo es, ofreciéndole una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables basándonos en el consumo de una dieta variada que incluya alimentos de todos los grupos (cereales, frutas y verduras)

Fuente: <https://www.insk.com>



Fuente: <http://thumbs.dreamstime.com/>

UNIDAD 2

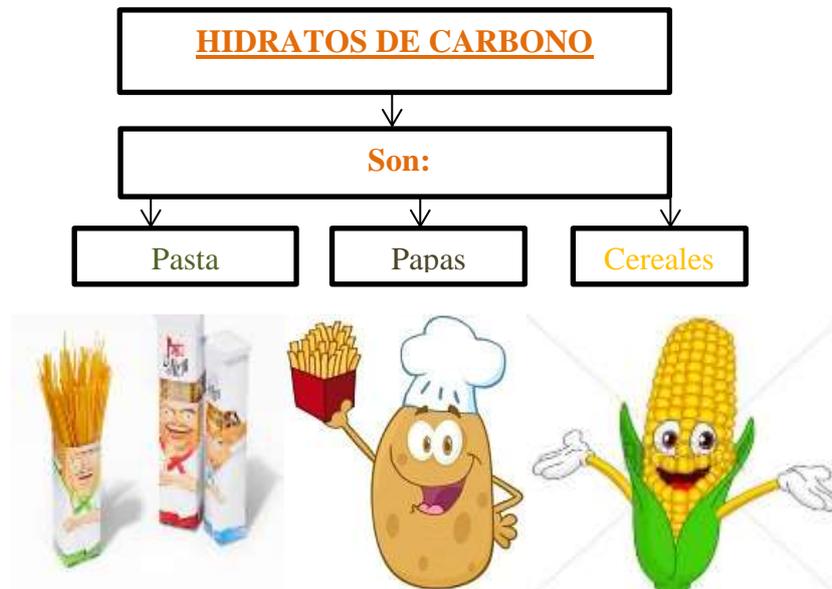
PIRÁMIDE ALIMENTICIA



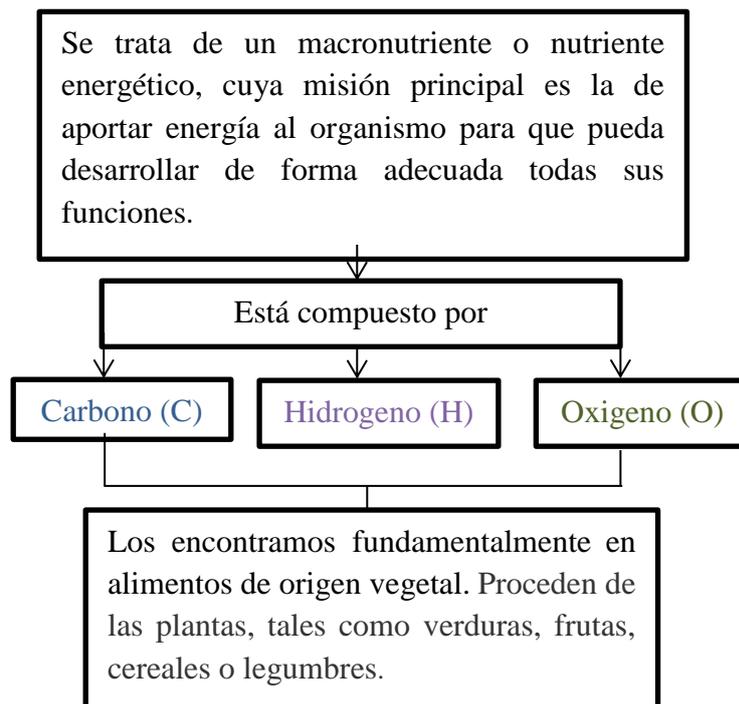
<http://www.mundoprimary.com/>

HIDRATOS DE CARBONO

GRUPO 1



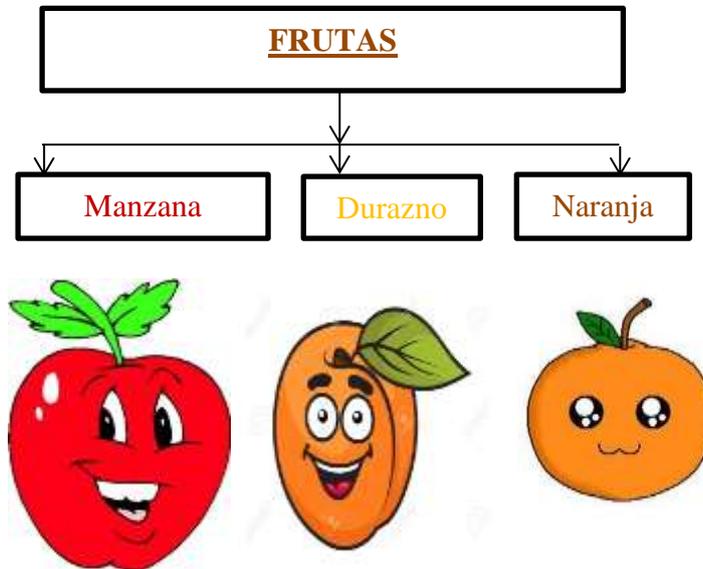
Fuente: <http://pixers.es/>



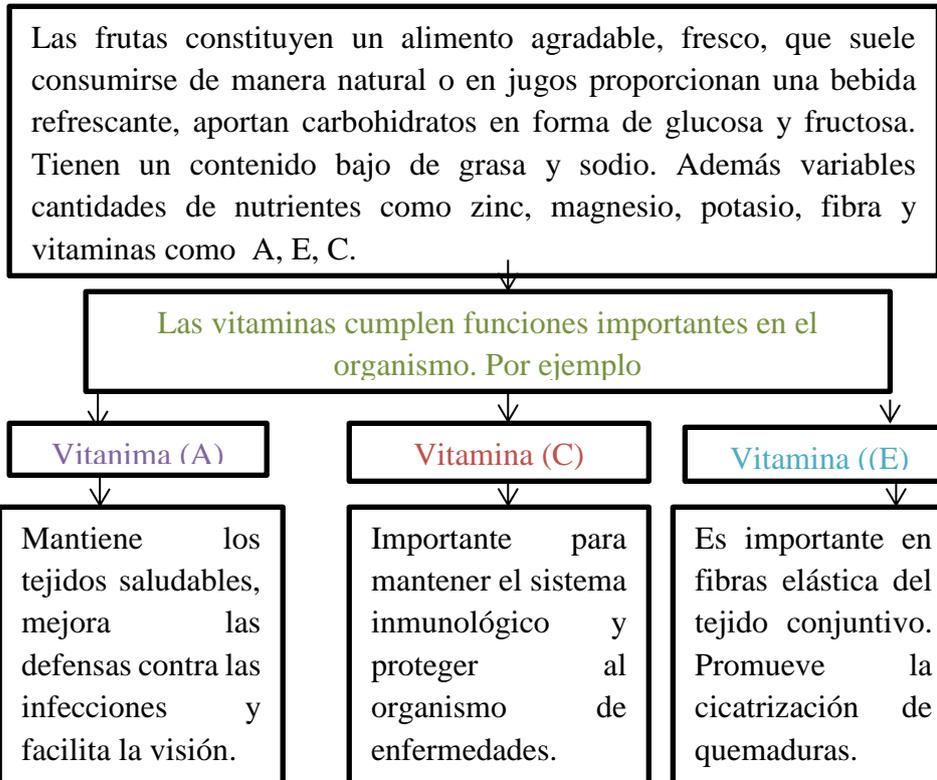
Fuente: <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/>

FRUTAS

GRUPO 2



Fuente: <http://static6.depositphotos.com/>



VERDURAS

GRUPO 2

VERDURAS

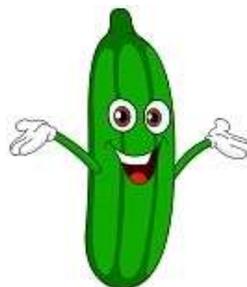
La verdura es rica en vitaminas, minerales y fibras, la mayoría de las hortalizas poseen alto contenido de potasio y bajo contenido de grasa y proteínas los distintos micronutrientes que aporta el consumo de verduras hacen que sean altamente saludables.

Ayudan a prevenir enfermedades como:

Zanahoria

Pepinillo

Brócoli



Fuente: <http://previews.123rf.com/>

*Protege algunos tipos de cáncer
*Previene las cataratas

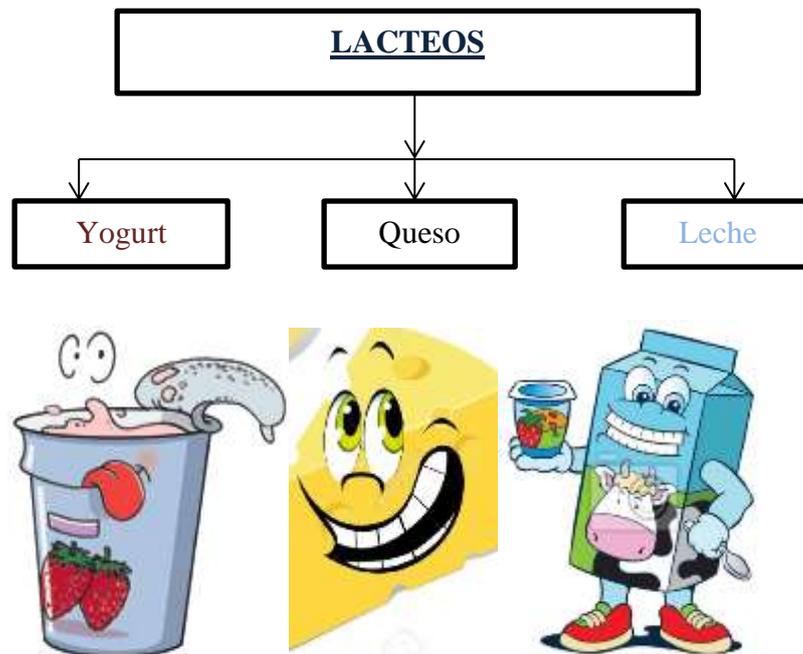
Nos ayuda a prevenir el estreñimiento

Disminuye el riesgo de cáncer de próstata,

Fuente: <http://listas.20minutos.es/>

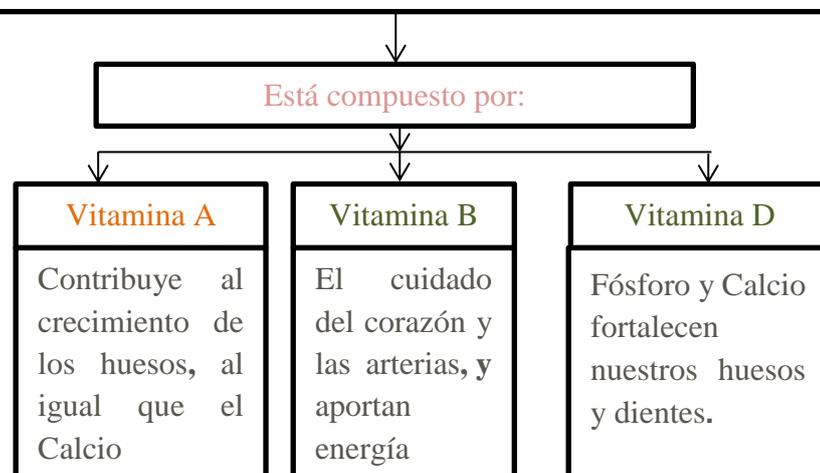
LACTEOS

GRUPO 3



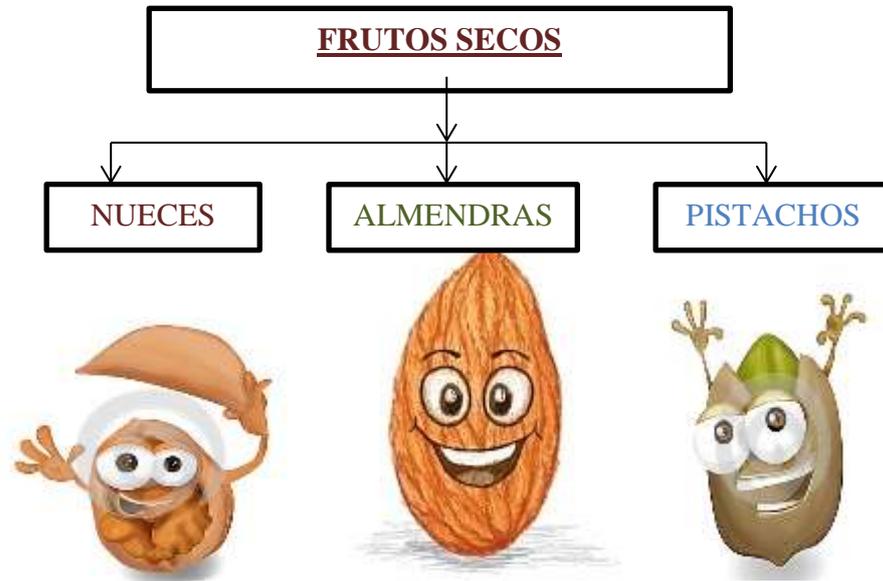
Fuente: <http://images.vectorhq.com/>

Los lácteos es una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (A, B, D) y principalmente son una fuente importante de calcio deberíamos de consumir en consumo frecuente para que nuestro organismo funcione de manera saludable y adecuada.



Fuente: <http://www.puntofape.com/>

FRUTOS SECOS



Fuente: <http://thumbs.dreamstime.com/>

Los frutos secos son: alimentos ricos en proteínas, fibra, minerales, vitaminas y elevado aporte de grasas insaturadas, lo que les convierte en alimentos cardioprotectores.

Aportan una fuente de salud
los frutos secos como:

Las nueces, almendras, pistachos son ricas en vitamina E y en fibra, aportan calcio, con lo que se recomiendan para prevenir enfermedades como la osteoporosis, así como magnesio y potasio.

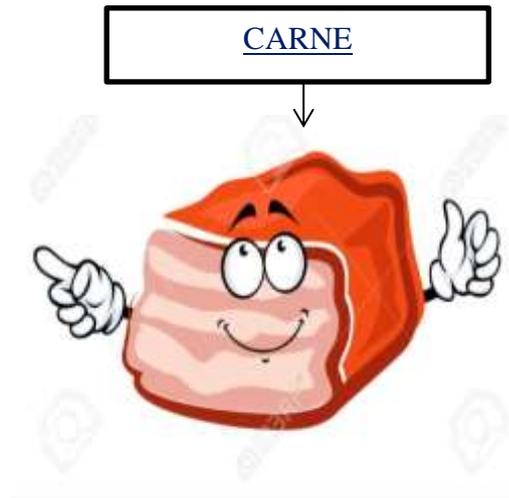
Las grasas insaturadas
nos ayudan a:

A reducir el nivel de colesterol malo y a incrementar el colesterol bueno, grasas saludable

Fuente: <http://www.salood.com/>

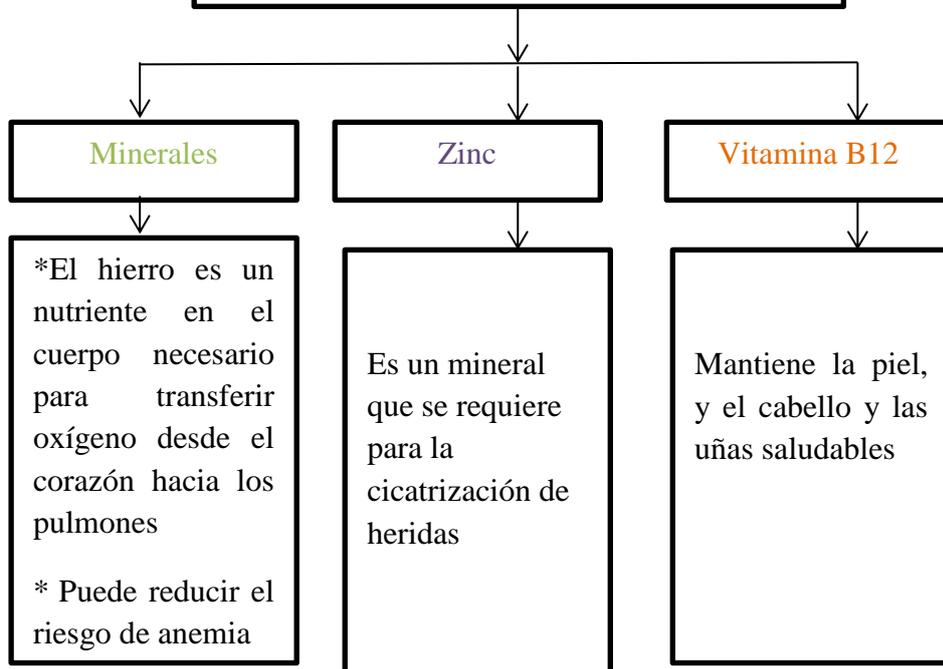
CARNE

Grupo 4



Fuente: <http://previews.123rf.com/>

La carne roja contienen una gran cantidad de nutrientes necesarios como:



Fuente: <http://www.ehowenespanol.com/>

HUEVOS

HUEVOS



Fuente: <http://images.clipartlogo.com/>

El huevo es un ingrediente básico en la alimentación. Posee un alto contenido en nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales, y su consumo es fundamental en etapas de crecimiento y beneficios que nos ayuda como:

Proteínas

Nos ayuda a mantener la piel, los ojos el corazón, hígado sanos.

Vitamina A

Ayuda al crecimiento y desarrollo de los huesos y para el funcionamiento de todos los tejidos, incluyendo el esmalte de los dientes.

Minerales

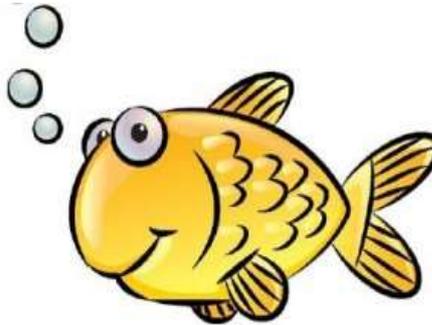
Fosforo: Contribuye a la mineralización de huesos y dientes.

Selenio: actúa como protector frente a enfermedades cardiovasculares.

Fuente: <http://forococina.facilísimo.com/>

PESCADO

PESCADO



Fuente: <http://www.ventadeuriza.com/>

Son una fuente importante de proteínas, vitamina D y yodo, y muy ricos en ácidos grasos Omega 3, son esenciales para el organismo y su aporte llega a través de la dieta porque nuestro organismo por sí solo no los sintetiza, es muy importante el consumo de este alimento en etapas de crecimiento, como edad infantil.

La vitamina D:

Ayuda en la absorción de calcio, en la prevención de la osteoporosis y promueve la salud articular y de los huesos

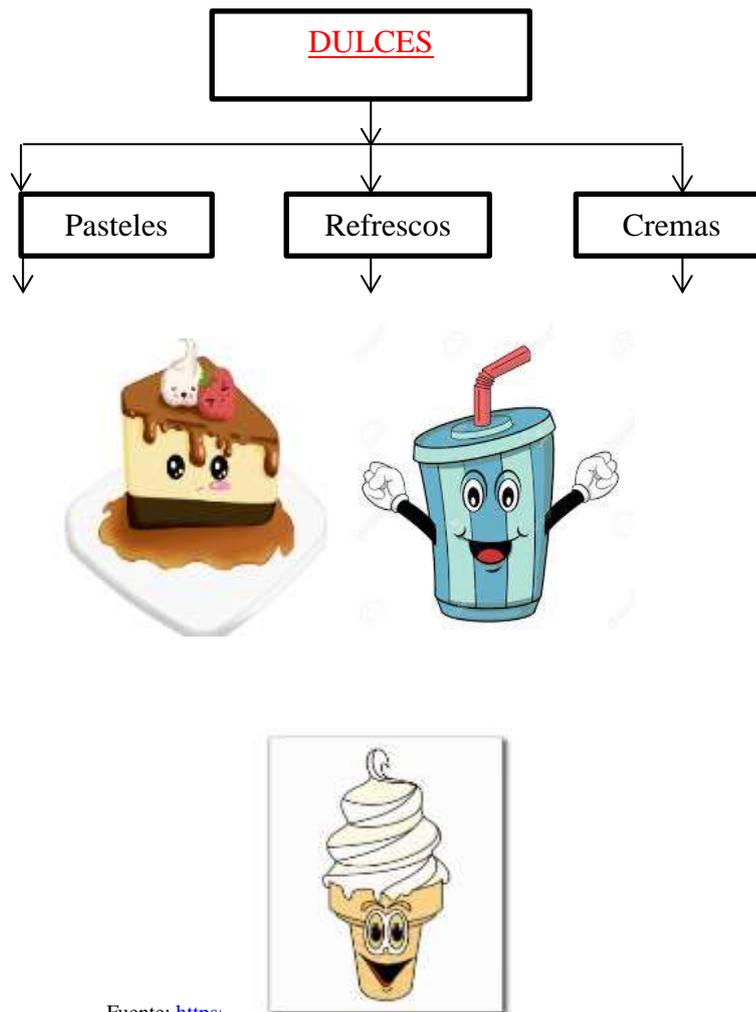
Ácidos grasos omega-3

Ácidos grasos omega-3 ayudan a prevenir la artritis y promueven una función cerebral saludable. Los pescados que son particularmente ricos en ácidos grasos omega-3 incluyen el salmón, el atún, la trucha, la sardina.

Fuente: <http://www.ehowenespanol.com/>

DULCES

GRUPO 5



Fuente: <https://>

La punta de la Pirámide Alimenticia incluye alimentos que proporcionan una importante cantidad de calorías: postres, cremas, refrescos, repostería, bebidas ricas en azúcares, Son una fuente de energía de fácil acceso que apenas aportan nutrientes, aunque en algunos casos son alimento para el cerebro y la mente.

Azúcar

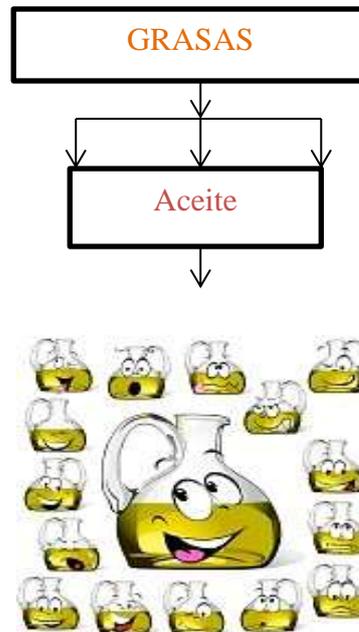
Pertenece al grupo de los hidratos de carbono, que son los compuestos orgánicos más abundantes en la naturaleza, y constituyen la mayor fuente de energía de más fácil asimilación.

Miel

Su composición fundamental es la fructosa aunque también hay cantidades menores de otros hidratos de carbono simples. Contiene sustancias activas en muy pequeñas

Fuente: ubuenasalud.blogspot.com/

GRASAS



Fuente: <http://us.cdn1.123rf.com/>

Las grasas son nutrientes que proceden de alimentos vegetales o animales siendo las grasas de los vegetales más saludables que las de los animales

Para que sirve las grasas

Las grasas al igual que los carbohidratos proporcionan energía al organismo, además presentan otras funciones como: proteger los órganos contra golpes o accidentes y mantener la salud del corazón y arterias.

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO Y NIÑA

La alimentación juega un papel muy importante durante los primeros años de vida del niño, ya que le asegura un crecimiento y un desarrollo adecuado y, además, le ayuda a prevenir trastornos y enfermedades.

El organismo infantil necesita, para funcionar correctamente, cinco nutrientes esenciales:

- **Las proteínas:** son sustancias indispensables para la formación y el desarrollo del organismo, así como para la regeneración de los tejidos. Se encuentran en los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, leche y sus derivados), y en los de origen vegetal (guisantes, judías, lentejas, etc.).

- **Los hidratos de carbono:** constituyen la principal fuente de energía del organismo. Se dividen en simples y complejos: los primeros actúan de forma inmediata, reponiendo rápidamente la carga energética (azúcar, miel, leche y fruta); los segundos proporcionan energía a más largo plazo (cereales, patatas, legumbres, castañas, etc.)

- **Las vitaminas:** sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células. La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso.

- **Las sales minerales:** son elementos fundamentales para el organismo por múltiples funciones: el calcio (lácteos, verduras y legumbres), el fósforo (lácteos, pescados y frutos secos) (pescado) sirven para la construcción de los huesos y los dientes; el hierro (carne, huevos, legumbres y verduras) forma los glóbulos rojos de la sangre; el sodio y el potasio (carnes, cereales, verduras y frutas) son beneficiosos para el sistema nervioso, el corazón y los músculos.

- **Las grasas:** son los nutrientes energéticos por excelencia. Participan en la formación del sistema nervioso y de las membranas celulares del cerebro y, además, son indispensables para que el organismo pueda absorber algunas vitaminas (A, D, E y K). Se dividen en dos grupos: grasas saturadas (de origen animal), que se encuentran en la mantequilla, la nata, la carne roja, el queso y el embutido; y grasas no saturadas (de origen vegetal), presentes en el aceite de oliva, algunas carnes blancas y ciertos pescados.

<http://www.suavinex>.



<http://2.bp.blogspot.com/>

UNIDAD III



<http://3.bp.blogspot.com/>

LONCHERA 1

LUNES



Fuente: <http://www.educacionenred.pe/>

- * Tres galletas club
- * 1/2 rodaja de piña picada
- * 2 Rodajas de jamón cortadas; 6 trocitos de queso en cuadrados pequeños se realiza en forma de pincho.
- * 3 Tomates Cherry
- * 1/2 vaso de jugo natural

MARTES



Fuente: <http://www.limaparapequenos.com/>

- *2 pedazos de pan mediados
- * Una racima de frutos secos
- *4 pedazos medianos de zanahoria
- *1/2 vaso de yogurt de fresa

MIÉRCOLES



Fuente: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/>

- *Cuatro trocitos de brócoli
- * Frutilla picada en trozos pequeños
- *Una galleta crocante de quinua
- * 5 trozos de pollo picado
- *1/2 vaso de avena

JUEVES



Fuente: <http://www.ninos-felices.com.mx/>

- * 1 racimo de uvas y 1 frutilla para decorar
- * 3 rodajas de jamón en rollitos
- * Media tortilla de huevo revuelto
- * ½ Jugo de avena de naranjilla

VIERNES



Fuente: <https://3.bp.blogspot.com/>

- * Dos trozos de pan integral sin corteza
- *Mini pichos de fruta picada con papaya, plátano
- *5 rodajas de pepinillo
- *Yogurt pequeño



<https://t1.ftcdn.net/>

LONCHERA 2

LUNES



Fuente: <http://www.larcomar.com/>

*Porción de fruta picada de piña

*3 Tomates cherry

*Rodaja de pan decorado con uvas, queso y mermelada colocada de tal forma que nos queda un lindo conejito

* 1/2 Vaso de jugo natural de naranja

MARTES



Fuente: <https://dulceequilibrio.files.wordpress.com/>

*Pedazo pequeño de pan decorado con queso y rasguitos de zanahoria y mermelada de fresa

*Una mandarina

*Porción mediana de pasas

* ½ Vaso de jugo natural de maracuyá

MIÉRCOLES



Fuente: <http://es.slideshare.net/>

- *Porción de frutas picadas frutilla, manzana
- *Rodaja de queso decorado con uvas
- *Medio pan decorad
- *Zanahoria y lechuga con pepinillo y rodajas de zanahoria
- * ½ vaso de jugo de manzana natural

JUEVES



Fuente: <http://www.decopeques.com/>

*Un cuadrado de pan decorado con lechuga alrededor

*Media manzana

*4 salchichas pequeñas

*Galleta de quinua

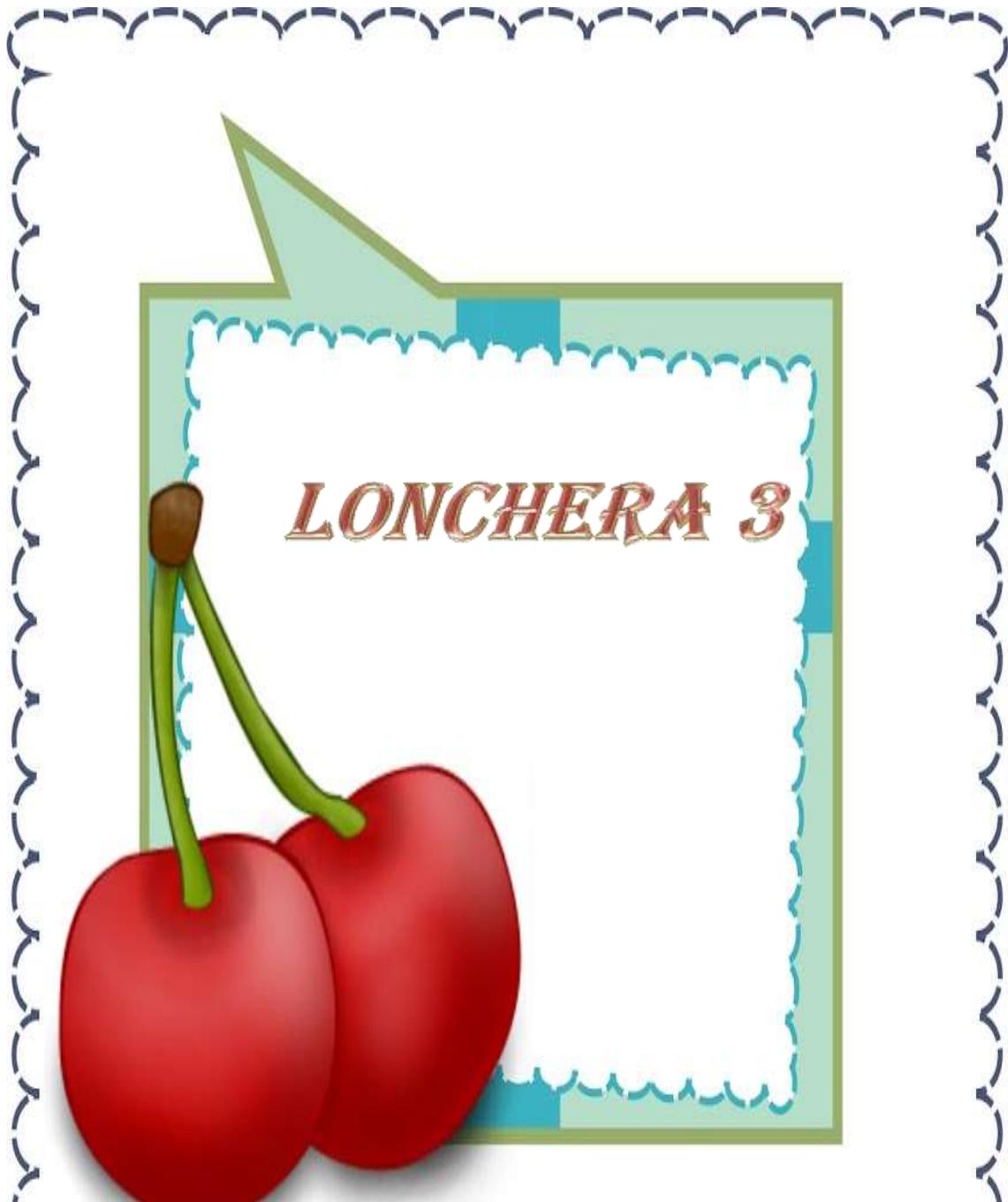
*1/2 vaso de tomate de árbol

VIERNES



Fuente: <http://static.consumer.es/>

- *Porción de frutas varias
- * Una rodaja de pan integral decorado
- *Papitas fritas y medio huevo duro
- *2 rodajas de pepinillo
- *1/2 vaso de colada de plátano



<http://2.bp.blogspot.com/>

LONCHERA 3

LUNES



Fuente: <http://elportaliisac.com/>

*Un rodajita de pan integral

* ½ vaso de jugo de piña

*Media futa como: naranja, pera etc.

MARTES



Fuente: <http://www.lapatria.com/>

*2 galletas riz

* Medio sándwich con Rodajita de mortadela y queso cheddar

*5 Ciruelas

* ½vaso de guayaba natural

MIÉRCOLES



Fuente: <http://www.lineayforma.com/>

- *1 pedazo de pan integral partido en la mitad
- *Una barra de queso de hoja
- *Futa pelada
- *Pepinillo en cuadros con poco de sal y limón
- * ½Vaso de jugo de sandia

JUEVES



Fuente: <http://ir0.mobify.com/>

- *Una rodaja de pan de molde
- * ½ manzana
- * ½ vaso de jugo natural de papaya

VIERNES



Fuente: <http://www.rightathome.com/>

*Pedazo de pan de molde con nutella en forma de estrella

* Trocitos de queso en forma de corazón

*Una porción de frutas picadas fresa, uvas verdes

*½ vaso de jugo natural que vas le guste al niño o niña



UNIDAD IV

PALMERA DE FRUTAS



Fuente: <http://videodecoracion.com/>

Ingredientes

- * 1 plátanos
- * 1 kiwi
- * 1 Mandarina
- * 6 Uvas

Procedimiento

Lavamos las frutas

Pelamos el kiwi y lo cortamos en juliana

Pelamos la mandarina y la separamos en unidades

Pelamos el plátano y lo cortamos en la mitad, posteriormente lo rebanamos dando la forma deseada.

Colocamos el plátano como si fueran el tronco de las palmeras, en la parte superior colocamos el kiwi formando las hojas de la palmera, colocamos las mandarinas como si fueran arena y finalmente colocamos las uvas sobre el kiwi dando un efecto de coco.

MI CONEJITO



Fuente: <http://www.pequeocio.com/>

Ingredientes

*1 rodaja de manzana color verde

*1 plátano

* Media zanahoria

*1 fresa

*2 uvas

Procedimiento

Lavamos las frutas que se va a utilizar

Cortamos a la manzana rodajita

Pelamos el plátano y cortamos en la mitad

A la zanahoria le rayamos

Colocamos la manzana como si fuera la cara del conejo, en la parte superior de a fuera colocamos los plátanos como si fueran las orejas, y para concluir colocamos las uvas con si fueran sus ojos y finalmente colocamos la fresa como si fuera su boca y la zanahoria con si fuera sus bigotes y al terminar nos quedara un lindo conejo picaron.

MARIPOSA TIERNA



Fuente: <http://2.bp.blogspot.com/>

Ingredientes

- * 2 kiwis
- * 1 plátano
- * 1/2 mandarina
- * 2 frutillas para decorar

Procedimiento

Primero desinfectamos las frutas que se va utilizar

Después pelamos el kiwi y le hacemos en rodajitas

Pelamos la mandarina y separamos por unidad cada una

Pelamos el plátano en la forma que se desea dar

Colocamos el plátano como si fuera el cuerpo de la mariposa, colocamos en la parte superior el kiwi como si fuera sus alas de mariposa, alrededor de sus alas decoramos con mandarina, frutilla para que llame la atención, pedazos pequeños de frutilla para sus ojos, por lo ultimo los bigotes de mariposa decoramos con la cascara de plátano haciéndole bien delgada.

CARITA FELIZ DE FRUTAS



Fuente: <http://blog.vivaelcole.com/>

Ingredientes

- * 1 mandarina
- * 1 rodaja de piña
- * 4 rodajas plátanos
- * 2 uvas
- * 6 Palitos de apio

Procedimiento

Lavamos las frutas

Pelamos la mandarina y separamos por unidad cada una

Cortamos la piña en forma redonda

Colocamos la piña en la mitad que de forma de su cara ubicamos la mandarina en la parte de afuera de alrededor de su cara colocamos las uvas como si fuera sus ojos colocamos el apio como si fuera sus vellos de cara ubicamos un pedazo de zanahoria en forma de V como si fuera su nariz.



UNIDAD V

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:

- *Ofrecer alimentos nuevos sin forzar al niño a probarlos. Puede llevar entre 10 y 20 veces hasta que el niño acepte un nuevo alimento tener paciencia.
- *Los alimentos deberán ser cortados en trozos pequeños con el fin de que el niño los pueda tomar con la mano.
- * Evitar alimentos que no pueda masticar o tragar.
- *Emplear platos y cubiertos resistentes y de fácil manejo para el niño.
- *Permitir que el niño utilice el tacto, la vista, el olfato y el gusto, para identificar los alimentos.
- *Preparar los alimentos sin condimentos exageradamente (sal, azúcar, pimienta, aderezos y ají).
- *La presentación de los alimentos deberá ser atractiva, combinando colores, formas, sabores y texturas.
- *Involucrar al niño en la preparación de los alimentos, al igual que en las actividades cotidianas (poner y quitar la mesa, recoger los zapatos etc.).
- *Fijar reglas de comportamiento en la mesa.
- *Crear un ambiente agradable y tranquilo

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES MUY IMPORTANTE PORQUE NOS AYUDA

A



Fuente: <http://jardinesperanza.k12.cl/>

- * crecer sano
- * tener músculos y huesos más fuertes
- * evitar el sobrepeso y la obesidad
- * aprender movimientos cada vez más complejos
- * tener mayor control de su cuerpo
- * ser más flexible
- * divertirse
- * tener amigos

Además de favorecer el desarrollo físico, la actividad física es clave en el crecimiento del niño. Un niño que realiza actividades físicas se cae menos y es más seguro, porque desarrolla mayor habilidad motriz y equilibrio. Por otro lado, aumenta la sociabilidad y disminuye la agresividad, porque permite expresar de forma positiva la energía innata que tienen los pequeños.

AGUA



Fuente: <http://www.nidcr.nih.gov/>

Además de hacer que sus hijos tomen mucha leche al día, asegúrese de no olvidar el H₂O! a pesar de que no contiene nutrientes, el agua es esencial para la salud de su hijo. Más de la mitad del peso corporal de los niños está constituida por agua y ésta es necesaria para mantener el buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo.

Algunos de los beneficios de tomar agua son:

- *Ayuda en la digestión
- *Previene el estreñimiento
- *Permite la circulación sanguínea apropiada

También ayuda a transportar nutrientes y oxígeno a las células, regular la temperatura corporal y mantener el equilibrio de electrolitos (sodio).

<https://es.pediasure.com/>

CAPÍTULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos

Al socializar el proyecto se utilizó algunos recursos como:

Recursos Humanos:

*Estudiante de la Carrera de Desarrollo del Talento Infantil.

*Directora del Centro Educativo "El Sembrador N°2"

*Padres de Familia

Recursos Materiales:

*Encuestas

*Fotocopias

*Internet

*Impresora

*Video

*Flash memory

*Hojas de papel bond A4

*Salón del Centro Educativo "El Sembrador N°2"

*Guía de alimentación nutritiva dirigido a los padres de familia del centro educativo.

*Material con todos los parámetros de la guía que se va utilizar sobre las loncheras nutritivas

RECURSOS

Tabla 17 Recursos Humanos Técnicos

1.-Recursos Humanos Técnicos	
1.1.	Estudiante del ITSCO ejecutora del proyecto
1.2.	Diagramador para ser consultado sobre la Preparación de la Guía
1.3.	Autoridades y docentes
2.-Recursos Humanos No Técnicos	
2.1.	Auxiliar Técnico para el desarrollo de la Encuesta y para desarrollo del Taller
3.-Recursos Humanos Relacionados con el CDI	
3.1.	Autoridades del CDI
3.2.	Docentes del CDI
3.3.	Niños y niñas del CDI
3.4.	Padres y madres de familia de los niños y niñas
4.-Recursos Bibliográficos	
4.1.	Biblioteca del ITSCO y Universidad Católica del Ecuador
4.2.	Recursos bibliográficos de Google y otros buscadores.
4.3.	Enciclopedias, manuales y guías relacionadas con la temática
5.-Recursos Materiales (Elementos que se utilizarán)	
5.1.	Materiales de oficina: lápices, esferos, flash memory, cds.
5.2.	Materiales para Taller en el CDI: todo tipo de frutas saludables
5.3.	Materiales para la ejecución de la alimentación nutritiva: cuchillo, plato, cubiertos, tela, bingo
5.4.	Material para los platos decorativos para la ejecución de la alimentación nutritiva mandarina, platano, uvas, kiwis, manzana, zanahoria, fresa, piña
6.-Recursos Equipos (Elementos tecnológicos)	
6.1.	Equipos de Oficina: computadora, impresora.
6.2.	Equipos de trabajo de Campo: cámara fotográfica, videogradora, laptop, pizarrón.

Tabla 18 RECURSOS DE LOGISTICA GENERAL

7.-Recursos de Logística en General	
7.1.	Transporte público para desplazarse hacia y desde el CDI ubicado en : Av: Mariana de Jesús de calderón Sector Zabala
7.2.	Alimentación: Para la investigadora y auxiliares durante las jornadas de trabajo del CDI o para la ejecución de (encuestas, capacitaciones y socialización).
7.3.	Fotocopias y reproducción del material bibliográfico.

6.02 PRESUPUESTO

Los gastos del proyecto correrán a cargo de la estudiante, quien ejecutó la implementación de la Guía de Alimentación Nutritiva en el desarrollo integral en niños y niñas de 2 años de edad. El presupuesto está facultado para una inversión total de \$ 250 dólares

Recursos

Tabla 19 RECURSOS PRESUPUESTO

1.Recursos Humanos Técnicos		Costo por unidad	Subtotal US \$
1.1.	Estudiante del ITSCO efectúa el presente proyecto	Por ser la principal beneficiaria del Proyecto no recibe remuneración.	No aplica
1.2.	Tutor del ITSCO asesor técnico en la elaboración del Proyecto	Varias consultas, la cancelación está incluida en el pago final del ITSCO.	No aplica
1.3.	Autoridades y docentes	Costo incluido en el pago final del ITSCO	No aplica
2.Recursos Humanos No Técnicos		Costo por unidad	Subtotal US \$
2.1.	Una asistencia al taller	No existe remuneración	No aplica
3.Recursos Humanos Relacionados con el CDI		Costo por unidad	Subtotal US \$
3.1.	Autoridades del CDI	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.2.	Docentes del CDI	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.3.	Niños y niñas del CDI	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.4.	Padres y madres de familia de los niños y niñas	No se considera un pago para ellos.	0,00
4.Recursos Bibliográficos		Costo por unidad	Subtotal US \$
4.1.	Biblioteca del ITSCO y Universidad Católica del Ecuador	Libre acceso no hay costo	0.00
4.2.	Recursos bibliográficos de Google y otros buscadores.	60 horas de uso de internet	60\$
4.3.	Recursos bibliográficos de libros	30 horas de uso de internet	30\$

5. Recursos Materiales		Costo por unidad	Subtotal US \$
5.1.	Materiales de oficina: lápices, papel bond, flash memory, cd.	Entre todo ellos	30\$
5.2.	Materiales para Taller en el CDI: Computadora, flash memory marcadores	Entre todos ellos	40\$
6. Recursos Equipos		Costo por unidad	Subtotal US \$
6.1.	Equipos de Oficina: computadora, impresora.	Sin costo por adquisición anterior	0,00
6.2.	Equipos de trabajo de Campo: cámara fotográfica, videograbadora, laptop, pizarrón.	Sin costo por adquisición anterior	0,00
7. Recursos de Logística en General		Costo por unidad	Subtotal US \$
7.1.	Transporte público para desplazarse hacia y desde el CDI ubicado en : Av.: Mariana de Jesús Sector Zabala el Cisne	3 viajes	20\$
7.2.	Alimentación: Para la investigadora y auxiliares durante las jornadas de trabajo del CDI o para la ejecución de (encuestas, capacitaciones y socialización).	Días asistencia de los 15 padres de familia a las diversas actividades.	40\$
7.3.	Fotocopias y reproducción del material bibliográfico.	Varios	30\$
Total Global del Presupuesto del Proyecto			250\$

Elaborado por: Mayra Simbaña

6.03 CRONOGRAMA

Cronograma

Tabla 20 Cronograma

ACTIVIDADES	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4
Semanas																							
Selección del tema	x																						
Definición del título		x																					
Planteamiento del problema		x																					
Formulación del problema			x																				
Introducción			x																				
CAPITULO I ANTECEDENTES					x																		
Contexto					x																		
Justificación					x																		
Matriz T Definición del problema central					x																		
CAPITULOII ANALISIS DE INVOLUCRADOS						x																	
Mapeo de involucrados							x																
Matriz de análisis de involucrados								x															
CAPITULOIII PROBLEMAS Y OBJETIVOS										x													
Árbol de problemas										x													
Árbol de objetivos											x												
CAPITULOIV ANALISIS DE ALTERNATIVAS															x								
Matriz de análisis de alternativas															x								

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 CONCLUSIONES

*Los padres de familia deben ser el papel principal para el desarrollo integral de niños y niñas

* La concientización en padres de familia sobre la importancia de la adecuada nutrición favorece la salud física y mental en los pequeños.

*El nivel de desarrollo, crecimiento de un niño o niña depende de una adecuada alimentación saludable que se le da.

* Los padres de familia deben estar capacitados sobre la adecuada alimentación.

*Una adecuada alimentación sana permite al niño o niña a conocerse y relacionarse con las personas que se encuentren en su entorno.

* Tanto los padres de familia y personas encargadas son responsables que el niño o niña adquieran un adecuada peso y talla acorde edad.

*Los padres de familia consientes en planificar loncheras nutritivas saludables y así contribuir el cuidado de los niños y niñas.

7.02 RECOMENDACIONES

* Los padres de familia deben brindar amor y cariño a sus hijos e hijas e inculcar una adecuada alimentación en los infantes.

*Se recomienda que el niño y niña desde sus primeros años de vida adquieran una adecuada alimentación saludable por parte del núcleo familiar.

*Los padres y madres de familia del C.D.I pongan mayor interés y conocimientos en cuanto a la nutrición infantil.

*Los niños y niñas sean alimentados de manera saludable, variada desde temprana edad para que el proceso de su vida diaria no tenga problemas de enfermedades como: bajo peso, talla

*Se recomienda que los padres de familia se capaciten y así contribuir el desarrollo integral de los infantes

*Es importante establecer un ambiente tranquilo y seguro a la hora de la alimentación.

*No forzar a comer a su hijo e hija si no tienen hambre tampoco castigarles.

BIBLIOGRAFIA

*Núñez y León (2010), consideran dos definiciones importantes que en ocasiones generan confusión La nutrición y alimentación en los niños.

*Tesis Pontificia Universidad Católica del Ecuador facultad de enfermería cuyo tema es: RELACIÓN ENTRE LOS CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICA ALIMENTARIAS elaborado por: Arauz Tipan Gabriela Mercedes en el año 2012-2013.

* Una tesis Pontificia Universidad Católica del Ecuador en la Facultad de Enfermería autor Cruz Madeleine (2010).

* Programa Nacional de Alimentación y Nutrición (PANN 2000) del MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (MSP).

*Programa aliméntate ecuador desde el 2012 el MIES asiste a niños y niñas que van a los centros infantiles de buen vivir.

**Grijalva, Yolanda (1988); En el afán de contribuir a que los niños y niñas ecuatorianos desarrollen óptimamente su potencial biológico en relación con el crecimiento físico y mental.

*Holt, Luther Emmett (1855-1924) la alimentación y cuidado de los niños y niñas .

*Cabezuelo Gloria (2007) alimentación sana y crecimiento en los niños infantes.

NET-GRAFIA

*<http://www.significados.com/>

*<http://www.fsfb.org.co/>

* <https://www.insk.com/>

* <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>

* <http://listas.20minutos.es/>

* <http://www.puntofape.com/>

* <http://www.salood.com/>

* <http://www.ehowenespanol.com/>

* <http://forococina.facilísimo.com/>

* <http://www.ehowenespanol.com/>

* <http://www.suavinex>.

* <https://es.pediasure.com/>

ANEXOS

FOTO 1



FOTO 2



Foto 1 Bienvenida a la Directora del Centro Infantil.

Foto 2 Bienvenida a los padres de familia.

FOTO 3

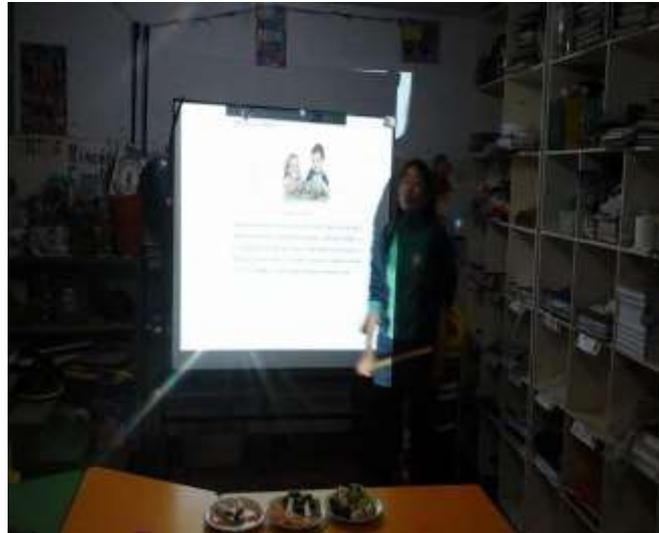


FOTO 4

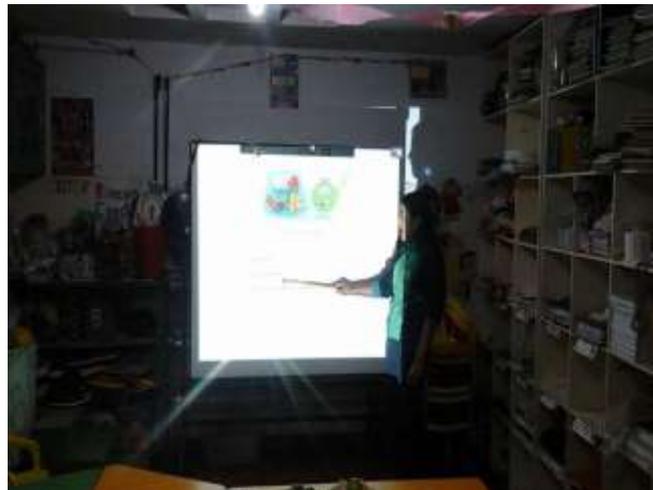


Foto 3 Explicación de diapositivas.

Foto 4 Explicación de loncheras nutritivas saludables.

FOTO 5

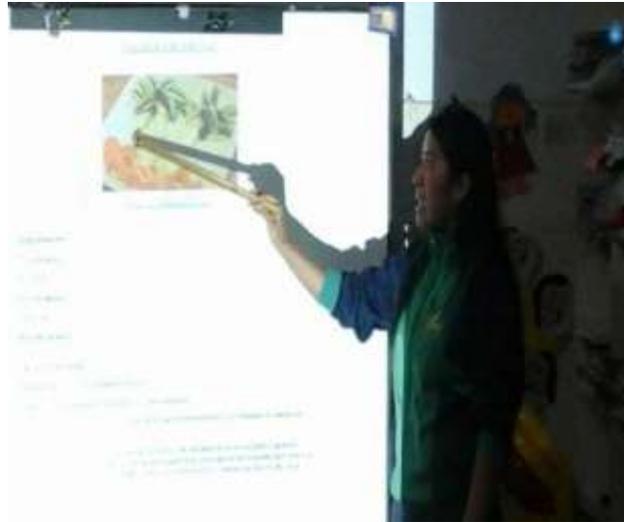


FOTO 6



FOTO 5 Explicación de platos decorativos y fáciles de realizar.

FOTO 6 Explicación a cada uno de los padres de familia

FOTO 7



FOTO 8



FOTO 7 Colaboración por parte de los padres de familia del Centro Infantil El Sembrador N° 2

FOTO 9

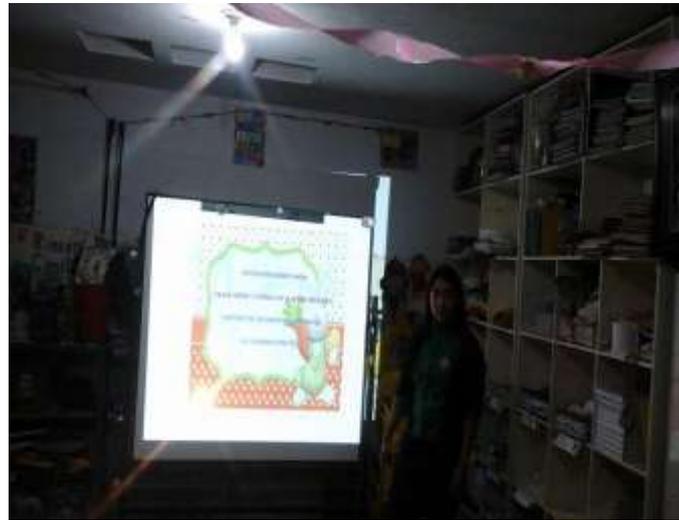


FOTO 9 Presentación del video relacionado al tema.

**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL**

Encuesta dirigida a los Padres de Familia de Centro Infantil Sembrador N2.

Objetivo: Concienciar sobre la buena nutrición y sus beneficios para los niños y niñas de 2 años de edad.

Instructivo: Por favor responda con sinceridad y veracidad. Lea detenidamente las preguntas y marque con una X en la alternativa que Ud. crea conveniente. SI; NO.

Nº	PREGUNTA	SI	NO
1	¿Conoce que es la nutrición?		
2	¿Sabe que alimentos requieren los niños y niñas de acuerdo a su edad?		
3	¿Considera usted que es muy importante cuidar la alimentación de su hijo o hija?		
4	¿Conoce usted que enfermedades puede producir en su hijo o hija, por padecer una mala alimentación?		
5	¿Ha recibido charlas sobre alimentación y nutrición en el centro infantil?		
6	¿Ha su niño o niña le realizan el control del crecimiento y desarrollo?		
7	¿Ha su hijo e hija le proporciona frutas y verduras?		
8	¿Planifica la lonchera de su hijo o hija?		
9	¿Su pequeño y pequeña tienen el peso adecuado para su edad?		
10	¿Le gustaría recibir charlas sobre la nutrición y sus beneficios en el centro infantil?		

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!