



CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU
INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE:

GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3
AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV “MAMA
YOLI” UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO
LECTIVO 2014-2015.

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de tecnóloga en Desarrollo
del Talento Infantil

Autora:

Perez Morocho Blanca Azucena

Tutor:

Patricio Yáñez, Ms, Sc.

Quito, Octubre del 2014



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Quien suscribe el presente documento **BLANCA AZUCENA PEREZ MOROCHO** portadora de la cedula de ciudadanía N. 172013926-8; libre y voluntariamente declaro que el siguiente proyecto de **“LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV “MAMA YOLI” UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015”**, es auténtico, original, y personal. En virtud y según el conocimiento de las autoridades respectivas declaro que el proyecto es de mi responsabilidad para los efectos legales académicos.

BLANCA AZUCENA PEREZ MOROCHO

CI. 172013926-8



CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL

Comparecen a la declaración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, el estudiante **PEREZ MOROCHO BLANCA AZUCENA**, por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominara el "CECENTE", y, por otra parte, el INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA, representando por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominara 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 tener de las siguientes cláusulas.

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera Desarrollo del Talento Infantil que imparte el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, y con el objetivo de obtener el título de Tecnóloga en Desarrollo del Talento Infantil, el estudiante participa en el proyecto de grado dominando **"LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA**

YOLI” UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015”, para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno d) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera se desarrolla la creación de la Guía didáctica de hábitos alimenticios en niños y niñas de 3 años de edad dirigida padres de familia en el CIBV “MAMA YOLI”, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales de la Guía Didáctica de Hábitos Alimenticios descritos en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para si ningún privilegio especial. El Cesionario podrá explotar la guía didáctica por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la ley de propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros; a) La producción de la guía didáctica de hábitos alimenticios por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública de una guía didáctica de hábitos alimenticios; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler de la guía didáctica; d) Cualquier transformación o modificación de la guía didáctica de hábitos alimenticios; e) La protección y registro en el IEPI de la Guía

didáctica de hábitos alimenticios nombre del Cesionario; f) Ejercer la protección jurídica de la guía didáctica de hábitos alimenticios; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

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

CUARTA: CUANTÍA.- 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 este, 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 sujetara a lo dispuesto en la Ley de

LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HáBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.



Arbitraje y Mediación, al Reglamento de Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Quito, y a las siguientes normas; a) El árbitro 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 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

f).....

f).....

BLANCA PEREZ

Ing. Ernesto Flores

CI.172013926-8

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

CEDENTE

CESIONARIO

DEDICATORIA

Al culminar una etapa de mi vida.
Con mucho cariño dedico el presente trabajo
A MIS PADRES
Este trabajo refleja el esfuerzo y sacrificio
que me brindaron en cada momento,
para hacer de mí un ser humano digno
de representar a mi Patria honrar a mi familia.

AGRADECIMIENTOS

A mí querida institución, el ITSCO, que plasmó en mi corazón los mejores recuerdos y enseñanzas.

Gratitud a mis distinguidos maestros guías incansables de saber, la justicia y la libertad.

A mis amigos: gracias, pues alentaron en mí los deseos de esfuerzo y superación que hoy impulsan mi vida.

Al CIBV "Mama Yoli" por permitirme desarrollar el proyecto en la institución y a los padres de familia por ayudar a realizar el proyecto.

A mi tutor Patricio Yáñez por ser la ayuda mutua en la elaboración de proyecto.



ÍNDICE GENERAL

Tema	pág.
Declaración de autoría del estudiante	i
Contrato de cesión sobre derechos propiedad intelectual.....	ii
Dedicatoria	vii
Agradecimientos	viii
Índice general	viii
Índice de tablas.....	xii
Índice de figura	xiii
Resumen ejecutivo	xiv
Asbtract.....	xv
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES	1
1.1. Contexto.....	1
1.2. Justificación.....	4
1.3. Definición del problema central.....	6
CAPÍTULO II. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	9
2.1. Mapeo de involucrados	9



Tema	pág.
2.2. Análisis Crítico Matriz de análisis de involucrados.....	10
CAPÍTULO III. PROBLEMAS Y OBJETIVOS.....	15
3.1. Árbol de problemas	155
3.1.1. Análisis del árbol de problemas	166
3.2. Árbol de objetivos	188
3.2.1. Análisis del árbol de objetivos	199
CAPITULO IV. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS.....	21
4.1. Matriz de Análisis de Alternativas.....	21
4.2. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.....	24
4.3. Diagrama de estrategias.....	28
4.4. Matriz de Marco lógico.....	31
CAPÍTULO V. PROPUESTA TÉCNICA.....	37
5.1. Antecedentes.....	38
5.2. Descripción de la herramienta o metodología.....	41
5.3. Formulación del proceso de aplicación de la propuesta.....	70
CAPÍTULO VI. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	96
6.1. Recursos.....	97



Tema	pág.
6.2. Presupuesto.....	99
6.3. Cronograma.....	101
CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	103
7.1. Conclusiones.....	103
7.2. Recomendaciones.....	105
VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	107
IX. ANEXOS.....	113



ÍNDICE DE TABLAS

Tema	pág.
Tabla 1 Matriz de Fuerzas T	7
Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados	133
Tabla 3 Matriz de Análisis de Alternativas.....	23
Tabla 4 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.....	26
Tabla 5 Matriz de Marco Lógico.....	33
Tabla 6 Encuesta Pregunta 1	87
Tabla 7 Encuesta Pregunta 2.....	88
Tabla 8 Encuesta Pregunta 3	89
Tabla 9 Encuesta Pregunta 4.....	90
Tabla 10 Encuesta Pregunta 5	91
Tabla 11 Encuesta Pregunta 6.....	92
Tabla 12 Encuesta Pregunta 7.....	93
Tabla 13 Encuesta Pregunta 8	94
Tabla 14 Encuesta Pregunta 9.....	95
Tabla 15 Encuesta Pregunta 10.....	96
Tabla 16 Recursos	97
Tabla 17 Presupuesto	99
Tabla 18 Cronograma.....	101



ÍNDICE DE FIGURA

Tema	pág.
Figura 1 Mapeo de involucrados.....	9
Figura 2 Árbol de Problemas	5
Figura 3 Árbol de Objetivos.....	18
Figura 4 Diagrama de estrategias.....	30
Figura 5 Pirámide de la alimentación saludable.	499
Figura 6 Grupo 1: Cereales, Tubérculos, Fideos y Pan.	50
Figura 7 Grupo 2: Frutas y Verduras	51
Figura 8 Grupo 3: Productos Lácteos, Carnes, Pescado y Mariscos, Huevos y Leguminosas.	54
Figura 9 Grupo 4: Grasa, Azúcares, Postres, Golosinas y Gaseosas.	54
Figura 10 Las Grasas.....	56
Figura 11 Cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a un niño.....	58
Figura 12 Pirámide de la Actividad Física.....	62
Figura 13 Pasteles Pregunta 1.....	87
Figura 14 Pasteles Pregunta 2.....	88
Figura 15 Pasteles Pregunta 3.....	89
Figura 16 Pasteles Pregunta 4.....	90
Figura 17 Pasteles Pregunta 5.....	91
Figura 18 Pasteles Pregunta 6.....	92



Tema	pág.
Figura 19 Pasteles Pregunta 7.....	93
Figura 20 Pasteles Pregunta 8.....	94
Figura 21 Pasteles Pregunta 9.....	95
Figura 22 Pasteles Pregunta 10.....	96
Figura 23 Encuesta.....	113
Figura 24 Encuesta.....	113
Figura 25 Taller.....	114
Figura 26 Taller.....	114
Figura 27 Taller.....	115
Figura 28 Dinámica.....	115
Figura 29 Taller.....	116
Figura 30 Actividades.....	116
Figura 31 Dramatización.....	117
Figura 32 Refrigerio.....	117

RESUMEN EJECUTIVO

El tema abordado por el presente proyecto la desnutrición en niños y niñas de 3 años de edad y su influencia en el desarrollo del aprendizaje, fue elegido porque se ha notado que en parte de los padres de familia existen malos hábitos alimenticios; por lo tanto los transmiten a sus hijos e hijas, esto puede deberse a familias con pocos ingresos económicos, madres adolescentes, falta de alimentos y familias numerosas. Y sin darse cuenta están limitando el desarrollo adecuado de los niños y niñas; para lo cual es importante incluir en la alimentación todas las vitaminas, calcio, proteínas, hierro y minerales contando con el apoyo de un nutricionista quien sería el encargado de orientar a los padres de familia en la elaboración de los alimentos de acuerdo a la edad del niño y niña; por lo tanto, en el proyecto se diseñó una Guía que sea llamativa para una adecuada alimentación, logrando así eliminar los malos hábitos alimenticios para obtener un desarrollo adecuado de los niños y niñas.

Mediante la realización del proyecto obtuve mucha información, conocí casos que me llamo la atención de como la desnutrición afecta en niños y niñas esto es debido a la falta de información, hábitos alimenticios en los hogares.



ASBTRACT

The issue addressed in this project malnutrition in children under 3 years of age and their influence on the development of learning, was chosen because it has been noticed that there are bad eating habits of parents; therefore transmit them to their children, this can be due to families with low income, teenage mothers, lack of food and large families. And without realizing they are limiting the proper development of children; for which it is important to include in the feed all the vitamins, calcium, protein, iron and minerals with the support of a nutritionist who would be responsible for guiding parents in preparing food according to the age of boy and girl; therefore, in the draft a guide that is appealing to adequate food, achieving eliminate bad eating habits for proper development of children designed.

Through the project got a lot of information, I met cases that caught my attention as malnutrition affects children this is due to lack of information, eating habits at home.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1 CONTEXTO

Macro

El Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF) informa que por lo menos uno de cada cuatro niños y niñas menores de 5 años sufren de desnutrición, por lo tanto son un alrededor de 165 millones de niños y niñas que sufren de desnutrición por una mala alimentación.

El Ministerio de Salud y el INEC revela que uno de cuatro niños en Ecuador padece de desnutrición, problema que se evidencia más en las niñas, según los resultados de la encuesta nacional de salud y nutrición y nutrición (Diario EL COMERCIO, salud 2013).



Casi 371000 niños menores de cinco años en Ecuador tienen desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador).

También se da una concentración muy elevada en las áreas de la Sierra, las cuales tienen el 60 % de los niños con desnutrición crónica y el 63 % con desnutrición crónica extrema.

El 71 % de los niños con desnutrición crónica provienen de hogares clasificados como pobres, lo cual se aplica también al 81% de los niños con desnutrición crónica extrema (Sin autor. 2011).

Meso

En la ciudad de Quito se impulsó la campaña “Aliméntate Quito” la cual es reducir el índice de anemia en los niños y niñas menores de 5 años. Prevenir la desnutrición crónica en niños menores de 24 meses, disminuir el riesgo de sobrepeso y obesidad en grupos de 24 a 59 meses y modificar las prácticas alimentarias hacia una cultura alimentaria saludable en los hogares revalorizando la cultura alimentaria local. Este trabajo lo realizan la Secretaría de Salud y la Secretaría de Coordinación Territorial en alianza con el Programa Aliméntate Ecuador del MIES y el Ministerio de Salud Pública a través de la Dirección Provincial de Pichincha (Noticias Quito 2011).

Los componentes del programa son: Diagnóstico, monitoreo y evaluación de niños más afectados por anemia y desnutrición crónica severa. Formación de promotores para consejería en Cultura de Crianza, Alimentación Saludable y fortificación con micronutrientes y la Articulación de otros Componentes de la Estrategia de Intervención Nutricional Integral (Noticias Quito 2011).

Micro

En el CIBV “Mama Yoli” (Atucucho, Quito) hay niños y niñas con desnutrición esto se debe a una mala alimentación al no contar con el apoyo de un nutricionista por lo que afecta a su desarrollo cognitivo. Por lo tanto, es necesaria una alimentación

saludable y equilibrada guiada por un nutricionista para la selección de comidas nutritivas y así lograr niños y niñas sanos.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Existe un número considerable de desnutrición infantil en el país a causa de los malos hábitos alimenticios. Considerando que este es un problema muy importante, así como generar una concientización sobre la buena alimentación dirigida a los padres de familia con talleres y cursos de capacitación.

La falta de buenos hábitos alimenticios en los CIBV es un problema que a menudo se encuentra, debido a que los padres de familia no están controlando la forma de cómo se alimentan sus hijos, los niños y niñas no reciben una alimentación apropiada en sus hogares, ocasionando bajo rendimiento escolar, no tienen energías suficientes para captar con rapidez la enseñanza impartida, por ejemplo.

Es muy importante poner énfasis en este problema, ya que hoy en día es uno de los más serios, esto se da por bajos recursos económicos, malos hábitos alimenticios, falta de alimentos nutritivos, y por mujeres embarazadas que en el embarazo no tuvieron una buena alimentación (Calderón 2012).



La desnutrición es un problema integral no aislado, que puede limitar el aprendizaje de los estudiantes e interferir en el desarrollo cognoscitivo, disminuye sus habilidades y competencias para aprender significativamente, si no se contribuye a elevar el estado nutricional de la población infantil. Por lo tanto es necesario que exista disponibilidad de alimentos y que estén accesibles; para el consumo humano es necesario la cantidad y la calidad de alimentos para tener una buena salud.

La nutrición de los niños y niñas en este periodo es fundamental, por lo tanto, sistematizar la vigilancia de la alimentación implica un reto que debe lograrse a fin de asegurar a todos los niños y niñas, una buena condición de salud y desarrollo.

El impacto que se desea tenga la presente investigación es que los padres de familia tomen conciencia sobre la buena alimentación junto un buenos hábitos alimenticio en los niños y niñas del CIBV "Mama Yoli", para promover una salud estable y buen rendimiento académico y social.



1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL

El Ecuador tiene como objetivo erradicar la desnutrición hasta 2017, a los menores de 5 años y desarrollar destrezas y capacidades del personal para mejorar la calidad de atención nutricional, para lo cual busca sensibilizar a los ciudadanos de todo el país a través de capacitaciones y brindando alimentación a los CIBV y a las escuelas.

El Ecuador busca impulsar políticas y programas que aborden de manera integral la desnutrición, comenzando desde los sectores de mayor pobreza y vulnerabilidad en las que se promueven diferentes programas (UNICEF ECUADOR, sin año).

La desnutrición es la más común de las enfermedades en niñas y niños ya que es considerada como uno de los principales problemas de salud pública, se ha detectado que los factores que contribuyen a la desnutrición son los hábitos alimenticios o estilo de vida de las familias.

Las causas de desnutrición en niños y niñas son: familias desempleadas, madres adolescentes, abandono de niños, falta de alimentos, desintegración familiar, familias numerosas; ya que en esta etapa el mayor impacto lo sufre el cerebro del niño, en el que se pueden producir alteraciones metabólicas y estructurales irreversibles.

Tabla N°. 1 MATRIZ DE FUERZAS T

Situación empeorada	Situación actual				Situación mejorada
Pésimo o muy bajo nivel de retención y capacitación en el aprendizaje escolar	Desnutrición infantil que incide negativamente en el aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad en el CIBV "Mama Yoli"				Buena retención y captación del aprendizaje escolar en los niños y niñas
Fuerzas impulsadoras	I real	Pc ideal	I real	Pc ideal	Fuerzas bloqueadoras
-Talleres para padres de familia.	1	5	4	1	-Poco interés por parte de los padres de familia
-Tratamiento psicológico para el niño y niña, con desnutrición a causa de los malos hábitos alimenticios.	1	4	4	1	-Falta de recursos de la familia
-Capacitación sobre la buena alimentación a docentes y padres de familia.	1	5	5	1	-Desinterés por los docentes y padres de familia
-Elaborar una guía nutricional.	1	5	5	1	-Falta de colaboración por parte del personal de nutrición, docentes y directivos de la institución.
-Charlas sobre los malos hábitos alimenticios de los niños y niñas dirigidos a padres de familia.	1	5	5	1	-Desinterés por parte de los padres de familia por, conocer los buenos hábitos alimenticios.

1.3.3. Análisis de la Matriz T

Como se presentó en la Tabla 1, la Desnutrición infantil que incide en el aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad, esto puede ocasionar un bajo rendimiento académico; por lo que mejorar su estado nutricional, mediante talleres y capacitaciones dirigido a docentes y padres de familia por medio de los cuales se logre incentivar a que la alimentación es indispensable en el desarrollo del niño y niña y de acuerdo a sus necesidades para su crecimiento.

Entre las fuerzas bloqueadoras, cabe mencionar el poco interés por parte de los padres de familia al no acudir a los talleres por varios factores, estos pueden ser el tiempo y la irresponsabilidad al no querer informarse sobre buenos hábitos y cuidados especiales al momento de brindar la alimentación. Por lo cual se recomienda establecer campañas de buenos hábitos alimenticios para niños y niñas y que esto se a mediano plazo para que los padres de familia concienticen y se guíen sobre los hábitos alimenticios mediante una guía nutricional.

Otra fuerza bloqueadora en la familia es la Falta de recursos de los padres que no cuentan con una estabilidad laboral y económica generando una desestabilidad nutricional en la alimentación del niño y niña. Al no contar con una economía estable, los padres de familia no pueden ayudar a sus hijos a seguir con los tratamientos adecuados para su mejoramiento.



Un tercer elemento bloqueador es el desinterés por parte de los docentes y padres de familia en el desarrollo físico e intelectual del niño y niña y su aprendizaje, lo cual puede mejorarse con adecuadas capacitaciones.

También puede existir una falta de colaboración por parte del personal de nutrición, docente y directivo de la institución al no contar con su apoyo los padres de familia no pueden guiar y alimentar a sus hijos adecuadamente, afectando a los niños y niñas durante su crecimiento y su desenvolvimiento en las actividades.

Entre la fuerzas impulsadoras, se puede contar a un tratamiento psicológico para el niño y niña que tiene desnutrición a causa de los malos hábitos alimenticios, esto puede generar cierta dificultad ya que para seguir con el tratamiento debe contar con una economía o un apoyo institucional.

Elaborar una guía nutricional con la ayuda de un nutricionista, docentes y directivos de la institución estableciendo parámetros alimenticios adecuados para los niños y niñas de acuerdo a su edad, podría ser también una fuerza impulsadora importante.

CAPÍTULO II

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.1. MAPEO DE INVOLUCRADOS

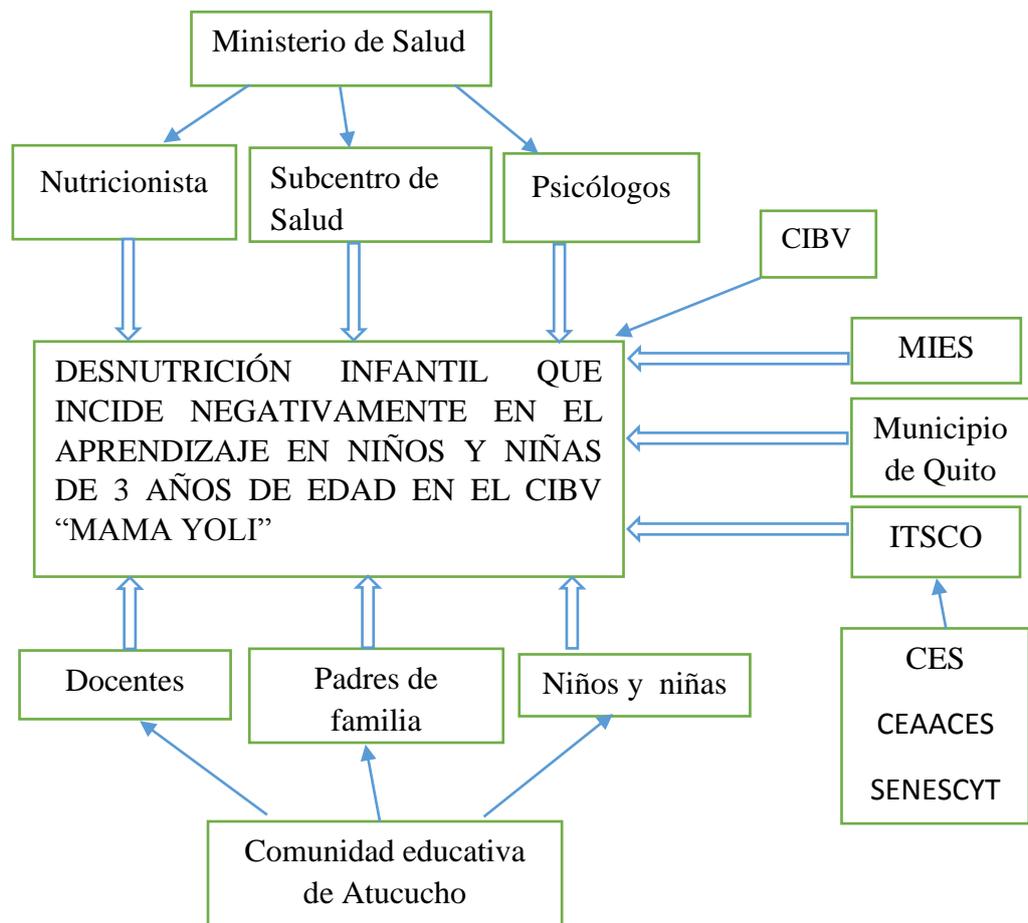


Figura N°. 1 Mapeo de involucrados

2.1.1. Análisis del Mapeo de Involucrados

Como se puede apreciar en la Figura 1 y Tabla 2, el Ministerio de Salud busca garantizar el bienestar de los niños y niñas de todos los CIBV del Ecuador, para lo cual cuenta con el apoyo de los subcentros de salud, los cuales se encargan de realizar los controles semestralmente de los CIBV llevando un registro de todos los niños y niñas de cada centro, considerando el distrito al que pertenecen y con la colaboración de la coordinadora y las docentes para mantener informado al Gobierno de las situaciones que se presentan, siempre basándose en el siguiente artículo:

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación al derecho a la salud.- Son obligaciones del Estado, el velar por el mantenimiento de la salud que se cumplirá a través del Ministerio de Salud (Código de la Niñez y Adolescencia, 2003).

Por otro lado, los nutricionistas son los encargados de establecer y socializar documentos o guías nutricionales con los cuales dan a conocer a los padres de familia para que puedan brindar una alimentación adecuada, saludable y equilibrada de acuerdo a la edad de cada niño y niña.

Mientras tanto los psicólogos son quienes evalúan el estado emocional de niños y niñas, a través de una variedad de diagnósticos y tratamientos, buscan cual es el mejor y de acuerdo a la necesidad de cada uno.

El MIES es el responsable de la regulación de los servicios de desarrollo infantil integral de niños y niñas menores de 3 años de edad con el propósito de mejorar los servicios de atención infantil buscando e implementando diferentes estrategias.

El Municipio del Distrito Metropolitano de Quito se encarga de establecer las obras básicas para garantizar el bienestar del barrio y su gente apoyando así a la salud de los niños y niñas.

La comunidad educativa de Atucucho está conformada por todos los que pertenecen al sector y buscan brindar la estabilidad y mejoramiento del CIBV. Dando prioridad a los niños y niñas con una alimentación saludable y equilibrada, además reciben una educación adecuada para su edad. Los padres de familia son los encargados de brindar y garantizar la alimentación adecuada a sus hijos e hijas con una nutrición saludable y equilibrada para su buen desarrollo físico e intelectual, considerando el artículo:

Art. 29.- Obligaciones de los progenitores.- Corresponde a los progenitores y demás personas encargadas del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, brindar la atención de salud que esté a su alcance y asegurar el cumplimiento de las prescripciones, controles y disposiciones médicas y de salubridad (Código de la Niñez y Adolescencia 2003).

Por otra parte, los docentes son quienes brindan una educación con metodologías y estrategias innovadoras para trabajar con los niños y niñas de la institución educativa bajo los parámetros del plan curricular.

Tabla N°.2 Matriz de Análisis de Involucrados

Actores	Interés	Problemas	Recursos	Intereses	Conflictos
MIES	Garantiza la alimentación en los CIBV	Desconocimiento de cuántos niños y niñas son desnutridos	Organiza y ejecuta talleres para una buena alimentación	Reducir el porcentaje de niños y niñas con desnutrición	Falta de colaboración de los padres Falta de información
Municipio de Quito	Servicio infantil de atención infantil y hogares	Desconocimiento de la falta de servicios básicos en los diferentes sectores	Ampliar la inversión para la construcción de sistemas de agua, saneamiento y control de la calidad del agua.	Reducir la falta de servicios básicos en los sectores rurales	Falta de apoyo a los sectores rurales
Ministerio de Salud	Promover campañas contra la desnutrición	Falta de apoyo por parte del estado	MIES y subcentro de salud	Fomentar la buena nutrición	Falta de personal capacitado
Subcentro de salud	Promover campañas para erradicar el nivel desnutrición infantil	Falta de apoyo de los padres de familia	Organiza y busca apoyo en otras instituciones para ampliar su campaña	Incentivar a los padres de familia para que conozcan el nivel de desnutrición de los niños y niñas	Falta de implemento y apoyo del estado
Nutricionista	Garantiza la salud de los niños y niñas	Falta de colaboración de los padres en la alimentación de sus hijos e hijas	Elabora una guía nutricional para que los padres se guíen en la alimentación de sus hijos	Incentivar a los padres de familia a que consuman alimentos saludables y equilibradas	Falta de colaboración de los padres de familia

Actores	Interés	Problemas	Recursos	Intereses	Conflictos
Psicólogos	Garantizar el bienestar de los niños y niñas	Desconocimiento de los padres de familia de cómo aportan en la salud de sus hijos	Realizan visitas a los CIBV	Buscar convenios para ayudar a los niños y niñas	Falta de apoyo del Ministerio de Salud
Comunidad educativa de Atucucho	Apoya los procesos de educación	Desconocimiento del nivel de niños y niñas con desnutrición	Buscar apoyo de instituciones médicas	Contar con una alimentación	Falta de espacio para una adecuada alimentación
Padres de Familia	Garantizar una buena alimentación	Falta de tiempo y dinero por parte de los padres de familia	Buscar información para ayudar con la nutrición de los niños y niñas	Supervisar y brindar una buena alimentación	Desinterés de los padres de familia
Docentes	Brinda una educación	Desconocimiento del nuevo plan curricular	Busca apoyo para mejorar su enseñanza	Recibe cursos, capacitación para mejorar su rendimiento	Desinterés del Ministerio de Educación en realizar capacitación a los docentes
ITSCO	Orientar a la estudiante de cómo influyen en el programa	Bajo rendimiento de aprendizaje y enseñanza	Capacitación de las docentes y estudiantes	Impartir los conocimientos con los docentes	Falta de tiempo para que intercambien los conocimientos

CAPÍTULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.1. ÁRBOL DE PROBLEMAS

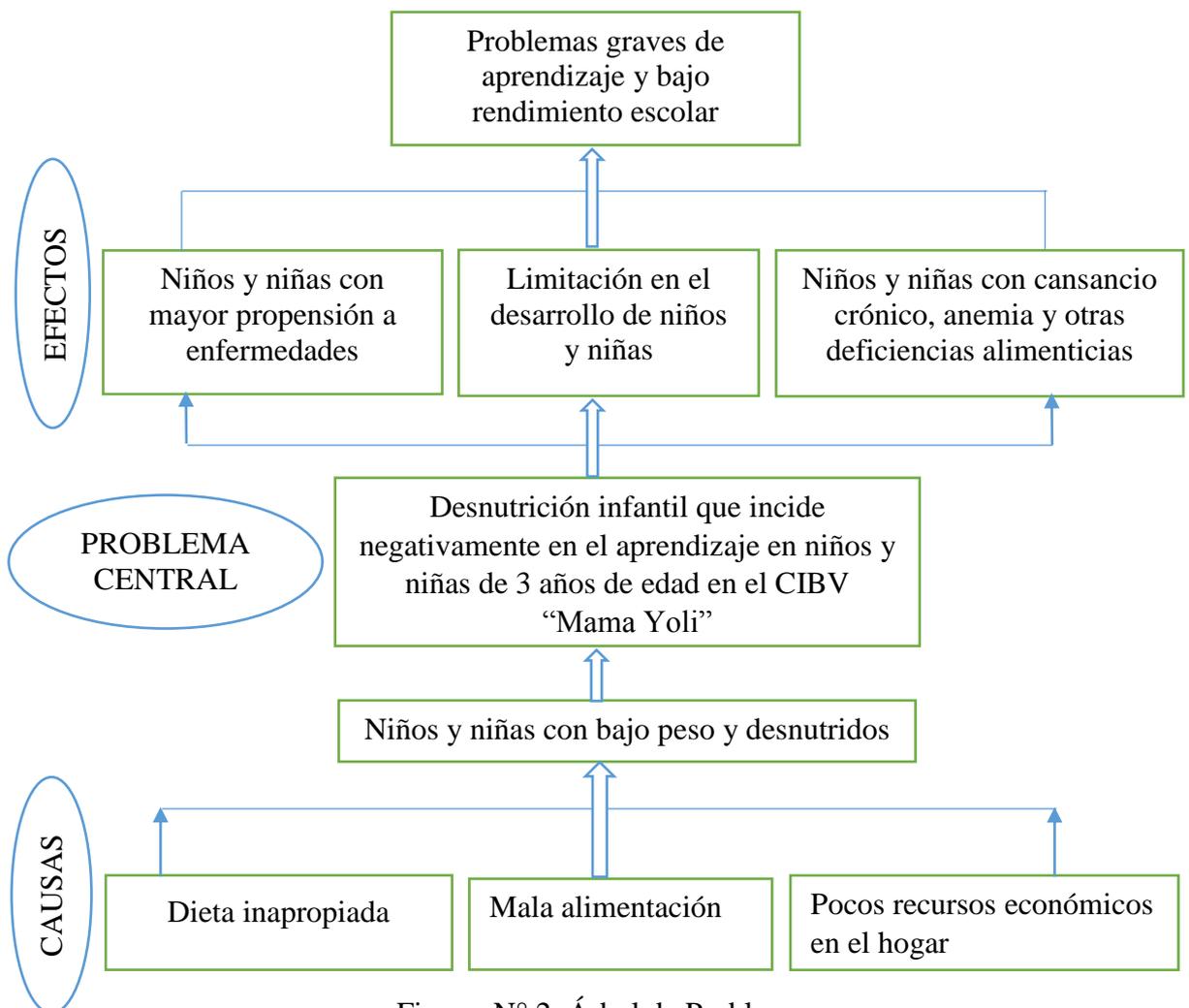


Figura N°.2. Árbol de Problemas

3.1.1. Análisis del Árbol de Problemas

Las causas que originan el Problema (Figura 2) son la dieta inapropiada y/o mala alimentación que le brindan los padres de familia a los niños y niñas durante su crecimiento, ello conlleva a contraer enfermedades; otras causas son la falta de recursos económicos, la insalubridad, el consumo de la comida chatarra o el desconocimiento de cómo alimentar adecuadamente a sus hijos e hijas.

La mala alimentación puede generarse por varios factores como el consumo de comida chatarra, alimentos en mal estado, el no contar con las comidas diarias, el no consumir los nutrientes suficientes para su desarrollo.

Lo cual conlleva a que niños y niñas tengan bajo peso y no tengan las suficientes fuerzas para desenvolverse en las actividades cotidianas como el estudiar, jugar y realizar actividades en el hogar y su desenvolvimiento sea pobre acompañado de autoestima baja.

Este escenario desemboca en la Desnutrición infantil en niños y niñas de 3 años de edad y su influencia negativamente en el desarrollo del aprendizaje en el CIBV "MAMA YOLI".

De mantenerse la situación problemática, los efectos que se producirían son que los niños y niñas con mayor propensión a contraer enfermedades, que estén constantemente bajo observación médica, por lo tanto su rendimiento en el estudio sería muy bajo y no podrían realizar actividades físicas con normalidad ya que su organismo es débil.

Esta limitación en el desarrollo de los niños y niñas a consecuencia de la desnutrición, la anemia o la mala alimentación afecta severamente al crecimiento tanto físico como intelectual y los limitan a desenvolverse exitosamente en familia y en la sociedad.

El efecto mayor de la desnutrición son los problemas graves de aprendizaje y bajo rendimiento durante todo o casi todo el periodo académico, retrasando su desarrollo motor e intelectual y fomentando su aislamiento del resto de compañeros.

3.2. ÁRBOL DE OBJETIVOS

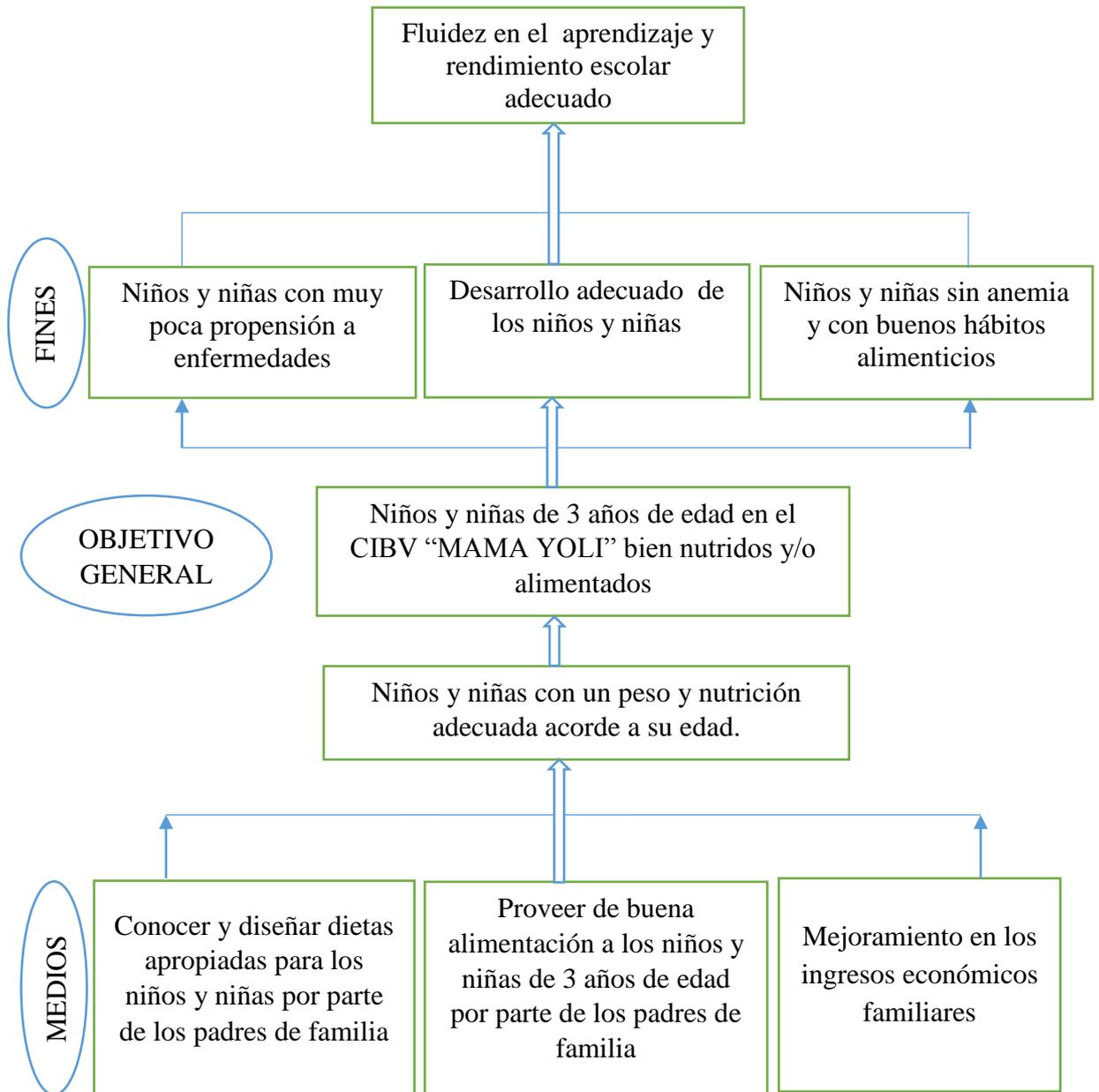


Figura N°.3. Árbol de Objetivos

3.2.2. Análisis del Árbol de Objetivos

Entre las estrategias o medios que se deben aplicar (Figura 3) deberán incluirse una dieta apropiada y equilibrada que ayudaría a los niños y niñas a llevar una vida plena llena de salud, ya que su alimentación estaría basada en nutrientes fundamentales, minerales y proteínas para lograr una dieta equilibrada.

El proveer una alimentación buena y saludable hecha en casa con los nutrientes necesarios otorga a los niños y niñas una vida saludable y equilibrada con un peso adecuado acorde a su edad para desenvolverse en las actividades que realiza tanto en la familia y en el CIBV.

El objetivo general, por tanto es tener niños y niñas de 3 años de edad en el CIBV "MAMA YOLI" bien nutridos y/o alimentados aumentan el nivel académico lo cual les permitirá desenvolverse adecuadamente en las actividades educativas que van a realizar proporcionándoles a la vez autoestima y seguridad en sí mismos.

El cumplimiento del objetivo permitiría que la incidencia de enfermedades, disminuya de acuerdo a la alimentación y tratamiento que lleve durante su desarrollo el niño.

Otro fin es el de alcanzar el desarrollo adecuado gracias a una correcta y equilibrada alimentación, lo cual generará niños y niñas sin anemia y con buenos hábitos alimenticios garantizando un desarrollo adecuado y un rendimiento escolar correcto.

La finalidad máxima sería la fluidez en el aprendizaje y rendimiento escolar adecuado, captación y retención de las actividades que realizan los niños y niñas diariamente, tanto de tipo físico como mental durante su etapa escolar.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.1. MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Como se puede ver en la Tabla 3, el conocimiento y diseño de dietas apropiadas para los niños y niñas por parte de los padres de familia, alcanza un puntaje y un Nivel Alto (25); tiene un impacto alto sobre el propósito (5), la factibilidad técnica para alcanzarlo es 5 ya que se puede lograr capacitando adecuadamente en cuestiones alimenticias a los padres, la financiera 5 ya que la creación de menús nutritivos caseros en Ecuador no resulta muy caro, la social 5 y la política 5.

El proveer de una buena alimentación a los niños y niñas de 3 años de edad por parte de los padres de familia, alcanza un puntaje y un Nivel Alto en su categoría (25); tiene un impacto alto sobre el propósito (5), factibilidad técnica 5 ya que para ello puede contar con el apoyo de un nutricionista, financiera 5 ya que en Ecuador no es caro el garantizar una nutrición saludable y equilibrada en el niño y niña, la social 5 y la política 5.

El mejoramiento en los ingresos económicos familiares alcanza un puntaje y un Nivel Medio (15); porque no depende del presente proyecto el mejorar esta situación tiene un impacto alto sobre el propósito (5), la factibilidad técnica es 2, la financiera 2 ya que solo se puede lograr al mantener una estabilidad laboral, la social 3 ya que en Ecuador existen oportunidades intermedios de trabajo y la política 3.

Niñas y niños con peso y nutrición adecuados acordes a su edad alcanza un puntaje y un Nivel Alto (25); tiene un impacto alto sobre el propósito (5), la factibilidad técnica 5, financiera 5, social 5 ya que se busca con el apoyo de la familia, la comunidad y el estado garantizar un adecuado peso y nutrición a todos los niños y niñas del país y la política 5 ya que el Estado Ecuatoriano junto con entidades de salud realizan campañas para garantizar el bienestar de los niños y niñas.

Tabla N°.3 Matriz de Análisis de Alternativas

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Total	Categoría
Conocer y diseñar dietas apropiadas para los niños y niñas por parte de los padres de familia	5	5	5	5	5	25	Alta
Proveer de buena alimentación a los niños y niñas de 3 años de edad por parte de los padres de familia	5	5	5	5	5	25	Alta
Mejoramiento en los ingresos económicos familiares	5	2	2	3	3	15	Media
Niñas y niños de 3 años de edad del CIBV "Mama Yoli" con peso y nutrición adecuado acorde a su edad	5	5	5	5	5	25	Alta
Total	20	17	17	18	18	90	

4.2. MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS

Como se puede observar en la Tabla 4 el conocer y diseñar dietas apropiadas para los niños y niñas por parte de los padres de familia tiene una factibilidad de logro de 4 ya que los principales beneficiarios son los padres de familia, niños, niñas y docentes, mientras tanto el impacto de género de 4 porque se beneficiarían por igual niños y niñas, el impacto ambiental de 4 ya que mejora el desarrollo de los niños y niñas y eso beneficia al país, la relevancia se da cuando padres y docentes trabajan juntos por beneficio del niño y niña; con una sustentabilidad generada al elaborar y usar cotidianamente una guía nutricional para la buena alimentación.

En el segundo objetivo de proveer una buena alimentación a los niños y niñas de 3 años de edad por parte de los padres de familia, su factibilidad de logro es 4 porque los principales beneficiarios son los niños y niñas, el impacto de género de 4 ya que permite mejorar la enseñanza de los padres de familia hacia los niños y niñas, el impacto ambiental de 4 ya que se brinda seguridad en el entorno familiar, y la relevancia de 4 ya que permite tener generaciones de niños y niñas bien nutridos y la sustentabilidad de 3 debido a que los padres de familia reciben capacitaciones sobre nutrición adecuado.

El mejoramiento en los ingresos económicos familiares tiene una factibilidad de logro de 2 ya que es muy difícil lograrlo en un país pobre, a pesar los padres de familia son los principales beneficiarios, el impacto de género 4 demuestra el interés por mejorar la salud del niño y niña mientras que el impacto ambiental de 3 ya que se mejoraría la calidad de vida de la familia y la sociedad en general, la relevancia de 3 ya que permite alcanzar mejores niveles de vida con una sostenibilidad de 3 al organizar los gastos mensuales de acuerdo a sus necesidades.

Niños y niñas de 3 años de edad del CIBV "Mama Yoli" con peso y nutrición adecuado acorde a su edad tiene una factibilidad de logro de 4 ya que los beneficiarios son los niños y niñas, padres y CIBV, el impacto de género 4 ya que se concentra en los derechos de los niños y niñas a la alimentación y garantiza su vida y salud; el impacto ambiental 4 ya que se puede establecer normas de alimentación adecuada dentro y fuera del hogar, la relevancia de 3 permite alcanzar mejor calidad de vida, la sostenibilidad de 3 permite buscar ayuda profesional cuando fuera necesario.

Tabla N°.4. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Objetivos	Factibilidad de logros (5-4-3-2-1)	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Subtotal	Total
Conocer y diseñar dietas apropiadas para los niños y niñas por parte de los padres de familia	Ya que los beneficiarios son los padres de familia, docentes y niños. 4	Niños y niñas se beneficiarían por igual. 4	Mejorar el desarrollo de los niños y niñas y eso beneficia al país. 4	Padres y docentes trabajan juntos por el beneficio del niño 3	Elaborar y usar cotidianamente una guía nutricional para la buena alimentación 4	19	72
Proveer de buena alimentación a los niños y niñas de 3 años de edad por parte de los padres de familia	Los beneficiarios son niños y niñas 4	Mejora de enseñanza de los padres de familia hacia los niños y niñas. 4	Se brinda seguridad en el entorno familiar 4	Tener generaciones de niños y niñas bien nutridos. 4	Padres de familia reciben capacitaciones sobre nutrición adecuada. 3	19	

LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.

Objetivos	Factibilidad de logros 5-4-3-2-1	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Subtotal	Total
Mejoramiento en los ingresos económicos familiares	Los padres de familia son los principales beneficiarios 2	Interés por mejorar la salud del niño y niña 4	Se mejora la calidad de vida familia y de la sociedad en general. 3	Permite alcanzar mejores niveles de vida. 3	Organizar mejor los gastos mensuales de acuerdo a sus necesidades 4	16	
Niñas y niños de 3 años de edad del CIBV "Mama Yoli" con peso y nutrición adecuado acorde a su edad	Beneficiarios niños y niñas, padres y el CIBV. 4	Derechos de los niños y niñas a la alimentación y garantiza su vida y salud. 4	Se establecen normas de alimentación adecuada dentro y fuera del hogar 4	Permite alcanzar mejor calidad de vida. 3	Al buscar ayuda profesional cuando fuera necesario. 3	18	
Total	14	16	15	13	14	72	

4.3. DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS

Como se puede observar en la Figura 4, los niños y niñas de 3 años de edad en el CIBV "MAMA YOLI" bien nutridos y/o alimentados garantizan un mejor desenvolvimiento en las actividades académicas, esto se alcanzaría al cumplir los componentes u objetivos:

Conocer y diseñar dietas apropiadas para los niños y niñas por parte de los padres de familia, proveer de buena alimentación a los niños y niñas de 3 años de edad por parte de los padres de familia y el mejoramiento en los ingresos económicos familiares.

Cada componente cuenta con actividades de apoyo para los niños, niñas, padres de familia, y docentes tales como:

Componente 1:

- Garantizar una dieta equilibrada de niños y niñas.
- Charla sobre hábitos alimenticios en niños y niñas padres de familia.
- Taller para padres de familia.

- Elaborar una guía nutricional con el apoyo de nutricionistas dirigida a padres de familia.

Componente 2:

- Aplicación de normas de orden y respeto a la hora de la alimentación por parte de los padres de familia.
- Capacitación sobre la buena alimentación a docentes y padres de familia.
- Establecer y orientar a los padres de familia, y docentes sobre hábitos alimenticios.
- Contar con el apoyo del CIBV y personal capacitado.

Componente 3:

- Alcanzar una estabilidad laboral.
- Garantizar la calidad de vida a sus hijos e hijas.
- Brindar una alimentación saludable a toda la familia.
- Garantizar la salud de hijos e hijas.

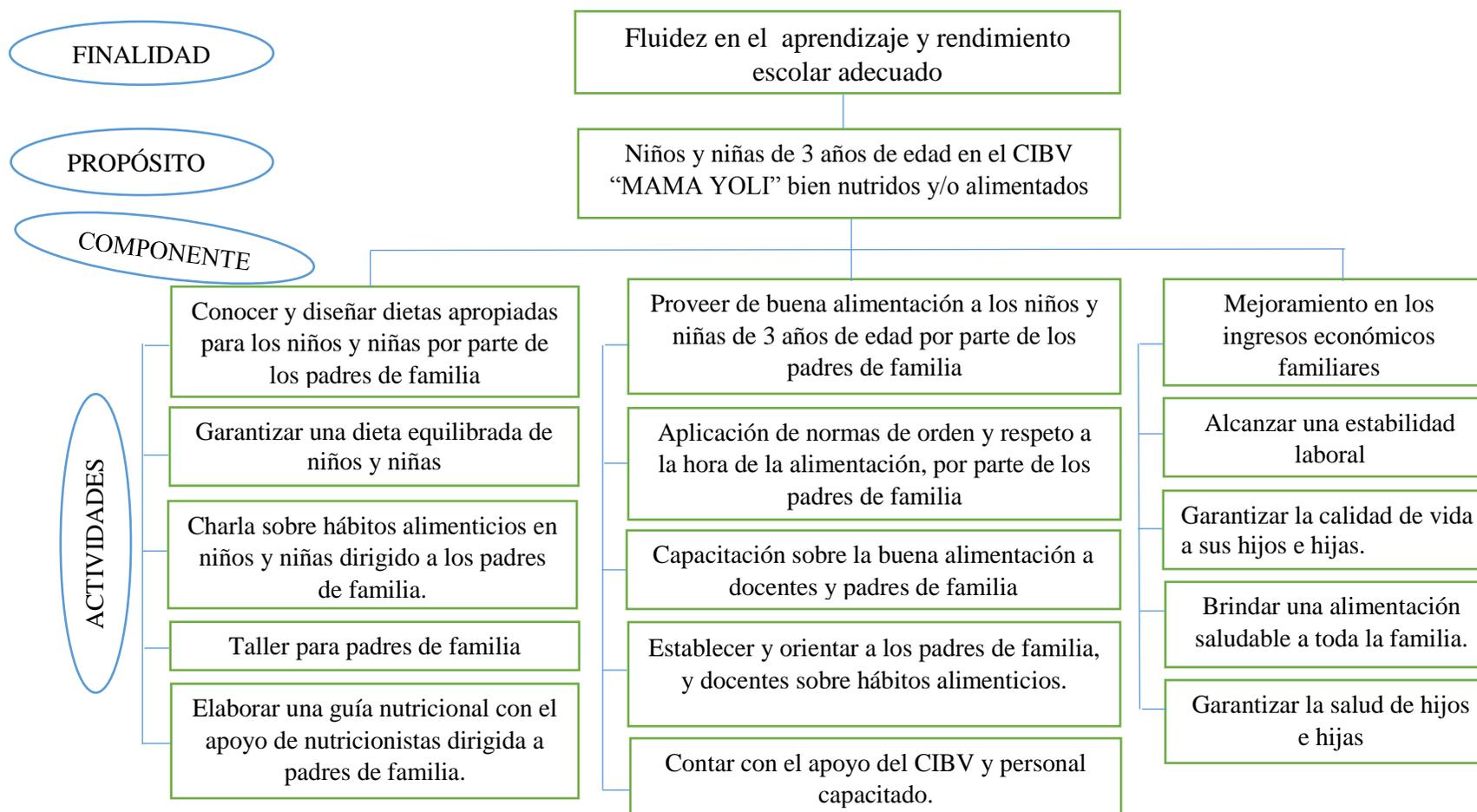


Figura No.4. Diagrama de estrategias

CAPÍTULO V

5.1. MATRIZ DE MARCO LÓGICO

Como se puede observar en la Tabla 5 su finalidad es la Fluidez en el aprendizaje y rendimiento escolar adecuado por lo que sus indicadores muestran que el 75 % de la población infantil del CIBV mejoraran su nutrición y hábitos alimenticios a partir del mes de septiembre 2014; los padres buscan ayuda y asesoramiento para brindar una buena alimentación a sus niños, a través de los medios de verificación realizadas en entrevistas y encuestas en el CIBV y sus supuestos serian el interés de los padres de familia, guía didáctica bien estructurada y la aplicación constante de las directrices de la guía.

Su Propósito es que los niños y niñas de 3 años de edad del CIBV "Mama Yoli" estén bien nutridos y/o alimentados, para lo cual sus indicadores deben ser el control de los hábitos alimenticios en el hogar y el uso correcto de la guía nutricional a partir del mes de septiembre 2014 y se lo realizara por medios de verificación, entrevistas y encuestas en los hogares, guía elaborada y talleres, contando con unos supuestos que son el interés de padres de familia y apoyo de instituciones públicas y privadas.

Mientras que sus componentes son: Conocer y diseñar dietas apropiadas para los niños y niñas por parte de los padres de familia, Proveer de buena alimentación a los niños y niñas de 3 años de edad por parte de los padres de familia y el Mejoramiento en los ingresos económicos familiares; contando con indicadores para cada uno de los componentes al promover la alimentación necesaria en niños y niñas a partir del mes de septiembre 2014, hábitos alimenticios adecuados en los hogares, los padres de familia utiliza la guía nutricional y los hábitos alimenticios para prevenir la desnutrición y su niveles de inserción laboral son mejores, mediante los medios de verificación que son los datos estadísticos de encuestas, socialización, taller efectuado con padres y/o madres que cuentan con trabajo estable y justamente remunerado, con supuestos de padres de familia que ayudan a sus hijos mediante apoyo personal y profesional, manteniendo una buena relación entre docentes y padres de familia para colaborar con la buena alimentación y educación de los niños y niñas y el mejoramiento de condiciones socioeconómicas del país.

Para lo cual se realizan las siguientes actividades:

- Garantizar una dieta equilibrada de niños y niñas.
- Charla sobre hábitos alimenticios en niños y niñas padres de familia.
- Taller para padres de familia.

- Elaborar una guía nutricional con el apoyo de nutricionistas dirigida a padres de familia.
- Aplicación de normas de orden y respeto a la hora de la alimentación por parte de los padres de familia.
- Capacitación sobre la buena alimentación a docentes y padres de familia.
- Establecer y orientar a los padres de familia, y docentes sobre hábitos alimenticios.
- Contar con el apoyo del CIBV y personal capacitado.
- Alcanzar una estabilidad laboral.
- Garantizar la calidad de vida a sus hijos e hijas.
- Brindar una alimentación saludable a toda la familia.
- Garantizar la salud de hijos e hijas

Tabla N°.5. Matriz de Marco Lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Reducción de desnutrición infantil y alcance de buenos niveles de desarrollo en niños y niñas de 3 años de edad.	<ul style="list-style-type: none"> • Un 75 % de la población infantil del CIBV mejoraran su nutrición y hábitos alimenticios a partir del mes de septiembre 2014. • Los padres buscan ayuda y asesoramiento para brindar una buena alimentación a más niños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas y encuestas en el CIBV 	<ul style="list-style-type: none"> • Interés de los padres de familia. • Guía Didáctica bien estructurada. • Aplicación constante de las directrices de la guía.
<p>PROPÓSITO</p> <p>Niños y niñas de 3 años de edad en el CIBV "Mama Yoli" bien nutridos y/o alimentados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Control de los hábitos alimenticios en el hogar a partir del mes de septiembre del 2014. • Uso correcto de la guía nutricional a partir del mes de septiembre 2014. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas y encuestas en los hogares. • Guía elaborada. • Talleres 	<ul style="list-style-type: none"> • Interés de padres de familia • Apoyo de instituciones públicas y privadas
<p>COMPONENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y diseñar dietas apropiadas para los niños y niñas por parte de los padres de familia 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la alimentación necesaria en niños y niñas a partir del mes de septiembre 2014 	<ul style="list-style-type: none"> • Datos estadísticos de encuestas. • Socialización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padres de familia ayudan a sus hijos mediante apoyo personal y profesional

LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HáBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Proveer de buena alimentación a los niños y niñas de 3 años de edad por parte de los padres de familia 	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios adecuados en los hogares. • Los padres de familia utiliza la guía nutricional y los hábitos alimenticios para prevenir la desnutrición 		<ul style="list-style-type: none"> • Buena relación entre docentes y padres de familia para colaborar con la buena alimentación y educación de los niños y niñas.
<ul style="list-style-type: none"> • Mejoramiento en los ingresos económicos familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Niveles de inserción laboral mejores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padres y/o madres con trabajo estable y justamente remunerado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoramiento de condiciones socioeconómicas del país.
ACTIVIDADES	RECURSOS	INVERSIÓN PRESUPUESTO	SUPUESTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Garantizar una dieta equilibrada de niños y niñas. • Charla sobre hábitos alimenticios en niños y niñas padres de familia. • Taller para padres de familia. • Elaborar una guía nutricional con el apoyo de nutricionistas dirigida a padres de familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información • Impresiones • Transporte y alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> \$ 20.00 \$ 75.00 \$ 50.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Interés de los padres de familia. • Participación de los padres de familia • Guía y taller bien estructurados y socializados • Colaboración del CIBV.

LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.

ACTIVIDADES	RECURSOS	INVERSIÓN PRESUPUESTO	SUPUESTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de normas de orden y respeto a la hora de la alimentación por parte de los padres de familia. • Capacitación sobre la buena alimentación a docentes y padres de familia. • Establecer y orientar a los padres de familia, y docentes sobre hábitos alimenticios. • Contar con el apoyo del CIBV y personal capacitado. • Alcanzar una estabilidad laboral. • Garantizar la calidad de vida a sus hijos e hijas. • Brindar una alimentación saludable a toda la familia. • Garantizar la salud de hijos e hijas 	<p>Otros aportes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitaciones • Asesoramiento • Tutorías 		<p>Buena capacitación de la Capacitadora del Taller.</p>

CAPÍTULO V

PROPUESTA TÉCNICA

GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.



(Peña, 2014).

CAPÍTULO V

5.1. ANTECEDENTES

Los hábitos alimentarios inadecuados repercuten en la salud de todos los niños y adultos, ocasionando patologías como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, las cuales afectan de manera notable la calidad de vida y el adecuado desarrollo integral de éstos, por lo cual la relación entre la salud y los hábitos alimentarios ha sido objeto de diversos estudios tanto en el ámbito internacional como nacional y regional; un número importante de estas investigaciones pertenecen al paradigma cuantitativo, pero son relevantes para la sustentación de esta investigación que se realizó dentro del paradigma cualitativo específicamente en la modalidad de la Investigación-acción (Aldana, 2007).

5.1.1. JUSTIFICACIÓN

Esta guía didáctica se la realiza para dar a conocer las actividades que se quiere lograr con el niño y niña, fomentando en el hogar y la sociedad en la cual los padres de familia tomen conciencia de la vida que llevan y reconozcan el problema que

conlleve la desnutrición de sus hijos e hijas y establezcan normas, hábitos alimenticios para su mejor desarrollo físico e intelectual.

Es un documento que contiene sugerencias y recomendaciones para que los padres de familia fomenten y acompañen a sus hijos en sus hábitos de alimentación.

Son una serie de ejercicios para padres de familia, tienen la finalidad de apoyarlos en la formación de sus hijos con respecto al desarrollo de hábitos, además de proporcionarles herramientas para acompañarlos en el estudio y la realización de tareas cotidianas.

La guía se realiza también con la finalidad de que los padres de familia brinden una mejor calidad de vida a sus hijos e hijas con una alimentación saludable y equilibrada.

La realización de la guía didáctica se justifica porque luego de la investigación se ha detectado que existe un alto nivel de desnutrición infantil en algunos niños y niñas del CIBV "Mama Yoli".

La guía también busca orientar a los padres de familia de cómo llevar una vida saludable con los niños y niñas y así ayudar que su crecimiento y desenvolvimiento sea el adecuado.

5.1.2. OBJETIVO GENERAL

Fomentar, mediante la guía informativa, en los padres de familia a brindar una alimentación saludable y equilibrada a sus hijos e hijas de 3 años de edad para que puedan desenvolverse adecuadamente en el hogar y la sociedad.

5.1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar los diferentes grupos de alimentos, sus propiedades nutritivas para establecer una conducta alimentaria correcta.

- ✓ Aumentar los conocimientos sobre los alimentos, su valor y adquirir hábitos alimenticios saludables para aplicarlos en su dieta diaria.
- ✓ Comprender cuales son las ventajas de llevar una vida saludable desde pequeños y generar hábitos alimenticios que favorecen su salud, mediante una dieta equilibrada partiendo de la elaboración de un menú.

5.2. DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA

5.2.1. ORIENTACIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA

5.2.1.1. ¿QUÉ ES LA DESNUTRICIÓN INFANTIL?

La desnutrición es un tipo de enfermedad ligada a la mala alimentación producida por el déficit de nutrientes necesario para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo. La desnutrición, además de consumir las reservas musculares y grasa del cuerpo, retrasa el crecimiento y afecta de manera considerable al sistema inmunológico, razón por la cual puede resultar en otras patologías (Mercado, 2009).

La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia y de la aparición repetida de enfermedades, la cual puede deberse a la falta de alimento y no poder acceder a la canasta básica de alimentos. Los que más sufren son los niños y niñas, para poder establecer cuando un niño o niña se encuentra desnutrido, es necesario saber cuánto pesa y cuánto mide. Para lo cual es muy importante que los niños y niñas tengan una buena alimentación.

La desnutrición se puede dar por la pobreza, por falta de la lactancia materna, el no consumo de suplementos vitamínicos o alimentos fortificados y el costo de los alimentos.

La desnutrición infantil, más allá de ser una condición patológica, corresponde a un problema de salud pública. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada (Mercado, 2009).

5.2.1.2. HÁBITOS ALIMENTICIOS (Willener, sin año).

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada

de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas (Willener, sin año).

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

5.2.1.3. ¿CÓMO CREAR NUEVOS HÁBITOS? (García, 2013).

- **Pongamos metas realistas.** ¿Cómo vamos a organizar ahora las comidas? ¿Qué días haremos actividades al aire libre? Nuestras buenas intenciones pueden venirse abajo ante una organización demasiado exigente. No es aconsejable, alterar nuestras rutinas de la noche a la mañana. Es preferible poner en marcha dos o tres pequeños cambios, y esperar a que estén integrados para pasar a los siguientes.

- **Hagámoslo todos juntos.** Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; y si comemos de forma sana, nuestro hijo sabrá que no le estamos castigando, ya que todos lo hacemos.
- **Potenciemos la parte positiva.** Frases como "No comas galletas", o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vámonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que queremos crear (García, 2013).

5.2.1.4. LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS (Meraz, 2014)

Adoptar las siguientes medidas dentro de tu dieta puede ayudarte a conseguir una mejor calidad de vida.

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos.

Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

Variada. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

¡No olvides tomar agua y hacer ejercicio!

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

-Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.

-Leguminosas y alimentos de origen animal que brindan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.

-Frutas y verduras, que contienen vitaminas minerales para conservar la salud y que el cuerpo funcione adecuadamente.

-Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen en la forma correcta y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante (Meraz, 2014).

5.2.1.5. ¿CÓMO ES UNA DIETA SANA? (Cabrera, 2011).

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

- Desayuno

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda a regular el peso ya que evita el picar a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

- Media mañana

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida; Cómete un bocadillo, una fruta o un yogurt.

- Almuerzo

Es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; en Ecuador el primer plato es una sopa!! Un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

- Merienda

Por la tarde, no te olvides de la merienda: un sandwich, zumo, batido, galletas o fruta.

- Cena

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche (Cabrera, 2011).

5.2.2. PIRÁMIDE NUTRICIONAL O ALIMENTARIA (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

La pirámide alimentaria es la herramienta que representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos, da indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos ingerir para mantener una dieta y una alimentación balanceada, equilibrada y saludable.

La pirámide alimentaria



Figura N°.5. Pirámide de la alimentación saludable, SENC 2004 (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional.

GRUPO 1: CEREALES, TUBÉRCULOS, FIDEOS Y PAN (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

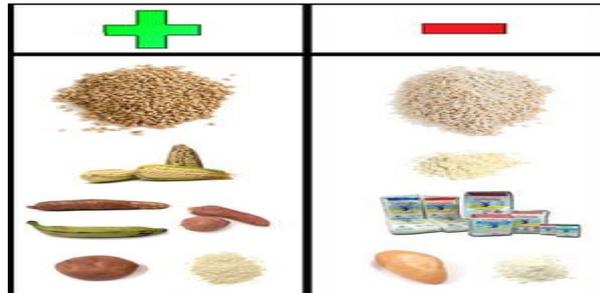


Figura N°.6. Grupo 1: Cereales, Tubérculos, Fideos y Pan (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

En la base de la pirámide, se encuentra el grupo de los cereales, tubérculos, fideos y pan. Estos son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria; deben ocupar un tercio del plato. A este grupo pertenecen el arroz, la avena, la cebada, el pan, los fideos, las papas, el maduro, el verde, el camote y todas las harinas.

Estos alimentos contienen carbohidratos que constituyen el combustible necesario para un buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo. Los carbohidratos también sirven como fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales.

Nota: el consumo excesivo de carbohidratos hace engordar.

GRUPO 2: FRUTAS Y VERDURAS (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

El grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras, su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio del plato. Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas.

A este grupo pertenecen todas las frutas y verduras, menos el aguacate y el coco que se los considera como grasas.



Figura N°.7. Grupo 2: Frutas y Verduras (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

Las frutas y verduras contienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales, elementos importantes para que el cuerpo funcione bien y pueda protegerse de enfermedades como la gripe, la anemia y la osteoporosis. Ayuda a prevenir el estreñimiento, a disminuir los niveles de colesterol, controlar el apetito y el peso.

Los minerales, al igual que las vitaminas, son sustancias necesarias para la vida que el cuerpo no puede producir.

El calcio se encuentra en las hojas verdes como la espinaca y la acelga, papaya, pera, durazno, uva, lima, limón, mandarina, naranja, higo, kiwi, frambuesa, zanahorias, brócoli, y espinacas. Sin embargo, generalmente, la mayor fuente de calcio en la alimentación es la leche y sus derivados. El calcio interviene en la formación y mantenimiento de los huesos. Previene enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión y el cáncer de colon. El calcio se absorbe mejor al combinarlo con alimentos que contienen vitamina D como los productos lácteos y los cereales integrales.

El hierro se encuentra en todas las frutas y verduras en pequeña cantidad. Las frutas y verduras que contienen más hierro son el melón, frutilla, grosella, guayaba, durazno, frambuesa, uva y vegetales de hojas verdes. Sin embargo, generalmente, la mayor fuente de hierro en la alimentación es la carne roja. El hierro es un compuesto importante de la sangre pero también del hígado y de las proteínas musculares.

Su consumo es importante para evitar enfermedades como la anemia. El hierro se absorbe mejor si se consume con alimentos que contienen vitamina C como cítricos.

GRUPO 3: PRODUCTOS LÁCTEOS, CARNES, PESCADO Y MARISCOS, HUEVOS Y LEGUMINOSAS (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

Deben consumirse diariamente en cantidades menores un poco menos de un tercio del plato. A este grupo pertenecen los productos lácteos, las carnes, el pescado y mariscos, los huevos y las leguminosas.

Estos alimentos son importantes porque contienen muchas proteínas que son como bloques de construcción para los tejidos del cuerpo. También son ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro.



Figura N°.8. Grupo 3: Productos Lácteos, Carnes, Pescado y Mariscos, Huevos y Leguminosas (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

GRUPO 4: GRASAS, AZÚCARES, POSTRES, GOLOSINAS Y GASEOSAS
(Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).



Figura N°.9. Grupo 4: Grasa, Azucars, Postres, Golosinas y Gaseosas (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas.

LAS GRASAS (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

Las grasas o lípidos son beneficiosos para el organismo si son consumidos en cantidades limitadas. Junto con los carbohidratos, son fuente de energía para el organismo y también ayudan a absorber las vitaminas liposolubles. Existen grasas buenas y malas.

Las grasas buenas son en general de origen vegetal como el aceite de oliva, de girasol, de maíz crudos, las nueces, almendras, maní, semillas de zambo y zapallo, aguacate y coco. Estas grasas también se encuentran en los pescados y mariscos.

Contienen “colesterol bueno” y ayudan a limpiar las arterias del “colesterol malo”.

Además contienen grasas muy importantes para nuestro organismo: las grasas Omega 3, 6 y 9 que ayudan a limpiar las arterias, previniendo así las enfermedades cardiovasculares.

Las grasas malas son en general de origen animal como por ejemplo la manteca, la mantequilla, la piel de pollo, la grasa de las carnes. Aumentan el nivel de "colesterol malo" y riesgos de enfermedades cardiovasculares.



Figura N°.10. Las Grasas (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

AZÚCARES, POSTRES, GOLOSINAS Y GASEOSAS (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

En lo posible debe evitarse el consumo de los alimentos de este grupo. No presentan mayor beneficio para el organismo. Un consumo exagerado favorece el sobrepeso y las caries dentales.

EL AGUA (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

Es necesario tomar agua en buena cantidad, el agua es el mayor componente del cuerpo humano y ayuda a prevenir el estreñimiento. Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas.

5.2.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante para el equilibrio físico y emocional de una persona, se recomienda como ejercicio mínimo caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos tres veces a la semana, practique el deporte que más le guste (Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar SEMF, Sin año).

5.2.4. REGLAS BÁSICAS DE NUTRICIÓN (Licata, sin año)

- Consumir gran variedad de alimentos.
- Equilibrar los alimentos que consumimos con la actividad física, para mantener o mejorar el peso corporal.
- Ingerir mayoritariamente cereales integrales, frutas y verduras.
- Mantener una dieta baja en grasas saturadas y colesterol.

- Seguir una dieta moderada en azúcares.
- Seguir una dieta baja o moderada en sal (sodio).

5.2.6. CÓMO ENSEÑAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS A UN NIÑO (webconsultas 2014).



Figura N°.4 . Cómo enseñar buenos hábitos alimentarios a un niño (Webconsultas 2014).

La mejor manera de enseñar a los niños a comer bien, es dar buen ejemplo, si los niños ven a los adultos comer frutas y verduras, les estamos enviando un mensaje correcto. No es necesario enfocarnos en que coma mucho, ya que el apetito de los niños no suele ser tan pronunciado todavía, es más importante hacer énfasis en lo sabroso y saludable que resultan los alimentos, y la gran variedad con la que contamos.

Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida. Algunas recomendaciones para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños son:

- Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles la pirámide nutricional.
- En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades.
- En el momento de las comidas, enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad, etcétera
- Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes, para que aprendan los peligros y los buenos quehaceres.
- Hacer atractivos los platos, con olores, sabores o texturas, que estimulen las ganas de comer.
- A la hora de comer, utilizar utensilios que sean manejables para ellos.
- Que aprendan con videos y libros instructivos sobre alimentación.
- Hacer de la hora de comer un rato agradable, atractivo y relajado.

- Mantener conversaciones en la mesa, para que ellos puedan expresar sus experiencias y opinen de los olores y sabores de los alimentos.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Servirles las porciones adecuadas, que nunca es comparable con un adulto. (Webconsultas 2014).

5.2.6. ENSEÑANDO BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS A NUESTROS HIJOS

- Trata de no hacer su comida preferida o una comida especial solo para ellos en la rutina del almuerzo, deben comer lo que comen sus papás.
- El día que toque una comida no aceptada por ellos, cámbiales la dinámica o el espacio de comer, proponles un escenario divertido.
- Un día a la semana prémialos con su comida favorita e insiste que se ganaron el premio por su buen comportamiento durante la semana a la hora de las comidas.
- Procura no darles merienda dulces cerca de la hora de comer, debe ser 3 horas antes para evitar que su apetito esté disminuido.
- Los niños tienen la tendencia a comer lo que siempre, o comúnmente, les dan. Trata de variar el menú, aun cuando al principio no se lo coman, llegara el momento que se acostumbren.



- Mantén una rutina a la hora de comer. Es importante realizar la comida a la misma hora.
- El desayuno es una de las comidas más importante ya que aporta la energía necesaria para poner en marcha el cuerpo. Asegúrate que lo consuma.
- Las grasas son indispensables como fuente de energía. Se recomienda el uso de leche completa a los niños hasta los 3 años. Agrega un chorrito de aceite de oliva virgen extra a las comidas.
- No es conveniente obligarlos a dejar el plato vacío. La intensidad de apetito es variable en ellos. Por eso ofréceles comida unas 5 o 6 veces al día. Entre ellas sus meriendas. Aunque solo prueben 2 bocados.
- Una adecuada actividad física (juegos, ejercicios) contribuye a estimular el crecimiento y hace que los niños coman mejor.

Lo más importante, paciencia, amor y el buen ejemplo... así tendrás éxito asegurado.

5.2.7. PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Figura N°.5 . Pirámide de la Actividad Física (Bebes y más, 2008)

La actividad física es fundamental para que el niño crezca sano y tenga un desarrollo equilibrado. Los beneficios del ejercicio físico son múltiples tanto desde el punto de vista físico -mejora de la coordinación y la resistencia muscular, buena integración del esquema corporal, fijación del calcio en los huesos, prevención de la obesidad, pero también a nivel psíquico.

El niño gana en seguridad al comprobar que sus marcas mejoran, se siente competente y su autoestima se ve reforzada. También favorece su autonomía y ayuda a aliviar las tensiones acumuladas en horario escolar. Los niños necesitan practicar deporte de 30 minutos a una hora diaria.

La pirámide de la actividad física.

Los especialistas recomiendan organizar la actividad del niño de acuerdo a la siguiente pirámide:

Menos de 2 horas diarias: televisión, videojuegos, ordenador.

2-3 veces a la semana: flexiones, columpios, artes marciales, ir en barco, baile, jugar en el parque.

3-5 veces a la semana (mínimo 20 minutos): práctica de deporte, entre otros: patinaje, voleibol, ciclismo, baloncesto, aeróbic, fútbol, natación, tenis, correr, esquiar.

Cada día (frecuentemente): jugar al aire libre, sacar las mascotas, utilizar las escaleras en vez del ascensor, recoger los juguetes, andar hasta el cole, ayudar a las tareas de casa, pasear (Campos, sin año).

Los padres podemos compartir con nuestros hijos el tiempo de la actividad física, es importante que nos involucremos en sus ejercicios físicos y demos ejemplo a los niños, animándoles a realizar actividades extraescolares deportivas o actividades en grupo.

Todas las actividades requieren de su tiempo, el niño debe divertirse practicando lo que más le guste realizar.

Educarle a guardar siempre las normas de respeto, de seguridad y la protección adecuada para la realización de un deporte o actividad al iniciarles en un estilo de vida saludable será un bien para ellos.

5.3. METODOLOGÍA EMPLEADA

5.3.1. MÉTODO INDUCTIVO

Obtiene conclusiones generales a partir de ideas específicas, este establece un principio general, realiza el estudio, los análisis de hechos y fenómenos en particular. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y las demostraciones (Blaug, 1985).

La secuencia metodológica la siguiente:

1. Observación y registro de los hechos.
2. Análisis de lo observado.
3. Establecimiento de definiciones claras de cada concepto obtenido.
4. Clasificación de la información obtenida.
5. Formulación de los enunciados universales inferidos del proceso de investigación que se ha realizado.

Siguiendo este método, las investigaciones científicas comienzan con la observación de los hechos, siguen con la formulación de leyes universales acerca de estos hechos por inferencia inductiva, y finalmente llegan de nuevo por medio de la inducción, a las teorías (Blaug, 1985).

5.3.2. MÉTODO HIPOTÉTICO-DEDUCTIVO (Blaug, 1985).

La elaboración de una teoría siguiendo el método hipotético-deductivo, requiere un proceso que incluye una serie de etapas:

1. Proceso de inducción para la obtención de un resumen descriptivo de los hechos observados.
2. Proceso de deducción en el que se generalizan las descripciones y explicaciones inducidas para tratar de aplicarlas a situaciones y hechos aún no observados.
3. Las hipótesis deducidas de la etapa anterior han de ser sometidas a comprobación empírica.
4. Las hipótesis que son validadas empíricamente se organizan en unos principios generales, los cuales se pueden relacionar dando lugar a una teoría. (Blaug, 1985)

5.3.3. MÉTODO CIENTÍFICO (Valenzuela, 2013).

Método científico, una forma de investigar y producir conocimientos, que se rige por un protocolo que pretende obtener resultados confiables mediante el seguimiento de ciertos pasos, con rigurosidad y objetividad.

El método científico está compuesto de varios pasos que deben seguirse en un orden y completa rigurosidad. Estos son:



- **Observación:** investigación o recolección previa de datos relacionados al tema a investigar, los cuales se analizan y organizan, de forma de ofrecer información confiable que lleve al siguiente paso
- **Proposición:** establecer la duda que se quiere resolver o aquello que se desea estudiar.
- **Hipótesis:** la posible solución o respuesta que queremos comprobar y que basa en una suposición en base a investigación. Puede ser o no verdadera y, mediante los siguientes pasos, se trata de demostrar su posible validez.
- **Verificación y experimentación:** se trata de probar o desechar la hipótesis mediante la experimentación o aplicación de investigaciones válidas y objetivas.
- **Demostración o refutación de la hipótesis:** se analiza si ésta es correcta o incorrecta, basándose en los datos obtenidos durante la verificación.
- **Conclusiones:** se indican el porqué de los resultados, enunciando las teorías que pueden surgir de ellos y el conocimiento científico que se generó mediante la aplicación correcta del método.

Gracias al método científico y su rigurosidad, los resultados de estudios ganan credibilidad, construyendo conocimiento y haciendo posible nuevos descubrimientos científicos para el beneficio de toda la humanidad (Valenzuela, 2013).

5.3.4. MÉTODO DE LA DISERTACIÓN (Fundación wikimedia, 2014).

La disertación consiste en una exposición oral individual en la que se desarrolla un tema con la intención de analizar a fondo uno de sus aspectos, exponer un punto de vista e invitar a nuevas reflexiones. Es un proceso intenso de comunicación, dado que, al igual que los discursos oratorios y las exposiciones de clase, existe un solo emisor que guía el proceso.

Las características de una disertación deben ser:

1. Expone de manera congruente una perspectiva sobre un tema de interés para los receptores.
 2. Sustenta la exposición mediante una estructura lógico-argumentativa de ideas.
 3. Tiene un tono más natural que el discurso, no debe leerse sino presentarse con una estructura fluida, comentada.
 4. Puede plantear interrogantes y reflexiones, más que respuestas y soluciones.
- ¿Qué aporta una disertación?

Para ello, la disertación cuenta con una estructura básica que consta de:

- Entrada. Se trata de la puesta en común del emisor con los receptores y el tema, debe captar la atención, despertar curiosidad y empatía.
- Exposición. Se trata de presentar a la audiencia la perspectiva o enfoque de la reflexión que se hará sobre el tema.
- Desarrollo. Se elabora una secuencia lógica de ideas y ejemplos que permite ir guiando a la audiencia hacia nuestra línea de reflexión. Se recomienda en esta parte dirigirse a la audiencia en segunda persona, así como plantearles preguntas.
- Aspectos centrales. Antes de dar por terminada la disertación es aconsejable recalcar los principales aspectos o aportaciones tratadas en el desarrollo, para hacerlas más contundentes.
- Conclusión final. Consiste en una reflexión o planteamiento breve en el que se resume la idea central de la disertación (Fundación wikimedia, 2014).

5.4. FORMULACIÓN DEL PROCESO DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

TALLER

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"



5.4.1. VIDEO DE LA ACTIVIDAD SOBRE EL TEMA

Video: Hábitos alimenticios de los niños

Duración: 3/ 49



LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.

5.4.2. REGLAS DE ORO

Gracias por tu
presencia
Tú eres el elemento
principal

- Disposición por parte de los presentes
- Apagar celulares
- Mente abierta
- Mucha atención
- Prohibidas críticas negativas
- Si tienen alguna pregunta luego de la intervención del expositor levantar la mano.

5.4.3. ACTIVIDAD

EL OVILLO O LA TELARAÑA. (Luz, 2012).

La docente con un ovillo de lana sostiene una punta y se presenta: Dice su nombre, que cargo ocupa, por cuánto tiempo, (a los padres les preocupa si la señorita está haciendo una suplencia o va a estar con su hijo todo el año), si es casada, si tiene hijos, etc.

Luego de presentarse lanza un ovillo a otro padre sin soltar la punta.

El padre que recibe el ovillo se presenta y cuenta quién es su hijo. Cuando termina lanza el ovillo a otro padre (sin soltar el hilo), luego otro padre hace lo mismo y así sucesivamente.

Lo importante es que no le pasen el ovillo al padre que está a su lado, sino al que esté más alejado. De esa manera quedará formada una verdadera tela de araña o una red.



Para desenredarse hay dos opciones: que lo hagan inmediatamente después de la presentación o al terminar la reunión.

Se desarma la red comenzando por el último padre que se presentó y la consigna es

- ¿Qué deseo este año para mi hijo?
- ¿Qué espero que le brinde el jardín?
- U otra que nosotros seleccionemos.

Así van pasando el ovillo a la persona que se lo entregó antes, hasta llegar a la maestra quién puede contarles a los padres por ej.

- Cuáles son las expectativas de logro para ese año.
- Qué le puede brindar el jardín a su hijo y a la familia, etc.
- Cómo trabajaremos este año (Luz, 2012).

5.4.4. INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"

QUE ES LA DESNUTRICIÓN



(Mari, 2012).

La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia por lo cual la desnutrición es un tipo de enfermedad ligada a la mala alimentación producida por el déficit de nutrientes necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo.

La desnutrición, además de consumir las reservas musculares y grasa del cuerpo, retrasa el crecimiento y afecta de manera considerable al sistema inmunológico, razón por la cual puede resultar en otras patologías.

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"

BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.



(Diario la primavera, 2012).

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"

REGLAS BÁSICAS DE NUTRICIÓN



(La gran ciudad, 2013)

- Consumir gran variedad de alimentos.
- Equilibrar los alimentos que consumimos con la actividad física, para mantener o mejorar el peso corporal.
- Ingerir mayoritariamente cereales integrales, frutas y verduras.
- Mantener una dieta baja en grasas saturadas y colesterol.
- Seguir una dieta moderada en azúcares.
- Seguir una dieta baja o moderada en sal (sodio).
- Es necesario tomar agua en buena cantidad.

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"



(Webconsultas 2014).

CÓMO ENSEÑAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS A UN NIÑO

La mejor manera de enseñar a los niños a comer bien, es dar buen ejemplo, si los niños ven a los adultos comer frutas y verduras, les estamos enviando un mensaje correcto. No es necesario enfocarnos en que coma mucho, ya que el apetito de los niños no suele ser tan pronunciado todavía, es más importante hacer énfasis en lo sabroso y saludable que resultan los alimentos, y la gran variedad con la que contamos.

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"

- Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo. Enseñarles la pirámide nutricional.
- En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades.
- En el momento de las comidas, enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad, etcétera.
- Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes, para que aprendan los peligros y los buenos quehaceres ([Webconsultas 2014](#)).

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

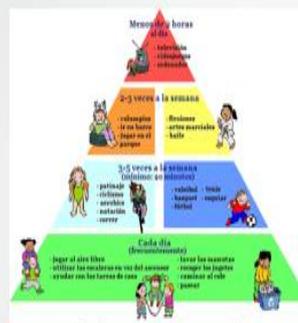
BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"

- Hacer atractivos los platos, con olores, sabores o texturas, que estimulen las ganas de comer.
- A la hora de comer, utilizar utensilios que sean manejables para ellos.
- Que aprendan con videos y libros instructivos sobre alimentación.
- Hacer de la hora de comer un rato agradable, atractivo y relajado.
- Mantener conversaciones en la mesa, para que ellos puedan expresar sus experiencias y opinen de los olores y sabores de los alimentos.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Servirles las porciones adecuadas, que nunca es comparable con un adulto ([Webconsultas 2014](#)).

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"

PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



(Bebes y mas, 2008).

La actividad física es fundamental para que el niño crezca sano y tenga un desarrollo equilibrado. Los beneficios del ejercicio físico son múltiples tanto desde el punto de vista físico -mejora de la coordinación y la resistencia muscular, buena integración del esquema corporal, fijación del calcio en los huesos, prevención de la obesidad, pero también a nivel psíquico. Los padres podemos compartir con nuestros hijos el tiempo de la actividad física, es importante que nos involucramos en sus ejercicios físicos y demos ejemplo a los niños

INTERVENCIÓN DEL FACILITADOR

BIENVENIDOS AL TALLER PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"



5.5. RETROALIMENTACIÓN

La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia y de la aparición repetida de enfermedades y los que más sufren son los niños y niñas esta falta de alimentos, para poder establecer cuando un niño o niña se encuentra desnutrido, es necesario saber cuánto pesa y cuanto mide. Para lo cual es muy importante que los niños y niñas tengan una buena alimentación.

Los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación, al llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente en la cual incluyan todos los grupos de alimentos acompañada de la práctica de ejercicio físico. Ya que la actividad física es fundamental para que el niño crezca sano y tenga un desarrollo equilibrado.

Para lo cual la mejor manera de enseñar a los niños a comer bien, es dar buen ejemplo, si los niños ven a los adultos comer frutas y verduras, les estamos enviando un mensaje correcto. Para lo cual se debe seguir con las reglas básicas de nutrición:

- Consumir gran variedad de alimentos.
- Equilibrar los alimentos que consumimos con la actividad física
- Ingerir mayoritariamente cereales integrales, frutas y verduras.
- Mantener una dieta baja en grasas saturadas y colesterol.
- Seguir una dieta moderada en azúcares.
- Seguir una dieta baja o moderada en sal (sodio).

5.5.1. ENCUESTA

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CIBV "MAMA YOLI"

Objetivos: Determinar la cantidad de padres de familia que tienen conocimientos sobre la desnutrición, de cómo afecta está a los niños y niñas de 3 años de edad y porque se origina.

Generar información básica que contribuya a la elaboración de algunos componentes de la Guía Nutricional.

Nombre:

Edad:

Género: M F

Marque solo la respuesta correcta y enuncie el porqué.

1. ¿Sabe usted que es la desnutrición infantil?

Sí No

2. ¿Conoce usted cómo afecta la desnutrición a los niños y niñas durante su desarrollo?

Sí No

3. ¿Conoce cuáles son los hábitos alimenticios adecuados para los niños y niñas?

Sí No

4. ¿Sabe usted cuales son las comidas chatarras?

Sí No



5. ¿Sabe usted cuales son las comidas nutritivas?

Sí

6. ¿Conoce que organizaciones trabajan para disminuir la desnutrición en nuestro país?

Sí No

7. ¿Le gustaría que se realicen talleres para concientizar a los padres de familia sobre los hábitos alimenticios?

Sí No

8. ¿Sabe usted cómo combatir la desnutrición infantil?

Sí No

9. ¿Sabe usted qué efectos tiene la desnutrición infantil sobre la salud?

Sí No

10. ¿Sabe usted cuáles son las campañas que promueve el gobierno para disminuir la desnutrición infantil?

Sí No

5.5.2. TABULACIÓN DE RESULTADOS DE ENCUESTAS

1. ¿Sabe usted que es la desnutrición infantil?

Tabla N°. 6. Encuesta Pregunta 1

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	33%
NO	10	67%
TOTAL	15	100%



Figura N°.13. Pasteles Pregunta 1

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: según la encuesta realizadas a los padres de familia sobre la desnutrición infantil el 67% de padres familia no conocen que es la desnutrición, por lo tanto no saben cómo afecta en la salud de sus hijos e hijas mientras que el 33% si saben que es desnutrición infantil por lo que aplica de manera adecuada la alimentación de sus niños y niñas.

2. ¿Conoce usted cómo afecta la desnutrición a los niños y niñas durante su desarrollo?

Tabla N°.7. Encuesta Pregunta 2

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	33%
NO	10	67%
TOTAL	15	100%



Figura N°.14. Pasteles Pregunta 2

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: en la encuesta realizada a los padres de familia el 67% no conocen de cómo afecta la desnutrición a los niños y niñas durante su desarrollo por lo tanto no saben cómo revertir la desnutrición, mientras 33% si conocen de cómo afecta la desnutrición a los niños y niñas durante su desarrollo por lo que están pendientes de sus hijos e hijas en salud y la alimentación.

3. ¿Conoce cuáles son los hábitos alimenticios adecuados para los niños y niñas?

Tabla N°.8. Encuesta Pregunta 3

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	47%
NO	8	53%
TOTAL	15	100%

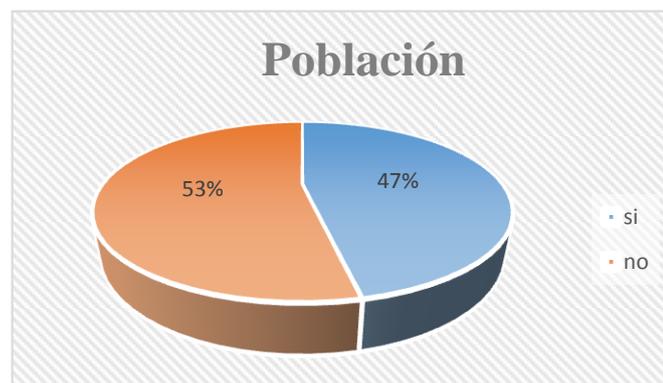


Figura N°.15. Pasteles Pregunta 3

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: en la encuesta que realizo a los padres de familia el 53% no saben cuáles son los hábitos alimenticios adecuados para los niños y niñas por lo tanto no pueden garantizar una alimentación adecuada, mientras que el 47% si conocen cuales son los hábitos alimenticios adecuados para los niños y niñas por lo que garantizan a sus hijos e hijas una calidad de vida adecuada.

4. ¿Sabe usted cuales son las comidas chatarras?

Tabla N°.9. Encuesta Pregunta 4

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	67%
NO	5	33%
TOTAL	15	100%



Figura N°.16. Pasteles Pregunta 4

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: en la encuesta realizada a los padres de familia el 33% no conocen cuales son la comida chatarra por lo que confunden con algunos alimentos, mientras que el 67% si conocen cuales son las comidas chatarras por que tratan de consumirla de vez en cuando.

5. ¿Sabe usted cuales son las comidas nutritivas?

Tabla N°.10. Encuesta Pregunta 5

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	40%
NO	9	60%
TOTAL	15	100%

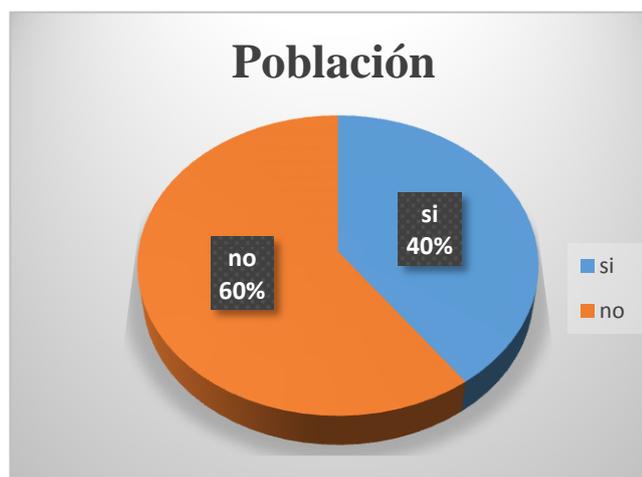


Figura N°.17. Pasteles Pregunta 5

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: según en las encuestas realizadas a los padres de familia el 60% no saben cuáles son las comidas nutritivas por lo tanto no pueden ofrecerles una alimentación saludable y equilibrada a sus familia, mientras que el 40% si conocen cuales son las comidas nutritivas por lo cual garantiza una alimentación adecuada.

6. ¿Conoce que organizaciones trabajan para disminuir la desnutrición en nuestro país?

Tabla N°.11. Encuesta Pregunta 6

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	20%
NO	12	80%
TOTAL	15	100%



Figura N°.18. Pasteles Pregunta 6

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: en las encuestas realizadas a los padres de familia el 80% no conocen cuales son las organizaciones que trabajan para disminuir la desnutrición en nuestro país por lo que no saben a dónde acudir para que sus hijos e hijas reciban los tratamientos adecuados, mientras que 20% si lo conocen por lo tanto garantizan una salud adecuada para su familia.

7. ¿Le gustaría que se realicen talleres para concientizar a los padres de familia sobre los hábitos alimenticios?

Tabla N°.12. Encuesta Pregunta 7

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	73%
NO	4	27%
TOTAL	15	100%

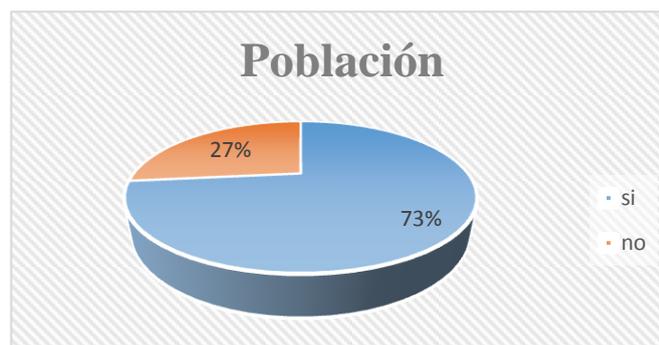


Figura N°.19. Pasteles Pregunta 7

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: en las encuestas realizadas a los padres de familia el 27% no le gustaría que se realicen talleres para concientizar a los padres de familia sobre los hábitos alimenticios por que supieron manifestar que es responsabilidad de cada uno, mientras que el 73% si quieren que se realicen los talleres para tomar en cuenta todas las sugerencias y recomendaciones y así poder aplicarlo en su hogar.

8. ¿Sabe usted cómo combatir la desnutrición infantil?

Tabla N°.13. Encuesta Pregunta 8

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	13%
NO	13	87%
TOTAL	15	100%



Figura N°.20. Pasteles Pregunta 8

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: en las encuestas realizadas a los padres de familia nos revela que el 87% no saben cómo combatir la desnutrición por lo tanto no pueden garantizar una salud adecuada para sus hijos e hijas, mientras que el 13% si saben cómo combatir la desnutrición por lo cual busca ayuda en instituciones públicas y brinda una alimentación saludable y equilibrada.

9. ¿Sabe usted qué efectos tiene la desnutrición infantil sobre la salud?

Tabla N°.14. Encuesta Pregunta 9

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	20%
NO	12	80%
TOTAL	15	100%



Figura N°.21. Pasteles Pregunta 9

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: las encuestas realizadas a los padres de familia nos revela que el 80% no conocen qué efectos tiene la desnutrición infantil sobre la salud por lo tanto no saben cómo prevenir y ayudar a sus hijos e hijas, mientras que el 20% si lo conocen por lo que brinda una alimentación adecuada contando con el apoyo de un especialista para garantizar una salud adecuada.

10. ¿Sabe usted cuáles son las campañas que promueve el gobierno para disminuir la desnutrición infantil?

Tabla N°.15. Encuesta Pregunta 10

FACTOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	27%
NO	11	73%
TOTAL	15	100%



Figura N°.22. Pasteles Pregunta 10

Elaborado por: Blanca Perez (Padres de familia, CIBV "Mama Yoli")

ANÁLISIS: según las encuestas realizadas a los padres el 73% no conocen cuales son las campañas que promueve el gobierno para disminuir la desnutrición infantil por lo que no pueden brindar una salud adecuada para sus hijos e hijas, mientras que el 27% si lo conocen por lo tanto garantizan la salud de su familia gracias a al apoyo de gobierno.

CAPÍTULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.1. RECURSOS

Tabla No. 16. DETALLE DE LOS RECURSOS UTILIZADOS DENTRO DEL PROYECTO "La desnutrición en niños y niñas de 3 años de edad y su influencia en el desarrollo del aprendizaje".

Elaborada por: Blanca Perez

1. Recursos Humanos Técnicos:	
1.1.	Estudiante del ITSCO efectuando el presente Proyecto.
1.2.	Tutor asignado por el ITSCO para acompañamiento técnico en la elaboración del Proyecto.
1.3.	Diagramador para ser consultado sobre la Preparación de la Guía.
1.4.	Autoridades y docentes del ITSCO.
2. Recursos Humanos No Técnicos:	
2.1.	Padres de familia para el desarrollo de los Talleres en el CIBV
3. Recursos Humanos relacionados con el CIBV:	
3.1.	Autoridades del CIBV.
3.2.	Docentes del CIBV.
3.3.	Niños y niñas del CIBV.
3.4.	Padres y madres de familia de los niños y niñas.
4. Recursos Bibliográficos:	
4.1.	Biblioteca del ITSCO.
4.2.	Recursos Bibliográficos localizados en Scholar Google o Google Académico.
4.3.	Revistas y periódicos locales con noticias sobre el tema del Proyecto.
4.4.	Recursos Bibliográficos localizados en Google y otros buscadores.

LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.

5. Recursos Materiales (elementos que se gastan o que son fungibles):	
5.1.	Materiales de oficina: lápices, bolígrafos, borradores, libretas de apuntes, flash memory.
5.2.	Materiales para TALLERES EN EL CIBV "Mama Yoli": papelógrafos, marcadores, archivos en powerpoint, Libretas de apunte, esferos.
5.3.	Materiales para TRABAJO CON LOS NIÑOS: papeles, lápices, plastilina, cartulina, imágenes y diferentes tipos de alimentos.
6. Recursos Equipos (elementos que no se gastan rápidamente, elementos tecnológicos, otros):	
6.1.	Equipos de oficina: computadora fija, escáner.
6.2.	Equipos para Trabajo de Campo: cámara fotográfica, videgrabadora, laptop, infocus, pantalla, pizarrón blanco.
7. Recursos de Logística en General:	
7.1.	Por Transporte: transporte público y privado para desplazarse hacia y desde el CIBV "Mama Yoli" ubicado en la dirección de Atucucho cooperativa Pablo Arturo Suarez y la calle "L".
7.2.	Por Alimentación: para la investigadora y auxiliares de investigación durante las jornadas que dure el trabajo en el CIBV "Mama Yoli" (encuestas, entrevistas, talleres): que se lo llevo a cabo en diferentes días.
7.3.	Por fotocopias y reproducción de material bibliográfico.

6.2. PRESUPUESTO

Tabla No.17. PRESUPUESTO UTILIZADO EN LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO "La desnutrición en niños y niñas de 3 años de edad y su influencia en el desarrollo del aprendizaje".

Elaborada por: Blanca Perez

1. Recursos Humanos Técnicos:		Costo por unidad (US\$)	Subtotal US \$
1.1.	Estudiante del ITSCO efectuando el presente Proyecto.	Debido a ser la principal beneficiaria del Proyecto no recibe remuneración.	no aplica
1.2.	Tutor del ITSCO para acompañamiento técnico en la elaboración del Proyecto.	Varias consultas, costo incluido en el pago final al ITSCO.	no aplica
1.3.	Diagramador para ser consultado sobre la Preparación de la Guía.	1 Consulta	0.0
1.4.	Autoridades y docentes del ITSCO.	Costo incluido en el pago final al ITSCO.	no aplica
2. Recursos Humanos No Técnicos:		Costo por unidad (US\$)	Subtotal US \$
2.3.	Padres de familia para el desarrollo de los Talleres en el CIBV		no aplica
3. Recursos Humanos relacionados con el CIBV:		Costo por unidad (US\$)	Subtotal US \$
3.1.	Autoridades del CIBV.	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.2.	Docentes del CIBV.	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.3.	Niños y niñas del CIBV.	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 (US\$)	Subtotal US \$
4.1.	Recursos Bibliográficos localizados en Scholar Google o Google Académico.	Horas de uso de internet.	21,00

1. Recursos Humanos Técnicos:		Costo por unidad (US\$)	Subtotal US \$
4.4.	Recursos Bibliográficos localizados en Google y otros buscadores.	Horas de uso de internet.	21,00
5. Recursos Materiales (elementos que se gastan o que son fungibles):		Costo por unidad (US\$)	Subtotal US \$
5.1.	Materiales de oficina: lápices, bolígrafos, borradores, libretas de apuntes, flash memory.	Entre todos ellos.	10,00
5.2.	Materiales para TALLERES EN EL CIBV papelógrafos, marcadores, archivos en powerpoint, libretas de apunte y esferos.		40,00
5.3.	Materiales para TRABAJO CON LOS NIÑOS: papeles, lápices, plastilina, cartulina, imágenes y diferentes tipos de alimentos		20,00
6. Recursos Equipos (elementos que no se gastan rápidamente, elementos tecnológicos, otros):		Costo por unidad (US\$)	Subtotal US \$
6.1.	Equipos de oficina: computadora fija, escáner, impresora.	Costo de adquisición de todos ellos.	1200,00
6.2.	Equipos para Trabajo de Campo: cámara fotográfica, videgrabadora, laptop, infocus, pantalla, pizarrón blanco.	Costo de adquisición y/o alquiler de todos ellos.	50,00
7. Recursos de Logística en General:		Costo por unidad (US\$)	Subtotal US \$
7.1.	Por Transporte: transporte público y privado para desplazarse hacia y desde el CIBV ubicado en la dirección de Atucucho cooperativa Pablo Arturo Suarez y la calle "L".	Viajes de ida y vuelta.	10,00
7.2.	Por Alimentación: para la investigadora y auxiliares de investigación durante las jornadas que dure el trabajo en el CIBV "Mama Yoli" (encuestas, entrevistas, talleres, otros): que se llevó a cabo en diferentes días.	Dos días de trabajo 2 personas.	12,00
7.3.	Por fotocopias y reproducción de material bibliográfico.	Varios.	10,00
TOTAL GLOBAL DEL PRESUPUESTO DEL PROYECTO (US\$)			1.394,00

6.3. CRONOGRAMA

Tabla No.18. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A SER REALIZADAS DENTRO DEL PROYECTO "la desnutrición en niños y niñas de 3 años de edad y su influencia en el desarrollo del aprendizaje".

Elaborada por: Blanca Perez

N°	ACTIVIDAD	MESES																							
		MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Elaboración del documento del Plan de Proyecto de Grado.	✓	✓																						
2	Aprobación del Plan de Proyecto de Grado por autoridades del ITSCO y designación de Tutor.			✓																					
3	Elaboración de la Sección ANTECEDENTES: Introducción General al Tema + Contexto Macro, Meso y Micro.				✓	✓																			
4	Elaboración de la Sección ANTECEDENTES: Justificación				✓	✓																			
5	Elaboración de la Sección ANTECEDENTES: Definición del Problema Central (Matriz T)					✓	✓																		
6	Elaboración de la Sección ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS: Mapeo de Involucrados.							✓	✓																
7	Elaboración de la Sección ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS: Matriz de Análisis de Involucrados.								✓	✓															
8	Elaboración de la Sección PROBLEMAS Y OBJETIVOS: Árbol de Problemas.									✓	✓														
9	Elaboración de la Sección PROBLEMAS Y OBJETIVOS: Árbol de Objetivos.										✓	✓													
10	Elaboración de la Sección BIBLIOGRAFÍA.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
11	Elaboración de la Sección ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS: Matriz de Análisis de Alternativas.											✓	✓												
12	Elaboración de la Sección ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS: Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.											✓	✓												



CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES

- La desnutrición infantil se debe a la poca ingesta de alimentos por lo cual implica varios factores como la falta de conocimiento, la pobreza, limitación económica o el poco consumo de alimentos nutritivos por lo tanto conlleva a que el niño y niña contraiga varios tipos de enfermedades durante su desarrollo.
- La desnutrición infantil es un problema grave en el mundo y principalmente en nuestro país, para lo cual el gobierno central del Ecuador ha prestado la debida atención y trabaja conjuntamente con instituciones públicas y privadas de salud promoviendo campañas para erradicar la desnutrición infantil.



- La desnutrición infantil afecta gravemente a niños y niñas, lo cual se ve reflejado en su desarrollo físico y mental por lo tanto lo limita a desenvolverse adecuadamente en las actividades diarias que realiza.
- El desconocimiento de los padres de familia quienes son responsables del cuidado de sus hijos e hijas acerca de la desnutrición no garantizan una alimentación adecuada y la atención médica pertinente.
- Las prácticas y actitudes inadecuadas en la familia en relación a la alimentación y nutrición conlleva a que los niños y niñas contraigan varios tipos de enfermedades y esto puede ocasionar que estén en constantes chequeos médicos.
- El problema de la desnutrición infantil seguirá persistiendo sino ponemos de nuestra parte en brindar la salud y la alimentación a los niños y niñas a través de actividades como la descrita en el presente proyecto.

7.2. RECOMENDACIONES

- Para tener una vida saludable se recomienda establecer normas y hábitos alimenticios en la cual se respete los horarios de las comidas y se consuma todos los alimentos de la pirámide alimentaria en porciones adecuadas a su edad y no olvidarnos de tomar agua en abundancia.
- En la preparación de alimentos se debe aprovechar todos los productos y en lo posible evitar los fritos, tomando en cuenta que debe ser variada, combinada, suficiente e higiénica.
- Cuando tenga dudas respecto a la alimentación se debe consultar con un nutricionista de cómo combinar los alimentos con los que se cuenta habitualmente y cómo reemplazar algunos alimentos para llevar dieta más sana en nuestras vidas.
- Para prevenir la desnutrición en los niños y niñas, los padres deben proveer una dieta balanceada de verduras, carnes e hidratos de carbono fundamentales para el desarrollo de sus hijos e hijas.

- Los padres de familia deben ser periódicamente partícipes en la realización de los ejercicios físicos y mentales de los niños y niñas así como en la aplicación de directrices como los de la presente guía.
- Para un niño o niña desnutrida se recomienda acudir regularmente al médico a los controles de crecimiento y desarrollo, consumir de 5 o 6 comidas al día y realizar actividades.
- Se recomienda a los padres de familia a estar alerta a algunos síntomas que pueden presentar los niños y niñas indicadores de desnutrición, cuando presentan mucho sueño, retraso para hablar, caminar, piel seca, apatía, caída de cabello, gripes o resfriados frecuentes o bajo rendimiento académico ante estos síntomas es aconsejable acudir inmediatamente a un médico.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Aldana A. (2007). Programa educativo para la promoción de hábitos. Disponible en:http://bibmed.ucla.edu.ve/edocs_bmucla/textocompleto//TQU145DV4A53p2007.pdf; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Bebes y más (2008) Pirámide de actividad física para niños 2008. Disponible en: <http://www.bebesymas.com/salud-infantil/piramide-de-actividad-fisica-para-ninos-2008>; fecha de consulta 18 de setiembre del 2014.

Blaug M. (1985). La metodología de la Economía, Alianza Editorial, Madrid. Disponible en: <http://www.aulafacil.com/cursos/110764/ciencia/investigacion/ciencia-y-metodo-cientifico/el-metodo-deductivo>; fecha de consulta 18 de setiembre del 2014.

Cabrera G. (2011). Hábitos alimentarios saludables. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream123456789/663/2/06%20ENF%20405%20GU%C3%8DA.pdf>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Calderon A. (2012). Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream25000/195/1/T-UCE-0010-2.pdf>; fecha de consulta 28 de junio del 2014.



Campos M. (sin año). pirámide de la actividad física para los niños. Disponible en:

<http://www.guiadelnino.com/educacion/consejos-de-educacion/piramide-de-la-actividad-fisica-para-ninos>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Código de la Niñez y Adolescencia (2003). Disponible en: <http://remq.edu.ec/colegiosremq/quitumbe/images/descargas/2013/a13.pdf>; fecha de consulta 28

de junio del 2014.

Diario EL COMERCIO. (2013). 165 millones de niños en todo el mundo sufren de

desnutrición. Disponible en: <http://www.elcomercio.com/tendencias/165-millones-de-ninos-mundo.html>; fecha de consulta 28 de junio del 2014.

Diario El COMERCIO, salud (2013). Preocupante informe sobre la desnutrición de

los niños. Disponible en: <http://www.elcomercio.com/tendencias/salud-preocupante-informe-desnutricion-ninos.html>; fecha de consulta 28 de junio del 2014.

Diario la primavera (2012). Plantean modificar hábitos alimenticios. Disponible en:

http://www.diariolaprimera.peru.com/online/actualidad/plantean-modificar-habitos-alimenticios_102368.html; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Fanego, N. (2013). Hábitos alimenticios de los niños. Disponible en: [http://www.](http://www.youtube.com/watch?v=g25Hf-xrIYU)

[youtube.com/watch?v=g25Hf-xrIYU](http://www.youtube.com/watch?v=g25Hf-xrIYU); fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Fundación wikimedia, Inc. (2014). Disertación. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Disertaci%C3%B3n>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

García L. (2013). Cinco hábitos saludables para los niños. Disponible en: <http://www.serpadres.es/salud/salud/cinco-habitos-saludables-para-los-niños.html>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

González P. (2013). Beneficios de los hábitos alimentarios en el niño. Disponible en: <http://segurcaixaadeslas.blogspot.com/2013/04/beneficios-de-los-habitos-alimentarios.html>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

La gran ciudad (2012). ¿Comer o no comer? 10 mitos sobre los hábitos alimenticios. Disponible en: <http://lagranciudad.net/home/comer-o-no-comer-10-mitos-sobre-los-habitos-alimenticios/>; fecha de consulta 18 de setiembre del 2014.

Licata M. (sin año) La Pirámide Nutricional o alimentaria y su composición. Disponible en: <http://www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm>; fecha de consulta 18 de setiembre del 2014.

Luz S. (2012). Primera reunión de padres. Ideas y consejos. Disponible en: <http://salaamarilla2009.blogspot.com/2012/02/primera-reunion-de-padres-ideas-y.html>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Merado A. (2009). ¿Qué es la desnutrición infantil? Disponible en: <http://desnutricionjuvenil.blogspot.com/2009/05/la-desnutricion-es-un-tipo-de.html>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Meraz L. (2014). Hábitos alimenticios. Disponible en: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Noticias Quito (2011) Acciones coordinadas para disminuir desnutrición infantil en Quito. Disponible en: http://www.noticiasquito.gob.ec/Noticias/news_user_view/acciones_coordinadas_para_disminuir_desnutricion_infantil_en_quito-3640; fecha de consulta 15 de julio del 2014.

Peña P. (2014). 20 Consejos para armonizar cuerpo y espíritu. Disponible en: <http://siop.femexer.org/20-consejos-para-armonizar-cuerpo-y-espiritu/>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Sin autor (2011). La desnutrición. Disponible en: <http://ladesnutricionueb.blogspot.com/2011/04/cifras-de-desnutricion-en-el-ecuador.html>; fecha de consulta 28 de junio del 2014.

UNICEF ECUADOR (sin año) UNICEF, PMA Y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil. Disponible en: http://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm; fecha de consulta 28 de junio del 2014.

Sociedad Ecuatoriana Medicina Familiar (SEMF). (Sin año). Salud de Altura ¿Qué alimentos consumir y en qué cantidad para lograr una alimentación balanceada? Disponible en: <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/piramide-alimentaria-nutricion/>; fecha de consulta 26 de agosto del 2014.

Valenzuela I. (2013). ¿Qué es el método científico? Disponible en: http://curiosidades.batanga.com/4677/que-es-el-metodo-cientifico; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Webconsultas (2014). Como enseñar buenos hábitos alimentario a un niño. Disponible en: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/ensenar-buenos-habitos-alimentarios-nino-942>; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.

Willener (sin año) Hábitos Alimentarios. Disponible en: https://www.williner.com.ar/fe/es/habitos_alimentarios.aspx; fecha de consulta 18 de septiembre del 2014.



ANEXOS

IX. ANEXOS

ENCUESTAS ANEXOS 2



Figura N°.23. Encuesta



Figura N°.24. Encuesta

TALLER ANEXOS 2



Figura N°.25. Taller



Figura N°.26. Taller



Figura N°.27. Taller



Figura N°.28. Dinámica

LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE. GUÍA DIDÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDA PADRES DE FAMILIA EN EL CIBV "MAMA YOLI" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, AÑO LECTIVO 2014-2015.



Figura N°.29. Taller



Figura N°.30. Actividades



Figura N°.31. Dramatización



Figura N°.32. Refrigerio