



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

PROYECTO DE GRADO

CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

ALIMENTACIÓN ADECUADA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD.
GUÍA DIDÁCTICA NUTRICIONAL PARA LA CAPACITACIÓN DE PADRES
DE FAMILIA DE NIÑOS DE 3 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA
PARTICULAR "ENMA GRACIELA ROMERO" DE LA PARROQUIA DE
TABACUNDO.

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

Desarrollo del Talento Infantil.

AUTORA: Vallejo Jaramillo Sharon Wendy.

TUTORA: Lcda. Verónica Flores

Quito, octubre 2015



DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

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

VALLEJO JARAMILLO SHARON WENDY

CC: 100271471-3



DECLARACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN

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

VALLEJO JARAMILLO SHARON WENDY

CC: 100271471-3



CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL.

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

PRIMERA: ANTECEDENTE.-

- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera Desarrollo del Talento Infantil que imparte el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento Infantil, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado *“ALIMENTACIÓN ADECUADA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD GUÍA DIDÁCTICA NUTRICIONAL PARA LA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA DE NIÑOS DE 3 AÑOS DE EDAD DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “ENMA GRACIELA ROMERO DE LA PARROQUIA DE TABACUNO.”*. El cual incluye de forma

sencilla los conceptos de la alimentación saludable, recetas y menús de fácil preparación y que pueden servir como elección es saludables en el momento de elaborar los platos para niñas y niños durante el periodo lectivo para su adecuado desarrollo integral.

- b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena socialización a la comunidad educativa.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.-

Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del Descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial. El Cesionario podrá explotar la Guía Didáctica Nutricional Para La Capacitación De Padres De Familia De Niños De 3 Años De Edad De La Unidad Educativa Particular Enma Graciela Romero De La Parroquia De Tabacundo, que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas de 3 años de edad, tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros:



- a) La reproducción Guía Didáctica Nutricional Para La Capacitación De Padres De Familia De Niños De 3 Años De Edad De La Unidad Educativa Particular Enma Graciela Romero De La Parroquia De Tabacundo, por cualquier forma o procedimiento;
- b) La comunicación pública Guía Didáctica Nutricional Para La Capacitación De Padres De Familia De Niños De 3 Años De Edad De La Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" De La Parroquia De Tabacundo;
- c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización de la guía.
- d) Cualquier transformación o modificación de la guía.
- e) La protección y registro en el IEPI de la guía a nombre del Cesionario
- f) Ejercer la protección jurídica de Guía Didáctica Nutricional Para La Capacitación De Padres De Familia De Niños De 3 Años De Edad De La Unidad Educativa Particular Enma Graciela Romero De La Parroquia De Tabacundo.
- g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la sesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.-

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del manual didáctico sobre Guía Didáctica Nutricional Para La Capacitación De Padres De Familia De Niños De 3 Años De Edad De La Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" De La Parroquia De Tabacundo, que es objeto del presente contrato.

Como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad Guía Didáctica Nutricional Para La Capacitación De Padres De Familia De Niños De 3 Años De Edad De La Unidad Educativa Particular Enma Graciela Romero De La Parroquia De Tabacundo, a favor del Cesionario.

CUARTA: CUANTIA.-

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

QUINTA: PLAZO.-

La vigencia del presente contrato es indefinida.

SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.-

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo.

Las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas:

- a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación;
- b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral;
- c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno;
- d) El procedimiento será confidencial y en derecho;
- e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito;
- f) El idioma del arbitraje será el español; y,



- g) La reconvención, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.-

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

En aceptación firman a los 10 días del mes de octubre del dos mil quince.

f) _____

f) _____

Vallejo Jaramillo Sharon Wendy

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

CI.- 100271471-3

CEDENTE

CESIONARIO

AGRADECIMIENTO.

Agradezco, primero a Dios quien me dio la fe, la fortaleza, la salud, y la esperanza para terminar este trabajo, a mi madre quién me presto el tiempo que le pertenecía y me motivo en todo momento, a mis familiares que nunca dudaron que lograría este triunfo al Instituto Tecnológico Superior Cordillera por permitirme ser parte de una generación de triunfadores y gente productiva para el país, a mis maestros y maestras por su gran apoyo y motivación para la culminación de mi estudio y por su tiempo compartido, a mi tutora quien ha sido la mejor aliada y guía durante este proceso y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional, y a todos aquellos que de una u otra manera me ayudaron y apoyaron durante este proceso.



DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto además por su infinita bondad y amor, a mi madre por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo, a mis alumnos que fueron una motivación e inspiración para la realización de mi proyecto, y a todas aquellas personas que comparten conmigo este triunfo.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE	ii
DECLARACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN	iii
CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL. iv	
AGRADECIMIENTO.	x
DEDICATORIA	xi
ÍNDICE GENERAL.....	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xvi
INDICE DE FIGURAS.....	xvii
INDICE DE GRAFICOS	xvii
RESUMEN EJECUTIVO	xviii
ABSTRACT.	xix
CAPITULO I: ANTECEDENTES.	20
1.01 Contexto.	22
1.01.01 Macro.....	22
1.01.02 Meso.	22
1.01.03 Micro.....	23
1.02 Justificación.....	25
1.03 Definición del problema Central (Matriz T)	26
1.03.01 Situación Actual.	27
1.03.02 Situación Empeorada.....	27



1.03.03	Situación Mejorada.....	28
1.03.04	Fuerzas Impulsadoras.....	28
1.03.05	Fuerzas Bloqueadoras.....	29
1.03.06	Intensidad Real (IR)	30
1.03.07	Potencial de Cambio (PC)	31
CAPÍTULO 2: ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS.....		32
2.01	Mapeo De Involucrados.	32
2.02	Matriz de Análisis de Involucrados.....	34
2.02.01	Actores involucrados.	34
2.02.02	Interés sobre el problema central.	36
2.02.03	Problema Percibidos.	38
2.02.04	Recursos, Mandatos y Capacitaciones.....	40
2.02.05	Interés sobre el proyecto.	44
2.02.06	Conflictos Potenciales.	46
CAPÍTULO 3: PROBLEMAS Y OBJETIVOS.....		50
3.01	Árbol de Problemas.....	50
3.02	Árbol de Objetivos.	53
CAPITULO 4: ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS.....		54
4.01	Matriz de Análisis de Alternativas.	55
4.02	Matriz de Impacto de los Objetivos.	60
4.03	Diagrama de Estrategias.....	63
4.04	Matriz de Marco Lógico.....	66



CAPÍTULO 5: PROPUESTA	70
5.01 Antecedentes.	70
5.01.01 Antecedentes.....	70
5.01.02 Datos informativos.....	71
5.01.03 Reseña histórica.	72
5.01.04 Objetivos.....	73
5.01.05 Justificación.	74
5.01.06 Marco Teórico.....	75
5.02 Descripción.....	87
5.02.01 Metodología.....	87
5.02.02 Métodos.	88
5.02.03 Técnicas.	90
5.02.04 Participantes.....	90
5.02.04 Análisis e interpretación de resultados.	91
5.03. Formulación del proceso de aplicación de la propuesta	102
5.03.01. Taller de socialización	102
5.03.02. Formulación del Proceso de Aplicación de la Guía.....	106
CAPÍTULO 6: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	143
6.01 Recursos	143
6.02 Presupuesto.....	145
6.03 Cronograma	145



CAPÍTULO 7: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	146
7.01 Conclusiones.	146
7.02 Recomendaciones	147
Referencias Bibliográficas	149
ANEXOS.	152



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nro. 1: Población.	91
Tabla Nro. 2: Comidas impartidas en el hogar.	91
Tabla Nro. 3: Desayuna antes de ir a la escuela.....	92
Tabla Nro. 4: Alimentos frecuentemente consumidos en casa	93
Tabla Nro. 5: Cuándo sus hijos estudian aprenden las lecciones.....	94
Tabla Nro. 6: Momento de ingerir alimentos.....	96
Tabla Nro. 7: Alimentos aseados, poco aseados, no aseados.....	97
Tabla Nro. 8: Alimentos procesados. Alimentos nutritivos.....	98
Tabla Nro. 9: Síntomas de palidez, desmayos y dolor de cabeza.	99
Tabla Nro. 10: Buena alimentación para estar sano.....	100
Tabla Nro. 11: Alimentación durante el periodo de descanso.	101

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Matriz T	32
Figura 2. Mapeo de involucrados.....	33
Figura 3. Involucrados	34
Figura 4: Matriz de análisis de involucrados.	49
Figura 5 Árbol de Problemas.	52
Figura 6: Árbol de objetivos	54
Figura 7. Matriz de análisis de alternativas.....	59
Figura 8. Matriz de análisis de impacto de los objetivos.	63
Figura 9: Diagrama de Estrategias.	65
Figura 10: Matriz de Marco Lógico	69

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1. Comidas impartidas en el hogar.	91
Gráfico N°2. Desayuna antes de ir a la escuela	93
Gráfico N° 3. Alimentos frecuentemente consumidos en casa	94
Gráfico N°.4 Cuándo sus hijos estudian aprenden las lecciones	95
Gráfico N°.5 Momento de ingerir alimentos.	96
Gráfico N° 6. Alimentos aseados, poco aseados, no aseados.	97
Gráfico N°7. Alimentos procesados. Alimentos nutritivos.....	98
Gráfico N° 8. Síntomas de palidez, desmayos y dolor de cabeza.....	99
Gráfico N° 9. Buena alimentación para estar sano.	100
Gráfico N° 10. Alimentación durante el periodo de descanso.	101



RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo investigativo pretende responder a las diversas inquietudes y preocupaciones de los padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” sobre diversos problemas que se presentan a diario con los niños y niñas, que están relacionados con la nutrición y ocasionan bajo rendimiento escolar. El presente estudio fue de tipo descriptivo ya que se pretende establecer las características, propiedades y manifestaciones más esenciales relacionadas al estado nutricional de los niños y niñas comprendidos en la edad de 3 años de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo y su incidencia en el rendimiento escolar; por lo que, se procedió a identificar los niños y niñas que presentan esta problemática a través de entrevistas y encuestas a padres de familia y niños que proporcionaron evidencias y datos sobre peso y talla de los niños y niñas. En esta investigación se provino a realizar un estudio de casos a toda la población dando un total de 60 individuos entre niños y niñas de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo. Es importante investigar la relación que tiene los niveles de nutrición con el rendimiento escolar de los niños y niñas de tres años ya que permitió poner en alerta tanto a padres de familia como a profesores, sobre las posibles causas y efectos de la mala nutrición infantil y cómo podemos combatirla desde los hogares hacia la escuela, con una guía didáctica nutricional, que proporcione todos los nutrientes que los niños y niñas necesitan en la edad escolar.



ABSTRACT.

The research work intended to respond to various questions and concerns of parents and teachers of the Special Education Unit "Enma Graciela Romero" on various problems faced daily with the children, who are related to nutrition and cause poor school performance. This study was descriptive because it aims to establish the characteristics, properties and essential manifestations related to the nutritional status of children and including girls in the age of 3 years from the Private Education Unit "Enma Graciela Romero" Parish Tabacundo and its impact on school performance; therefore, we proceeded to identify children who have this problem through interviews and surveys to parents and children who provided evidence and data on weight and height of children. This research came to conduct a case study to the entire population for a total of 60 individuals between boys and girls of the Special Education Unit "Enma Graciela Romero" Tabacundo Parish. It is important to investigate the relationship that nutritional standards to school performance of children three years as it allowed to alert both parents and teachers, about the possible causes and effects of poor child nutrition how can we fight from homes to school with a nutritional tutorial that provides all the nutrients that children need at school age.



CAPITULO I: ANTECEDENTES.

En nuestro entorno desde hace años atrás la mala nutrición en niños y niñas ha ido incrementándose por muchos factores socio-económico que ha llevado a la mala alimentación, bajo rendimiento escolar con problemas de déficit de atención interfiriendo directamente en el desarrollo integral del niño-niña convirtiendo esto en un problema de salud pública.

Según la revista Alimentación equilibrada en los niños de 3 a 12 años dice: “La adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres”.

Si los padres introducen buenos hábitos alimenticios, estos serán de un gran beneficio para el futuro la función de crear en ellos hábitos alimenticios es mantenerlos con energía mientras estudian, cuando los padres no pueden preparar un refrigerio completo para sus hijos y se limitan a darles dinero para que compren algo de comer en el recreo, es importante inculcarles el hábito de elegir alimentos sanos. Se les debe orientar solo de esta manera se evitarán excesos o déficit de nutrientes en la alimentación. Si están seguros de lo que le mandan a sus hijos y conversan con ellos acerca de lo que comerán, será muy difícil que ellos rechacen lo que les conviene.

Se han analizado las siguientes tesis se consultó en la biblioteca virtual de la Facultad de Ciencias humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato:

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo.



Irene Jiovanny Andrade Montenegro en su tesis “La desnutrición infantil y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas del Jardín De Infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, Cantón Mira, Provincia del Carchi en el año lectivo 2009-2010” considera que de acuerdo a las encuestas realizadas a padres de familia y docentes se concluye que los niños y niñas si se sienten cansados, tienen sueño, están inactivos antes, durante y fuera de la jornada de clase, por varias circunstancias pero uno de los problemas que más ataca para que suceda esto es la desnutrición, puesto que les afecta su estado mental, causando dificultad al realizar sus tareas escolares u otras actividades de costumbre, lo que perjudica su aprendizaje presentan dificultad para incorporar la nueva información, de tal manera que los pocos conocimientos adquiridos no le servirán de base para el futuro; el niño desnutrido tendrá permanentes obstáculos ya que sufre una pérdida irreversible de oportunidades, se debe tomar mucha responsabilidad e impulsar una propuesta de cambio.

Martha Magdalena Calero Bautista en su tesis “La desnutrición infantil y su incidencia en la atención escolar de las niñas de primer año de educación básica, de la Escuela República de Venezuela de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua; durante el año lectivo 2011 – 2012” en la investigación realizada concluye que “El estado nutricional es la consecuencia de muchos factores que influyen en la alimentación y está a la vez influye en el nivel energético, de atención y desarrollo psicomotor de las niñas”; quienes tienen un peso - talla adecuado, aceptable o inadecuado, atención acertada o dispersa, ánimo o desánimo para realizar las actividades. Los hábitos



alimenticios son primordiales para el desarrollo intelectual de los niños, ya que debido a la mala información y a la falta de interés no se toma muy en serio esta situación.

1.01 Contexto.

1.01.01 Macro.

En el Ecuador, la malnutrición, tanto por carencia como por exceso, se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública. Según datos del Ministerio de Salud Pública, el 17% de los niños en edad escolar tiene sobrepeso, por ello desde hace algún tiempo se prohibió la venta de comida chatarra en los establecimientos educativos además en el año 2015 se desplegó una gran campaña de “Estrategia Inter Sectorial Acción Nutrición” del Ministerio de Educación, junto con los ministerios del sector social: Salud, Inclusión Económica y Social, Agricultura y Vivienda para erradicar la desnutrición infantil, con proyectos escolares de gran aporte nutricional destinado a la población estudiantil desde los 3 a 4 años de edad en periodo escolar.

1.01.02 Meso.

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, desarrollaran acciones integrales para prevenir y disminuir la malnutrición en niños y niñas menores de 5 años de edad que habitan en distintos cantones de la Provincia de Pichincha especialmente en barrios urbanos del Distrito Metropolitano de Quito.

Los mecanismos de seguimiento y supervisión de las intervenciones implementadas se orientan a lograr cambios de comportamiento, tanto en los niños como en sus familias, para prevenir las consecuencias de las carencias nutricionales, 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.

1.01.03 Micro.

En la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” ubicada en la parroquia de Tabacundo, forma niños-niñas y jóvenes de acuerdo a la misión y visión institucional cuyo nivel comprende desde la Educación Inicial hasta el Bachillerato General Unificado.



Durante el trayecto de la vida Institucional se ha evidenciado años atrás grandes dificultades en el desarrollo normal del proceso de aprendizaje en la labor educativa de la Institución y siendo una de estas dificultades el bajo nivel nutricional que presentan en especial los niño y niñas de edades que se encuentran entre los 3 y 5 años de edad. Se ha detectado a menudo que un gran porcentaje de niños y niñas suelen asistir a la institución educativa sin desayunar, y si lo hacen es a través de refrigerios que les ofrecen los padres y que no tienen un contenido verdaderamente nutritivo.

Se ha evidenciado también la poca concientización y pérdida de buenos hábitos alimenticios, pues la presencia en el mercado de productos sintéticos (comida chatarra) ha desplazado el consumo de productos naturales, que son mucho más sanos y de alto valor nutritivo.

La labor educativa que desarrollan los maestros se ve notoriamente limitada por problemas de los niños y niñas ya que se evidencia apatía, desatención, capacidad limitada para comprender, retener hechos, falta de concentración, trastornos en el desarrollo cognitivo, poca energía mental y física (desmayos en las formaciones), problemas que se ven reflejados en el aprendizaje y rendimiento escolar.



Considerando que el estado de salud integral de los estudiantes es fundamental para el desarrollo de cualquier actividad, y que la educación es la palanca de cambio mediante la cual se mejora la calidad de vida de los pueblos; es importante que la institución educativa implemente proyectos alimentarios urgentes para mejorar el nivel nutricional de los estudiantes y prevenir la desnutrición desde tempranas edades.

1.02 Justificación.

La buena alimentación en la etapa del niño y niña de tres años es un factor fundamental para el buen desarrollo integral, mantenimiento del cerebro y el sistema nervioso. La carencia de nutrientes afecta de modo continuo al cerebro lo que dificulta las actividades complejas de la mente: la memoria, la concentración, capacidad de análisis, la atención y el aprendizaje. Es por ello que para asegurar un buen rendimiento académico, se debe asegurar una buena alimentación, que suministre los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro.

El interés por demostrar que la nutrición en los niños y niñas de tres años incide en el rendimiento escolar, es clara evidencia del deseo de mejorar el nivel educativo. El problema a investigar tiene mucha importancia en el desarrollo integral y en rendimiento escolar de los niños y niñas de la Unidad Educativa



“Enma Graciela Romero”, de la parroquia de Tabacundo pues trata de mejorar la calidad de vida de los niños y niñas.

Por esta razón es importante investigar la relación que tiene los niveles de nutrición con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 3 años de edad. Esta investigación permitirá poner en alerta a padres de familia, sobre las posibles causas y efectos de la nutrición infantil y cómo podemos combatirla desde los hogares hacia la escuela, con una guía que promoverá el correcto consumo de alimentos, que proporcionen todos los nutrientes que los niños y niñas necesitan en edad escolar.

La investigación es factible a realizarse, ya que existe la bibliografía correspondiente sobre la temática, se tiene toda la apertura necesaria de la Unidad Educativa “Enma Graciela Romero”, de la parroquia de Tabacundo para realizar la investigación además estaremos colaborando a la población ecuatoriana, de acuerdo con el objetivo 2 numeral 2.9 literal 1 del Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017, donde menciona el brindar consejería nutricional y del objetivo 3 Numeral 3.6 del Plan Nacional del Buen Vivir en donde nos indica promover una alimentación nutritiva y saludable.

1.03 Definición del problema Central (Matriz T)

En la matriz T se analizarán los siguientes parámetros:

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo.



Situación Actual.

Identifica como se encuentra en la actualidad el entorno del proyecto.

Situación Empeorada.

Describe una situación que podría existir si no se resuelve el problema.

Situación Mejorada.

Especifica la situación futura deseada después de resolver el problema del proyecto.

1.03.01 Situación Actual.

Inadecuada alimentación que limita el desarrollo integral del niño y la niña. Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre condiciones de salud del niño y niña sobre su habilidad de aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializarse efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

1.03.02 Situación Empeorada.

Alto grado de desnutrición y bajo rendimiento académico de niños y niñas de 3 años de edad. No quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo



intelectual, para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto.

1.03.03 Situación Mejorada.

Niños – niñas bien nutridos y mejora del rendimiento escolar de niños y niñas de tres años. Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. Los hábitos alimenticios que se ayude a formar en el presente pueden encaminarlo hacia decisiones más saludables por el resto de su vida.

1.03.04 Fuerzas Impulsadoras.

Acciones que permiten llegar a la situación mejorada.

Primero: Se creará una guía didáctica dirigida a padres de familia para lograr una educación alimentaria en las familias, ya que se puede observar que la inadecuada alimentación por la despreocupación de los padres de familia al momento de brindar cualquier tipo de alimento a sus hijos e hijas es un de las principales causas del alto grado de desnutrición y bajo rendimiento



académico, por lo que se podría decir que el valor de intensidad real es bajo y se pretende alcanzar un potencial e cambio alto.

Segundo: Se realizará una socialización sobre dietas alimenticias adecuadas para niños de 3 años ya que otro de los grandes problemas y comunes que se encuentra en la mala alimentación es la falta de conocimiento acerca de lo que es la nutrición adecuada por lo que se puede decir que el nivel de intensidad real es bajo y se pretende alcanzar un potencial e cambio alto.

Tercero: Se capacitara a los docentes sobre los beneficios de una alimentación adecuada y su relación con su rendimiento académico ya que existe desinformación con respecto al tema por lo que se podría decir que su valor de intensidad real es bajo y se pretende alcanzar un potencial de cambio alto.

Cuarto: Se impartirá un taller para padres de familia sobre recomendaciones de una buena alimentación ya que es muy común que hoy en día se le de poca importancia a los hábitos alimenticios en los niños-niñas por lo que se puede decir que el valor de intensidad es bajo y se pretende alcanzar un potencial e cambio alto.

1.03.05 Fuerzas Bloqueadoras.

Las cuales imposibilitan llegar a la situación mejorada que en este caso serían:

Primero: El inadecuado uso de la guía nutricional su intensidad real es alto y se pretende alcanzar un potencial e cambio bajo.



Segundo: Falta de estrategias de comunicación para la informar a los involucrados acerca de la nutrición infantil tiene un nivel de intensidad real es alto ya que al no usar los correctos medios para comunicar acerca del tema a padres y docentes imposibilitaría llegar a la situación mejorada se pretende alcanzar un potencial e cambio bajo.

Tercero: Se sabe que la alimentación es parte fundamental de la rutina frente al aula. La adaptación de hábitos saludables en la alimentación diaria es uno de los factores más importante para un óptimo rendimiento escolar y reducir la fatiga que generan las extensas rutinas. La inasistencia a la capacitación tiene un nivel de intensidad real alto ya que demostraría así la falta de interés por armonizar el consumo alimentario en los estudiantes se pretende alcanzar un potencial de cambio bajo.

Cuarto: Los padres son los responsables de enseñar a sus niños buenos hábitos alimenticios, pero la falta de tiempo y desinterés hace que elijan lo más rápido y económico para enviar a sus hijos de refrigerio. Sin darse cuenta el daño que causan a sus niños tanto en su salud física como en la intelectual, sobre todo en su rendimiento escolar que se ve afectado por falta de alimentos sanos que nutran al niño sobre todo en sus primeros años de vida escolar por lo tanto su valor de intensidad real es alto se pretende alcanzar un potencial e cambio bajo.

1.03.06 Intensidad Real (IR)



Valor que analiza lo que pasa en la realidad tanto la fuerza bloqueadora como impulsadora; de acuerdo a la siguiente escala de valores:

VALOR CATEGORIA

1	Bajo
2	Medio bajo
3	Medio
4	Medio alto
5	Alto

1.03.07 Potencial de Cambio (PC)

Valor que analiza al cambio que se desea llegar tanto la fuerza bloqueadora como la impulsadora; según la escala de valores antes mencionada.

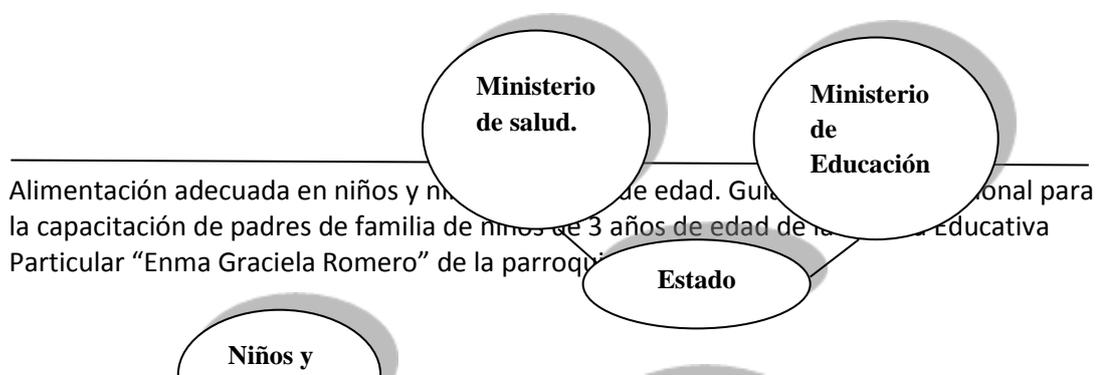
MATRIZ T		
SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL	SITUACIÓN MEJORADA
Alto grado de desnutrición y bajo rendimiento académico de niños y niñas de 3 años de edad.	Inadecuada alimentación que limita el desarrollo integral del niño y la niña.	Niños – niñas bien nutridos y mejora del rendimiento escolar de niños y niñas de tres años.

FUERZAS IMPULSORA	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
Guía didáctica nutricional dirigida a padres de familia.	1	5	5	1	Inadecuado uso de la guía nutricional.
Socialización sobre dietas alimenticias adecuadas para niños de 3 años	1	5	5	1	Falta de estrategias de comunicación para la informar a los involucrados acerca de la nutrición infantil.
Capacitación a docentes sobre los beneficios de una alimentación adecuada y su relación en cuanto al rendimiento académico.	1	5	5	1	Inasistencia de los docentes a la capacitación.
Taller para padres de familia sobre recomendaciones para una buena alimentación.	1	5	5	1	Desinterés por los padres de familia.

Figura 1. Matriz T

CAPÍTULO 2: ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS.

2.01 Mapeo De Involucrados.





|

Figura 2. Mapeo de involucrados.

Figura

Grupos de involucrados.	Involucrados.
Grupos de población (agrupaciones según características como etnia, género, edad, localización, nivel de ingresos)	Docentes, Padres de Familia, niños y niñas.
Organizaciones del sector público.	Ministerio de salud. Ministerio de Educación.
Organizaciones del sector privado.	ITSCO, Unidad Educativa "Enma Graciela Romero"

3. Involucrados

Fuente: Rovayo (2013)

Elaborado por: Sharon Vallejo.

2.02 Matriz de Análisis de Involucrados.

Herramienta que permite analizar los grupos de involucrados ya sean personas, organizaciones e instituciones, que apoyarían a una determinada estrategia para solucionar el problema investigado. Ver figura 4.

2.02.01 Actores involucrados.

Involucrados directa e indirectamente en el problema seleccionado se obtiene del mapeo de involucrados.

Ministerio de Educación: La función de esta entidad es avalar el acceso y calidad de la educación inicial, básica y bachillerato a los y las habitantes del territorio nacional, mediante la formación integral, holística e inclusiva de niños, niñas, jóvenes y adultos, tomando en cuenta la interculturalidad, la plurinacionalidad, las lenguas ancestrales y género desde un enfoque de



derechos y deberes para fortalecer el desarrollo social, económico y cultural, el ejercicio de la ciudadanía y la unidad en la diversidad de la sociedad ecuatoriana.

Ministerio de Salud Pública: Es la máxima autoridad sanitaria en salud (ASS), su misión es la atención integral de las personas, familias y comunidades en un espacio poblacional determinado.

Unidad Educativa “Enma Graciela Romero”: Este es el lugar donde se aplicara el presente proyecto en beneficio de los niños y niñas que asisten a la institución se desarrollara y reforzar la adquisición de hábitos alimentarios saludables, normas de comportamiento y correcto uso y conservación de los útiles del comedor mediante la capacitación a docente y padre de familia.

Docentes: Son quienes obtendrán información y un proceso formativo acerca de la buena alimentación con el fin de fortalecer sus dominios y competencias en la enseñanza de esta temática con la población escolar, para mejorar el desarrollo de los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los escolares padres/madres de familia contribuyendo así a mejorar nutrición de los niños y niñas en edad escolar.



Instituto Tecnológico Superior Cordillera: Es la institución que brinda educación superior con el objetivo de formar profesionales tecnólogos con valores ético y morales que aportan con excelencia académica al crecimiento global sostenible, capaces de satisfacer competencias laborales que demandan los sectores productivos y sociales.

Padres de familia: Son quienes obtendrán la información, capacitación y motivación sobre una alimentación adecuada para sus hijos e hijas con el objetivo de comprometer en el mejoramiento de las prácticas alimentarias nutricionales, para contribuir al crecimiento y desarrollo de los más pequeños del hogar.

2.02.02 Interés sobre el problema central.

Ministerio de Salud Pública: Propiciar campañas de alimentación en las que se incentiven un desarrollo intelectual acorde a la edad de los niños y niñas. En nuestra sociedad, cada vez existe mayor interés y preocupación por estar informados sobre el mejor modo de alimentarse para mantener un estado de salud adecuado y un rendimiento académico óptimo, ya que hoy en día es más evidente la relación entre una alimentación saludable y un buen estado de salud.



Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero”: Niños y niñas bien nutridos. Los niños pasan muchas horas en la escuela, donde además de ingerir alimentos, comparten y adquieren hábitos de alimentación de sus pares. Por eso es importante no sólo cuidar la alimentación en el hogar, sino también asegurar una buena alimentación en el colegio. Si los niños están bien alimentados, estarán más atentos y aprenderán mejor.

Una buena alimentación favorece el desarrollo y el rendimiento escolar.

Docentes: Niños y niñas sin problemas de nutrición que permitan su desarrollo intelectual. La alimentación saludable es la que permite que el niño/a crezca, se desarrolle y mantenga una salud óptima, previniendo enfermedades degenerativas relacionadas con la alimentación cuando sea adulto. En la labor como docentes el desayuno en el aula es un momento educativo, por ello debemos llevar a cabo pautas de una buena nutrición y relacionarlas con la higiene alimentaria para que esto ayude a la educación de una alimentación saludable y los niños y niñas tengan un excelente desarrollo integral.

Padres De Familia: Obtener una adecuada alimentación en sus hijos e hijas. Los padres de familia al momento de enseñar y fomentar hábitos de comida saludables, les están dando a sus hijos/as herramientas importantes para vivir una vida saludable.



Instituto Tecnológico Superior Cordillera. Factibilidad para desarrollar el proyecto.

2.02.03 Problema Percibidos.

Ministerio de Salud Pública: Falta de educación nutricional en embarazadas, madres, profesionales de la salud y en la población en general han causado inadecuados hábitos alimentarios; dietas monótonas; altas en grasas, azúcares simples y carbohidratos; bajo consumo de frutas y hortalizas, e inadecuada combinación de alimentos que afecta a la salud de las personas.

Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero”: Niños y niñas con problemas de bajo rendimiento por la mala nutrición. La mala alimentación está directamente relacionada al menor rendimiento escolar en los niños y niñas. Una inadecuada nutrición genera que se reduzca el coeficiente intelectual del niño y niña lo que deriva en fracaso escolar y problemas de aprendizaje. No solo la falta de alimentos provoca el riesgo de menor desarrollo intelectual sino también los niños que comen alimentos de mala calidad como ser ingerir grandes cantidades de comida chatarra.



Docentes: Niños y niñas con un escaso desarrollo en sus habilidades debido a la insuficiente cantidad de nutrientes en el cuerpo ya que esto genera deficiencia de zinc en forma prolongada, insuficiente cantidad de fosforo en el cerebro, poca glucosa en el cuerpo genera poca actividad cerebral, la falta de vitaminas provoca menos memoria y capacidad de aprender por lo que es importante que los docentes influyan en los niños y niñas para tengan una dieta balanceada y de buena calidad. El consumo de alimentos naturales es la mejor forma de ayudarlos a crecer y prevenir problemas de rendimiento escolar.

Padres De Familia: Falta de conocimiento de los padres de familia sobre una correcta alimentación. El asunto de la falta de educación alimentaria y nutricional es la base para que haya un consumo inadecuado de alimentos que representa un problema más para la nutrición en las familias.

Instituto Tecnológico Superior Cordillera: Alumnos con escasos conocimientos sobre el tema. La desinformación y falta de educación son factores que están estimulando un inadecuado consumo de alimentos y que contribuyen así, con los problemas de desnutrición o, cuando menos, no están ayudando a fomentar ni la educación ni los buenos hábitos en esta materia



2.02.04 Recursos, Mandatos y Capacitaciones.

Ministerio de Salud Pública: Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas:

Literal 2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios.

Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero”:

Plan Nacional del Buen Vivir.

Objetivo 3. Mejorar la calidad de vida de la población.

- Numeral 3.6 Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas.
- 3.6.a. Fortalecer la rectoría de la autoridad nacional sanitaria en nutrición, tanto en la red pública como en la complementaria de atención, así como en otras instituciones del Estado que gestionan



recursos, productos y servicios relacionados con la nutrición de la población.

- 3.6. b. Establecer, a través de la autoridad competente, los requerimientos calóricos y nutricionales estándares recomendados para el país, de acuerdo a edad, sexo y nivel de actividad física y con pertenencia geográfica y cultural.
- 3.6. c. Fortalecer y desarrollar mecanismos de regulación y control orientados a prevenir, evitar y controlar la malnutrición, la desnutrición y los desórdenes alimenticios durante todo el ciclo de vida.
- 3.6. d. Fortalecer campañas de suplementos alimenticios y vitaminas en la población con déficit nutricional y en etapa de desarrollo cognitivo.
- 3.6.e. Normar y controlar la difusión de información calórica y nutricional de los alimentos, a efectos de que el consumidor conozca los aportes de la ración que consume con respecto a los requerimientos diarios recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.
- 3.6. f. Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, para una vida sana y con menores riesgos de malnutrición y desórdenes alimenticios.



- 3.6. g. Regular y controlar la entrega de alimentación complementaria a los grupos de atención prioritaria, basándose en los requerimientos nutricionales recomendados para cada grupo poblacional, emitidos por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.
- 3.6.h. Normar, regular y controlar la preparación, la distribución y la comercialización de alimentos dentro de establecimientos públicos y privados que acogen a diferentes grupos de población, acorde a los requerimientos y estándares recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.
- 3.6. i. Impulsar programas de alimentación escolar en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, con prioridad en el nivel inicial, de acuerdo a los requerimientos nutricionales de la edad y a la jornada de estudio, con eficiencia económica y pertinencia geográfica y cultural.
- 3.6. j. Generar normativas y mecanismos de control de los alimentos que se comercializan al interior y al exterior de las instituciones educativas de todos los niveles, basándose en buenas prácticas nutricionales para cada grupo poblacional, recomendadas por la autoridad sanitaria nacional.
- 3.6. k. Impulsar programas de comunicación para promover buenos hábitos alimenticios.



- 3.6. l. Fomentar la oferta de alimentación saludable y pertinente en establecimientos públicos y privados de provisión de alimentos.
- 3.6. m. Implementar mecanismos efectivos, eficientes y eficaces de control de calidad e inocuidad de los productos de consumo humano.
- 3.6. n. Articular la producción local/nacional, su distribución y su consumo a las necesidades nutricionales de la población, a fin de garantizar la disponibilidad y el acceso permanente a alimentos nutritivos, sanos, saludables y seguros, con pertinencia social, cultural y geográfica, contribuyendo con la garantía de la sostenibilidad y soberanía alimentarias.
- 3.6. o. Fomentar la producción de cultivos tradicionales y su consumo como alternativa de una dieta saludable.

Docentes: Docentes profesionales interdisciplinarios se encargan de prestar capacitación sobre la importancia de una buena alimentación para el desarrollo integral de niños y niñas

Padres De Familia: Art. 44. El Estado formulará la política nacional de salud y vigilará su aplicación; controlará el funcionamiento de las entidades del sector; reconocerá, respetará y promoverá el desarrollo de las medicinas tradicional y alternativa, cuyo ejercicio será regulado por la ley, e impulsará el



avance científico tecnológico en el área de la salud, con sujeción a principios bioéticos

Instituto Tecnológico Superior Cordillera: Reglamento ITSCO.

Título VIII de la graduación.

Art. 45 La graduación es la fase de culminación del proceso de formación profesional, para lo cual debe cumplir los siguientes requisitos:

Tener aprobado el proyecto de grado.

Los proyectos de grado para técnico superior y tecnólogo serán realizados y sustentados en forma individual.

2.02.05 Interés sobre el proyecto.

Ministerio de Salud Pública: Impartir información al núcleo familiar acerca de una buena alimentación para promover el desarrollo integral de los niños y niñas es de suma importancia ya que depende en gran medida de una



alimentación adecuada para que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, en especial durante los primeros años de vida.

Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero”: Realizar menús nutritivos. El refrigerio escolar nutritivo no debe faltar, porque es el complemento entre el desayuno y el almuerzo, y recompensa el esfuerzo mental y físico que realiza el alumno, en el centro educativo debería implementar la promoción de una nutrición saludable en los estudiantes, a través de refrigerios que deben contener alimentos ricos en proteína que le ayuden a crecer, se debe combinar un alimento de cada grupo. Aquellos que le proporcionen energía (cereales, tubérculos, plátanos), proteína (lácteos, carnes, leguminosas secas), vitaminas y minerales (frutas y verduras).

Docentes: La falta de una alimentación adecuada en los niños y niñas antes de los 5 años afecta radicalmente su crecimiento físico, afectivo e intelectual. La carencia de nutrientes afecta su capacidad de pensar, sentir y expresarse, por ello es importante Socializar el tema por medio de capacitaciones a los padres de familia ya que ellos son los encargados de formar hábitos alimenticios en el hogar.

Padres De Familia: Fomentar valores y hábitos alimenticios.



En etapa de la infancia es donde se forman los hábitos alimenticios que la persona mantendrá durante la edad adulta, por lo que es más fácil y saludable formar buenos hábitos alimenticios, ya que de lo contrario los niños aprenden actitudes y comportamientos negativos los cuales se van a mantener en la adultez favoreciendo enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, presión alta, colesterol y triglicéridos altos entre otros padecimientos.

Instituto Tecnológico Superior Cordillera: Elaborar y aplicar una Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad.

2.02.06 Conflictos Potenciales.

Ministerio de Salud Pública: Poca disponibilidad de los profesionales para impartir sus conocimientos este conflicto contribuye así, con los problemas de una inadecuada nutrición o, cuando menos, no están ayudando a fomentar ni la educación ni los buenos hábitos en esta materia.

Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero”:

Desconocimiento de los docentes acerca de una buena alimentación.

La desinformación es la gran enemiga de la vida poco saludable es necesaria una buena educación nutricional, e implementar una guía alimenticia que



oriente a los docente, padres y representantes sobre los grupos proteicos a emplear en la alimentación de niños y niñas.

Docentes: Información inadecuada a los padre de familia sobre el tema.

Al no existir una información adecuada acerca de una alimentación nutritiva este proyecto no cumpliría con su finalidad, que es mejorar la alimentación de los niños y niñas por cuanto urge la necesidad de unificar criterios correctos de las partes interesadas en este proceso, es este caso en particular, los padres y representantes y los docentes.

Padres De Familia: Desinterés por los padres de familia por conocer acerca de los beneficios de una buena alimentación. Entre las consecuencias tenemos que los niños y niñas no reciban una alimentación balanceada, que a los niños y niñas no se les crea hábitos alimentarios adecuados, que la elaboración de los refrigerios no contenga alimentos proteicos que permitan el crecimiento de niños y niñas sanos.

Instituto Tecnológico Superior Cordillera. No realización del proyecto de grado.



MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS					
ACTORES INVOLUCRADOS	INTERESES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS MANDATOS CAPACIDADES.	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES.
Ministerio de Salud Pública	Propiciar campañas de alimentación en las que se incentiven un desarrollo intelectual acorde a la edad de los niños y niñas.	Falta de educación nutricional en embarazadas, madres, profesionales de la salud y en la población en general.	Centro de Salud Pública. Constitución Política del Ecuador Art. 66. El derecho a una vida digna.	Impartir información al núcleo familiar para promover el desarrollo intelectual de lo niño y niñas	Poca disponibilidad de los profesionales para impartir sus conocimientos .
Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero"	Niños y niñas bien nutridos.	Niños y niñas con problemas de bajo rendimiento por la mal nutrición	Plan Nacional del Buen Vivir. Objetivo 3. Numeral 6 Capacitaciones de nutrición.	Realizar menús nutritivos.	Desconocimiento de los docentes acerca de una buena alimentación.
Docentes	Niños y niñas sin problemas de nutrición que permitan su desarrollo intelectual.	Niños y niñas con un escaso desarrollo en sus habilidades	Docentes. Profesionales interdisciplinarios.	Socializar el tema por medio de capacitaciones	Información inadecuada a los padres de familia sobre el tema.
Padres De Familia.	Obtener una adecuada alimentación en sus hijos e hijas.	Falta de conocimiento de los padres de familia sobre una correcta alimentación.	Docentes. Núcleo Familiar. Constitución política del Ecuador Art. 44	Fomentar valores y hábitos alimenticios.	Desinterés por los padres de familia por conocer acerca de los beneficios de una buena alimentación.
ITSCO.	Factibilidad para desarrollar el proyecto	Alumnos con escasos conocimientos sobre el tema.	Reglamento ITSCO. TÍTULO VIII DE LA GRADUACIÓN. Art. 45 La graduación es la fase de culminación del proceso de formación profesional.	Elaborar y aplicar una Guía didáctica	No realización del proyecto de grado.

Figura 4: Matriz de análisis de involucrados.



CAPÍTULO 3: PROBLEMAS Y OBJETIVOS.

3.01 Árbol de Problemas.

De acuerdo con el análisis del árbol de problemas, hemos analizado las causas y efectos del problema central, de esta manera analizamos la problemática que queremos resolver.

Como punto de partida se ha determinado que el problema central es, inadecuada alimentación que limita el desarrollo integral del niño y la niña surgiendo así las siguientes causas con sus efectos:

Primera causa: Padres de familia sin conocimiento sobre una alimentación adecuada mediante la utilización de la pirámide alimenticia el efecto de esta causa es que los niños y niñas no contarán con los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo.

Primer efecto: Inconvenientes en el desarrollo integral de niños y niñas.

Segunda causa: Hábitos alimenticios inadecuados su efecto es trastornos alimenticios tanto por exceso de nutrientes como por defecto de los mismos.

Segundo efecto: Niños y niñas con enfermedades frecuentes.



Tercera causa: Aumento de consumo de comida procesada. El alto contenido en azúcares, calorías, saborizantes, y grasas que contiene la comida chatarra, repercuten en la salud, teniendo como consecuencia padecimientos como déficit de atención, ansiedad, individualismo, falta de comunicación y frustración en los niños y niñas.

Tercer efecto: Sueño y cansancio de niños y niñas por mala alimentación.

ÁRBOL DE PROBLEMAS.

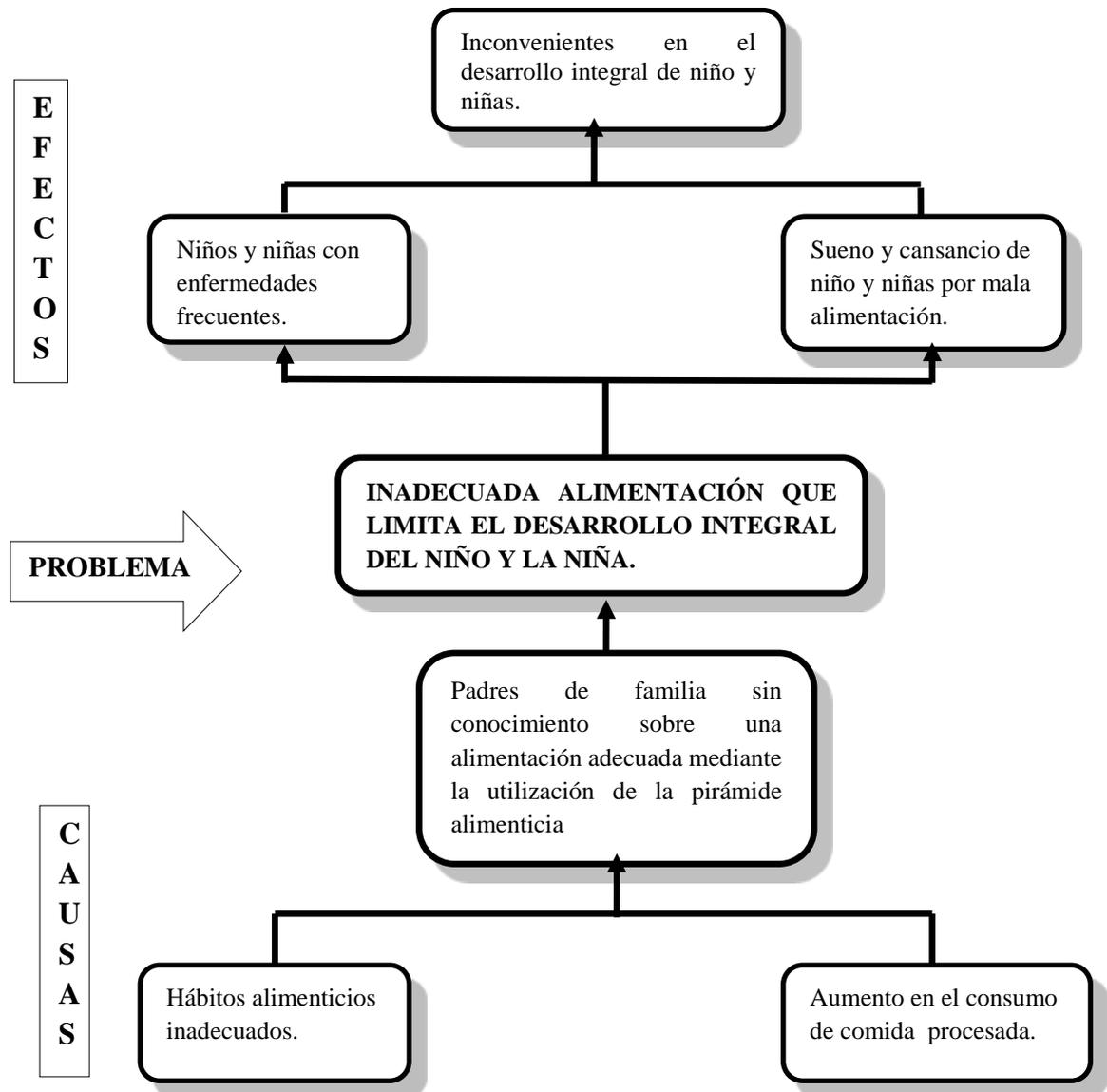


Figura 5 Árbol de Problemas.



3.02 Árbol de Objetivos.

De acuerdo con el análisis del árbol de objetivos, hemos analizado medios y fines del propósito central.

Como punto de partida se ha determinado que el objetivo general es alcanzar una buena alimentación en niños y niñas para tener un buen desarrollo integral los medios y fines son:

Primer medio: Elaborar una guía didáctica nutricional para padre de familia.

Primer fin: Adquirir conocimientos sobre una alimentación adecuada para el desarrollo integral de niños y niñas mediante una guía didáctica nutricional para padre de familia.

Segundo medio: Mejorar los hábitos alimenticios en niño y niñas.

Segundo fin: Mejorar la salud de niño y niñas mediante la formación de hábitos alimenticios.

Tercer medio: Motivar a niños y niñas en el consumo de alimentos saludables.

Tercer fin: Niños y niñas dinámicas e interesadas al realizar actividades gracias a una buena alimentación.

ÁRBOL DE OBJETIVOS.

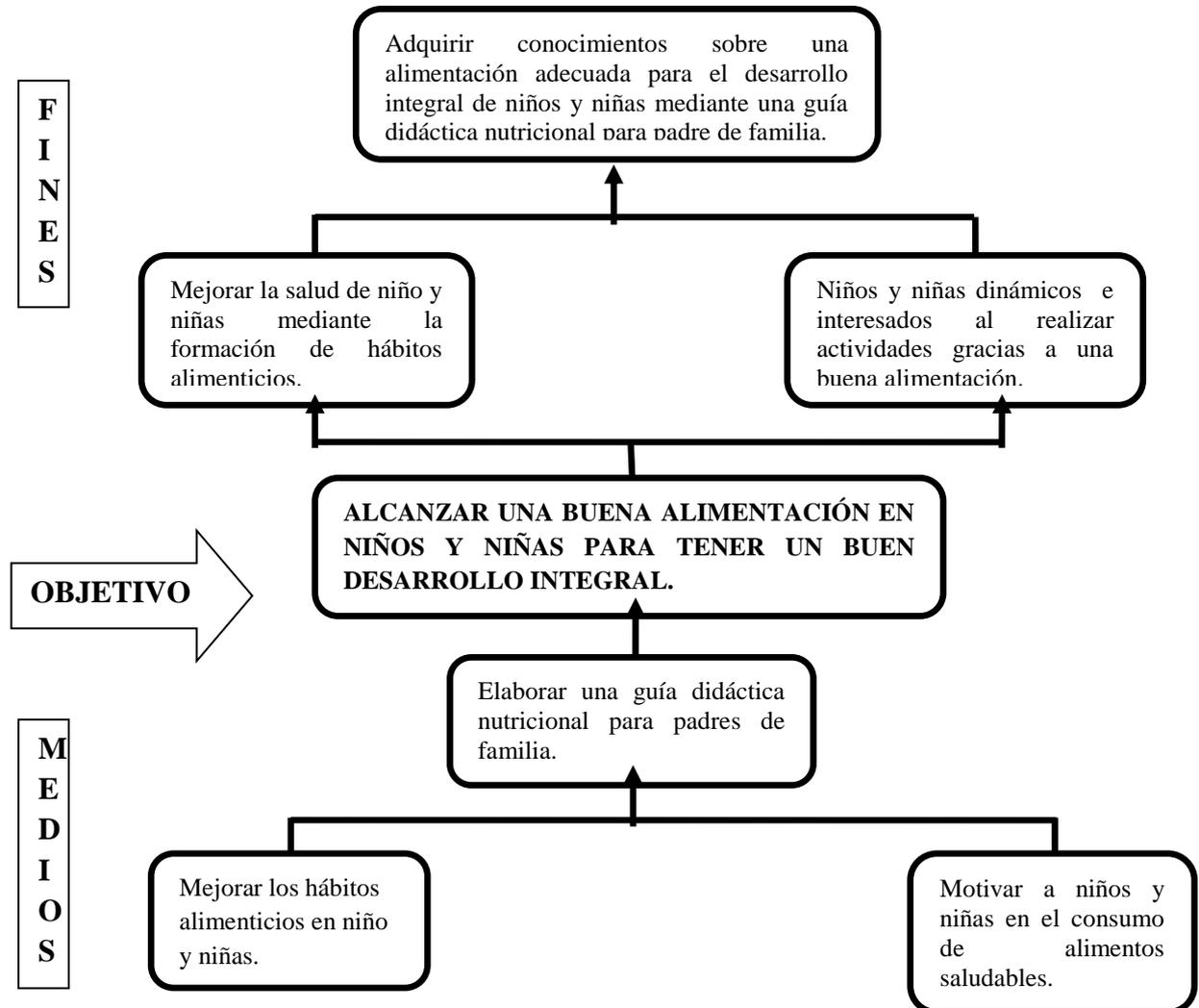


Figura 6: Árbol de objetivos

CAPITULO 4: ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



4.01 Matriz de Análisis de Alternativas.

El análisis de las alternativas son los objetivos específicos, y se analiza a través de los siguientes criterios:

- Impacto sobre el propósito
- Factibilidad técnica
- Factibilidad financiera
- Factibilidad social
- Factibilidad política

Para realizar este análisis se utiliza la siguiente escala de valores:

VALOR	CATEGORIA
1	Bajo
2	Medio bajo
3	Medio
4	Medio alto
5	Alto



Con objetivos que se han propuesto en el presente proyecto, se podrá solucionar el problema que existe en el Centro de Desarrollo Infantil Mis Pequeños Corazones:

Primer Objetivo: Elaborar una guía didáctica nutricional para padres de familia, el impacto que genera sobre el propósito es alto, este objetivo va a beneficiar de manera apropiada a los niños y niñas permitiendo su desarrollo integral, dentro de la factibilidad técnica su categoría es alta ya que se cuenta con estrategias para lograr se concrete el objetivo, en la factibilidad financiera tiene un impacto alto, porque se cuenta con el apoyo de la unidad educativa y los recursos económicos necesarios, la factibilidad social es alta, ya que cuenta con el apoyo de los padres de familia, docentes y autoridades de la unidad educativa y todos ellos serán beneficiados, la factibilidad política es alta ya que permite cumplir con lo determinado en el Plan Nacional del Buen Vivir y evidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas, la categoría de este objetivo es alto, podemos concluir que este objetivo nos permite dar solución al problema que existe en la Unidad Educativa

Segundo objetivo: Mejorar los hábitos alimenticios en niño y niña, el impacto que genera sobre el propósito es alto debido a que el desempeño docente proporcionara las experiencias adecuadas que generen el desarrollo de estos hábitos en los alumnos y alumnas, adecuando materiales, objetivos, contenidos, metodología en incluso la organización espacial y temporal, dentro



de la factibilidad técnica su categoría es alta ya que se cuenta con estrategias para alcanzar el objetivo, en la factibilidad financiera tiene un impacto de alto, si se cuenta con recursos para dar cumplimiento al proyecto, la obtendrá factibilidad social tiene una categoría alta ya que cuenta con el apoyo de los docentes y autoridades de la unidad educativa, en la factibilidad política se sitúa en categoría alta ya que aporta en el cumplimiento de los estándares de calidad de desempeño docente, la categoría de este objetivo es alta, podemos concluir que este objetivo nos permite dar solución al problema que existe en la Unidad Educativa.

Tercer objetivo: Motivar a niños y niñas en el consumo de alimentos saludables el impacto que genera sobre el propósito es alto, está dentro de este parámetro ya que los docentes tendrán una real coordinación entre lo padres de familia para abordar en sus clases y hogar el tema de una alimentación adecuada con una metodología didáctica para que el aprendizaje sea significado, en la factibilidad técnica tiene una categoría alta ya que se cuenta con el material necesario para los docentes y padres de familia puedan motivar y poner en práctica una alimentación sana y equilibrada, la factibilidad financiera tiene una categoría alta, porque se cuenta con los medios y recursos para la aplicación de estas clases, la factibilidad social tiene una categoría alta ya que contará con el apoyo de los docentes, autoridades y padres de familia de la Unidad Educativa y la factibilidad política se sitúa en categoría alta ya que



aporta en el cumplimiento de los estándares de calidad de desempeño docente, la categoría de este objetivo es alta, podemos concluir que este objetivo nos permite dar solución al problema que existe en la Unidad Educativa.

MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Total	Categoría
Elaborar una guía didáctica nutricional para padres de familia.	5	5	5	5	5	25	Alto
Mejorar los hábitos alimenticios en niños y niñas.	5	5	5	5	5	25	Alto
Motivar a niños y niñas en el consumo de alimentos saludables.	5	5	5	5	5	25	Alto
TOTAL	15	15	15	15	15	75	

Figura 7. Matriz de análisis de alternativas.

VALOR CATEGORIA

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



1-5	Bajo
6-10	Medio bajo
11-15	Medio
16-20	Medio alto
21-25	Alto

4.02 Matriz de Impacto de los Objetivos.

El análisis de impacto de los objetivos se realiza a través de los siguientes criterios:

- Factibilidad de lograrse
- Impacto género
- Impacto ambiental
- Relevancia
- Sostenibilidad

Para realizar este análisis se utiliza la siguiente escala de valores:

VALOR	CATEGORIA
1	Bajo



- | | |
|---|------------|
| 2 | Medio bajo |
| 3 | Medio |
| 4 | Medio alto |
| 5 | Alto |

Primer objetivo: Adquirir conocimientos sobre una alimentación adecuada para el desarrollo integral de niños y niñas mediante una guía didáctica nutricional para padres de familia la factibilidad de lograr este objetivo tiene una categoría alta, ya que si es posible que se lo pueda cumplir, el impacto de género tiene una categoría alta ya que beneficiará a hombres y mujeres, en el impacto ambiental tiene una categoría alta ya que al consumir alimentos naturales se estará previniendo enfermedades, la relevancia tiene una categoría alta ya que es en los primeros años de vida es cuando los niños y niñas adquieren los hábitos y costumbres que les van a acompañar hasta que son adultos, en la sostenibilidad tiene una categoría alta debido a que garantiza la ejecución del proyecto, este objetivo tiene una valoración de 25 situándose en una categoría alta, es decir que sí contribuye al cumplimiento del propósito principal.

Segundo objetivo: Mejorar la salud de niños y niñas mediante la formación de hábitos alimenticios, la factibilidad de lograr este objetivo tiene una categoría alta, ya que si es posible que se lo pueda cumplir, el impacto de género tiene una categoría alta ya que beneficiará a niños y niñas, en el impacto ambiental



tiene una categoría alta ya que se realizara puesta en práctica de una alimentación sana y equilibrada que influye directamente en una buena salud, la relevancia tiene una categoría alta ya que la alimentación y nutrición, en el contexto de salud desempeñan una función decisiva para el bienestar del cuerpo, el desarrollo físico e intelectual de niños y niñas, en la sostenibilidad tiene una categoría alta debido a que si garantiza la ejecución del proyecto, este objetivo tiene una valoración de 25 situándose en una categoría alta, es decir que sí favorece al cumplimiento del propósito principal .

Tercer objetivo: Niños y niñas dinámicos e interesados al realizar actividades gracias a una buena alimentación, la factibilidad de lograr este objetivo tiene una categoría alta, ya que si es posible que se lo pueda cumplir, el impacto de género tiene una categoría alta ya que beneficiará a niños, niñas docentes y padres de familia, en el impacto ambiental tiene una categoría alta ya que se realizará actividades para adquirir conocimientos y ventajas en el consumo de alimentos naturales ventajosos para la salud, la relevancia tiene una categoría alta ya que en una alimentación adecuada es importante en el desarrollo integral en niños y niñas, en la sostenibilidad tiene una categoría medio alto debido a que sí garantiza la ejecución del proyecto, este objetivo tiene una valoración de 24 situándose en una categoría alta, es decir que si ayuda al cumplimiento del propósito principal.

MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto de género	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total
Adquirir conocimientos sobre una alimentación adecuada para el desarrollo integral de niños y niñas mediante una guía didáctica nutricional para padre de familia.	5	5	5	5	5	25
Mejorar la salud de niños y niñas mediante la formación de hábitos alimenticios	5	5	5	5	5	25
Niños y niñas dinámicos e interesadas al realizar actividades gracias a una buena alimentación	5	5	5	5	4	24
TOTAL	15	15	15	15	14	74

Figura 8. Matriz de análisis de impacto de los objetivos.

4.03 Diagrama de Estrategias.

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



El diagrama de estrategias permite darnos cuenta sobre las actividades que podemos realizar para alcanzar los objetivos planteados en el presente proyecto.

La finalidad es adquirir conocimientos sobre una alimentación adecuada para el desarrollo integral de niños y niñas mediante una guía didáctica nutricional para padres de familia, el propósito es alcanzar una buena alimentación en niños y niñas para tener un buen desarrollo integral, los componentes son: Elaborar una guía didáctica nutricional para padres de familia; Mejorar los hábitos alimenticios en niño y niñas; Motivar a niños y niñas en el consumo de alimentos saludables para lograr buenos resultados en cuanto a una respuesta favorable a nuestros objetivos tenemos las siguientes actividades:

- Taller para padres de familia sobre una alimentación adecuada.
- Socialización con los niños y niñas acerca de la comida procesada y sus consecuencias.
- Incluir en la Unidad Educativa, el cuidado de correctos hábitos alimenticios como una de las normas a seguir por docentes, familias y alumnos/as mediante el apoyo de la guía didáctica
- Dedicar unos minutos del día para que los niños y niñas compartan fruta “El minuto saludable
- Creación de una cartelera para la presentación de pictogramas de comida saludable.

DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS.

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo.

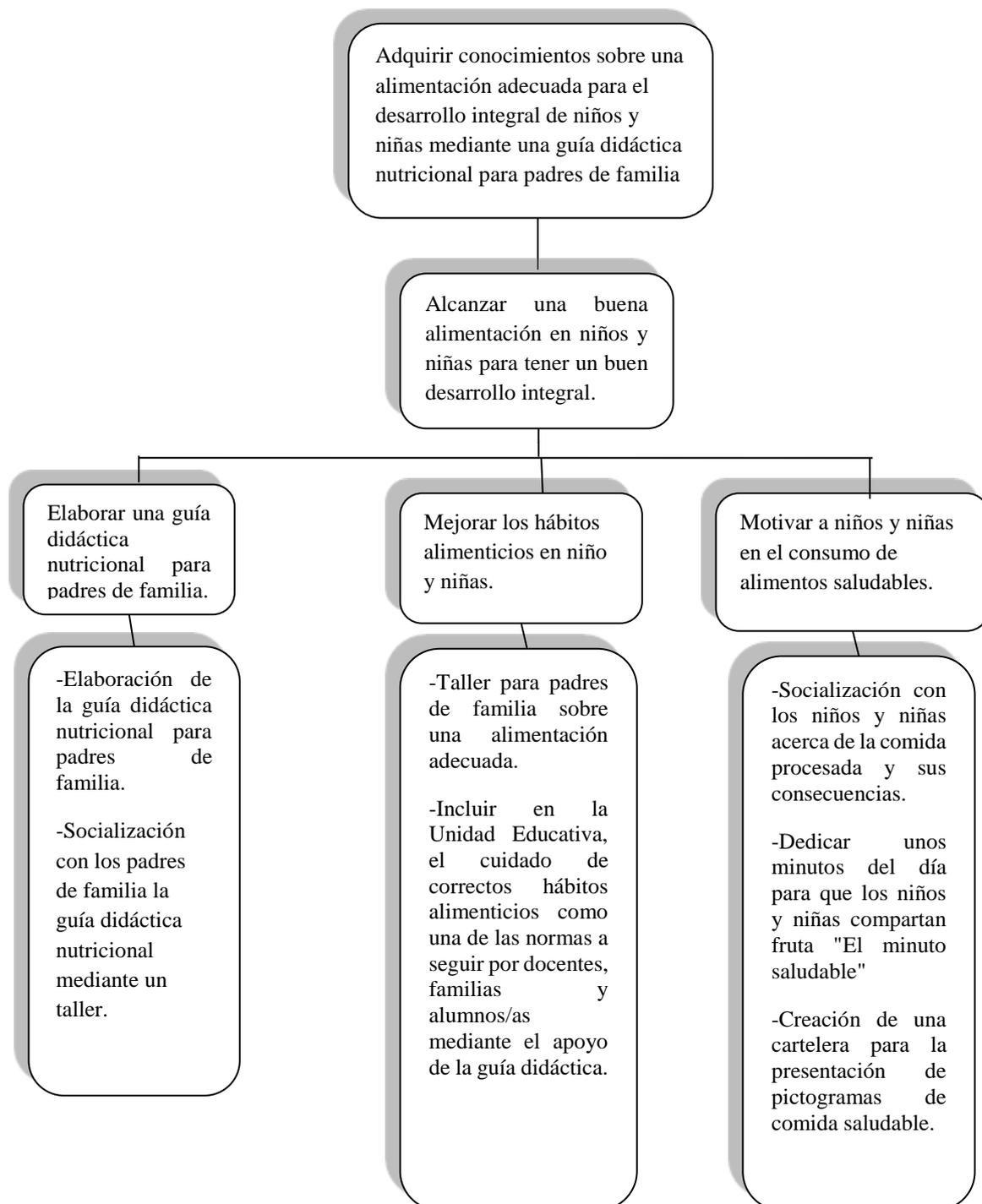


Figura 9: Diagrama de Estrategias.



4.04 Matriz de Marco Lógico.

La Matriz de Marco Lógico nos da la facilidad de comunicar los objetivos de un proyecto de una manera precisa en una sola matriz. Su poder es incorporar todas las necesidades y puntos de vista de los actores involucrados en el proyecto y su entorno.

Dentro de la Matriz de Marco Lógico tenemos como finalidad, adquirir conocimientos sobre una alimentación adecuada para el desarrollo integral de niños y niñas mediante una guía didáctica nutricional para padres de familia el objetivo es alcanzar una buena alimentación en niños y niñas para tener un buen desarrollo integral, esto se va a lograr a través de las actividades planteadas para dar a conocer la importancia de una buena alimentación y nutrición en el desarrollo integral de los niños y las niñas, los componentes son:

Primer componente: Instruir a los docentes sobre la importancia del arte plástico para el desarrollo integral de niños y niñas, como indicador tenemos docentes consientes de la importancia del arte plástico para el desarrollo integral de niños y niñas el medio verificador evaluaciones que se les aplicará luego de la capacitación y como supuestos positivos una adaptación de metodología de enseñanza por parte de los docentes del CDI.



Segundo componente: talleres de Aplicación de Guías didácticas para el desarrollo del arte plástico para niños y niñas de 4 años en el CDI Mis Pequeños Corazones como indicadores, docentes concedores de técnicas de arte plástico para la realización de actividades que contribuyan al desarrollo integral ,el medio de verificación son fotos que se tomarán en el momento de la aplicación de la guía, supuestos positivos tenemos que se cuenta con el apoyo de las autoridades del CDI y la asistencia de los docentes.

Tercer componente: capacitaciones a los docentes sobre técnicas de arte plástico para desarrollo integral, su indicador son mejora de los niveles de conocimiento de los docentes al momento de aplicar técnicas de arte plástico, el medio de verificación encuestas aplicadas en el CDI antes y después de la socialización de guía y evaluaciones en cada capacitación, como supuestos tenemos apoyo del CDI y asistencia de los docentes.

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Adquirir conocimientos sobre una alimentación adecuada para el desarrollo integral de niños y niñas mediante una guía didáctica nutricional para padres de familia	Mejora la comunicación con padres de familia, docentes, niños y niñas sobre lo beneficioso de consumir alimentos saludables	Por medio de la aplicación de encuestas que buscan detectar el porcentaje real de la falencia que existe sobre una mala alimentación y nutrición en la Unidad Educativa.	Apoyo de las autoridades de la institución. Colaboración de los docentes
PROPÓSITO Alcanzar una buena alimentación en niños y niñas para tener un buen desarrollo integral.	Los niños y niñas se alimentan adecuadamente con alimentos saludables.	Observación directa mediante una lista de cotejo.	Proveer un listado de los alimentos adecuados que los niños y niñas deben consumir todos los días.
COMPONENTES. Elaborar una guía didáctica nutricional para padres de familia	Sensibilizar a los padres de familia sobre la alimentación que sus hijos consumen para obtener un mejor desenvolvimiento de los niños y niñas en el ámbito social y cognitivo.	Guía didáctica nutricional para padres de familia	Fomentar capacitaciones por parte de la Unidad educativa mediante un especialista en el tema, dirigida a lo padre de familia.
Mejorar los hábitos alimenticios en niño y niñas.	Realizar actividades lúdicas para que los padres de familia tomen conciencia de la buena alimentación y proporcionen alimentos que contribuyen al desarrollo integral de niños y niñas.	Registro fotográfico.	La Unidad Educativa realiza constantes talleres sobre la alimentación de los niños y niñas de 3 años dirigida a Padre de familia.
Motivar a niños y niñas en el consumo de alimentos saludables	Disminución de la desmotivación de los niños y niñas en	Registro de participación y aprovechamiento en el aula.	Aumento del interés por parte de los beneficiarios.
ACTIVIDADES: Elaboración de la guía didáctica nutricional para padres de familia	Guía didáctica nutricional para padres de familia sostenible desarrollada y validada.	Guía didáctica nutricional para padres de familia	Motivación y aceptación de la comunidad educativa al proyecto y su aplicación en forma continua.

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.

Socialización con los padres de familia la guía didáctica nutricional mediante un taller.	Disminución del desinterés por parte de los padres de familia por tener una alimentación saludable.	-Comparación de resultados antes y después de la capacitación.	Los padres de familia se comprometen asistir a la socialización
Taller para padres de familia sobre una alimentación adecuada.	Frecuencia de los padres de familia en los talleres la aplicación de la propuesta.	Registro de seguimiento del proyecto.	Falta de material necesario para la información de la adecuada nutrición infantil
-Incluir en la Unidad Educativa, el cuidado de correctos hábitos alimenticios como una de las normas a seguir por docentes, familias y alumnos/as mediante el apoyo de la Guía Didáctica.	Participación de los beneficiarios en la motivación para que los niños consuman alimentos saludables.	Registro de actividades realizadas.	Los miembros de la unidad educativa cumplan con los compromisos adquiridos.
-Socialización con los niños y niñas acerca de la comida procesada y sus consecuencias.	Frecuencia de los docentes en la socialización y la aplicación de la propuesta.	Registro de participación y aprovechamiento en el aula.	Aceptación, apoyo y compromiso de todos los involucrados
-Dedicar unos minutos del día para que los niños y niñas compartan fruta "El minuto saludable"	Participación de los beneficiarios directos en la motivación para que los niños se alimenten adecuadamente fortaleciendo sus hábitos alimenticios.	Registro de participación y aprovechamiento en el aula.	Desinterés por parte de los docentes.
-Creación de una cartelera para la presentación de pictogramas de comida saludable.	Participación de los docente, niños y niñas en la creación de la cartelera	Registro fotográfico.	Exista la aplicación de la estrategia.

Figura 10: Matriz de Marco Lógico



CAPÍTULO 5: PROPUESTA

5.01 Antecedentes.

5.01.01 Antecedentes.

La alimentación es fundamental para lograr un buen desarrollo y crecimiento en nuestros niños y niñas por ello inculcarles adecuados hábitos alimenticios desde la infancia es importante para prevenir y disminuir la vulnerabilidad a las enfermedades como son sobre peso, obesidad, caries, déficit de atención, y desnutrición.

Una mala alimentación incluye el comer comida procesada, comer en desorden o pasar largos periodos sin comer, comer poco o no mantener una dieta equilibrada, la mayoría de los padres de familia no mantiene una debida alimentación en casa ya sea por falta de tiempo o desinterés.

La alimentación de los niños y niñas debe ser adecuada para ello el rol de los padres de familia en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables es fundamental porque ellos son quienes pueden orientar qué, cómo y cuándo comen los niños y niñas.

No es necesario darles cantidades grandes si no una alimentación de calidad.



5.01.02 Datos informativos

Datos informativos del lugar en donde se aplica la propuesta.

- **Nombre de la institución:** Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero”
- **Provincia:** Pichincha.
- **Cantón:** Pedro Moncayo.
- **Parroquia:** Tabacundo
- **Dirección:** Calle Juan Montalvo y Alfredo Boada.
- **Teléfono:** 2 366 777
- **Email:** ue.penmagracielarj@hotmail.com
- **Régimen:** Sierra
- **Sostenimiento:** Particular.
- **Modalidad:** Presencial.
- **Jornadas:** Matutina.
- **Número de estudiantes:**200
- **Número de docentes:** 30
- **Autoridad máxima:** Rectora Licenciada Giovanna Freire.



5.01.03 Reseña histórica.

La Unidad Educativa “Enma Graciela Romero” se encuentra ubicada en el Cantón Pedro Moncayo, parroquia Tabacundo.

Los primeros días del mes de Septiembre del 2004, se entrega todo los documento en la Dirección Provincial de Pichincha, con el objetivo de autorizar los acuerdos de funcionamiento y el nombre oficial del mismo fue enviado con el nombre “Paraíso Infantil” pertinente al inicio de actividades de un nuevo establecimiento educativo para el año lectivo 2004 – 2005, con los niveles Retoñitos, Pre básica y Primero de Básica, con el numero de 44 estudiantes, 4 profesoras, 1 secretaria y 1 directora.

El 18 de septiembre del 2004 se fundó dicha institución siendo la propietaria y Representante Legal hasta la actualidad la Sra. Graciela Beatriz Tulcanaza Romero, además las instalaciones fueron bendecidas a cargo del Padre Segundo Jaramillo, con la presencia de padrinos elegidos por la propietaria, personal docente, padres de familia y estudiantes; días después fueron informados por la Dirección Provincial que no fue aprobado en nombre ya que en la Provincia de Pichincha ya existían Centros infantiles con ese nombre. Teniendo que nuevamente hacer la solicitud y entrega de documentos con la Biografía de la señora “Enma Graciela Romero Jaramillo” Madre fallecida de la fundadora, el cual fue aprobada el 22 de Junio del 2005.

El 25 de febrero del 2005 en el programa cívico se debeló la imagen de la señora “Enma Graciela Romero Jaramillo”, haciendo público el nuevo nombre.



Las primeras fiestas matronales 9 de abril del 2005, hubo un pregón y la sesión solemne, en donde se presentó oficialmente el logo tipo y para elegir el escudo se realizó una elección entre los hijos de la matrona, los cuales cada uno elaboró con su creatividad un diseño, siendo la Sra. Gladys Tulcanaza y es el escudo que hasta la actualidad se utiliza.

Cabe recalcar que la institución aprobó consecutivamente año a año lo acuerdo de funcionamiento de los diferentes niveles de educación llegando en la actualidad a culminar con el Bachillerato graduándose ya 10 estudiantes en el año 2013-2014 la primera promoción de bachilleres en ciencias, al mismo tiempo siempre pendientes de los nuevos cambios, acuerdos y demás para siempre estar actualizados en todo lo que se refiere a educación y al buen vivir como es la frase del Gobierno Actual.

De esta manera la institución ha venido prestando sus servicios en bien de la niñez y juventud del Cantón Pedro Moncayo desde el año 2004 cumpliendo a cabalidad una década en el 2014.

5.01.04 Objetivos.



Objetivo general: Alcanzar una buena alimentación en niños y niñas para tener un buen desarrollo integral.

Objetivos específicos: Son los medios que constan dentro de su árbol de objetivos.

- Elaborar una guía didáctica nutricional para padres de familia.
- Mejorar hábitos alimenticios en niños y niñas.
- Motivar a niños y niñas en el consumo de alimentos saludables.

5.01.05 Justificación.

La alimentación saludable y adecuada en las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población.

El problema que ocasiona la mala alimentación para el desarrollo integral de niños y niñas en edades tempranas como obesidad, sobre peso bajo rendimiento escolar, se enfoca en la necesidad de realizar una Guía didáctica nutricional dirigida a padres de familia para mejorar la nutrición de sus hijos e hijas en el hogar, el punto de partida es la constatación que los padres de familia no brindan alimentos adecuados para el desarrollo integral de niños y niñas por ello esta propuesta se realiza para que se



vinculen la alimentación, nutrición y el medio ambiente con el aprendizaje y el rendimiento escolar.

5.01.06 Marco Teórico.

Nutrición.

“La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida”. (Hammerly, 1980, pág. 67).

Aunque la alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que: La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud.

Nutrición y Rendimiento Escolar



“En la educación infantil, se debe prestar mucha atención al desayuno escolar pues aquí veremos los grupos de riesgo y empezaremos a pedir ayuda aportándole un desayuno saludable y completo desde la escuela ya que todos sabemos que el desayuno es la comida más importante y el cual nos aporta la energía necesaria para el resto del día” (Educadores, 2009, pág. 35).

Algunas investigaciones demuestran que el niño y niña mal nutridos en comparación con sus compañeros bien nutridos presentan actitudes de apatía, indiferencia, desatención, incomprensión, etc. todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar.

Una manera de que el niño y niña aprenda a comer sano y disfrute con una dieta equilibrada es haciendo de las comidas un momento divertido, motivándolos, ellos solos sabrán lo mejor para tomar la hora del desayuno, de la comida, de la merienda y de la cena.

En la escuela ya se están tratando muchos planes para enseñar a los alumnos y alumnas a alimentarse correctamente, creando hábitos saludables antes y después de las comidas desde la etapa de infantil.

Los niños y niñas aprenden jugando pues trataremos la alimentación como un juego en el cual ellos se den cuenta de sus propios errores así como los de su familia pues lo



que aprenden en la escuela se reflejará en casa aquí es donde las familias deberán implicarse para llevar a cabo una línea común.

Los menús varían según la edad, qué debe incluir un menú infantil, lo fundamental en estos menús es que sean variados y equilibrados, ricos en vitaminas y minerales, que cubran todas las necesidades nutricionales de los niños y niñas en edad escolar.

El desayuno es una comida muy importante como ya comentamos anteriormente, la primera del día, y debe contener lácteos, fruta, cereales, una preparación sana y dedicándole el tiempo suficiente.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que su gasto energético aumentará por lo cual debe aumentar el consumo de calorías. El progreso en el desarrollo psicomotor permite al niño y niña una correcta utilización de los utensilios empleados en la comida y este aspecto no debe ser olvidado y por ello debe ser tratado en la escuela y en casa. El niño y niña tiende a comer aquello que comen los adultos que los rodean pues la imitación en estos está muy presente de ahí la necesidad de que los pequeños observen hábitos saludables de los mayores que los rodean.

La alimentación de los niños y niñas es algo fundamental en su crecimiento, es importante que tengan una dieta variada, rica en pescado, verduras y fruta, con



alimentos saludables y variados. En muchas ocasiones los niños comen mal, comen pocas cosas y en muchos casos los alimentos más saludables suelen ser los que menos les gustan, como los pescados y las verduras, también suelen ser malos a la hora de comer una pieza de fruta de ahí que en las escuelas se estén creando “El día de la fruta” y se recompense al niño y niña que coma fruta.

Alimentos Recomendados.

- **Leche.** Entera, se le puede agregar azúcar, fécula de maíz, sémola, miel, huevo, clara de huevo batida, crema de leche, en forma de licuados de frutas, con arroz, cereales, en flanes y postres de leches. Se puede agregar leche en polvo a distintas preparaciones (rellenos, budines, licuados, postres, etc).
- **Yogurt.** Entero frutado, con crema, con el agregado de azúcar, miel, crema, etc. **Huevo.** Entero, sólo en preparaciones, saladas, con arroz, en puré, en budines, salsa blanca, en la sopa, picado en distintas preparaciones. Batido a punto nieve con azúcar, en postres, con frutas, en licuados, merengues, etc.
- **Carne.** De vaca, pollo o pescado, preferentemente picada o cortada en trozos pequeños, mezclados con puré, sopas y huevo. También en rellenos, milanesas, albóndigas, hamburguesas, etc.
- **Vegetales.** Todos, preferentemente patata, batata, maíz, zanahoria. Calabaza, acelga, cocidos con agregado de aceite o mantequilla, salsa blanca, huevo,



queso tipo crema, crema de leche, en puré, budines, rellenos. Evitar los vegetales crudos.

- **Frutas.** Todas, preferentemente ralladas, cocidas, sin cáscara, con azúcar, miel, jalea, mermelada o dulce, clara de huevo batida, queso crema, crema de leche, en ensaladas de frutas. También pasas de uva en tortas, rellenos y frutos secos, nueces, avellanada, almendras, en tortas, rellenos, solos.
- **Cereales.** Avena, sémola, fécula de maíz, harina de maíz, preparados con leche. Arroz, fideos con el agregado de aceite o mantequilla, queso fresco rallado, huevo, salsa blanca. Harinas, en masas, tortas dulces, galletas.
- **Galletas o pan.** Tostado, con el agregado de miel, mantequilla y azúcar, con queso, etc.
- **Azúcar.** Como agregado de todas las preparaciones que así lo permitan.
- **Aceite.** Como agregado de preparaciones y en frituras.
- **Mantequilla o Margarina.** Con pan, galletas, en preparaciones saladas, puré, pastas, rellenos, budines y dulces.
- **Crema de leche.** En preparaciones saladas (purés, sopas, pastas, budines), dulces como tortas, galletas rellenas, con frutas, licuados, postres como flan, etc.
- **Bebidas.** Zumo de frutas, licuados, con el agregado de azúcar, crema, miel, leche, etc. Evitar las bebidas carbonatadas (Vivas, 2012, pág. 80).

Dieta Balanceada



“Cuando el cuerpo (organismo) procesa los componentes de los alimentos (aparte de las fibras), estos proporcionan la energía (calorías) necesaria para que cada parte del cuerpo cumpla con sus funciones, así como vitaminas y minerales para que dichos procesos se lleven a cabo como es debido” (Mahin, 1998, pág. 42).

Una dieta balanceada o equilibrada es aquella que a través del consumo de los alimentos que forman parte de cada una de las comidas, aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento.

Existen distintos tipos de componentes en los alimentos:

Los primeros aportan energía y se llaman macro nutrientes, que se dividen en carbohidratos, proteínas, y grasas.

El segundo tipo de componentes está constituido por las vitaminas y los minerales, estos son necesarios en cantidades menores y por eso se les llama micronutrientes. Algunos de ellos se requieren en pocas cantidades, por ejemplo el cobre, el magnesio, etcétera, que se agrupan bajo el nombre de oligoelementos.

Ningún producto alimenticio en su condición natural es fuente de solo un nutriente o nutrimento. Para efecto práctico, se ha agrupado los alimentos sobre la base del nutriente predominante en su composición. Es importante destacar que los alimentos



de origen animal son fuente óptima de proteínas de buena calidad, sin embargo, siempre debe estar presente que el consumo equilibrado es saludable y los excesos deterioran la salud del individuo.

La Alimentación y el Desarrollo “Los alimentos que ingerimos constituyen la fuente de energía que necesita nuestro cuerpo para desarrollarse física e intelectualmente” (Barone Luis, 2000, pág. 119).

La alimentación es un proceso voluntario, mientras que la nutrición es un proceso involuntario, por esta razón comúnmente se afirma que todas las personas nos alimentamos pero no siempre nos nutrimos ya que esta con lleva que el organismo sustraiga los nutrientes necesarios para el cuerpo de acuerdo a la actividad que va a desempeñar en el día. La alimentación está ligada al desarrollo mental y físico del ser humano puesto que las células que nos conforman absorben pequeñas partículas de alimento (proteínas , glucosas y grasas) y extraen de ellas la energía necesaria para crecer físicamente y mental .

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto saludable debe estar adaptada a su edad y metabolismo.

Los Hábitos Alimenticios



“Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias pero también tiene que ver la capacidad de adquisición la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos.”
(Barone Luis, 2000, pág. 124)

De allí la importancia de elaborar un guía nutricional que permita a los padres alimentar de una manera adecuada para evitar problemas de salud que influyen en un bajo rendimiento escolar; por que alimentarse no es comer por comer, con el único fin de saciar el hambre si no de obtener por medio de los alimentos los nutrientes necesarios para realizar todas nuestras funciones según las actividades que debemos desarrollar diariamente de acuerdo a la edad.

La Nutrición y su Influencia en el Desarrollo

La alimentación en la vida fetal, niñez y adolescencia del individuo condicionan que el crecimiento se desarrolle con todas las posibilidades genéticas.



Distintos estudios han demostrado que entre dos pueblos sometidos a las mismas influencias ambientales (clima, temperatura, vivienda, etc.) los distintos hábitos dietéticos determinan claras diferencias al desarrollo físico.

Hay que resaltar la importancia que tiene una buena alimentación para la prevención de enfermedades. El conocimiento de una buena y correcta alimentación a través de la educación es una labor cuyo objetivo es tanto social como sanitario.

Aprendizaje.

“Planificar desde competencias para promover el aprendizaje. El esfuerzo es una variable fundamental del aprendizaje, pero tiene que ser orientado a la meta deseada y tiene que ser estratégico para que sea eficaz.” (C.Yaniz.L.Villardón, S/N, pág. 67).

El aprendizaje es un proceso complejo, este está comprendido por varias variables, e involucra siempre un cambio en el sujeto. Si lo vemos desde adentro, o en un plano psicológico podemos definirlo como un cambio de conducta observable causado por eventos del ambiente, o como cambio de los procesos mentales y en el conocimiento, o un proceso mediante el cual se origina o se cambia una actitud ante una situación dada, sin que ese cambio pueda ser explicado por tendencias reactivas innatas, maduración, o estados temporales del organismo.



Rendimiento Escolar.

“Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.” (Díaz, Aplicación de Inteligencia Múltiple, 1994, pág. 60)

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.



A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar. En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad. De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de autocuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño.

Causas del Bajo Rendimiento Escolar.

“El bajo rendimiento escolar puede estar determinado por diferentes causas o factores entre los cuales podríamos notar el déficit de atención, déficit de concentración, cansancio físico, pérdida del interés, desmayos en la formación entre otros; dentro de



nuestra realidad podemos notar que en los niños y niñas de 3 años que estudian en la Unidad Particular “Enma Graciela Romero“ de la parroquia de Tabacundo están relacionadas especialmente con la alimentación que reciben los infantes en sus hogares y en otras ocasiones lo reciben como refrigerio también enviado por los padres” (Díaz, Aplicación de Inteligencia Múltiples, 1994, pág. 63).

Es importante orientar a los padres y maestros en una correcta alimentación de los niños y niñas de 3 años para mejor el rendimiento escolar.

Glosario de Términos Básicos.

- **Neurofarmacológicas.** Es la ciencia que estudia las propiedades, efectos de los fármacos, y en un sentido más general, todas las facetas de la interacción de las sustancias químicas con los sistemas biológicos. (Blanco, 2006)
- **Rendimiento.** Rendición, fatiga, cansancio, sumisión, acatamiento (Ramon, ARISTOS, 2004, pág. 658)
- **Cautela.** Astucia, maña y sutileza para engañar. (S/N, Diccionario de la lengua española, 2009)
- **Parasitosis.** Infestación por parásitos (S/N, Diccionario de la lengua española, 2009) **Antropométricos.** Perteneciente o relativo a la antropometría (S/N, Diccionario de la lengua española, 2009)
- **Cognoscitivo.** Que es capaz de conocer (S/N, Diccionario de la lengua Española, 2009)



- **Equilibrada.** Ecuánime, sensato, prudente (S/N, Diccionario de la lengua Española, 2009)
- **Déficit.** Falta o escasez de algo que se juzga necesario. (S/N, Diccionario de la lengua Española, 2009).
- **Genético.** Parte de la biología, que trata de los problemas de la herencia (S/N, Diccionario de la lengua Española, 2009)
- **Hipocampo.** Eminencia alargada, situada junto a los ventrículos laterales del encéfalo. (S/N, Diccionario de la lengua Española , 2009)
- **Concepción.** Acción de concebir (Ramon, ARISTOS, 2004, pág. 202).

5.02 Descripción.

5.02.01 Metodología.

El presente estudio es de tipo descriptivo ya que se pretende establecer las características, propiedades y manifestaciones más esenciales relacionadas al estado nutricional de los niños y niñas comprendidos en la edad de 3 años de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo y su incidencia en el rendimiento académico; por lo que, se procederá a identificar los niños y niñas que presentan esta problemática a través de evidencias proporcionadas por los docentes y datos sobre peso y talla de los niños.



Por su naturaleza será un estudio de tipo Cualitativo. Es una investigación cualitativa porque se procederá a realizar un estudio de casos de 60 niños y niñas de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo

En el proceso investigativo también se utilizará la investigación bibliográfica y documental, ya que se analizará la información de fuentes secundarias contenidas en libros, revistas científicas y fuentes de Internet.

El diseño de la investigación se enfoca en técnicas cualitativas buscando la comprensión de los fenómenos sociales, mediante el estudio de la problemática que se plantea.

Se procederá a la observación del objeto de estudio tal y como se da en su contexto natural para posteriormente someterlo a un profundo análisis. Es de corte transversal ya que se recolectarán los datos en un solo momento, en un solo corte en el tiempo y cuyo propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

5.02.02 Métodos.

En el proceso investigativo se utilizará los siguientes métodos:

Método Inductivo.



Este método se aplicará en la elaboración de las conclusiones y generalidades; partiendo de hechos particulares, tal es así que se emplearon una serie de técnicas a la población con la finalidad de que esta información nos permita analizarla y generalizarla.

Método Deductivo.

Permitirá particularizar ciertos elementos o acontecimientos propios de la investigación, ya que en muchas ocasiones, se partirá de conceptos y teorías para llegar a aplicarlas y adaptarlas en los temas puntuales del estudio.

Método Analítico.

Este modelo investigativo contribuirán a la construcción del conocimiento y logro de conclusiones en la investigación.

Método Sintético.

Con este modelo se logra integrar los componentes dispersos del objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad. Se utilizara en la redacción y elaboración del marco teórico.



5.02.03 Técnicas.

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos a utilizarse en esta investigación son:

Cuestionario.

Se realizará a la población conformada por los padres de familia de los niños y niñas de tres años de la Institución.

La Ficha de observación.

Se utilizará con los niños para evaluar sus condiciones de aprendizaje y como afecta la mala nutrición en su desarrollo.

Bibliografía.

Se utiliza como un medio de consulta de diferentes autores que facilitará un desarrollo teórico de las distintas variables.

5.02.04 Participantes.

La población que se tomará como objeto de estudio en la presente investigación son los niños y niñas comprendidos en la edad de tres años de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo, los padres de

familia de los niños seleccionados de la Institución, como se expone en la siguiente tabla:

Tabla Nro. 1: Población.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN	N° de unidades	%
Padres de familia	60	100

Elaborado por: Sharon Vallejo.

5.02.04 Análisis e interpretación de resultados.

Presentación de Resultados.

De los resultados finales de la encuesta de Padres de Familia se obtiene lo siguiente:

1) ¿Generalmente que comidas imparten en su hogar?

Tabla Nro. 2: Comidas impartidas en el hogar.

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS	PORCENTAJES
Desayuno	16	27%
Almuerzo	19	32%
Merienda	25	41%
Otros	0	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo.

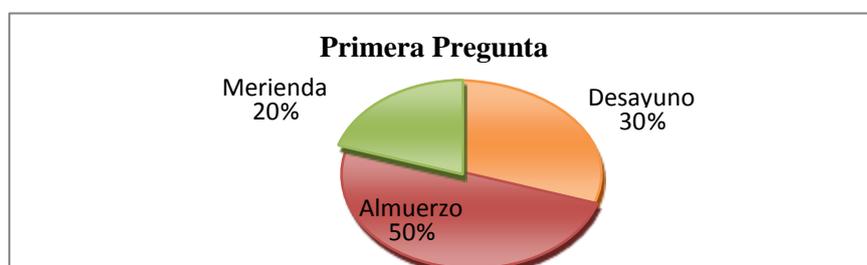


Gráfico N° 1. Comidas impartidas en el hogar.

Fuente: Encuesta



Elaborado por: Sharon Vallejo.

Análisis e interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 30% desayuna el 50% almuerzo y el 20 % merienda.

El cuadro demuestra de acuerdo a los resultados de la primera pregunta el 50% de los respondientes se pronuncian a solo comer el almuerzo debido a que por el trabajo no les alcanza el tiempo. El 30 % no desayuna ya que en el momento de salir de casa y dirigirse a sus respectivas actividades no alcanzan a tomar su desayuno. Por último el 20% solo merienda ya que no tiene el tiempo o dinero para alimentarse tres veces al día.

2) ¿Sus hijos desayunan antes de ir a la escuela?

Tabla Nro. 3: Desayuna antes de ir a la escuela.

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS	PORCENTAJE
Siempre	18	30%

A veces	30	50%
Nunca	12	20%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo.

Gráfico N°2. Desayuna antes de ir a la escuela

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo.

Análisis e interpretación.



Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 30% siempre desayuna el 50% a veces y el 20 % nunca.

De acuerdo a los resultados de la segunda pregunta el 50% de los respondientes se pronuncian a solo comer el desayuno a veces debido a que los niños no les gusta desayunar en la mañana. El 30 % siempre desayuna ya que consideran que es la comida más importante del día en el momento de salir de casa. Por último el 20% no desayuna ya que no tiene el tiempo o dinero para alimentarse.

3) ¿Cuáles de estos alimentos consumen frecuentemente en casa?

Tabla Nro. 4: Alimentos frecuentemente consumidos en casa

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS	PORCENTAJES
Alimentos crudos	22	37%
Proteínas de origen animal	33	55%
Origen vegetal	5	8%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sharon Vallejo.

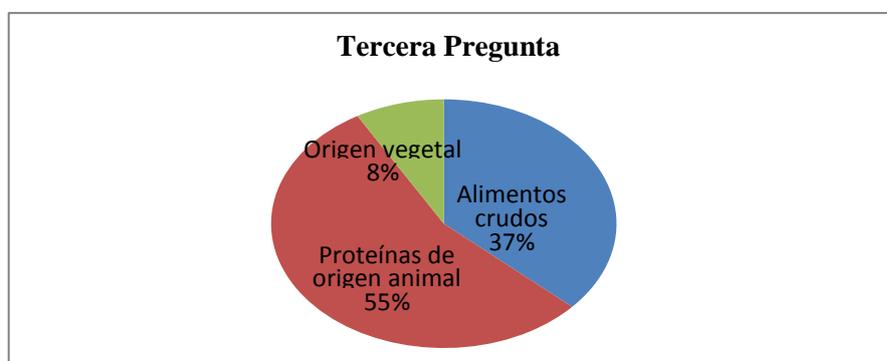


Gráfico N° 3. Alimentos frecuentemente consumidos en casa

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo.

Análisis e interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 55% proteínas de origen animal 37% alimentos crudos y el 8% origen vegetal.

De acuerdo a los resultados de la tercera pregunta el 55% de los respondientes consumen proteínas animales porque les gusta. El 37 % siempre consume alimentos crudos ya que consideran que es la comida más rica y rica en proteínas. Por último el 8 % origen vegetal porque no les gusta y que se desperdicia la comida.

4) ¿Cuándo sus hijos estudian aprenden las lecciones?

Tabla Nro. 5: Cuándo sus hijos estudian aprenden las lecciones

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS	PORCENTAJES
Fácilmente	28	46%
Con dificultad	22	37%
No comprende	10	17%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Sharon Vallejo.

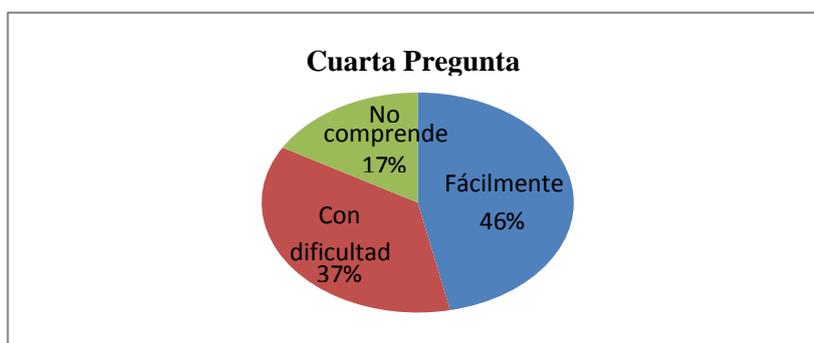


Gráfico N°4 *Cuándo sus hijos estudian aprenden las lecciones*

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo

Análisis e Interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 46% fácilmente 37% con dificultad y el 17% no comprende.

De acuerdo a los resultados de la cuarta pregunta el 46% de los respondientes se pronuncian a que sus niños fácilmente aprenden. El 37 % se le hace muy difícil captar. Por último el 17 % no comprende por lo que tienen dificultad para aprender.

5) ¿Qué aspectos considera al momento de ingerir los alimenticios?

Tabla Nro. 6: Momento de ingerir alimentos.

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS	PORCENTAJES.
Valor nutricional	18	30%
Calmar el hambre	42	70%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo.

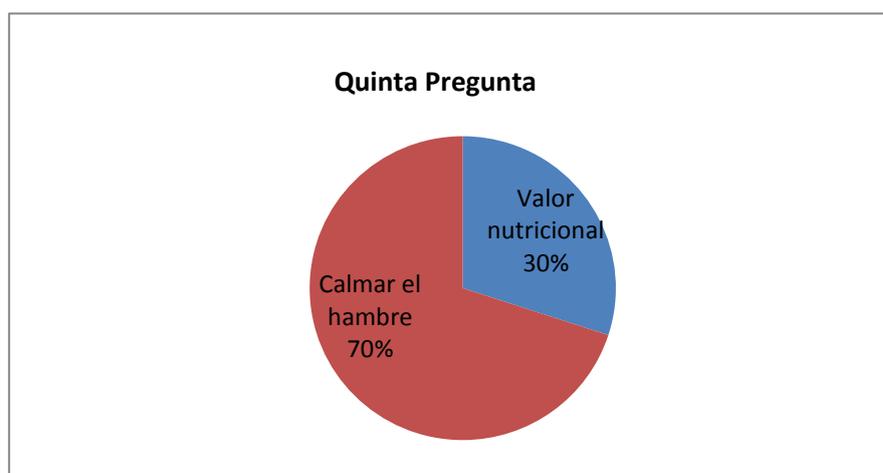


Gráfico N°.5 Momento de ingerir alimentos.

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo

Análisis e Interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 70% calman el hambre 30% valor nutricional. De acuerdo a los resultados de la quinta pregunta el 70% de los respondientes dicen que lo importante es calmar el hambre. El 30% le interesa el valor nutricional.

6) Piensa que los productos que se venden en lugares públicos son:

Tabla Nro. 7: Alimentos aseados, poco aseados, no aseados.

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS	PORCENTAJES.
Aseados	0	0%
Poco aseados	25	42%
No aseados	35	58%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo.

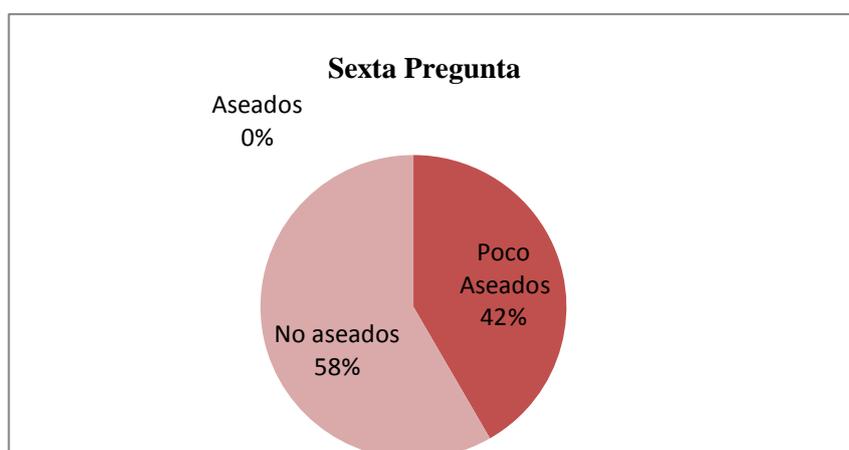


Gráfico N° 6. Alimentos aseados, poco aseados, no aseados.

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo

Análisis e Interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 0% aseados 42% poco aseados y el 58% no aseados.

De acuerdo a los resultados de la sexta pregunta el 58% de los respondientes dicen que lo alimentos no son aseados pero así los consumen. El 42 % se va hacia que los alimentos son poco aseados pero que igual los consumen porque dicen ser ricos.

7) En su casa cuando prepara los alimentos que utiliza más

Tabla Nro. 8: Alimentos procesados. Alimentos nutritivos

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS.	PORCENTAJES
Alimentos procesados	25	42%
Alimentos nutritivos	35	58%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sharon Vallejo.

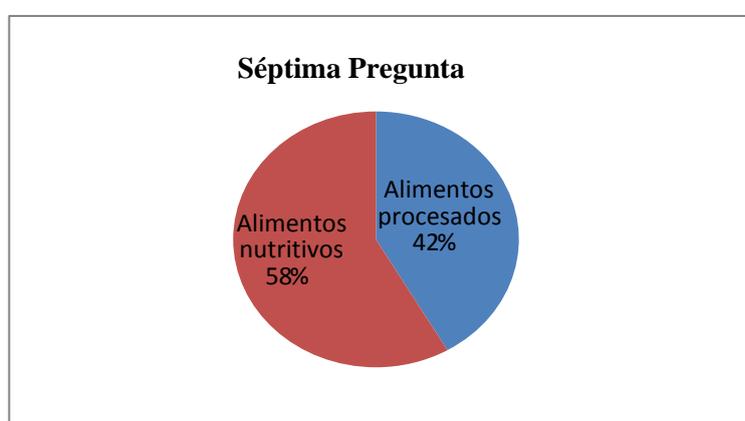


Gráfico N°7. Alimentos procesados. Alimentos nutritivos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo

Análisis e Interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 42% alimentos procesados 58% alimentos nutritivos.

De acuerdo a los resultados de la Séptima pregunta el 42% de los respondientes dicen que los alimentos no son aseados pero así los consumen.

El 42% se va hacia que los alimentos son poco aseados pero que igual los consumen porque dicen ser ricos.

8) Su hijo/ presenta síntomas de palidez, desmayos y dolor de cabeza.

Tabla Nro. 9: Síntomas de palidez, desmayos y dolor de cabeza.

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS.	PORCENTAJES
Siempre	14	23%
A veces	35	59%
Nunca	11	18%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sharon Vallejo.

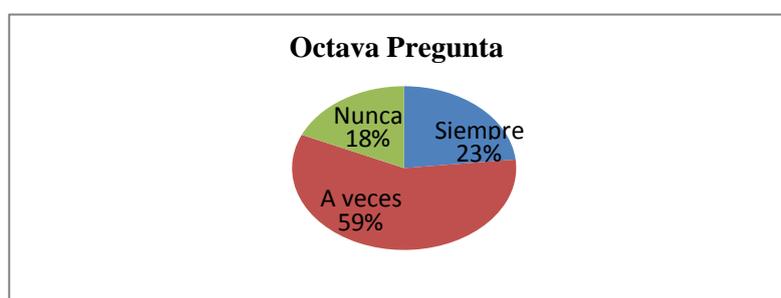


Gráfico N° 8. Síntomas de palidez, desmayos y dolor de cabeza

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo

Análisis e Interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes 18% nunca 23% siempre 59 % a veces.

De acuerdo a los resultados de la octava pregunta el 17% de los respondientes se pronuncian a que sus niños nunca han sufrido palidez desmayos activos o dolores de cabeza. El 23 % siempre sufre de problemas como esta palidez desmayos activos o dolores de cabeza. Por último el 59 % a veces suelen tener estos problemas.

9) ¿Cree usted su hijo debe tener una buena alimentación para estar sano?

Tabla Nro. 10: Buena alimentación para estar sano.

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	60	100%
No	0	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sharon Vallejo.

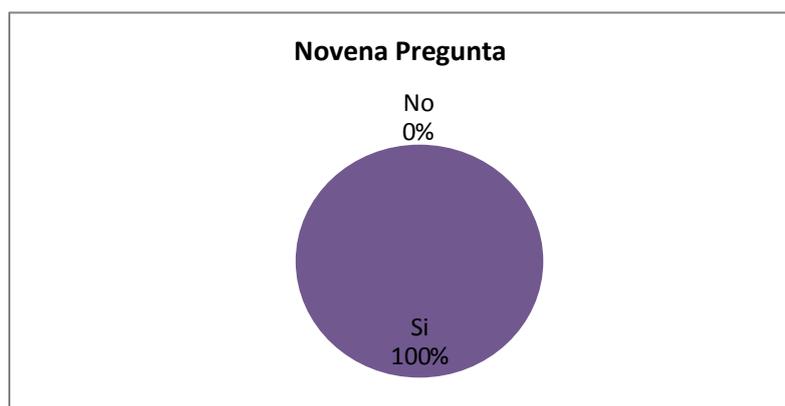


Gráfico N° 9. Buena alimentación para estar sano.

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo

Análisis e Interpretación.

De acuerdo a los resultados de la octava pregunta el 100% de los padres si creen que el estudiante debe tener una buena alimentación para estar sanos, para que no existan desmayos, dolor de cabeza y palidez inusual en los niños.

10) ¿Considera que la Unidad Educativa brinda a los estudiantes un buen refrigerio para la alimentación durante el periodo de descanso.

Tabla Nro. 11: Alimentación durante el periodo de descanso.

ESCALA	CANTIDAD DE RESPUESTAS	PORCENTAJES
Siempre	15	25%
A veces	45	75%
Nunca	0	0%
TOTAL	60	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sharon Vallejo.

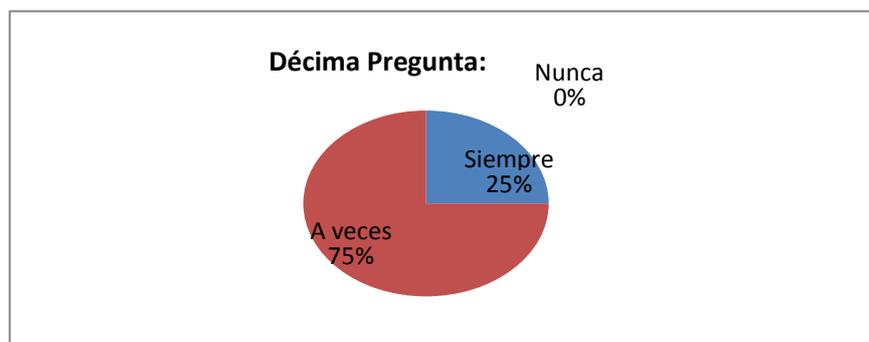


Gráfico N° 10. Alimentación durante el periodo de descanso.

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Sharon Vallejo.

Análisis e Interpretación.

Los resultados de la encuesta determinaron los siguientes porcentajes el 25% siempre, el 75% a veces y el 0% nunca.

De acuerdo a los resultados de la décima pregunta el 25% considera que la Unidad Educativa brinda a los estudiantes un buen refrigerio para la alimentación durante el periodo de descanso, porque la institución demuestra importancia en la alimentación de sus hijos. El 75% de los padres de familia consideran que a veces la Unidad Educativa les brinda a los estudiantes un buen refrigerio para la alimentación durante el periodo de descanso, debido a que sus madres por motivo de trabajo no envían un refrigerio adecuado.

5.03. Formulación del proceso de aplicación de la propuesta

5.03.01. Taller de socialización

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



2. Bienvenida a los asistentes.

Estimados padres de familia les doy la más cordial bienvenida, les agradezco por el tiempo y la colaboración al asistir al taller que va hacer de mucha ayuda para todos ustedes en especial para nuestros niños y niñas ya que se tratara un tema sumamente importante como lo es la alimentación y nutrición infantil.



3. Dinámica de inicio: que permita al grupo integrarse.

1. Se colocan todos los participantes en media luna.
2. Cada padre tiene que decir su nombre señalando desde la cadera hasta cabeza y una fruta que le guste señalando de los pies a la cadera.

Por ejemplo: De aquí para acá (señalando los la cadera) para acá (señalando la cabeza) soy Pablo y de aquí (señalando los pies) para acá (señalando la cadera) soy una manzana.

4. Objetivos generales.

- Socializar la guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad para que los padres la acojan de la mejor manera y así favorecer el desarrollo integral de niños y niñas.
- Asesorar y dirigir a los padres de familia para la preparación de alimentos nutritivos que beneficien a sus hijos e hijas.

5. Exposición del tema:

Diapositivas.

- ¿Qué es nutrición?
- ¿Qué es alimentación?



- ¿Cómo influye la alimentación en el ámbito escolar?
- Pirámide alimenticia.
- Hábitos Alimenticios
- Recomendaciones.

6. Ejercicios o actividades

Elaboración individual de un plato nutritivo.

7. Análisis y reflexión.

- En las comidas de las/os escolares debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos en equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos
- Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.

8. Dinámica.

Dinámica de despedida.

Interpretación de la canción “Soy una taza”



Queridos padres de familia les agradezco por su asistencia espero que se ponga en práctica lo aprendido. Gracias.

9. Evaluación.

Elaboración de un plato nutritivo.

5.03.02. Formulación del Proceso de Aplicación de la Guía.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.

INTRODUCCIÓN

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación. El alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo.



Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que el refrigerio escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.

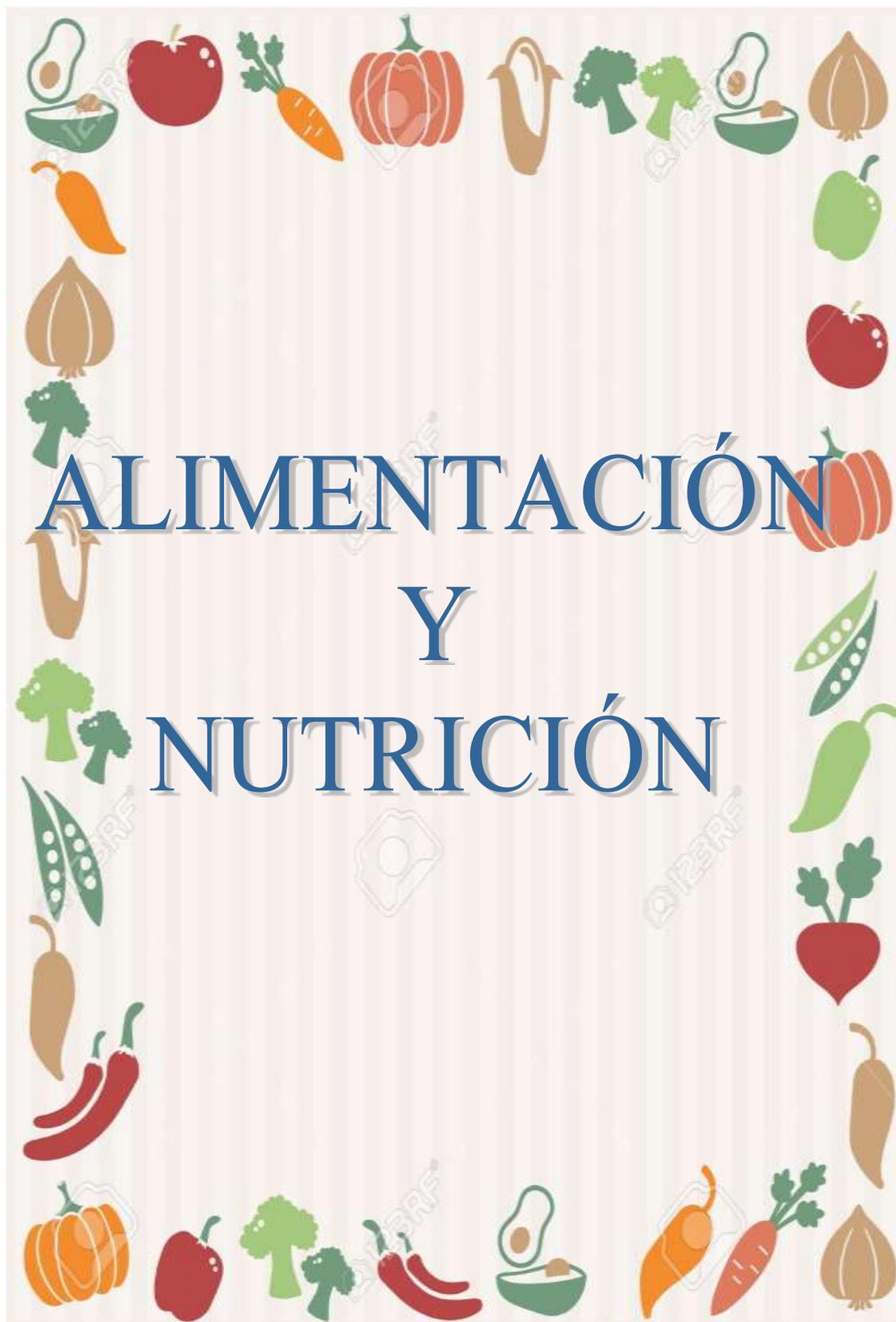
Esta Guía tiene como objetivo establecer menús, recetas sencillas saludables para ayudar en la selección de alimentos nutritivos para los niños y niñas de tres años, buscando de esta forma mejorar el acceso al derecho a la alimentación adecuada de las niñas y niños en la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero"

INDICE.

INTRODUCCIÓN.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ALIMENTACION SALUDABLE	111
HABITOS ALIMENTARIOS	119
COMO ELABORAR MENUS SALUDABLES	121
RECETAS	126
La palmera playera.	127
La Mariposa Pepita.....	128
Un Viaje Divertido	129
Ricitos De Oro.....	130
Bosque Encantado.	132
Fiesta Navideña.	134
Pincho Loco.....	135
Jugando Con Mamá.....	136
Batido De Mamá	137
Quinoa De Colores	138
RECOMENDACIONES.....	141



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

PROTEÍNAS

Las **PROTEÍNAS** son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.



Las proteínas de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

Las **proteínas** deben aportar entre un **12 o 15%** de la energía total de la energía consumida totalmente en la infancia.

HIDRATOS DE CARBONO

La principal fuente de energía de la dieta son los **HIDRATOS DE CARBONO**, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.

Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la

papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados.

Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles,



Las **FIBRAS** son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.



Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

Los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcares simples de la energía

GRASAS

Las GRASAS tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.



Los alimentos que aportan grasas son:

Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

Se aconseja que las grasas no superen el 30% del total de la energía consumida diariamente.

VITAMINAS

Las **VITAMINAS**, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a

través de los alimentos.



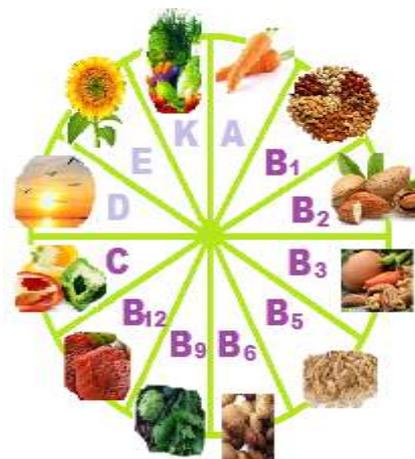
Los alimentos ricos en VITAMINAS son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca

Frutas: mango, durazno,

 Los alimentos ricos en VITAMINA E

SON:





Hígado, riñón, yema de huevo



Los alimentos ricos en VITAMINAS C son:

Verduras: verduras de hojas verdes.

Frutas: naranja, limón, frutilla, guayaba, melón, piña

Animales: nata de la leche, yema de huevo

Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní.



Los alimentos ricos en Ácido fólico son:

Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado,

Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, harina de trigo enriquecida.

MINERALES

Los **MINERALES** tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.



El **CALCIO** es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina,

Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

El **HIERRO** es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.

Está presente en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida.

Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.

El **YODO** es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Es importante el consumo de **SAL YODADA** en pequeñas cantidades todos los días.

Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún.

Porciones Cantidad de Alimentos por porción
Grupo de Alimentos
Leche y Derivados
3 a 4

Carne, huevos y Legumbres secas
2

Verduras
2

Frutas
3

Cereales, derivados y tubérculos
4 a 7

Azúcares o mieles
4

Aceites o Grasas
3


Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay/ FAO/WHO/UNU.Human Energy Requeriments. Roma. Octubre. ;



El **ZINC** es importante para el crecimiento y defensa del organismo.

Se encuentra en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso,

Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero

Un valor especial merece el consumo del **AGUA** como parte de los hábitos alimentarios saludables.

Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales.

Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.

HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Los **hábitos alimentarios** son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

Los hábitos alimentarios **empiezan a formarse desde el momento del nacimiento** y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia.

En la primera infancia la alimentación **está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio** de la niña y del niño, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario.

Importancia de cada comida:

El desayuno:

Antes de ir a la escuela el **desayuno** es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el **20 a 25%** de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos,



frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno.

La Media Mañana o Media Tarde:

La **media mañana o la media tarde** es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de **10 a 15%** de las necesidades nutricionales de las niñas y niños.

Almuerzo:

Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos **25 - 35%** de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.

Cena:

Se debe promocionar la "cena en familia" y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños lleguen con hambre al momento de dormir. Debe cubrir al menos **25 - 30%** de las necesidades nutricionales diarias de la niña o niño.



¿Cómo elaborar menús saludables?

La capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



Consideraciones Importantes:

Si queremos que las niñas y niños en edad escolar lleguen a la edad adulta con hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su área geográfica, hay que “presentarles” los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan aprender a tener una alimentación y nutrición adecuadas desde chicos.

La educación nutricional exige de los padres y docentes paciencia, dedicación y respeto por las niñas y niños, dado a que muchas/os de las/os niñas/os tienen buen apetito, son curiosas/os y les encanta probarlo todo, lo que facilita la tarea educativa sobre la alimentación y nutrición.

Del otro lado están las niñas y niños que son más inapetentes, perezosas/os, desinteresadas/os por la comida, e incluso algunas/os la utilizan para conseguir lo que desean.

Lo importante es siempre tener en cuenta que las niñas y niños en edad escolar estén consumiendo la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y que estén creciendo de forma adecuada, lo que se puede hacer el seguimiento fácilmente tomando el peso y la talla para saber su estado nutricional, durante todo el año lectivo.

ASPECTOS BASICOS.



La comida de **media mañana** como de la **media tarde** deberá aportar alrededor de **10 a 15% de la energía total que necesita la niña y el niño en edad escolar.**

El **almuerzo del mediodía** deberá aportar alrededor de un 25 a 35% de la energía total de las necesidades diarias

De esa forma se pueden permitir que el menú escolar tengan pequeñas diferencias en cuanto a la cantidad de calorías, porque la media mañana y el almuerzo representan solo una parte de la comida del día de las niñas y niños.

De forma general, se recomienda que el contenido de grasa del menú se adecue de forma que no aporten más del 30-35% de calorías totales, las proteínas proporcionen un 12-15% del contenido calórico y el resto debe ser de los hidratos de carbono.

Los menús deberán ser elaborados de forma a que se utilice alimentos de los 7 de la pirámide alimenticia para asegurar el aporte de todas las vitaminas y minerales necesarios para las niñas y niños en edad escolar.

Es fundamental cubrir las necesidades de proteínas, hierro, calcio y vitamina A.

¿Cómo preparar menús saludables?

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



VARIEDAD DE LOS MENUS

En las escuelas se deberá trabajar en la elaboración de menús variados tanto para las meriendas como para los almuerzos escolares. De esa forma las niñas y niños estarán consumiendo todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y aprendizaje y también se puede evitar que se aburran de la comida servida en la escuela.

Las niñas y niños en edad escolar deben comer de todo para tener una alimentación variada, que es sinónimo de una dieta equilibrada, lo que asegurará que estén consumiendo todos los nutrientes que necesitan

Es importante recordar que:

Además de consumir alimentos de todos los 7 grupos, se deben además tratar de consumir alimentos variados dentro de un mismo grupo utilizándolos en la preparación de las recetas.

Para la elaboración de los menús se deberán utilizar preferentemente aceites vegetales como el de girasol, maíz o soja.



- El menú deberá estar compuesto preferentemente de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos del grupo de los cereales, de las verduras y frutas porque tienen mucha fibra vitaminas y minerales.
- Los jugos de fruta o las frutas en almíbar no deben sustituir como postre a las frutas enteras.
- Se debe limitar el contenido de sal de los menús.
- La comida se condimentará en el momento que se está preparando y la sal utilizada debe ser yodada.

Otras Recomendaciones:

- La familia deberá conocer y participar en lo que pueda en la elaboración de los menús de acuerdo a la edad en las escuelas, tanto de las meriendas escolares como del almuerzo.
- Se fomentará desde la escuela Talleres de Alimentación y Nutrición para que las niñas y niños, docentes y familias conozcan los alimentos, así
- como la forma de preparación de los menús en base a los alimentos
- disponibles y las recetas tradicionales de las comunidades.



Recetas.

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.

La palmera playera.

Materiales

Frutas:

- ✓ Plátano.
- ✓ Kiwi
- ✓ Mandarinas.
- Platos
- Cuchillos
- Cucharas



Objetivo.

Incentivar el deseo de desayunar mediante la decoración de las frutas para mejorar la nutrición de los niños y niñas.

Proceso

Lava bien las frutas y luego pélalas. Parte el plátano por la mitad para formar el tronco de la palmera. Ahora coge los kiwis y córtalos en tajadas para formar las ramas de la palmera. Finalmente desgranada la mandarina y ponla al ras del tallo para simular el suelo donde esta plantada la palmera.

Recomendaciones.

Estos alimentos pueden servirse en el desayuno o en el entre día. Se debe dar libertad al niño o niña en el caso de querer cambiar alguna fruta de su preferencia.

La Mariposa Pepita

Materiales

- Papas
- Carne
- Cocina
- Aceites
- Aliños
- Vasos
- Horno
- Microondas
- Verduras
- Platos
- Cuchillos
- Cucharas

Objetivo

Brindar a los padres y madres de familia de los niños y niñas ideas creativas mediante la aplicación de la técnica del modelado.



Proceso

Mezclar la carne picada con el ajo y el perejil que previamente han sido picados finamente con dos huevos, un puñado de pan rallado y una pizca de sal. Cuando esté perfectamente ligado forma un rollo ovalado por los extremos ponle en un sartén con un chorrito de aceite de oliva y dóralos.

Agrega el preparado la pastilla de caldo de carne y el vaso de agua y mételo al horno precalentando a temperatura fuerte – moderada durante media hora.

Mientras se cocina la mezcla preparada un puré de papas espeso.



Una vez lista la carne, deja que se enfrié un poco y córtala en filetes no muy finos.

Calienta un poco las verduras en el microondas.

Finalmente en el plato da forma a la mariposa con el puré de papas como cuerpo y los cuatro filetes ovalados como las alas.

Decora el fondo con verduras.

Recomendaciones

Se puede usar como plato único en el almuerzo.

Puede emplear los ingredientes que sean de mayor agrado para los niños y niñas.

La decoración puede utilizarse con nuevos ingredientes de acuerdo a su creatividad.

Un Viaje Divertido

Materiales

- Huevos
- Jamón
- Mayonesa
- Sal
- Recipientes
- Cocina



- Palillos
- Pisca de pimienta
- Rodajas de pepino

Objetivo

Mejorar el estado psicofísico de los niños y niñas a través del armado de figuras con alimentos.

Proceso

Pon los huevos en agua con sal y cuécelos durante 10 minutos. Una vez listos, pásalos a un recipiente con agua fría y péralos. Corta los huevos por la mitad del lado largo. Luego sácales las yemas. Con la ayuda de un tenedor, mezcla las yemas con la mayonesa, hasta obtener la consistencia de puré. Corta las lonchas de jamón en forma de triángulos, como muestra la foto, luego coge un palito y ensártalo en el extremo superior e inferior de la loncha de jamón. Luego mete la mezcla y rellena los huevos. Finalmente inserta las velas de jamón en cada huevo y sírvelos sobre rodajas de pepino.

Recomendaciones.

Se puede usar este decorado con diferentes alimentos ejemplo el jamón lo pude reemplazar con pollo. Este plato puede ser usado en la noche como cena.

Ricitos De Oro

Materiales

- 1/2 espagueti cocido.
- 4 albóndigas cocidas.
- Dulces ojos de tiendas de repostería.
- 1 zanahoria.



- Cuchillo puntiagudo.
- Sartén.

Objetivo.

Utilizar figuras de animales para incentivar a los niños y niñas a alimentarse nutritivamente.

Proceso

Con los espaguetis haz el nido. Para hacer los pajaritos, fríe las albóndigas. Una vez listas, con un cuchillo puntiagudo hazles los agujeros para los ojos de los pajaritos.

Ahora, coge la zanahoria y córtala en triángulos para formar los picos de los pajaritos.

Para la decoración: utiliza el tallo del apio para que asemeje la rama del árbol.

Recomendaciones

Que los padres pueden modificar el decorado y el tipo de alimento dependiendo la creatividad y del gusto del niño y niña.



Este plato se lo puede considerar único en el momento de almorzar ya que constata de las cantidades necesarias de proteínas e hidrato que el niño requiere.

Bosque Encantado.

Materiales.

- patatas.
- tomates.
- Mayonesa.



- Agua.
- Sal

Objetivo.

Formar figuras mediante la técnica del encajado para presentar a los niños y niñas alimentos llamativos y mejorar su apetito.

Proceso

En una olla con agua y un poco de sal, cuece las patatas con piel hasta que estén blandas. Escúrrelas y deja que se enfríen.

Pela las patatas y córtelas un poco la base, para que puedan mantenerse en pie, en vertical sobre un plato.

Lava los tomates. Córtalos por la mitad y vacíales un poco la pulpa. Colócalos boca abajo encima de las patatas, y decóralos con gotitas de mayonesa.

Pon los guisantes alrededor de las patatas, simulando que son la hierba donde están las setas.

Recomendaciones

Permitir que los niños y niñas disfruten de estos platos divertidos si es posible en el almuerzo.

Se pueden acompañar con alimentos que le agraden.

Fiesta Navideña.

Materiales

- Fresas
- Platos
- Grajeas de chocolate



- Cuchillo

Objetivo

Desarrollar la creatividad de los padres de familia para que presenten a sus hijos recetas de alimentos agradables al paladar.

Proceso

Lava las fresas y córtalas el tallo.

Pártelas de forma que quede una parte más grande (el cuerpo de papa Noel) y la parte de la punta más pequeña.

Monta el muñeco como muestra la imagen, poniendo nata montada entre las dos partes de las fresas y en el extremo superior, como si fuera la borla del gorro. Para hacer los ojos puedes utilizar grajeas de chocolate a algo similar y está listo.

Recomendaciones

Se pueden acompañar después de la hora de almorzar.

Pincho Loco

Materiales

- kiwis.
- plátanos.
- 1/4 fresas.
- manzanas.





- melocotones.
- mandarinas.
- Cuchillo.
- Palitos de madera para pinchos

Objetivo.

Elaborar pinchos agradables ensartados para incentivar el gusto por comer.

Proceso

Lava o pela las frutas.

Córtalas en trocitos más o menos del mismo tamaño. Las mandarinas, sepáralas en gajos.

Ve insertando cada trocito en los palitos de madera, procurando alternar color y frutas, para que resulten más vistosos. ¡Y a disfrutarlos!

Recomendación

Se puede preparar estos alimentos acorde al gusto de los niños y niñas.

Este alimento se puede servir como postre o refrigerio.

Jugando Con Mamá

Materiales

- 1/2 cebolla
- Dos tasas de carne deshidratada
- Tomate Huevos
- Queso
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

- Olla
- Tabla de picar

Objetivo

Elaborar rollos con diferentes alimentos para crear divertidas figuras.

Proceso

En una olla, saltea con aceite de oliva la cebolla (partida y picada).

Agrega salsa de tomate.

Pon la carne y remueve cada 15 minutos.

Agrega queso.

No revuelvas los huevos debe ser como un omelette.

Retira el omelette del sartén y sirve.

Ponga la sal y pimienta y listo.

Recomendaciones

Este plato puede ser servido a la hora de la cena.

Se puede preparar con cualquier tipo de pasta a su gusto.

Batido De Mamá

Materiales

- tazas de Fresas.
- 1 taza de jugo de naranja.
- 1 taza de leche.
- 1 taza de yogurt
- 1/2 taza de nuez.





- 1 cucharadita de canela molida.
- Azúcar al gusto.

Objetivo

Preparar batidos nutritivos con diferentes sabores agradables para el paladar del niño y niña.

Proceso

Utilice las fresas "La Huerta" bien congeladas.

Licúe todos los ingredientes.

Sirva bien frío.

Recomendaciones

Este batido puede ser brindado a los niños y niñas a la hora de desayuno, o a la hora que vea conveniente.

Este batido puede ser preparado con las frutas más preferidas de los niños y niñas.

Quinoa De Colores

Materiales

- Quinoa cocida de tres colores
- Zanahoria
- Calabacín
- Vainitas verdes
- Pimiento rojo



- Nueces

Objetivo

Concientizar a los padres de familia que mediante tartas divertidas y saludables, los niños y niñas puede mejorar su alimentación

Proceso

Triturar por separado en la picadora la zanahoria, el calabacino, las vainitas verdes y las nueces.

Cortar con cuchillo afilado el pimiento rojo a trozos muy pequeños a ser posibles del mismo tamaño que el resto de verduras.

Preparar la vinagreta mezclando los ingredientes y emulsionarlos con un batidor manual.

Mezclar la quinua con las verduras y las nueces y decorar con la vinagreta.

Se evaluará utilizando como instrumento una ficha de observación

Recomendaciones.

Este postre puede ser servido después del almuerzo o dependiendo al horario de alimentación de los niños y niñas.



Que los alimentos que se van a utilizar deber ser sanos y no deben tener
persevantes.



RECOMENDACIONES.

- Los niños y niñas en edad escolar deben comer de todo, pues cuanto más variada sea su alimentación,



mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y que tenga los nutrientes que necesitan.

- Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos.
- Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para sus necesidades.
- Hay que variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos platos y preparados.
- Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas.
- En las comidas de las/os escolares debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos en equilibrio con alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, fideo, arroz) son muy importante porque aportan mucha energía y deben formar parte de las meriendas y almuerzos en las escuelas.
- Las frutas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de las/os escolares.
- El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.



- El consumo de dulces, juguitos en polvo y saladitos debe ser controlado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la regla.
- Controlar el exceso de grasas, azúcar y sal en las comidas.
- Practicar ejercicio físico y tener una alimentación saludable, es esencial para prevenir enfermedades y promover la salud. Las niñas y niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas.
- El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijas e hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos locales de cada comunidad.

CAPÍTULO 6: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos



Dentro de los recursos que han sido necesarios para elaborar este proyecto constan:

Recursos humanos

- Autoridades del ITSCO
- Estudiante investigadora
- Autoridades de la Unidad Educativa.
- Padres de familia

Recursos materiales

- Encuestas
- Fotocopias
- Libros
- Internet
- Pizarrón
- Impresora
- Hojas de papel bond A4
- Guía Didáctica para padres de familia de la Unidad Educativa.
- Material para la socialización: Frutas, platos, refrigerio utilizado en la socialización.

Recursos técnicos y tecnológicos

- Computador
- Proyector

6.02 Presupuesto

INSUMOS	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
FRUTAS PARA EL TALLER			25
MATERIAL PARA EL TALLER.			40
RESMAS	4	4	16
TINTA CONTINUA		4	16
INTERNET			10
TOTAL			177

6.03 Cronograma

MES	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD																								
Aprobación del tema	X	X	X	X																				
Delimitación de tema e investigación de campo					X	X	X	X																
CAPÍTULO I									X															

Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



La alimentación infantil es fundamental para el desarrollo integral del niño o niña por ello es importante crear hábitos alimenticios y promover el consumo de alimentos variados ya que el consumo de alimentos que no tienen los suficientes nutrientes son puntos de partida a futuras enfermedades.

El aporte que hagan los padres de familia y docentes sobre la importancia del consumo de alimentos ricos en nutrientes son de gran ayuda para obtener niños y niñas sanos puesto que son la guía fundamental para crear hábitos alimenticios que les servirá a los niños y niñas en un futuro.

7.02 Recomendaciones

Que los docentes padres de familia y niños tengan más conocimiento sobre la mala alimentación y sobre lo que puede producir en los niños y niñas que se están desarrollando en su crecimiento.

Es necesario que los docentes lleven un control de los niños y niñas que tienen posiblemente mala nutrición trabajar con los padres de familia sobre la nutrición y los problemas que pueden traer.

Aplicar a los niños y niñas una dieta rica y nutritiva balanceada y variada de fácil digestión permitiendo que sea consumida con agrado por parte del niño o la niña que presente mala nutrición.



Evitar que los niños sigan consumiendo comida procesada para que así vayan mejorando su desarrollo integral.



Referencias Bibliográficas

Barone Luis, M. (2000). *Cultura Literaria Americana*. S/N: S/N.

Blanco, P. D. (21, de Agosto de 2006). *CLASE 1: INTRODUCCION AL ESTUDIO DE LA FARMACOLOGIA GENERAL*. Obtenido de Definición de Farmacología:: <http://neurofarmacologia.blogspot.com/>

C.Yaniz.L.Villardón. (S/N). *Planificación desde competencias para promover el aprendizaje*. S/N: S/N.

Díaz, D. G. (1994). *Aplicación de Inteligencia Múltiple*.S/N: S/N.

Díaz, D. G. (1994). *Aplicación de Inteligencia Múltiples*. S/N: S/N.

Díaz, D. G. (1994). *Aplicación de Inteligencias Múltiples*. S/N: S/N.

Educadores, R. D. (S/N de S/N de 2009). *DESNUTRICION INFANTIL*. Obtenido de PREVENCIÓN Y RECOMENDACION:
<http://desnutricioninfantil-katch.blogspot.com/2009/05/prevencion-y-recomendaciones.html>

HAMMERLY, M. (1980). *LA ALIMENTACION*. LIMA PERU: EDIN.

Hammerly, M. (1980). *VIVA MAS Y MERJOR Alimentandose Correctamente*. Buenos Aires , Argentina: S/N.

Mahin, K. Y. (1998). *Nutricion y Psicoterapia de Krauss*. McGrawhill. Mexico: S/N.



Pasco, R. S. (2009). *Aprendizaje*. Lima Perú: S.A.C.

Ramon, S. (2004). *ARISTOS*. BARCELONA: SOPENA.

Ramon, S. (2004). *ARISTOS*. BARCELON: SOPENA.

RAMON, S. (2004). *ARISTOS*. BARCELONA: SOPENA.

Ruben, A. (s.f.). *Psicología del Aprendizaje*.

S/N. (2009). *Diccionario de la lengua Esoañola*. Obtenido de Diccionario de la lengua Esoañola : <http://lema.rae.es/drae/?val=Hipocampo>

S/N. (2009). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <http://lema.rae.es/drae/?val=Cautela>

S/N. (2009). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <http://lema.rae.es/drae/?val=Parasitosis>

S/N. (2009). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <http://lema.rae.es/drae/?val=+Antropom%C3%A9tricos>

S/N. (2009). *Diccionario de la lengua Española*. Obtenido de Diccionario de la lengua Española: <http://lema.rae.es/drae/?val=Equilibrada>

S/N. (2009). *Diccionario de la lengua Española*. Obtenido de Diccionario de la lengua Española: <http://lema.rae.es/drae/?val=+D%C3%A9ficit>



S/N. (2009). *Diccionario de la lengua Española*. Obtenido de Diccionario de la lengua Española: <http://lema.rae.es/drae/?val=Gen%C3%A9tico>

S/N. (2009). *Diccionario de la lengua Española* . Obtenido de Diccionario de la lengua Española : <http://lema.rae.es/drae/?val=Equilibrada>

S/N. (S/N de 09 de 2012). *El Aprendizaje*. Obtenido de Enciclopedia:
<http://www.encyclopediadetareas.net/2012/09/que-es-el-aprendizaje.html>

Vivas, A. F. (2012). *Comida Saludable*. Lima - Perú: LIBSA.



ANEXOS.

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA.

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Señores/as Padres de Familia; respetuosamente les solicito se sirva responder las siguientes preguntas, con la finalidad de proponer que colaboren en la educación formal de los niños y niñas.

1.- ¿Generalmente que comidas imparten en su hogar?

Desayuno () Almuerzo () Merienda () otros ()

2.- Sus hijos desayunan antes de ir a la escuela

Siempre () A veces () Nunca ()

3.- ¿Cuáles de estos alimentos consumen frecuentemente en casa?

Alimentos crudos (ensaladas, sopas frías) ()

Proteínas de origen animal (huevo, carne, lácteos) ()

Origen vegetal (legumbres, verduras y frutas) ()

4.- Cuando sus hijos estudian aprenden las lecciones?

Fácilmente () Con dificultad () No comprende ()

5.- ¿Qué aspectos considera al momento de ingerir los alimenticios?

Valor Nutricional () calmar el hambre ()

6.- Piensa que los productos que se venden en lugares públicos son:

Aseados () Poco aseados () No aseados e

7.- En su casa cuando prepara los alimentos que utiliza más?



Alimentos procesados (sopa de sobres, enlatados) ()

Alimentos nutritivos (verduras, legumbres) ()

8) Su hijo/ presenta síntomas de palidez, desmayos y dolor de cabeza.

Siempre () A veces. Nunca ()

9) ¿Cree usted su hijo debe tener una buena alimentación para estar sano?

Si () No ()

10) Considera que la Unidad Educativa brinda a los estudiantes un buen refrigerio para la alimentación durante el periodo de descanso.

Siempre () A veces () Nunca ()



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA.

1. Datos Informativos

Nombre del Alumno
Centro Educativo.....
Padres o Representantes.....
Teléfono.....
Fecha.....
Profesional Responsable.....
Fecha de Nacimiento
Nivel.....

Lista de cotejo.

Observación Directa	Siempre	A veces	Nunca	Observación
Cumple con todas las tareas				
Falta de concentración				
Termina los trabajos en el tiempo indicado				
Pérdida de interés				
Es activo				
Cansancio físico				
Palidez Desmayos Dolor de cabeza				

FOTOGRAFÍAS.

Entrega de invitaciones para el taller.



Exposición del tema.



Elaboración de platos.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.

REGISTRO DE PARTICIPACIÓN Y APROVECHAMIENTO EN EL AULA.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular "Enma Graciela Romero" de la parroquia de Tabacundo.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo.



Alimentación adecuada en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica nutricional para la capacitación de padres de familia de niños de 3 años de edad de la Unidad Educativa Particular “Enma Graciela Romero” de la parroquia de Tabacundo.