



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA.
APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE
FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA
LA CONEJA"

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE TECNÓLOGO EN DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

AUTORA: González Mojarrango Ana Gabriela

TUTOR: Lic. Eduardo Urbina

QUITO, 2014



DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

La investigación realizada es auténtica, personal, que se ha citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas resultados y conclusiones a lo que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

Ana Gabriela González Mojarrango

CI. 080397625-7



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 GONZÁLEZ MOJARRANGO ANA GABRIELA, 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 de 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 "MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA", QUITO 2013-2014, el cual incluye la creación de una Guía para mejorar la calidad de alimentación en niños y niñas, para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno. 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 aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del programa de ordenador descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial (código fuente, código objeto, diagramas de flujo, planos, manuales de uso, etc.). El Cesionario podrá explotar la guía por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: a) La reproducción de esta guía de ejercicios adecuados; b) la publicación de este trabajo para beneficio de una Institución o

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



persona particular; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler de este trabajo; d) Cualquier transformación o modificación de la guía de ejercicios adecuados; e) La protección y registro en el IEPI de la presente guía; f) Ejercer la protección jurídica de esta guía de ejercicios; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.- El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del presente proyecto, objeto del contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo al título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad de esta investigación realizada en el Centro de Desarrollo Infantil "Teja la Coneja" a favor del cesionario.

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

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

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



de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; f) El idioma del arbitraje será el español; y, g) La reconvencción, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

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

En aceptación firman a los 15 días del mes de Abril del dos mil catorce.

f) _____

C.C. N° 080397625-7

CEDENTE

f) _____

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

CESIONARIO



AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento profundo a mi madre y a mi padre, por la fuerza que me infundieron cuando más lo necesité, por su ejemplo de coraje y entrega, por el amor infinito a sus hijos.

Mi especial agradecimiento al Dr. Eduardo Urbina, quien dirigió y orientó mi investigación. A Maribel Cueva, por su valiosísimo aporte y ayuda.

Gracias a todas las personas que leyeron mis escritos, escucharon mis ideas y aportaron con otras, y que ayudaron a la exitosa culminación de este trabajo que hoy presento con mucho amor.



DEDICATORIA

A mis padres, por su apoyo incondicional,
especialmente a mi madre por la fuerza y
ánimo que siempre me ha dado y a la Srta.
Verónica Hernández.

A Darwin, Jean Carlos, María Fernanda y
Elián, mis queridos hermanos.

A Johana y Sandy, mis amigas de siempre

ÍNDICE GENERAL

Carátula	i
Declaración de autoría del estudiante	ii
Contrato de cesión sobre derechos propiedad intelectual	iii
Agradecimiento	vi
Dedicatoria	vii
Índice general	viii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Introducción	xii
Resumen ejecutivo	xiii
Abstracta	xiv

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.01. Contexto	1
1.02. Justificación	4
1.03.01 Análisis crítico (Matriz T)	7

CAPÍTULO II

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01. Análisis Crítico Mapeo de Involucrados	9
--	---

2.02. Matriz de Análisis de Involucrados	10
--	----

CAPÍTULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01. Análisis Crítico Árbol de Problemas	11
3.02. Análisis Crítico Árbol de Objetivos	13

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01. Análisis Crítico Matriz de Análisis de Alternativas	14
4.02. Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos	16
4.03. Análisis de diagrama de estrategias	18
4.04. Análisis Crítico Matriz de Marco Lógico	20

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.01. Factibilidad	24
5.02. Metodología	28
5.03. Procesamiento de información	29

CAPÍTULO VI

6.01. Presupuesto	45
6.02. Cronograma	47

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01. Conclusiones	49
7.02. Recomendaciones	51
Bibliografía	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 6 pregunta 1	30
Tabla 7 pregunta 2	31
Tabla 8 pregunta 3	32
Tabla 9 Pregunta 4	33
Tabla 10 Pregunta 5	34
Tabla 11 Pregunta 6	35
Tabla 12 Pregunta 6	37
Tabla 13 Pregunta 6	38
Tabla 14 Pregunta 6	39
Tabla 15 Pregunta 6	40
Tabla 16 Pregunta 7	41
Tabla 17 Pregunta 8	42
Tabla 18 Pregunta 9	43
Tabla 19 Pregunta 10	44
Apéndice "A" Tabla 1 Análisis de Fuerzas "T"	57
Apéndice "C" Tabla 2 Análisis de involucrados	59
Apéndice "F" Tabla 3 Matriz de Análisis de Alternativas	62
Apéndice "G" Tabla 4 Matriz de análisis de Impacto de los objetivos	63
Apéndice "I" Tabla 5 Matriz de Marco Lógico	66

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 5 Pregunta	1	30
Figura 6 Pregunta	2	31
Figura 7 Pregunta	3	32
Figura 8 Pregunta	4	33
Figura 9 Pregunta	5	34
Figura 10 Pregunta	6	36
Figura 11 Pregunta	6	37
Figura 12 Pregunta	6	38
Figura 13 Pregunta	6	39
Figura 14 Pregunta	6	40
Figura 15 Pregunta	7	41
Figura 16 Pregunta	8	42
Figura 17 Pregunta	9	43
Figura 18 Pregunta	10	44
Apéndice "B" Figuras 1 Mapeo de involucrados		58
Apéndice "D" Figuras 2 Árbol de problemas		60
Apéndice "E" Figuras 3 Árbol de objetivos		61
Apéndice "H" Figuras 4 Diagrama de estrategias		65

INTRODUCCIÓN

Este proyecto pretende disminuir los desórdenes alimenticios en niños y niñas de 6 años de edad. El objetivo principal es ayudar a los padres de familia proporcionándoles información acerca de este tema, así como también hacer que tomen conciencia sobre estos problemas a través del conocimiento sobre qué son los desórdenes alimenticios.

Hoy en día la sociedad de niños ecuatorianos de 6 años de edad no recibe la calidad ni cantidad de alimentos que les aporte un alto valor nutricional, por tanto no tienen una dieta adecuada para su eficaz desarrollo.

Por otro lado la obesidad siempre ha sido un problema que ha afectado a los más vulnerables tanto psicológica como socialmente. El sobrepeso y la obesidad son situaciones que se dan después de un tiempo prolongado de mantener una alimentación inadecuada y por dejar de lado la actividad física.



RESUMEN EJECUTIVO

Este proyecto está orientado a mejorar el estilo de vida de los niños y niñas de 6 años de edad, ya que previamente al estudio de esta investigación se detectó un problema de desorden alimenticio en la mayoría de los niños de esta edad.

Es muy importante informar a los padres de familia sobre este tema para que los infantes no sufran las consecuencias de este problema, hay que reconocer que no solo afecta a los más vulnerables, cualquier niño puede caer en un trastorno alimenticio afectando su desarrollo físico y psicológico.

Es indispensable que en los alimentos que consumen los niños se incluyan frutas y vegetales, pan y cereal, carnes y sus alternativas, productos lácteos entre otros, ya que estos alimentos aportan a su crecimiento y desarrollo, apoyando así al crecimiento muscular, óseo, desarrollo de tejidos y desarrollo cerebral, etc.

Para lograr una muy buena alimentación en los niños se debe crear alimentos llamativos, innovadores, que llamen la atención del niño y sobre todo llamen a su consumo. Otra alternativa para lograr una buena alimentación es seguir los alimentos nutritivos de la pirámide alimenticia ya que es de gran utilidad en la vida diaria, para así poder tener un cuerpo y organismo saludable.

EXECUTIVE SUMMARY

The present project is aimed to improve the 6 years old children life style, due to the detected problem of eating disorder through a previous research study founded in most of this age children.

It is very important to communicate to family parents about this topic in order to prevent the impact of this problem in infants, it is necessary to recognize that not only vulnerable children are affected; any child can fall into an eating disorder affecting its physical and psychological development.

It is indispensable that food consumed by children contain nutrients like fruits and vegetables, bread and cereal, meat and its alternative, milk products and stuff, so that these food contribute to growth and development of muscular, bone tissue growth and brain development, etc.

In order to achieve a good feeding into children, it should be prepared bold and innovate food which get the child attention and over all to consume and follow step by step the nutritive food from the food pyramid so that it is very useful for daily life for the purpose of getting a healthy body and organism.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.01 . Contexto

Macro

En la actualidad se conocen muchos casos de desorden alimenticio en niños y niñas de 6 años de edad en Ecuador, lo cual ocasiona un problema que afecta al rendimiento escolar del infante.

Otro problema que va de la mano con estos trastornos alimenticios es la obesidad, por lo que se debe crear una cultura de buena alimentación para los padres para que brinden alimentos sanos a sus hijos.

Cuando los niños son pequeños no deben recibir comentarios como: “no comas porque te vas a poner gordo”, al contrario se les debe enseñar que no deben comer en exceso y deben consumir alimentos saludables.

Meso

En Quito, “en el año 2012 se han detectado cifras de obesidad en niños menores de 5 años con un índice del 18%. Aquí influyen mucho los hábitos alimenticios.

En los infantes se debe tener en cuenta que, aunque si hay una parte genética en el peso, el mayor problema está en los hábitos alimenticios.

La importancia de una buena alimentación desde que son pequeños facilitará a que los niños tengan costumbres alimenticias saludables, y les permitirá disfrutar de buena salud, tanto en la niñez, adolescencia como en la vida adulta. La combinación de una alimentación balanceada con la actividad física favorecerá el adecuado rendimiento escolar y una vida activa y saludable.

Los alimentos son imprescindibles para la vida y proporcionan al organismo los nutrientes y energía necesaria para mantenerse saludable. Para gozar de una buena salud se deben conocer las necesidades nutricionales de cada persona así como la composición de los alimentos que deben consumir de acuerdo a su edad, estatura y peso. De este modo se podrá analizar si la forma de alimentarse es la correcta y modificar la dieta si fuera necesario.

Micro

En el Centro Infantil "Teja la Coneja" ubicado en la Parroquia San Isidro del Inca al norte de la ciudad de Quito, se ha podido evidenciar que los niños no tienen una alimentación adecuada.

Las consecuencias de una mala alimentación pueden ser: el consumo de alimentos dañinos para el organismo de los niños, exceso de azúcar, grasas saturadas, entre otras. Lo cual hace que el niño se sienta pesado, cansado y no rinda como es debido, es decir no permite que el niño tenga un aprendizaje significativo.

1.02. Justificación

El presente tema es de gran importancia e interés social debido a que la desnutrición es uno de los problemas más graves de nuestra sociedad y que afecta directamente en el desarrollo tanto físico como psicológico de los niños de nuestro país, deteriorando las facultades mentales y psicomotrices.

Otras de las razones que motiva a realizar este proyecto es que los niños mejoren la calidad alimenticia y puedan tener un buen rendimiento escolar, los llamados a mejorar la calidad de vida, son en primer lugar los padres, quienes son los formadores, los profesores, que son los responsables a educar y las autoridades, que son las encargadas de imponer leyes a favor de la niñez. De esta manera tendremos niños sanos, con un desarrollo potencial y con alta autoestima.

El objetivo de esta investigación es favorecer a las niñas y niños de 6 años de edad del Centro de Educación Inicial "Teja la Coneja" ubicado en la ciudad de Quito, sector la Luz, ya que se ha podido detectar en la mayoría de niños de 6 años de edad existen desórdenes alimenticios.

Este es un problema que aqueja sobre todo a los niños-niñas de escasos recursos o de sitios marginados, es muy importante informar a los padres de familia para que los niños

no sufran algunos de los trastornos alimenticios que existen en la actualidad, ya que en los infantes su crecimiento y desarrollo es muy importante sobre todo en la etapa de 0 a 6 años de edad, puesto que aquí existen cambios físicos, crecimiento óseo, muscular, cerebral, tejidos, etc.

Es indispensable que en los alimentos que se sirvan a los niños contengan un tercio del consumo diario recomendado de cada grupo de alimentos de la pirámide alimenticia, tales como: frutas y vegetales, panes y cereales, carne y sus alternativas, productos lácteos, puesto que la niña y el niño van creciendo constantemente, desarrollando su cuerpo y a la par de ese crecimiento de manera continua e incansable desarrolla su mente y personalidad.

Por otro lado la falta de buenos hábitos alimenticios en Centros de Desarrollo Infantil es un problema actual que afecta a muchos niños-niñas, debido a que los padres de familia no están controlando la forma como se alimentan sus hijos.

También observamos que los infantes no reciben una alimentación adecuada en sus casas, no tienen un horario para su alimentación y los alimentos que les proporcionan no cubren los requerimientos de azúcar, grasa, proteínas etc. Sino por el contrario estos alimentos están llenos de azúcar, muy condimentados y con excesiva cantidad de grasas. Además a los niños se les envía sin desayuno a la escuela siendo esta la más importante durante el día, la ausencia de este alimento produce un bajo rendimiento escolar, ya que, al no

alimentarse bien no tienen las energías suficientes para atender a las clases y captar con rapidez lo que maestra les imparte en el aula.

Al realizar este proyecto se pretende contribuir para dar un cambio a los malos hábitos alimenticios, que están afectando a los niños. La investigación es de vital importancia para los que nos estamos preparando en el área de la pedagogía, ya que de este modo se ayudará a disminuir el problema de un inadecuado desarrollo integral en los niños y niñas.

1.03. Matriz de Análisis de Fuerzas T

De acuerdo al análisis de la matriz T se logró determinar que existe una situación actual identificada como desórdenes alimenticios en niños y niñas de 6 años, por la falta de control por parte de los padres de familia, de lo que comen o no comen sus hijos diariamente se tiene como consecuencia la obesidad o desnutrición en los niños.

Para la realización de este proyecto tenemos aspectos positivos como la realización de talleres interactivos para padres de familia acerca de desórdenes alimenticios, de este modo se informará del tema para ayudar a sus hijos a tener una alimentación adecuada.

La elaboración de platos llamativos con alimentos saludables y nutritivos para que los niños se interesen por comerlos.

Escuela para padres acerca de los buenos hábitos alimenticios, con esto se busca que los padres de familia con un mismo producto realicen diferentes platos pero llenos de nutrientes, minerales y vitaminas.

Además de la creación de una guía donde se encontrará recetas económicas y fáciles de preparar.

Tenemos algunos aspectos negativos que impiden la realización del proyecto como: despreocupación por parte de los padres de familia por asistir al taller sobre la importancia de aprender acerca de los desórdenes alimenticios. Para solucionar este problema es necesario motivar y trabajar unidos en beneficio de los niños y niñas.

El bajo nivel de educación de los padres de familia y poco interés por asistir a la escuela para padres. Por esta razón los padres de familia no tienen un cuidado especial en lo que consumen los niños, aun cuando son alimentos saludables, porque el exceso de nutrientes también afecta al cuerpo de diferentes maneras generando trastornos alimenticios que pueden llegar a ser graves así como también puede presentar el bajo rendimiento escolar, en estos casos es necesario considerar el asesoramiento de un profesional en nutrición infantil.

La escasa información sobre los alimentos saludables que deben consumir los niños de esta edad, y su continuo consumo de comida rápida provoca que se dé un déficit de nutrientes, que puedan ocasionar daños en la salud física y mental de los infantes.

Por otro lado, en la actualidad, se puede observar que en gran porcentaje de la población infantil, de 6 años de edad, existen desordenes alimenticios o malos hábitos alimenticios en su cotidianidad, por el aumento del consumo de comida chatarra. La comida hecha en casa y los alimentos de origen natural parecen estar siendo eliminadas por completo de sus mesas. (Ver apéndice A)

CAPÍTULO II

2.01. Mapeo de involucrados

En el mapeo de involucrados encontramos: el Estado, la Comunidad Educativa, los Profesionales y los Medios de Comunicación.

El Estado ecuatoriano junto con el Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y el MIES crean programas de capacitación para las familias y así evitar la malnutrición modificando hábitos alimenticios.

La comunidad educativa, la cual es conformada por niños, padres de familia, docentes y practicantes que tienen el deber de velar por el bienestar de los infantes lo que quiere decir que se debe implementar conocimientos acerca de lo que deben consumir los niños durante el día para evitar más adelante desórdenes alimenticios.

Los medios de comunicación también están involucrados en el adecuado desarrollo nutricional de los niños y niñas que habitan en el Ecuador a través de la televisión, radio e internet se puede informar acerca de la importancia de tener una buena alimentación. Aunque en algunos casos existen ciertas publicidades que no permiten una buena alimentación, en estos casos es importante recibir consejos de parte de una nutricionista, pediatra y en caso de que se presente un desorden alimenticio junto con una depresión acudir a un psicólogo.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

2.02 Matriz de Análisis de Involucrados

El Estado Ecuatoriano con ayuda del Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y el MIES crean políticas y programas de formación, capacitación a la familia para modificar hábitos y patrones de consumo a favor de adquirir alimentos sanos y nutritivos.

Los medios de comunicación también están involucrados en el excelente desarrollo nutricional de los niños y niñas del Ecuador por medio de la televisión, radio e internet.

En algunos casos los medios de comunicación transmiten programas que influyen en la sana alimentación de los niños y niñas, y en otros casos existe cierta publicidad que no permiten una buena alimentación, o una vida saludable, en estos casos es necesario recibir consejos de parte de una nutricionista, pediatra y en caso de que se presente un desorden alimenticio en los infantes y sea un problema grave es aconsejable visitar a un psicólogo los cuales pueden orientar para el mejor desarrollo evolutivo de los niños.

Es muy importante que los maestros y maestras que laboran en los CDI tengan conocimiento acerca de los desórdenes alimenticios y los problemas que aquejan a los niños y así ellos puedan desde un principio incluir en las políticas del CDI como una solución a este problema que se le regresará la comida chatarra que envíen a sus hijos. Ya que es de suma importancia cuidar el desarrollo físico, psicológico e integral de los niños puesto que son el futuro de nuestra Patria. (Ver apéndice C)

CAPÍTULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01. Árbol de Problemas

La mala alimentación desde que son pequeños, perjudica a los niños y niñas para que establezcan costumbres alimenticias saludables, que les permita disfrutar de buena salud para la vida adulta. Además, el desorden alimenticio en niños y niñas de 6 años de edad se puede dar por los pocos alimentos nutritivos que preparan los padres para que los niños puedan satisfacer sus necesidades alimenticias puede conllevar a un deterioro en su salud y a un déficit en el rendimiento escolar.

Vale la pena citar varios inconvenientes de los problemas de alimentación como son: la incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, exceso de azúcar y grasas, los cuales afectan indirectamente a la capacidad de aprendizaje del infante, porque consumen altas cantidades de glucosa, lo que provoca que tengan exceso de energía y por lo tanto, al entrar al aula de clases no prestan atención lo que conllevan a un aprendizaje para nada significativo. Por otro lado hay escasa capacitación de los padres de familia sobre la nutrición infantil, despreocupación al preparar y servir los alimentos según la pirámide alimenticia y el desinterés por parte de los padres de familia por la buena alimentación de sus hijos e hijas. Eso hace que el niño coma a la hora que él quiera y solo



lo que le guste como lo es la comida chatarra, también el poco afecto de los padres hace que exista el abandono o sobreprotección por parte de los mismos. (Ver apéndice D).

3.02 Árbol de Objetivos

En el árbol de objetivos se tiene como fines: niños y niñas con hábitos alimenticios saludables alimentos saludables preparados por los padres de familia para que los niños puedan satisfacer sus necesidades alimenticias, correcta nutrición, además la adecuada salud del niño mejora su calidad de vida y su rendimiento escolar.

Así se tiene a padres de familia capacitados sobre nutrición infantil, ya pueden servir los alimentos según la pirámide alimenticia y se puede motivar a los padres de familia por medio de juegos interactivos para una adecuada nutrición.

Para que el niño sea feliz con su familia y consigo mismo se debe tomar en cuenta que los infantes son prioridad porque tanto sus familiares, el Estado ecuatoriano y la comunidad son responsables de precautelar a los niños y niñas de nuestra Patria su salud y desarrollo integral porque están en un proceso evolutivo es decir de cambio.

Es importante preparar y servir los alimentos según la pirámide alimenticia, la cual es fácil de visualizar, es didáctica y fácil de comprender.

En fin lo que se desea es que los padres de familia comprendan la importancia de una buena alimentación para sus hijos empezando a interesarse por su desarrollo integral y así los infantes sean seguros y felices. (Ver apéndice E).

CAPÍTULO IV

4.01. MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Para realizar la matriz de análisis de alternativas se ha tomado en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar con este proyecto obteniendo como resultado lo siguiente:

Se requiere disminuir el desorden alimenticio en niños y niñas de 6 años de edad, mediante talleres interactivos a padres de familia, este objetivo se ha planteado en base a la realidad que lamentablemente existe en ciertos hogares, por lo que el impacto de este objetivo sobre el propósito se ha valorado de acuerdo a las posibilidades que se tiene para el cumplimiento del mismo, ya que mediante la capacitación de padres y madres de familia se pretende concientizar a los mismos sobre la importancia de que sus hijos se desarrollen y se alimenten de forma adecuada, aplicando actividades lúdicas que les permitan potencializar los buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas.

Para ello se cuenta con los recursos económicos necesarios ya que el centro infantil apoyará el proyecto con materiales didácticos y las instalaciones del mismo en donde se llevarán a cabo los talleres, a demás la coordinadora esta presta a convocar padres y madres de familia que forman parte de la institución para que asistan a las capacitaciones.

Para los padres esta asistencia es obligatoria ya que uno de los acuerdos que firman al momento de matricular a sus hijos e hijas en esta institución es precisamente ser parte de todos los eventos que tengan como propósito la mejora continua de los niños y niñas, ya que de esta manera los progenitores también se hacen actores participativos en el proceso de enseñanza aprendizaje de sus hijos.

En los talleres de capacitación se facilitaran técnicas y actividades de cómo alimentar de una manera adecuada a los infantes, conocimientos que los padres de familia y también las promotoras de cuidados podrán poner en práctica, logrando así mejorar las condiciones de vida y de salud que impiden a estos pequeños desarrollarse de forma adecuada.

Tomando en cuenta estos aspectos se ha colocado la valoración cuantitativa en los objetivos de la matriz de alternativas.

Para la realización de los objetivos se cuenta con los recursos financieros necesarios, ya que el centro en el que se lleva a cabo el proyecto aportará con recursos materiales que facilitará la ejecución de este trabajo. (Ver apéndice F).

4.02 MATRIZ DE ANÁLISIS DE IMPACTO DE OBJETIVOS

Para poder alcanzar la finalidad de este proyecto se han formulado algunos objetivos que son:

Disminuir el desorden alimenticio en niños y niñas de 6 años de edad, que es para que los mismos tengan un desarrollo integral puesto que ellos se encuentran en un proceso de cambio tanto físico como neuronal, como se dijo en el análisis de alternativas esto se quiere alcanzar mediante los talleres y capacitaciones que se realizarán a los padres y madres de los infantes que acuden al Centro Infantil en el que se está realizando esta investigación, lo que al mismo tiempo actúan para que se incremente la participación de la familia en la solución del problema que se está tratando, ya que son los progenitores quienes llevarán los conocimientos adquiridos a sus hogares para realizar la aplicación de los mismos y potencializar el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

Lo que favorecerá al desarrollo de las potencialidades de los niños y las niñas e influirá para que estos logren un óptimo desarrollo integral, todo esto se hará posible debido a que el centro infantil "Teja la Coneja" aportará con los recursos materiales necesarios como son: el espacio físico, material didáctico y personal docente que servirán como apoyo para la capacitación a padres y madres de familia.

Además una de las actividades que se realizarán es la creación de platos llamativos con los alimentos saludables para la mejor nutrición de los infantes, aquí participarán todos

los miembros de la comunidad educativa, siendo estos: los padres y madres de familia, docentes, niños y niñas quienes colaborarán al realizar estos platos. (Ver apéndice G).

4.03 ANÁLISIS DEL DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS.

Para mejorar la alimentación de los niños y niñas de 6 años de edad se ha planteado realizar capacitaciones a padres y madres de familia, con el fin de informarles sobre la importancia que tiene brindar una adecuada alimentación para que estos pequeños y pequeñas puedan mejorar su intelecto mediante técnicas y estrategias que se brindarán a los progenitores, para que estas sean aplicadas a sus hijos e hijas.

Se ha planteado realizar talleres estos son una metodología de trabajo en la que se integra la teoría y la práctica, ya que los progenitores van a informarse, conocer y compartir experiencias propias, la guía consta de 5 unidades cada uno con diferentes temas a tratar, los mismos que se han establecido por medio de preguntas directrices como se observa en el cuadro del diagrama de estrategias.

Además los recursos con los que se cuentan para la realización de estos talleres son: diapositivas que servirán como una guía grafica de lo que se está hablando en cada capacitación; videos de reflexión que servirán como un refuerzo al tema tratado; el experto o especialista en el tema que es la persona encargada de dar a conocer toda la información que se quiere transmitir a los padres y madres de familia en dicho evento, este experto debe estar bien preparado y con mucha seguridad al exponer respecto al tema.

También se cuenta con las instalaciones del centro infantil en el que se realizará los talleres de capacitación, ya que es importante que estas se realicen en un ambiente se diviertan aprendiendo como lo hacen los niños, acogedor y seguro.

También se realizarán actividades con padres y madres de familia que les permita integrarse, interactuar y socializar entre ellos/as, las dramatizaciones servirán como una representación de lo que está sucediendo con los niños que no son alimentados correctamente debido al entorno en el que se desenvuelven; se realizarán exposiciones en los que tanto el expositor como los asistentes pongan en común experiencias personales sobre ¿cómo mejorar la alimentación de niños y niñas?; las dinámicas y juegos son un ejemplo práctico de actividades que los progenitores puedan utilizar en los hogares con sus hijos. (Ver apéndice H).

4.04. ANÁLISIS DE LA MATRIZ DE MARCO LÓGICO

La finalidad de este proyecto es que niños y niñas tengan una excelente alimentación, al realizar actividades académicas con normalidad, lo que se evidenciará mediante fichas de observación para lograr que niños y niñas sean totalmente felices en sus escuelas.

Pero para lograr esto es necesario concientizar a los padres y madres de familia sobre la importancia de una buena alimentación de sus hijos para que crezcan sanos y felices, para aquello es necesario que los progenitores asistan a talleres en los que se hable de este tema, es indispensable verificar si los conocimientos impartidos también fueron asimilados correctamente por lo que después de cada capacitación se evaluará a los asistentes mediante encuestas lo que ayudará a determinar si los talleres dieron los resultados que se esperaba, impulsándoles a estos para que sigan interesándose por el tema y se actualicen constantemente en el mismo.

Los componentes que se han determinado son los siguientes:

El primer componente, es facilitar estrategias para que padres y madres de familia apliquen técnicas de cómo mejorar la alimentación de sus hijos e hijas.

El segundo componente, es integrar a los progenitores en el desarrollo de sus pequeños y pequeñas para que los padres de familia les alimenten de forma adecuada ayuden a mejorar, logrando también fortalecer las relaciones socio-afectivas de los mismos.

Para la verificación de los dos casos se utilizan las mismas herramientas esperando que a futuro que los padres y madres de familia se comprometan a desarrollar las habilidades de sus hijos e hijas y compartir con estos, tiempo de calidad y calidez. (Ver apéndice I).

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.01 Datos Informativos

Título: MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Beneficiarios:

Niños, Padres de familia.

Dirección:

José Rafael Bustamante N° 51 y B. Peña

Tiempo estimado para la ejecución:

Octubre 2013 a Abril 2014

Tutor:

Lic. Eduardo Urbina

Investigadora:

González Mojarrango Ana Gabriela

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

5.02 Antecedentes de la propuesta

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos alimenticios, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos de los niños y niñas varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito. Los párvulos, más activos necesitan más calorías que los que no lo son.

Además, muchos niños y niñas llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales.

Es importante entonces variar las preparaciones, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado de los infantes, dentro de otras comidas que sí lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias. Habitualmente, los niños, tienen gusto por las frutas, y una buena ingesta de éstas puede sustituir temporalmente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarios.

Con las carnes suele no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes blancas como rojas. La leche sigue siendo una de las principales fuente de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, recordemos que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos, quesos, yogur, que la remplazan satisfactoriamente.

Además, existe el recurso de disfrazar la leche por otros alimentos que son del gusto del niño y niña, como postres, licuados de frutas.

5.03 Objetivo

5.03.01 Objetivo General

- ❖ Elaborar una guía de capacitación a madres y padres de familia sobre los desórdenes alimenticios en niñas y niños de 6 años de edad.

5.03.02 Objetivos Específicos

- ❖ Analizar la alimentación que consumen los niños y niñas de 6 años.
- ❖ Especificar la dieta alimenticia de los niños y niñas 6 años.
- ❖ Conocer la importancia de la alimentación en el desarrollo de los niños y niñas de 6 años.
- ❖ Enseñar buenos hábitos alimenticios en los infantes de 6 años de edad.

5.04. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

5.04.01. FACTIBILIDAD ECONÓMICA

La estudiante proporcionará el recurso económico necesario para realizar la propuesta.

5.04.02 FACTIBILIDAD SOCIO-CULTURAL

Todo el entorno social debe ser consciente de la alimentación que se proporciona a los infantes basándose en la resolución de problemas.

5.04.03. FACTIBILIDAD TECNOLÓGICA

Los seis semestres en la Carrera de Desarrollo del Talento Infantil nos ha permitido obtener los conocimientos y habilidades en el manejo de procesamiento para tener la capacidad de estimular correctamente a los infantes que han sido requeridos para el desarrollo e implementación del proyecto, además se ha dispuesto de equipo y herramientas de información de libros e internet.

5.05 Fundamentación Teórica

5.05.01 Definición de Desorden Alimenticio

Los desórdenes alimenticios son comunes en una cultura obsesionada con la comida rápida, dieta y la imagen corporal. La insatisfacción con el cuerpo y las dietas usualmente llevan a conductas alimenticias peligrosas y poco sanas.

Los alimentos se pueden dividir en:

- Los hidratos de carbono (pan, harinas, azúcar, pastas), de alto valor energético.
- Las proteínas (carne, huevos, lácteos, legumbres) necesarios para el crecimiento y formación de los tejidos.
- Los lípidos (grasas y aceites) productores de energía
- Aguas y sales minerales en proporciones variables para el equilibrio de las funciones del organismo.
- Los alimentos contienen nutrientes que permiten al cuerpo realizar todas sus actividades y desarrollarse adecuadamente en función de un buen consumo de ellos.

Los desórdenes alimenticios son problemas clínicos graves que requieren tratamiento profesional de médicos terapeutas y nutricionistas.

Las consecuencias de los desórdenes alimenticios pueden ser severas como por ejemplo: la anorexia, la obesidad, bulimia, desnutrición. (Kids Health, en web, 2014).

5.05.02 Consecuencias de los desórdenes alimenticios

Anorexia.- Es un trastorno de alimentación que se caracteriza porque el niño, aunque tenga apetito, se niega a comer. (Guía Infantil, en web, 2014).

Obesidad.- es el exceso de peso corporal, situación que altera la salud del individuo y lo pone en riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. (Dra. María Isabel Hodgson, en web, 2014).

Bulimia.- Es cuando el niño tiene la necesidad compulsiva de tomar alimentos, pero posteriormente el miedo a engordar le lleva a tratar de eliminar lo ingerido provocándose el vómito. (Portal Ser Padres, en web, 2014).

Desnutrición.- Es una enfermedad causada por la falta de consumo de alimentos o nutrientes los cuales nos ayudan a crecer y desarrollarnos normalmente. (Katch, en web, 2014).

5.05.03 ¿Qué síntomas tienen los niños que padecen trastornos de la alimentación?

✓ En la mayoría de los casos, los síntomas son los mismos que en los adultos:

- Pérdida de peso
- Obsesión por la comida y el subir de peso
- Ansiedad, depresión
- Miedo a subir de peso
- Aislamiento de otras personas
- Restricción en el tipo de alimentos que consume
- Detención del crecimiento y desarrollo

Sin embargo, los niños pueden tener algunas diferencias en la presentación de los síntomas. Puede ser difícil detectarlos porque no es común pensar en un trastorno de la alimentación en los niños.

A veces los padres notan que:

- ✓ No consumen el almuerzo que les preparan
- ✓ Se rehúsan a sentarse a la mesa
- ✓ Evitan algunos alimentos
- ✓ Guardan comida en la servilleta o la dan a las mascotas
- ✓ Disminuyen su rendimiento escolar
- ✓ Se quedan dormidos con facilidad y tienen mucho frío
- ✓ Se han llegado a desmayar en algún momento
- ✓ Toman demasiada agua

✓ Mienten con frecuencia respecto a lo que están haciendo o sobre si ya comieron, tratando de evitar que alguien note sus patrones de comportamiento.

Es importante detectar estos signos antes de que las consecuencias en la salud del niño sean irreversibles. Busque ayuda de inmediato si sospecha que su niño padece algún trastorno de la alimentación. (Sociedad Mexicana de Nutrición, en web, 2014).

5.06. METODOLOGÍA

Esta investigación está dentro de un enfoque crítico por tal motivo se va seguir una modalidad cuantitativa y cualitativa, porque requiere sustentar la comprobación a través de la interpretación de las diferentes fuentes y factores que intervienen en la recopilación de datos e información entre ellos estadístico.

5.06.01 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

5.06.01.01 DESCRIPTIVA.- porque se va a analizar los componentes del fenómeno, y también porque se va a caracterizar la situación actual de la nutrición y alimentación de los Centros Infantiles Fiscales del sector.

5.06.01.02 BIBLIOGRÁFICA.- porque se ha acudido a libros, folletos y textos para el sustento teórico de la guía.

5.06.01.03 CAMPO.- porque utilizamos fuentes primarias, es decir, se obtendrá información del fenómeno en los Centros Infantiles Fiscales.

5.06.01.04 ELECTRÓNICA.- porque utilizaré para la investigación el Internet, la tecnología, programas informáticos.

5.07 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de la información se utilizó la encuesta.

Encuesta

En el Centro de Desarrollo Infantil "Teja la Coneja", se aplicó la encuesta a un grupo de padres de familia de niños y niñas de 6 años de edad, con la finalidad de recabar información acerca del conocimiento que poseen sobre desórdenes alimenticios de los y las infantes.

- Tabulación de datos para la obtención de resultados estadísticos.
- Elaboración de los gráficos (pasteles) y análisis correspondiente.

Para la elaboración de los gráficos se recurrió al programa Microsoft Office Excel, en donde se ingresó los resultados obtenidos en la encuesta.

El tipo de gráfico que se utilizó es el pastel, donde se evidencian los porcentajes obtenidos de las respuestas de los padres a cada pregunta formulada.

1) ¿Algún miembro de su familia tiene sobrepeso?

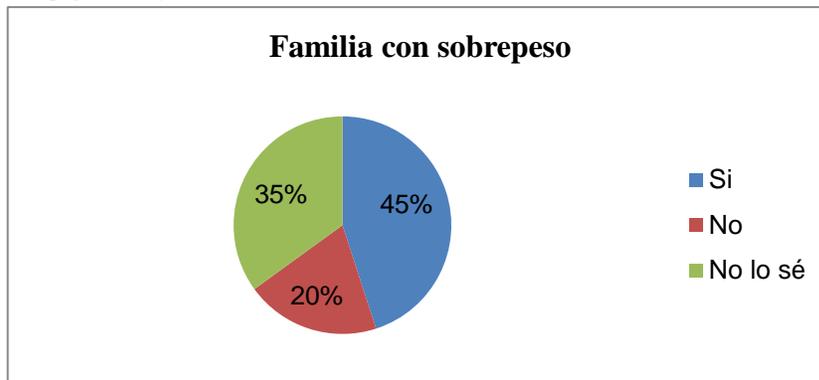
TABLA N° 6

Si	No	No lo sé	Total
9	4	7	20
45	20	35	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 5



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Partiendo de esto, se puede observar que el 45% de la población reconoce que en su familia existen personas con sobrepeso, el 35% de la población desconoce si algún miembro de su familia tiene sobrepeso y un 20% de la población niega que algún miembro de su familia tenga sobrepeso.

2) ¿Qué acostumbra servir a sus hijos en el desayuno? Elija una de las opciones.

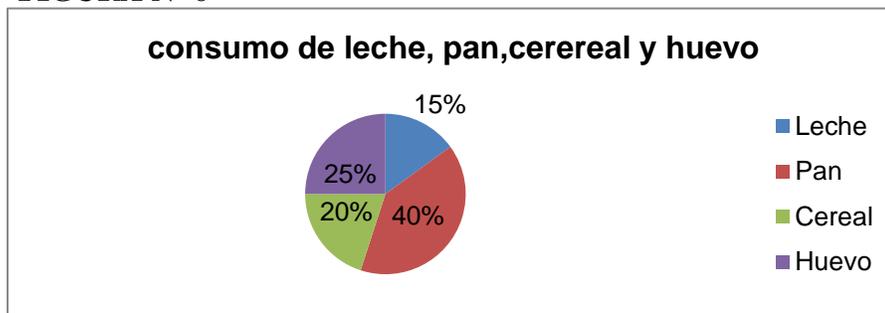
TABLA N° 7

Leche	3	15
Pan	8	40
Cereal	4	20
Huevo	5	25
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 6



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Es importante conocer que alimentos puede usted brindar a sus hijos o hijas al momento de preparar y servir el desayuno, ya que es el desayuno es el más importante del día, así el niño va con ánimos a la escuela y podrá concentrarse con mayor facilidad en clases.

Por lo tanto, el 40% de los padres sirven pan en el desayuno a sus hijos, el 25% sirven huevo en el desayuno, el 20% sirven cereal, y el 15% restante sirven leche para sus hijos.

3) ¿Qué alimentos envía a sus hijos para la hora del recreo? Elija una de las opciones.

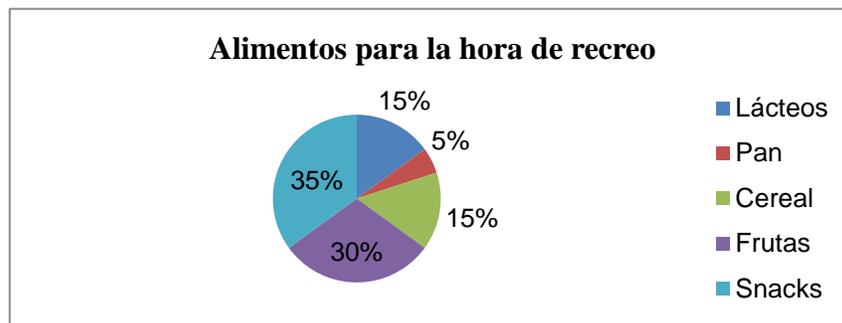
TABLA N°8

Lácteos	3	15
Pan	1	5
Cereal	3	15
Frutas	6	30
Snacks	7	35
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 7



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

El mundo contemporáneo bombardea a los padres y consumidores en general a la compra de productos y servicios poco saludables. Por lo que se ha vuelto común el envío de comida chatarra en las loncheras infantiles, quizás por tiempo, falta de dinero o desinterés de los padres por la salud de sus hijos. Se puede identificar en esta encuesta que el 35% de los padres de familia envían snacks en la lonchera de sus hijos, el 30% frutas, el 15% lácteos, el 15% cereal y el 5% pan.

4) ¿Consume frutas su hijo?

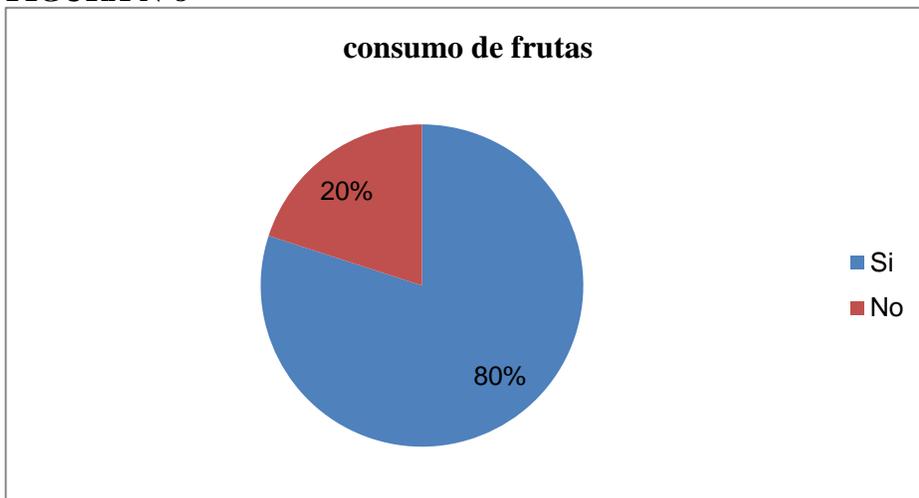
TABLA N°9

Si	No	Total
16	4	20
80	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N°8



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

En la pregunta 4, el 80% de niños y niñas del Centro Infantil "Teja la Coneja" consumen frutas mientras que el 20% de infantes no lo hacen. Las frutas son muy importantes ya que aportan variedad y cantidad de vitaminas y minerales, principalmente vitamina C. Además hidratan el organismo y ayudan al correcto funcionamiento del mismo.

5) ¿Cuántas comidas su niño realiza al día?

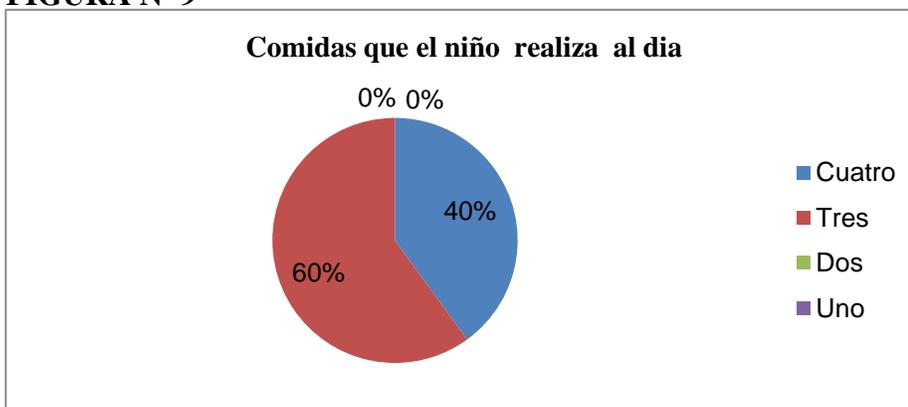
TABLA N°10

Cuatro	Tres	Dos	Uno	Total
8	12	0	0	20
40	60	0	0	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 9



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Es necesario que el niño consuma alimentos al menos 3 veces al día ya que están en etapa de crecimiento y desarrollo.

De acuerdo a estos resultados, el 60% de niños y niñas comen tres veces al día y el 40% comen cuatro veces al día.

TABLA N° 11

6) Marque con una x la frecuencia con la que su hijo consume:

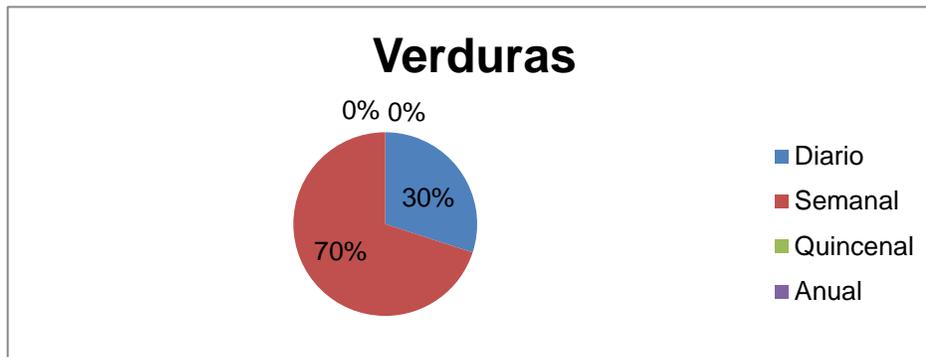
Frecuencia / Producto	Diario	Semanal	Quincenal	Anual
Verduras				
Pollo				
Carne				
Pescado				
Carne				

Diario	6	30
Semanal	14	70
Quincenal	0	0
Anual	0	0
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 10



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Los padres de familia en las comidas que dan diariamente a sus hijos e hijas proporcionan en un 30% verduras, mientras que otros lo hacen semanalmente en un 70%.

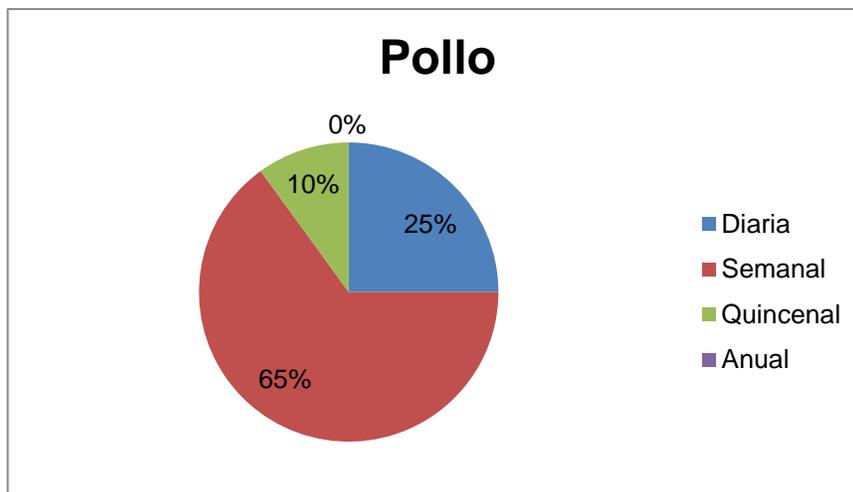
TABLA N° 12

	Pollo	
Diaria	5	25
Semanal	13	65
Quincenal	2	10
Anual	0	0
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N°11



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Los padres de familia en las comidas que dan diariamente a sus hijos e hijas consumen en un 25% pollo, mientras que otros lo hacen semanalmente en un 65% y quincenalmente en un 10%.

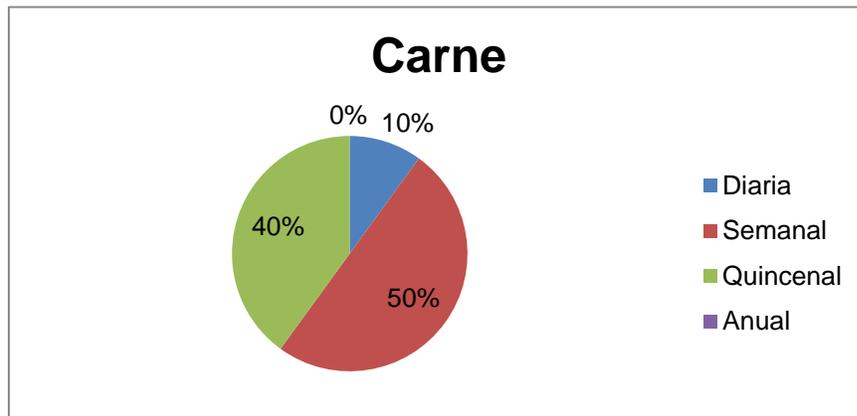
TABLA N°13

	Carne	
Diaria	2	10
Semanal	10	50
Quincenal	8	40
Anual	0	0
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 12



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Los padres de familia en las comidas que dan diariamente a sus hijos e hijas consumen en un 10% carne, mientras que otros lo hacen semanalmente en un 50% y quincenalmente en un 40%

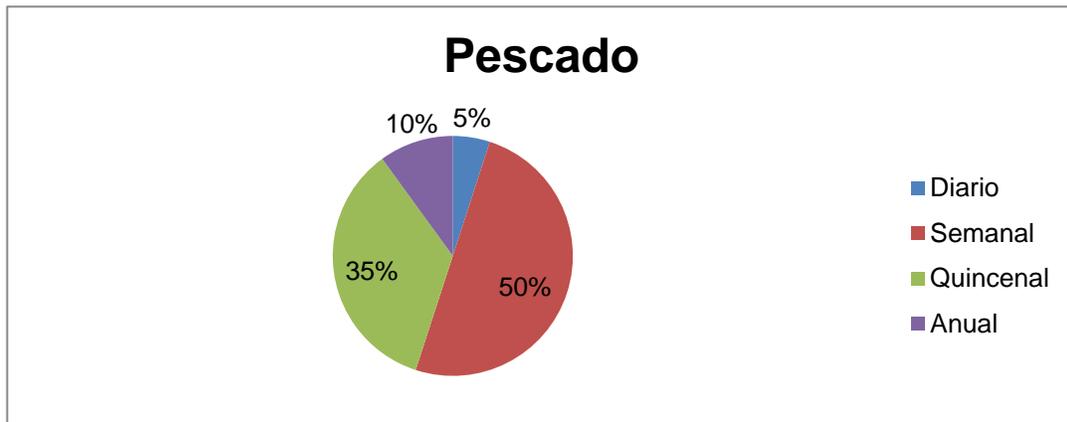
TABLA N°14

	Pescado	
Diario	1	5
Semanal	10	50
Quincenal	7	35
Anual	2	10
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 13



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Los padres de familia en las comidas que dan diariamente a sus hijos e hijas consumen en un 5% pescado, mientras que otros lo hacen semanalmente en un 50%, quincenalmente en un 35% y anualmente en un 10%.

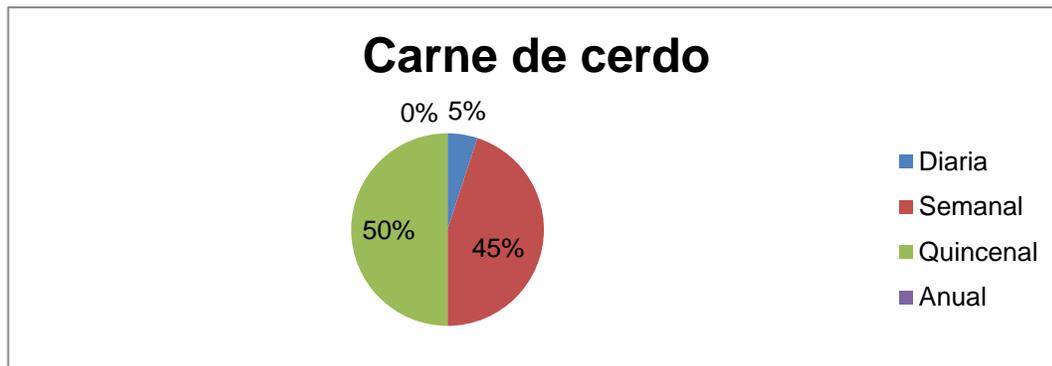
TABLA N°15

	Carne de cerdo	
Diaria	1	5
Semanal	9	45
Quincenal	10	50
Anual	0	0
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 14



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Los padres de familia en las comidas que dan diariamente a sus hijos e hijas consumen en un 5% carne de cerdo, mientras que otros lo hacen semanalmente en un 45% y quincenalmente en un 50%.

7) ¿Qué bebidas se consume normalmente a la hora de la comida en su hogar?

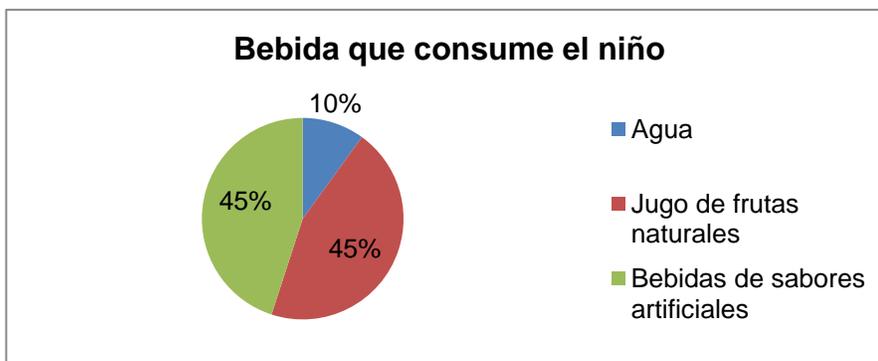
TABLA N°16

Agua	2	10
Jugo de frutas naturales	9	45
Bebidas de sabores artificiales	9	45
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 15



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

El 45% de los progenitores en sus hogares consumen jugos de frutas naturales, el 45% contesta que consumen bebidas de sabores artificiales, y el 10% solo consume agua.

8) ¿Con qué frecuencia su hijo come en lugares de comida rápida (Mc Donald's, KFC, Pizza Hut)?

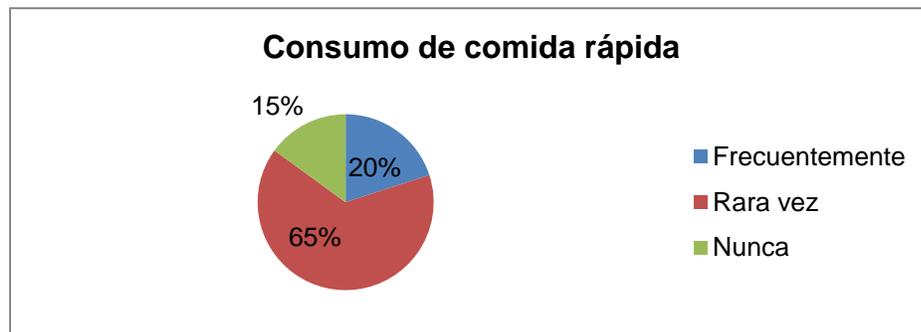
TABLA N°17

Frecuentemente	4	20
Rara vez	13	65
Nunca	3	15
Total	20	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 16



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

El consumo de comida chatarra es perjudicial para la salud de los niños y niñas, según las estadísticas anteriores el 20% de los progenitores llevan a sus pequeños a lugares de comida rápida.

El 65% de padres de familia afirman que llevan a sus hijos rara vez a estos lugares y el 15% restante afirman que nunca llevan a sus hijos a estos lugares.

9) ¿Su hijo practica algún tipo de deporte?

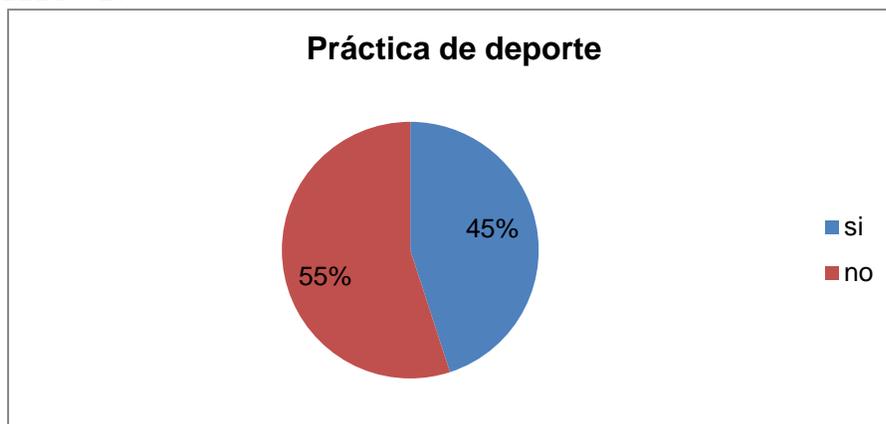
TABLA N°18

Si	no	Total
9	11	20
45	55	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 17



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

Es fundamental que los niños y niñas practiquen algún tipo de deporte, ya que esto ayuda a eliminar el sedentarismo, se mantengan en actividad física y gocen de buena salud. Lamentablemente con un 55% los padres afirman que sus hijos no practican ningún deporte, mientras que el 45% restante si lo hacen.

10) ¿Estaría dispuesto usted a asistir a un taller sobre buena alimentación?

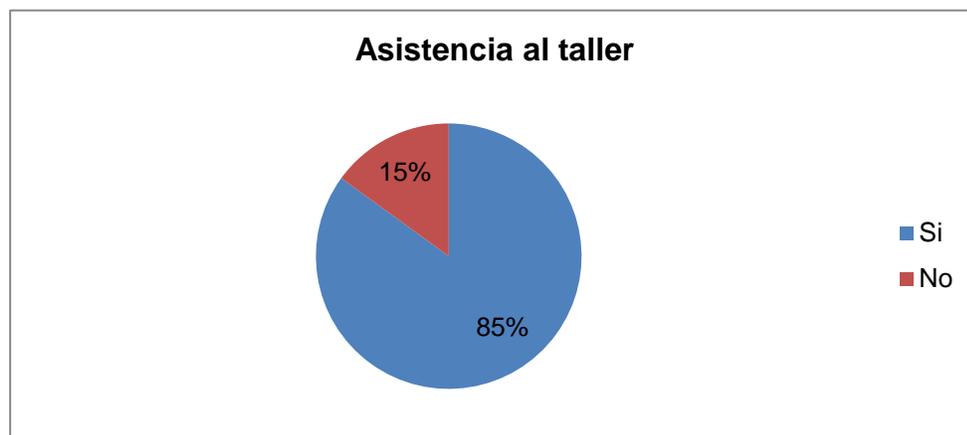
TABLA N°19

Si	No	Total
17	3	20
85	15	100

Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

FIGURA N° 18



Fuente: padres de familia

Elaborado por: Ana González

Análisis

El 85% de los padres concuerdan en que les gustaría asistir a talleres en los cuales puedan aprender a cómo alimentar bien a sus hijos e hijas. Los 15% restantes no asistirían a este taller, probablemente por falta de tiempo.

CAPITULO VI

ASPECTOS FINANCIEROS

RECURSOS

CANTIDAD	DETALLE	COSTO
1	COMPUTADORA	500,00
1	IMPRESORA	150,00
1	MEMORY FLASH	15,00
	INTERNET	150,00
3	RESMAS DE PAPEL BOND	10,00
3	RECARGAS DE CARTUCHOS	50,00
1	EMPASTADO	20,00
3	ANILLADOS	6,00
Total		901.00

PRESUPUESTO

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	V. UNITARIO	VALOR TOTAL
5 libras	Frutas	1,50	7,50
1	Mantel	10,00	10,00
	Internet	20,00	20,00
1	Memory flash	15,00	15,00
1	Infocus	5,00	25,00
150	Impresiones B/N	0,05	7,50
70	Impresiones color	0,35	24,50
20	Trípticos color	0,35	7,50
5	Papel periódico	0,25	1,25
1	Cámara digital	250,00	250,00
	Movilización	1,00	80,00
VALOR PARCIAL			394.46
12%			53.79
TOTAL			448.25

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	octubre					Noviemb				diciemb				Enero					febrero				marzo				abril					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
Selección del tema		x																														
Definición del título			x																													
Planteamiento del problema					x																											
Formulación del problema							x																									
Justificación									x																							
CAPITULO I ANTECEDENTES																																
Contexto												x	x																			
Justificación													x																			
Definición del problema central matriz t												x	x			x	x															
CAPITULO II ANALISIS DE INVOLUCRADOS																																
Mapeo de involucrados																x	x	x	x													
Matriz de análisis de involucrados																					x	x	x									
CAPITULO III PROBLEMAS Y OBJETIVOS																																
Árbol de problemas																																
Árbol de objetivos																																
CAPITULO IV ANALISIS DE ALTERNATIVAS																																
Matriz de análisis de alternativas																																
Matriz de análisis de impacto de los objetivos																																
Matriz diagrama de estrategias																																
Matriz del marco lógico																																
CAPITULO V PROPUESTA																																

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01. CONCLUSIONES

- La buena alimentación en niños y niñas de 6 años de edad es muy importante porque están en un proceso de crecimiento, además el organismo recibe todos los nutrientes necesarios para poder funcionar y desarrollarse correctamente.
- Alimentar bien a los infantes significa brindar un buen desayuno puesto que es el más importante del día, evitar servir grasas, si el niño rechaza el alimento no se lo debe obligar o forzar a tomarlo. Es importante hacer de la comida un momento ameno, evitar el televisor en el comedor para entablar una conversación.
- La finalidad de la alimentación de los infantes es proporcionar al organismo los nutrientes y la energía (calorías) necesarios para que el organismo realice sus funciones vitales. Por lo tanto, una dieta desequilibrada significa que el organismo no dispondrá de los diversos nutrientes o de la cantidad que se necesita para mantener una buena salud.



- Una adecuada nutrición no siempre es fácil de lograr, menos aún cuando se come fuera de casa, en forma rápida y se tiene poco tiempo para la preparación y selección de alimentos. Podríamos definir la nutrición adecuada como el aporte de todos los alimentos o nutrientes indispensables para alcanzar el máximo desarrollo y crecimiento en los pequeños y pequeñas.



7.02 RECOMENDACIONES

- Dar un buen ejemplo en casa ofreciendo con regularidad una variedad de alimentos nutritivos.
- Conversar con los niños y niñas sobre la alimentación saludable y fomentar la actividad física.
- Motivar a los niños para que participen en actividades relacionadas con alimentos, tales como planear comidas, comprar alimentos y cocinar.
- Involucrar a las maestras en el tema de la alimentación, ya que ellas cumplen un papel protagónico en la salud y bienestar de los infantes.
- Prestar mucha atención a la higiene y manipulación de los alimentos tanto en la casa como en el centro educativo, y que el personal que labora en estas áreas esté preparado para realizar dicho trabajo. Trabajar juntos el nutricionista, el centro educativo y el personal del área de cocina para planificar con anticipación los menús diarios de alimentos que se va a proporcionar a los niños-niñas, siendo estos variados, del gusto de los niños-niñas, con comidas equilibradas y preparadas adecuadamente.



- Finalmente toda la sociedad en general debe estar involucrada en el tema de la alimentación infantil, porque de ello dependerá el que los párvulos crezcan sanos y felices, lo cual les va a permitir en un futuro ser personas que aporten positivamente a nuestra sociedad.

BIBLIOGRAFIA

Belén Juan. "La alimentación de un niño de 1 a 3 años: consejos para padres"
Disponible en: <http://www.serpadres.es/alimentacion/info-alimentos/La-alimentacion-del-nino-de-1-a-3-anos-consejos-para-padres.html> 2013. Último acceso: 9 de marzo 2014.

BERDEJO Sabrina. "Galletas de quinua". Disponible en:
http://www.sellocomerciojusto.org/news/es_ES/2012/06/12/0001/galletas-de-quinua
2012. Último acceso 15 de marzo 2014.

Catalina. "Torta de Zanahoria". Disponible en: <http://torta-zanahoria.blogspot.com/2013/05/torta-zanahoria-casera.html> 2013. Último acceso: 23 de marzo de 2014.

CHAVARRIA Marisol. "20 Loncheras saludables". Disponible en:
<http://www.contigosalud.com/20-loncheras-saludables> 2012 . Último acceso: 25 de marzo de 2014.

CHÁVEZ Cecilia. "Jugo de naranja y zanahoria". Disponible en:
<http://allrecipes.com.mx/receta/1653/jugo-de-naranja-y-zanahoria.aspx> 2014. Último acceso: 24 de marzo de 2014.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA.
APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL
D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



Guía Infantil. "Anorexia en niños y niñas". Disponible en: <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/anorexia.htm> 2014. Último acceso: 2 de marzo de 2014.

HODGSON María Isabel. "Obesidad Infantil". Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/obesidad.html> 2014. Último acceso: 3 de marzo de 2014.

KATCH. "Desnutrición infantil". Disponible en: <http://desnutricioninfantil-katch.blogspot.com/> 2014. Último acceso: 5 de marzo de 2014.

Kids Health. "Desórdenes alimenticios". Disponible en: http://kidshealth.org/parent/en_espanol/emociones/eating_disorders_esp.html 2014. Último acceso: 2 de marzo de 2014.

Portal Buena Salud. "Importancia de la Zanahoria". Disponible en: <http://jorgebuenasalud.obolog.es/importancia-zanahoria-1570373> 2013. Último acceso: 21 de marzo del 2014.

Portal Sanar. "El brócoli: excelente para la salud". <http://www.sanar.org/alimentos/propiedades-brocoli> 2013. Último acceso: 24 de marzo de 2014.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA.
APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL
D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Portal Ser Padres. "Nutrición Infantil: ¿Cuáles son los principales trastornos alimentarios?". Disponible en: <http://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-y-desarrollo/Nutricion-infantil-cuales-son-los-principales-trastornos-alimentarios.html>

2014. Último acceso: 4 de marzo de 2014.

Portal Tierra de Maíz. "Colada con quinua". Disponible en: <http://www.tierrademaiz.com/bebidas/450-colada-con-quinua> 2011 . Último acceso 20 de marzo 2014.

RAMOS Fabiola. "Importancia de la quinua en la alimentación infantil". Disponible en : http://www.rpp.com.pe/2012-03-02-importancia-de-la-quinua-en-la-alimentacion-infantil-noticia_457119.html 2013 . Último acceso: 10 de marzo 2014.

Sociedad Mexicana de Nutrición. "Trastornos en la alimentación de los niños". Disponible en: <http://www.endocrinologia.org.mx/imagenes/archivos/t%20aliment%20infantil%20generalidades.pdf> 2014 . Último acceso: 6 de marzo de 2014.

YANUQ. "Pastel de quinua". Disponible en: <http://cocina.enfemenino.com/w/receta/r2216/pastel-de-quinua.html> 2014 . Último acceso: 12 de marzo 2014.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA.
APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL
D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



ANEXOS

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA.
APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL
D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

ANÁLISIS DE FUERZAS T

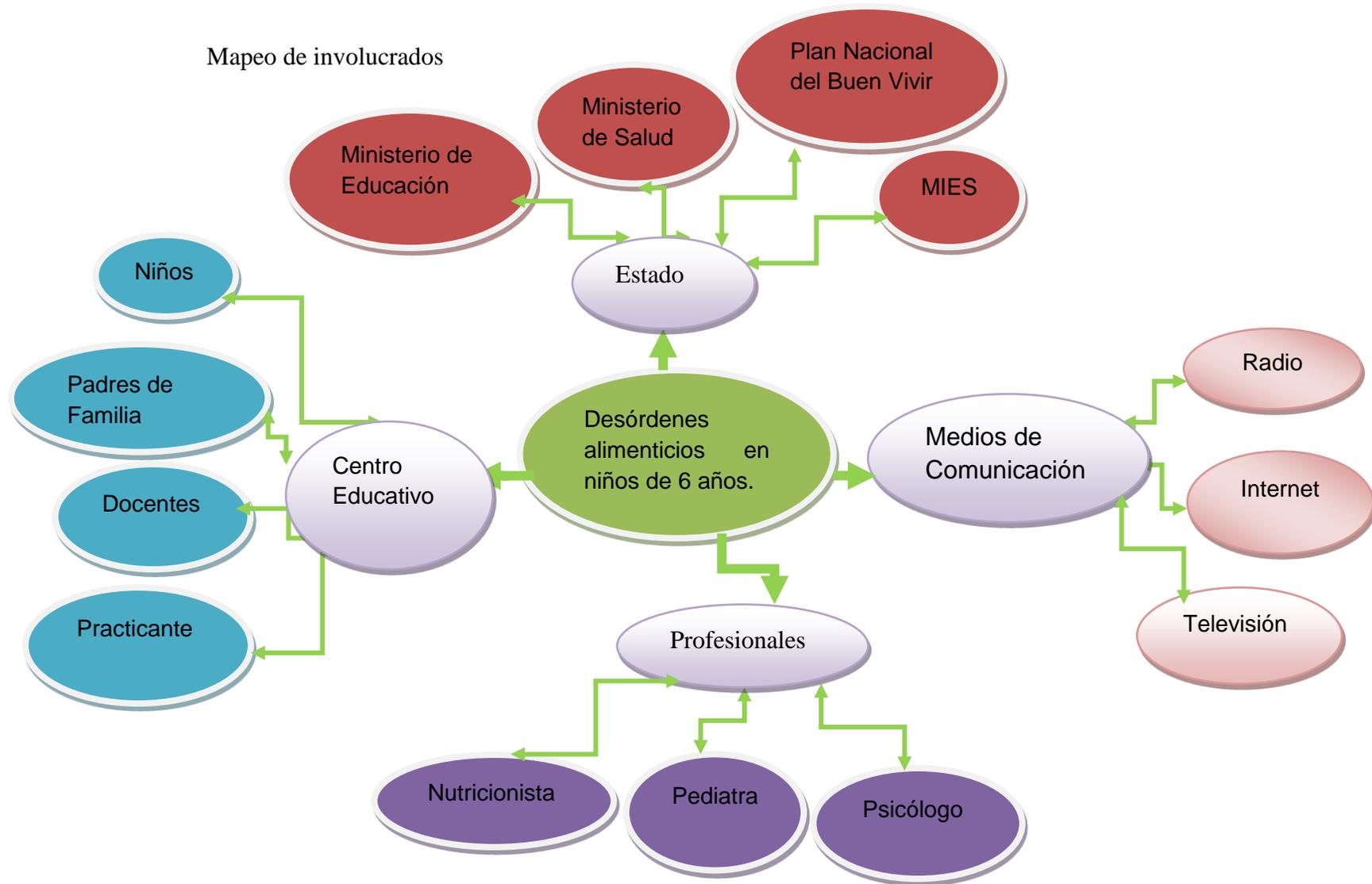
(APÉNDICE A)

Problema Empeorado	Problema Actual				Problema Mejorado
Obesidad o desnutrición en niños y niñas de 6 años de edad.	Desórdenes alimenticios en niños-niñas de 6 años.				Adecuada alimentación en los niños y niñas de 6 años de edad.
Fuerzas Impulsadoras	IR	PC	IR	PC	Fuerzas Bloqueadoras
Talleres interactivos para padres de familia acerca de los desórdenes alimenticios.	2	4	4	2	Despreocupación por parte de los padres de familia por asistir al taller.
Elaboración de platos llamativos con alimentos saludables y nutritivos para que el niño se interese por comerlos.	3	4	4	3	Escases en lo económico para la elaboración de platos llamativos.
Escuela para padres acerca de los buenos hábitos alimenticios.	1	3	4	2	Bajo nivel de educación de los padres de familia y poco interés por asistir a la escuela para padres.
Elaboración de una guía con recetas fáciles y económicas para los padres de familia	1	4	3	2	Escasa información para la elaboración de la guía.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice B

Mapeo de involucrados



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice C

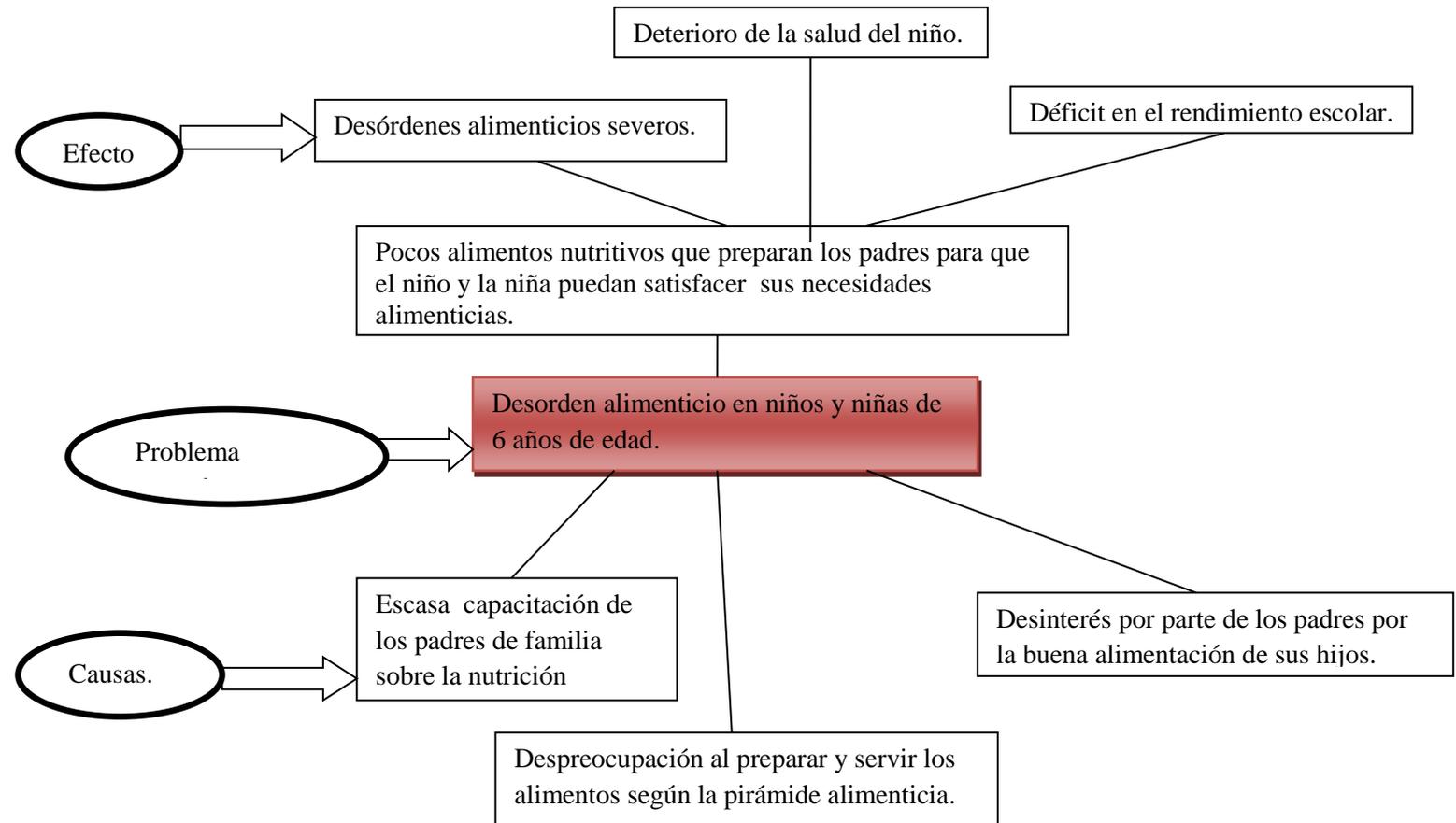
ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

Actores Involucrados	Intereses sobre el Problema Central	Problemas Percibidos	Recursos, Mandatos y Capacidades	Intereses sobre el Proyecto	Conflictos Potenciales
Estado	Lograr un óptimo desarrollo en el desenvolvimiento educativo mediante la buena alimentación de los niños y niñas.	Despreocupación por parte de los padres de familia porque sus hijos tengan una alimentación adecuada para garantizar el desarrollo evolutivo de los infantes.	Realizar campañas de información para los padres de familia sobre una buena alimentación lo cual deben adquirir los niños y niñas.	Talleres para padres y madres de familia sobre el desarrollo de una alimentación saludable y nutritiva dentro del municipio.	El municipio no cuenta con infraestructura adecuada para la realización de los talleres.
Ministerio de Salud.	Impulsar talleres para padres de familia acerca de los desórdenes alimenticios.	Niños y niñas con una deficiente alimentación saludable.	Realizar campañas donde se dé a entender que puede suceder si los niños no se alimentan correctamente.	Mejorar la alimentación de los infantes de 6 años de edad.	Bajos presupuestos para impulsar programas de salud gratuita.
Ministerio de Educación	Crear programas educativos para disminuir los desórdenes alimenticios en niños de 6 años de edad.	Centros Educativos sin personal calificado para el desarrollo de una alimentación sana.	Promover talleres para padres y madres de familia sobre el desarrollo evolutivo de sus hijos e hijas si se los alimenta correctamente.	Desarrollar actividades para mejorar el crecimiento de los niños y niñas de 6 años de edad.	Desinterés total por parte de los padres y madres de familia por conocer el desarrollo evolutivo de sus hijos.
Centro Educativo	Promover a sus estudiantes a que desarrollen al máximo sus destrezas y potencialidades.	Desinterés y despreocupación por el desarrollo integral de los niños, niñas de 6 años de edad.	Concienciar a los docentes acerca de su rol en el desarrollo de una alimentación adecuada de los infantes.	Favorecer a los niños y niñas con actividades recreativas para impulsar a que coman frutas y verduras para su desarrollo integral.	Procesos inadecuados en el desarrollo evolutivo de los estudiantes de 6 años de edad.
Medios de Comunicación	Informar de manera adecuada a la comunidad.	Irresponsabilidad al momento de informar a la ciudadanía.	Promover la información que necesite el pueblo ecuatoriano	Todas las personas tengan despejadas todas sus dudas.	Escasa información acerca del tema a tratar.
Profesionales	Mejorar el desarrollo de los infantes en todas las áreas.	Niños y niñas sin un equilibrio emocional a causa de un proceso.	Mayor cantidad de consultorios para mejorar el desequilibrio emocional de los niños.	Padres y madres obteniendo un perfecto equilibrio emocional de sus hijos.	escaso interés por parte de los padres de familia.
MIES	Generar oportunidades de capacitación para la adquisición de información acerca de los buenos hábitos alimenticios para el pueblo con mayores necesidades.	Desinterés por parte de los docentes para proporcionar la información a los padres de familia.	Considerar el desarrollo económico en función de la equidad	Capacitar a los docentes para disminuir los desórdenes alimenticios en niños y niñas de 6 años de edad.	Escasos profesionales que brinden información sobre los desórdenes alimenticios

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice D

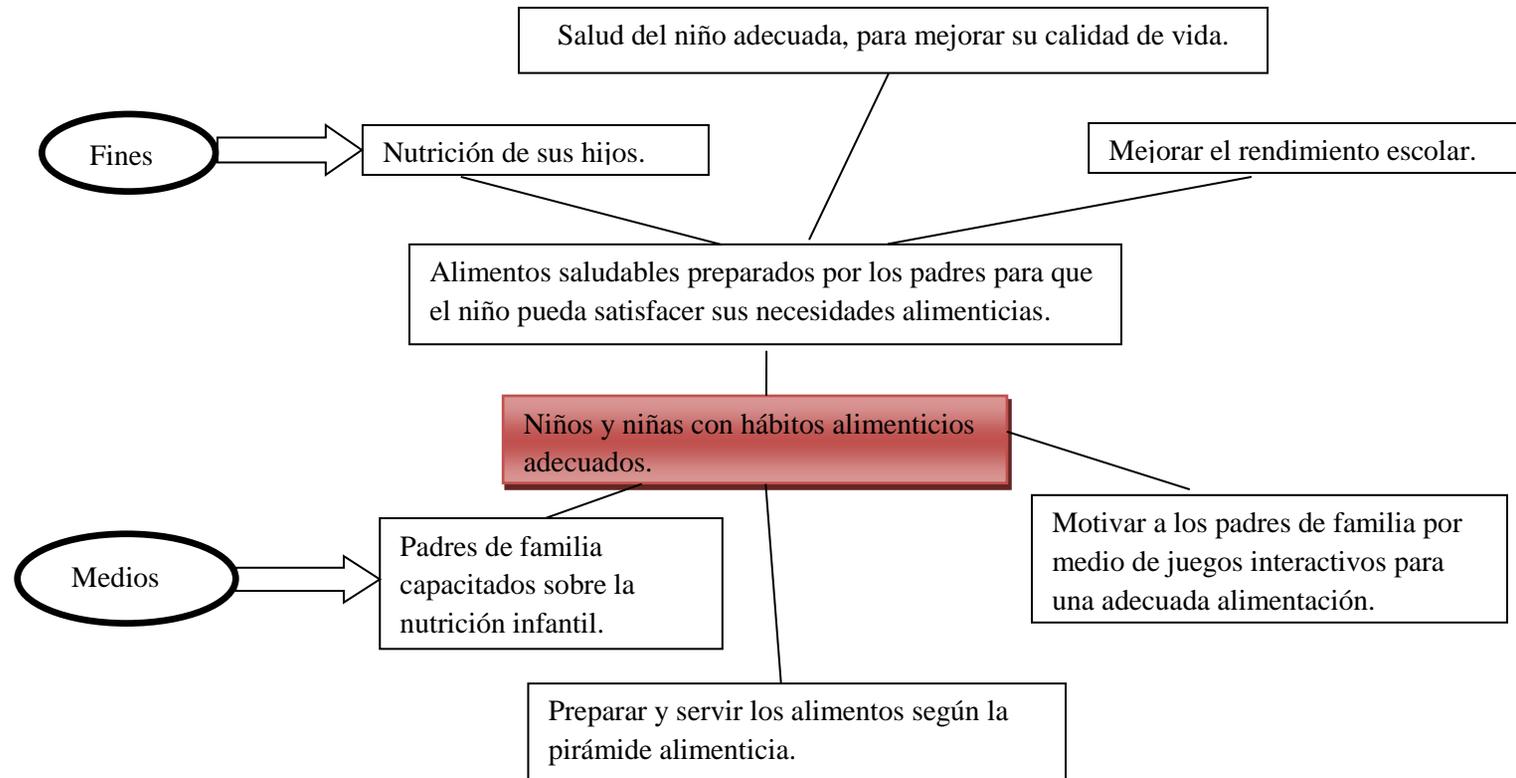
CONSTRUCCIÓN DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice E

CONSTRUCCIÓN DEL ÁRBOL DE OBJETIVOS



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice F

MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Total	Categoría
Niños y niñas con hábitos alimenticios adecuados.	4	4	4	4	5	21	Alto
Padres de familia capacitados sobre nutrición infantil	4	5	5	4	4	22	Alto
Preparar y servir los alimentos según la pirámide alimenticia.	4	4	4	4	4	20	Alto
Motivar a los padres de familia mediante juegos interactivos para una adecuada nutrición.	4	4	5	4	4	21	Alto
Alimentos saludables preparados por los padres de familia para que los niños puedan satisfacer sus necesidades alimenticias.	4	4	4	4	4	20	Alto
Correcta nutrición.	4	4	5	4	4	21	Alto
Adecuada salud del niño para mejorar su calidad de vida.	4	4	5	5	4	22	Alto
Mejorar el rendimiento escolar del niño.	4	5	4	4	4	21	Alto

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice G

MATRIZ DE ANÁLISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto de género	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Niños y niñas con hábitos alimenticios adecuados.	Reducción del porcentaje de niños y niñas con desórdenes alimenticios (4)	Niños y niñas con una excelente alimentación y con horarios adecuados (4)	Excelente calidad de vida para los infantes (4)	Elevado nivel en el desarrollo intelectual de los niños y niñas(4)	Padres y madres que conozcan sobre el desarrollo evolutivo de sus hijos (4)	20	Alta
Padres de familia capacitados sobre nutrición infantil	Orientar a los padres de familia sobre alimentos sanos y nutritivos para un buen desarrollo del niño(4)	Derechos de los niños, niñas y adolescentes (4)	Realizar actividades recreacionales para estimular el respeto hacia sí mismo y hacia los demás (4)	Establecer un horario determinado para alimentarse (4)	Padres buscan e invierten en ayuda de profesionales (4)	20	Alto
Preparar y servir los alimentos según la pirámide alimenticia.	Reducción de los malos hábitos alimenticios (4)	Padres y madres respetan el desarrollo evolutivo de sus hijos e hijas (4)	Infantes equilibrados emocionalmente y más seguros (4)	Respeto acerca de los derechos de los niños y niñas (4)	Seguridad familiar dentro del hogar (4)	20	Alto
Motivar a los padres de familia mediante juegos interactivos para una adecuada nutrición.	Padres que se capacitan en talleres para brindar una excelente alimentación a sus hijos.(4)	Niños y niñas que realizan actividades diarias para mejorar su evolución.(4)	Infantes bien tratados y cuidados dentro de los CDI. (4)	Maestros y maestras se capacitan en actividades recreativas, para mejorar la nutrición de sus estudiantes. (4)	Centros de Desarrollo Infantil con equipos adecuados para brindar a los estudiantes tips para su buena alimentación (4)	20	Alto
Alimentos saludables preparados por los padres de familia para que los niños puedan satisfacer sus necesidades alimenticias.	Los principales beneficiarios son los niños y niñas (4)	Igualdad en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas (4)	Estabilidad en el impacto ambiental (4)	Padres y madres de familia con conocimiento del desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas (4)	Normal asistencia de los padres y madres de familia a talleres de desarrollo cognitivo (4)	20	Alto

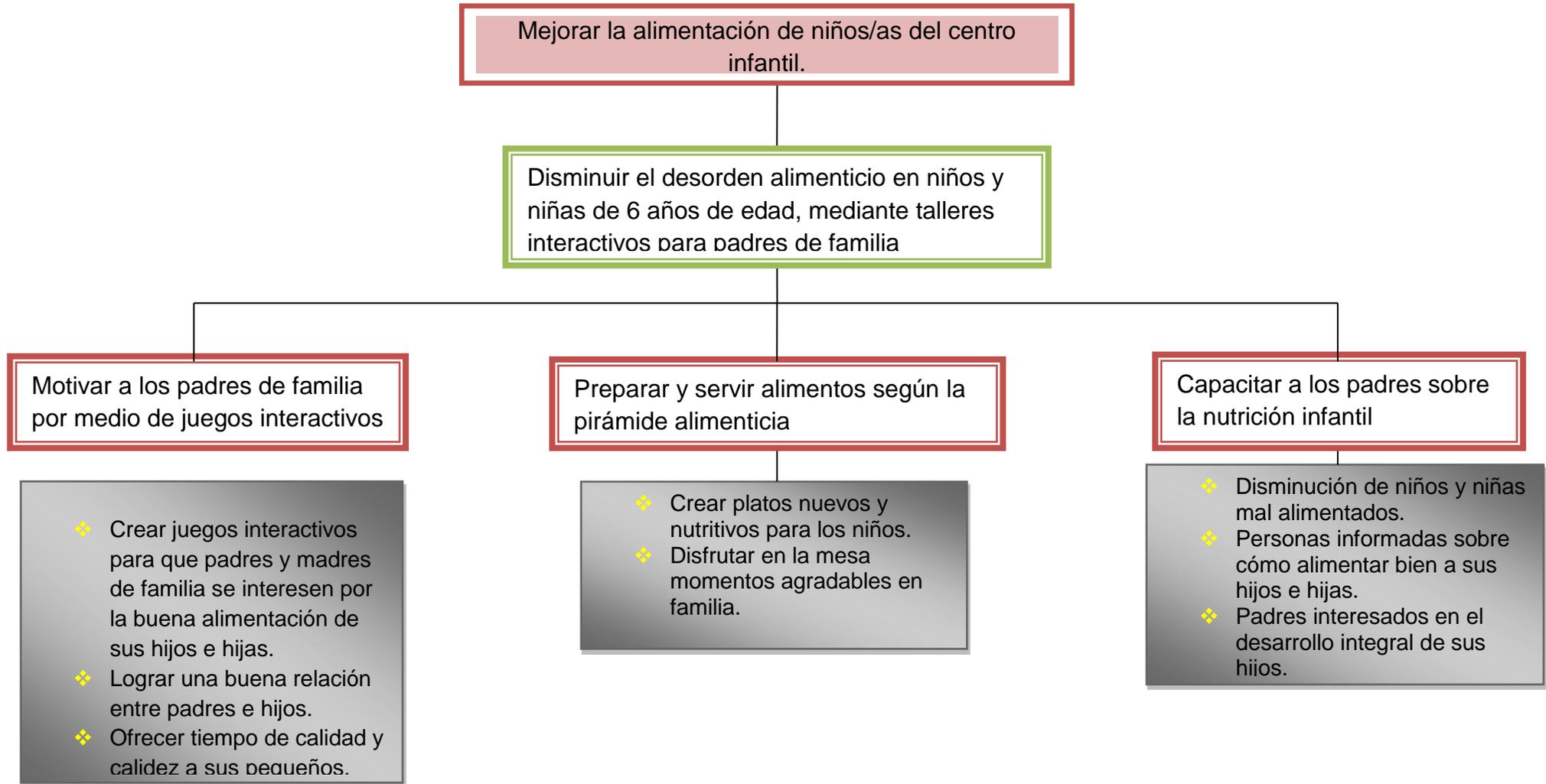
MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Correcta nutrición.	Los niños y niñas reciben atención adecuada (4)	Los docentes capacitan a los padres sobre el desarrollo de los niños y niñas (4)	Mejor atención de los niños y niñas de 6 años de edad (4)	Niños y niñas con excelente desarrollo cognitivo durante su crecimiento (4)	Maestras y maestros capacitados en el tema del desarrollo cognitivo de los niños (4)	20	Alto
Adecuada salud del niño para mejorar su calidad de vida.	Menor porcentaje de los niños y niñas mal alimentados (4)	Niños con una adecuada alimentación (4)	Excelente calidad de vida de los infantes (4)	Alto nivel en el proceso de una buena alimentación de los niños y niñas de 6 años de edad (4)	Padres que se interesan por conocer el cómo deben alimentar a sus hijos e hijas (4)	20	Alto
Mejorar el rendimiento escolar del niño.	Asesorar a los padres de familia sobre como estimular a los niños a que tengan un buen rendimiento escolar (4)	Ayudar a que los infantes tengan una vida digna (4)	Considerar el bienestar en el estado físico y psicológico de los niños y niñas (4)	Generar el desarrollo cognitivo de los niños, niñas de 6 años de edad (4)	Padres y madres de familia que asisten a charlas sobre el desarrollo cognitivo de los niños (4)	20	Alto
TOTAL	32	32	32	32	32	160	

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice H

DIAGRAMA DE ESTRATEGIA



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

Apéndice I

MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

Resumen narrativo de objetivos	Indicadores verificables objetivamente	Medios de verificación	Supuestos
<p>Fin</p> <p>Niños y niñas con una excelente alimentación.</p>	<p>Mediante la encuesta realizada se ha evidenciado que el 65% de padres de familia llevan a sus hijos a lugares de comida rápida.</p> <p>Después de la aplicación de la guía el 90% de los padres se dieron cuenta de la importancia de comer en casa algo sano y saludable.</p>	<p>Ficha de observación.</p>	<p>Niños y niñas con una alimentación llena de nutrientes y vitaminas.</p>
<p>Propósito</p> <p>Concientizar a padres y madres de familia sobre la importancia de una buena alimentación en sus hijos para que crezcan sanos y felices.</p>	<p>De acuerdo a la encuesta realizada se ha evidenciado que el 35% de los padres de familia envían snack en la lonchera de sus hijos.</p> <p>Después de la aplicación de la guía el 95% de padres de familia envían comida saludable a sus hijos</p>	<p>Encuesta</p>	<p>Se continúan realizando charlas o talleres sobre buena alimentación para padres de familia.</p>
<p>Componentes</p> <p>1.-disminuir el sedentarismo en los niños de 6 años de edad.</p>	<p>En la encuesta realizada el 55% de los niños no realizan ningún tipo de deporte.</p> <p>Luego de explicar la importancia de</p>	<p>Encuestas</p>	<p>Padres y madres continúan aplicando actividades para la buena alimentación de sus</p>

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

<p>2.-Integrar a los progenitores en el desarrollo de sus hijos/as, logrando que los padres y madres de familia les alimenten de forma adecuada.</p>	<p>hacer deporte el 90 % de los niños hacen deporte en su tiempo libre. Según la encuesta realizada a los padres de familia el 70% consume verduras semanalmente. Luego de la aplicación de la guía un 90% consume verduras a diario porque aprendieron la importancia que tiene la incorporación de las verduras en las comidas que se sirvan en la mesa.</p>	<p>Encuesta</p>	<p>hijos/as</p> <p>Progenitores comparten tiempo de calidad y calidez con sus hijos e hijas.</p>
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Crear juegos interactivos para que padres y madres de familia se interesen por la buena alimentación de sus hijos e hijas. ❖ Lograr una buena relación entre padres e hijos. ❖ Ofrecer tiempo de calidad y calidez a sus pequeños. ❖ Crear platos nuevos y nutritivos para los niños. ❖ Disfrutar en la mesa momentos agradables en familia. ❖ Disminución de niños y niñas mal alimentados. ❖ Personas informadas sobre cómo alimentar bien a sus hijos e hijas. ❖ Padres interesados en el desarrollo integral de sus hijos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Costo de las impresiones • Transporte • Gastos trabajo de campo • Equipos tecnológicos. • Adornos del aula. 	<p>Comprobante de compra.</p> <p>Valor del transporte.</p> <p>Tutor</p> <p>Capacitación</p> <p>Seguimiento.</p>	<p>Padres de familia interesados por acudir a los talleres de capacitación sobre el tema.</p> <p>Adquirir nuevos conocimientos en la elaboración de nuevos platos nutritivos.</p>

Frecuencia / Producto	Diario	Semanal	Quincenal	Anual
Verduras				
Pollo				
Carne				
Pescado				
Carne				

7) ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en su hogar?

a) Agua.....

b) Jugo de frutas naturales.....

c) Bebida de sabores artificiales.....

8.- ¿Con qué frecuencia su hijo come en lugares de comida rápida (Mc Donalds, KFC, Pizza Hut)?

a) Frecuentemente.....

b) Rara vez.....

c) Nunca.....

9.- ¿Su hijo practica algún tipo de deporte?

Si.....

No.....

10.- ¿Estaría dispuesto usted a asistir a un taller sobre buena alimentación?

Si.....

No.....

5.08 Taller de actividades para que el niño y niña tengan una buena alimentación

Este taller se trata de un tema de suma importancia como es el desorden alimenticio, las causas, actividades para que los niños tengan una buena alimentación, consejos para alimentar a sus hijos, preparación de alimentos no apetecibles para niños, loncheras infantiles y creando juntos postres nutritivos.

Reglas de Oro

- Disposición por parte de los presentes.
- Celulares apagados
- Predisposición a participar del taller.

Dinámica Rompe hielo

 Dinámica: “la cuchilla y la palanca”

Unidades a tratar

Unidad 1: Actividades para que los niños tengan una buena alimentación

Unidad 2: Consejos para alimentar bien a sus hijos

Unidad 3: Preparación de alimentos no apetecibles para los niños.

Unidad 4 lecheras infantiles

Unidad 5 Postres nutritivos

GUÍA DE CAPACITACIÓN
A MADRES Y PADRES DE FAMILIA
SOBRE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS
EN NIÑAS Y NIÑOS DE 6 AÑOS DE EDAD.

Autora:

ANA GONZÁLEZ

Año

2013-2014



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un tema de gran relevancia en la educación, ya que es en los primeros años de vida cuando los niños y niñas adquieren los hábitos y costumbres que les van a acompañar hasta que son adultos. Siendo la alimentación uno de estos temas fundamentales a ser tratados en el ámbito educativo.

El conocimiento de conceptos, la adquisición de procedimientos, actitudes y hábitos de una alimentación sana y equilibrada son necesarios para la posterior introducción del niño en el entorno familiar, escolar y social.

Por tanto los maestros y maestras debemos proporcionar las experiencias adecuadas que generen el desarrollo de estos hábitos en nuestros alumnos y alumnas, adecuando materiales, objetivos, contenido y metodología.

La alimentación y nutrición, en el contexto de salud desempeñan una función decisiva para el bienestar del cuerpo, el desarrollo físico e intelectual del niño.

Por ello, debemos aprovechar las horas de comida en la escuela, principalmente en Educación Infantil, como momentos plenamente educativos donde los niños/as adquieran los hábitos de una alimentación sana.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se realiza con el fin de brindar un apoyo a padres y madres de familia en la aplicación de la buena alimentación para un excelente desarrollo de niños y niñas de 6 años, que servirán para mejorar las habilidades y destrezas de los mismos, lo que posteriormente se convertirá en una ventaja para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En la edad comprendida desde el nacimiento hasta los 6 años, los niños y niñas se encuentra en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motriz y social. Es decir se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en la composición corporal que tienen como base una buena alimentación y nutrición. Si las necesidades nutricionales presentes durante este período de los niños y niñas no son satisfechas y/o tiene una alimentación deficiente, el organismo sufre alteraciones bioquímicas y fisiológicas que traen como consecuencias entre otras cosas retardo en el crecimiento, alteraciones cognoscitivas y una menor capacidad física e intelectual.

A fin de crecer bien y mantenerse saludables, los párvulos de corta edad necesitan varios alimentos nutritivos como la carne, el pescado, las verduras, los cereales, los huevos, las frutas y legumbres, así como leche materna. El estómago de los niños y niñas es mucho más pequeño que el de una persona adulta, y por ello no puede ingerir la misma cantidad de alimentos que un adulto en una sola comida. Sin embargo, sus

necesidades energéticas y de crecimiento corporal son mayores. Por ello, es importante que los estudiantes se alimenten con frecuencia a fin de satisfacer todas sus necesidades.

PRIMERA UNIDAD



TEMA

**ACTIVIDADES PARA QUE NIÑOS/AS TENGAN UNA BUENA
ALIMENTACIÓN.**

Objetivo

Informar a padres y madres de familia sobre las actividades que pueden realizar con sus hijos e hijas para brindarles una buena alimentación.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

ACTIVIDAD 1

🚦 Lleve al niño hacer compras con usted.



ACTIVIDAD 2

🚦 Prepare alimentos con el niño.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

ACTIVIDAD 3

- ✚ Sirva la mesa con ayuda del niño, respetando la hora de comer.



ACTIVIDAD 4

- ✚ Vendar los ojos del niño para que vaya probando comidas diferentes, si adivina lo que está probando gana.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

ACTIVIDAD 5

✚ Jugar a que la mamá comienza diciendo las características ya sea de una fruta o una verdura y el niño debe adivinar, si adivina se le dará un premio.



RECURSOS:

- ❖ Mercado
- ❖ Frutas y vegetales
- ❖ Pañuelo

EVALUACIÓN

El niño se dará cuenta de las actividades que realiza la mamá y así irá adquiriendo verdaderos hábitos alimenticios.

SEGUNDA

UNIDAD



TEMA

CONSEJOS PARA ALIMENTAR BIEN A SUS HIJOS.

Objetivo

Incentivar a padres y madres de familia para que brinden una alimentación adecuada y así evitar desórdenes alimenticios en sus hijos e hijas de 6 años de edad.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

- Desayunar siempre y de la forma más completa posible.



- Limitar la comida precocinada, los alimentos procesados o comidas de preparación rápida (hamburguesas, pizzas...), pues contienen más grasas saturadas, azúcar y sal.



- No es malo comer chocolate de vez en cuando. La prohibición de ciertas comidas (golosinas, refrescos, hamburguesas...) puede atraer la atención del niño hacia ellas y hacer que parezcan más atractivas y deseables.



- Lo recomendable es comer juntos, sin ver la televisión para facilitar la comunicación.



- Los niños necesitan comer a menudo. A algunos niños que picotean entre horas, se les debe proporcionar alimentos nutritivos y saludables, y evitar que piquen a

todas horas alimentos poco recomendables (galletas, papas fritas, jugos envasados...) que interfieran en su apetito.



- **EVALUACIÓN:**
- Los niños son muy bien alimentados y bien tratados. (Belén Juan, en web, 2013).

TERCERA UNIDAD



TEMA:

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS NO APETECIBLES PARA LOS NIÑOS

Objetivo

Enseñar a los padres como preparar los alimentos que no les agradan a sus hijos, para que se interesen por alimentar bien a los mismos.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

La quinua ya sea preparada en pastel, galletas o colada es muy importante ya que aporta un alto contenido en carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Según Fabiola Jiménez Ramos, la quinua es: “un alimento excepcional, muy interesante en la dieta infantil y que puede proporcionar a los niños nutrientes de gran calidad de manera equilibrada” (Ramos, en web, 2014).

MARAVILLAS CON LA QUINUA

❖ **PASTEL DE QUINUA.**



RECURSOS:

- ½ kg quinua
- ½ taza de leche
- 3 huevos batidos
- 2 yemas de huevo batidas para pintar el pastel
- 2 dientes de ajo triturado
- 2 cebollas pequeñas o 1 grande picadita en cuadraditos
- 8 tomates pelados sin pepas y picados en cuadraditos
- 1 bolsita de maní de 200 g molido
- 2 bolas de queso mozzarella en tajadas
- Queso parmesano
- Sal
- Pimienta

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Actividad:

Lavar y escoger la quinua para eliminar cualquier piedrita. Colocarla en una olla y agregarle agua fría que la cubra (unos 4 dedos por encima). Cocinarla hasta que esté bien reventada y haya secado y espesado un poco. Añadirle la leche y los 3 huevos moviendo enérgicamente hasta que esté medio cremosa. Retirar del fuego.

En otra olla aparte hacer un aderezo con el ajo, cebolla y tomate, y añadir la quinua mezclando bien y sazonando con sal y pimienta y reservar.

En un pírex rectangular alternar capas de: quinua cocida, maní molido y queso mozzarella en tajadas. Terminar con quinua y luego pintar encima con las yemas y espolvorear con queso parmesano rallado.

Llevar al horno precalentado a 180°C 30 minutos hasta que cuaje, se derrita el queso mozzarella y el pastel se dore un poco.(Yanuq, en web, 2014).

❖ **GALLETAS DE QUINUA.**



RECURSOS:

- 1 Taza de harina preparada
- 1 Taza de leche
- 1 Taza de harina de quinua

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

- 1 Taza de azúcar
- 1 Huevo
- 2 Cucharaditas de vainilla
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 Taza de margarina

Actividad:

Batir la margarina agregar el azúcar, mezclar y formar una crema. Incorporar las harinas cernidas y el huevo, con el polvo de hornear alternando con la leche y vainilla, formar con manga las galletas al gusto. Llevar al horno a 180°C por 20 a 30 minutos. (Sabrina Berdejo, en web, 2012).

❖ COLADA DE QUINUA**RECURSOS:**

½ libra de harina de quinoa cocida

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

2 litros de leche

Azúcar o panela al gusto

Canela al gusto

Actividad:

En un recipiente, ponga a hervir la leche con canela. Agréguele la quinua y déjela hervir por 5 minutos. Cuando haya hervido, sirva y acompañe con tostada o con lo que desee.

(Portal Tierra de Maíz, en web, 2011).

MARAVILLAS CON LA ZANAHORIA

La zanahoria es de gran importancia para la nutrición de los infantes ya que les aporta vitaminas y minerales, los cuales son de gran ayuda para el organismo. Además contiene un alto contenido de carbohidratos, cosa que no es muy común en otras hortalizas. Científicos han determinado que la zanahoria es muy rica en vitamina A, es decir que contiene una gran concentración de caroteno que lo hace que se vea de color anaranjado.(Portal Buena Salud, en web, 2013).

❖ **Pastel de Zanahoria.**



RECURSOS:

2huevos

- 3 zanahorias medianas
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- una pizca de sal

Actividad:

Pelar y cortar las zanahorias.

- Colocar las zanahorias, los huevos, el aceite y la sal en el vaso de la licuadora.
- Licuar hasta que la zanahoria quede molida.
- Aparte en un recipiente colocar los otros ingredientes: harina, azúcar y polvo para hornear.
- La mezcla que está en la licuadora la vertemos en el recipiente con la harina, mezclar con cuchara de madera, hasta integrar todo hasta que la mezcla esté homogénea.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

- Enmantecar y enharinar un molde para horno.
- Verter la preparación de la torta de zanahoria.
- Llevar la torta de zanahoria a horno precalentado a 180°.
- La torta de zanahoria estará lista en aprox. 30 minutos o cuando al introducir un palito este salga seco (Catalina, en web, 2013).

❖ **JUGO DE ZANAHORIA**



RECURSOS:

Naranja para jugo 8

Zanahoria 2

Apio 1 tallo

Pepino 1

Miel

Actividad:

Lavar toda la fruta. Exprimir el jugo de las frutas (naranjas).

Pelar la zanahoria y cortar en trozos pequeños.

Pelar el pepino, con una cuchara quitar las semillas.

Licuar el jugo de naranja con la zanahoria, el apio y el pepino.

Agregar miel y jengibre rallado al gusto. (Cecilia Chávez, en web, 2014).

Maravillas con el brócoli.

El consumo de brócoli actúa en la prevención de enfermedades. Principalmente el cáncer de colon. En el ámbito de la nutrición, el brócoli se destaca en la prevención de la anemia por su alto contenido de hierro. Proporciona, vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas C y E, calcio y hierro.

Una porción media de 90 g de brócoli aporta 2 de los 15 mg de hierro al día recomendados para las mujeres. En cuanto a los hombres, proporciona el 25% de la cantidad diaria aconsejada. Si se consumen semanalmente dos o tres porciones de brócoli, se incrementan los niveles de hierro. (Portal Sanar, en web, 2013).

❖ Torta de Brócoli.

RECURSOS:

6 papas

1 brócoli pequeño

1 huevo

2 cucharadas de mantequilla bonella

½ libra de queso mozzarella

Actividad:

Lavar y pelar las papas, cocerlas con sal.

Lavar y cocer el brócoli con sal de 10 a 15 minutos.

Una vez cocida la papa y el brócoli escurrir.

Amasar la papa con 2 cucharadas de mantequilla bonella, poner el huevo, brócoli picado y queso mozzarella desmenuzado y mezclar.

Poner en un recipiente enmantequillado para que no se pegue y poner en el horno a que se dore de unos 20 a 30 minutos.

❖ Crema de Brócoli

RECURSOS:

1 brócoli

1 taza de leche

½ libra de yuca

1 cucharadita de mantequilla bonella

¼ de queso

Aliños

Actividad:

Cocer el brócoli con los aliños de 10 a 15 minutos con poco agua.

Cocer la yuca.

Licuar bien el brócoli con la yuca con la misma agua que coció el brócoli, poner 1 cucharada de mantequilla, 1 taza de leche y queso.

Se puede servir con pan tostado o canguil.

EVALUACIÓN:

Los padres y madres de familia aprenden a preparar alimentos que no son apetecibles para los niños pero que si son muy importantes para su organismo y su buen desarrollo.

CUARTA UNIDAD



TEMA:

LONCHERAS INFANTILES

Objetivo

Lograr que los padres de familia promuevan una nutrición infantil adecuada, mediante la elaboración de loncheras nutritivas para complementar las necesidades nutricionales que sus hijos necesitan durante el día.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



La lonchera de sus hijos debe tener alimentos ricos en energía y nutrientes, con el fin de que ellos tengan un adecuado desarrollo y crecimiento, un buen desempeño escolar, y energía durante todo el día. Una merienda saludable debe estar compuesta de: alguna fuente de proteína, carbohidratos complejos, calcio para huesos y dientes sanos, y frutas y/o vegetales.

20 LONCHERAS SALUDABLES

Lonchera	Recursos	Valor nutricional
1	Barrita de Cereal 1 banano pequeño Yogurt de fresa bajo en grasa Agua	307 calorías 5.6 g grasa 3.6 g fibra
2	2 tortillas de maíz 2 oz de jamón de pavo 6 fresas partidas Yogurt líquido (200ml)	233 calorías 3.3 g grasa 4.5 g fibra
3	Pitas con Atún y Manzana 10 palitos de zanahoria 1 cajita leche semi-descremada (250 ml)	260 calorías 6.3 g grasa 3.6 g fibra
4	1 paquete de galletas de soda integrales ¼ taza de atún escurrido con ½ mayonesa liviana 1 manzana pequeña con cáscara Néctar de pera Light (250 ml)	243 calorías 4.8 g grasa 4.5 g fibra
		292 calorías

DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

5	Sándwich Aplastado con Pavo y Chutney Té frío sin calorías	7.6 g grasa 1.4 g fibra
6	1 galleta de avena integral 1 ciruela Leche saborizada de fresa (250 ml)	310 calorías 8 g grasa 2.9 g fibra
7	½ Waffle con Mantequilla de Maní 1 cajita leche descremada (250 ml)	255 calorías 7.9 g grasa 1.9 g fibra
8	Mango en trocitos (1/2 taza) 5 palitos de ajonjolí Yogurt líquido de melocotón (200ml)	344 calorías 4.9 g grasa 3.7 g fibra
9	½ taza de fresas en rodajas Taquito: 1 tortilla de trigo pequeña con frijoles molidos y queso mozzarella Agua	207 calorías 4.9 g grasa 4 g fibra
10	½ taza de sandía en cuadritos ½ taza de cereal seco con fibra 1 yogurt de vainilla (4 oz)	238 calorías 3 g grasa 4 g fibra

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

11	8 uvas grandes	172 calorías
	2 galletas con mantequilla de maní	5.1 g grasa
	Agua	2.2 g fibra
12	torta helada de Fresa Banano	230 calorías
	Agua saborizada sin calorías	2 g grasa 8 g fibra
13	1 taza de palomitas de maíz sin mantequilla	191 calorías
	1 oz de queso mozzarella	3,7 g grasa
	Jugo de manzana 100% natural	2.2 g fibra
14	1 kiwi picado en trocitos	253 calorías
	1 oz de pretzels	2.3 g grasa
	Leche con chocolate light	4.4 g fibra
15	1 banano pequeño	210 calorías
	1 paquete de cerezas	0.23 g grasa
	1 cajita de leche descremada (250 ml)	2 g fibra
16	2 mini pitas con queso fresco y tomates cherry	288 calorías
		3g grasa
	Jugo de uva 100% natural	4 g fibra

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

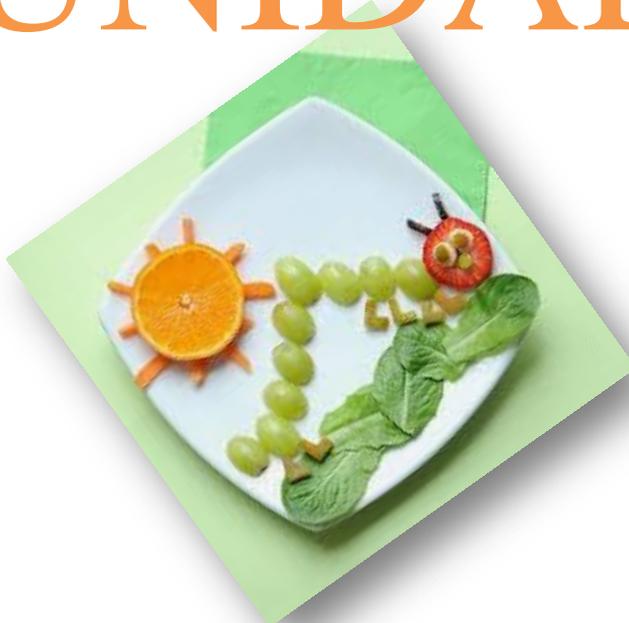
17	Pizzita con Jamón	266 calorías
	1 nectarina	3.4g grasa
	Jugo de cerezas sin azúcar	2.6 g fibra
18	Pepino rayado con limón	268 calorías
	Snack Mix de Cereal	8.8 g grasa
	Leche de soya de vainilla	1 g fibra
19	durazno con Queso Cuajado	291 calorías
	6 biscochos de maíz bajos en grasa	3.6 g grasa
	1 yogurt de vainilla (4 oz)	1.7 g fibra
20	8 pita chips tostados	252 calorías
	Ensalada de tomate con queso fresco	6.3 g grasa
	Jugo de naranja 100% natural	1.6 g fibra

Fuente: Nutricionista Marisol Chavarria

EVALUACIÓN:

Los niños y niñas adquieren en sus loncheras alimentos sanos y nutritivos para su mejor salud.

QUINTA UNIDAD



TEMA:

CREANDO JUNTOS

Postres nutritivos y deliciosos.

Objetivo

Facilitar a los padres diversas formas de preparar postres nutritivos.

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI "TEJA LA CONEJA" DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

TORTA DE FRUTAS



Ingredientes:

Pastel

Crema pastelera

Frutas de temporada: fresas, kiwi, guineo, durazno.

actividad:

Ya elaborado el pastel, procedemos a adornar el pastel como deseemos ya sea una isla, un paisaje, un jardín, etc.



TODO LO QUE PODEMOS HACER CON FRUTAS



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



Todo lo que se puede crear con las frutas para alimentar bien a sus hijos por medio de la imaginación y creatividad. Ya que las frutas tienen la ventaja de que se comen crudas, por lo que se aprovechan todos sus nutrientes. Su gran contenido en vitaminas, minerales, nutrientes ayudando a regular nuestro sistema inmune. Tienen propiedades

MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.

desintoxicantes: estimulan la función hepática y renal y ayudan a mejorar la pereza intestinal gracias a su contenido en fibra.

RECURSOS:

Frutas

Platos

Cuchara

Palos de picho

EVALUACIÓN:

Gracias a la imaginación y creatividad de padres y madres de familia, crean maravillas con las frutas y es para los niños algo deliciosamente bueno y divertido.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.



MANEJO DE LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS EN LA INFANCIA. APLICACIÓN DE TALLERES INTERACTIVOS PARA PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 AÑOS DE EDAD DEL CDI “TEJA LA CONEJA” DEL D.M.Q., AÑO LECTIVO 2013-2014.