



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ESCUELA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

GUÍA DE COCINA CREATIVA PARA NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS  
DESTINADO A PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO EDUCATIVO  
INFANTIL "MARIO BENEDETTI"

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

AUTORA:

ASANZA CADENA MAYRA ANGELITA

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO:

DRA: ANA MARÍA ÁLVAREZ

QUITO – ECUADOR



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN EJECUTIVO .....	i
VISTO BUENO .....	ii
CESIÓN DE DERECHOS .....	iii
PRESENTACIÓN .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	2
1.3. OBJETIVOS .....	2
1.3.1. Objetivo General.....	2
1.3.2. Objetivos Específicos. ....	2
1.4. JUSTIFICACIÓN .....	3
1.5. IMPORTANCIA.....	3

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES.....	5
2.2. RESEÑA HISTÓRICA .....	7
2.3. MARCO REFERENCIAL .....	8
2.3.1. Proteínas.....	9
2.3.2. Hidratos de carbono .....	9
2.3.3. La fibra dietética .....	10
2.3.4. Grasas .....	11
2.3.5. Vitaminas .....	12
2.3.6. Minerales .....	13
2.3.7. Planificación de una dieta.....	14
2.3.8. Estructura de una comida convencional .....	15
2.3.9. Características de los niños a la hora de comer .....	16
2.3.10. Brindar y fomentar los hábitos alimenticios .....	17
2.3.11. Grupos de alimentos .....	18



2.3.12.	Recomendaciones para un desayuno nutritivo.....	19
2.3.13.	Recomendaciones para un almuerzo nutritivo. ....	19
2.3.14.	Recomendaciones para la merienda. ....	20
2.3.15.	Pasos para una lonchera nutritiva .....	21
2.3.16.	Recomendaciones para la lonchera .....	21
2.3.17.	Tipos de loncheras nutritivas.....	22
2.3.18.	Alimentos no aptos.....	22
2.3.19.	Platos nutritivos y creativos para niños(as).....	23
2.3.20.	¿Por qué los niños(as) necesitan tomar leche? .....	24
2.3.21.	¿Por qué necesita los niños(as) comer carne? .....	25
2.3.22.	Por qué necesita los niños(as) comer verduras y frutas .....	26
2.3.23.	Por qué necesita comer pan, arroz, fideos o papas: .....	26
2.3.24.	Es necesario consumir aceite y grasas: .....	27
2.4.	MARCO LEGAL.....	27
2.4.1.	Política 1Universalización de la Educación Infantil de 0 a 5 años de edad .....	27
2.4.2.	En la constitución.....	28
2.4.3.	El Mies-Infra .....	30
2.5.	MARCO CONCEPTUAL.....	31

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1.	TIPOS DE INVESTIGACIÓN .....	40
3.1.1.	Investigación Documental .....	40
3.1.2.	Investigación Descriptiva .....	40
3.1.3.	Investigación Demostrativa .....	41
3.1.4.	Investigación Histórica.....	41
3.1.5.	Investigación Bibliográfica .....	42
3.1.6.	Investigación Iconográfica .....	42
3.1.7.	Investigación Básica Fundamental .....	42
3.2.	MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	43
3.2.1.	Método Analítico .....	43
3.2.2.	Método Sintético .....	43
3.2.3.	Método Inductivo .....	43
3.2.4.	Método Deductivo.....	44
3.3.	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	44
3.3.1.	La Observación .....	44
3.3.2.	La Encuesta .....	45
3.4.	PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	46



3.4.1.	ENTREVISTA .....	46
3.4.2.	FICHA DE OBSERVACIÓN .....	47

## **CAPÍTULO IV**

### **LA PROPUESTA**

4.1.	UNIDAD N° 1 .....	65
4.1.1.	PREVENCIÓN EN LA COCINA .....	65
4.2.	UNIDAD N° 2 QUÉ HACER PARA QUE LOS NIÑOS(AS) COMAN .....	65
4.2.1.	A la hora de comer .....	65
4.2.2.	Mezclas y sabores .....	65
4.2.3.	Divirtiéndome en la cocina .....	65
4.3.	UNIDAD N° 3 PEQUEÑOS(AS) COCINEROS(AS) .....	65
4.3.1.	Mi desayuno está listo .....	65
4.3.2.	Plato fuerte .....	65
4.3.3.	Colores en la ensalada .....	65
4.3.4.	Mis ideas deliciosas .....	65
4.4.	UNIDAD N° 4 PIRÁMIDE NUTRICIONAL .....	65
4.4.1.	Panes y cereales .....	65
4.4.2.	Frutas y verduras .....	65
4.4.3.	Productos lácteos .....	65
4.4.4.	Las proteínas .....	65

## **CAPÍTULO V**

### **IMPACTOS DEL PROYECTO**

5.1.	IMPACTO SOCIAL: .....	66
5.2.	IMPACTO CULTURAL: .....	66
5.3.	IMPACTO ACADÉMICO: .....	67
5.4.	IMPACTO PEDAGÓGICO: .....	67
5.5.	CONCLUSIONES .....	68
5.6.	RECOMENDACIONES .....	68

## **CAPÍTULO VI**

### **ASPECTOS ADMINISTRATIVOS**

6.1.	CRONOGRAMA .....	69
6.2.	PRESUPUESTO .....	70



BIBLIOGRAFÍA.....	71
NETGRAFÍA.....	73
ANEXOS.....	75



## ÍNDICE DE CUADROS

<b>CUADRO N° 1: ACTIVIDADES AL PREPARAR LA COMIDA .....</b>	<b>50</b>
<b>CUADRO N° 2: HÁBITOS DE HIGIENE.....</b>	<b>51</b>
<b>CUADRO N° 3: AMBIENTE AL COMER .....</b>	<b>52</b>
<b>CUADRO N° 4: EL ALMUERZO.....</b>	<b>53</b>
<b>CUADRO N° 5: POSTRE .....</b>	<b>54</b>
<b>CUADRO N° 6: ACTIVIDADES .....</b>	<b>55</b>
<b>CUADRO N° 7: CEREALES, DERIVADOS Y TUBERCULOS .....</b>	<b>56</b>
<b>CUADRO N° 8: LÁCTEOS Y HUEVOS.....</b>	<b>57</b>
<b>CUADRO N° 9: FRUTAS .....</b>	<b>58</b>
<b>CUADRO N° 10: VERDURAS .....</b>	<b>59</b>
<b>CUADRO N° 11: CARNES Y LEGUMINOSAS.....</b>	<b>60</b>
<b>CUADRO N° 12: AZÚCARES Y GRASAS.....</b>	<b>61</b>
<b>CUADRO N° 13: BEBIDAS CALÓRICAS.....</b>	<b>62</b>



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO N° 1: ACTIVIDADES AL PREPARAR LA COMIDA .....</b>	<b>50</b>
<b>GRÁFICO N° 2: HÁBITOS DE HIGIENE .....</b>	<b>51</b>
<b>GRÁFICO N° 3: AMBIENTE AL COMER .....</b>	<b>52</b>
<b>GRÁFICO N° 4: EL ALMUERZO .....</b>	<b>53</b>
<b>GRÁFICO N° 5: POSTRE .....</b>	<b>54</b>
<b>GRÁFICO N° 6: ACTIVIDADES .....</b>	<b>55</b>
<b>GRÁFICO N° 7: CEREALES, DERIVADOS Y TUBERCULOS .....</b>	<b>56</b>
<b>GRÁFICO N° 8: LÁCTEOS Y HUEVOS.....</b>	<b>57</b>
<b>GRÁFICO N° 9: FRUTAS .....</b>	<b>58</b>
<b>GRÁFICO N° 10: VERDURAS.....</b>	<b>59</b>
<b>GRÁFICO N° 11: CARNES Y LEGUMINOSAS .....</b>	<b>60</b>
<b>GRÁFICO N° 12: AZÚCARES Y GRASAS.....</b>	<b>61</b>
<b>GRÁFICO N° 13: BEBIDAS CALÓRICAS.....</b>	<b>62</b>



## INTRODUCCIÓN

Crecer y desarrollarse de acuerdo a su potencial es un derecho de todos y cada uno de los niños(as) en el Ecuador y en el mundo, para que éste se cumpla a cabalidad es necesario que el niño esté bien alimentado y no sufra enfermedades con frecuencia. "Aunque hay niños más pequeños que otros, todos deben crecer mes tras mes en un ritmo constante."

En los anteriores años se ha elevado el porcentaje sobre la desnutrición Según información del Observatorio de la Niñez y Adolescencia, la desnutrición crónica afecta, en la Costa, al 21% de niños entre 0 y 5 años; en la Sierra, al 16%, y en la Amazonía, al 27%."La desnutrición es uno de los problemas más importantes del mundo actual, debido a su magnitud y su efecto catastrófico sobre la supervivencia y desarrollo, "a nivel mundial hay 842 millones de desnutridos" es por eso que hemos visto la necesidad de presentar un informe hacer de la nutrición para poder reducir el índice de la desnutrición y la muerte, viendo esta necesidad Diseñaremos una guía de orientación para la nutrición en niños menores de 5 años, esta guía será destinada a padres de familia del Centro Educativo Infantil Mario Benedetti, el cual fue fundado El 17 de Marzo del 2003 para poder brindar un servicio adecuado satisfaciendo todas las necesidades de los niños tanto social, emocional, moral y afectivo el cual se está logrando con el apoyo de las docentes y los padres de familia. De esta manera con el apoyo de todos podremos realizar el presente proyecto con la satisfacción de obtener buenos resultados acerca de la nutrición ya que es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo este proceso biológico es unos de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece es por eso que hemos utilizado los siguientes recursos como la investigación descriptiva porque es la que estudia analiza o describe la realidad presente actual, en cuanto a hechos personales, situaciones, al mismo tiempo la investigación demostrativa que es un procedimiento mediante el cual se fundamenta o se comprueba la validez de un conocimiento o de una hipótesis mediante la presentación de razones concadenadas lógicamente o también mediante hechos concretos que ratifiquen determinadas afirmaciones en este caso



tenemos presto la información adecuada por parte del centro educativo infantil. De esta manera también obtendremos información con el método analítico que Tiene la finalidad fundamental de examinar en profundidad las características internas del objetivo o fenómeno que se estudia en este caso la nutrición, para que esta investigación tenga una validez adecuada utilizamos el método deductivo el que nos permite un proceso en el que a partir del estudio de hechos generales o leyes universales se llega a casos particulares, es decir, procede de lo universal a lo particular de lo conocido a lo desconocido y obtiene conclusiones a partir de la ley. Por lo tanto para obtener un resultado claro utilizamos la observación que es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis, en el presente caso también se utilizara la entrevista que consiste en la obtención de información oral de parte del entrevistado recabada por el entrevistador en forma directa, esto se puede lograr con el apoyo de los padres de familia y las docentes el cual va a ser una entrevista que nos ayudara a ver con más claridad los resultados. Como todo proyecto de investigación utilizaremos un cronograma que nos servirá identificar los materiales que se va usar y el presupuesto económico que será de 1384.68 los mismos que serán cubiertos en su totalidad por la autora del presente proyecto tomando en cuenta que se estará finalizando hasta antes de la tercera semana de abril de presente año.



## CAPITULO I

### 1. EL PROBLEMA

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Guía de cocina creativa para niños de 4 a 5 años destinado a Padres de Familia del Centro Educativo Infantil Mario Benedetti.

Alimentarnos bien es imprescindible para la vida diaria. Es muy satisfactorio alimentar bien a los niños(as) para lograr un desarrollo adecuado y óptimo en la vida de ellos es por eso que la cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros nutrientes deben estar en equilibrio para que su cuerpo funcione correctamente, a más es muy importante hablar sobre la nutrición ya que esto nos ayudará, a proporcionar a nuestro cuerpo alimentos necesarios para tener una vida activa y no consumir productos que no beneficien al organismo<sup>1</sup>.

Es indispensable conocer la diferencia entre alimentación y nutrición ya que son términos que nos ayudarán a informar a los Padres de Familia, la importancia verdadera de conceptos fundamentales.

Crecer y desarrollarse de acuerdo a su potencial es un derecho de todos y cada uno de los niños(as) en el Ecuador y del mundo, para que éste se cumpla a cabalidad es necesario que el niño esté bien alimentado y no sufra enfermedades con frecuencia. "Aunque hay niños más pequeños que otros, todos deben crecer mes tras mes en un ritmo constante<sup>2</sup>."

Con la finalidad de incentivar a los padres de familia y que brinden la oportunidad a sus hijos al elaborar un plato nutritivo, he visto la importancia de una cocina creativa a niños(as) de 4 a 5 años, de esta forma estarán disfrutando de sus logros obtenidos al

---

1 [http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus\\_ninos.htm](http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus_ninos.htm)

2 UNICEF oficina regional para América Latina y el Caribe, Nutrición: Comunicación para la acción. Bogotá, Colombia 1991. Página nº 22.



terminar, recordemos también que el arte de cocinar trae muchas ventajas en el nivel académico, ya que incita al niño(a) a mantener su atención en un proceso, observando que los acontecimientos tiene un principio y un fin, destacando los beneficios.

Igualmente fomenta el hábito de seguir instrucciones, respetar los pasos y mantener un orden secuencial, de tal manera también se debe aprovechar este tipo de actividades para inculcar hábitos de aseo y orden, los mismos que les servirán en el diario vivir.

Una forma de reconocer e incentivar a los niños (as) a la hora de terminar un plato es alagándole al saborear, consiente del esfuerzo y empeño puestos en su realización el mismo que favorece en la seguridad y autoestima.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Es conveniente elaborar una guía de cocina creativa para niños de 4 a 5 años destinados a Padres de Familia del Centro Educativo Infantil Mario Benedetti?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo General**

Elaborar una guía de cocina creativa para niños de 4 a 5 años destinados a Padres de Familia del Centro Educativo Infantil Mario Benedetti.

### **1.3.2. Objetivos Específicos.**

- Determinar cuán importante es este tema y cuan beneficioso es incluir a los niños (as) en la cocina, por medio de una encuesta a los padres de familia.
- Proyectar las partes que tendrá la guía para ayudar a los Padres de Familia a no excluir a sus hijos de las actividades, realizando previamente una investigación de dicho tema, con la finalidad de obtener resultados positivos en un diagnóstico.
- Estimar los contenidos de la guía con la ayuda de métodos adecuados, talleres y capacitaciones en donde se dé a conocer la importancia de cocina creativa y relación de padres e hijos.



GUÍA DE COCINA CREATIVA PARA NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DESTINADO  
A PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO INFANTIL "MARIO BENEDETTI"

**MAYRA ASANZA**



#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto en el ámbito social es muy inestable por los conocimientos errados o nulos acerca de nutrición y alimentación a nivel intrafamiliar, por lo que muchas veces no se da la debida importancia, motivo por el cual me he visto en la necesidad de incrementar una guía de cocina creativa para niños (as) de 4 a 5 años, de esta forma también ayudará a los padres, docentes y sociedad, a implementar nuevas actividades con el fin de incrementar nuevos conocimientos y normas adecuadas acerca de la preparación de alimentos.

En el presente proyecto en el ámbito cultural se puede argumentar porque es muy importante debido a la forma, a los hábitos, el tipo de comida que es brindada a los niños por parte de los padres de familia en la casa y la forma adecuada de dar los alimentos a la hora de comer.

Académicamente la presente investigación podrá servir como apoyo a las generaciones estudiantiles, actuales y venideras para la ejecución de otros estudios similares y comparación con los mismos.

Para poder tener niños sanos con un buen desempeño académico, intelectual, integral, necesitamos lograr que los niños tengan un adecuado habito alimenticio el cual vamos a lograr por medio de técnicas, metodologías y en forma didáctica.

#### **1.5. IMPORTANCIA**

Para poder determinar la importancia que tiene la presente tesis es óptimo reconocer e identificar las diferencias entre desnutrición, alimentación y nutrición.

Se considera desnutrición primaria a la consecuencia de la ingestión insuficiente de calorías, proteínas, hidratos de carbono y nutrientes esenciales, que representa el 95 %; mientras que la desnutrición secundaria se da como consecuencia de una enfermedad



primaria que provoca la ingestión o utilización inadecuada de nutrientes, o un aumento de los requerimientos nutricionales, que representa el 5 %<sup>3</sup>.

Es importante separar el concepto de nutrición y de alimentación, ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo.

La alimentación tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano, de la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable. La alimentación debe mantener en equilibrio entre los nutrientes básicos, combinando con agua, que es el elemento líquido que balancea la dieta balanceada<sup>4</sup>.

Por lo tanto la nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes y determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merecen<sup>5</sup>.

En la etapa pre-escolar, empiezan a crearse hábitos alimentarios saludables, que repercutirán en los siguientes años. Estos hábitos se ven influenciados fundamentalmente por el medio que rodea al niño: su familia, amigos, vecinos o centro infantil.

Para conservar un buen estado de salud es muy importante ingerir alimentos nutritivos para nuestro organismo, puesto que estos nos dan energía y vitalidad para desarrollar las actividades que se presentan diariamente.

Es muy beneficioso en la nutrición de los niños poder brindar una comida saludable que debe contener por lo menos un alimento de cada uno de los cuatro grupos principales que son: frutas y verdura. Panes y cereales. Carnes y sus alternativas. Productos lácteos.

---

<sup>3</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencia\\_b%C3%A1sica](http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencia_b%C3%A1sica)

<sup>4</sup> <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-alimentacion.html>

<sup>5</sup> <http://www.dietafitness.com/que-es-la-nutricion.html>



## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES

La desnutrición es uno de los problemas más importantes del mundo actual, debido a su magnitud y su efecto catastrófico sobre la supervivencia y desarrollo, "a nivel mundial hay 842 millones de desnutridos<sup>6</sup>.", los últimos datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) muestran el fracaso de la lucha contra el hambre en el mundo.

Según la información del Observatorio de la Niñez y Adolescencia, la desnutrición crónica afecta, en la Costa, al 21% de niños entre 0 y 5 años; en la Sierra, al 16%, y en la Amazonía, al 27%<sup>7</sup>."

En Ecuador existen dos estudios, realizados en 1986 y 1998, sobre la nutrición en niños menores de 5 años. En donde se establece la siguiente comparación entre uno y otro estudio, la prevalencia de desnutrición crónica declinó de 34,0 a 26,4%, el bajo peso apenas se modificó (de 16,5 a 14,3%) y la desnutrición aguda aumentó ligeramente (de 1,78 a 2,4%)<sup>8</sup>.

La producción per cápita en el mundo es hoy 18% mayor que hace 30 años (FAO 2000). Y también la observamos en el Ecuador. Durante la década de 1990, el crecimiento de la producción de alimentos (2,47%) fue ligeramente superior al de la población (2,1%)<sup>9</sup>.

En el país, la oferta alimenticia, en términos potenciales, fue suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales de la población a pesar, incluso, de la caída de la producción como consecuencia de "El Niño" de 1997-98 y la crisis económica de fin de la década.

---

<sup>6</sup>Aumenta la desnutrición mundial. <http://www.webislam.com/?idn=380>

<sup>7</sup>ONU Alerta por Desnutrición Infantil en el Ecuador. [www.eldiario.com.ec](http://www.eldiario.com.ec)

<sup>8</sup>Larrea C, Freire W, Lutter C. Equidad desde el principio: situación nutricional de los niñosecuatorianos. Editorial Organización Panamericana de la Salud. 2001.

<sup>9</sup>FAO (2000). La alimentación y la agricultura en el mundo.



En efecto, en promedio, los ecuatorianos disponen de 2.278 kilocalorías por día, energía suficiente como para satisfacer sus necesidades nutricionales mínimas (2.237 kilocalorías.

Sin embargo, los problemas nutricionales no han desaparecido en el país: a finales del 2000, casi tres de cada 10 niños y niñas menores de 5 años mostraba indicios de desnutrición (SIISE et al. 2000), la principal causa de muerte infantil era el crecimiento fetal lento y la desnutrición calórica-proteica estaba entre las seis principales causas de muerte de los niños antes de cumplir cinco años. Así mismo, la desnutrición es una de las diez principales causas de muerte de toda la población en uno de cada tres cantones del país<sup>10</sup>.

En 1999, por ejemplo, el 10% de los hogares más ricos disponía, en promedio y en un momento determinado, de siete veces más alimentos que el 10% de los hogares más pobres.

La concentración de la disponibilidad alimentaria en los hogares aumentó entre 1995 y 1999. Así, mientras en 1995 las existencias de alimentos (compras, producción propia o donaciones), traducidos a calorías, era 2,4 veces mayor en el 10% más rico de los hogares que en el 10% más pobre, en 1999 esta relación aumentó a 3 veces.

La concentración del consumo alimentario se produjo a pesar de que, en todo el país, la disponibilidad calórica cayó en el 3%. Esta caída fue mayor en los estratos más pobres de la población: la disponibilidad calórica tuvo una caída del 6,5% por año entre 1995 y 1999 en los dos deciles más pobres. Cabe mencionar que, incluso en los años previos a la crisis económica (1995 a 1998), únicamente los tres deciles más ricos de la población vieron incrementar su disponibilidad calórica; esta tendencia se revirtió para toda la población entre 1998 y 1999<sup>11</sup>.

En los estratos más ricos, la caída observada tuvo, probablemente, un efecto marginal en su nutrición. La población pobre tenía problemas para satisfacer sus necesidades nutricionales mínimas incluso antes de la crisis de 1999. En efecto, en 1999, mientras el

---

<sup>10</sup> Rodríguez, M. "Determinación del consumo energético, proteico, vitamínico y mineral en la dieta ecuatoriana en relación a indicadores socioeconómicos". Riobamba-Ecuador. 1999.

<sup>11</sup> CEPAR, BID, PNUD, UNFPA, UNICEF. Los niños y las niñas ahora: una selección de indicadores de su situación a inicios de la nueva década. Quito.2001



10% más rico disponía diariamente para cada miembro del hogar de alimentos equivalentes a 3.226 kilocalorías (aproximadamente un 45% más de lo necesario), el 10% más pobre tenía existencias diarias por miembro equivalentes apenas a 1.079 kilocalorías, casi la mitad de lo mínimamente requerido. Por otra parte, si analizamos las existencias alimentarias en los hogares según regiones y áreas de residencia, encontramos que la población de la Sierra rural es la que mayores problemas tiene para satisfacer sus requerimientos energéticos básicos<sup>12</sup>.

Por ello, no debe sorprendernos que el campo de la Sierra exista la mayor incidencia de desnutrición infantil; bajo esta perspectiva, podríamos afirmar que un aumento de la producción de alimentos es condición necesaria, pero no suficiente, para aumentar la seguridad alimentaria. El problema radica en la ausencia de "derechos económicos" que tienen muchos ecuatorianos. En el caso de la alimentación, estos se refieren a la capacidad de acceso o tenencia de una cantidad suficiente de alimentos, lo cual, a su vez, está relacionado al funcionamiento intrínseco de las instituciones económicas, políticas y sociales.

## 2.2. RESEÑA HISTORICA

Las madres de los hogares ecuatorianos por exigencias propias del sistema se han visto en la necesidad de aportar con más ingresos al hogar incorporándose a la masa laboral, lo que ha traído como consecuencia el surgimiento de problemas de atención, nutrición, salud y educación de los niños y niñas menores de 5 años.

Consciente de la situación por la que atraviesan las familias de la clase social media y convencidos de que la educación integral y el desarrollo potencial de las capacidades de cada niño y niña, es la solución a todos los problemas de tipo social moral y emocional que afectan a nuestra sociedad y al mundo en general, creamos ya hace siete años un Centro de Desarrollo Infantil con el fin de cubrir las necesidades de este sector. El 17 de Marzo del 2003 se abre el Centro Infantil " Mi Castillo de Papel" nombre con el cual pretendíamos exponer todo ese mundo mágico y de alegría que es la etapa pre-escolar,

---

<sup>12</sup>SIISE, INNFA, INEC, Frente Social, Nuestros Niños, Los niños y las niñas en situación de la nueva década. Quito. 2001.



se abre con 6 niños, en una casa de una planta, con adecuaciones para su funcionamiento.

En el año 2004 gracias al buen trabajo realizado por todo el personal, la buena educación y el buen trato y luego de constantes peticiones de los padres, abrimos el primer año de educación básica, con el nombre de “Mario Benedetti” nombre que se dio en reconocimiento a uno de los mejores escritores iberoamericanos de toda la historia.

En el año 2005 luego de varias confusiones administrativas por tener dos nombres (Centro de Desarrollo Infantil Mi Castillo de Papel para los niños de pre-básica y Centro Educativo Mario Benedetti para los niños de primero de básica), se decide unificar a todo el Centro Infantil con el nombre de Mario Benedetti.

En el año 2008 se inicia una reconstrucción total de la Institución dotándola de aulas adecuadas, baños para niños, y toda la infraestructura para que funcione un Centro de Desarrollo Infantil. El prestigio adquirido y la buena acogida por parte de toda la comunidad, nos ha impulsado a crecer físicamente, con mira a la construcción de dos plantas más, donde podamos atender a más niños y niñas, sueño que esperamos cumplirlo en los próximos dos años.

Actualmente el centro cuenta con treinta y ocho niños, de uno a cinco años, tres docentes profesionales de planta, servicio pediátrico, el cual se encarga de la revisión médico general de los niños, servicio psicológico y un seguro de emergencias médicas. Todo esto junto con una correcta propuesta educativa da a los papitos la confianza de saber que sus niños(as) están en las mejores manos y con los mejores cuidados<sup>13</sup>.

### **2.3. MARCO REFERENCIAL**

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, si bien se deberá tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las características individuales.

---

<sup>13</sup> CENTRO EDUCATIVO MARIO BENEDETTI.



En la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales, porque hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse.

Para poder lograr este propósito es muy conveniente saber y entender los diferentes tipos de nutrientes, proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, etc.

### **2.3.1. Proteínas**

Son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los tejidos del cuerpo. Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad<sup>14</sup>.

#### ➤ ¿Por qué es importante la proteína?

La proteína es importante para el crecimiento de los niños(as) porque ayuda a las células del cuerpo a crecer y sobrevivir. El cuerpo de una persona produce muchas de sus propias proteínas que realizan diferentes cosas en el cuerpo. Pero ninguno, especialmente los niños, puede producir todas las proteínas necesarias para estar sanos.

#### ➤ ¿Qué cantidad de proteína necesitan los niños(as)?

Los niños de 4 a 5 años de edad deben consumir 2 porciones por día.

#### ➤ ¿Qué clases de proteínas son las mejores?

Las proteínas completas contienen todos los aminoácidos esenciales en las proporciones correctas. Los alimentos de origen animal, como la leche, carne y pescado.

### **2.3.2. Hidratos de carbono**

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran (cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.) y los simples, como (azúcar de mesa, dulces, harinas refinadas, azúcar de uva o pasas, de los higos, plátanos, etc.)

---

<sup>14</sup> [WWW/alimentacion\\_de\\_tus\\_ninos/.html](http://WWW/alimentacion_de_tus_ninos/.html)



Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos tipos, pero con un predominio de los complejos.

### **2.3.3. La fibra dietética**

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal y son aquellos que provienen de las partes comestibles de algunas plantas. Estos alimentos son ricos en sustancias nutritivas que ayudan a:

- Proteger el proceso visual.
- Mantener la piel saludable.
- Combatir las infecciones.
- Asegurar el crecimiento normal de todo el cuerpo
- Los alimentos de origen vegetal se dividen en dos grupos muy importantes:

#### **a. Grupo de hortalizas y frutas.**

El grupo de hortalizas y frutas se caracteriza por contener carbohidratos o azúcares y vitaminas A y C, especialmente los vegetales de color verde y amarillo intenso (acelga, espinaca, pimentón, berro, lechuga, zanahoria, tomate) y las frutas (guayaba, guanábana, mango, melón, naranja, limón, mandarina, níspero, toronja)

Las hortalizas contienen entre un 70 y un 95% de agua. Son importantes por su contenido de calcio y hierro. Las hortalizas más verdes son más ricas en beta-caroteno y las hortalizas pálidas son las más pobres. Del mismo modo al momento de prepararlas disminuyen la vitamina C.

Por su parte, las frutas contienen entre un 75 y un 95% de agua, además en ellas están presentes los carbohidratos, pero contienen pocas proteínas y grasas. Casi todas tienen cantidades importantes de vitamina C. El hecho de que las frutas se puedan comer crudas, les añade más valor nutritivo, porque se evita la pérdida de vitaminas en el momento de la preparación y cocción.



#### **b. Grupo de cereales, verduras y granos.**

Las verduras son productos de origen vegetal, cuya característica común es su gran riqueza en almidones o féculas. Por esta razón son una magnífica fuente de energía, a este grupo pertenecen alimentos como (apio, papa, yuca y plátano).

Las leguminosas son una de las familias más importantes del mundo son una de las fuentes de proteínas y vitamina B1 así tenemos como (lentejas, poroto, fréjol o frijol común y garbanzos).

La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control glicémico de los diabéticos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria<sup>15</sup>.

#### **2.3.4. Grasas**

La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas).

✓ **Grasas saturadas:** son la mantequilla, la manteca, la carne de cerdo, el cordero, la res, los embutidos, los huevos y la leche son productos que poseen un elevado contenido de grasas saturadas, de la misma forma que algunos aceites vegetales, como el de coco, el de palma.

✓ **Grasas insaturadas:** Muchos alimentos poseen un elevado nivel de grasas insaturadas. A temperatura ambiente, estas grasas son líquidas. La grasa del pescado y del pollo son insaturadas y, habitualmente, los niveles de grasa en las margarinas suaves también son elevados. No obstante, la mejor fuente de grasas insaturadas son los aceites vegetales, los cuales pueden dividirse en dos categorías: las grasas mono insaturadas, como el aceite de oliva, de cacahuete y de aguacate, y las poliinsaturadas, procedentes del aceite de maíz, de soja, de girasol.

---

<sup>15</sup> <http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index.html>



### 2.3.5. Vitaminas

Son nutrientes necesarios para el crecimiento y el buen funcionamiento celular del organismo en el cuerpo. Las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida su clasificación es la siguiente:

- **Vitamina A (Retinol):** funcionamiento de los tejidos, y beneficiosa para la vista. La podemos encontrar en el hígado como el de pescado, de buey, de ternera y de cerdo. En verduras como espinacas, zanahorias, brócoli, maíz amarillo. En las levaduras, mantequilla, quesos. Frutas como el albaricoque, melocotón y melón.
- **Vitamina B1 (Tiamina):** Su carencia puede producir inflamación de los nervios, anorexia y fatiga. La podemos encontrar en alimentos como la levadura, carne de cerdo, legumbres secas, pan integral, yema de huevo, harina de maíz, cacahuetes, nueces.
- **Vitamina B2 (Riboflavina):** sustancia importante que ayuda al metabolismo a convertir las proteínas e hidratos en ácidos grasos. La encontraremos en el hígado de cerdo, de ternera, de buey y en alimentos como el queso, jamón crudo, carne, huevos, almendras, pescado, leche y legumbres.
- **Vitamina B6 (Piridoxina):** interviene en reacciones de transaminación, descarboxilación y en el aporte de aminoácidos. Es una sustancia esencial en el metabolismo de los ácidos grasos. Su carencia puede producir apatía y depresión. Los alimentos que la contienen son sobre todo la levadura, harina integral, huevos, hígado, pescado, carne con nervio, patatas, espinacas y legumbres.
- **Vitamina B12 (Cianocobalamina):** transforma el ácido fólico en folínico. Su carencia puede provocar atrofia de la mucosa digestiva. La contienen el hígado, riñones (especialmente servidos crudos), pescados, huevos, quesos fermentados.
- **Vitamina C (Ácido Ascórbico):** esta sustancia es oxido-reductora, los bajos niveles de esta vitamina provocan hemorragias, deficiencias celulares y alteración del tejido óseo. Para cubrir su carencia podemos comer naranjas, limones, mandarinas, tomates, pimientos, patatas, perejil, nabos, espinacas, fresas y melones.



- **Vitamina D (Colecalciferol):** Aumenta la absorción de sales de calcio y fósforo, la baja presencia de la vitamina causa alteraciones musculares y reblandecimiento óseo. Para ello podemos añadir a nuestra dieta el pescado, yema de huevo, leche y derivados.
- **Vitamina E (Tocoferol):** Vitamina antioxidante. Evita las distrofias musculares y las alteraciones vasculares degenerativas. Podemos encontrar altos contenidos de esta sustancia en el aceite de semillas, de grano, de maíz, de girasol, las espinacas, lechuga, hojas verdes en general y yema de huevo.
- **Vitamina B10-11o Folacina o Ácido Fólico:** Participa en fenómeno de crecimiento y desarrollo. Su carencia provoca anemias, lesiones gastrointestinales y diarreas. Para evitarlo podemos tomar porciones de maíz, espinacas, hígado, plátanos, naranjas, tomates, leche, huevos, y patatas.
- **Vitamina K o Filokinona o Antihemorrágica:** Interviene en la coagulación sanguínea, en consecuencia la falta de ella puede provocar hemorragias. La contienen las Hojas verdes, espinacas, coles, tomates, guisantes, hígado de buey, huevos.
- **Vitamina P (Citrina):** Ayuda a aumentar la resistencia capilar y favorece la acción de la adrenalina. Podemos encontrarla en los agrios (especialmente la corteza), pimientos, tomates, uvas.
- **Vitamina B5 (Ácido Pantoténico):** Interviene en el proceso de la eliminación de compuestos nocivos para el organismo, y en el metabolismo de grasas y proteínas. Un alto índice de esta vitamina la tiene alimentos como el hígado y los riñones de buey (especialmente crudos), cáscara de cereales, huevo crudo, coliflor, verduras verdes y leche.

### 2.3.6. Minerales

#### ¿Por qué son importantes los minerales?

Los minerales no pueden ser producidos por el cuerpo y deben provenir de la dieta. El hierro, zinc, calcio, y fósforo están entre los minerales más importantes para el crecimiento de los niños.



El **zinc** es necesario para que las hormonas y enzimas del cuerpo desempeñen sus funciones. El zinc también está relacionado con la habilidad de los niños para crecer.

El **calcio** y el **fósforo** son necesarios para el crecimiento óseo apropiado. La investigación muestra que los niños necesitan tener la cantidad correcta de calcio en su dieta para reducir el riesgo de fracturas óseas accidentales en su vida futura

El **hierro** desempeña y parte en numerosos procesos dentro del cuerpo, incluyendo transporte de oxígeno en la sangre. Debido a que el desarrollo físico y mental de los niños caminadores es tan rápido, su necesidad de hierro está aumentada en gran medida<sup>16</sup>.

- Proteínas: 10-15%
- Hidratos de carbono: 50-60 %
- Grasas: 25-35%
- La distribución energética entre las diferentes comidas debe ser:
  - Desayuno: 25%
  - Comida: 30 %
  - Merienda; 15%
  - Cena: 30 %

### 2.3.7. Planificación de una dieta

Para tener una idea de cómo se planifica una dieta entre 4-5 años, es preciso tener en cuenta:

- Dar las calorías necesarias para cubrir los requerimientos individuales.
- Conseguir el equilibrio y proporción entre los distintos alimentos nutritivos Grasas y proteínas

---

<sup>16</sup>Sandoval-Priego, A. Reyes, H. Pérez, R. Abrego, R. Orrico, E. Estrategias familiares de vida y su relación con desnutrición en niños menores de dos años. paginas nº 40, 41



- La distribución de las comidas a lo largo del día debería ser: 3 Comidas grandes y 2 pequeñas intermedias.
- Las grasas animales y vegetales deben guardar también una adecuada proporción, sin olvidar un aporte importante de grasa no visible.
- Debe existir un equilibrio entre proteínas animales y vegetales.
- El aporte hidrocarbonado debe ser preferentemente en forma de moléculas complejas (almidones), teniendo en cuenta la fibra alimentaria.
- Incluir importantes cantidades de frutas y verduras que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios
- Valorara gustos, costumbres, condicionamientos sociales y económicos.
- La mayoría de los niños no desayuna en casa. La leche es un alimento fundamental durante todo el periodo de crecimiento. Se aconseja que en los centros infantiles se ofrezca un postre lácteo después de la fruta y una merienda a base de leche, así como la adición de leche en preparaciones culinarias<sup>17</sup>.
- El cuerpo del niño está compuesto en un 80 por ciento por agua es por eso que los niños desde el año hasta los 10 años deben beber un litro y medio diario (de 4 a 6 vasos), ya que el agua ayuda a limpiar el organismo de toxinas y de elementos que deben expulsarse. Además, sirve para mejorar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento.

#### **2.3.8. Estructura de una comida convencional**

- **Un plato básico:** Generalmente a base de arroz, legumbres, pasta, verduras, en que puede añadirse para completar, carne, derivados, pescado, huevos, etc. El valor dominante de este primer plato es el aporte energético y cubre todas las necesidades cuantitativas del niño.

---

<sup>17</sup> <http://www.dietafitness.com/que-es-la-nutricion.html>



- Es importante acostumbrar a los niños a tomarlo porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que los elementos plásticos portadores de proteínas cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento. Si esto no se tiene en cuenta, el organismo utilizará las proteínas para resolver sus necesidades energéticas y se hará una alimentación desequilibrada.
- **El segundo plato:** A base de carne, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos son intercambiables y deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas). Pueden acompañarse de una guarnición de ensaladas u hortalizas. La patata frita es del gusto de los escolares, pero no puede ser la única guarnición.
- **Postre:** Debe ser una fruta completándose con un producto lácteo. Para estar bien hidratado, acostumbrar a los niños a tomar agua esto ayudara a forma parte del proceso educativo dirigido al cuidado del cuerpo es muy importante beber agua, sobre todo, durante los meses de calor, ya que se suda más y, en consecuencia, se pierden más líquidos<sup>18</sup>.

### 2.3.9. Características de los niños a la hora de comer

Los niños(as) de 1 año de edad utilizan las manos para manipular los alimentos para sentir y descubrir nuevas texturas, temperaturas, los preescolares.

“Juegan con la comida” como parte de un proceso de conocimiento y descubrimiento.

El niño(a) de 2 años ya puede sostener una taza con una mano o agarrar la cuchara adecuadamente pero prefieren el uso de las manos debido a su curiosidad por descubrir.

A los 3 años, se produce el brote de la dentición temporal, sabe utilizar la cuchara, beber de un vaso y el desarrollo de sus órganos y sistemas es equivalente al adulto, lo que permite que pueda realizar una alimentación variada.

A los 4 años el niño(a) tiene mayor madurez del aparato digestivo.

---

<sup>18</sup>[http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus\\_ninos.htm](http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus_ninos.htm)



Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño(a) ha alcanzado un nivel que le permite comer solo.

A los 5 años en la alimentación del preescolar intervienen: la vista, el olfato, el tacto, el oído y el gusto. Durante este período, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida<sup>19</sup>.

### **2.3.10. Brindar y fomentar los hábitos alimenticios**

Crear un ambiente favorable durante la comida, un ambiente positivo, tranquilo, libre de tensiones, peleas o gritos. La alimentación no sólo es física, sino también espiritual y los niños(as) perciben esto muy bien.

- Es preferible que el niño(a) se reúna con la familia u otros niños(as) durante las comidas. Esto crea un ambiente positivo de sociabilidad y apoyo. Al observar, el niño(a) aprende por imitación de las personas que lo acompañan.
- El niño(a) debe tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia.
- Insistir a que el niño(a) coma sentado y no corriendo alrededor de la mesa, para evitar atragantamiento y fomentar buenos hábitos.
- Se debe evitar comer mirando la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño(a). En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos que jugar.
- Es importante establecer y mantener claramente los horarios de comidas y organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda. Tampoco no se debe ser estricto e inflexible, a tal punto que el horario vuelva a la comida un suplicio. Más bien, esta regularidad debe ser parte del entrenamiento práctico sobre normas sociales y responsabilidades para el niño(a).
- Tener mucha constancia y paciencia en las horas de la comida.

---

<sup>19</sup>Pediatra. M.I. Hidalgo Vicario. NUTRICIÓN EN LA EDAD PREESCOLAR, ESCOLAR Y LA ADOLESCENCIA.



- No se debe alimentar al niño(a) con apuro o brusquedad. Además el "picoteo" de comida no nutritiva, conocida anteriormente con el término de "comida chatarra" entre las comidas quita el apetito, por lo tanto no dar "golosinas" entre las comidas, peor aún como recompensa<sup>20</sup>.
- Una presentación atractiva de los nuevos alimentos facilitará que el niño(a) los acepte. Si los rechaza es mejor no obligarle a que se los coma, y pasado un tiempo se probará de nuevo a dárselos en pequeñas cantidades para que se anime a comerlos. La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que el niño(a) coma de todo, pero siempre respetando, en la medida de lo posible, las preferencias y rechazos del niño(a).
- Otros hábitos, como lavarse las manos antes de comer, agradecer por los alimentos, esperar a que todos los integrantes de la mesa estén presentes y compartan el momento de la comida.
- Cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene. Lávese las manos frecuentemente. Siempre lave las verduras y frutas. Utilice agua hervida para cualquier preparación y utensilios limpios.
- Aprovechar los momentos en que los niños(as) participan en actividades relacionadas con la alimentación, higiene bucal, personal y actividad física, para conversar acerca de la importancia de aprender y practicar hábitos y estilos de vida saludables y la vinculación de estos aspectos con la salud física-mental y el bienestar integral<sup>21</sup>.

### **2.3.11. Grupos de alimentos**

- Alimentos Energéticos: Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, etc.), pasas de uva y azúcar.

---

<sup>20</sup><http://www.redmedica.com.mx/grf/adolescenc.htm>. Dr. Guillermo Franco.

<sup>21</sup>PALACIOS S. Gisela. NUTRICIÓN BÁSICA, Cuenca-Ecuador. 2005. Página Nº 4.



- Alimentos Formadores: Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres (garbanzos, lentejas, porotos, etc.)
- Alimentos Reguladores: Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua<sup>22</sup>.

### **2.3.12. Recomendaciones para un desayuno nutritivo.**

El desayuno es uno de los momentos del día en el que tenemos que poner especial cuidado en lo que comemos, y es que es una de las comidas más importante y en la que solemos fallar habitualmente.

El desayuno debe ser una comida que involucre todo tipo de nutrientes, eso sí, las grasas deben quedar en un segundo plano. Normalmente la tendencia es a ingerir bollería y dulces, y más si no nos queda más remedio que desayunar fuera de casa. Aunque esto se puede evitar.

El desayuno debe ser una comida equilibrada en lo que a nutrientes se refiere, y es que tenemos que dotar a nuestro cuerpo de energía que necesita para comenzar a trabajar. Procurando que el aporte de grasa sea bajo. De esta manera las vitaminas y minerales las vamos a obtener de la fruta que la podemos ingerir entera o en zumo, eso sí, siempre preparado por nosotros, pues contendrá más vitaminas que los envasados<sup>23</sup>.

### **2.3.13. Recomendaciones para un almuerzo nutritivo.**

El almuerzo es esencial en la alimentación infantil, por lo tanto se debe evitar que transcurran muchas horas desde la última comida (desayuno) y conviene que no sea muy consistente para no quitar a los niños el apetito alahora del almuerzo.

Interesa que ellos participen si es posible en su preparación, para que sean conscientes de su importancia. Se recomienda dar alimentos nutritivos y no muy energéticos, con el

---

<sup>22</sup>[http://www.diariodecuyo.com.ar/home/new\\_noticia.php?noticia\\_id=78574](http://www.diariodecuyo.com.ar/home/new_noticia.php?noticia_id=78574)

<sup>23</sup><http://www.vitonica.com/dietas/como-realizar-un-desayuno-saludable-dentro-y-fuera-de-casa>



fin de no sobrepasar las calorías de la dieta. El tamaño de la ración dependerá también del grado de actividad física que realice el niño.

Asegurar que sea equilibrado: Debe incluir fruta o zumo (ricos en vitaminas, minerales, azúcares simples...), algún lácteo - yogur, (fuente de calcio, fósforo, vitaminas A y D y del grupo B...) y/o bocadillos tradicionales con jamón, fiambres de pollo o pavo, quesos suaves u otros embutidos grasos no más de tres veces por semana (fuente de hidratos de carbono complejos, y de proteínas, grasa, vitaminas y minerales).

Se debe evitar incluir cada día la repostería o pastelería comercial u otros alimentos con mucha grasa y azúcar<sup>24</sup>.

#### **2.3.14. Recomendaciones para la merienda.**

La merienda es el aporte nutritivo que necesita un niño durante un intervalo de tiempo, que transcurre entre la comida del mediodía y la cena, y que puede resultar demasiado amplio. Los niños necesitan un reparto uniforme de la energía y de los nutrientes en relación a las actividades diarias que realizan, evitando lapsus de tiempo demasiado extensos.

Las ventajas de merendar tomar algo a media tarde suponen una ventaja nutricional, ya que garantiza el mantenimiento de niveles constantes de glucosa en sangre y evita el consumo de las reservas propias del organismo. En este sentido, la merienda debería representar el 15 por ciento del aporte energético total diario, mientras que el desayuno debería suponer el 20 por ciento, el almuerzo el 40 por ciento, y la merienda el 25 por ciento restante.

Además, debido a que el aparato digestivo de los niños todavía está en pleno período de maduración y desarrollo, su organismo no está suficientemente preparado para estar muchas horas sin comer.

---

<sup>24</sup>[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/infancia\\_y\\_adolescencia/2001](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2001)



Por otra parte, una media tarde adecuada ayuda a controlar el sobrepeso, ya que siempre es un recurso eficaz para calmar el apetito y no llegar a la merienda con demasiada hambre. Evita "picar" entre horas y da sensación de saciedad<sup>25</sup>.

### **2.3.15. Pasos para una lonchera nutritiva**

La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (como pan, galletas, queques caseros, etc.), destacando que éstos pueden ser más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, como pan con queso, pan con tortilla de huevo, pan con hígado frito, etc.) También los padres pueden enviar alimentos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.).

Los padres también pueden enviar una fruta de estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc.

Asimismo se debe evitar alimentos que pueden fermentarse fácilmente o que puedan enranciarse. La lonchera es importante porque proporciona al organismo parte de las sustancias nutritivas que el niño necesita durante el día.

En cuanto a las loncheras para un niño(a) de inicial y primaria, está relacionada a la cantidad de alimentos de acuerdo a la edad y el desarrollo. Por ejemplo, un niño de tres años necesita pequeñas porciones que irán aumentados en la medida que va creciendo<sup>26</sup>.

### **2.3.16. Recomendaciones para la lonchera**

Para garantizar que el niño consuma todos los alimentos, los padres deben hacerlo participar en la preparación y la selección de los mismos. A continuación algunos consejos prácticos:

- Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios, seguros (plástico) y de fácil manipulación.

---

<sup>25</sup><http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/merienda.htm>

<sup>26</sup><http://www.terra.com.pe/mujer/noticias/hof53931/como-preparar-lonchera-escolar.html>



- Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- Usar servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.

### 2.3.17. Tipos de loncheras nutritivas

- Leche, huevo duro, galletas y mandarina.
- Pan con pollo, yogurt y manzana.
- Pan con queso, agua de manzana y mandarina.
- Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.
- Dulce de leche, manzana y limonada.
- Leche con azúcar, pastel y manzana.
- Pan con pollo, leche y uvas.
- Pan con hígado frito, leche y naranja.
- Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.
- Pan con mantequilla, leche y plátano<sup>27</sup>.

### 2.3.18. Alimentos no aptos

- **Alimentos contaminados:** Aquellos alimentos que contienen la presencia indeseable de sustancias químicas, microorganismos u objetos físicos nocivos para el consumidor.
- Alimentos contaminados por agentes vivos (virus, microorganismos o parásitos riesgosos para la salud), sustancias químicas, minerales u orgánicas extrañas a su composición normal sean o no repulsivas o tóxicas.
- Alimentos contaminados por Componentes naturales tóxicos en concentración mayor a las permitidas por exigencias reglamentarias.

---

<sup>27</sup><http://www.salud.com/salud-infantil/una-lonchera-nutritiva-para-el-nuevo-ciclo-escolar.asp>



- **Alimentos alterados:** Aquellos que por causa física, química o biológica han sufrido deterioros o cambios en su composición y/o en su valor nutricional
- **Alimentos adulterados:** Aquellos adicionados con aditivos no autorizados o sometidos a tratamientos para disimular fallas de calidad, de materia prima o de elaboración.
- **Alimentos falsificados:** Apariencia y características de un producto legítimo, siendo una copia y denominándose como el auténtico sin serlo.
- La contaminación de un alimento se puede producir desde la materia prima en sí misma, a partir del agua, del suelo o del aire durante su transporte, almacenamiento, mantenimiento, exhibición o servicio<sup>28</sup>.

### 2.3.19. Platos nutritivos y creativos para niños(as)

Bueno; realmente es muy necesario hacer participar a los niños en la preparación de platos creativos y nutritivos para que se vayan relacionando con los alimentos ya que todos los niños no comen de todo y esta es la principal llamada de atención y la fuente más importante en que las madres deben poner más atención, recordemos que la comida ingresa por la vista y más si ellos mismos lo realizan claro que bajo la supervisión de un adulto en lo siguiente solo doy una imagen de los platos que se puede hacer con ellos y ayudarles a que sigan probando nuevos alimentos los que les van a servir en su desarrollo.

- Tostadas francesas
- Arepas
- Pinchos fríos
- Lasaña de pollo
- Conchitas de pasta frías
- Perros calientes

---

<sup>28</sup><http://www.editum.org/Alimentos-Clasificacion-De-Alimentos-Aptos-Para-El-Consumo-p-878.html>



- Tomates rellenos
- Hamburguesas
- Picos de papas
- Huevos primavera
- Ensalada tricolor
- Tabla de verduras
- Ensalada de aguacate y piña
- Ensalada tropical
- Ensalada de papa y manzana
- Islas de queso
- Rollitos de jamón
- Emparedados de atún
- Gomitas
- Fiesta de merengue y fresa
- Crema de melón
- Bananitos congelados
- Frutas con yogurt

### **2.3.20. ¿Por qué los niños(as) necesitan tomar leche?**

Porque la leche, el yogurt, el quesillo y el queso les aportan proteínas de buena calidad y calcio. Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que éste funcione normalmente.

El calcio es esencial para que los huesos y dientes crezcan y se mantengan sanos y firmes.



### **¿Cuánto necesita consumir diariamente?**

Usted puede elegir una de estas opciones:

- 3 tazas de leche
- 2 tazas de leche + 1 postre casero de leche
- 1 taza de leche + 2 yogurt
- 1 taza de leche + 1 yogurt + 1 rebanada de queso fresco
- 2 tazas de leche con sabor + 1 trozo de queso fresco.

### **2.3.21. ¿Por qué necesita los niños(as) comer carne?**

Porque las carnes aportan proteínas de buena calidad, y zinc que son esenciales para el crecimiento, y hierro para prevenir la anemia. El pescado contiene grasas que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

El huevo y las leguminosas también contienen proteínas.

### **¿Qué cantidad necesita consumir?**

Diariamente usted puede elegir una de estas opciones:

- ¼ de pescado
- ½ presa de pollo
- 1 huevo
- 1 Cucharada de carne molida + 1 cucharada de atún
- ½ taza de lentejas + ½ huevo duro

Prefiera las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así, cuida el corazón del niño(a)<sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup>Sonnemwaldsteffen. "cocina sanay nutritiva"



### **2.3.22. Por qué necesita los niños(as) comer verduras y frutas**

Porque contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para prevenir enfermedades y elevan la inmunidad (defensas).

#### **¿Cuánta fruta necesita consumir?**

Usted puede elegir una de estas opciones:

- 1 durazno + 2 albaricoques
- 1 taza de melón picado + 1 naranja
- 1 plátano + 1 racimo de uvas
- 2 ciruelas + 1 manzana
- 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja
- 1 pepino + 15 cerezas

#### **¿Cuánta verdura necesita consumir?**

Usted puede elegir una de estas opciones:

- 1 tomate mediano + ¼ taza de zanahoria cocida
- ½ taza de porotos negros + ¼ taza de lechuga + ½ tomate mediano
- 1 alcachofa + ½ taza de apio + ½ tomate
- ½ taza de acelga + ½ taza de pollo + ¼ taza de zanahoria cruda
- Recuerde darle frutas, verduras y legumbres, regularmente.

### **2.3.23. Por qué necesita comer pan, arroz, fideos o papas:**

Porque el pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.

El arroz, los fideos, sémola, maicena, mote y papas aportan hidratos de carbono y calorías. La avena y leguminosas además aportan fibra.

#### **Qué cantidad necesita consumir un:**

Preescolar de 2 a 3 años



- $\frac{3}{4}$  taza de cereal de desayuno +  $\frac{1}{2}$  hallulla +  $\frac{1}{2}$  taza de porotos negros +  $\frac{1}{4}$  taza de choclo + 1 papa + 3 galletas.
- $\frac{1}{2}$  taza de arroz +  $\frac{1}{2}$  hallulla +  $\frac{1}{2}$  taza de arvejas + 1 papa.
- $\frac{1}{2}$  taza de puré +  $\frac{1}{2}$  hallulla +  $\frac{1}{2}$  taza de avena + 4 galletas.

Preescolar de 4 a 5 años

- $\frac{1}{4}$  taza de arvejas +  $\frac{1}{2}$  taza de fideos + 2 papas
- $\frac{3}{4}$  taza de cereales de desayuno + 1 hallulla + 2 papas regulares +  $\frac{1}{2}$  taza de habas
- 3 rebanadas de pan de molde +  $\frac{1}{2}$  hallulla +  $\frac{3}{4}$  taza de arroz +  $\frac{1}{4}$  taza de choclo +  $\frac{1}{4}$  taza de arvejas + 2 papas
- Las cantidades de cereales, papas y leguminosas se refieren a alimento cocido<sup>30</sup>.

#### **2.3.24. Es necesario consumir aceite y grasas:**

Sí, 2 a 4 cucharaditas de aceite le aportan los ácidos grasos esenciales para el crecimiento normal. Prefiera los aceites vegetales (oliva, canola, soya, maravilla o maíz).

Dele frituras sólo en ciertas ocasiones. Preocúpese que los niños(as) coma un máximo de 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional.

**Dele menos azúcar:** Recuerde que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles).

**Dele menos sal:** Recuerde que las papas fritas, galletas saladas, y otros alimentos procesados contienen mucha sal.

## **2.4. MARCO LEGAL**

### **2.4.1. Política 1Universalización de la Educación Infantil de 0 a 5 años de edad**

➤ **Justificación:** Porque los primeros años representan el momento más adecuado para ofrecer una educación temprana de calidad ya que en este período se desarrolla inteligencia afectiva, cognitiva y psicomotriz y desarrolla su identidad.

---

<sup>30</sup>Rivadeneira "secretos de cocina "



- **Proyecto:** Educación infantil con calidad y calidez para niños y niñas de 0 a 5 años
- **Objetivo:** Brindar educación infantil para niñas y niños menores de 5 años, equitativa y de calidad que respete sus derechos, la diversidad, el ritmo natural de crecimiento y aprendizaje y fomente valores fundamentales, incorporándolos a la familia y a la comunidad<sup>31</sup>.

**Art. 26.-** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

**Art. 28.-** La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

**Art. 46.-** El estado adoptará entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y Cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos

#### **2.4.2. En la constitución**

- Con acuerdo ministerial N° 1947 del 14 de junio del 2002 "Crea el Programa de Educación Inicial responsable de brindar educación a niñas y niños de 0 a 5 años de edad";
- En el Art. 1 del acuerdo interministerial N° 004 del 26 de junio del 2002, se pone en vigencia el Referente Curricular de Educación Inicial, para asegurar un proceso educativo alternativo, abierto y flexible adecuado a la diversidad cultural del Ecuador.

---

<sup>31</sup> <http://www.filosofia.org/cla/ari/azc03017.htm>



➤ Acuerdo ministerial nº 1947 publicado en el registro oficial Nº 62 educación inicial si la educación en general, es considerada como un derecho social de todo ser humano, en el caso de la educación inicial, es un derecho de la infancia que está dirigida a todos los niños y niñas en la etapa de vida de 3 a 5 años, debe darse en un plano de igualdad y equidad, sin ningún tipo de discriminación, adaptándose a las diferencias existentes en los intereses de los niños y niñas, sus capacidades, necesidades y cultura. La educación inicial o temprana es decisiva en el desarrollo y aprendizaje de los niños desde los primeros años de vida, capacitándoles para la integración activa en la sociedad. El juego es un pilar fundamental en la educación inicial, puesto que en esta etapa el niño desarrolla lo fundamental en la selección pertinente y secuencial de las actividades, partiendo de las más elementales pero que tenga la significación para los niños y niñas lo que quiere decir que en base a ellas se van desarrollándose nuevas destrezas y a futuro construyendo nuevos aprendizajes. Entonces la educación inicial es el conjunto de estrategias que estimulan y conducen al niño a potenciar sus habilidades, capacidades, intereses y necesidades básicas en un marco de valores y lineamientos éticos, tanto de sus padres como de las personas que son responsables de sus cuidados y enseñanza, procurando así su desarrollo integral<sup>32</sup>.

➤ **¿Por qué educación inicial?** Los niños y niñas son personas libres, únicas, e irrepetibles, capaces de procesar la información que reciben del entorno, son sujetos y actores sociales con derechos y deberes. Tiene su propio ritmo personal de aprendizaje, de ahí la necesidad de que todos accedan a una educación de calidad desde su nacimiento. El desarrollo de la niña y el niño es un proceso integral como integral es el ser humano. Por tanto el enfoque de educación tiene que ser integral y articulada desde la educación inicial, educación básica, bachillerato desde el nivel superior. Hay que aprovechar la gran plasticidad que caracteriza a los niños menores de cinco años, porque son edades en las que se puede desarrollar hasta las dos terceras partes del potencial neuronal si es que cuentan con la provisión de experiencias adecuadas, oportunas frecuentes y poderosas. La cantidad y calidad de estímulos que les llega los niños de los que son capaces de sentir y percibir, son decisivos en el desarrollo funcional de su

---

<sup>32</sup> [http://www.educacion.gov.ec/\\_upload/NIVELEDUCACIONINICIAL.pdf](http://www.educacion.gov.ec/_upload/NIVELEDUCACIONINICIAL.pdf)



cerebro y en la creación de autopista neuronales permanentes las que se pueden construir en forma privilegiada e intensamente, sobre todo, en los tres primeros años de vida<sup>33</sup>.

### 2.4.3. El Mies-Infra

- Atiende a cerca de 500 mil niños y niñas, de entre 0 y 5 años.
- El objetivo general de DESARROLLO INFANTIL es garantizar la protección integral de derechos de los niños y niñas de 0 a 5 años de edad en igualdad de oportunidades y condiciones, para lograr su pleno desarrollo en armonía con su entorno sociocultural y ambiental, con la participación y corresponsabilidad del Estado, la sociedad y la familia.
- Como línea de Desarrollo Infantil, contribuimos al mejoramiento de los niveles de desarrollo integral de los niños y niñas menores de 5 años de edad que viven en el país, cuyas familias están ubicadas en condiciones de pobreza y extrema pobreza<sup>34</sup>

#### **Fundamentos legales:**

La Educación es un derecho humano fundamental y, como tal, es un elemento clave del desarrollo sostenible, de la paz, de la estabilidad en cada país y entre naciones y por consiguiente, un medio indispensable para participar en los sistemas sociales y económicos del siglo XXI.

Por eso se hace urgente alcanzar el logro de los objetivos propuestos de una educación para todos, por parte de todas las naciones. Se debe y se puede atender las necesidades básicas del aprendizaje, especialmente de niñas y niños de 0 a 6 años.

Educación Inicial responsable de brindar educación a niñas y niños de 0 a 5 años de edad

**Art. 1** del acuerdo interministerial N° 004 del 26 de junio del 2002, se pone en vigencia el Referente Curricular de Educación Inicial, para asegurar un proceso educativo alternativo, abierto y flexible adecuado a la diversidad cultural del Ecuador;

---

<sup>33</sup> <http://www.buenastareas.com/temas/analisis-del-acuerdo-ministerial>

<sup>34</sup> <http://dech.gob.ec/doc/28-04-2011tpei.pdf>



La existencia del **Código de la Niñez y Adolescencia**, publicado en el Registro Oficial Nº 737 de 3 de febrero del 2003, que evidencia: Derechos de Supervivencia, Derechos relacionados con el Desarrollo, Derechos de Protección, Derechos de Participación.

Consulta Nacional de Educación "Acuerdo Nacional por la Educación" en lo referente a Educación Inicial, dice:

"Para el 2015 todos las niñas y niños de 0 a 5 años y sus familias contarán con programas universales de educación familiar e inicial que les permita gozar de una buena salud, una adecuada nutrición, y estímulo cognitivo psicomotriz y afectivo adecuado. Para hacer efectivo el derecho a un desarrollo infantil integrado, El Estado deberá actuar como garante.

## 2.5. MARCO CONCEPTUAL

- **Antropométricamente:** (Del griego ανθρωπος, hombres, y μετρον, medida, medir, lo que viene a significar "medidas del hombre"), es la sub rama de la antropología biológica física que estudia las medidas del hombre. Se refiere al estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de comprender los cambios físicos del hombre y las diferencias entre sus razas y sub-razas<sup>35</sup>.
- **Consumo per cápita de alimentos:** Es el consumo diario de las frutas y vegetales son fuente de minerales, vitaminas, oligoelementos y de fibra dietética, que necesita cada persona o cada individuo.
- **Corresponsabilidad:** Responsabilidad compartida. La corresponsabilidad es que todo lo que tengo y hago le afecta a los demás; y lo que los demás hacen, me afecta a mí. Es como el trabajo en equipo, si uno no trabaja, a todo el equipo le va mal.
- **Deciles:** Son los que dividen a la distribución en diez partes.
- **FAO:** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura<sup>36</sup>.

---

<sup>35</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Antropometr%C3%ADa>

<sup>36</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Organizaci%C3%B3n\\_para\\_la\\_Agricultura\\_y\\_la\\_Alimentaci%C3%B3n](http://es.wikipedia.org/wiki/Organizaci%C3%B3n_para_la_Agricultura_y_la_Alimentaci%C3%B3n)



- **Guarnición:** La guarnición o acompañamiento de un plato o platillo es una preparación culinaria que acompaña a la preparación principal en una comida. Una típica comida con un plato principal basado en carne puede incluir una guarnición de vegetal, a veces en forma de ensalada, y una guarnición de almidón, como pan, patatas, arroz o pasta<sup>37</sup>.
- **La producción per cápita:** La renta *per cápita*, PIB/PBI *per cápita* o ingreso per cápita, es la relación que hay entre el PIB (producto interno bruto), y la cantidad de habitantes de un país. Para conseguirlo, hay que dividir el PIB de un país entre la población de éste<sup>38</sup>.
- **PIB:** Se refiere a otros los productos internos brutos (alimentos)
- **Nutrición:** Es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes. Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.
- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
- **Hábitos:** Es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.
- **Seguridad:** La ausencia de riesgo o también a la confianza en algo o alguien. La seguridad es un estado de ánimo, una sensación, una cualidad intangible. Se puede entender como un objetivo y un fin que el hombre anhela constantemente como una necesidad primaria.
- **Autoestima:** Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia

---

<sup>37</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Guarnici%C3%B3n>

<sup>38</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Renta\\_per\\_c%C3%A1pita](http://es.wikipedia.org/wiki/Renta_per_c%C3%A1pita)



nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de sí mismo.

- **Excluir:** Apartar o quitar a alguien o algo de un lugar o de un grupo: excluyeron a los que menos puntos tenían de la competición. Rechazar o no tener en cuenta una posibilidad. Evitar.
- **Diagnóstico:** En general, al análisis que se realiza para determinar cualquier situación y cuáles son las tendencias. Esta determinación se realiza sobre la base de datos y hechos recogidos y ordenados sistemáticamente, que permiten juzgar mejor qué es lo que está pasando.
- **Intrafamiliar:** Pertenece al mismo vínculo familiar, que pertenece.
- **Desempeño académico:** Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.
- **Desnutrición:** Es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser una patología como el cáncer o tuberculosis.
- **Proceso biológico:** Es un proceso de un ser vivo. Los procesos biológicos están hechos de algún número de reacciones químicas u otros eventos que resultan en una transformación. Los procesos biológicos están regulados a menudo por la genética. En algunos casos, la mutación puede llevar a interrupciones a un proceso biológico.
- **Catastrófico:** Es un hecho natural o provocado por el ser humano que afecta negativamente a la vida, al sustento o a la industria y desemboca con frecuencia en cambios permanentes en las sociedades humanas, en los ecosistemas y en el medio ambiente.



- **Derechos económicos:** Es el conjunto de principios y de normas de diversas jerarquías, sustancialmente de Derecho público, que inscritas en un orden público económico plasmado en la carta fundamental, facultan al Estado para planear indicativa o imperativamente el desarrollo económico y social de un país y regular la cooperación humana en las actividades de creación, distribución, cambio y consumo de la riqueza generada por el sistema económico.
- **Macromoléculas:** Son moléculas que tienen una masa molecular elevada, formadas por un gran número de átomos. Generalmente se pueden describir como la repetición de una o unas pocas unidades mínimas o monómeras, formando los polímeros. A menudo el término macromolécula se refiere a las moléculas que pesan más de 10.000 dalton de masa atómica.
- **Aminoácidos:** Todos los aminoácidos componentes de las proteínas son alfa-aminoácidos. Por lo tanto, están formados por un carbono alfa unido a un grupo carboxilo, a un grupo amino, a un hidrógeno y a una cadena (habitualmente denominada Radical) de estructura variable, que determina la identidad y las propiedades de los diferentes aminoácidos; existen cientos de cadenas R por lo que se conocen cientos de aminoácidos diferentes, pero sólo 20 forman parte de las proteínas y tienen codones específicos en el código genético.
- **Betacaroteno:** Son precursores de la vitamina A. se trata de pigmentos vegetales de color amarillo o naranja, que una vez ingeridos se transforman en el hígado y en el intestino delgado en vitamina A.
- **Cocción:** Es la operación culinaria que se sirve del calor para que un alimento sea más rico, apetecible y digerible, favoreciendo también su conservación.
- **Almidones:** Es un polisacárido de reserva alimenticia predominante en las plantas, constituido por amilosa y amilopectina. Proporciona el 70-80% de las calorías consumidas por los humanos de todo el mundo.



- **Grasas mono insaturadas:** Son ácidos grasos que recubren las arterias y son de las más saludables. Ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y son recomendadas para el tratamiento nutricional de pacientes con cáncer de mama
- **Grasas poliinsaturadas:** Pertenecen al grupo de las grasas insaturadas. Dentro de este grupo de grasas se encuentran los ácidos grasos omega-3 y los ácidos grasos omega-6. Son como las grasas mono insaturadas beneficiosas para el organismo y para el correcto funcionamiento del metabolismo.
- **Anorexia:** Como síntoma, que describe la inapetencia o falta de apetito y puede ocurrir en circunstancias muy diversas
- **Transaminación:**
  - Transaminación de aminoácidos. La primera es la reacción entre un aminoácido y un alfa-cetoácido, en la que el grupo amino es transferido de aquel a éste, con la consiguiente conversión del aminoácido en su correspondiente alfa-cetoácido.
  - Transaminación de sales de amonio: es la sustitución nucleófila de un anión amina o amida en una sal de amonio.
- **Descarboxilación:** Es una reacción química en la cual un grupo carboxilo es eliminado de un compuesto en forma de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>).
- **Apatía:** Es la falta de emoción, motivación o entusiasmo. Es un término psicológico para un estado de indiferencia, en el que un individuo no responde a aspectos de la vida emocional, social o física.
- **Atrofia:** En términos biológicos consiste en una disminución importante del tamaño de la célula y del órgano del que forma parte, debido a la pérdida de masa celular.
- **Reblandecimiento óseo:** La osteomalacia es el reblandecimiento de los huesos debido a una falta de vitamina D, o a un problema con la capacidad del cuerpo para descomponer y usar esta vitamina.



- **Distrofia muscular:** Un grupo de enfermedades hereditarias que producen debilidad de los músculos estriados, que son los que producen los movimientos voluntarios del cuerpo humano. Se caracterizan por debilidad muscular y alteraciones en las proteínas musculares que ocasionan la muerte de las células que componen este tejido.
- **Alteraciones vasculares degenerativas:** Es un término colectivo para un síndrome neurológico que incluye todas las enfermedades inflamatorias y degenerativas que afectan al sistema nervioso periférico. Los rasgos principales de presentación incluyen alteraciones motoras y sensitivas diseminadas de los nervios periféricos. Esta patología se observa usualmente en jóvenes o adultos de mediana edad, presentándose más en hombres que en mujeres.
- **Anemia:** Es debida a una alteración de la composición sanguínea, determinada por una disminución de la masa eritrocitaria que condiciona una concentración baja de hemoglobina.
- **Coagulación sanguínea:** Cuando una lesión afecta la integridad de las paredes de los vasos sanguíneos, se ponen en marcha una serie de mecanismos que tienden a limitar la pérdida de sangre. Se denomina coagulación al proceso, por el cual, la sangre pierde su liquidez, tornándose similar a un gel en primera instancia y luego sólida, sin experimentar un verdadero cambio de estado.
- **Hemorragias:** Es una situación que provoca una pérdida de sangre, la cual, puede ser interna (cuando la sangre gotea desde los vasos sanguíneos en el interior del cuerpo); por un orificio natural del cuerpo (como la vagina, boca o recto); o externa, a través de una ruptura de la piel.
- **Desayuno:** Es la primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno).
- **Comida:** Es el conjunto de sustancias alimenticias que se consumen en diferentes momentos del día. Los seres humanos realizan varias comidas al día, y el número y



contenido de cada una de éstas depende de un conjunto de factores tales como los ambientales (geográficos, estacionales,...) y los sociales (ideología, religión, educación, nivel económico,...). Todos estos factores pueden englobarse en otro: la cultura.

- **Merienda:** Es un tipo de comida ligera que se toma a media tarde o antes de la cena. Suele tomarse un bocadillo, o pieza de pan con embutido, pastas o bollería, acompañado de alguna bebida, fría o caliente, como café, batido, zumo, chocolate caliente o leche, entre otros. También puede consistir en alguna pieza de fruta, yogur, café con leche, etc.
- **Cena:** Es como norma general, la última comida del día que se toma por la noche. Muchos médicos y nutricionistas recomiendan que la cena sea lo más liviana posible para evitar problemas como el sobrepeso y la obesidad, ya que en la noche el metabolismo se ralentiza. De allí se desprende el refrán popular: Desayune como rey, almuerce como príncipe y cene como mendigo.
- **Toxinas:** Son sustancias venenosas producidas por animales, plantas, bacterias y otros organismos biológicos; este origen orgánico hace que se pueden llamar también biotoxinas.
- **Metabolismo:** Es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos físico-químicos que ocurren en una célula y en el organismo. Estos complejos procesos interrelacionados son la base de la vida a escala molecular, y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras, responder a estímulos, etc.
- **Alimentación desequilibrada:** Una dieta desequilibrada no proporciona la cantidad requerida de los diversos alimentos que se necesitan para mantener una buena salud. El desequilibrio se produce cuando su consumo es excesivo en grandes cantidades, y no existe ninguna forma de regular la cantidad de alimento que se ingiere.
- **Manipular:** Manejar una cosa con las manos.
- **Refrigerio:** Alimento ligero para reponer fuerzas:
- **Comida chatarra:** Contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los



establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario).

➤ **Antioxidantes:** Es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. Debido a esto es que los antioxidantes son a menudo agentes reductores tales como tioles o polifenoles. Los antioxidantes se encuentran contenidos en el olivo, ajo, arroz integral, café, coliflor, brócoli, jengibre, perejil, cebolla, cítricos, semolina, tomates, aceite de semilla de la vid, té, romero, entre otras muchas sustancias. También son parte importante constituyente de la leche materna.

➤ **Inmunidad:** Es un término médico que describe el estado de tener suficientes defensas biológicas para evitar la infección, enfermedad u otra invasión biológica no deseada.

➤ **Manuscritos:** Se trata de un documento que contiene información escrita a mano sobre un soporte flexible y manejable (por ejemplo: el papiro, el pergamino o el papel), con materias como la tinta de una pluma, de un bolígrafo o simplemente el grafito de un lápiz.

➤ **Cartográfico:** Es la ciencia que se encarga del estudio y de la elaboración de los mapas geográficos, territoriales y de diferentes dimensiones lineales y demás. Por extensión, también se denomina cartografía a un conjunto de documentos territoriales referidos a un ámbito concreto de estudio.

➤ **Cronograma:** Consiste en una lista de todos los elementos terminales de un proyecto con sus fechas previstas de comienzo y final.

➤ **Hipótesis:** Es una proposición aceptable que ha sido formulada a través de la recolección de información y datos, aunque no esté confirmada, sirve para responder de forma tentativa a un problema con base científica.

➤ **Sondeo:** Es una medición no estadística tomada a partir de encuestas destinadas a conocer la opinión pública. Estas mediciones se realizan por medio de muestreos que, usualmente, están diseñados para representar las opiniones de una población llevando a



cabo una serie de preguntas y respuestas, luego, extrapolando generalidades en proporción o dentro de un intervalo de confianza.



## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN

##### 3.1.1. Investigación Documental

Es el estudio de ciertos tipos de documentos históricos con apoyos en fuentes documentales como estadísticos, manuscritos, cartas, documentos personales, archivos oficiales, privados, prensa, material cartográfico<sup>39</sup>.

El presente proyecto fue aplicado en antecedentes ya que por medio de este logramos obtener documentos históricos y privados los que nos va a permitir una información adecuada. Dando también importancia en la reseña histórica porque logramos encontrar archivos oficiales, documentos personales con el único propósito de tener la realidad inmediata del Centro Educativo Infantil. Recordemos también que en el Marco Legal es muy beneficioso recopilar documentos estadísticos para establecer un final adecuado y satisfactorio.

##### 3.1.2. Investigación Descriptiva

Es la que estudia analiza o describe la realidad presente, en cuanto a hechos personales, situaciones, etc.<sup>40</sup>.

En el presente informe es de mucha importancia idéntica la realidad del Centro Educativo Infantil para lograr determinar el planteamiento del problema que se encuentra a la vista de todos y poder brindar una solución efectiva. Es grandioso tener una decisión adecuada con una visión amplia para brindar una solución y poder determinar cuál es el objetivo específico de acuerdo al tema de investigación. Para determinar qué actividades se puede realizar con los padres de familia es muy importante mirar las situaciones necesarias logrando los objetivos específicos que nos hemos determinado.

---

<sup>39</sup> MALDONADO RIOS Gloria. Manual de metodología de investigación científica. Primera edición. Ecuador. Pagina nº 9.

<sup>40</sup> LEIVA ZEA Francisco. Noción de metodología de investigación científica. Edición grafica moderna. tercera edición. Ecuador. 1988. Pagina nº 11.



Para la Justificación se necesita analizar en qué campo estamos laborando si todos los padres tienen o no tienen una idea del tema cocina creativa que plantamos para alcanzar una importancia al final del presente proyecto. Recordemos también que en el Marco Referencial esta información es adecuada porque obtenemos la presente realidad actual debido a todo la investigación precisa que estamos recolectando. En la investigación que se está realizando es muy determinante organizar el cronograma para imaginar cuanto tiempo nos va a tardar el proyecto y poder establecer el presupuesto con el que se va a trabajar y lograr lo establecido.

### **3.1.3. Investigación Demostrativa**

La demostración es un procedimiento mediante el cual se fundamenta o se comprueba la validez de un conocimiento o de una hipótesis mediante la presentación de razones concadenadas lógicamente o también mediante hechos concretos que ratifiquen determinadas afirmaciones<sup>41</sup>.

En la investigación que se está desarrollando fue muy importante en la justificación y antecedentes porque se establece un resultado valioso y verdadero con las razones obtenidas y hechos que determinan afirmaciones en el tema expuesto y que al final se puede obtener los determinados procedimientos. De igual manera es fundamental implementar esta investigación en la importancia del tema debido a la validez que tiene el tema por medio de las hipótesis.

### **3.1.4. Investigación Histórica**

Trata de la experiencia pasada; se relaciona no sólo con la historia, sino también con las ciencias de la naturaleza, con el derecho, la medicina o cualquier otra disciplina científica<sup>42</sup>.

Esta investigación es muy fundamental y se va aplicar en antecedentes porque lograremos determinar y analizar los datos de investigación que se obtiene de los

---

41 COLEGIO PARTICULAR A DISTANCIA OCTAVIO Paz. Módulo de investigación. Ecuador. Pagina nº 27.

42<http://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n>



resultados históricos del centro educativo infantil logrando determinar los hechos y acontecimientos que presentan.

### **3.1.5. Investigación Bibliográfica**

Se caracteriza por usar en forma predominando la información obtenida en libros, revistas públicas, privadas y documentos en general<sup>43</sup>.

En este tipo de investigación es muy útil el uso de libros por la información valiosa que se obtiene de ellos por ser recopilada, clasificada y organizada con la cual es muy determinante satisfacer las necesidades del escritor y lector.

### **3.1.6. Investigación Iconográfica**

Es la ciencia que estudia el origen y formación de las imágenes, su relación con lo alegórico y lo simbólico, así como su identificación por medio de los atributos que casi siempre les acompañan<sup>44</sup>.

La presente investigación la podemos observar al realizar nuestro cronograma y anexos en el presente proyecto por su valiosa recopilación de información como imágenes y símbolos para determinar cuan valiosa es nuestra información, recordemos también que es de suma importancia el presupuesto con la que vamos a trabajar el presente informe.

### **3.1.7. Investigación Básica Fundamental**

La también llamada investigación fundamental o investigación pura, se suele llevar a cabo en los laboratorios; contribuye a la ampliación del conocimiento científico, creando nuevas teorías o modificando las ya existentes. Investiga leyes y principios<sup>45</sup>.

Dicha investigación la vamos aplicar en el marco legal por su contenido científico y leyes que se presentan tanto en la constitución y otras instituciones laborables, que tienen una valiosa información para poder determinar nuestra información adecuada y de calidad.

---

<sup>43</sup> COLECCIÓN L.N.S. Metodología de la investigación científica. Editorial Don Bosco. Ecuador. 1992. Pagina nº 19.

<sup>44</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Iconografica>

<sup>45</sup> <http://www.cienciaytecnologia.gob.bo/convocatorias/publicaciones/Metodologia.pdf>



## **3.2. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

### **3.2.1. Método Analítico**

Tiene la finalidad fundamental de examinar en profundidad las características internas del objetivo o fenómeno que se estudia.

Para lograr este propósito se necesita definir y describir adecuadamente los problemas que van a ser analizados<sup>46</sup>.

Para desempeñar este método lo vamos a realizar por medio del objetivo general para poder plantear cuál es la importancia de desarrollar el presente informe con la satisfacción de obtener buenos resultados.

Es determinante en el uso del marco referencial y el marco conceptual por la información óptica y valiosa que presentan el cual nos ayuda a determinar cómo podemos realizar el presente informe.

### **3.2.2. Método Sintético**

Es la meta y el resultado final de análisis por medio del cual se logra la comprensión cabal del análisis<sup>47</sup>.

Para determinar este método lo vamos aplicar en la reseña histórica por la información adecuada que nos brinda el centro educativo infantil para poder obtener una idea principal de nuestro tema a desempeñarse. De tal manera podemos identificar cuan valiosa es la información que logramos recolectar en la justificación y antecedentes.

### **3.2.3. Método Inductivo**

Se refiere al movimiento del pensamiento que va de los hechos particulares a las afirmaciones de carácter general. Esto implica pasar los resultados obtenidos de observaciones o experimentos, al planteamiento de hipótesis, leyes y teorías que abarcan

---

<sup>46</sup> COLECCIÓN L.N.S. Metodología de la investigación científica. Editorial L.N.S. Primera edición. Ecuador. 1992. Pagina nº 23.

<sup>47</sup> RUTH AGUILAR Feijoo. Metodología de la investigación científica. Editorial U.T.P.M. Ecuador-loja.1996. pagina nº 57.



no solamente los casos de los que se inició sino a otros de la misma clase, es decir, generalmente todos los resultados<sup>48</sup>.

El siguiente método es de mucha importancia destacar en la justificación por todo el contenido analítico, sistemático que se puede desarrollar con la satisfacción de conseguir un resultado óptimo.

### **3.2.4. Método Deductivo**

Es el proceso en el que a partir del estudio de hechos generales o leyes universales se llega a casos particulares, es decir, procede de lo universal a lo particular de lo conocido a lo desconocido y obtiene conclusiones a partir de la ley<sup>49</sup>.

Con la ayuda del método deductivo aplicamos en la formulación del problema porque es un tema del cual logramos un análisis minucioso de lo universal a lo particular, determinando así el planteamiento del problema y sus posibles soluciones.

## **3.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

### **3.3.1. La Observación**

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos.<sup>50</sup>

En la presente técnica de información lo aplicaremos en el planteamiento del problema que permite establecer, determinando así su importancia en los temas que interviene o se relacionan, para esto tenemos que determinar los antecedentes de cómo se fue desarrollando las posibles soluciones.

---

<sup>48</sup> TROYA Luis Iván. La investigación Educativa. Módulo de Investigación Educativa II. Pagina nº 77.

<sup>49</sup> COLECCIÓN OCTAVIO PAZ. Módulo de investigación. Ecuador. Pagina nº 28.

<sup>50</sup><http://club.telepolis.com/crojas1/metodologia/la%20%20observacion.pdf>



### 3.3.2. La Encuesta

Consiste en formular una serie de preguntas, referentes de un tema que es de actualidad, y es importante para fines del proceso investigativo.

La encuesta es una forma de sondeo inmediato, investiga la opinión del público respecto al grado de aceptación o rechazo, para esto se utiliza preguntas abiertas y/o cerradas<sup>51</sup>.

De la presente técnica de recolección de información podemos lograr muchos beneficios con ayudas de preguntas abiertas y cerradas con el objetivo de lograr un sondeo inmediato, y lograr una opinión verdadera del público ya sea una aceptación o negación del tema.

---

<sup>51</sup> JARRÍN Pedro Pablo. Guía práctica de investigación científica. Edición I.S.B.N. Tercera edición. Quito-Ecuador.2004. pagina nº 47.



### 3.4. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

#### 3.4.1. ENTREVISTA

##### DATOS PERSONALES

NOMBRES:.....

APELLIDOS:.....

ESPECIALIZACIÓN:.....

- 1.- ¿Cómo sabemos la cantidad de alimentos que debemos dar a los niños?
- 2.- ¿Cuál es la consecuencia de dar una mala alimentación?
- 3.- ¿En qué ayuda al infante tener una comida creativa y nutritiva?
- 4.- ¿A qué niños(as) debemos brindar un suplemento dietético y por qué?
- 5.- ¿Cuántas veces al día deben comer los niños(as)?
- 6.- ¿Qué forma sería la más correcta al dar de comer a los niños(as) comidas que no les gusta?
- 7.- ¿Qué consecuencias se da en los niños(as) al exigirle la comida?
- 8.- ¿Se debe consumir los alimentos que están considerados de "perjudiciales" (Azúcar refinada, grasas saturadas, harinas blancas refinadas)?
- 9.- ¿Qué indicadores debemos vigilar para saber si nuestros niños(as) se alimentan bien y van por buen camino?
- 10.- ¿Cómo han influido los patrones de vida de la sociedad actual en el cambio de los hábitos alimentarios en los niños(as)?



### 3.5.1. FICHA DE OBSERVACIÓN

#### FICHA DE OBSERVACION

#### DATOS PERSONALES

NOMBRES:.....

APELLIDOS:.....

EDAD: AÑOS..... MESES..... DIAS.....

SEXO: MASCULINO..... FEMENINO.....

#### MEDIDAS ANTOPOMÉTRICAS

PESO:.....KG

TALLA:.....CM

#### ANTECEDENTES PATOLÓGICOS PERSONALES

.....

#### INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

.....

ACTIVIDADES	SI	NO	AVECES
Realizan actividades a la hora de realizar la comida			
Practica los hábitos de higiene			
¿A la hora de comer existe un ambiente tranquilo?			
¿En el almuerzo se sirve sopa y plato fuerte?			
Se ofrece postre			



### FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

<b>ALIMENTOS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>RARAVEZ</b>	<b>NUNCA</b>
<b>CEREALES, DERIVADOS Y TUBERCULOS</b>			
Mote			
Arroz			
Fideos			
Pan blanco			
Pan integral			
Avena			
Cereal			
Papa			
Plátano			

<b>LACTEOS Y HUEVOS</b>			
Leche			
Yogurt			
Queso			
Huevo			

<b>FRUTA</b>			
Manzana			
Guineo			
Pera			
Papaya			
Naranja			

<b>VERDURAS</b>			
Verduras y hortalizas cocidas			
Verduras y hortalizas crudas			

<b>CARNES Y LEGUMINOSAS</b>			
Pollo			
Carne de res			
Carne de chancho			
Jamón			
Chorizo, salchicha			
Pescado			
Mariscos			
Porotos			
Arvejas			



Lenteja			
Habas			
<b>AZUCARES Y GRASAS</b>			
Azúcar			
Miel			
Mermelada			
Mayonesa, mantequilla			
Aceite			
Manteca			
Crema o nata			
Aceite			
<b>BEBIDAS CALÓRICAS</b>			
bebidas refrescantes azucaradas			



## ENCUESTA

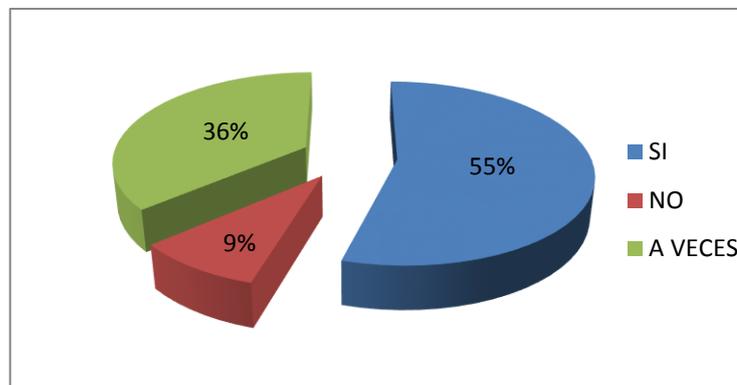
1. Realizan actividades a la hora de preparar la comida.

**CUADRO N° 1: ACTIVIDADES AL PREPARAR LA COMIDA**

SI	NO	A VECES
6	1	4

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 1: ACTIVIDADES AL PREPARAR LA COMIDA**



Elaborado: Mayra Asanza

## Análisis

En base a la encuesta se puede observar que el 55% de los niños realizan actividades a la hora de preparar la comida, la misma actividad que les ayudará en su rendimiento académico, de la misma forma se puede observar que el 9% de los niños no realizan estas actividades por falta de incentivo por parte de los padres, y el 36% restante las realizan a veces en los momentos que se encuentran con sus padres.



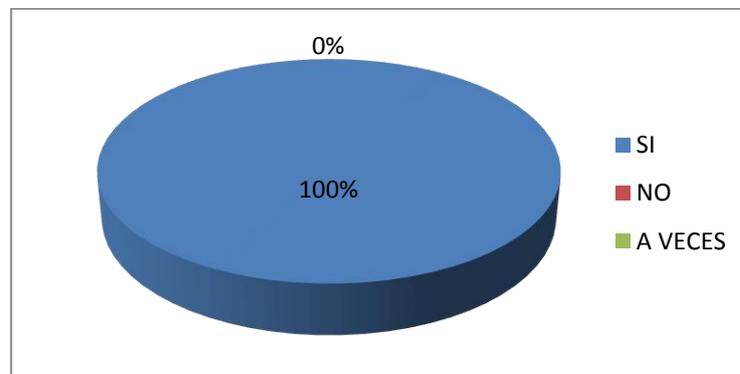
2. Practica los hábitos de higiene.

**CUADRO N° 2: HÁBITOS DE HIGIENE**

SI	NO	A VECES
11	0	0

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 2: HÁBITOS DE HIGIENE**



Elaborado: Mayra Asanza

### **Análisis**

En el siguiente cuadro estadístico nos podemos dar cuenta que el 100% si practica los hábitos de higiene para proteger a sus hijos de enfermedades.



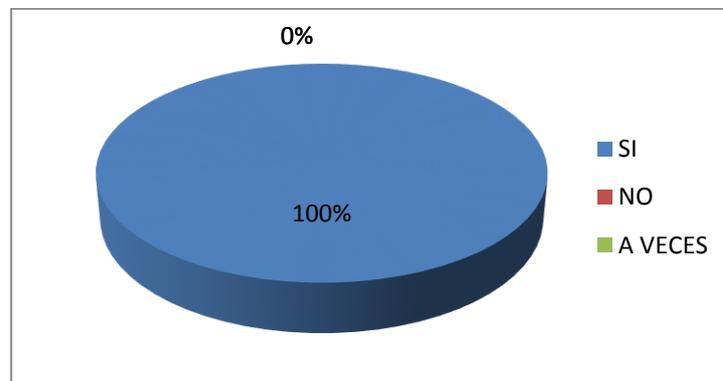
3. A la hora de comer existe un ambiente tranquilo.

**CUADRO N° 3: AMBIENTE AL COMER**

SI	NO	A VECES
11	0	0

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 3: AMBIENTE AL COMER**



Elaborado: Mayra Asanza

### Análisis

Se puede observar que en el grafico existe el 100% de niños que a la hora de servirse los alimentos se encuentran con un ambiente tranquilo y adecuado el mismo que le puede ayudar al niño(a) a tener seguridad y protegido de toda la familia.



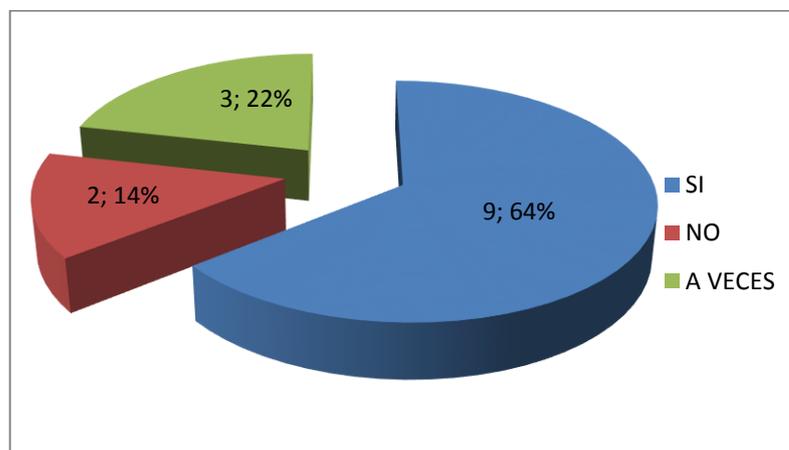
4. En el almuerzo se sirve arroz y sopa.

**CUADRO N° 4: EL ALMUERZO**

SI	NO	A VECES
9	2	3

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 4: EL ALMUERZO**



Elaborado: Mayra Asanza

### **Análisis**

Por medio de la encuesta se llegó a la conclusión que el 64% de familias sirven arroz y sopa a la hora del almuerzo el mismo que le ayudara a sus hijos a un mejor desarrollo, de la misma forma el 22% brindan los dos suplementos en una forma ocasional y el 14% restante no lo hacen ya que con un solo plato bien consistente lograrán un buen avance en sus niños.



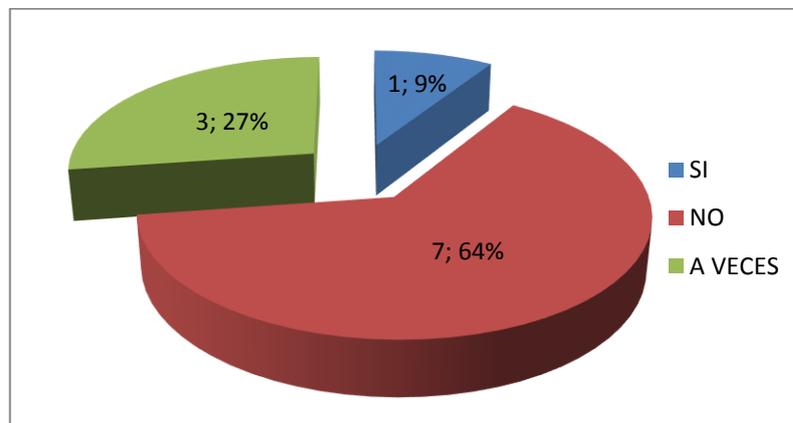
5. Se ofrece postre.

**CUADRO N° 5: POSTRE**

SI	NO	A VECES
1	7	3

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 5: POSTRE**



Elaborado: Mayra Asanza

### Análisis

En el cuadro se puede divisar que el 64% de los niños no tiene un postre después de la hora de comer esto se da por falta de tiempo en los padres de familia, el 27% brinda un refrigerio para estimular al niño proponiéndoles nuevos alimentos a veces, y el 9% restante siempre le ofrecen algo diferente para llamar la atención a probar algo diferente.



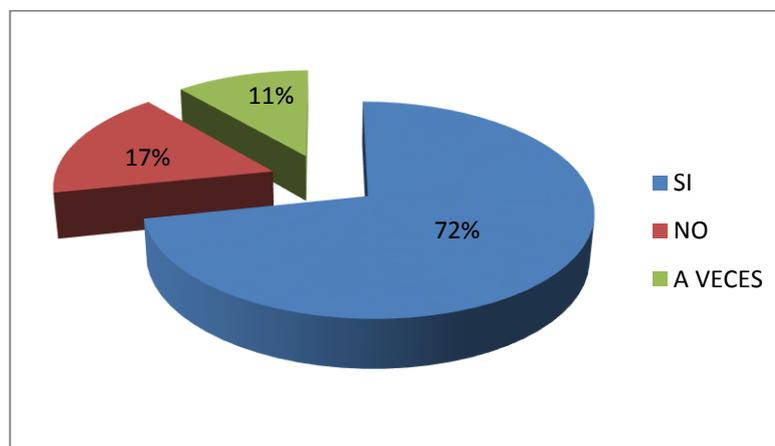
6. Total de actividades.

**CUADRO N° 6: ACTIVIDADES**

SI	NO	A VECES
38	9	6

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 6: ACTIVIDADES**



Elaborado: Mayra Asanza

**Análisis**

En este cuadro se puede divisar de mejor manera la situación que en la que viven los niños(as) y como son incluidos en el vínculo familiar en las distintas actividades demostrando un 72%, de igual forma se puede observar que el 11% de las familias están tratando de relacionarse de una mejor a través de las actividades, y el 17% no se vinculan a la hora de realizar actividades que de una u otra forma ayudan a sus hijos a mejorar en su rendimiento académico y en su personalidad.



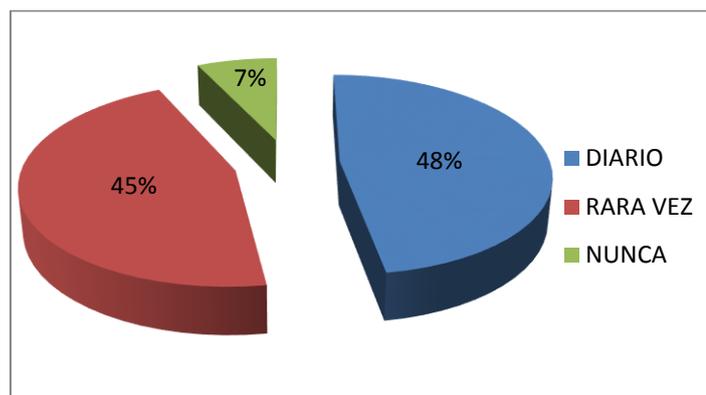
7. Consumo de cereales, derivados y tubérculos.

**CUADRO N° 7: CEREALES, DERIVADOS Y TUBERCULOS**

CEREALES, DERIVADOS Y TUBERCULOS	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA
Mote	1	9	1
Arroz	10	1	
Fideos	3	8	
Pan blanco	8	3	
Pan integral		6	5
Avena	5	6	
Cereal	4	7	
Papa	11		
Plátano	5	5	1
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>7</b>

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 7: CEREALES, DERIVADOS Y TUBERCULOS**



Elaborado: Mayra Asanza

**Análisis**

En el siguiente cuadro estadístico se va a poder observar la frecuencia del consumo de los alimentos de esta forma el 48% de los niños(as) se alimentan de una forma día con estos alimentos los mismos que le aportan vitaminas, proteínas y hierro para su crecimiento, el 45% de los niños(as) lo consumen rara vez por falta de incentivación por parte de los padres al no presentarles de otro punto de vista o de una forma divertida, y el 7% restante nunca lo consumen debido a la falta de información al no saber las ventajas de estos productos por parte de los padres.



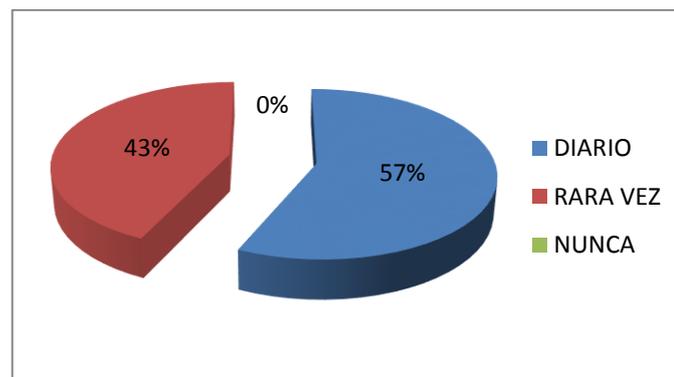
## 8. Consumo de lácteos y huevos

**CUADRO N° 8: LÁCTEOS Y HUEVOS**

LACTEOS Y HUEVOS	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA
Leche	9	2	
Yogurt	4	7	
Queso	4	7	
Huevo	8	3	
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>0</b>

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 8: LÁCTEOS Y HUEVOS**



Elaborado: Mayra Asanza

### Análisis

En el presente cuadro estadístico se puede observar que el 57% de los niños consumen lácteos en una forma diaria como leche y sus derivados proporcionándoles las vitaminas y calcio necesarios para que el organismo funcione de mejor manera reduciéndole las consecuencias de enfermedades, y el 43% consume rara vez por falta de una presentación divertida a la hora de consumir ya que a los niños(as) no les gusta.



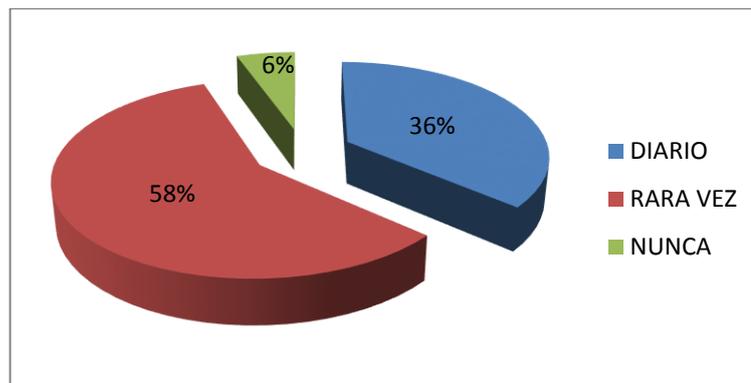
9. Consumo de frutas.

CUADRO N° 9: FRUTAS

FRUTA	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA
Manzana	5	6	
Guineo	7	4	
Pera	2	9	
Papaya	1	7	3
Naranja	5	6	
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>3</b>

Elaborado: Mayra Asanza

GRÁFICO N° 9: FRUTAS



Elaborado: Mayra Asanza

**Análisis**

En el siguiente cuadro se puede observar el consumo de las frutas dando el 36% de niños(as) que comen en una forma diaria al saber los beneficios que contienen las frutas como las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, indispensables para el buen funcionamiento del organismo, de la misma forma el 58% si consumen frutas pero las madres les dan en pequeñas porciones por la falta de costumbre y la falta de estimularles de otra forma sin forzarles, y el 6% representa que nunca comen frutas y aquí es donde se debe incentivar en una forma creativa para iniciar la aceptación de las frutas.



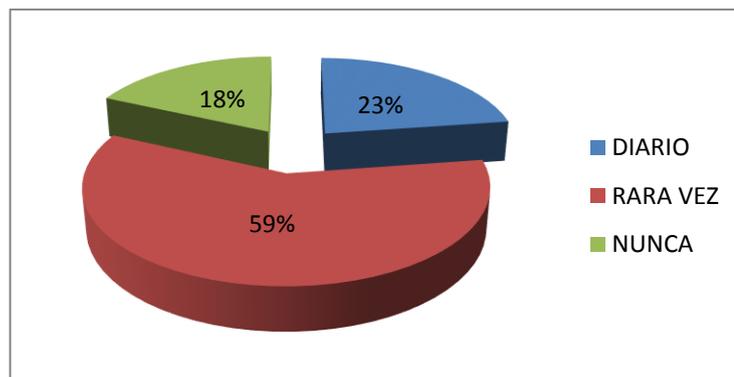
10. Consumo de verduras.

**CUADRO N° 10: VERDURAS**

VERDURAS	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA
Verduras y hortalizas cocidas	5	6	
Verduras y hortalizas crudas		7	4
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>4</b>

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 10: VERDURAS**



Elaborado: Mayra Asanza

**Análisis**

En este cuadro se puede observar que 23% de los niños consumen verduras en una forma diaria ya sea cocidas o crudas las mismas que aporte de vitaminas y minerales para nuestro cuerpo, el 59% de los niños comen una rara vez ya que los padres no saben sus beneficios y mucho menos sus desventajas y la no presencia de estos provocara afecciones físicas, y el 18% restante nunca comen las verduras ya sea por falta de estimulación por parte de los padres al no presentarles de una forma distinta.



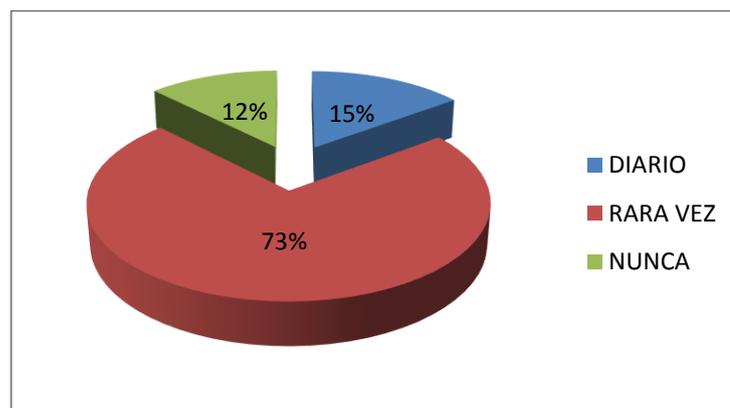
11. Consumo de carnes y leguminosas.

**CUADRO N° 11: CARNES Y LEGUMINOSAS**

<b>CARNES Y LEGUMINOSAS</b>	<b>DIARIO</b>	<b>RARA VEZ</b>	<b>NUNCA</b>
Pollo	11		
Carne de res	3	8	
Carne de chancho		10	1
Jamón		5	6
Chorizo, salchicha		11	
Pescado	1	10	
Mariscos		9	2
Porotos		9	2
Arvejas		10	1
Lenteja	1	9	1
Habas	2	7	2
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>15</b>

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 11: CARNES Y LEGUMINOSAS**



Elaborado: Mayra Asanza

**Análisis**

En el presente cuadro estadístico se puede divisar que el 15% de los niños se alimentan con carne y leguminosas de una forma día ya que es excelente fuente de proteínas, vitaminas estos son nutrientes para la liberación de energía y para el proceso de crecimiento, de igual manera el 73% de los niños consumen en una forma moderada sin forzar al niño(a) a la alimentación, y con un 12% se encuentra los niños(as) que no consumen carnes pero son remplazadas por las menestras.



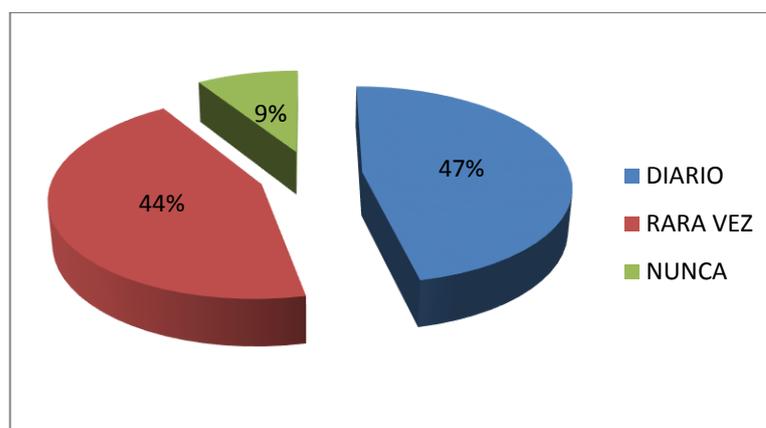
12. Consumo de azúcares y grasas.

**CUADRO N° 12: AZÚCARES Y GRASAS**

AZUCARES Y GRASAS	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA
Azúcar	11		
Miel	3	8	
Mermelada	2	9	
Mayonesa, mantequilla	2	9	
Aceite	11		
Manteca		5	6
Crema o nata	2	8	1
Aceite	10		1
<b>TOTAL</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>8</b>

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 12: AZÚCARES Y GRASAS**



Elaborado: Mayra Asanza

**Análisis**

En este grafico es muy evidente la gran parte de niños(as) en este caso el 47% consumen azúcares en todos los productos al no saber las consecuencias de la misma (diabetes), el 44% lo consumen pero también lo reemplazan con otras sustancias (miel) ya que es muy saludable y el 9% de los niños no la consumen ya sea por una costumbre, recordemos que todos los productos son importantes pero no hay que abusar.



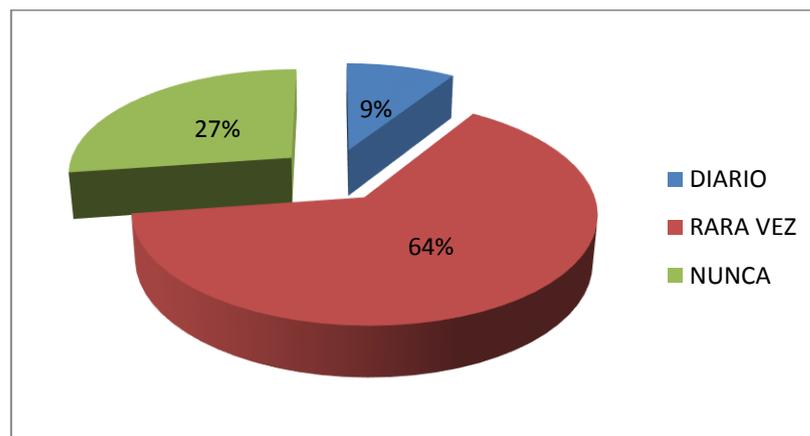
13. Consumo de bebidas calóricas.

**CUADRO N° 13: BEBIDAS CALÓRICAS**

BEBIDAS CALÓRICAS	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA
bebidas refrescantes azucaradas	1	7	3
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>3</b>

Elaborado: Mayra Asanza

**GRÁFICO N° 13: BEBIDAS CALÓRICAS**



Elaborado: Mayra Asanza

**Análisis**

En este grafico estadístico se puede observar que las bebidas no cubren la necesidad de las familias de esta forma está representado por el 9% de niños que la consumen en una forma día debido a la falta de información en los padres, de esta manera el 64% que es un porcentaje muy elevado consumen rara vez sin saber las consecuencias que esto presenta en el futuro y en el desarrollo óptimo de los niños(as), y el 27% de todas las familias no lo consumen ya que El ácido fosfórico bloquea el calcio, zinc y magnesio en tu intestino grueso, acelerando tu metabolismo.



## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR

### "CORDILLERA"

#### ENTREVISTA

##### DATOS PERSONALES

NOMBRES: Danny Paúl

APELLIDOS: Miño Pasquel

ESPECIALIZACIÓN: Pediatra

##### 1.- ¿Cómo sabemos la cantidad de alimentos que debemos dar a los niños?

- La cantidad de alimentos es de acuerdo a la capacidad gástrica y esto es de acuerdo a la edad
- Se manifiesta de acuerdo a la tolerancia alimenticia
- Dependiendo de la edad vs. el peso se pueda calcular la alimentación.

##### 2.- ¿Cuál es la consecuencia de dar una mala alimentación?

- Bajo peso
- Desnutrición
- Deficits cognoscitivos
- Deficits del desarrollo

##### 3.- ¿En qué ayuda al infante tener una comida creativa y nutritiva?

- Al desarrollo psicomotriz
- En un futuro lo mantiene duro
- Evita infecciones

##### 4.- ¿A qué niños(as) debemos brindar un suplemento dietético y por qué?

- Generalmente a niños con bajo peso y desnutrición



- A niños que por varias circunstancias no pueden alimentarse por vía oral como en una cirugía

**5.- ¿Cuántas veces al día deben comer los niños(as)?**

No está determinado depende mucho de la edad así por ejemplo los recién nacidos comen cada dos horas ya más avanzado en edad pueden comer hasta 5 veces al día y en la infancia regular a tres por día.

**6.- ¿Qué forma sería la más correcta al dar de comer a los niños(as) comidas que no les gusta?**

Depende del entorno familiar y de la presentación de los alimentos, los niños prefieren los alimentos por el aspecto de estos antes que por el sabor

**7.- ¿Qué consecuencias se da en los niños(as) al exigirle la comida?**

Ninguna, depende del entorno familiar no solo en el manejo alimenticio sino en el cuidado general.

**8.- ¿Se debe consumir los alimentos que están considerados de "perjudiciales" (Azúcar refinada, grasas saturadas, harinas blancas refinadas)?**

Primero estos no son alimentos perjudiciales, la pregunta está mal formulada, el azúcar las grasas y las harinas no son perjudiciales son importantes porque es fuerte nutritiva y calórica.

**9.- ¿Qué indicadores debemos vigilar para saber si nuestros niños(as) se alimentan bien y van por buen camino?**

Peso y talla y desarrollo psicomotriz

**10.- ¿Cómo han influido los patrones de vida de la sociedad actual en el cambio de los hábitos alimentarios en los niños(as)?**

En nuestra sociedad es mucho ya que por el tiempo y profesión se prefiere alimentar a los niños con comidas rápidas eso lleva a la desnutrición.



## **CAPITULO IV**

### **4. LA PROPUESTA**

#### **4.1. UNIDAD N° 1**

4.1.1. PREVENCIÓN EN LA COCINA

#### **4.2. UNIDAD N° 2 QUÉ HACER PARA QUE LOS NIÑOS(AS) COMAN**

4.2.1. A la hora de comer

4.2.2. Mezclas y sabores

4.2.3. Divirtiéndome en la cocina

#### **4.3. UNIDAD N° 3 PEQUEÑOS(AS) COCINEROS(AS)**

4.3.1. Mi desayuno está listo

4.3.2. Plato fuerte

4.3.3. Colores en la ensalada

4.3.4. Mis ideas deliciosas

#### **4.4. UNIDAD N° 4 PIRÁMIDE NUTRICIONAL**

4.4.1. Panes y cereales

4.4.2. Frutas y verduras

4.4.3. Productos lácteos

4.4.4. Las proteínas



## CAPITULO V

### 5. IMPACTOS DEL PROYECTO

#### 5.1. IMPACTO SOCIAL:

La realización de esta guía favorece a la orientación apta de comida creativa necesaria para niños de 4 a 5 años de edad, de la misma forma ayudara a docentes, padres y la sociedad en general debido a los conocimientos errados de alimentación. Los mismos que adquirirán mayor conocimiento e información sobre el presente tema lo que les permitirá crear una relación entre padres e hijos(as) de esta forma se debe implementar por parte de los Padres de Familia actividades creativas a la hora de comer con el fin de incrementar conocimientos y normas adecuadas y aptas.

INDICADORES	-3	-2	-1	1	2	3
Realiza con agrado las actividades creativas a la hora de cocinar con sus Padres						
Los Padres dan información a los niños(as) de los beneficios de los alimentos.						
Expresa su imaginación a la hora de crear un plato a su gusto.						
Se incrementa la curiosidad de los niños(as)						

#### 5.2. IMPACTO CULTURAL:

En el presente proyecto se destaca la importancia de la alimentación, sus hábitos alimenticios y una forma correcta de brindar los alimentos a los niños(as) por parte de los Padres de Familia.



INDICADORES	-3	-2	-1	1	2	3
Tiene buenos modales a la hora de servirse los alimentos en la mesa.						
Demuestra seguridad y alegría a la hora de comer.						
Expresa sus gustos para cada alimento.						
Muestra interés o pregunta los beneficios de cada alimento.						

### 5.3. IMPACTO ACADÉMICO:

El presente proyecto será considerado como apoyo a las generaciones estudiantiles actuales y venideras para la ejecución de estudios similares o realizar comparaciones por parte de los estudiantes del Instituto Tecnológico Cordillera.

INDICADORES	-3	-2	-1	1	2	3
Adquisición de nuevos conocimientos.						
Fuente de consulta.						
Cocina creativa con niños(as) de 4-5 años.						
Formas como estimular al niño para que deguste los alimentos.						

### 5.4. IMPACTO PEDAGÓGICO:

En la guía se encuentran actividades creativas que se pueden realizar con los niños(as) a la hora de preparar los alimentos y servirse de esta forma Padres de Familia como niños(as) tendrán resultados positivos y satisfactorios para disfrutar de la hora de comida.



INDICADORES	-3	-2	-1	1	2	3
Distingue los alimentos.						
Se determina lugares adecuados para los materiales, por parte de los Padres de Familia para prevenir accidentes.						
Proporciona ideas para crear platos creativos con distintos alimentos de su agrado.						
Los Padres de familia incluyen a los niños(as) en la realización de platos creativos con actividades fáciles.						

### 5.5. CONCLUSIONES

- Orientar a padres de familia en la preparación de platos que no impliquen peligro para el niño(a).
- Enseñar a los padres que la nutrición de sus hijos debe ser equilibrada.
- Mantener la atención en los niños(as) observando que la preparación de alimentos tiene un principio y un fin.
- Fomentar los hábitos de seguir instrucciones, respetando los pasos y mantener un orden secuencial.

### 5.6. RECOMENDACIONES

- Incluir a los niños(as) en la elaboración de platos creativos para fomentar los hábitos de aseo e higiene.
- Brindar una comida saludable que contenga por lo menos un alimento de la pirámide nutricional (frutas y verduras, panes y cereales, carnes y derivados, lácteos).
- Alagar al niño(a) saboreando los platos, debido al esfuerzo y empeño puesto en la realización de un plato favoreciendo la seguridad y autoestima del mismo.
- Permitir al niño(a) opinar sobre los ingredientes que va a utilizar en la preparación de platos creados por él.





## CAPITULO VIASPECTOS ADMINISTRATIVOS

### 6.2 PRESUPUESTOS

<b>MAQUINARIAS Y EQUIPOS</b>				
<b>ITEM</b>	<b>DETALLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
Lapto	HP pavilion, Athlon 3.6, 3gb RAM, 300 HDD, 17"	1	\$ 800,00	\$ 800,00
Filmadora	GENIUS DIGITAL G-SHOT HD-580T	1	\$ 160,00	\$ 160,00
Camara	SONY CYBERSHOT DSC-W530 SILVER	1	\$ 140,00	\$ 140,00
Flash memory	Tdk 7GB	1	\$ 20,00	\$ 20,00
			<b>TOTAL 1:</b>	\$ 1.120,00

<b>SUMINISTROS Y MATERIALES</b>				
<b>ITEM</b>	<b>DETALLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
Papel bon	Resmas	5	\$ 4,50	\$ 22,50
Tinta 4 Colores	Rojo/Amarillo/Azul/Negro	4	\$ 5,00	\$ 20,00
Grapas	Caja	1	\$ 3,50	\$ 3,50
Esferos	Bic	4	\$ 0,35	\$ 1,40
Lapiz		1	\$ 1,60	\$ 1,60
Minas		2	\$ 0,40	\$ 0,80
Borrador		2	\$ 0,30	\$ 0,60
Impresiones	B/N	400	\$ 0,08	\$ 32,00
Impresiones	Color	160	\$ 0,30	\$ 48,00
CD	Regrabables	2	\$ 0,80	\$ 1,60
Sacagrapas	Pequeño	1	\$ 0,60	\$ 0,60
Carpetas	Perfiles Plasticos	2	\$ 0,60	\$ 1,20
Sobres Manila	Tamaño A4	5	\$ 0,50	\$ 2,50
Grapadora	Pequeña	1	\$ 2,00	\$ 2,00
Resaltador	Color azul	1	\$ 0,50	\$ 0,50
			<b>TOTAL 2:</b>	\$ 138,80

\* Los rubros detallados en el cuadro superior seran cubiertos en su totalidad por la atutora del presente proyecto.

<b>TOTAL PARCIAL (1+2):</b>	\$ 1.258,80
<b>10 % IMPREVISTOS:</b>	\$ 125,88
<b>TOTAL:</b>	\$ 1.384,68



## BIBLIOGRAFÍA

- UNICEF oficina regional para América Latina y el Caribe, Nutrición: Comunicación para la acción. Bogotá, Colombia 1991. Página nº 22.
- Larrea C, Freire W, Lutter C. Equidad desde el principio: situación nutricional de los niños ecuatorianos. Editorial Organización Panamericana de la Salud. 2001.
- FAO (2000). La alimentación y la agricultura en el mundo.
- Rodríguez, M." Determinación del consumo energético, proteico, vitamínico y mineral en la dieta ecuatoriana en relación a indicadores socioeconómicos". Riobamba-Ecuador. 1999.
- CEPAR, BID, PNUD, UNFPA, UNICEF. Los niños y las niñas ahora: una selección de indicadores de su situación a inicios de la nueva década. Quito.2001
- SIISE, INNFA, INEC, Frente Social, Nuestros Niños, Los niños y las niñas en situación de la nueva década. Quito. 2001.
- CENTRO EDUCATIVO MARIO BENEDETTI. (Reseña Histórica)
- Sandoval-Priego, A. Reyes, H. Pérez, R. Abrego, R. Orrico, E. Estrategias familiares de vida y su relación con desnutrición en niños menores de dos años. paginas nº 40, 41
- Pediatra. M.I. Hidalgo Vicario. NUTRICIÓN EN LA EDAD PREESCOLAR, ESCOLAR Y LA ADOLESCENCIA.
- PALACIOS S. Gisela. NUTRICIÓN BÁSICA, Cuenca-Ecuador. 2005. Página Nº 4.
- Sonnemwaldsteffen. "cocina sanay nutritiva"
- Rivadeneira "secretos de cocina "
- MALDONADO RIOS Gloria. Manual de metodología de investigación científica. Primera edición. Ecuador. Pagina nº 9.



- LEIVA ZEA Francisco. Noción de metodología de investigación científica. Edición grafica moderna. tercera edición. Ecuador. 1988. Pagina nº 11.
- COLEGIO PARTICULAR A DISTANCIA OCTAVIO Paz. Módulo de investigación. Ecuador. Pagina nº 27.
- COLECCIÓN L.N.S. Metodología de la investigación científica. Editorial Don Bosco. Ecuador. 1992. Pagina nº 19.
- COLECCIÓN L.N.S. Metodología de la investigación científica. Editorial L.N.S. Primera edición. Ecuador. 1992. Pagina nº 23.
- RUTH AGUILAR Feijoo. Metodología de la investigación científica. Editorial U.T.P.M. Ecuador-loja.1996. pagina nº 57.
- TROYA Luis Iván. La investigación Educativa. Módulo de Investigación Educativa II. Pagina nº 77.
- COLECCIÓN OCTAVIO PAZ. Módulo de investigación. Ecuador. Pagina nº 28.
- JARRÍN Pedro Pablo. Guía práctica de investigación científica. Edición I.S.B.N. Tercera edición. Quito-Ecuador.2004. pagina nº 47.



## NETGRAFÍA

- [http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus\\_ninos.htm](http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus_ninos.htm)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencia\\_b%C3%A1sica](http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencia_b%C3%A1sica)
- <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-alimentacion.html>
- <http://www.dietafitness.com/que-es-la-nutricion.html>
- <http://www.webislam.com/?idn=380> Aumenta la desnutrición mundial.
- <http://www.eldiario.com.ec> ONU Alerta por Desnutrición Infantil en el Ecuador.
- <http://www.fundaciondiabetes.org/div/libros/alimentacionninos.pdf><http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index.html>
- <http://www.dietafitness.com/que-es-la-nutricion.html>
- [http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus\\_ninos.htm](http://www.cyberpadres.com/serpadre/nutricion/menus_ninos.htm)
- <http://www.redmedica.com.mx/grf/adolescenc.htm>. Dr.GuillermoFranco.
- [http://www.diariodecuyo.com.ar/home/new\\_noticia.php?noticia\\_id=78574](http://www.diariodecuyo.com.ar/home/new_noticia.php?noticia_id=78574)
- <http://www.vitonica.com/dietas/como-realizar-un-desayuno-saludable-dentro-y-fuera-de-casa>
- [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/infancia\\_y\\_adolescencia/2001](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2001)
- <http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/merienda.htm>
- <http://www.terra.com.pe/mujer/noticias/hof53931/como-preparar-lonchera-escolar.html>
- <http://www.salud.com/salud-infantil/una-lonchera-nutritiva-para-el-nuevo-ciclo-escolar.asp>
-



- <http://www.editum.org/Alimentos-Clasificacion-De-Alimentos-Aptos-Para-El-Consumo-p-878.html>
- <http://www.filosofia.org/cla/ari/azc03017.htm>
- [http://www.educacion.gov.ec/\\_upload/NIVELEDUCACIONINICIAL.pdf](http://www.educacion.gov.ec/_upload/NIVELEDUCACIONINICIAL.pdf)
- <http://www.buenastareas.com/temas/analisis-del-acuerdo-ministerial>
- <http://dech.gob.ec/doc/28-04-2011tpei.pdf>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Antropometr%C3%ADa>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Organizaci%C3%B3n\\_para\\_la\\_Agricultura\\_y\\_la\\_Alimentaci%C3%B3n](http://es.wikipedia.org/wiki/Organizaci%C3%B3n_para_la_Agricultura_y_la_Alimentaci%C3%B3n)
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Guarnici%C3%B3n>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Renta\\_per\\_c%C3%A1pita](http://es.wikipedia.org/wiki/Renta_per_c%C3%A1pita)
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Iconograf%C3%ADa>
- <http://www.cienciaytecnologia.gob.bo/convocatorias/publicaciones/Metodologia.pdf>
- <http://club.telepolis.com/crojas1/metodologia/la%20%20observacion.pdf>



## ANEXOS



Fuente: Asanza Mayra



## FICHA DE OBSERVACION

### DATOS PERSONALES

MONBRES:.....

APELLIDOS:.....

EDAD: AÑOS..... MESES..... DIAS.....

SEXO: MASCULINO..... FEMENINO.....

### MEDIDAS ANTOPOMÉTRICAS

PESO:.....KG

TALLA:.....CM

### ANTECEDENTES

PATOLOGICOS.....

.....

### INTOLERANCIAS

ALIMENTICIAS.....

.....

ACTIVIDADES	SI	NO	AVECES
Realizan actividades a la hora de comer			
Practica los hábitos de higiene			
A la hora de comer existe un ambiente tranquilo			
En el almuerzo se sirve arroz y sopa			
Se da postre			



FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS					
ALIMENTOS	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA	DIAS A LA SEMANA	PORCION
CEREALES, DERIVADOS Y TUBERCULOS					
Mote					
Arroz					
Fideos					
Pan blanco					
Pan integral					
Avena					
Cereal					
Papa					
Plátano					

LACTEOS Y HUEVOS					
Leche					
Yogurt					
Queso					
Huevo					

FRUTA					
Manzana					
Guineo					
Pera					
Papaya					
Naranja					
Otros					

VERDURAS					
Verduras y hortalizas cocidas					
Verduras y hortalizas crudas					

CARNES Y LEGUMINOSAS					
Pollo					
Carne de res					
Carne de chancho					
Jamón					
Chorizo, salchicha					
Pescado					
Mariscos					



Vísceras					
Porotos					
Arvejas					
Lenteja					
Habas					

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS					
ALIMENTOS	DIARIO	RARA VEZ	NUNCA	DIAS A LA SEMANA	PORCION

AZUCARES Y GRASAS					
Azúcar					
Miel					
Mermelada					
Mayonesa, mantequilla					
Aceite					
Manteca vegetal, cerdo					
Crema o nata					
Manteca o aceite de color					

BEBIDAS CALÓRICAS					
bebidas refrescantes azucaradas					



## FICHA DE ENTREVISTA

### DATOS PERSONALES DE LA ENTREVISTADA

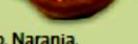
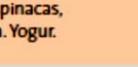
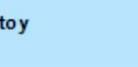
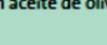
MONBRES:.....

APELLIDOS:.....

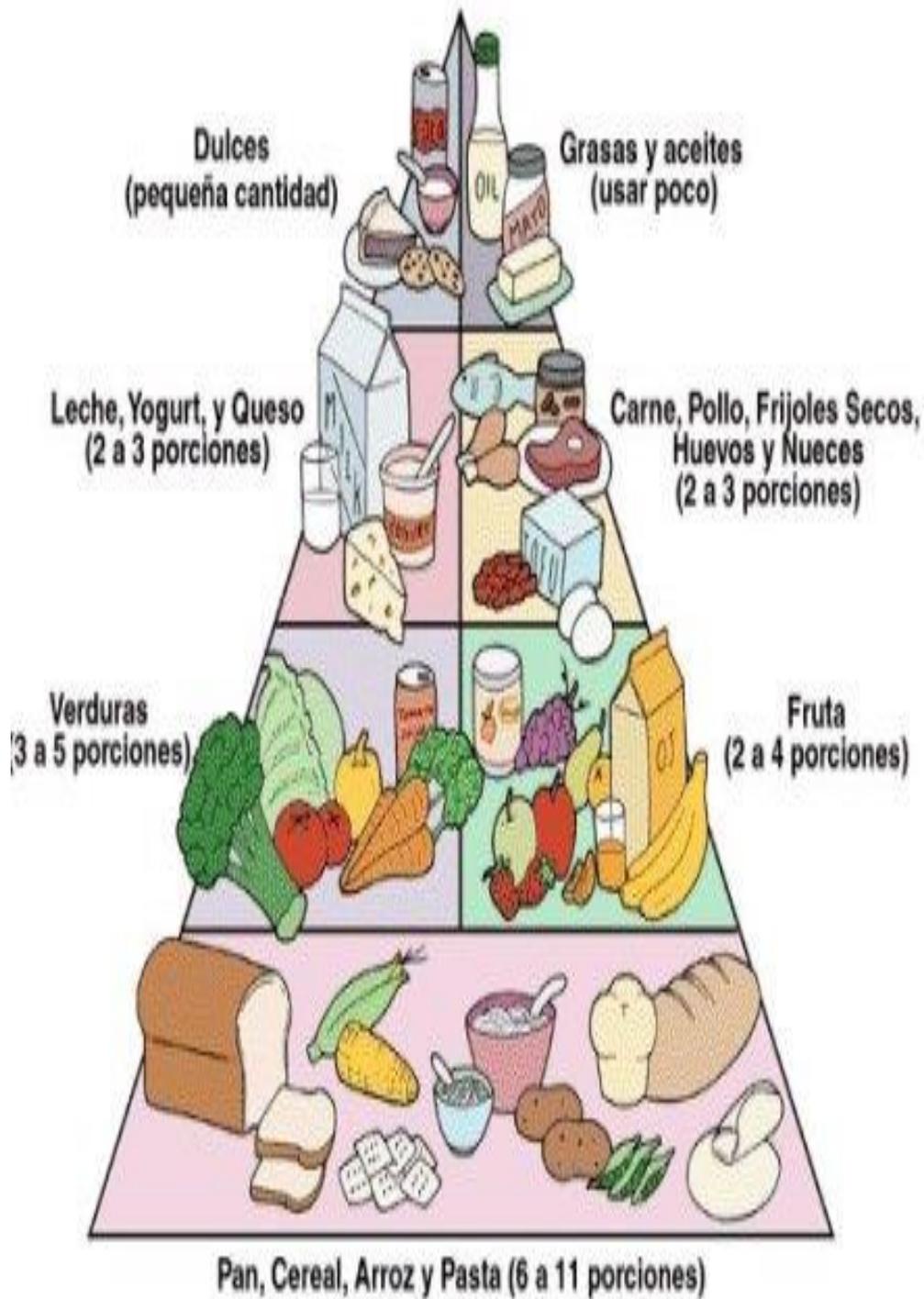
ESPECIALIZACIÓN:.....

- 1.- ¿Cómo sabemos la cantidad que debemos dar a los niños?
- 2.- ¿Cuál es la consecuencia de dar una mala alimentación?
- 3.- ¿En que ayuda al infante tener una comida creativa y nutritiva?
- 4.- ¿A qué niños(as) debemos brindar un suplemento dietético y porque?
- 5.- ¿Cuántas veces al día deben comer los niños(as)?
- 6.- ¿Qué forma sería la más correcta al dar de comer a los niños(as) comidas que no les gusta?
- 7.- ¿Qué consecuencias se da en los niños(as) al exigirle la comida?
- 8.- ¿Qué alimentos que están tachados de "perjudiciales", no lo son si se toman en cantidades proporcionadas?
- 9.- ¿Qué indicadores debemos vigilar para saber si nuestros niños(as) se alimentan bien y van por buen camino?
- 10.- ¿Cómo han influido los patrones de vida de la sociedad actual en el cambio de los hábitos alimentarios en los niños(as)?

## PLAN SEMANAL DE COMIDA

<i>desayuno</i>	<i>comida</i>
<b>LUNES</b> Leche. Pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja. 	Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana. 
<b>MARTES</b> Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano. 	Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja. 
<b>MIÉRCOLES</b> Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo. 	Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur. 
<b>JUEVES</b> Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo. 	Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas. 
<b>VIERNES</b> Leche. Copos de cereales. Zumo. 	Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas. 
<b>SÁBADO</b> Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas. 	Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera. 
<b>DOMINGO</b> Chocolate con pan tostado. Zumo. 	Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada. 
<i>merienda</i>	<i>cena</i>
Yogur y pera. 	Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche. 
Bocadillo de queso. 	Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao. 
Bizcocho y manzana. 	Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche. 
Frutos secos (almendras) y un plátano. 	Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur. 
Bocadillo de jamón de York. Pera. 	Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche. 
Yogur y uvas. 	Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano. 
Yogur de frutas. 	Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel. 

### FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS



## ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL ESCOLAR

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
<b>Productos lácteos</b> 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.
<b>Carne</b> 	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.
<b>Pescado</b> 	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
<b>Huevos</b> 	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.
<b>Patatas</b> 	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
<b>Legumbres</b> 	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
<b>Frutas</b> 	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.