

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En un centro de desarrollo infantil se debe conocer todo lo referente a alimentación y nutrición que deben recibir los niños y niñas, “Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien afecta no sólo a su crecimiento físico, sino también a su desarrollo intelectual”. www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm. La alimentación de los niños y niñas menores de 4 años es de vital importancia, ya que una mala alimentación en los primeros años de vida afectara en un futuro a la parte física, emocional, intelectual, social y sobre todo en el área académica del niño o niña, produciendo así problemas de atención, falta de memoria, lento aprendizaje, entre otros.

Muchas personas relacionan la falta de dinero con el desconocimiento de una alimentación adecuada, adquiriendo los productos “necesarios” al punto de vista personal, siendo esta una causa común y de mayor peso en nuestra sociedad, este es un tema muy amplio que se origina del desempleo, la pobreza, la explotación laboral y la crisis económica del país, dificultando que en muchos hogares y centro de educación no se disponga de variedad y calidad en los alimentos; es por esto que se va a realizar una investigación cautelosa para ayudar a las familias y especialmente a los educadores para que nutran

correctamente a bajos costos, para poder así luchar contra la desnutrición infantil sin necesitar de grandes cantidades de dinero.

Por otro lado, tenemos el caso de las familias y centro infantiles de niveles altos en cuanto a dinero; de igual manera una orientación en cuanto a la nutrición infantil es importante porque no siempre se adquiere los alimentos apropiados para los niños y niñas; ya que actualmente tenemos a nuestro alcance la comida rápida o “chatarra”, siendo esta alimento basura para los pequeños al contener altos niveles de grasas que los pequeños no necesitan en grandes cantidades, siendo un problema de igual manera en el aula de clase por producir sueño y fatiga.

Es importante que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores, necesitándose en las distintas etapas de la vida, diferentes nutrientes, acorde a la edad, peso, talla y desarrollo físico y mental de los niños y niñas menores de 4 años.

El fin es dar a conocer todos los alimentos y nutrientes que los más pequeños necesitan, desde la edad de 2 hasta los 4 años los niños y niñas son seres muy activos y de desarrollo cognitivo mucho más amplio, rápido y de gran recepción, desconocimiento lo que a ellos como seres activos y en desarrollo necesitan en su cuerpo, siendo la alimentación muy distinta a la de un adolescente o un adulto.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

En el siglo XXI se vive el cambio brusco de la tecnología y la globalización, lo que ha causado que un vaso de colada de maíz o una avena con fruta se sustituya con una soda o jugos altos en anilina. Este es tan solo un ejemplo origen de la mala alimentación que se les brinda a los menores de 4 años por la facilidad o comodidad del adultos al tener hoy en día alimentos enlatados, leches o

fórmulas para lactantes que sustituyen la leche materna, comida rápida, alimentos chatarra como papas fritas, cachitos, doritos que se observan en la lonchera de los pequeños y un sin número de alimentos basura que existen hoy en día. www.ecuadortv.com/nutricion

Por ello se pretende analizar, observar e investigar los alimentos más aptos para el recreo y la manera de optimizar el tiempo del adulto para escoger lo mejor para su hijo e hija.

Campo: Social y Cultural

Área: Educación Inicial

Aspecto: Nutrición Infantil

Tema: Alimentación Sana de niños y niñas de 2 a 4 años de edad.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

- ✓ ¿Se podrá establecer a la nutrición como parte de la formación integral de los niños y niñas sanos?

OBJETIVOS:

General:

- ✓ Establecer a la nutrición como parte de la formación integral de niños y niñas sanos.

Específicos:

- ✓ Analizar el tipo de nutrición que se elabora en el centro infantil “Nahim” para los niños y niñas de 2 a 4 años.
- ✓ Instruirse en los alimentos más aptos y adecuados para los niños y niñas de 2 a 4 años.

- ✓ Consultar con especialistas en nutrición la importancia de alimentarse correctamente a la edad de 2 a 4 años.
- ✓ Desarrollar menús económicos, rápidos y fáciles de elaborar dentro del centro infantil.
- ✓ Desarrollar una guía de nutrición para niñas y niños de 2 a 4 años, dirigidos a docentes del Centro de Desarrollo Infantil “Nahim”, Distrito metropolitano de Quito, 2012 por medio de la definición, programación, exposición y valoración.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Con el proyecto de nutrición lo que se pretende es orientar a los adultos en el tema de la nutrición para los niños y niñas menores de 4 años, como se los debe alimentar, cantidades apropiadas, horarios que se deben tener, alimentos con los nutrientes necesarios, problemas o afecciones que los pequeños puedan tener donde el cuerpo no permita la adecuada absorción, etc. Esperando como resultado positivo que dentro del centro infantil se ponga en práctica la guía y los niños y niñas reciban la alimentación adecuada, mejorando así su bienestar físico, mental y emocional.

El tema de la nutrición adecuada para los niños y niñas menores de 4 años, se ha dejado de lado por muchos centros de desarrollo infantil y sobre todo en los hogares, que piensan que dar el alimento en grandes cantidades y verles gordos a los niños y niñas es señal de que se encuentran saludables, siendo esto un grave error. Es por ello que se está realizando la guía de nutrición, y poder así ayudar y orientar a los docentes en este caso, de cómo alimentar a los pequeños, en las cantidades necesarias, con los alimentos apropiados, con la variedad que los pequeños requieren y acorde a la edad de cada uno de ellos.

Un niño o niña, al verse físicamente gordo o activo, no quiere decir que se encuentre sano, un niño o niña que coma en grandes cantidades para su corta

edad tampoco quiere demostrar que su alimentación es la más adecuada, un niño o niña debe comer en porciones adecuadas a su estatura, necesidades físicas y psicológicas, y actividades que realicé al día, manteniendo siempre una rutina diaria con los alimentos. Sin dejar de lado el descanso que el niño de acuerdo a su edad, necesita realizar durante el día para mantener a su cuerpo y mente listos para alimentarlo y para tenerlo activo.

Es necesario aclarar a los padres y adultos encargados del cuidado de los más pequeños, que no todo lo que se encuentra en perchas o a la vista en las tiendas o lugares de alimentos es lo más adecuado para el pequeño. En este nuevo siglo la sociedad está sufriendo de muchos cambios tecnológicos y psicológicos, por lo que la globalización ha permitido que se sustituya un vaso de avena o de colada como antes se lo hacía, por un vaso de soda o de jugos que contienen alta cantidad de anilina y perseverantes. Es por ello que se quiere entrar en conciencia por medio de nuestra investigación, de todos los alimentos chatarra o basura que se les proporciona a los niños y niñas por comodidad y muchas veces por falta de tiempo, ya que en muchos hogares ya no se cuenta con la presencia de papá y mamá para velar por el cuidado de los más pequeños. VER ANEXO 2

También se pretende aportar a todas esas madres y padres que no disponen de tiempo para sus pequeños por motivos laborales y optan por llevar a sus hijos e hijas a los centros infantiles; así se proporcionara una guía útil para que dentro del centro de desarrollo infantil se alimente de una forma adecuada y dejar a los padres de familia con tranquilidad y confianza, sabiendo que su hijo o hija se alimenta bien a mas de estar desarrollándose de una manera adecuada. VER ANEXO 1

El recurso de tiempo es muy importante para la elaboración del Proyecto de Graduación, ya que este necesita de investigación, observación, consulta con profesionales, vivencias propias de la alumna que elabora el trabajo dentro de su entorno laboral, familiar y social, recolección de bibliografía y datos estadísticos correspondientes a tablas y recetas de nutrición, la influencia de la globalización

en la mentalidad de padres, docentes, niños y niñas que afectan la alimentación, y sobre todo, el tiempo de calidad que la estudiante como futura profesional quiera brindar a su investigación y elaboración de tesis, ya que solo la buena predisposición y el deseo de dar lo mejor ayudará a obtener un buen trabajo, una buena aplicación del mismo y sobre todo un excelente resultado en la defensa y presentación del mencionado trabajo.

FACTIBILIDAD

En el trayecto de la labor del proyecto de Nutrición para niños y niñas menores de 5 años, será dirigida y controlada por el Director del trabajo de graduación. Los recursos humanos que se desea emplear son: las entrevistas con los especialistas en el tema de nutrición y en la observación científica respecto a la alimentación.

Refiriéndose al contacto con un nutricionista, se desea contar con información valiosa y necesaria para la Guía a desarrollarse; es por ello que se tomara en cuenta los temas de los nutrientes, las diferentes maneras en las que el cuerpo absorbe las vitaminas, proteínas, carbohidratos, grasas y minerales, afecciones en el ser humano para la mala absorción de los nutrientes, etc. Por medio de la observación científica verificaremos y observaremos aspectos positivos y negativos sobre la alimentación que reciben los niños y niñas de 2 a 4 años dentro de un centro de desarrollo infantil.

Tomando en cuenta que los recursos económicos son necesarios en la Guía de Nutrición, se estima emplear lo necesario para la investigación y facilitar a la alumna en la elaboración del mismo, tomando en cuenta el respeto y paciencia de los especialistas del tema y el de la autora del proyecto. El tiempo que es disponible hasta la cuarta semana del mes de Octubre del 2012, tiempo suficiente en el cual se podrá sustentar el proyecto de grado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

(Tapia Ximena, 2010). Dentro del campo de la nutrición infantil es importante mencionar la desnutrición o la mala alimentación de los niños y niñas menores de 4 años que cada vez más crítica. En un informe presentado por el Subcomité de Nutrición de las Naciones Unidas en el año 2000, indica que la deficiencia de hierro y anemia, afecta aproximadamente al 42% de niños y niñas en edad de pre escolar. En América Latina se vive actualmente una transición nutricional, fenómeno que se caracteriza por una desnutrición crónica en la sociedad infantil, este problema se diagnostica con la baja talla por falta de los nutrientes necesarios en los primeros años de vida. Se observa también un alto índice de obesidad o sobre peso infantil, con altos porcentajes de niños y niñas que sufren de anemia por la falta de hierro en su alimentación; esta falta de hierro traerá consigo problemas irreversibles para los pequeños, ya que el hierro es sumamente importante en los dos primeros años de vida, causando problemas del crecimiento cerebral, reducción de su tamaño corporal y menor desarrollo intelectual. (pág. 4)

En la tesis consultada (Rio frío Cecilia, 2010) dice: El Ecuador actualmente produce alimentos suficientes para satisfacer a toda su población, pero el estilo de vida de los ecuatorianos por diferentes causas como: pobreza, horarios laborables, comida rápida, etc. A permitido que la mala nutrición afecte a los más pequeños, sin que los adultos, encargados de apoyar el buen desarrollo y

crecimiento de estos, ingrese dentro de nuestra sociedad, dando como aporte la Licenciada la idea de crear gomas masticables de mortño como un alimento fácil de adquirir y a la vez un buen nutriente para nuestros hijos e hijas. (pág. 5)

Tomando en cuenta la falta del recurso económico y del recurso tiempo para muchos centros infantiles, se ha implementado ideas por parte de profesionales capacitados en la ciudad de Quito, tal es el caso de Hernán Novillo, que en su tesis de Administración y Economía, toma en cuenta a los niños en edad escolar, mencionando poner a disposición de los docentes un servicio de procesamiento y entrega de alimentos nutritivos y balanceados acordes a la edad de los pequeños, estos alimentos se entregaran correctamente sellados para ser luego congelados, bajo todos los estándares de calidad que facilite al consumidor su decisión al momento de adquirirlos en los centros de expendio. (pág. V).

La opinión de la Doctora María Belén Silva en su tesis sobre: El impacto del desayuno en las funciones cognitivas de niños y niñas escolares de la ciudad de Quito; es de gran aporte; teniendo como objetivo principal determinar que la ingesta del desayuno en niños y niñas de edad pre escolar mejora las funciones cognitivas en el aula de clase. (Silva Ma. Belén, 2004). Con este antecedente se puede mencionar la importancia de una buena alimentación para mejorar la actividad tanto física como mental en los más pequeños. (pág. 7).

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. Etapas de la Alimentación: Desde que nacen los niños y niñas deben llevar una alimentación controlada y adecuada de acuerdo a su desarrollo y edad cronológica.

1.1. Período de Incorporación a las pautas familiares de 2 a 4 años: Después del primer año de vida, es probable que el pequeño presente resistencia a comer sin motivo alguno, siendo una etapa normal y no hay razón para angustiarse.

Aun cuando no hay que forzarlo a comer, cuando muestre apetito ofrécele los alimentos que requiere para crecer sanamente.

A continuación te damos una guía con las recomendaciones mínimas diarias. Recuerda que habrá días que prácticamente no quiera comer y otros que coma mucho más de lo que se enlista a continuación:

- Leche: 2 a 3 tazas por día. Lo ideal son 2; más de 3 no son recomendables pues perderá apetito y sí requiere de otros alimentos.
- Frutas y verduras: 4 raciones. Las raciones para pre escolares son aproximadamente 1 cucharada por edad. Por ejemplo, para un niño de dos años una ración de fruta equivale a 2 cucharadas. Cabe hacer una excepción en el jugo de naranja para el que una ración es 1/3 de taza. Es importante incluir diariamente jugo de algún cítrico o que coma alguna fruta rica en vitamina C (guayaba, kiwi, mango, etc.)
- Pan y cereales: 4 raciones. Una ración de cereal (arroz, pasta, avena etc.) es una cucharada por cada año de vida (igual que con las frutas y verduras). En el caso del pan, una ración equivale a ¼ de pieza de pan de caja para niños de uno y dos años y 1/3 de pieza para niños pre escolares mayores.
- Carne, pescado, pollo, huevo y leguminosas (frijol, haba, lenteja, garbanzo etc.): 2 raciones al día. La ración para el pre escolar es de 15 gramos. Por ejemplo un huevo equivale a dos raciones porque pesa aproximadamente 30 gramos. Si nuestro hijo no toma dos vasos de leche diarios es necesario aumentar unos 30 gramos de estos alimentos por cada vaso de leche que no consuma.
- Para los niños mayores 3 años una ración equivale a 30 gramos, es decir, requieren de 60 gramos de estos alimentos además de sus 2 vasos de leche. Las salchichas y embutidos se consideran dentro de este grupo pero no son recomendables más de dos veces por semana.

VER ANEXO 4

<http://es.scribd.com/doc/7194594/Guia-de-La-Alimentacion-Para-Preescolares-de-1-a-5-anos>

2. **Necesidades nutricionales en la Infancia:** El niño es un organismo en formación, esto quiere decir que su nutrición ha de estar encaminada a la producción de nueva materia, cuyo resultado final es el crecimiento, más que el consumo energético que le exigen sus actividades orgánicas y externas (correr, jugar, estudiar...). Un organismo en crecimiento ha de formar nuevas células y, al mismo tiempo, reparar sus desgastes; si a esto se añade que la pérdida energética es mayor en los niños que en los adultos -normalmente más sedentarios-, se entenderá fácilmente que la ración alimenticia del niño ha de ser especialmente rica en proteínas y grasas, y suficientemente capaz por sí misma de proporcionarle entre 1700 y 2800 Kcal/día, según la edad del pequeño.

Como pauta general, suele considerarse como comúnmente válida satisfactoria una dieta que aporte un 50% de la energía total en forma de hidratos de carbono, un 35% como grasas y el resto, un 15%, como proteínas. Los nutriólogos suelen clasificar los alimentos en cuatro grandes grupos, de acuerdo a los nutrientes más importantes que entran en su composición:

- Grupo de la leche (leche, quesos, yogures...), que aporta proteínas de alta calidad, calcio, fósforo y vitamina A y D.
- Grupo de la carne y huevos (carnes de vacuno, cerdo, cordero, aves, pescados, huevos, frutos secos, garbanzos, lentejas, alubias, guisantes...), que suministra proteínas de alta calidad, hierro, vitamina B y, en algunos casos, vitamina A.
- Grupo de las frutas y verduras (coles, zanahorias, judías verdes, tomates, manzanas, peras, piña, ciruelas, melocotones, fresas...), que contiene

vitamina C, provitamina A -las amarillas y las rojas-, oligoelementos y fibra.

- Grupo de los cereales (pan, galletas, pasta, dulcería, arroz...) que suministra hidratos de carbono, fibra, vitaminas, etc.

<http://www.lasrecetascocina.com/2007/05/04/necesidades-nutricionales-de-la-infancia/>

2.1. Aportes de energía y nutrientes: Los aportes que brindan los nutrientes al cuerpo humano son: energía para el cuerpo, vitaminas y minerales. Que los niños y niñas por encontrarse en actividad constante (correr, saltar, jugar, estudiar, explorar, etc.) necesitan de una buena aportación de nutrientes en su organismo, para que su cuerpo este siempre lleno de energía y vitalidad.

Para conocer y entender mejor este punto, se mencionará algunos términos para identificarlos y relacionarlos con la información que se está adquiriendo:

2.1.1. Energía: La energía es una propiedad asociada a los objetos y sustancias y se manifiesta en las transformaciones que ocurren en la naturaleza. La energía se manifiesta en los cambios físicos, por ejemplo, al elevar un objeto, transportarlo, deformarlo o calentarlo.

http://newton.cnice.mec.es/materiales_didacticos/energia/index.html

2.1.2. Proteínas: Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario. Son macromoléculas orgánicas, constituidas básicamente

por carbono (C), hidrógeno (H), oxígeno (O) y nitrógeno (N); aunque pueden contener también azufre (S) y fósforo (P) y, en menor proporción, hierro (Fe), cobre (Cu), magnesio (Mg), yodo (I), etc.

<http://www.aula21.net/Nutriweb/proteinas.htm>

2.1.3. Hidratos de Carbono: Los carbohidratos son la más importante fuente de energía en el mundo. Representan el 40-80% del total de la energía ingerida, dependiendo, claro está, del país, la cultura y el nivel socioeconómico. Los carbohidratos son compuestos orgánicos compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno en una relación 1:2:1 respectivamente. Su fórmula química es $(CH_2O)_n$, donde la n indica el número de veces que se repite la relación para formar una molécula de hidrato de carbono más o menos compleja.

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/hidratos_carbono.htm

2.1.4. Grasas: Las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo, como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales. Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido linoleico y el linoleico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos, etc.

<http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm>

2.1.5. Vitaminas: son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, que al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales promueven el correcto funcionamiento fisiológico. La mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser sintetizadas (elaboradas) por el organismo, por lo que éste no puede obtenerlas más que a través de la ingesta equilibrada de vitaminas contenidas en los alimentos naturales. Las vitaminas son nutrientes que junto con otros elementos nutricionales actúan como catalizadoras de todos los procesos fisiológicos (directa e indirectamente).

<http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina>

2.1.6. **Minerales:** Un mineral es un elemento inorgánico (comúnmente un metal) combinado con algún otro grupo de elementos, o elemento, químicos como puede ser un óxido, un carbonato, un sulfato, un fosfato, etc. Sin embargo en el organismo, los metales no están combinados de esta forma, sino de modo más complejo o de quelatos, combinados con otros constituyentes orgánicos, que son las enzimas, las hormonas, las proteínas y sobre todo, los aminoácidos. Los alimentos naturales son la principal fuente de metales para nuestro organismo, tanto si el alimento es de origen vegetal como animal.

<http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-minerales.htm>

2.1.6.1. **Calcio:** El calcio es el mineral más abundante que se encuentra en el cuerpo humano: los dientes y los huesos son los que contienen la mayor cantidad. Los tejidos corporales, las neuronas, la sangre y otros líquidos del cuerpo contienen el resto del calcio. El calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano. Ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Los niveles apropiados de calcio durante toda una vida pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002412.htm>

2.1.6.2. **Hierro:** Este micro mineral u oligoelemento, interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, como así también en la actividad enzimática del organismo. El Hierro puede ser encontrado en carne, productos integrales, patatas y vegetales. El cuerpo humano absorbe Hierro de animales más rápido que el Hierro de las plantas. El Hierro es una parte esencial de la hemoglobina: el agente colorante rojo de la sangre que transporta el oxígeno a través de nuestros cuerpos.

<http://www.lenntech.es/periodica/elementos/fe.htm>

2.1.6.3. **Yodo:** El Yodo es un mineral que necesitamos en cantidades muy pequeñas, se almacena en la glándula tiroides. El Yodo contribuye a quemar el exceso de grasa. El Yodo es absorbido en el tracto intestinal y transportado a través del torrente sanguíneo hasta la glándula tiroides, donde será almacenado y utilizado en su momento para producir hormonas.

Es muy importante no carecer de este mineral para tener un buen funcionamiento de la hormona tiroidea tetrayodotironina o tiroxina y de la triyodotironina y evitar así el Bocio (crecimiento anormal de la glándula tiroides) y, en general, el Hipotiroidismo. Esto suele ser muy habitual en zonas montañosas lejanas de la costa y con suelos muy pobres en Yodo.

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1629>

2.1.6.4. **Flúor:** El flúor es, químicamente, un no metal, halógeno que a temperatura ambiente se encuentra en estado gaseoso. Es el elemento más electronegativo de la tabla periódica, es decir que siempre se asocia a otras sustancias para formar distintos compuestos. Es raro encontrarlo en forma pura en la naturaleza. Generalmente, el flúor se encuentra en la forma de su ion fluoruro (F⁻). El flúor es uno de los elementos más abundantes en la naturaleza ocupando el puesto número 17. Se encuentra en diferentes minerales (fluorita, criolita, fluorapatita), en el agua de mar y en la atmósfera, en la vegetación, en diferentes alimentos y bebidas. Es un componente importante del organismo humano y animal, especialmente asociado a tejidos calcificados (huesos y dientes) por su gran afinidad con el calcio. Es bien conocido por su habilidad para inhibir la iniciación y progresión de la caries dental como así también su habilidad para estimular la formación ósea. Mayormente el fluoruro ingerido se absorbe a nivel del tracto gastrointestinal por simple difusión de la pared gastrointestinal (estómago e intestino delgado) aunque también a través de los pulmones debido a que el fluoruro que se encuentra en la atmósfera. Una vez que fue absorbido pasara a la circulación sanguínea desde donde será transportado y distribuido a todo el organismo, especialmente en tejidos calcificados como huesos y dientes.

Se elimina principalmente a través de los riñones y en menor medida a través de sudor, heces, saliva. En el caso de mujeres también a través de la leche materna.

<http://www.zonadiet.com/nutricion/fluor.htm>

3. Nutrición Infantil

3.1. Niños de 2 a 3 años

3.1.1. Desayuno

3.1.2. Media mañana

3.1.3. Almuerzo

3.1.4. Media tarde

3.1.5. Cena

3.2. Niños de 3 a 4 años

3.2.1. Desayuno

3.2.2. Media mañana

3.2.3. Almuerzo

3.2.4. Media Tarde

3.2.5. Cena

4. Enfermedades Infantiles: Muchas veces una mala o inadecuada alimentación a los niños y niñas menores de 4 años puede causar problemas en su crecimiento y desarrollo físico; debiendo ser tarea obligatoria para todo centro de desarrollo infantil prevenirlas y detectarlas si se da el caso. Entre estas afecciones podemos mencionar las siguientes:

4.1. Anemia Infantil: Es el descenso de la hemoglobina durante los primeros dos meses de vida del niño. La hemoglobina es una sustancia presente en los glóbulos rojos de la sangre, que se encargan de transportar el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo.

La anemia es una enfermedad muy común que padece hasta un 50% de los menores de 3 años. Para prevenir y tratar esta enfermedad, lo mejor es llevar una dieta adecuada rica en hierro y vitamina B12.

En la mayoría de los casos, se cura simplemente suministrando más hierro al bebé; sólo en casos muy graves, con serias complicaciones, se recomienda una transfusión. La prevención es fundamental para hacer disminuir este porcentaje de afectados

<http://www.todopapas.com/bebe/salud-bebe/anemia-infantil-876>

Los síntomas de la anemia varían según el nivel de severidad de la enfermedad. En el caso de que la anemia sea leve o moderada, el niño puede presentar síntomas como cansancio, palidez en la piel, en la parte interna de los párpados y en la "raíz" de las uñas, sensación de frío, falta de apetito, decaimiento, debilidad muscular, y somnolencia.

En los casos más severos de anemia, se puede observar una mayor irritabilidad en el comportamiento del niño, un aumento de su frecuencia cardíaca, y una pérdida total de apetito, pudiendo llevarlo a una anorexia. Aparte de eso, también se podrá observar un retardo en su crecimiento y en su desarrollo psicomotor, y la ocurrencia repetida de infecciones.

En caso de que se observe algunos de esos síntomas en tu hijo, sin una causa aparente, lo más indicado es llevarlo al pediatra. Sólo el médico podrá evaluar y diagnosticar el caso, y pedir, si necesario, un análisis de sangre para ver el nivel de hemoglobina en la sangre del niño.

<http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/anemia/sintomastrat.htm>

4.2. **Cólicos Infantiles:** El excesivo llanto o cólicos en un infante durante los primeros meses de vida, se presenta en el 5-25% de los neonatos y constituye un problema frustrante para los padres.

Los cólicos típicamente benignos comienzan a las 2 semanas de edad y usualmente se resuelven a los 4 meses de vida. El llanto es concentrado en las últimas horas de la tarde y noche, ocurren en ataques prolongados, y son impredecibles y espontáneos.

La causa de los cólicos infantiles es incierta. Siempre se deben descartar causas orgánicas subyacentes, que se presentan en menos del 5% de los casos de llanto excesivo, esas causas son:

- Sistema nervioso central (SNC): anomalías del SNC (malformación Chiari tipo I).
- Gastrointestinal: constipación, intolerancia a las proteínas de la leche de vaca, reflujo gastroesofágico, intolerancia a la lactosa, fisura rectal.
- Infecciones: meningitis, otitis media, infecciones del tracto urinario, enfermedades virales.
- Trauma: abusos, abrasiones corneales, cuerpos extraños en el ojo, fracturas óseas, síndrome del torniquete de cabello.

<http://www.intermedicina.com/Avances/Pediatric/APE37.htm>

4.3. **Estreñimiento Infantil:** El estreñimiento, llamado también constipación se define como la retención de las materias fecales, que se traduce clínicamente por una disminución en el número de las evacuaciones, así como un aumento en la consistencia de las heces. También se refiere a una dificultad para defecar, unida a la sensación permanente de evacuación incompleta.

Aproximadamente entre un 3 y 5% de los pacientes que acuden a un consultorio de pediatría general, consultan por este problema. Este porcentaje se eleva a un

10 a 15% en la consulta especializada de gastroenterología infantil, en este caso se trata de pacientes referidos por estreñimiento grave o de curso crónico.

En el 95% de los casos, las causas del estreñimiento son de origen desconocido. En su aparición influyen factores constitucionales, hereditarios y psicológicos. El estreñimiento puede ser causado por problemas orgánicos o más frecuentemente de causa funcional, y son diferentes según la edad del niño.

Las causas orgánicas son las siguientes:

- Trastornos obstructivos (estenosis anal congénita, fisura anal, micro colon, etc.).
- Trastornos neurológicos (enfermedad de Hirschsprung o megacolon congénito, parálisis cerebral, etc.).
- Trastornos endocrinos (diabetes, hipo e hipertiroidismo, etc.).
- Trastornos metabólicos (deshidratación, hipercalcemia, lupus, etc.).
- Trastornos psiquiátricos (anorexia y depresión).
- Fármacos y sustancias tóxicas (hipervitaminosis D, abuso de laxantes, antiácidos, hierro, etc.).

Las causas de estreñimiento funcional son:

- Falta de fibra en la dieta.
- Ingesta insuficiente de alimentos, agua y líquidos.
- Exceso de alimentos astringentes: plátano, arroz, papa, guayaba, pastas, golosinas.
- Desorden en las horas para comer y picar entre comidas.
- Falta de hábitos adecuados.

- Retirada del pañal de manera inadecuada y ansiosa.
- Déficit de atención en el niño.
- Estresores Psicosociales: inicio del curso escolar, pérdida de un familiar, de la mascota, cambio de vivienda, de escuela, separación de los padres, etc.

<http://www.zonapediatrica.com/gastroenterologia/estrenimiento.html>

4.4. **Debilidad Infantil:** La debilidad en los niños es la disminución de las fuerzas en uno o varios músculos, que puede ser total o parcial, causada a veces por la anemia, o por ser de origen metabólico, neurológico, muscular o tóxico. Existe una gran cantidad de niños débiles, sobre todo en las zonas pobres o en los cinturones periféricos de las grandes ciudades, a causa de una mala alimentación.

<http://www.encuentos.com/enfermedades-infantiles/debilidad-infantil/>

4.5. **Deshidratación Infantil:** La deshidratación en los niños y en los bebés ocurre cuando existe una falta de líquidos en el cuerpo, que son necesarios para que lleve a cabo sus funciones en un nivel óptimo. Los bebés y los niños pequeños son los que corren el mayor riesgo de padecerla. Los síntomas que alertan de una deshidratación son: vómitos, diarrea, sudoración, poca ingesta de líquidos, ojos hundidos, lengua y mucosas de la boca secas o pegajosas, fontanelas hundidas en los lactantes, y la falta de elasticidad en la piel al pellizcar un pliegue del abdomen.

<http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/deshidratacion.htm>

4.6. **Diabetes Mellitus Infantil:** La diabetes es la segunda enfermedad crónica más común en la infancia. Antiguamente era una enfermedad apenas de adultos, pero con el crecimiento del índice de obesidad infantil, asociada a una vida sedentaria y a los malos hábitos alimenticios, los casos de diabetes aumentaron considerablemente entre los niños y las niñas. Se puede prevenir esta

enfermedad a partir del nacimiento de los niños. La prevención puede empezar con la lactancia materna, evitando así la alimentación artificial, rica en azúcares desnecesarios durante esta fase. Para evitar la obesidad infantil así como la diabetes, es necesario que los niños disfruten de una alimentación saludable así como de actividades físicas, evitando que lleven una vida sedentaria, permaneciendo mucho tiempo delante de la televisión, ordenador, o video games. Los niños necesitan una dieta rica en fibras y pobre en azúcar.

Lo ideal sería disminuir la ingesta de azúcares de absorción rápida como el azúcar refinado, moreno, cristal y de miel, y sustituirlos por los azúcares que ya existen en las pastas, y frutas.

<http://www.diabetesdietmellitus.com/diabetes-infantil/diabetes-infantil.html>

4.7. Diarrea Infantil: La diarrea es una enfermedad que se caracteriza por el aumento del número de veces que el niño evacua. Las heces pueden ser blandas, líquida o semilíquida. Puede que el niño presente fiebre o vómitos.

<http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/diarrea.htm>

4.8. Mala absorción de los nutrientes en el cuerpo: Muchas enfermedades pueden causar mala absorción. La mala absorción generalmente es la incapacidad para absorber ciertos azúcares, grasas, proteínas o vitaminas de los alimentos. También puede implicar una absorción general insuficiente de alimento.

Algunas de las causas de la mala absorción son, entre otras:

- VIH Sida
- Atresia biliar
- Celiaquía

- Ciertos medicamentos (colestiramina, tetraciclina, algunos antiácidos, algunos medicamentos empleados para tratar la obesidad, colchicina, acarbosa, fenitoína)
- Ciertos tipos de cáncer (linfoma, cáncer pancreático, gastrinoma)
- Ciertos tipos de cirugía (gastrectomía con gastroyeyunostomía, tratamientos quirúrgicos para la obesidad, extirpación parcial o completa del íleon)
- Colestasis
- Enfermedad hepática crónica
- Intolerancia a la proteína de la leche de vaca

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000299.htm>

4.9. **Obesidad Infantil:** Esta enfermedad ha ido en constante crecimiento durante las últimas 3 décadas, en relación con la mayor disponibilidad de nutrientes, el estilo de vida y presencia de malos hábitos de alimentación. La obesidad trae consecuencias físicas y psicológicas con repercusiones sobre la mortalidad en la vida adulta. En los niños, una forma práctica, aunque no exacta, para calcular el peso a partir de los dos años de edad y hasta los cinco, resulta de multiplicar la edad en años por dos más ocho (niño de tres años=3 x 2 + 8=14 kg.).

4.10. La obesidad durante la infancia y adolescencia es el resultado de una compleja interacción entre los factores genéticos, psicológicos, ambientales, y factores socioeconómicos. Factores como el estado de salud y el ambiente en que se desarrolla el niño, juegan un papel principal en la génesis de la obesidad.

<http://www.tratamientoobesidad.com/obesidad-infantil/obesidad-infantil.html>

5. Aprender a Comer

5.1. Detección de problemas de alimentación en los niños

Es muy importante antes de evaluar la alimentación de los pequeños, detectar los problemas o inconvenientes que puedan existir en ellos, presentando a continuación los problemas que se presentan con más frecuencia:

- Los niños tienen con frecuencia sed
- Tienen dificultad al usar los cubiertos
- No desean tomar de la taza sino en su biberón (2 años)
- Los niños y niñas no comen con agrado los alimentos a la hora del almuerzo
- Los pequeños se producen el vomito o hacen berrinches para no comer
- No come lo suficiente
- Tiene que compartir la mesa con hermanos o docentes

5.2. Consejos para una correcta alimentación

1. Es importante tomarse el tiempo necesario para dar de comer bien a los niños y niñas, con paciencia y tranquilidad ayudándolos a probar y conocer los alimentos para que mejoren poco a poco su alimentación.
2. A partir de los 2 años o menos, es importante que los niños y niñas compartan la mesa familiar para hacerlos partícipes de la hora de comer, ayudando esto a incluirlo con facilidad en la mesa de los pequeños el momento de comer dentro del centro infantil.
3. La higiene antes y después de comer o ingerir los alimentos es extremadamente importante, tanto para el cuidado del cuerpo como para prevenir las enfermedades.

4. Es importante llevar una rutina de buenos hábitos alimentarios desde los primeros días de vida; creando en el pequeño el buen hábito y respeto de las normas dentro de la escuela.
5. Si un niño o niña se encuentra enfermo, el centro infantil debe seguir siempre las indicaciones del médico y de los padres de familia; alimentándolo con comida ligera y blanda.
6. Es importante llevar un registro o control de peso y talla de los estudiantes por lo menos una vez al mes, así verificamos aciertos o problemas dentro del área de la nutrición del centro.
7. Finalmente, se recomienda que los maestros y maestras creen un ambiente relajado, calmado y muy especial a la hora de comer, para hacer de esta actividad diaria agradable y sobre todo deseada por los niños y niñas.

5.3. La higiene sobre todo

Para evitar las enfermedades de los niños y niñas del centro, es importante tener normas de higiene tanto para los pequeños como para los docentes: los estudiantes deben lavarse las manos antes y después de comer y cepillar sus dientes después de servirse los alimentos.

Por otro lado, los docentes y personal de cocina deben estar en condiciones apropiadas para preparar los alimentos, como es: el uso de gorros, guantes (si no los usarán lavarse constantemente las manos mientras se cocina), delantales, y mantener el área de la cocina y los implementos (platos, vasos, cubiertos) limpios, secos y en lugares cubiertos.

Si algún adulto que manipula los alimentos destinados a los pequeños esta enfermo, no hay que permitirle que cocine porque es un alto riesgo de contagio; además mientras se preparan las comidas debe evitarse el contacto con ojos, boca, nariz y otras zonas del cuerpo que pueden ser trasmisoras de virus y bacterias.

Para la elaboración de los alimentos debe utilizarse siempre agua hervida o embotellada, mantener los mesones y equipos de cocina limpios; y sobre todo, los desechos o basura deben encontrarse preferentemente afuera y en tachos con tapa.

Los alimentos deben mantenerse en lugares secos y cerrados, para mantenerlos frescos aptos para su consumo; el refrigerador debe tener la temperatura adecuada y con frecuencia limpiarla, sobre todo el congelador que es el contenedor de las carnes.

Evitar el recalentado y la exposición de los alimentos al ambiente, esto atrae moscos y mosquitos que son los primeros en transmitir los virus y bacterias. Es importante también no tener animales mascota como perros y gatos; ya que estos son animales transmisores de enfermedades.

Hay que tener mucho cuidado con las carnes y pollo, sobre todo si son molidas; porque estas son de fácil descomposición si no se las almacena correctamente, y en su preparación deben estar bien cocidas, perdiendo su color rojo o pálido.

Todos los desinfectantes y material de limpieza deben estar en lugares exteriores y lejanos al área de los alimentos, para evitar contaminar a estos; debe tomarse en cuenta que estos productos son veneno si se llegara a ingerir, por lo que se debe encontrar fuera del alcance de los niños y niñas, de preferencia bajo llave.

ANEXO 3

5.4. Buenos hábitos a la hora de comer

Los buenos hábitos que se forman en la infancia ayudan a mantener sano el cuerpo toda la vida, generalmente si el niño o niña recibe mucho alimento en las primeras horas de la mañana, difícilmente comerá el almuerzo o lo hará con desgano; por ello hay que tener mucho cuidado en la cantidad de los alimentos basándose especialmente en la calidad de ellos.

Hay que servirles los alimentos a los menores con amabilidad y respeto, ya que ellos receptan muchas energías por parte de los adultos, creando en ellos reacciones de rechazo y rebeldía, o de agrado y comportamientos aptos para comer.

Si un niño o niña rechaza el alimento, y en casa se acostumbra sustituirlo por otro de su agrado, se debe tratar de conversar con los pequeños explicando que no están en su hogar y que todos los demás comen lo mismo, que lo que se le sirve es para mantenerlo sano y para su bien; así con motivación y amor la maestra lograra hacer que el pequeño poco a poco consuma alimentos nuevos; si en el caso de que esto no funcione hay que conversar directamente con los padre para llegar a un acuerdo de entendimiento y para el bien de sus hijos e hijas.

Antes de servirles los alimentos, sobre todo el almuerzo que es el más importante y muchas veces el más problemático; es importante realizar actividades como juegos, actividad física, cantos, etc. De tal manera que el niño o niña junto con su cuerpo pida energía y más fuerza, así aprovecharemos ese apetito al máximo antes de cada comida.

Como docentes se debe tener muy claro que no hay que utilizar los alimentos como premio o castigo, porque lo único que se logra es el rechazo a estas horas bases en su desarrollo y sobre todo no se respeta a los alimentos y pierde su valor; creando en los pequeños una necesidad de afecto y atención por parte de los adultos.

No deben existir objetos que distraigan la atención de los niños y niñas mientras comen como: televisión, juguetes y otros objetos.

5.5. Control del desarrollo y crecimiento del niño

Crecer es la característica de todo ser vivo, se lo logra con buena salud y un buen desarrollo es porque la alimentación que recibe es la adecuada y sobre todo está controlada, se llama crecimiento al proceso por el cual los niños y niñas aumentan de talla y peso, y desarrollo al proceso por el cual organizan cada vez mejor sus capacidades para moverse, pensar, experimentar sentimientos y relacionarse con los demás a través de la comunicación.

Es por ello que el control del peso y estatura de los alumnos se lo debe realizar bajo la supervisión de un doctor o del centro de salud más cercana, y realizar por lo menos una vez al mes, este o no el niño sano; así podremos observar problemas existentes en su desarrollo para corregirlos a tiempo evitando problemas futuros.

Es derecho de todo centro infantil tener información sobre el carnet de salud y vacunas de todos los niños y niñas, para evitar problemas de alergias, problemas estomacales, intoxicaciones, etc.

5.6. El cariño como alimento importante y necesario

Como docente debe aprovechar la hora de comer para demostrar el cariño y afecto que se tiene a los pequeños para crear un ambiente de armonía, paz y tranquilidad. Motívenlos a comer por medio del aplauso, canciones de logros alcanzados, etc.

Debe crearse un ambiente de comunicación, escuchar los intereses y dudas que los niños y niñas tengan, así ellos se sentirán entendidos y realizarán con más confianza la acción de comer.

Si la oportunidad es la adecuada, adjunte juegos en la alimentación ya que el juego es el mejor instrumento para llegar a los pequeños, sobre todo de 2 a 4 años están inmersos en el mundo de lo lúdico, la imaginación y la creatividad.

Que los niños y niñas crezcan sanos, fuertes, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la alimentación que reciban en los primeros años de vida, por ello es muy importante seguir y conocer los datos más adecuados para la alimentación dentro del centro infantil.

CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES:

- **Variable Independiente:** La nutrición.
- **Variable Dependiente:** La formación integral de niñas y niños sanos.

PREGUNTAS O INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

- ✓ ¿La falta de recursos económicos será un impedimento para una adecuada nutrición en los niños y niñas de 2 a 4 años?
- ✓ ¿El desconocimiento de nutrientes necesarios para niños y niñas de 2 a 4 años, es causa de la mala alimentación en ellos?
- ✓ ¿La mala absorción de los nutrientes en el organismo es un problema en menores a 4 años?
- ✓ ¿La mala alimentación en pequeños menores de 4 años es origen de la desnutrición?
- ✓ ¿La globalización y la sociedad moderna son causa de una alimentación incorrecta en los niños y niñas de 2 a 4 años?

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Variable Independiente:**

Nutrición: Acción y efecto de nutrir, preparación de los medicamentos, mezclándolos con otros para aumentarles la virtud y darles mayor fuerza.

- **Variable Dependiente:**

Formación: Creación o constitución de una cosa que no existía antes, formación intelectual o profesional de una persona.

Integral: Que entra en la composición de un todo, que es completa o global.

Niños y Niñas: Seres humanos que aún no han alcanzado la pubertad, por lo tanto es una persona o personas que están en la niñez.

Sanos: Que goza de perfecta salud, seguro y sin riesgo.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alimentación: Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento. www.rae.es

Nutrición: Aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas. www.rae.es

Catabolismo: Conjunto de procesos metabólicos de degradación de sustancias para obtener otras más simples.

Dieta: Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento.

Atresia: Imperforación u oclusión de un orificio o conducto normal del cuerpo humano.

Celiaquía: Enfermo con diarrea blanquecina.

Factibilidad: Que se puede hacer.

Directriz: Conjunto de instrucciones o normas generales para la ejecución de algo.

Diabetes Mellitus: Enfermedad metabólica caracterizada por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Modalidad o tipos de Investigación:

Aplicada: (Baena Guillermina, 2006)) Tienen como objeto el estudio de un problema destinado a la acción y puede aportar hechos nuevos si proyectamos suficientemente bien nuestra investigación aplicada, de modo que podamos confiar en los hechos puestos al descubierto, si la nueva información es útil y estimable para la teoría. (pág. 82)

Esta investigación se la aplica en la formulación del problema, porque con esta se busca aplicar de forma rápida todo lo investigado con referencia al problema o problemas del tema a tratar, con soluciones previas y generales.

Métodos de Investigación:

Analítico: (Gutiérrez Abraham, 1999) Es un método de investigación de los objetos que nos permite separar algunas de las partes del todo para someterlas a estudio independiente. Posibilita estudiar partes separadas de este, poner al descubierto las relaciones comunes a todas las partes y de este modo captar las particularidades, en la génesis y desarrollo del objeto (del todo). (pág. 78).

El método analítico se lo emplea en toda la elaboración de la tesis, porque está, descompone al tema en partes individuales para ser analizadas y tratadas para un mejor entendimiento del argumento principal.

Sintético: (Zorrilla Santiago et al, 1999) La síntesis es una totalidad, la cual contiene todo el sistema de relaciones. Sintetizar es: rehacer, recomponer, decir o representar mucho en poco, de manera fiel, justa y clara. (págs. 24 y 25).

La síntesis del proyecto se la realiza en el capítulo I, porque allí abarca toda la información de este en forma detallada pero resumida.

Inductivo: (Apostólico Vicariato, 2006) Es un procedimiento en el que se parte de hechos particulares para obtener conclusiones o leyes universales. (pág. 208).

El método inductivo se lo aplica en toda la elaboración del proyecto, porque gracias a ella, se extraen puntos o temas importantes para explicar los hechos o problemas que el proyecto tenga.

Deductivo: (Leiva Francisco, 1996) Presenta conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican, o se examinan cosas particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas. (pág. 18).

Este método se lo aplica principalmente en el diseño de la investigación, ya que, aquí se detallan conceptos extraídos de fuentes bibliográficas que llevan como respaldo la opinión propia del autor.

POBLACIÓN

Población: Sirve para designar a todos los posibles sujetos u objetos que pertenecen a una misma clase o tipo.

GUTIÉRREZ, Abraham. CURSO DE ELABORACIÓN DE TESIS Y ACTIVIDADES ACADÉMICAS. Ediciones Serie Didáctica A.G. Quito-Ecuador. 2000. Página 104

Contamos probablemente con 20 pequeños, entre niños y niñas de 2 a 4 años pertenecientes al centro infantil seleccionado.

Se estima que el número de niños y niñas de 2 a 4 años de edad que se verán beneficiados por la Guía de Nutrición en proceso, serán los 20 matriculados en el Centro de Desarrollo Infantil elegido; ya que, todos los menores que aquí se encuentran reciben el alimento por parte del centro en la media mañana, almuerzo y media tarde.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

CUADRO NO. 1

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
Variable Independiente Nutrición	Unidades Hidratos de carbono Proteínas Grasas Vitaminas y Minerales Lípidos	Temas y subtemas 1,2,3,...n 1,2,3,...n 1,2,3,...n 1,2,3,...n 1,2,3,...n
Variable Dependiente Formación Integral Niños y niñas Sanos	Observación Unidades Recetas Consulta a expertos	Ficha de Observación Temas y subtemas 1,2,3,...n Entrevista

INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Observación: (Edibosco, 1992) Es un procedimiento utilizado por la humanidad en todos los tiempos y lugares, como una forma de adquirir conocimientos. Constituye la manera más directa y abierta de conocer el mundo para actuar sobre él. (pág. 83).

La observación es fundamental en toda la elaboración del proyecto de grado, ya que gracias a ella se detecta, investiga, recolecta y se evalúa a todo el trabajo de tesis, para así obtener un resultado óptimo y factible para su aplicación.

Entrevista: (Apostólico Vicariato, 2006) Es una técnica de investigación dedicada obtener información mediante un sistema de preguntas. Para esto nos valemos de la conversación del investigador como una o más personas. (pág. 277).

Este método de investigación nos ayuda a recolectar información con ayuda de profesionales y expertos en el tema por medio de la conversación y el material apto para la entrevista, que nos ayudarán a ampliar o corregir nuestro trabajo de grado.

Encuesta: (Jarrín Pedro Pablo, 1997) Consiste en formular una serie de preguntas referentes a un tema, la encuesta se lo realiza como una forma de sondear la opinión pública respecto a un tema inmediato y de actualidad que suceda en aquella época. (pág. 67).

PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Con ayuda de todos los elementos de investigación científica como entrevista, la observación y sus diferentes métodos y clases; se creará y aplicará una guía de nutrición para niños y niñas menores de 5 años, sin dejar de lado la elaboración primordial de un temario para entrevistar y recaudar información valiosa por parte de especialistas y expertos en el tema de la nutrición infantil.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de la información para la respectiva investigación, análisis y solución al problema, se empleo lo que es: La observación directa en la situación correcta, en este caso el Centro Infantil a la hora de servirse los alimentos; la entrevista a: especialista en el tema de la nutrición infantil, docente del C.D.I. y la opinión de un padre de familia.

Tomando en cuenta que se extrajo información valiosa también de fuentes bibliográficas, como son: revistas, prensa, libros e internet.

PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

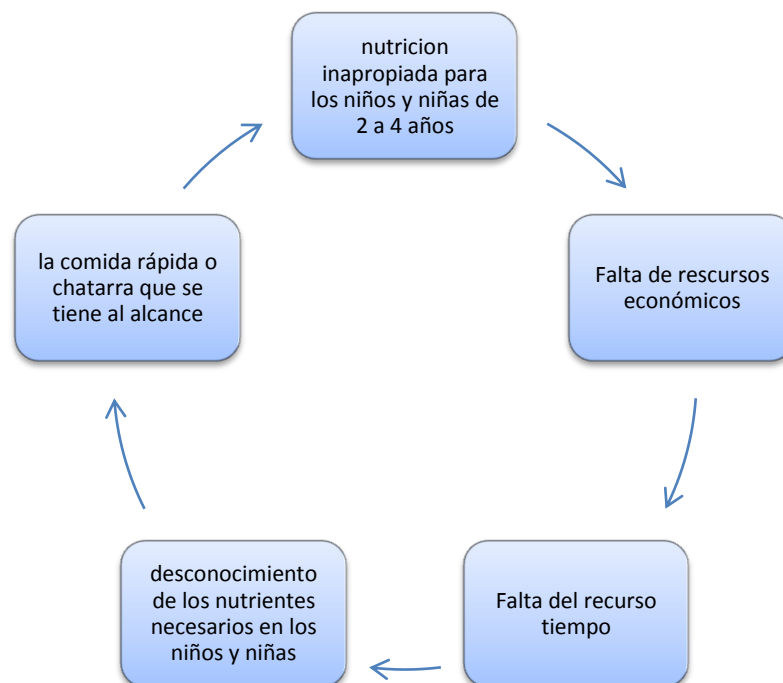
Posteriormente se analizó la información para poder llegar a una solución o mejora en este caso de la alimentación sana que debe tener todo niño y niña de 2 a 4 años de edad. Esta información se la tabulo en cuadros, gráficas, párrafos, análisis, resumen y en opinión personal de la autora del proyecto.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

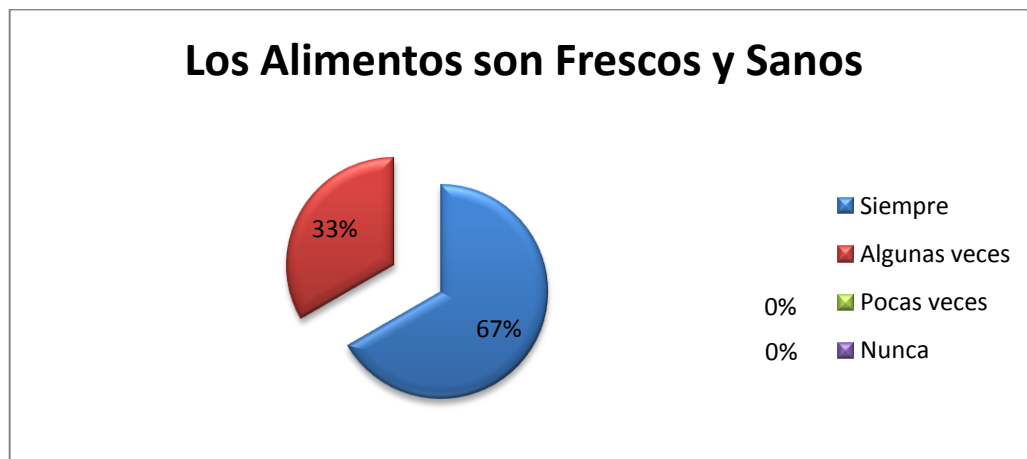
Por medio de las fichas de observación se obtienen los primeros resultados del proyecto en proceso. Durante la observación al grupo de niños y niñas de 2 a 4 años dentro de un período de tiempo determinado, se llegó a concluir posibles y lógicos orígenes del problema que pueden afectar a los pequeños estudiantes, causando muchas de las veces una mala o inadecuada nutrición dentro del CDI, estas son:

CUADRO NO. 2 CAUSAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN



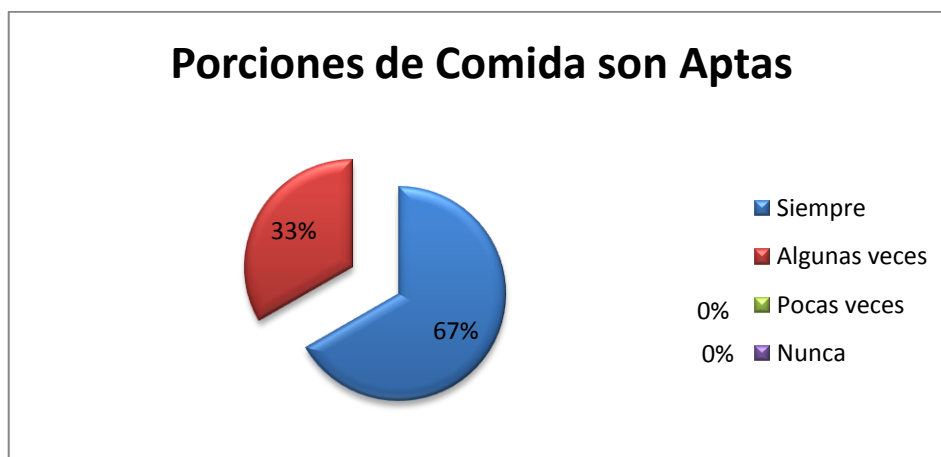
Con ayuda de las fichas de observación se llega a los siguientes análisis:

CUADRO NO. 3



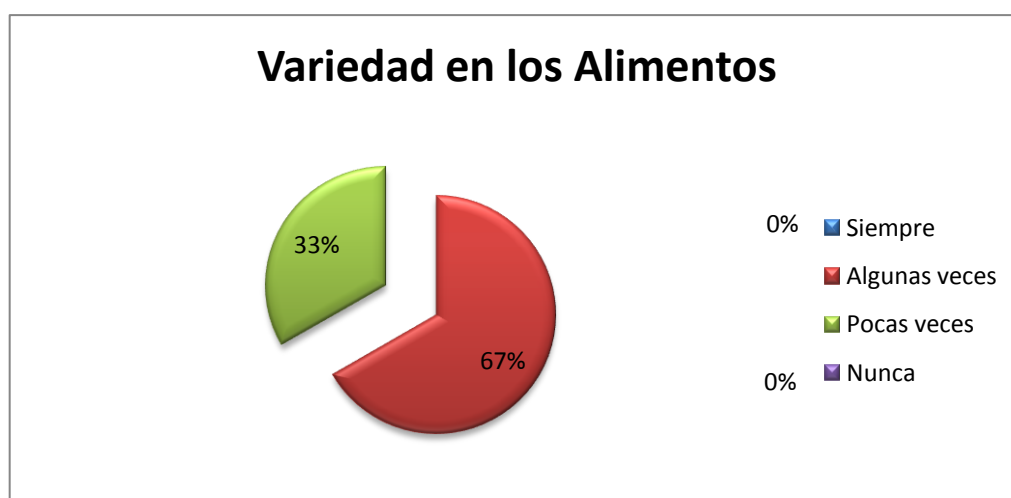
Los alimentos que se brindan a los niños y niñas del CDI “Nahim” son de buena calidad, frescos y sanos en la mayoría de los casos y días, tomando en cuenta que un 67% calificaron como siempre; los alimentos se vuelven básicos y de pocos nutrientes a las horas de la tarde, donde el porcentaje es de 33% en algunas veces, debido a que no se tiene el tiempo ni el personal para realizar un refrigerio apto para los pequeños.

CUADRO NO. 4



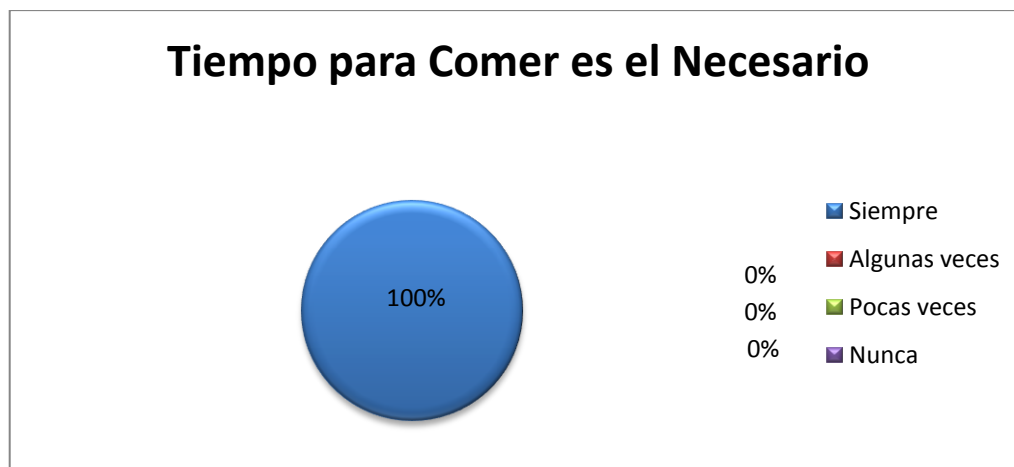
Las porciones de comida que se les da a los pequeños del CDI son aptas para su edad y para lo que ellos necesitan por el porcentaje de 67% en siempre; son algunas veces con el 33% que se observa que las cantidad es muy poca para cada uno de los pequeños especialmente en el lunch de la tarde, donde se recomienda cambiar o incrementar la porción o el alimento a servirse.

CUADRO NO. 5



La variedad de los alimentos depende mucho de la organización o calendario que se realice al inicio del año escolar, observando que en el CDI si tienen variedad en los alimentos con un 67% en algunas veces. Con el 33% se encuentra pocas veces, porque se trata de no repetir la comida, siendo esto algo difícil de mantenerlo como un cambio de siempre debido a los alimentos que se les debe dar a los pequeños.

CUADRO NO. 6



De forma correcta se observo que el tiempo que se les da a los niños y niñas para comer es el apropiado, con el 100% de siempre, ya que ninguno come rápido o al apuro; y si se da el caso de niños y niñas con problemas para comer como lo hay en todo lugar, se le da tiempo extra para que termine el alimento con calma y sin ningún tipo de presión o castigo.

CUADRO NO. 7



Los estudiantes del CDI comen lo que se les sirve sin ningún inconveniente, observando que el agrado a la comida es de algunas veces en su mayoría (67%) y de siempre en menor porcentaje (33%); concluyendo que es por el desgano y el

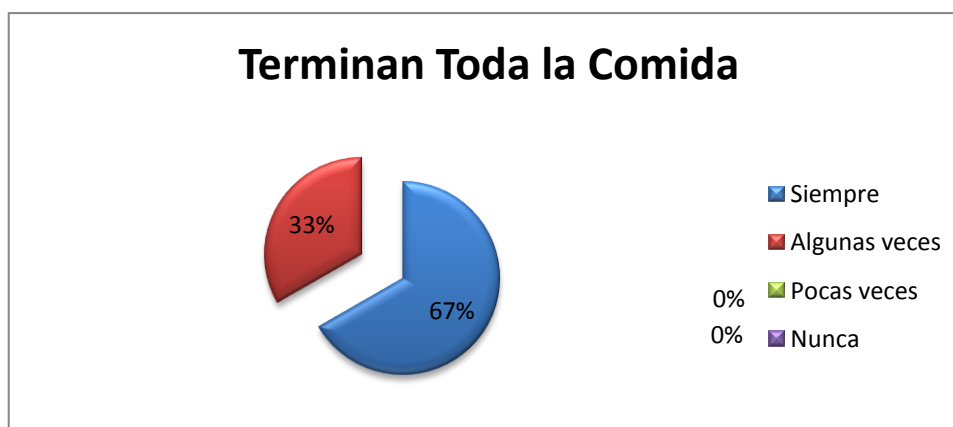
rechazo de todo niño y niña a la hora de comer, siendo este un problema de todo pequeño tanto en su ambiente escolar como en el hogar.

CUADRO NO. 8



El disgusto por la comida por lo mencionado en el cuadro anterior es de algunas veces (67%), siendo pocas veces por la comida, su sabor o sus componentes. La mayoría de niños y niñas comen los alimentos sin ningún problema con el 33% de pocas veces.

CUADRO NO. 9



Siempre es el porcentaje optimo para calificar que los niños y niñas terminan todo el alimento que se les sirve en el establecimiento con el porcentaje de 67%,

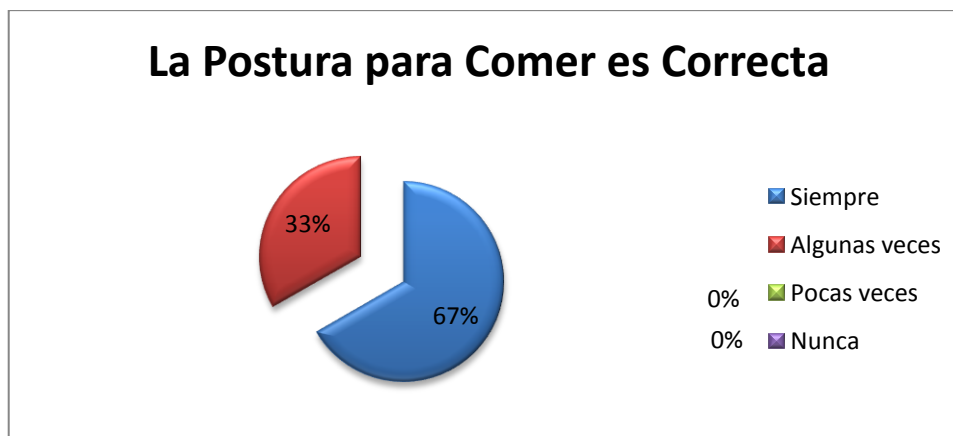
y algunas veces en menor porcentaje (33%) ya que son raras las veces que no lo hacen, por motivo de mal genio, ira o mal comportamiento del pequeño.

CUADRO NO. 10



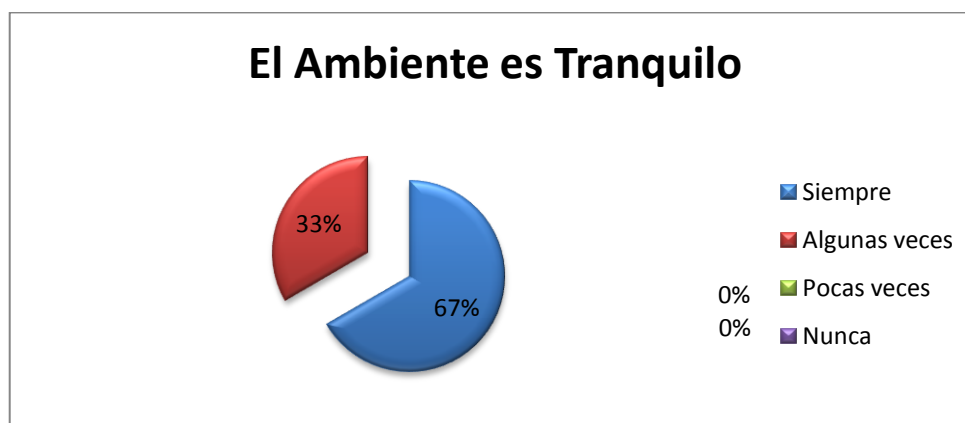
Este cuadro se lo considera uno de los más importantes dentro de la observación porque la motivación y apoyo que brindan las docentes en la hora de comer es esencial para obtener buenos resultados con los pequeños. Es por ello que se observo que algunas veces (67%) las maestras motivan a que los pequeños coman diciendo que en el recreo se va a jugar. Y muy pocas veces (33%) las maestras motivan para que se realice esta actividad. Por ello se da algunos consejos prácticos y sencillos en la guía para mejorar el ambiente y calmar los ánimos en estos momentos de tensión tanto para los estudiantes como para las maestras.

CUADRO NO. 11



La postura o forma de sentarse de los pequeños es siempre la adecuada en la mayor parte del tiempo con el 67% de siempre, pero en la hora de comer él almuerzo se observa que se ponen más inquietos y no mantienen una postura cómoda o adecuada para alimentarse tal vez por ser los alimentos de mas desagrado para los pequeños y por el tiempo extenso que se le dedica al almuerzo (33% algunas veces).

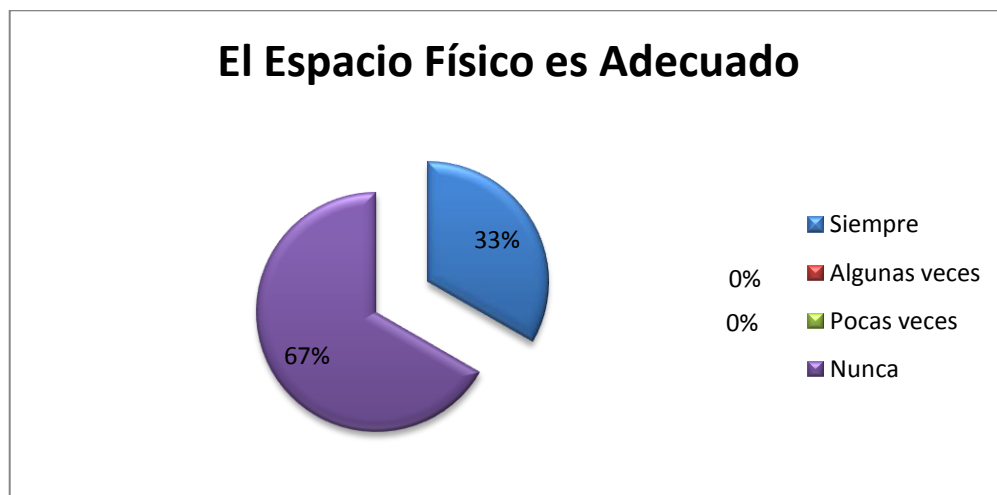
CUADRO NO. 12



El ambiente en el cual los pequeños se sirven los alimentos es tranquilo y no existen ruidos molestos o actos que perturben en comer (67%), algunas veces se

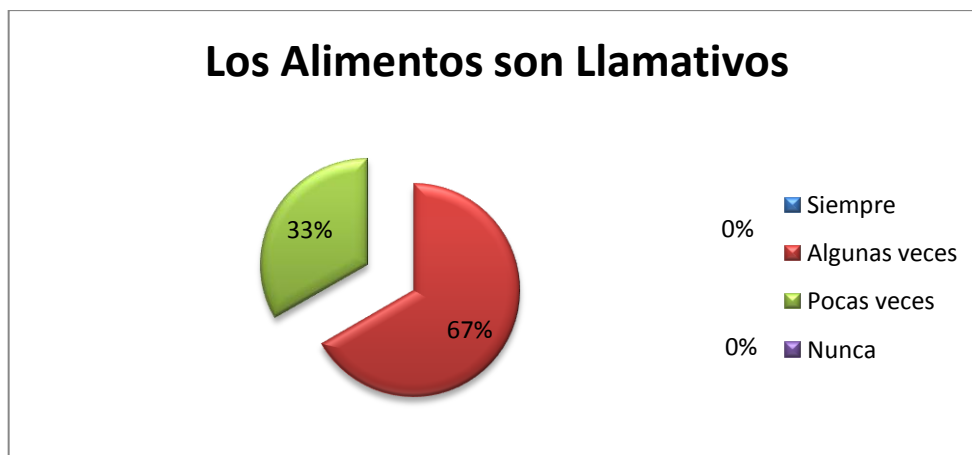
presentan berrinches o lloros que si pueden molestar a los demás pero es algo normal dentro de la actitud de los pequeños (33%).

CUADRO NO. 13



En el caso del espacio físico donde los pequeños se sirven los alimentos no es indicado para realizarlo, ya que el lunch de la mañana y el almuerzo se lo sirven en las mismas aulas de clase, lo cual no es lo indicado porque los niños y niñas no reconocen espacios ni las tareas o comportamientos que se debe tener en cada espacio y momento (67%). Es de poco porcentaje siempre 33% ya que en la tarde por haber menor numero de niños si se sirven los alimentos en una mesa comedor.

CUADRO NO. 14



Por tratarse de alimentos para niños y niñas de 2 a 4 años de edad, los alimentos deben tratar de ser llamativos a la vista de ellos, por lo que se observa que pocas son las veces (33%) que los platos tienen comida colorida y agradable a la vista, siendo de algunas veces (67%) alimentos alegres al ojo humano infantil.

Dentro de la investigación sobre la nutrición de niños y niñas de 2 a 4 años de edad, se elabora una entrevista científica a un experto en el campo mencionado; con el fin de adquirir mejor información y con bases sólidas para elaborar los alimentos de manera fácil pero con una excelente calidad para los pequeños que se encuentran en plena formación física, emocional y sobre todo cognitiva.

Para elaborar dicha entrevista, se buscara a un experto en el tema: Médico Pediatra; la opinión de una docente del CDI "Nahim" y de un padre de familia. Así con la información valiosa de los entrevistados con respecto a alimentos aptos para los niños y niñas, la importancia de los líquidos, cereales, carnes, vitaminas, etc. Complementaremos nuestra información con la consulta de recetas rápidas, fáciles, económicas y sobre todo nutritivas para los pequeños del centro infantil.

Con la información recolectada se puede llegar a concluir que los docentes y los padres de familia no poseen una idea clara y adecuada de los alimentos y

nutrientes que los niños y niñas necesitan, teniendo tan solo la información adquirida por generaciones y muchas de las veces por las visitas pediátricas en el caso de los padres de familia, y las docentes por conocimiento general y cultural que se obtiene de libros o estudios superiores.

Por otro lado la información obtenida por parte del profesional en alimentación de niños y niñas es mucho mas valiosa y de gran aportación para nuestra guía que ayudara a los mencionados anteriormente, encargados de la nutrición infantil.

El experto en nutrición nos supo informar que:

- La alimentación de los niños y niñas a partir de los 2 años empieza a tener 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, media tarde y cena complementando algunos casos con lácteos. Es muy importante saber repartir correctamente todos los grupos de alimentos.
- Las vitaminas son de gran importancia para el crecimiento y desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas, porque cumplen diferentes funciones que permiten el buen funcionamiento del organismo.
- El consumo de líquidos es muy importante en los niños y niñas de esta edad, debido a su ejercicio y constante actividad física y mental. Dentro de esta hidratación se debe tomar en cuenta los jugos naturales, el agua y frutas.
- Es importante que los centros de desarrollo infantil cuente con un apoyo nutricionista calificado para poder saber y brindar alimentos aptos para los niños de 2 a 4 años de edad. Estos profesionales sabrán administrar lo que los pequeños necesitan y sabrán orientar de manera correcta en el caso de existir un niño o niña que necesite dieta especial.
- Es importante tener en cuenta que la alimentación no solo consiste en servir alimentos frescos, variados y sanos; sino de tener el cuerpo siempre ejercitado para quemar grasas y tonificar los músculos. Evitar

comer grasas, frituras y perseverantes que dificultan la nutrición del cuerpo humano.

Con todas las orientaciones adecuadas y el aporte de una guía para alimentar a los pequeños, se puede llegar a elaborar comida sana, llamativa y apta para los niños y niñas de 2 a 4 años; tomando en cuenta que existen varios expertos en el tema, como son:

CUADRO NO. 15

ESPECIALISTAS EN LA NUTRICIÓN INFANTIL



Nutricionista: Datos sobre la alimentacion adecuada, los alimentos mas importantes y como formar niños y niñas sanos.



Pediatra: Datos sobre como llevar un control de peso y talla, detectar problemas y complicaciones, que hacer en este caso y como llevar una buena alimentación.



Gastrónomo: Datos de donde y cuales son los alimentos mas economicos y sanos para los pequeños, recetas rapidas para elaborar alimentos sanos y como optimizar tiempo.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Con la orientación nutricional que se brinda a los docentes del centro de desarrollo infantil Nahim, se pretende mejorar la calidad más que la cantidad de alimentación que reciben los niños y niñas de 2 a 4 años, para así tener pequeños sanos con grandes defensas en su organismo.
- El conocimiento básico y sencillo de los alimentos aptos para los niños y niñas de 2 a 4 años ayudara en gran porcentaje a la alimentación de los pequeños, porque se podrá escoger lo mejor a bajos costos y sobre todo se sabrá la preparación más adecuada para su posterior absorción.
- La consulta a expertos en el tema de nutrición infantil es de gran soporte y base al conocimiento para poder transmitir lo mejor de la investigación a los docentes del centro infantil, con contenidos claros para su adecuada aplicación.
- Con el conocimiento de menús y recetas se optimizara el tiempo de elaboración y el ahorro de la economía del centro; sin tener que verse afectada la nutrición y salud de los niños y niñas que asisten a diario al establecimiento.
- Si se logró la elaboración de una guía de nutrición, requirió de mucha investigación, tiempo, dinero y sobre todo buena disposición de su autora para poder brindar de forma breve y clara los mejores datos sobre la nutrición infantil que se debe brindar a los niños y niñas dentro de un centro de desarrollo infantil.

RECOMENDACIONES

- Poner en práctica la guía de nutrición elaborada, porque contiene datos, consejos, recetas y mecanismos de prevención de enfermedades y complicaciones en la alimentación, que optimizan tiempo y dinero generando una buena alimentación para niños y niñas de 2 a 4 años dentro del centro de desarrollo infantil.
- La difusión de la guía de nutrición es de suma importancia, porque debe ser la gran mayoría de centros infantiles que desconocen la importancia de nutrir a los niños y niñas, llevando una alimentación aparentemente adecuada para los pequeños estudiantes; si es posible llegar a manos de padres de familia y personal adultos que manejan la alimentación de menores, porque es desde el hogar donde se forman las normas y rutinas de alimentaciones, por ende aquí se forman los desordenes alimenticios a cortas edades.

RESPUESTAS A LAS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

- ✓ **¿La falta de recursos económicos será un impedimento para una adecuada nutrición en los niños y niñas de 2 a 4 años?**

El inconveniente de muchos centros de desarrollo infantil, es que dentro de su administración económica lo que se destina a la alimentación de los pequeños muchas veces no alcanza a adquirir lo que es recomendable; por esta razón se elaboró una guía que: a mas de recomendar y dar consejos para la alimentación, brinda a los docentes y administradores de la institución recetas con ingredientes económicos, de fácil adquisición y que requieren de poco tiempo y facilidad de preparación.

- ✓ **¿El desconocimiento de nutrientes necesarios para niños y niñas de 2 a 4 años, es causa de la mala alimentación en ellos?**

El desconocimiento general de los nutrientes necesarios para los niños y niñas de 2, 3 y 4 años es realmente un problema, no de gran magnitud pero si impide que se adquieran los alimentos más aptos para los pequeños; y teniendo un conocimiento leve o una guía que oriente a los docentes en que comprar y como prepararlos, los niños y niñas mejoraran su nutrición dentro del centro infantil, por ello la elaboración de la Guía de Nutrición.

✓ **¿Las enfermedades y complicaciones de salud en el organismo de los niños y niñas menores a 4 años es un problema de nutrición?**

Los problemas mencionados como: la obesidad, la deshidratación, diabetes, debilidad, etc. Si son obstáculos que se presentan tanto para los pequeños como para padres de familia para tener un niño o niña sano; ya que una incorrecta alimentación lleva a tener estos resultados; por ello se mencionan las enfermedades más comunes para evitar los alimentos, preparación y actitud en la hora de comer para tratar de conseguir nuestro objetivo de formar niños y niñas sanos.

✓ **¿La mala alimentación en pequeños menores de 4 años es origen de la desnutrición?**

Con todo lo investigado y llegando a conclusiones muy claras, podemos mencionar que efectivamente la mala nutrición llevan poco a poco a una desnutrición en los niños y niñas, causando en ellos un bajo desempeño académico, social y cognitivo.

✓ **¿La globalización y la sociedad moderna son causa de una alimentación incorrecta en los niños y niñas de 2 a 4 años?**

En la actualidad la sociedad ha sufrido por grandes y drásticos cambios incluyendo la alimentación que se tiene a diario, teniendo de primera mano todo lo que es: comida chatarra, comida rápida, enlatados, etc. Poniendo a disposición fácil y sin complicaciones a los padres de familia

para alimentar a sus hijos por la falta de tiempo, sin tomar en cuenta que toda esta comida aparentemente apta para los menores de 4 años es la más dañina para ellos, con grandes contenidos de grasas, preservantes y colorantes que afectan al niño y niña de manera lenta e interna.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

TÍTULO

GUÍA INFANTIL PARA LAS EDADES DE 2 A 4 AÑOS DIRIGIDA A DOCENTES DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “NAHIM”, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2012.

JUSTIFICACIÓN

Durante el período de práctica profesional II en el año 2012 en el centro de desarrollo infantil “Nahim”, se observaron algunos inconvenientes dentro de la alimentación que se les brindaba a los niños y niñas de 2 a 4 años de edad que asistían, entre ellos mencionamos: el desconocimiento de los alimentos necesarios para los pequeños, la falta de los recursos: económicos y tiempo y sobre todo la falta de orientación que tienen los docentes y administradores sobre la alimentación infantil.

Dentro del desconocimiento y la falta de orientación de las autoridades y maestras del centro, hay que mencionar que se debe reforzar lo que se practica ya en el centro, porque la alimentación no es incorrecta, pero siempre hay que tener presentes ciertos parámetros y conocimientos amplios en lo que se refiere el alimento para los niños y niñas.

Se pudo notar que el problema que más se destaca a la hora de comer dentro del centro, es la falta de los recursos: tiempo y dinero; ya que muchas veces el

capital que se destina para los alimentos no siempre alcanza para adquirir todo lo que se debe y se quiere dar a los más pequeños; en el caso del centro la mayoría de los alimentos son de beneficio a la salud infantil; pero si es necesario guiar para mejorar aun más la nutrición del centro y a su vez economizar los ingresos de la institución.

Siendo el tiempo lo más importante y necesario dentro del desarrollo de los pequeños, muchas veces el preparar grandes cantidades de comida es algo complicado, cansado y con mucha paciencia; siendo la falta de tiempo por los demás que aceres del centro un problema el momento de preparar la lonchera del centro infantil. Por ello se desea crear una guía de nutrición que ayude al encargado de la cocina con fáciles y des complicadas recetas que favorezcan el desempeño del “cocinero” del centro y sobre todo la alimentación de los niños y niñas de 2 a 4 años.

FUNDAMENTACIÓN

Con la guía de nutrición lo que se pretende es llegar a todos los docentes y administradores de los centros infantiles para elaborar recetas: fáciles, económicas y muy nutritivas para los niños y niñas de 2 a 4 años de edad. Brindando datos y consejos para aplicarlos a la hora de comer, mejorando poco a poco la alimentación de los pequeños, porque tanto maestras y padres de familia conocen el trabajo y sufrimiento que es para los más pequeños la “hora de comer”.

También se hablara de temas importantes dentro de la nutrición infantil, como son: la mala alimentación, las consecuencias de una buena y mala nutrición y como tema importante las normas, hábitos y técnicas para hacer de la comida dinámica y muy divertida, mejorando así el ambiente de los centros infantiles mientras se sirven los alimentos.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

General:

- Orientar a todos los docentes del centro infantil en la nutrición de niños y niñas de 2 a 4 años.

Específicos:

- Formar niños y niñas sanos de 2 a 4 años de edad.
- Mejorar la calidad de alimentos que reciben los niños y niñas del centro infantil.
- Satisfacer las necesidades: físicas, cognitivas y emocionales de los pequeños en la hora de comer.
- Reconocer problemas y complicaciones con respeto a la alimentación que los niños y niñas reciban.
- Crear un ambiente adecuado y muy activo para una mejor y correcta alimentación.

IMPORTANCIA

La Guía de nutrición infantil se centra sobre todo en formar niños y niñas sanos, ya que desde los primeros años de vida es sumamente necesario la buena y adecuada alimentación de los pequeños, al encontrarse en plena formación: física, cognitiva y emocional; afectando o favoreciendo la alimentación que reciben a diario tanto en el hogar como en la institución educativa al que los infantes asistan a diario.

Posteriormente piensa en las autoridades y docentes encargadas de los niños y niñas, ya que un centro infantil es un segundo hogar para los pequeños, por lo que se los debe cuidar, respetar y alimentar de la mejor manera. Esto se lograra siempre y cuando los adultos estén lo suficientemente preparados y orientados con respecto a la nutrición infantil.

UBICACIÓN

El lugar o Centro de Desarrollo Infantil elegido para la elaboración del proyecto es:

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "NAHIM"

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Ciudad: Quito

Sector: Norte de la ciudad

Dirección: Calle Guepi 44409 y Av. El Inca

Teléfono: 2458-415

Croquis:



FACTIBILIDAD

La orientación nutricional de los niños y niñas de 2 a 4 años de edad es sumamente importante que este en conocimiento de todo adulto encargado de su cuidado. Es por ello que existen varios medios de comunicación o formas de hacerles llegar la información simplificada sin complicaciones económicas a todos los centros de educación inicial o a los hogares del país.

Todo el tema de la alimentación infantil se la puede transmitir de manera gratuita por medio de la educación, haciendo llegar el mensaje correcto a los más pequeños con la preparación adecuada de todos los docentes del país. Con la difusión de este mensaje y el concientizar o dejar el conocimiento de lo que es “comer sano” junto con sus consecuencias tanto buenas como malas; haremos que los más pequeños cuiden de su salud y sea el ejemplo para los adultos de evitar alimentos perjudiciales.

Si se desea llegar con más profundidad en el tema y se puede utilizar recursos económicos y tiempo para mejorar la trasmisión del tema, se puede emplear material de papelería para informar a los padres de familia o docentes sobre la nutrición infantil, por medio de: trípticos, volantes informativos, periódico escolar, etc.

Se puede tomar en consideración también la capacitación del personal educativo para dar a conocer la nutrición adecuada para los menores de 4 años. Y con respecto a los padres de familia sería de mucha importancia mencionar el tema en las reuniones de padres de familia.

PLAN DE EJECUCIÓN

El fin de la guía de nutrición infantil elaborada es llegar a oídos de los docentes y de padres de familia para mejorar la alimentación de los estudiantes en nivel inicial, es por ello que se ha decidido realizar trípticos informativos para ser

enviados en las agendas o cuadernos diarios, que ayudan a la comunicación: escuela-hogar. Con respecto a padres y madres de familia que desconozcan la importancia de la nutrición.

Con respecto al Centro de Desarrollo Infantil, se hará llegar la guía elaborada con ideas prácticas que contengan: recetas, alimentos y actividades para dar a conocer a los pequeños la importancia de alimentarse correctamente. Con ayuda de la directora se podrá informar y explicar a todas las docentes del plantel para que la guía de nutrición sea una herramienta útil para llegar a la conciencia de los más pequeños y mejorar periódicamente la alimentación de los pequeños tanto en el centro infantil como en la que reciben en el hogar.

Las actividades que se detallan en la guía son de tipo académicas, con materiales didácticos apropiados para los niños de 2 a 4 años que son los comunes en la educación inicial, para evitarle gastos extras al C.D.I. con respecto al tiempo se considera el año lectivo para poder distribuir adecuadamente la información dentro de la planificación que lleve el centro para no interferir ni afectar lo que ya se tiene planteado en cada institución educativa.

La guía de nutrición se conforma por las siguientes unidades:

UNIDAD I: LA ALIMENTACIÓN INFANTIL DE 2 A 4 AÑOS

UNIDAD II: CONSECUENCIAS DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

UNIDAD III: CONSECUENCIAS DE LA MALA ALIMENTACIÓN

UNIDAD IV: CONSEJOS PRACTICOS PARA LA ALIMENTACION ESCOLAR

UNIDAD V: NUTRICIÓN INFANTIL

UNIDAD VI: APRENDER A COMER

Hay que tomar en cuenta que esta información tiene el fin de dar el ejemplo y expandir esta valiosa información en toda la ciudad capital, y si es posible en todo el territorio ecuatoriano.

IMPACTO

Lo que se desea alcanzar con la guía de nutrición infantil, es mejorar la alimentación de los niños y niñas de 2 a 4 años de edad, tanto en el hogar, como en la lonchera escolar y en la que se brinda en los establecimientos; observando que unas papas fritas y una botella de gaseosa sean remplazados por unos chochos, trozos de fruta fresca, sandwiches de mermelada, queso, jamón, yogurt, jugos naturales, avena con leche, etc. Obteniendo con el transcurso del tiempo niños y niñas mas sanos y activos, resistentes a las enfermedades mas comunes y a los virus que los rodean, mejorando la calidad de atención y aprendizaje en las aulas de clase y sobre todo, cambiando para bien la mentalidad ecuatoriana y tener a diario una adecuada alimentación, no solo para los niños y niñas sino también para toda persona y a toda edad.

EVALUACIÓN

Se desea observar dentro del C.D.I. “Nahim” una mejor alimentación para los niños y niñas de 2 a 4 años de edad, sin afectar el bolsillo o presupuesto del centro y sobre todo mejorar la mentalidad de las docentes que educan a los mas pequeños, para lograr que la hora de comer no se un problema, mas bien sea la actividad de nutrir tanto mente como cuerpo y así poder tener niños y niñas felices.

Esta evaluación se la puede realizar en un tiempo bastante extenso, ya que solo con el pasar del tiempo se podrá observar las nuevas preferencias de los niños y niñas a la hora de comer. La evaluación se la puede realizar a los pequeños por medio de actividades de clase o por medio de la vida cotidiana, pero esta evaluación a largo plazo se la puede realizar a docente y a padres de familia, preguntando o prestando atención a sus opiniones sobre la alimentación y a lo que prefieren consumir después de todo el tiempo que se ha impartido el conocimiento y se ha enviado la información a los hogares.

PRESUPUESTO

CANTIDAD	DETALLE	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
MAQUINARIA Y EQUIPOS			
1	Computadora, Acer con procesador Windows 7, 160 gb	300	300
1	Impresora, Canon	80	80
1	Video cámara, Sony cyber-shot de 7 mega pixels	200	200
MATERIALES Y SUMINISTROS			
6	Resmas de papel bond	4.2	25.2
1	Cuaderno universitario a cuadros de 100 hojas	1.5	1.5
2	Esferos	1	1
1	Regla de 30 cm.	0.5	0.5
1	Modem Internet Movistar	19.99	19.99
1	Flash memory de 2 gb.	8	8
1	Perforadora	2	2
1	Grapadora	2	2
2	Resaltadores	2	4
2	Lápices	0.5	1
2	Borrador	0.2	0.4
2	Empastados	20	40
2	Espiralados	5	10
1	Caja de Grapas	1	1
2	Cartuchos para impresora Canon.	25	50
100	Copias para libros	0.02	2
20	Periódicos	1	20
5	Carpetas	0.2	1
1	Caja de Binchas	1	1
VALOR PARCIAL			770.59
10% IMPREVISTOS			77.059
VALOR TOTAL			847.64

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ LEIVA, Francisco. NOCIONES DE METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN. Tipoffset "Ortiz". Tercera Edición. Quito-Ecuador. 1984. Página 10.
- ✓ BAENA, Guillermina. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Corporación de Servicios Editoriales y Gráficos. Novena Edición. México. 2006. Página 82.
- ✓ JARRÍN, Pedro Pablo. GUÍA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN. Imprenta Ebenzer. Tercera Edición. Quito. 2005. Página 15.
- ✓ SALAZAR, Edison. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. S.M. Editores. 2da. Edición. Ecuador. 2004. Página 5.
- ✓ GUTIÉRREZ, Abraham. LECCIONES DE INVESTIGACIÓN. Instituto Nacional Mejía. Quito-Ecuador. 1982. Página 40.
- ✓ GUTIÉRREZ, Abraham. CURSO DE MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN DE MONOGRAFÍAS. Ediciones Serie Didáctica A.G. Sexta Edición. Quito-Ecuador. 1999. Página 78.
- ✓ ZORRILLA, Santiago et all. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Editorial Mc Graw-Hill Interoamericana. México. 1999. Página 24 y 25.
- ✓ APOSTÓLICO, Vicariato. FORMACIÓN GENERAL. Editora de Garayalde Cía. Ltda. Quito-Ecuador. 2006. Página 208.
- ✓ LEIVA, Francisco. NOCIONES DE METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Editorial Marca Gráfica Cuarta Edición. Quito-Ecuador. 1996. Página 18.
- ✓ GUTIÉRREZ, Abraham. CURSO DE ELABORACIÓN DE TESIS Y ACTIVIDADES ACADÉMICAS. Ediciones Serie Didáctica A.G. Quito-Ecuador. 2000. Página 104.

- ✓ BAENA, Guillermina. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN. Editores Mexicanos Unidos S.A. 12va. Edición. México. 1984. Página 69.
- ✓ EDIBOSCO, Equipo de Redactores. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Colección LNS. Cuenca. 1992. Página 83.
- ✓ APOSTÓLICO, Vicariato. CULTURA GENERAL. Editorial de Garayalde Cía. Ecuador. 2006. Página 277.
- ✓ JARRÍN, Pedro Pablo. GUÍA PRÁCTICA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Editorial Ulloa. 2da. Edición. Ecuador. 1997. Página 67.

NETGRAFÍA

- ✓ www.puce.edu.ec
- ✓ www.espe.edu.ec
- ✓ www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm
- ✓ <http://www.vitonica.com/alimentos/comer-bien-por-poco-dinero-la-solucion-a-la-crisis>
- ✓ www.ecuadortv.com/nutricion
- ✓ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000299.htm>
- ✓ <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- ✓ www.rae.es
- ✓ www.libroos.es
- ✓ www.medicinasnaturistas.com
- ✓ www.alimentacionsana.com

- ✓ <http://es.scribd.com/doc/7194594/Guia-de-La-Alimentacion-Para-Preescolares-de-1-a-5-anos>
- ✓ www.lasrecetascocina.com
- ✓ www.aula21.net
- ✓ http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/hidratos_carbono.htm
- ✓ www.zonadiet.com
- ✓ www.wikipedia.com
- ✓ www.enbuenasmanos.com
- ✓ www.todopapas.com
- ✓ www.intermedicina.com
- ✓ www.zonapediatrica.com
- ✓ www.diabetesdietmellitus.com
- ✓ www.nlm.nih.gov
- ✓ www.tratamientoobesidad.com

ANEXOS

ANEXO 1



El consumo de alimentos sanos, frescos y ricos en proteínas y minerales es de suma importancia para los niños y niñas menores de 4 años, siendo estos nutritivos y a su vez llamativos y divertidos para comerlos a esta corta edad.

ANEXO 2



El cambio socio cultural que sufre el mundo, hace que los padre y madres de familia pongan al alcance de sus hijos comida de mala calidad, obteniendo niños y niñas con obesidad, diabetes y otras enfermedades conocidas por la ingesta de comida chatarra en abundancia.

ANEXO 3



La higiene es de gran importancia antes y después de ingerir alimentos para evitar enfermedades, contagios y para formar hábitos adecuados en los niños y niñas.

ANEXO 4

PAUTA SEMANAL ALIMENTACIÓN 1 AÑO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales	Leche con cereales
Comida	Verdura Carne Fruta	Legumbres con arroz Fruta	Pure de verduras Carne Fruta	Puré de Legumbres Fruta	Verdura Carne Fruta	Legumbre Verdura Fruta	Arroz Carne Fruta
Merienda	Yogur Galletas	Pan con tomate Jamón dulce o queso	Yogur Galletas	Natillas	Yogur	Pan con tomate Jamón dulce o queso	Yogur
Cena	Pasta con tomate Fruta	Pescado Sémola Yogur	Pan con tomate Tortilla francesa Fruta	Verdura Pescado Yogur	Arroz a la cubana Yogur	Pasta Pescado Yogur	Verdura Queso Fresco Fruta

Ejemplo de la planificación alimenticia que debe tener un centro de desarrollo infantil de forma diaria, balanceada y rica en proteínas, vitaminas, minerales y líquidos.