



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

CARRERA

DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

Tema:

PLAN DE INFORMACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN

EL DESARROLLO DEL NIÑO DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD

DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CDI

"EL GRILLITO" DEL DISTRITO

METROPOLITANO DE

QUITO 2013

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

Autora: Cushcagua Morales Sara Elizabeth

Tutor: Lic. Inés Tipan

Quito, octubre 2013



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

PLAN DE INFORMACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL NIÑO DE 4 A
5 AÑOS DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CDI "EL GRILLITO" DEL DISTRITO
METROPOLITANO DE QUITO 2013

DECLARATORIA

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigente. Las ideas, doctrinas resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad

Sara Elizabeth Cushcagua Morales

CC. 172360392-2

CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL

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

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera Desarrollo del Talento Infantil que imparte el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento Infantil, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado **“Plan de información sobre la alimentación en el desarrollo del niño de 4 a 5 años dirigida a padres de familia del CDI “El Grillito” del Distrito Metropolitano de Quito 2013**

El cual incluye la creación de un Plan sobre la importancia de la alimentación en los niños y niñas el mismo que ayudara que el infante tenga un correcto desarrollo evolutivo. Para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno. **b)** por iniciativa y responsabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cordillera se regula de forma clara la cesión de los derechos del autor que genera la obra literaria y

PLAN DE INFORMACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESARROLLO DEL NIÑO DE 4 A 5 AÑOS DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CDI “EL GRILLITO” DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2013

que es producto del proyecto de grado, el mismo que es culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del programa de ordenador descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial (código fuente, código objeto, diagramas de flujo, planos, manuales de uso, etc.). El Cesionario podrá explotar el programa de ordenador por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: **a)** La reproducción del programa de ordenador por cualquier forma o procedimiento; **b)** La comunicación pública del software; **c)** La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler del programa de ordenador; **d)** Cualquier transformación o modificación del programa de ordenador; **e)** La protección y registro en el IEPI el programa de ordenador a nombre del Cesionario; **f)** Ejercer la protección jurídica del programa de ordenador; **g)** Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.- El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del programa de ordenador que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o

utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad del programa de ordenador a favor del Cesionario.

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

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

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

d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; f)

El idioma del arbitraje será el español; y, g) La reconvencción, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

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

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

f) _____

f) _____

CUSHCAGUA SARA

C.C. N° 172360392-2

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

CEDENTE

CESIONARIO

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios que me dio la vida, por la sabiduría que me dio y por todo lo que me regaló en la vida, él que siempre estuvo para levantarme y no me dejó desfallecer.

A mis padres que con su ayuda me inculcaron valores y respeto hacia los demás, por su apoyo incondicional. Sobre todo agradezco a mi mami que siempre fue la base fundamental de mi vida, que siempre estuvo presente, me ayudó a seguir con mi carrera y creyó en mí incondicionalmente

Gracias a la Lic. Inés Tipàn por sus valiosos consejos y aporte profesional, brindándome sabiduría y con mucha paciencia me ayudo con la culminación de mi proyecto, también agradezco a la institución quien me abrió las puertas para crecer profesionalmente y llenarme de valores y que al fin verán el fruto de sus enseñanzas.

A mis amigas que siempre estuvieron incondicionalmente apoyándome en las buenas y en las malas

Y por último agradezco a mis maestros que desde el primer momento nos motivaron a que culminemos la carrera escogida, con rectitud, sus consejos y sobre todo con sus valores.

Tengo muchas personas que faltan, agradezco a todas las personitas que me ayudaron a ser más fuerte, que creyeron en mí, me dieron ánimos para que culmine mi proyecto sin ningún problema.

DEDICATORIA

A Dios que me brindo sabiduría

A mi padre por su apoyo incondicional

A mi mami que con su sabiduría siempre

me llevo por un buen camino

A Carmita por sus consejos incondicionales

A mis amigos que no me dejaron caer

A mis maestros por su conocimiento

INDÍCE

Portada

Caratula

Declaración de aprobación tutor y lector

Declaración del estudiante.....ii

Declaración de gestión de derechos a la institución.....iii

Agradecimiento.....viii

Dedicatoria.....ix

Índice general.....x

Índice de tablas.....xiv

Índice de figurasxvi

Resumen ejecutivo.....xvii

Abstrac.....vxiii

Capítulo I:

Antecedentes.....1

1.01 Contexto.....3

1.02 Justificación4

1.03 Definición de problema.....6

Capítulo II

2.01 Mapeo de involucrados.....8

2.02 Matriz de involucrados.....10

Capítulo III

3.01 Árbol de problemas.....12

3.02 Árbol de objetivos.....13

Capítulo IV: Análisis de involucrados

4.01 matriz de alternativas.....	14
4.02 matriz de impacto de objetivos.....	16
4.03 Diagrama de estrategias.....	17
4.04 Matriz de marco lógico.....	18

Capítulo V: propuesta

5.01 Antecedentes.....	19
5.02 Justificación.....	21
5.03. Metodología.....	22
5.03.01 Objetivos.....	22
5.03.02 Definición de alimentación.....	22

Unidad 1

5.03.03 Características de una alimentación.....	23
--	----

Unidad 2

5.03.04 La alimentación influye en el aprendizaje.....	24
--	----

Unidad 3

5.03.05 Comidas principales que el niño y niña deban consumir.....	25
---	----

Unidad 4

5.03.06 Importancia de una buena alimentación.....	27
--	----



Unidad 5	
5.03.07 Vitaminas y minerales.....	28
Unidad 6	
5.03.08 Evitar alimentos Chatarras.....	30
Unidad 7	
5.03.09 Pirámide alimenticia.....	32
Unidad 8	
5.03.10 cómo podemos ayudar a un niño para que mejore su apetito	34
Unidad 9	
5.03.11 lavar los productos antes de consumirlo	36
Unidad 10	
5.03.12 Recetario nutritivo.....	39
5.03.13 Menú nutritivo para un mes.....	42
5.03.14 Conclusiones.....	44
5.03.15 recomendaciones.....	44
5.04.01 plan de procesamiento de información.....	45
5.05.01 análisis e interpretación de encuestas.....	46
Capítulo VI Recurso	
6.01 Recursos.....	56
6.06 Presupuesto	57
6.07 cronograma.....	59



Capítulo VII

7.01

Conclusiones.....61

7.02 Recomendaciones.....62

7.03 Bibliografía.....63

Anexos.....64-79

Índice de tablas

Recetario

Tabla N° 1.....	42
Tabla N°2.....	42
Tabla N°3.....	43
Tabla N° 4	43

Encuestas

Tabla N° 5.....	46
Tabla N° 6.....	47
Tabla N° 7.....	48
Tabla N° 8.....	49
Tabla N° 9.....	50
Tabla N° 10.....	51
Tabla N° 11.....	52
Tabla N° 12.....	53
Tabla N° 13.....	54
Tabla N° 14.....	55
Tabla N° 15.....	57
Tabla N° 16.....	59

Matriz T

Tabla N° 17.....	65
------------------	----

Matriz de involucrados

Tabla N° 18.....	67
------------------	----

Matriz de análisis de alternativas	
Tabla N° 19.....	71
Análisis de impacto de los objetivos	
Tabla N° 20.....	72
Matriz del marco lógico	
Tabla N° 21.....	73
Tabla N° 22.....	74
Tabla N° 23.....	75

Índice de figura

Encuesta

Figura N° 1.....	46
Figura N° 2.....	47
Figura N° 3.....	48
Figura N° 4.....	49
Figura N° 5.....	50
Figura N° 6.....	51
Figura N° 7.....	52
Figura N° 8.....	53
Figura N° 9.....	54
Figura N° 10.....	55

Mapeo de involucrados

Figura N° 11.....	66
-------------------	----

Árbol completo

Figura N° 12.....	68
-------------------	----

Construcción de Árbol de objetivos

Figura N° 13.....	69
-------------------	----

Matriz de análisis de alternativas

Figura N° 14.....	70
-------------------	----

Resumen Ejecutivo

Brindar a los niños y niñas productos que contengan vitaminas, el fin de este proyecto, dar una alimentación nutritiva a niños y niñas de 4 a 5 años ya que es uno de los temas más importantes que los padres de familia deben tomar muy en cuenta porque gracias a ello en el futuro vamos a tener niños activos. En base a este proyecto también queremos llegar a saber cuántos infantes se alimentan correctamente, como podemos llegar al niño para que este consuma toda clase de productos, evitar comida chatarra ya que esto no hace un bien al infante. Los alimentos que el pequeño consuma deben ser lavados para evitar enfermedades y se desarrolle adecuadamente.

Debemos brindar vitaminas y minerales que ayuden en su desarrollo, en ocasiones a la sociedad no le interesa que tipo de alimentos que brinden al infante, como padres debemos buscar lo mejor para nuestros hijos e hijas. Para esto buscamos distintas maneras de dar una alimentación que ayude al crecimiento del infante, como lavar los productos antes de consumirlos, enviar en la lonchera del infante la alimentación que necesita, buscamos estrategias adecuadas para que el infante consuma con gusto su comida, para ello podemos hacer un recetario nutritivo pero que al instante de prepararlos contenga algo que atraiga al pequeño ejemplo: puede ser que en la sopa dibujemos una cara, para ello tenemos el plan de información.

ABSTRAC

Provide products containing vitamins infants, the end of this project, give nutritious food to children aged 4-5 years as one of the most important issues that parents should

Take into account that as a result in the future we will have active children. Based on this project we want to get to know how many infants are fed properly, we can get the child to eat all kinds of this product, avoid junk food as this does not do well to the infant. Foods that the small choices should be washed to prevent disease and develop properly.

We provide vitamins and minerals that help in its development, sometimes society does not care what kind of foods that provide the infant, as parents should seek the best for our children. For this we seek ways to give power to help the growth of the infant, and wash produce before eating, send in the lunch box of infant feeding needs, seek appropriate strategies for the infant consume their food gladly give to it can make a nutritious recipe but prepare instantly contains something that attracts the small example may be that in the soup let's draw a face, for that we plan information.



CAPÍTULO I ANTECEDENTES

(VILLE; Claude; 8va edición) los alimentos pueden definirse como las sustancias llevadas al interior del organismo, utilizadas para proporcionar energía, formación y reparación de los tejidos, regulación de los procesos orgánicos. Pág. 418

(BENDER, Arnold; 2001) la alimentación siempre contribuye un equilibrio, o mejor un balanceo, los alimentos preparados para asegurar que los niños reciben todo aporte de nutrientes y energía que necesitan. Pág. 82

(CALVON; Romero; 2001) Entre los 4 y 5 años de edad entra en un periodo madurativo en el cual se produce un rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y socialización, así mismo existen un elevamiento en la tasa del crecimiento y de la maduración de las funciones digestivas y metabólicas. Pág. 484

(GAVIRIA; Alejandro; 2006) La desnutrición no solo afecta los ingresos de manera indirecta a través de su efecto sobre la educación, sino que también lo hace de manera directa a través de sus efectos antropométricos. Pág. 35

(GAVIRIA; Alejandro; 2006) la desnutrición y la baja de estatura durante los primeros cinco años de vida esta correlacionada negativamente con resultados educativos de los niños los niveles de ingreso y salarios obtenidos a futuro, y la posibilidad de contraer alguna enfermedad durante la niñez y la edad adulta. Pág. 36



(VILLE; Claude; 8va edición) Hidratos de carbono: los azúcares y almidones son las principales fuentes de energía del régimen alimenticio humano; sin embargo, no son esenciales, pues el organismo puede obtener energía de una mezcla de proteínas y grasas. Pág. 419

(TREJO; Antonio; 2002) La buena nutrición es una condición fundamental para el crecimiento y el desarrollo normal; nuestra dieta y sus contenidos influyen en todas las esferas del desarrollo psicomotor desde etapas tan tempranas como el neonato, situación justificada por el importante crecimiento cerebral en los dos primeros años de la vida y el progreso de la mielinización. Pág. 284



1.01 CONTEXTO

Macro

En la provincia de pichincha vemos niños y niñas que no son alimentados correctamente, enferman a cada instante y no tienen un crecimiento de acuerdo a su edad. Estos hechos son muy preocupantes, por lo que es de suma importancia que niños y niñas tengan una buena alimentación. que ayude a su desarrollo físico, psicológico e intelectual. En la actualidad hay mala información sobre los alimentos que el infante deba consumir.

Meso

En el cantón Quito no es la excepción ya que hay un gran número de niños y niñas que no son bien alimentados ya sea por la despreocupación de los padres, o por la mala información de los productos consumibles. En el cantón Quito han puesto programas de televisión educativos, en los cuales dan referencias sobre los alimentos que niños y niñas puedan consumir y que tengan vitaminas que sean favorables para su desarrollo, así padres de familia, docentes, y comunidad se informen sobre los alimentos consumibles.

Micro

En el CDI "El Grillito" que se encuentra ubicado en Ponciano Alto, podemos comenzar a dar talleres de una alimentación a docentes y padres de familia ya que estas personas son las que están conformadas en el entorno del niño y son responsable que niños y niñas en la edad de 4 a 5 años sean bien nutridos ya que le ayuda a su desarrollo físico, e intelectual.



1.02 Justificación

La nutrición es uno de los aspectos importantes que el infante debe tener, para un buen desarrollo físico e intelectual, es prioritario que niños y niñas desde pequeños, empiecen con una alimentación balanceada. Padres de familia y docentes desconocen, y no se preocupan qué tipo de alimentación dan a sus pequeños.

Deben ser responsables de tener bien nutridos a sus hijos, para tener buenos resultados, ya que éstos dependen de los padres. Por lo que hay que poner la debida atención e importancia en la alimentación de los pequeños con el fin de desarrollar el coeficiente intelectual, el desarrollo físico y psicológico. La sociedad está encargada de dar a conocer todos los alimentos nutritivos que hay en nuestro país, dar a conocer a padres de familia y docentes sobre productos consumibles. Para que nuestros pequeños tengan una buena salud y no se enfermen a cada instante. Hay infantes que no se nutren correctamente y frecuentemente se enferman. Padres de familia gastan en medicamentos. Debemos dar comida nutritiva que contenga vitaminas. Para beneficiar a pequeños para que sean activos y emprendedores.

En nuestro país tenemos variedad de productos que contienen vitaminas y dan energía al cuerpo del infante, debemos orientar a padres de familia y docentes para brindar alimentos nutritivos a los pequeños para que su desarrollo sea el correcto y de acuerdo a su edad.

Nutricionistas son una parte muy fundamental en el asesoramiento de los padres los cuales deben aumentar el consumo de hidratos de carbono, verduras y frutas. Debemos involucrar profesionales a tratar sobre la alimentación del infante ahí podremos obtener buenos



resultados. Involucrar al personal de cocina para dar al pequeño productos consumibles con vitaminas y nutritivas para su salud. En la cocina debemos incrementar más alimentos que den energía al cuerpo del pequeño.

Desparasitar es una forma muy adecuada para que el infante se nutra con facilidad. Padres de familia y docentes, la higiene es indispensable al instante de manipular los alimentos para conservarlos limpios y evitar contaminación en el producto. Lavarse las manos es importante ya que ayuda al pequeño a cuidar su aseo personal, sobre todo que el pequeño no contraiga bacterias ni enfermedades que afecte a su organismo. Una mala alimentación causa en el niño cansancio, sueño, falta de atención etc. Padres de familia y docentes deben ser más responsables al instante de alimentar al pequeño. Profesionales deben involucrarse para dar vitaminas a niños y niñas que ayuden a su crecimiento.



1.03 Definición del problema central

La mala alimentación en niños de 4 a 5 años

Es aquella alimentación no adecuada que afecta en su desarrollo físico e intelectual y sobre todo afecta su salud.

Formulación del problema

¿Por qué es importante proporcionar una alimentación nutritiva a niños de 4 a 5 años de edad? La alimentación del infante, está de acuerdo a la edad por que deben ingerir alimentos como: grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Padres y docentes no se preocupan por la alimentación de niños y niñas del CDI "El Grillito.

La finalidad de este proyecto es llegar a padres de familia y docentes a que exista una adecuada alimentación a niños y niñas del CDI "El Grillito", cada infante debe consumir alimentos que sean nutritivos y que ayuden en su desarrollo físico, psicológico e intelectual. Muchos padres de familia no están bien informados acerca de los nutrientes que benefician a sus hijos. También debemos dar a conocer que los productos de consumo humano deben estar bien higiénicos, para que los infantes no se enfermen por alimentos mal lavados, porque los docentes no han puesto interés en el aseo de manos en niños y niñas, antes de que consuma el producto, uno de los puntos más importantes también es dar a conocer a docentes y padres de familia todos los alimentos que contengan vitaminas y que ayuden al crecimiento de niños y niñas.



Los malos hábitos alimenticios pueden afectar al aprendizaje, ya que predispondrían para que sean niños o niñas muy distraídos, que se enfermen a cada momento.

Deben proporcionar programas sobre la alimentación e higiene de productos nutritivos.

CAPÍTULO II

MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01 Análisis de involucrados

Se incrementará alimentos nutritivos, ya que en edad de 4 a 5 años, los infantes están en pleno desarrollo y lo que se busca es dar a conocer información acerca de los nutrientes, que niños y niñas deban consumir, para ello debemos hacer programas sobre alimentos que ayuden al desarrollo del pequeño, con el apoyo de un nutricionista podemos lograr que los infantes se alimenten correctamente, ya que esto ayuda a que los padres y docentes estén bien informados sobre los productos que el pequeño deba consumir, y de brindar alimentos que no favorezcan a su crecimiento físico e intelectual. Los niños y niñas a esta edad deben tener un coeficiente intelectual muy alto, ya que son los que van a enfrentarse al entorno.

Los pequeños entre 4 a 5 años también deben tener una adecuada higiene al instante de consumir alimentos como frutas, vegetales, entre otros los alimentos que los niños consumen deben ser alimentos que contengan muchas vitaminas y que sean agrícolas, el Ecuador tiene variedad de productos, los cuales deben dar a consumir a cada niño, para que no tengan una mala alimentación y ellos tengan una excelente nutrición.

El organismo utiliza las proteínas para mantenimiento de los órganos y los tejidos como fuente de energía, los hidratos de carbono y las grasas son fuentes de consumo más eficientes para proporcionar al cuerpo del pequeño. Nutricionistas dicen que el requerimiento de vitaminas y minerales que necesitamos son en pequeñas cantidades para el infante, y que este no contraiga ninguna enfermedad, habitualmente el exceso con lleva al desequilibrio vitamínico.

Padres de familia deben involucrarse más en la alimentación del infante, dar alimentos sanos, lavados, y que contengan vitaminas.

Alimentos chatarras no son adecuados para el pequeño, estos alimentos causan en el pequeño, desnutrición, desgane en lo que hace. La falta de información o programas de televisión en los que salen: cachitos, chetos, chupetes, doritos etc. Influye mucho en los padres que compran productos no saludables, sin darse cuenta que causan un daño a sus hijos, en su desarrollo intelectual. La sociedad debe involucrarse más en la alimentación del pequeño, en la actualidad no se preocupan, padres de familia y docentes de los nutrientes que consuman niños y niñas. Este tema muchos lo tenemos olvidado, debemos poner más énfasis en la alimentación y la salud de los infantes. La alimentación tiene que ser de acuerdo a la edad del infante.

2.02 Matriz análisis de involucrados.

Debemos tomar en cuenta que hay muchas personas involucradas en la nutrición de los pequeños, entre ellas tenemos al INNFA, ya que está muy relacionado con el MIES, para que el infante tenga una nutrición adecuada, que tenga un crecimiento de acuerdo a su edad

Un nutricionista se encarga de que todos los alimentos que consuman los niños y niñas sean nutritivos y ricos en vitaminas. Debemos tomar en cuenta si el nutricionista no da lo adecuado el infante podría desfallecer, los docentes también conforman una parte muy importante ya que ellos pasan a diario con los pequeños, son las encargadas de que niños y niñas se alimenten correctamente.

Junto con los padres son los responsables de que los pequeños tengan una adecuada nutrición, para que el infante se desarrolle y no tenga ningún problema en su crecimiento, al finalizar, lo que se espera es que todos los infantes del CDI "El Grillito" sean niños y niñas muy activos y que se involucren más con la sociedad, que tengan una buena alimentación, y sus nutrientes sean proporcionados en su cuerpo, que de energía y sobre todo que tenga un crecimiento de acuerdo a su edad.

Nutricionistas tienen que ser responsables en alimentos que proporcionen al infante, por lo tanto deben ser productos con vitaminas y minerales, son adecuados para promover el crecimiento y el desarrollo.



Pediatras dan al infante dietas balanceadas para mantener al pequeño con mucha energía, también dar proteínas durante las actividades que el infante realice, al instante de jugar, saltar es conveniente proporcionar minerales y vitaminas como: hidratos de carbono que sean ricos en fibras.

CAPÍTULO III

ÁRBOL DE PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Análisis del árbol de problemas

La mala alimentación se debe a que existen hábitos de alimentación irregulares, los mismos que no contienen vitaminas ni nutrientes y esto causa muchas falencias, en su desarrollo intelectual y físico.

Padres de familia no ponen la debida atención en lo que dan a sus hijos.

Los niños y niñas necesitan comer alimentos nutritivos para su salud física e intelectual, debemos tomar muy en cuenta que la falta de nutrientes en el pequeño puede afectar a su organismo causando en ellos desgane, sueño, dificultades para respirar y enfermedades.

Lo que buscamos es que la desnutrición en los niños y niñas disminuya para tener infantes bien nutridos y con un buen crecimiento de acuerdo a la edad correspondiente.

Buscamos que sepan elegir sus alimentos al momento de consumirlos para proporcionar en el niño energía.

3.02 Análisis árbol de objetivos

En el Ecuador existe un gran número de niños y niñas desnutridos, esto se debe a que los padres no se preocupan por los alimentos que consumen sus hijos, muchos padres por ser rápidos o por falta de tiempo compran productos que no contienen vitaminas, la alimentación de los pequeños es muy importante, ya que cada infante debe tener buenos hábitos alimenticios que le sirvan a su desarrollo físico e intelectual.

Debemos tomar en cuenta que en el Ecuador hay gran variedad de marketing en comidas chatarras por lo que padres de familia compran a sus hijos e hijas por comodidad.

Los productos que consumen los niños muchos no son los correctos, ya que por ello tenemos varios infantes que no son bien nutridos.

Los pequeños pueden enfrentar una serie de problemas, como retrasos en el crecimiento, bajo rendimiento académico, la susceptibilidad a las enfermedades, la falta de vitaminas, especialmente puede ser un problema en los niños, ya que nutrientes específicos podrían causar problemas de salud, grave e irreversible.

¡Recuerda, que los niños se ven afectados con mayor rapidez que los adultos porque sus cuerpos son más pequeños y están creciendo!

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Análisis de alternativas

Lo que buscamos es disminuir la mala alimentación en niños y niñas, es importante conocer productos nutritivos que proporcionen al infante vitaminas y minerales, dar al infante alimentos que ayuden en su desarrollo físico y psicológico. Lo que debemos es realizar un menú casero con productos nutritivos que sea novedoso y del agrado del pequeño.

Para que el infante lo consuma sin ningún problema, debemos involucrar a docentes y padres de familia en la alimentación del pequeño ya que hay que ser responsables en los productos que el infante proporcione a su organismo.

Es de vital importancia dar al infante productos que sean de su agrado, como podemos darnos cuenta no podemos impedir al niño que deje de consumir dulces, es importante involucrarle en el hogar a que consuma productos como: frutas y vegetales.

Lo que podemos decir es que podemos brindar alimentos chatarras en ocasiones puede ser en reuniones o fiestas. No brindarle después de cada comida ya que el niño se acostumbraría a que después de cada comida siempre debe tener un incentivo, y esto no



ayudaría en nada y todos los nutrientes que el pequeño consumió no favorecerían para su crecimiento y desarrollo.

Debemos tomar mucho en cuenta que el objetivo es que padres y docentes se involucren más en la alimentación del pequeño y mejore en sus actividades diarias,

4.02 Análisis de impacto de los objetivos

Lo que queremos lograr es que el niño conozca acerca de los alimentos nutritivos, para mejorar su desarrollo físico e intelectual. Para disminuir la mala alimentación es necesario integrar a docentes y padres de familia, para mejorar la salud en los pequeños.

Padres de familia deben conocer menús fáciles de preparar, pero que sea nutritivo y del agrado de los pequeños para mejorar la lonchera del infante, como también pueden enviar productos como frutas y vegetales. Con esto podemos tener niños y niñas satisfechas y sobre todo llenas de energía con buenos ánimos de jugar, que sea un pequeño lleno de actitudes positivas.

Debemos involucrar a los docentes en la alimentación del pequeño para fortalecer los derechos del infante y este no enferme a cada instante, para beneficiar a padres de familia de bajos recursos.

Hay que realizar alimentos que agraden al niño y niña que sea del gusto del infante para que este no rechace el alimento y se lo coma con facilidad, hay que incentivar a que el pequeño consuma los alimentos que su mamá le envió, decirle que son alimentos que ayudará en su crecimiento y será en niño grande y fuerte. Decirles que los alimentos son fuentes de energía y que lo deben cuidar y respetar, podemos involucraríamos a padres de familia y docentes para una participación adecuada.

4.03 Diagrama de estrategias

Disminuir la mala alimentación de niños y niñas del CDI “El Grillito”, hay que nutrir correctamente al infante, en primer lugar debemos hacer encuestas acerca de la nutrición, el objetivo de esta es conocer cuántos padres de familia dan productos nutritivos al infante, identificar si lo que el niño consume es adecuado para su salud, y reconocer a cuantos niños y niñas del CDI les hace falta vitaminas.

Como segundo punto tenemos un taller de padres de familia para ello debemos buscar una manera adecuada para hablar con ellos. Dar a conocer a padres y docentes porque es importante la alimentación en el desarrollo del niño y niña. Concientizar todos para que se preocupen por los alimentos que den de consumir al pequeño.

Como tercer punto, un programa de prevención de enfermedades por la mala alimentación, debemos demostrar a padres de familia que si el niño se enferma es por falta de nutrientes, o por malos hábitos de aseo, es necesario que padres y docentes tengan los alimentos limpios.

4.04 Matriz de marco lógico

El fin del proyecto es mejorar la alimentación del CDI "El Grillito", para ello vamos a hacer un taller de padres de familia dando a conocer los alimentos que el infante deba consumir a la edad de 4 a 5 años, niños y niñas a esta edad es importante que se alimenten ya que ayuda a su desarrollo físico e intelectual. Dar a conocer a padres de familia y a docentes sobre la alimentación que el infante deba consumir, para que el pequeño tenga una vida saludable.

Informar de manera adecuada y con animaciones para que la información no sea aburrida para los padres de familia.

Hay que ser responsables en todos los alimentos que brindemos al infante, informar al padre de familia que los productos consumibles para el infante deben tener nutrientes y minerales.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

Plan de información sobre la alimentación en el desarrollo del niño de 4 a 5 años dirigida a padres de familia del CDI "El Grillito", del distrito metropolitano de Quito 2013

5.01 Antecedentes

En el Ecuador es importante un plan de información acerca de la alimentación de niños y niñas, ya que mediante este podemos dar a conocer cuáles son las maneras más fáciles de alimentar al infante, proporcionar al pequeño alimentos que contengan nutrientes y vitaminas.

Dar una nutrición adecuada al infante va a proporcionar un buen desarrollo físico, psicológico e intelectual.

Los alimentos deben ser nutritivos que proporcionen vitaminas al pequeño. Padres de familia no envían a sus hijos una lonchera nutritiva mientras que docentes en la hora de la comida no dan alimentos agradables.

Lo que debemos hacer mejorar la alimentación que agrade al infante, que lo consuma sin ningún problema.



Muchos padres piensan que si dan a sus hijos comida chatarra están haciendo un bien pero ellos no se dan cuenta que el infante debe poseer en su cuerpo nutrientes y vitaminas que proporcionen energía a su cuerpo, para que los pequeños no enfermen.

5.02 JUSTIFICACIÓN

Dar a niños y niñas una alimentación saludable que contengan vitaminas y nutrientes para ayudar a padres de familia a reconocer los productos que el pequeño deba consumir, sobre todo dar al infante alimentos saludables en su crecimiento y desarrollo intelectual. La nutrición siempre da un equilibrio y energía que se necesita es de vital importancia evitar que se le proporcione un exceso de alimentos. Debemos dar minerales, proteínas, calcio, vitaminas, hierro.

La salud es un tema muy importante que van cogidos de la mano con la alimentación, debe haber un debido interés por los alimentos que consume el pequeño. Profesionales de la nutrición dicen que niños y niñas deben tener una alimentación balanceada, existe una desnutrición infantil hasta aproximadamente los 5 años, las necesidades alimenticias del infante son: lácteos, verduras, frutas, carbohidratos entre otros.

Padres de familia deben ser más responsables en los productos que dan a sus hijos e hijas, todos los alimentos que den de consumir al pequeño de ser nutrido para que ayude a su crecimiento intelectual y físico.

5.03 METODOLOGÍA

Dar a conocer a padres de familia un plan de información sobre la alimentación en el desarrollo del niño de 4 a 5 años dirigido a padres de familia del CDI "El Grillito" del Distrito Metropolitano de Quito, queremos llegar a los padres familia de una manera adecuada dando a conocer la preocupación de los alimentos que el pequeño consume.

5.03.01 OBJETIVOS

Objetivo General:

- ✚ Identificar los alimentos nutritivos para sus hijos, desechar comida chatarra para una buena salud y mejor estilo de vida en el hogar.

Objetivo Específico:

- ✚ Aplicar el menú presentado a los padres en sus comidas diarias.
- ✚ Diferenciar alimentos nutritivos de comida chatarra.
- ✚ Que niños y niñas se desarrollen física y psicológicamente de manera adecuada, mediante la alimentación que brindarán sus padres en su vida diaria.

5.03.02 Definición de alimentación

"La Alimentación es importante y fundamental en la vida de los niños y niñas desde su inicio, ya que de esto depende su crecimiento y su desarrollo intelectual".



UNIDAD 1

5.03.03 CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Establecer hábitos de alimentación e higiene en los niños y niñas.

Todo alimento debe de ser nutritivo y que tenga vitaminas. Los nutrientes deben ser necesarios para el infante como los: lácteos, frutas y vegetales.

Comer todo tipo de alimentos necesarios para cuidar el peso y la estatura del infante. , debemos dar al pequeño productos que contengan fibras.

Evitar el exceso de azúcares, esto no quiere decir que quitemos por completo los carbohidratos, ya que hay algunos productos que si contienen como: manzanas, peras, plátanos, etc.

UNIDAD 2

5.03.04 LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN EL APRENDIZAJE

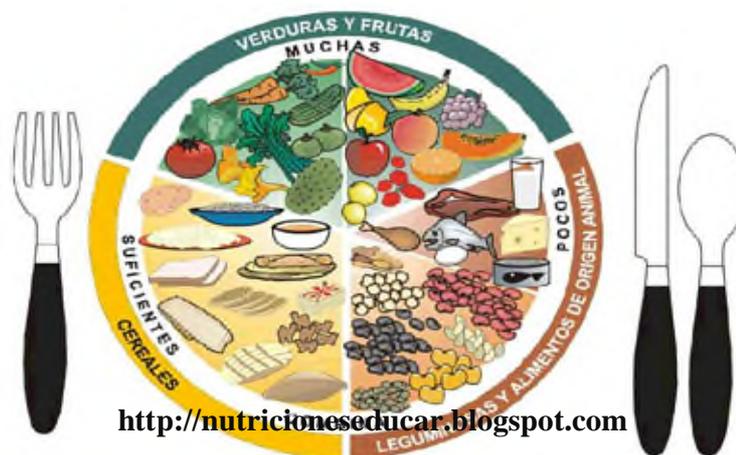


Es necesario que el infante se alimente correctamente, ya que un niño bien alimentado tiene gran influencia en el aprendizaje llega a ser uno de los mejores en el aula de estudios y sobre todo es un niño saludable. Y si no se alimentan correctamente afecta a su capacidad de aprendizaje, en el área cognitivo.

Influye en el conocimiento y esto hace que el niño no ponga atención a lo que la maestra le muestra y le enseña en el lugar de estudios. El infante que no coma los alimentos necesarios afecta su comportamiento.

UNIDAD 3

5.03.05 COMIDAS PRINCIPALES QUE EL NIÑO Y NIÑA DEBAN CONSUMIR



Desayunos Hay que cubrir el 25% de las necesidades nutricionales, si un niño no desayuna no tendrá suficiente energía como los:

Cereales. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales.

Lácteos Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas.

Frutas. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.

Derivados cárnicos. Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos. Contienen proteínas de calidad con función formadora (de construcción de tejidos y células) y cantidades variables de grasa con función energética.

Almuerzos Hay que cubrir el 30 % de las necesidades nutricionales

El almuerzo debe de estar compuesto de: vegetales tanto crudos como cocidos, en picadillos, en salsas, en sopas. Se debe acompañar los vegetales con una fuente de proteína como quesos blancos, pechuga de pollo sin piel, carne de res, pescado, atún,

mariscos, entre otros. Además, es importante incluir fuentes de carbohidratos o harinas como pan y arroz integral, leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas, tortillas de maíz, entre otros. Por último, se puede agregar una deliciosa fruta como postre.

Merienda Es importante dar al niño y niña alimentos que sean suaves, y variados para que ellos no se cansen, es decir la noche es para descansar. Una fruta o un yogur son siempre una merienda saludable, pero hay otras alternativas nutritivas para no caer en el aburrimiento o en la comida chatarra, más adelante ofrecemos algunas sugerencias. En cualquier caso, mantente siempre cerca de tu niño cuando esté comiendo para evitar un atragantamiento.

Refrigerio debemos dar al infante dos refrigerios uno en la mañana y otro por la tarde es importante proporcionar alimentos que contengan vitaminas como frutas y vegetales.

Mezclarleche con frutas y cereales para preparar coladas o refrescos pero sin añadir azúcar.

Dar un vaso de leche o yogurt antes de dormir, el niño debe lavarse los dientes.

UNIDAD 4

5.03.06 IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN



Como padres es importante garantizar a nuestros hijos una adecuada alimentación. Empeñarnos en que coma bien y variado no es un capricho o un exceso de autoridad de nuestra parte. Se trata de cumplir con una de nuestras funciones esenciales: procurar que los pequeños que se encuentran en una etapa de intenso desarrollo físico e intelectual, reciban todo cuanto necesitan gracias a una dieta sana y equilibrada. La importancia de la alimentación infantil radica en que es fundamental para lograr el mayor potencial físico, mental e intelectual. Con una buena nutrición el niño consigue un desarrollo adecuado de su peso y talla y alcanza un óptimo estado de salud.

Un estado nutricional deficiente provoca que tenga menores defensas contra enfermedades comunes como las diarreas y las infecciones de las vías respiratorias. Por otro lado, no debemos olvidar que un niño bien alimentado será un adulto sano.

UNIDAD 5

5.03.07 VITAMINAS Y MINERALES



Las vitaminas y minerales son componentes necesarios en cantidades muy pequeñas pero indispensables para la vida. En etapas fuertes del crecimiento se necesitan en cantidades mayores vitaminas y minerales. Es por ello que en la etapa infantil hay que poner atención en proporcionar estas vitaminas y minerales en las cantidades adecuadas.

- Hierro: Este mineral es de suma importancia dentro de la alimentación infantil, sobre todo desde el nacimiento hasta los 3 años de edad, ya que es el período de mayor crecimiento tanto intelectual como físico. En esta etapa es donde el niño tiene mayor demanda de nutrientes, entre ellos el hierro. Se puede encontrar en el grupo de las carnes y vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca, brócoli, legumbres, etc.)
- Calcio: Este es otro de los minerales fundamentales para la formación ósea. Su aporte se consigue a partir del grupo de los lácteos.
- Zinc: El zinc actúa como catalizador en el desarrollo del sistema inmunológico y en los procesos de desarrollo óseo y muscular de los niños. Se puede encontrar en carnes, sobre todo pescado, leche, vegetales verdes, etc.

- Yodo y selenio: Son minerales importantes con efecto protector, ayudando a reforzar el sistema inmunitario.
- Vitaminas del Complejo B: Se encuentran en los cereales integrales (avena, cebada, germen de trigo, salvado de trigo, maíz, legumbres, etc.)
- Vitamina A que ayuda a reforzar el sistema inmunitario y la función visual; la vitamina D, esencial para la formación de los huesos y la vitamina C, que ayuda a una mejor absorción del hierro.

UNIDAD 6

5.03.08 EVITAR ALIMENTOS CHATARRAS



Los alimentos saludables brindan las condiciones necesarias para que el organismo esté en su mejor estado durante el estudio. Sin embargo, las comidas rápidas o comidas chatarra, tan de moda en el mundo de hoy, en vez de favorecer, perjudican considerablemente a nuestro organismo y por ende también alteran nuestro rendimiento durante el estudio.

Niños y niñas deberían evitar el consumo de comidas rápidas y ricas en grasas. Esta clase de comidas no solo son causa de sobrepeso u obesidad, sino que también producen digestiones pesadas, perjudiciales para cualquier estudiante.

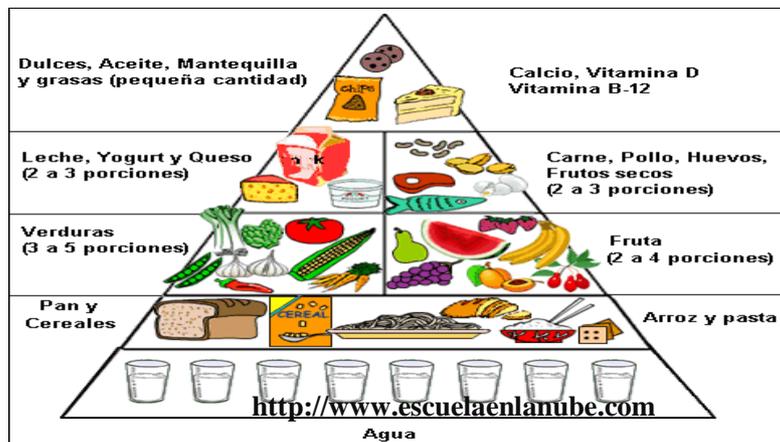
Las grasas saturadas, presentes en la comida rápida, pueden causar alteraciones en la salud vascular cerebral. A su vez, los productos con un alto contenido de azúcares producen excesiva hiperactividad y nerviosismo en el infante, lo que afecta el rendimiento en infantes.



Las comidas rápidas, los dulces, las bebidas azucaradas, entre otros alimentos, si bien proporcionan energía, también son causas importantes del sobrepeso. Por ello, es recomendable que un estudiante reemplace estos alimentos por frutas, yogurts, sándwiches naturales, etc.

UNIDAD 7

5.03.09 LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



La pirámide alimenticia es un gráfico que indica los alimentos que se deben consumir para poder llevar una dieta equilibrada. Informa sobre los alimentos que se deben restringir para tomar mejores decisiones alimenticias. Sin duda es una excelente guía para poder llevar una alimentación saludable.

Cada grupo de alimentos es importante por su aporte e nutrientes. Los alimentos de un grupo no pueden reemplazarse por los de otro grupo, todos son importantes y el cuerpo los necesita.

Dentro de la pirámide encontraremos 4 grupos importantes:

Cereales y tubérculos: En el primer nivel de la pirámide se encuentra el 60% de lo que consumimos diariamente en mayor cantidad, rico en carbohidratos que aportan gran energía.

Verduras y hortalizas: Este es el segundo nivel en la pirámide, las verduras y hortalizas nos proveen gran cantidad de vitaminas y fibras (lo que nos facilita el tránsito intestinal).

Leguminosas y alimentos de origen animal: Este grupo nos provee proteínas, lo cual ayuda a tener un cuerpo fuerte y sano. Se recomienda el consumo de pescado así como carnes blancas (conejo o aves) por su bajo contenido en grasa. Las carnes aportan gran cantidad de proteínas y es recomendable para una buena alimentación.

Grasas y azúcares: Si bien es cierto son necesarios porque proporcionan mucha energía, sin embargo se recomienda un consumo moderado por su alto contenido en colesterol, ellos forman la punta de la pirámide.

En conclusión, es necesario consumir gran variedad de alimentos para lograr el aporte necesario de energía, proteínas, vitaminas, etc.

Sin embargo se debe evitar el consumo de grasas porque no aporta muchos nutrientes y tiene efectos negativos para la salud.

UNIDAD 8

5.03. 10CÓMO PODEMOS AYUDAR A UN NIÑO PARA QUE MEJORE SU APETITO



No los obligue a comer si ellos no tienen hambre. Quizá su niño esté pasando por un período de crecimiento y no tenga hambre. Además cuando los niños son demasiado activos, o enfermos, o preocupados por algo, quizá no tengan hambre igual que les pasa a los adultos.

No use comida como recompensa. No diga cosas como: "Cómete las verduras o no tendrás postre." Frases como ésta dan la impresión de que el postre es más importante que los vegetales. Evite usar la comida como recompensa o castigo. Deje un intervalo de dos horas entre meriendas y comidas. Si los niños comen meriendan muy cerca de la hora de comer, luego no tendrán hambre. Empiece con porciones pequeñas.

Los niños se desalientan fácilmente con porciones de adultos. Pruebe la regla de un bocado. Pídales a sus niños que prueben un bocado de cada comida. No se olvide de la variedad. Sirva una variedad de frutas, vegetales, leche, carne, queso, cereales, panes y postres. Para hacerlo más interesante, sirva la carne cortada en tiras. Ofrezca alternativas. Ayude a que sus niños se sientan independientes y en control ofreciéndoles opciones cuando sea posible. Permita que sus niños ayuden con la comida. Ellos estarán más dispuestos a probar comidas que ayudaron a seleccionar, limpiar o preparar.

UNIDAD 9

5.03.11 LAVAR LOS PRODUCTOS ANTES DE CONSUMIRLOS



Debemos lavar los alimentos antes de consumirlos ya que fueron manipulados por muchas personas y almacenados en bodegas cuyas condiciones sanitarias desconocemos, por eso, para evitar posibles enfermedades, es muy importante lavarlos desinfectarlos y lavarlos bien.

Frutas y verduras

Las frutas y verduras con cáscara deben lavarse con un cepillo de cerdas duras bajo el chorro del agua, por lo menos durante 20 segundos, sin importar que después se les tenga que quitar las cáscaras de los alimentos como naranja, mandarinas etc.

Se recomienda no cortar los tallos de las frutas como la fresa o la manzana hasta que se

terminen de lavar. Al igual que los corazones del tomate y los rabos de los chiles y pimientos.

A los vegetales como la lechuga o la col, se le deben quitar las hojas de la superficie para después lavar hoja por hoja, cortar, enjuagar y escurrir para un consumo saludable.

Después de lavar las verduras hay que desinfectarlas dejándolas remojar por 10 minutos en un recipiente con un vaso de vinagre por cada litro de agua, o algunas gotitas de desinfectante del que se puede adquirir en los súper mercados.

Si se trata de verduras enlatadas, pre-cortadas y congeladas también es recomendable enjuagarlas con agua potable, para eliminar cualquier tipo de contaminante.

No se recomienda utilizar detergentes para lavar frutas y verduras, pues al no enjuagarse bien podrían dejar residuos de jabón en el producto.

Carne, pollo y pescado

En el pollo, es conveniente quemar los restos de las plumas con un encendedor de cocina, para posteriormente lavarlo con agua bajo el grifo y retirar con un cuchillo la grasa y los restos de sangre de cada pieza dar una buena limpieza antes de consumirlo.

La carne de res, puerco y pescado se debe lavar bajo el chorro de agua y al igual que en el pollo quitar la grasa y la sangre.

En el caso del pescado quitar las escamas y si se va hacer uso de la cabeza, retirar los ojos y las branquias para un consumo adecuado y sobre todo muy saludable.

Se deben mantener las carnes crudas y sus jugos, separados de otros alimentos, para



evitar contaminar los nutrientes que ya fueron desinfectado o cocinado. No hay que olvidar lavar muy bien los utensilios y las superficies de la cocina con jabón y agua caliente, después de que hayan estado en contacto con carne cruda. Y si se dispone de tiempo, desinfectarlos por 10 minutos con la mezcla de una cucharadita de cloro en un litro de agua, para después lavar y enjuagar muy bien.

UNIDAD 10

5.03.12 RECETARIO NUTRITIVO:

Gelatinas Infantiles

Gelatina 1 sobre

Agua 2 1/2 tazas

Gelatina sin sabor 1 sobre

Naranjas 2

Procedimiento

Preparar el contenido de un sobre de gelatina con una taza de agua caliente y luego una taza de agua fría.

Agregar gelatina sin sabor diluida en 60 cc de agua. Mezclar bien.

Cortar a la mitad el cítrico elegido, en este caso naranja, y ahuecar. Volcar la gelatina.

Una vez que la gelatina tomó consistencia bien firme, cortar los gajos con un cuchillo filudo.

Estos gajos quedan muy lindos para decorar una torta o bien para servir como un postre.



<https://www.google.com>



Crema de espinacas

Ingredientes

2 tazas de hojas de espinacas, limpias y cortadas en tiras.

3 cucharadas de cebolla cortada en cuadritos.

1 cucharada de mantequilla.

Sobre de crema de pollo.

1 taza de leche evaporada, diluida en dos tazas de agua.

1/2 taza de tocino freído en trozos para decorar.

PROCEDIMIENTO

En una olla a fuego alto, fría la cebolla por un minuto, agregue la espinaca y cocine por tres minutos. Aparte, disuelva el sobre de crema en la leche evaporada diluida. Licue las espinacas con la crema de pollo disuelta y cocine a medio fuego por siete minutos o hasta que la crema espese. Finalmente espolvoree el tocino por encima y servir caliente.

Frutas ricas para que el niño coma con más facilidad. Con dibujos llamativos para el infante.



www.pequerecetas.com



Mi gatito de frutas



Los niños sonreirán cuando les pongan al frente un plato de frutas que les sonríe. Coloca las frutas como una carita feliz usando un banano para la boca, corta una fresa por la mitad para la nariz y rebanadas de kiwi para los ojos. También puedes rebanar las frutas y colocarlas formando gestos faciales. Puedes alternar trozos de melocotón y manzanas en un patrón circular para formar pétalos de flores. Los trozos de fruta pueden usarse de muchas maneras para crear diferentes dibujos en un plato.

5.03.13 Menú nutritivo para un mes

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	Colada de avena	Colada de machica	Arroz con leche	Leche y pan	Yogurt
10:00	Manzana	pera	Piña	Guineo	Uvas
12:00	Ensalada de lechuga con tomate	Arroz relleno	Sopa de pollo	Crema de tomate	Arroz con pollo frito
16:00	Colada de maicena	Melón	Sandía	Sánduche y jugo de tomate	Flan

TABLA N° 1

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	Colada de plátano	Morocho	Batido de mora	Yogurt	Avena
10:00	Flan de vainillas	Gelatina	Frutillas	Durazno	Manzana
12:00	Sopa de morocho	Arroz con carne al jugo	Crema de espinacas	Ensalada de pollo con espárragos.	Crema de champiñones
16:00	colada de mora	Sandía	Gelatina	Uvas	Guineo

TABLA N° 2



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	Yogurt	Colada de maicena	Colada de Machica	Leche con galletitas	Colada de avena
10:00	Pera	Manzana	Guineo	Gelatina	Flan
12:00	Colada de haba	Arroz relleno	Crema de coliflor	Sopa de harina de maíz	Crema de tomate
16:00	Colada de maicena	Jugo de naranja	Pera	Piña	Sandía

TABLA N°3

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	Colada de plátano	Morocho	Batido de guineo	Colada de machica	Avena
10:00	Flan de vainillas	Gelatina	Uva	Durazno	Pera
12:00	Sopa de morocho	Arroz con carne al jugo	Sopa de chuchuca	Ensalada de pollo con espárragos.	Crema de champiñones
16:00	colada de mora	Sandía	Gelatina	Frutilla	Piña

TABLA N° 4

5.03.14 Conclusiones

- ✚ Niños bien nutridos, infantes con buena salud.
- ✚ La alimentación es un aspecto muy fundamental, ya que proporcionamos al infante: minerales y vitaminas
- ✚ Si nosotros no lavamos los alimentos antes de consumirlo, estos enfermarían a cada instante.
- ✚ Hay variedad de productos para que el niño consuma.

5.03.15 Recomendaciones

- ✚ Debemos dar una alimentación saludable al infante para que este no enferme
- ✚ Brindar al infante productos lavados, antes de consumirlos.
- ✚ Proporcionar vitaminas y nutrientes al infante para su desarrollo físico e intelectual.
- ✚ Dar alimentos que llame la atención del pequeño ejemplo: una ensalada de frutas dibujada la carita de un gato.

5.04.01 Plan de procesamiento de la información

Las necesidades del niño y niña son muy indispensables, en este caso la información fue recolectada en el CDI "El Grillito" mediante encuestas que tratan sobre una buena alimentación, vamos a analizar cuantos niños llevan una lonchera adecuada, cuantos niños y niñas son bien nutridos.

Al comenzar a hacer el conteo nos daremos cuenta a cuantos infantes le hacen falta vitaminas.

Queremos conocer el porcentaje de niños y niñas bien alimentados para así llegar a padres de familia de una manera responsable, y brindar un taller de Padres de familia en el que daremos a conocer cuáles son los beneficios de una correcta alimentación y en que ayudaremos al pequeño.

5.05.01 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA.

1.- ¿Sabe diferenciar entre alimentos y comida?

SI	14	93,3333
NO	1	6,66667

TABLA-N°5

FIGURA N° 1



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 93% de padres de familia sabe diferenciar lo que son alimentos

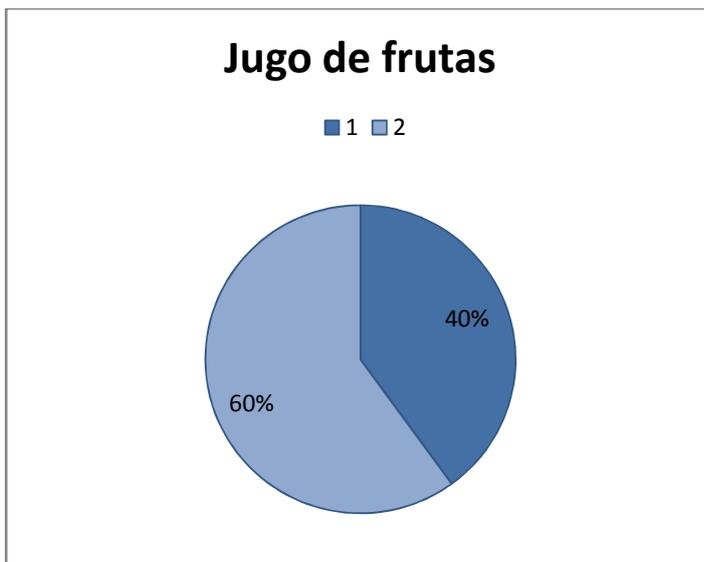
Contra el 7% que no sabe.

2.- ¿A su niño o niña le da jugos de frutas?

SIEMPRE	6	40
AVECES	9	60
NUNCA		

TABLA N° 6

FIGURA N°2



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 60% de niños y niñas ocasionalmente toman jugos de frutas

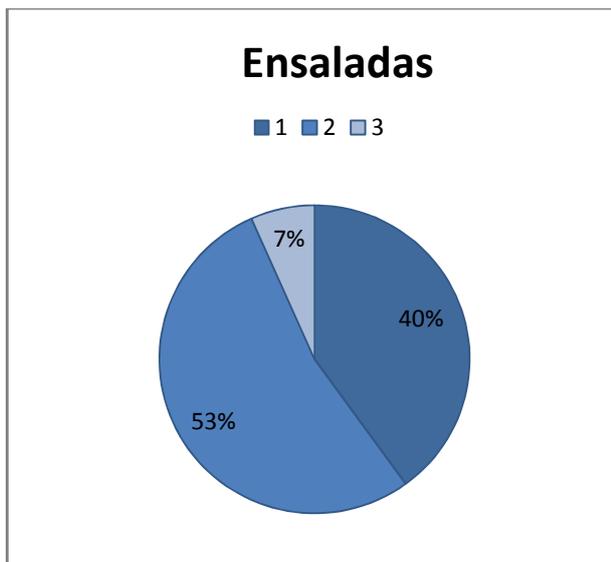
Contra el 40% siempre toman jugo de frutas.

3.- ¿su niño o niña come ensaladas?

SIEMPRE	6	40
AVECES	8	53,33
NUNCA	1	6,667

TABLA N° 7

FIGURA N°3



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 50% de niños y niñas comen ocasionalmente ensaladas

Mientras que el 40% de niños y niñas come a diario ensaladas

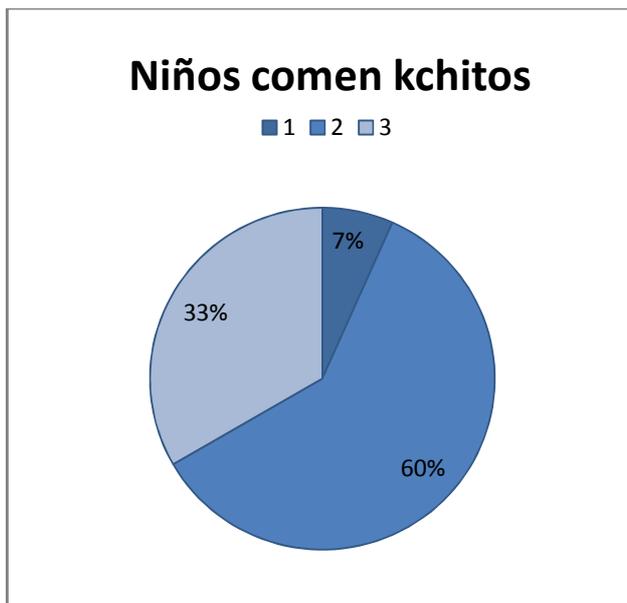
Contra el 7% de niños y niñas que no come ensalada

4.- ¿con que frecuencia a su niño o niña le da cachitos?

SIEMPRE	1	6,667
AVECES	9	60
NUNCA	5	33,33

TABLA N° 8

FIGURA N° 4



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 60% de niños y niñas ocasionalmente comen cachitos

Por el 33% de niños y niñas jamás comen cachitos

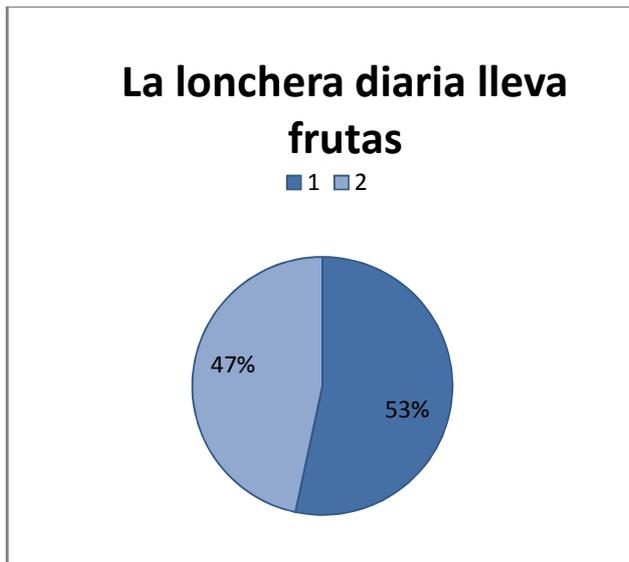
Contra el 7% de niños y niñas que a diario comen cachitos.

5.- ¿En la lonchera diaria a su hijo le envía frutas?

SIEMPRE	8	53,33
AVECES	7	46,67
NUNCA		

TABLA N° 9

FIGURA N° 5



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 53% de niños y niñas traen frutas en su lonchera

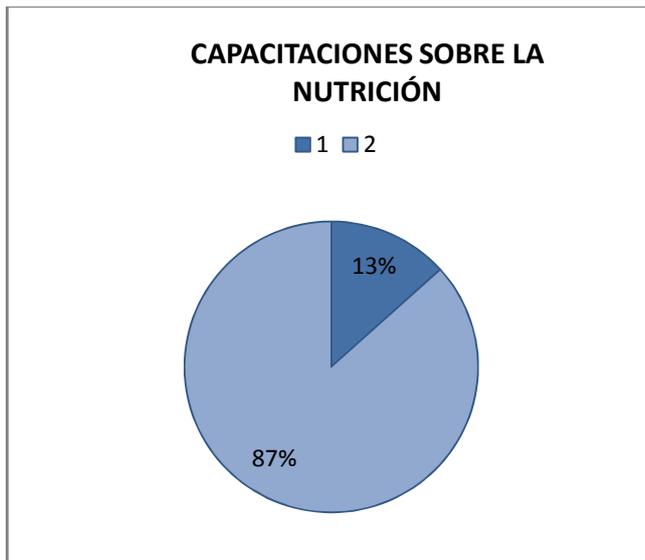
Mientras el 47% de niños y niñas no traen frutas en su lonchera.

6.- ¿usted asiste a capacitaciones de nutrición para niños y niñas?

SIEMPRE		
AVECES	2	13,33
NUNCA	13	86,66

TABLA N° 10

FIGURA N° 6



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 87% de padres de familia no asisten a capacitaciones de la alimentación

Mientras del 13% de padres de familia asisten en ocasiones.

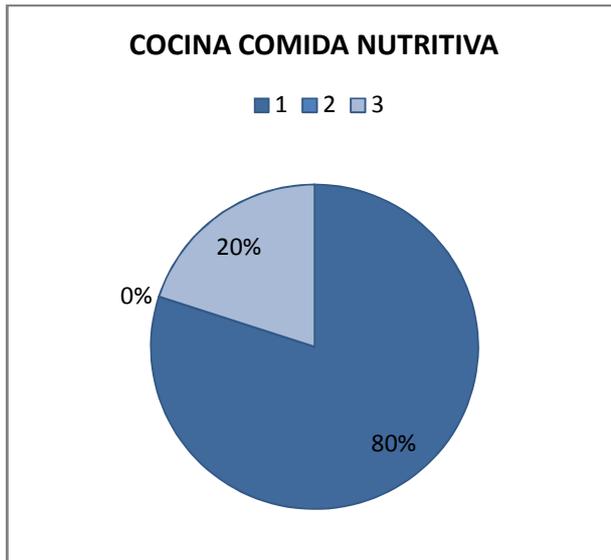
7.- ¿sabe usted cocinar comida nutritiva?



SIEMPRE	12	80
AVECES	3	20
NUNCA		

TABLA N° 11

FIGURA N° 7



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 80% de padres de familia a diario cocinan comida nutritiva

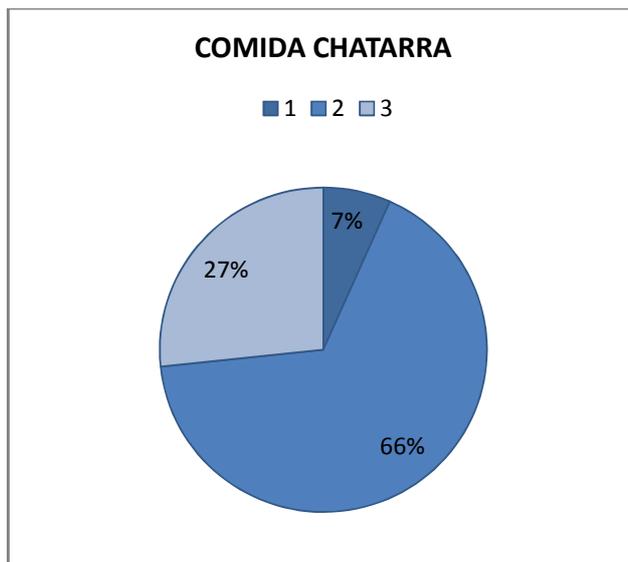
Mientras el 20% en ocasiones cocinan comida nutritiva.

8.- ¿usted da comida chatarra a su niño o niña por falta de tiempo?

SIEMPRE	1	6,67
AVECES	10	66,67
NUNCA	4	26,67

TABLA N° 12

FIGURA N° 8



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 66% de niños y niñas comen productos chatarras

Por el 27% de niños y niñas jamás comen productos chatarras

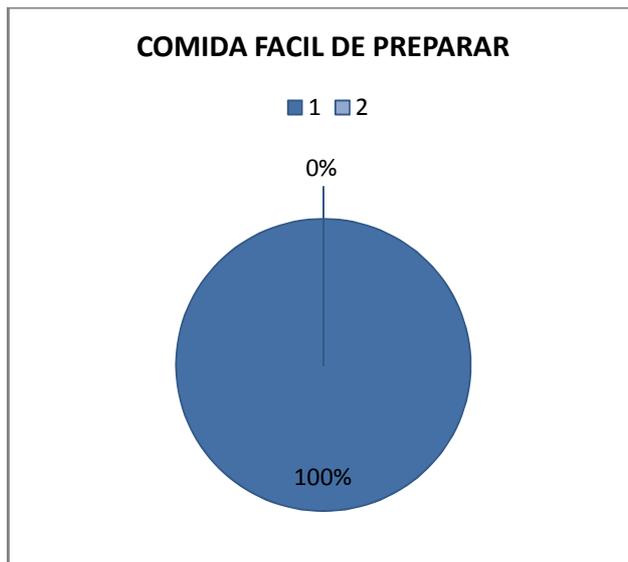
Mientras que el 7% de niños y niñas a diario comen productos chatarras.

9.- ¿le gustaría conocer como nutrir a sus hijos e hijas con recetas fáciles y rápidas para preparar?

SI	15	100
NO		

TABLA N° 13

FIGURA N° 9



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

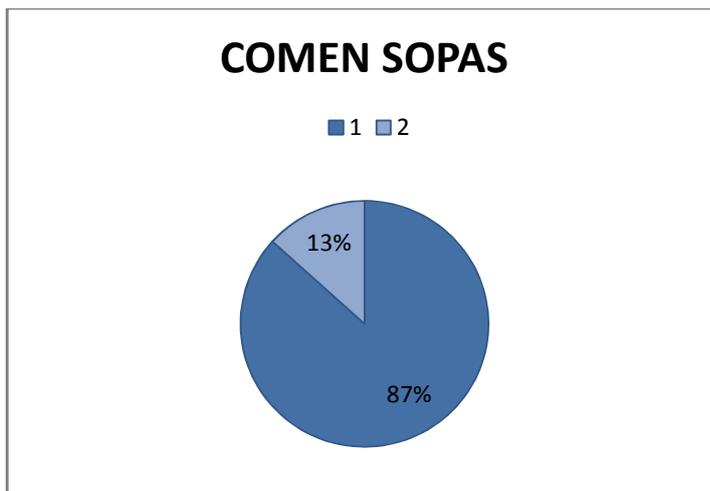
El 100% de padres de familia desean conocer recetas de comidas fáciles de preparar.

10.- ¿usted da de comer sopas a su hijo e hija?

SIEMPRE	13	86,66667
AVECES	2	13,33333
NUNCA		

TABLA N° 14

FIGURA N° 10



AUTORA: CUSHCAGUA Sara

ANÁLISIS

El 87% de niños y niñas comen a diario sopas

Contra el 13% de niños y niñas ocasionalmente comen sopas.

CAPÍTULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 RECURSOS

Para la socialización del proyecto se emplearán algunos recursos físicos tales como:

- Encuestas
- fotocopias,
- TV
- DVD
- Evaluaciones
- Salón del centro de desarrollo infantil “El Grillito”

Los recursos Humanos.

- 1- Autora del proyecto
- 2- tutor del proyecto
- 3- lectora del proyecto.
- 4- Comunidad educativa (directora, docentes ,niños/as)
- 5- Padres de familia.
- 6- Niños/as de 4 a 5 años de edad.



6.02 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

PRESUPUESTOS

Cantidad	Detalles	Valor unitario	Valor total
Computadora	I7 3,3 MHZ tarjeta madre 700 DH, 66 disco duro de un TB pantalla LCD 19 pulgadas DVD. BluRay. Lector de memorias 8 GB Ran		\$ 700
Impresora	Epson tx700 WD, wi-fi, impresión CD, imprime 28 pgbn imprime 22 pg. Color, papel fotográfico, conexión con red, scanner, dúplex.		\$ 350.00
SUMINISTROS Y MATERIALES			
5 Resmas	Papel Bond, 75 gr	\$ 3.50	\$ 17.50
Grapas	Grapas IDEL 5.00	\$ 2.75	\$ 2.75



Grapadora	Grande	\$ 2.50	\$ 2.50
2 Esferos	Negro, azul, rojo	\$ 0.50	\$ 1.00
3 Lápices	3H, HB	\$ 0.50	\$ 1.50
12 Internet	Plan punto net	\$ 22.75	\$ 295,75
		VALOR PARCIAL	\$ 1.821
		+ 10% IMPUESTOS	\$ 182
		TOTAL	\$ 2.003

TABLA N° 15

6.03 CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	ABRIL				MAYO					JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
FECHA	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
SELECCIÓN DEL TEMA	X	x																													
DEFINICIÓN DEL TÍTULO			x	x																											
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA				x	x																										
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA					x	x	x																								
JUSTIFICACIÓN						x	x	x																							
IMPORTANCIA								x		x	x																				
CAPITULO I ANTECEDENTES																															
CONTEXTO												x	x	x																	
JUSTIFICACIÓN												x	x	x																	
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL MATRIZ T													x	x	x																
CAPITULO II ANALISIS DE INVOLUCRADOS																															
MAPEO DE INVOLUCRADOS														x	x	x															
MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS														x	x	x															
CAPITULO III PROBLEMAS Y OBJETIVOS																															
ARBOL DE PROBLEMAS																x	x		x												
ARBOL DE OBJETIVOS																	x	x		x											
CAPITULO IV ANALISIS DE ALTERNATIVAS																															
MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS																		x		x	x										
MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS																		x		x	x										
MATRIZ DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS																		x		x	x										

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

- ✚ Padres de familia y docentes no dan una correcta alimentación a sus hijos.
- ✚ No hay planificaciones ni un menú nutritivo para niños y niñas.
- ✚ Padres de familia y docentes no tienen una información acerca de alimentos nutritivos.
- ✚ Padres de familia son cómodos y envían alimentos chatarras en la lonchera de sus hijos.
- ✚ Niños y niñas no tienen un crecimiento de acuerdo a su edad.

7.02 Recomendaciones

- ✚ Alimentar adecuadamente al infante con productos nutritivos
- ✚ Tener un menú nutritivo para sus hijos.
- ✚ Padres de familia deben mandar en la lonchera de sus hijos productos que contengan vitaminas y nutrientes
- ✚ Preparar alimentos que gusten al infante
- ✚ Brindar alimentos saludables
- ✚ Lavar los productos antes de consumirlo

7.03 Bibliografía

<http://espanol.babycenter.com/a11000019/c%C3%B3mo-alimentar-a-tu-ni%C3%B1o-de-3-y-4-a%C3%B1os>

http://educacion.tamaulipas.gob.mx/wp-content/uploads/2013/06/ProESA_Guia_Monitor_Taller_Padres.pdf

<http://www.uchicagokidshospital.org/online-library/content=S05318>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Caracteristicas-De-Una-Alimentacion-Saludable/3381134.html>

<http://es.scribd.com/doc/78774030/Caracteristicas-de-una-buena-alimentacion>

<http://www.saborysalud.com/content/articles/719/1/Almuerzos-saludables-para-ninos-pequenos/Page1.html>

<http://www.saluddealtura.com/?id=626>

<http://www.revistamishijosyoy.com/importancia-de-vitaminas-minerales-ninos/>

http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/216/1881/es/como-ayudar-a-que-mi-hijo_a-coma-bien.html

<http://universidadsaludable.wordpress.com/category/semana-de-la-alimentacion-saludable/>

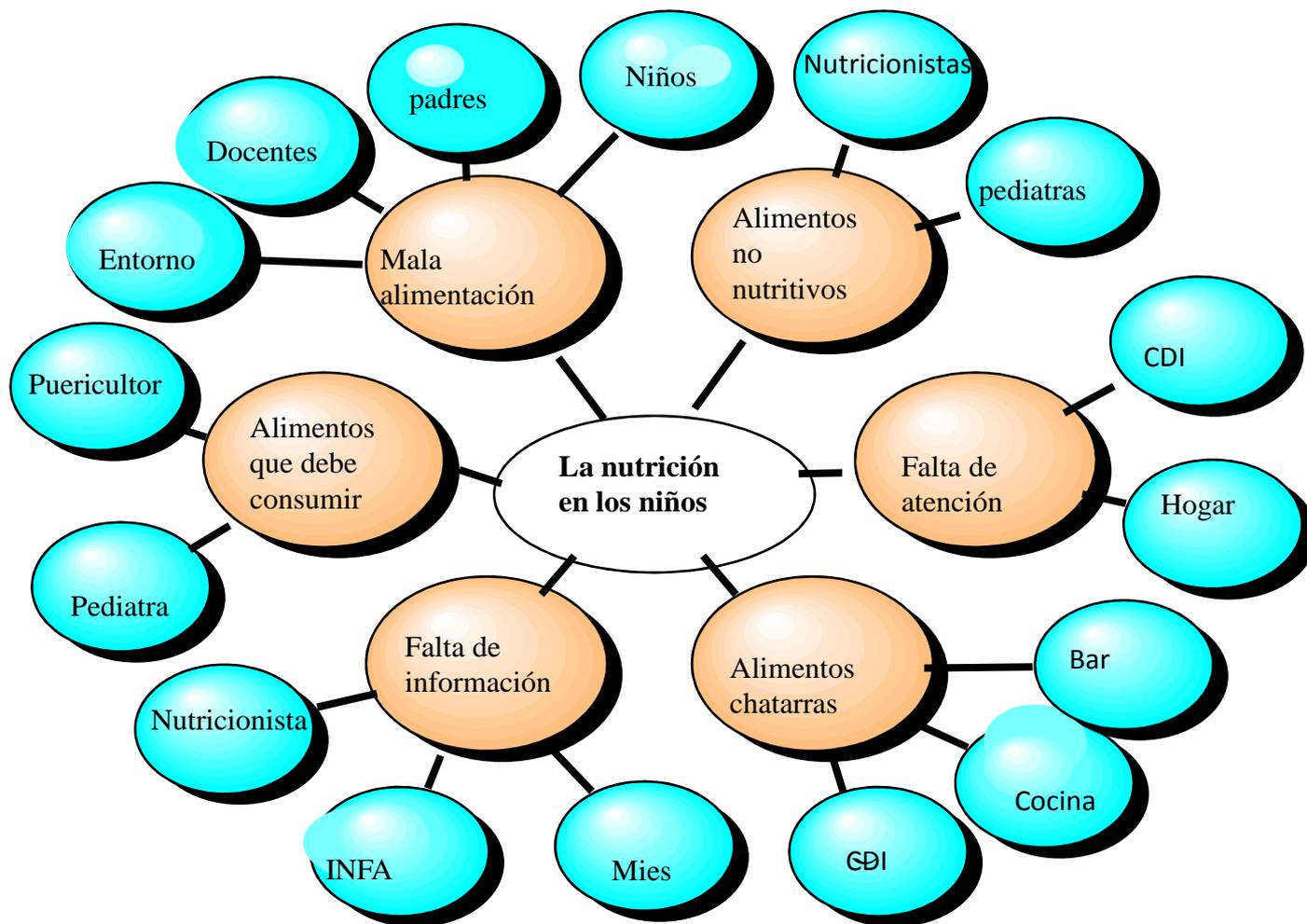


ANEXOS

Apéndice A
 Tabla N° 17
 Matriz T

ANÁLISIS DE FUERZAS T					
Situación Empeorada	Situación Actual				Situación Mejorada
Incremento de los niños mal alimentados	Alto índice de la malas alimentaciones en niños de 4 a 5 años				Niños y niñas bien alimentados
Fuerzas Impulsadoras	I	P C	I	PC	Fuerzas Bloqueadoras
Padres de familia	3	5	4	2	Mala alimentación de los niños
Docentes	3	5	4	5	La mala información de alimentos nutritivos
Nutricionista	5	2	4	5	Malos hábitos alimentarios
Informar a los padres acerca de la alimentación	2	5	3	5	Alimentos sin vitaminas
Apoyo a las personas de cocina	2	5	3	2	Los ingresos familiares no son adecuados
Incrementar alimentos nutritivos del CDI	1	4	4	5	Las vitaminas no son adecuadas
Programas de alimentos infantiles distribuido en el CDI	1	4	3	2	Los alimentos que pasan en los programas de televisión
Programas de desparasitación	2	4	3	2	Inadecuadas prácticas de normas de aseo

Apéndice A
figura N° 11
Mapeo Mental de Involucrados



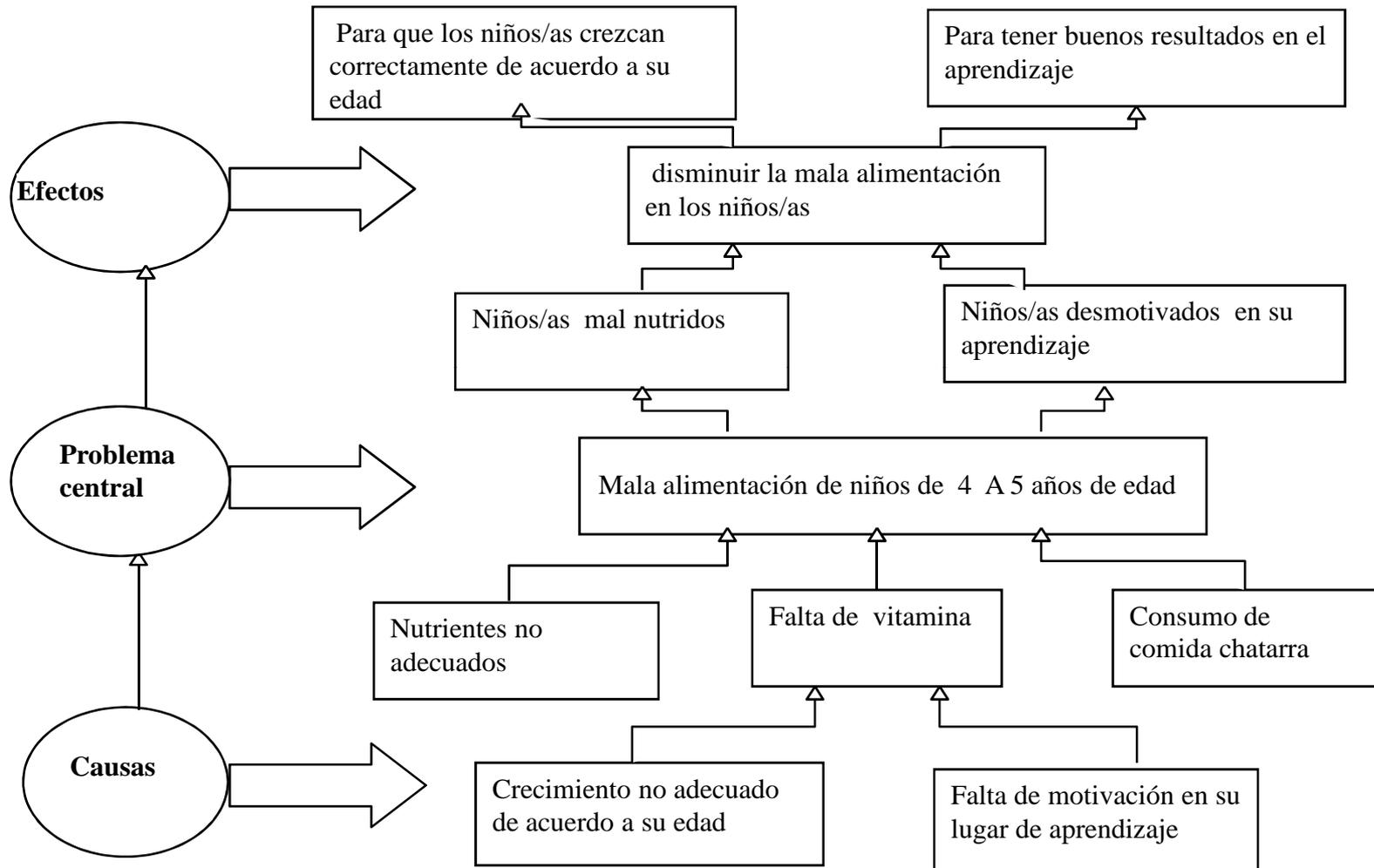
Apéndice B

Tabla N° 18

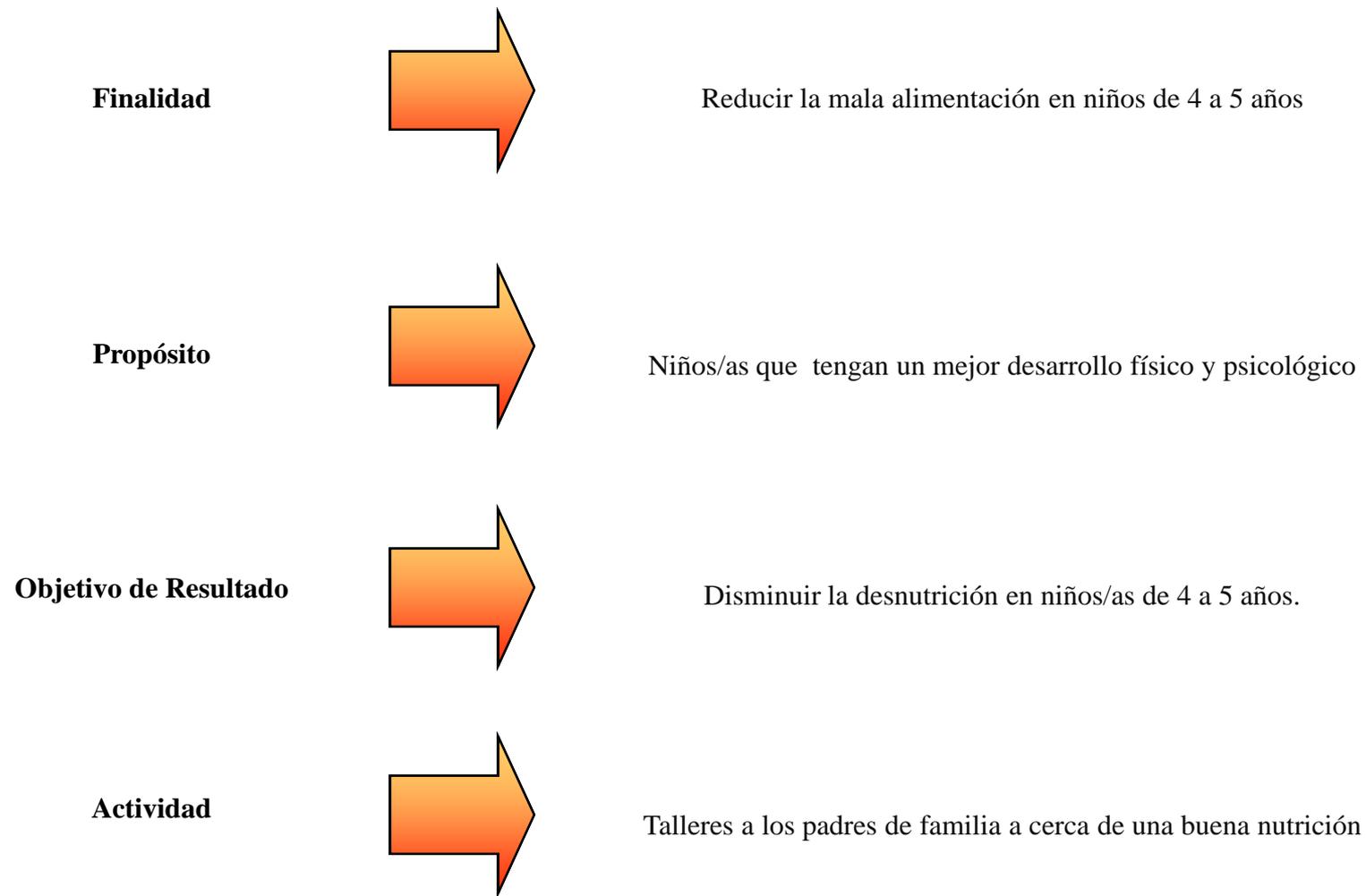
Matriz de involucrados

Actores involucrados	Intereses sobre el problema central	Problemas percibidos	Recursos , mandatos y capacidades	Intereses sobre el proyecto	Conflictos potenciales
INFA	Haya una correcta nutrición	Que no hay una buena alimentación	Talleres acerca de la alimentación	Todo los niño/a del CDI tengan una correcta nutrición.	No tiene el apoyo del INFA
Mies	Niño/as bien alimentados	Que los del mies no proporcionen alimentos para los niños/as	Programas sobre la alimentación	Niño/a se alimenten adecuadamente.	No haya una información adecuada .
Nutricionista	Comida sea bien nutritiva	Alimentar a los niños/as como es debido	Talleres sobre la alimentación.	Los alimento sea bien nutritiva para el niño/a	No ponen el debido interés en el problema.
Pediatra	Que den vitaminas para su crecimiento.	Que niños/as no tienen vitaminas para su crecimiento	Capacitar a los padres para que den una correcta alimentación	Niños/as tengan vitaminas para su crecimiento.	Debida explicación
Docentes	Interés de buena alimentación en niños/as	Que no se preocupan por dar alimentos nutritivos	Asistir a talleres que beneficien en el crecimiento de niños/as.	Consuman alimentos que obtengan vitaminas.	Falta de interés de la alimentación en los niños/as
Padres de familia	Niños/as no se enfermen	Que niños/as se enferman frecuentemente	Dar talleres sobre alimentos nutritivos.	Los padres proporcionen una alimentación nutritiva y de calidad.	Facilismo para el envío de loncheras.

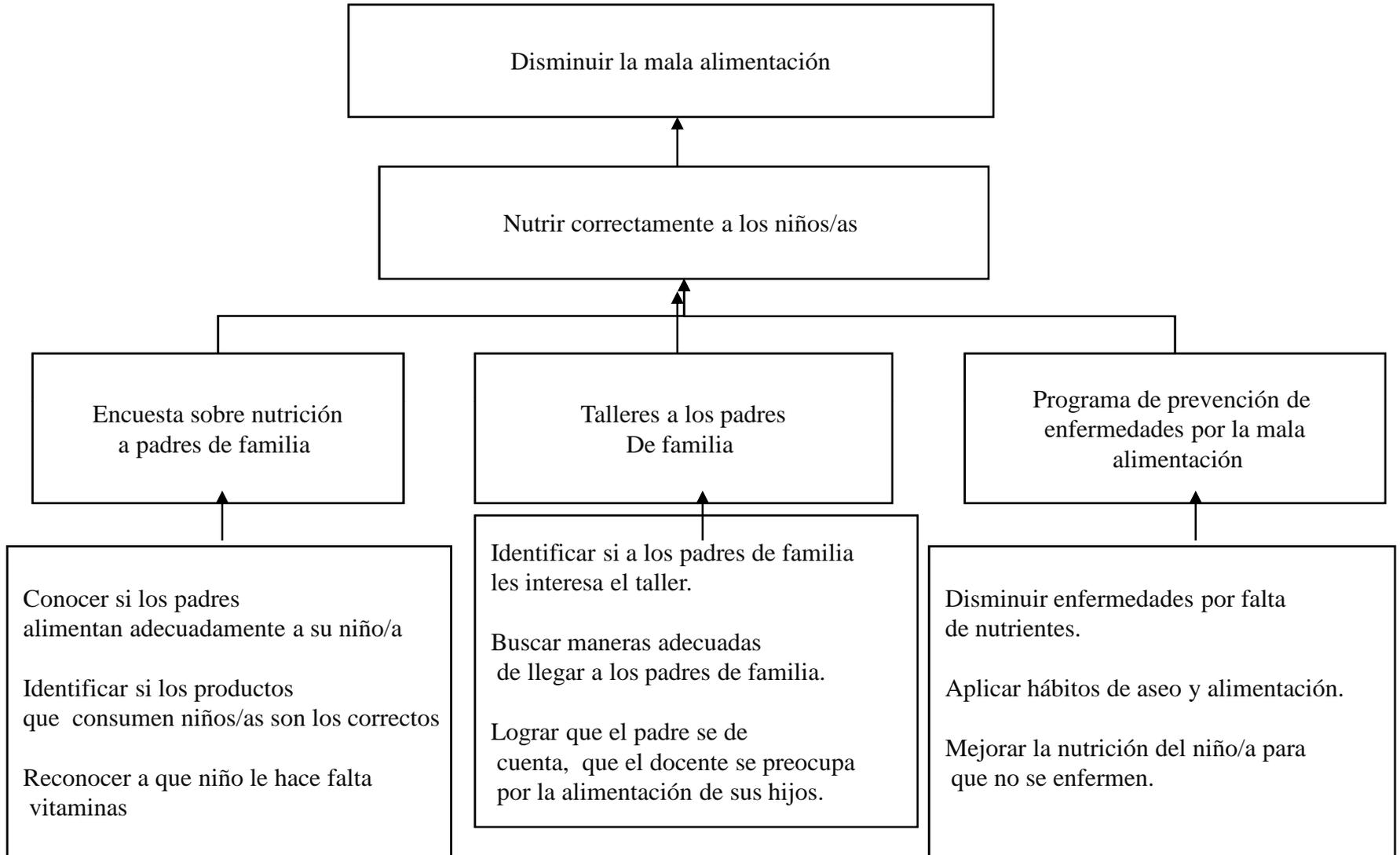
Apéndice B
Figura N° 12
Árbol completo



Apéndice D
Figura N° 13
Construcción del Árbol de Objetivos



Apéndice E
figura N° 14
Diagrama de Estrategias



Apéndice C

Tabla N° 19

Matriz de análisis de Alternativas

Objetivos	Facilidad de logros	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Disminuir la mala alimentación	4	4	4	4	4	20	Alta
Realizar menú casero, rápido y nutritivo	4	4	4	4	4	20	Alta
Involucrar al docente en la alimentación del niño	4	4	4	4	4	20	Alta
Realizar comidas Que agraden a niños/as y a la vez sean nutritivos	4	4	4	4	4	20	Alta

Apéndice D

Tabla N°20

Análisis del Impacto de los Objetivos

	Factibilidad de Logros (Alta. Media-Baja) (4 - 2 - 1)	Impacto en Género (Alta-Media-Baja) (4 - 2 - 1)	Impacto Ambiental (Alta-Media-Baja) (4 - 2 - 1)	Relevancia (Alta-Media-Baja) (4 - 2 - 1)	Sostenibilidad (Alta-Media-Baja) (4 - 2 - 1)	Total
Objetivos	<p><i>Disminuir la mala alimentación.</i></p> <p><i>Realizar menú casero, rápido y nutritivo.</i></p> <p><i>Involucrar al docente en la alimentación del niño.</i></p> <p><i>Realizar comida que agrade a niños/as y a la vez sean nutritivos.</i></p>	<p><i>Niños/as que conozcan la importancia de los alimentos.</i></p> <p><i>los padres se involucran en realizar comida fácil y nutritiva.</i></p> <p><i>Fortalece el derecho de los niños/as.</i></p> <p><i>Incrementa la participación de padres y madres.</i></p>	<p><i>Mejora el entorno social.</i></p> <p><i>Mejora la lonchera del niño/a.</i></p> <p><i>Niños/as saludables.</i></p> <p><i>Cuidado de los recursos naturales.</i></p>	<p><i>Necesidad de los beneficiarios.</i></p> <p><i>Beneficiarios satisfechos .</i></p> <p><i>Beneficia a grupos con bajos recursos</i></p> <p><i>Beneficia a quienes mas lo necesiten.</i></p>	<p><i>Integra a la comunidad educativa.</i></p> <p><i>Factibilidad de alimentos.</i></p> <p><i>organización de recursos económicos.</i></p> <p><i>Fortalece la participación de beneficiarios.</i></p>	80 puntos
	16	16	16	16	16	

Apéndice E

Tabla N° 21

Matriz de marco lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>FIN DEL PROYECTO Capacitar a padres de familia para que alimenten correctamente a sus hijos.</p>	<p>Plan de información sobre la alimentación en el desarrollo del niño.</p>	<p>Lista de asistencia</p>	<p>Padres de familia y Docentes del CDI El Grillito se involucran en la buena nutrición de los niños/as</p>
<p>PROPÓSITO DEL PROYECTO Disminuir la desnutrición en niños/as.</p>	<p>Buen desarrollo físico e intelectual</p>	<p>Fichas médicas</p>	<p>Niños/as bien nutridos</p>
<p>COMPONENTES DEL PROYECTO En el CDI «El Grillito» se realizará un plan de información sobre la alimentación a niños /as de 4 a 5 años de edad, dirigida a padres de familia.</p>	<p>Interés por los padres par a asistir al plan de información.</p>	<p>Lista de asistencia</p>	<p>Que los padres de familia, pongan en práctica la información que recibieron en el CDI</p>

Apéndice F
 Tabla N° 22
 Marco lógico

ACTIVIDADES DEL PROYECTO	PRESUPUESTO	Medio Verificación	Supuestos Componentes
Realización y Aplicación de encuestas.	Costos de materiales Transporte Equipo Capacitación Asistencia técnica Publicación Transporte Equipo de oficina.	Encuestas aplicadas del CDI El Grillito	Plan de información sobre la alimentación en el desarrollo de niños de 4 a 5 años
Taller de padres de familia.	Equipos de Oficina Asistencia técnica Transporte	Fotografías Lista de asistencia	
Menú de alimentos nutritivos.	Transporte Asistencia técnica	Recetario	
Presentación del proyecto.	Equipos de oficina		

Apéndice G
 Tabla N° 23
 Marco lógico

<p>FINALIDAD mejorar la alimentación en niños de 4 a 5 años</p>	<p>INDICADORES Taller sobre la nutrición a padres de familia</p>
<p>PROPÓSITO Dar a conocer a padres de familia y docentes a cerca de la alimentación del infante.</p>	<p>INDICADORES Menú de alimentos</p>
<p>COMPONENTES Plan de información sobre la alimentación en el desarrollo de niños y niñas de 4 a 5 años</p>	<p>INDICADORES Taller de padres de familia</p>
<p>ACTIVIDADES Encuesta a los padres de familia Taller de padres de familia Menú de alimentos</p>	<p>INDICADORES Encuesta Lista de asistencia Menú</p>



Taller de padres de familia acerca de la alimentación del niño y niña de 4 a 5 años

Estructura del taller

En este taller vamos a tratar un tema de mucha importancia ya que a todos nos interesa sobre los alimentos que niños y niñas deban consumir en su vida diaria.

Reglas para el taller

Poner la debida atención

Apagar los celulares.

Bienvenida

Presentarme

Dinámica integradora

Juego del gato y el ratón (con pañuelos)

Socialización de la propuesta

La alimentación en el desarrollo de niños y niñas de 4 a 5 años.

Temas de exposición

La alimentación de niños y niñas

Importancia de los minerales y nutrientes.

Pirámide alimenticia



Lavar los productos antes de consumirlo

Menú de alimentos para niños y niñas de 4 a 5 años



ENCUESTA

Mala alimentación en niños y niñas de 4 a 5 años.

LEA ATENTAMENTE Y CONTESTE CON LA VERDAD.

PONGA UNA X EN LA RESPUESTA QUE USTED CREA CONVENIENTE.

1.- ¿Sabe diferenciar entre alimentos y comida?

SI	
NO	

2.- ¿A su niño o niña le da jugos de frutas?

Siempre	
A veces	
Nunca	

3.- ¿su niño y niña come ensaladas?

Siempre	
A veces	
Nunca	

4.- ¿con que frecuencia a su niño o niña le da cachitos?

Siempre	
A veces	
Nunca	

5.- ¿en la lonchera diaria a su hijo le envía frutas?

Siempre	
A veces	
Nunca	



6.- ¿usted asiste a capacitaciones de nutrición para niños y niñas?

Siempre	
A veces	
Nunca	

7.- ¿sabe usted cocinar comida nutritiva?

Siempre	
A veces	
Nunca	

8.- ¿usted da comida chatarra a su niño o niña por falta de tiempo?

Siempre	
A veces	
Nunca	

9.- ¿le gustaría conocer como nutrir a sus hijos e hijas con recetas fáciles y rápidas para preparar?

SI	
NO	

10.- ¿usted da de comer sopas a su hijo e hija?

Siempre	
A veces	
Nunca	