



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

### **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

**Informe final del trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación.**

**Mención: Educación Básica**

#### **TEMA:**

---

**"LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5<sup>to</sup> Y 6<sup>to</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA "PRINCESA TOA" DE LA PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN: GUARANDA, PROVINCIA: BOLÍVAR".**

---

**INVESTIGADOR: NÉSTOR WILFRIDO SIGCHA YANCHALIQÚN**

**TUTORA: Dra. AÍDA ROBLES NÚÑEZ.**

**AMBATO**

**2010-2011**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN.**

**CERTIFICA:**

En mi calidad de tutor del Trabajo de Investigación Previo a la Obtención del Título de Licenciatura en Educación Básica sobre el tema:

"LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5to Y 6to AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA "PRINCESA TOA" DE LA PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN: GUARANDA, PROVINCIA: BOLÍVAR, EN EL PERIODO 2010 - 2011".

Desarrollado por: **NÉSTOR WILFRIDO SIGCHAYANCHALIQUÍN**, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 01 de Junio del 2011

.....  
Dra. Aida Robles

1801614403

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

**NÉSTOR WILFRIDO SIGCHA YANCHALIQÚIN,**

C.I: 0201751971.

AUTOR

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.**

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación sobre el tema:

"LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5to Y 6to AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA "PRINCESA TOA".

Presentado por el Sr: **NÉSTOR WILFRIDO SIGCHA YANCHALIQÚIN**, egresado o estudiante de la Carrera de Educación Básica, promoción Septiembre 2009-Febrero 2010, una vez revisado y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente para los trámites correspondientes.

### **LA COMISIÓN**

.....  
Lcda. PAULINA NIETO V. Mg.

**MIEMBRO**

.....  
Dr. JUAN CAHUASQUÍ.

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA.**

El presente trabajo y sus resultados lo dedico con mucho cariño a mi padre, a mi madre, a mis hermanos/as y a mi novia tan especial y también al grupo de los compañeros estudiantes del seminario universidad Técnica de Ambato.

Quienes se cristalizaron las esperanzas en este proyecto de la desnutrición y su influencia en el aprendizaje de los niños y niñas de 5to y 6to año de educación básica, de la escuela “Princesa Toa” de la parroquia Simiatug, cantón: Guaranda, provincia: Bolívar del año lectivo 2010 - 2011.

Como una alternativa de solución para el buen vivir y la eliminación de la desnutrición y la mejorar calidad educativa a través del trabajo solidario y cooperativo.

Néstor Sigcha.

## **AGRADECIMIENTO.**

A Dios por haber dado la vida. A la universidad técnica de Ambato, por la oportunidad brindada para estudiar. A la tutora: Dr. Aida Robles por haber brindado los conocimientos de la investigación y a las autoridades de la universidad técnica de Ambato. A mis padres. A mis hermanos/as. A mis familiares. Y a mis seres queridos y a todos quienes contribuyen para mejorar de mis anhelos de obtener el título de Licenciado en la educación básica.

Néstor Sigcha.

## ÍNDICE GENERAL.

### PRELIMINARES.

Portada.....	I
Aprobación del tutor del trabajo de graduación o titulación.....	II
Autoría de la investigación.....	III
Aprobación del tribunal de grado.....	IV
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	V
I	
Resumen ejecutivo.....	14
Introducción.....	1

### CAPÍTULO 1

1. EL PROBLEMA.....	3
1.1. Tema: _____	3
1.2. Planteamiento del problema. _____	3
1.2.1. Contextualización: _____	3
1.2.2. Análisis crítico: _____	7
1.2.3. Prognosis: _____	9
1.2.4. Formulación del problema: _____	10
1.2.5. Preguntas directrices. _____	10
1.2.6. Delimitación: _____	11
1.3. Justificación. _____	11
1.4. Objetivos: _____	13
1.4.1. Objetivo General _____	13

1.4.2. Objetivos Específicos: _____	13
-------------------------------------	----

## CAPÍTULO 2

2. MARCO TEÓRICO. _____	14
2.1. Antecedente investigativos. _____	14
2.2. Fundamentación filosófica. _____	15
2.3. Fundamentación legal. _____	16
2.4. Categorías fundamentales. _____	17
VARIABLE INDEPENDIENTE. _____	21
Desnutrición. _____	21
A) Definición de la desnutrición.- _____	21
Características. _____	24
Los síntomas: _____	26
Factores de riesgo para comunidad. _____	27
B) La alimentación. _____	33
Alimentación y escuela _____	37
C) Salud integral. _____	49
VARIABLE DEPENDIENTE. _____	51
A) El Aprendizaje. _____	51
La actividad cerebral desde la concepción: base del aprendizaje. _____	54
Estrategias de aprendizaje. _____	61
Tipos de aprendizaje. _____	62
Teorías sobre el aprendizaje. _____	65
Teorías del aprendizaje. _____	66
Teorías conductistas: _____	66
Teoría conductista: _____	70
Teoría cognitivista. _____	71
Teoría del procesamiento de la información: _____	72

Adquisición de conceptos	74
Teorías computacionales.	75
Teorías genéticas.	76
C) La pedagogía.	79
Concepto de pedagogía.	79
Definen a la pedagogía.	81
Modelo pedagógico.	83
La nueva pedagogía a través de internet.	84
2.5. Hipótesis.	85
2.6. Señalamiento de variables de la hipótesis.	85

### CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA.	86
3.1. Modalidad de investigación:	86
3.2. Nivel o tipo de investigación.	87
3.3. Población y muestra.	87
3.4. Operacionalización de variables	89
3.4.1. Variable independiente: la desnutrición	89
3.4.2. Variable dependiente: aprendizaje.	90
3.5. Recolección de información.	91
Técnicas e instrumentos básicos de recolección de información.	91
3.6. Procesamiento y análisis.	92

### CAPÍTULO 4.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	94
4.1. Análisis de datos.	94
4.2. Interpretación de resultados.	94
Encuesta dirigida a los estudiantes de 5 <sup>to</sup> y 6 <sup>to</sup> e.b.	95
4.2.1. Interpretación de datos.	95

4.3. Verificación de hipótesis.	115
4.3.1. Hipótesis:	115
4.3.2. Planteamiento de la hipótesis.	115
4.3.3. Selección del nivel de significación (según la tabla).	116
4.3.4. Descripción de la población.	116
4.3.5. Especificación del estadístico.	116
4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.	117
4.3.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.	118
4.3.8. Decisión.	119

## CAPÍTULO 5.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	120
5.1. Conclusiones:	120
5.2. Recomendaciones.	121

## CAPÍTULO 6.

6. PROPUESTA.	122
6.1. Datos informativos.	122
Título de la propuesta.	122
Ubicación sectorial.	123
6.2. Antecedentes de la propuesta	124
6.3. Justificación.	125
6.4. Objetivos.	126
6.4.1. General:	126
6.4.2. Específico:	127
6.5. Análisis de factibilidad.	127
6.6. Fundamentación filosófica.	128
Fundamentación científico técnica.	129
6.6.1. A quien se va dirigido.	140

6.6.2. Fundamentación legal. _____	140
6.6.3. Beneficiarios. _____	141
6.6.4. Funcionalidad. _____	141
6.6.5. Contenidos. _____	143
6.6.6. Características. _____	143
6.6.7. Planificación de capacitación de la propuesta. _____	144
6.7. Modelo operativo. _____	146
6.8. Administración de la propuesta _____	148
6.8.1. Recursos institucionales. _____	148
6.8.2. Humanos. _____	148
6.8.3. Materiales. _____	148
6.6.4. Recursos financieros. _____	149
6.8.5. Presupuesto de la propuesta. _____	149
6.8.6. Cronograma. _____	150
Previsión de la evaluación. _____	163
Bibliografía. _____	164
Certificado del director. _____	167
Nominas de los estudiantes encuestados/as _____	168
Encuesta dirigida a los estudiantes de la escuela “princesa toa” _____	170
Encuesta dirigida a los profesores de la escuela “princesa toa” _____	172
Anexo 2 Fotografías. _____	174

## ÍNDICE DE TABLAS.

Cuadro 1 Población y muestra _____	88
Cuadro 2 Operacionalización de V.I _____	89
Cuadro 3 Operacionalización V.D. _____	90
Cuadro 4 Preguntas Básicas para recolección de información. _____	91
Cuadro 5 Pregunta No. 1 ¿Te Alimentas tres veces en el día? _____	95
Cuadro 6 Pregunta No. 2 ¿Sabes Tú los productos que tienen Vitaminas? ____	96
Cuadro 7 Pregunta No. 3 ¿Consumes frutas durante la semana? _____	97
Cuadro 8 Pregunta No. 4 ¿Te gusta comer verduras? _____	98
Cuadro 9 Pregunta No. 5 ¿Consumen los productos de la zona? _____	99
Cuadro 10 Pregunta No. 6 ¿Se Venden los animales de especies menores en las Ciudades? _____	100
Cuadro 11 Pregunta No. 7 ¿Almuerza en la escuela? _____	101
Cuadro 12 Pregunta No. 8 ¿Comprendes las explicaciones que dan en la clase? _____	102
Cuadro 13 Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje? _____	103
Cuadro 14 Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto familiar en su comunidad? ____	104
Cuadro 15 Pregunta No. 1 ¿Cree Ud. Como profesor conoce a los niños si alimentan tres veces en el día? _____	105
Cuadro 16 Pregunta No. 2. ¿Sabe Ud. Los productos que tienen vitaminas? _____	106
Cuadro 17 Pregunta No. 3. ¿Cree Ud. Que los niños si consumen las frutas durante la semana? _____	107
Cuadro 18 Pregunta No. 4. ¿A los niños les gusta comer verduras? _____	108
Cuadro 19 Pregunta No. 5. ¿Si consumen los productos de la zona? _____	109

Cuadro 20 Pregunta No. 6. ¿Ud. Y los padres de familia si venden los animales de especies menores en las ciudades? _____	110
Cuadro 21 Pregunta No. 7. ¿Si almuerzan los niños en la escuela? _____	111
Cuadro 22 Pregunta No. 8. ¿Si comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase? _____	112
Cuadro 23 Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje? _____	113
Cuadro 24 Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto escolar en la escuela? _____	114
Cuadro 25 Frecuencias observadas a los estudiantes. _____	118
Cuadro 26 Frecuencias esperadas estudiantes. _____	118
Cuadro 27 Chi Cuadrado calculado. _____	119
Cuadro 28 Planificación de capacitación de la propuesta. _____	144
Cuadro 29 Modelo Operativo. _____	146
Cuadro 30 Presupuesto de la propuesta _____	149
Cuadro 31 Cronograma _____	150

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.

Gráfico 1	Árbol de problema.	7
Gráfico 2	Red de inclusion	18
Gráfico 3	Mapa conceptual de V. I.	19
Gráfico 4	Mapa conceptual de V. D.	20
Gráfico 5	Pregunta No. 1 ¿Te Alimentas tres veces en el día?	95
Gráfico 6	Pregunta No 2. ¿Sabes Tú los productos que tienen vitaminas?	96
Gráfico 7	Pregunta No. 3 ¿Consumes frutas durante la semana?	97
Gráfico 8	Pregunta No. 4 ¿Te gusta comer verduras?	98
Gráfico 9	Pregunta No. 5 ¿Consumen los productos de la zona?	99
Gráfico 10	Pregunta No. 6 ¿Se venden los animales de especies menores en las ciudades?	100
Gráfico 11	Pregunta No. 7 ¿Almuerza en la escuela?	101
Gráfico 12	Pregunta No. 8 ¿Comprendes las explicaciones que dan en la clase?	102
Gráfico 13	Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?	103
Gráfico 14	Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto familiar en su comunidad?	104
Gráfico 15	Pregunta No. 1 ¿Cree Ud. Como profesor que los niños si alimentan tres veces en el día?	105
Gráfico 16	Pregunta No 2. ¿Sabe Ud. Los productos que tienen vitaminas?	106
Gráfico 17	pregunta no3. ¿cree ud. que los niños si consumen las frutas durante la semana?	107
Gráfico 18	Pregunta No 4. ¿A Los niños les gusta comer verduras?	108
Gráfico 19	Pregunta No.5. ¿Si consumen los productos de la zona?	109

Gráfico 20 Pregunta No_6. ¿Ud. Y los padres de familia si venden los animales de especies menores en las ciudades? _____	110
Gráfico 21 Pregunta No. 7. ¿Si almuerzan los niños en la escuela? _____	111
Gráfico 22 Pregunta No. 8. ¿Si comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase? _____	112
Gráfico 23 Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje? _____	113
Gráfico 24 Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto escolar en la escuela? _____	114
Gráfico 25 Campana de gauss chi. cuadrado. _____	117
Gráfico 26 Croquis de la ubicación sectorial. _____	123

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

**RESUMEN EJECUTIVO.**

**TEMA:**

"LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5<sup>to</sup> Y 6<sup>to</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA "PRINCESA TOA" DE LA PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN: GUARANDA, PROVINCIA: BOLÍVAR.

**AUTOR:** NÉSTOR WILFRIDO SIGCHA YANCHALIQUIN

**TUTORA:** Dra. AÍDA ROBLES

**RESUMEN:** Con el propósito de cumplir con el requisito del seminario de Graduación o Titulación se realizó el presente trabajo de investigación, el cual se desarrolló en la Escuela Princesa Toa, la misma que presenta la problemática a investigarse bajo el tema.

"LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS NIÑAS DE 5<sup>to</sup> Y 6<sup>to</sup> AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA "PRINCESA TOA" DE LA PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN: GUARANDA, PROVINCIA: BOLÍVAR.

Basándose en el enfoque cualitativo, ya que el mismo es aplicable al contexto en el cual habrá de desarrollarse el estudio, teniendo como pilares

fundamentales los lineamientos de la investigación exploratoria y descriptiva. El diseño de la investigación que se realizó es de campo, documental y bibliográfica que permitió determinar la necesidad y factibilidad de la propuesta.

La presente investigación es importante porque la desnutrición en muchos de los niños y niñas se ha detectado como un deterioro mental y físico en la población indicada para esto se ha utilizado la técnica de la encuesta para un mejor proceso, el instrumento que se utilizó fue el cuestionario.

Las conclusiones se obtuvieron a partir de los resultados de las encuestas las mismas que sirvieron para el desarrollo de propuesta. Además de lo expuesto en el marco teórico se ha recopilado información actualizada para el desarrollo de la propuesta y sirve para el cambio de vida y mejor desarrollo intelectual.

## **INTRODUCCIÓN.**

El proyecto está elaborado en base a una necesidad de los/as estudiantes/as de la escuela, los profesores, los padres y madres de familia y más la comunidad de la zona de plantear de proyectos de nutrición dirigidos a los estudiantes de la escuela “Princesa Toa”, que significa una alternativa para la solución del problemas de la desnutrición y la incidencia en el aprendizaje de los estudiantes y más otras necesidades.

El presente proyecto de la desnutrición y incidencia en el aprendizaje se beneficiará a todos quienes hemos tomado la conciencia de cambiar en la alimentación y mejorar el consumo de los productos de la zona y ingresos económicos mediante la compra de los productos y la distribución de loa alimentos preparados de alta calidad con vitaminas para el consumo en la misma escuela y la comunidad.

El presente proyecto consta de seis capítulos. En el primero se encuentra el problema de la investigación que se ha elaborado en base las investigaciones, se ha tomado datos de muchas técnicas mediante una observación directa de la sociedad de la realidad y la experiencia nos servirán para realizar el trabajo práctico.

El Primer Capítulo se trata de las temas: planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, interrogantes, delimitación, justificación, objetivos: general y específicos.

El Segundo Capítulo trata de marco teórico, antecedente investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales hipótesis, señalamiento de variables de la hipótesis.

El Tercer Capítulo sobre los temas: metodología, modalidad de investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, operacionalización de variables, recolección de información, procesamiento y análisis.

El Cuarto Capítulo son de los temas: análisis e interpretación de resultados, verificación de hipótesis.

El Capítulo Quinto: conclusiones y recomendaciones.

El Capítulo Seis de la propuesta.

Debo expresar que este trabajo es una guía que oriente nuestra acción a fin de lograr los objetivos que se ha propuesto.

## **CAPÍTULO 1**

### **1. EL PROBLEMA**

#### **1.1. TEMA:**

LA DESNUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5TO Y 6TO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA “PRINCESA TOA” DE LA PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN: GUARANDA, PROVINCIA: BOLÍVAR DEL AÑO LECTIVO 2010 - 2011.

#### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

##### **1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN:**

“La desnutrición viene investigado por muchos años y por muchos investigadores, pero no se ha dado la alternativa de solución profunda de manera adecuada en la forma de cómo alimentar, es por cuanto se continúa siendo un problema significativo a nivel de nuestra provincia y a nivel de nuestro país la desnutrición infantil.

En la actualidad el gobierno nacional de nuestro país Ecuador ha retirado lo que es el almuerzo escolar que anteriormente les entregaban a cada escuela de nuestra provincia en lo que se refiere en escuelas de régimen costa, la no preocupación de las autoridades educativas tanto como el Ministerio de Educación, Dirección provincial, en la alimentación escolar y en la nutrición

infantil que esto influye mucho en los niños y niñas, que cada vez sean niños más débiles con muchas deficiencias físicas y mentales sobre todo en los niños.

La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y situación geográfica, afectan el problema de la desnutrición.

A nivel de nuestra parroquia Simiatug y en las comunidades de sectores rurales se ha detectado un gran número de porcentaje el 80% de la desnutrición, según el censo de la Institución (RED RUNAKUNAPAK-Simiatug) en el año 2009, porque los habitantes en zona viven en los terrenos no fértiles en la producción en muchos lugares acceden a una cantidad suficiente de los productos cultivados para el consumo humano, peor para exportar a los mercados de las ciudades.

La falta de asistencia técnica o forma de los cultivos de hortalizas nutritivos que obtienen una buena nutrición en los niños y niñas y en la familia, también se carecen por los profesionales en la preparación del menú de los alimentos nutrientes.

En la escuela “Princesa Toa”, los niños y niñas son desnutridos 6 de cada 10 niños/as, es decir el 60% de la escuela, según la encuesta hecha por los (profesores de la misma escuela durante el año 2009 y 2010), es decir toda la población de cada hogares, los padres a sus hijos no se preocupan en la buena alimentación, por que se carecen de conocimiento en preparación de alimentos.

En muchas familias de los hogares los productos nutritivos que producen son vendidos en los mercados de la parroquia y en otras ciudades del país como: huevos de gallinas, animales de especies menores, mayores, verduras y luego compran los productos no nutritivos tales como: fideos, panes, avena, harina, galletas, caramelos, colas. Por estas causas se origina la desnutrición de los

niños y niñas en la escuela, también en las madres y padres de familias, rinden en el aprendizaje en el aprendizaje.

Existen muchas causas de desnutrición que pueden surgir a raíz de: dieta inadecuada o balanceada, problemas con la digestión o la absorción, ciertas afecciones médicas, falta de alimentación adecuadamente, poca alimentación de los niños y niñas de esta escuela.

En esta zona no obtiene suficientes nutrientes como alimentos que tienen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales la consecuencia la de desnutrición en la persona.

La desnutrición, es un problema de salud pública y por tanto es uno de los principales obstáculos del desarrollo de la comunidad, ciudades y el país, que afecta a la sociedad en general. La mayor parte de los habitantes tienen como consecuencia de ser enfermos, pobreza, debilidad, trastornos mentales y bajo rendimiento en el aprendizaje.

El no cuidado en la salud o higiene, incluso se afectan en discapacidades físicas o mentales permanentes, e incluso la muerte en los niños/as de la escuela "Princesa Toa".

La desnutrición en la escuela "Princesa Toa", tiene un alto impacto en las familias de clase social baja, por lo que estas no cuentan con una buena alimentación y carencia en la nutrición y el resultado de esto es que se da un alto porcentaje de niños/as desnutridos; lo que se ve en una educación de baja calidad debido a que los estudiantes no captan fácilmente la enseñanza y aprendizaje del profesor en el aula, que también algunos niños/as no acuden a la escuela por esta causa". "Existe varias formas que influyen en el aprendizaje, pero por lo general podemos encontrar en el enseñar-aprendizaje escolar, el cual es un factor muy importante en el aprendizaje que se rige a ciertas leyes o reglas en cierta forma. En una institución educativa el desenvolvimiento en el aprendizaje, puede ser expresada como un inteligencia

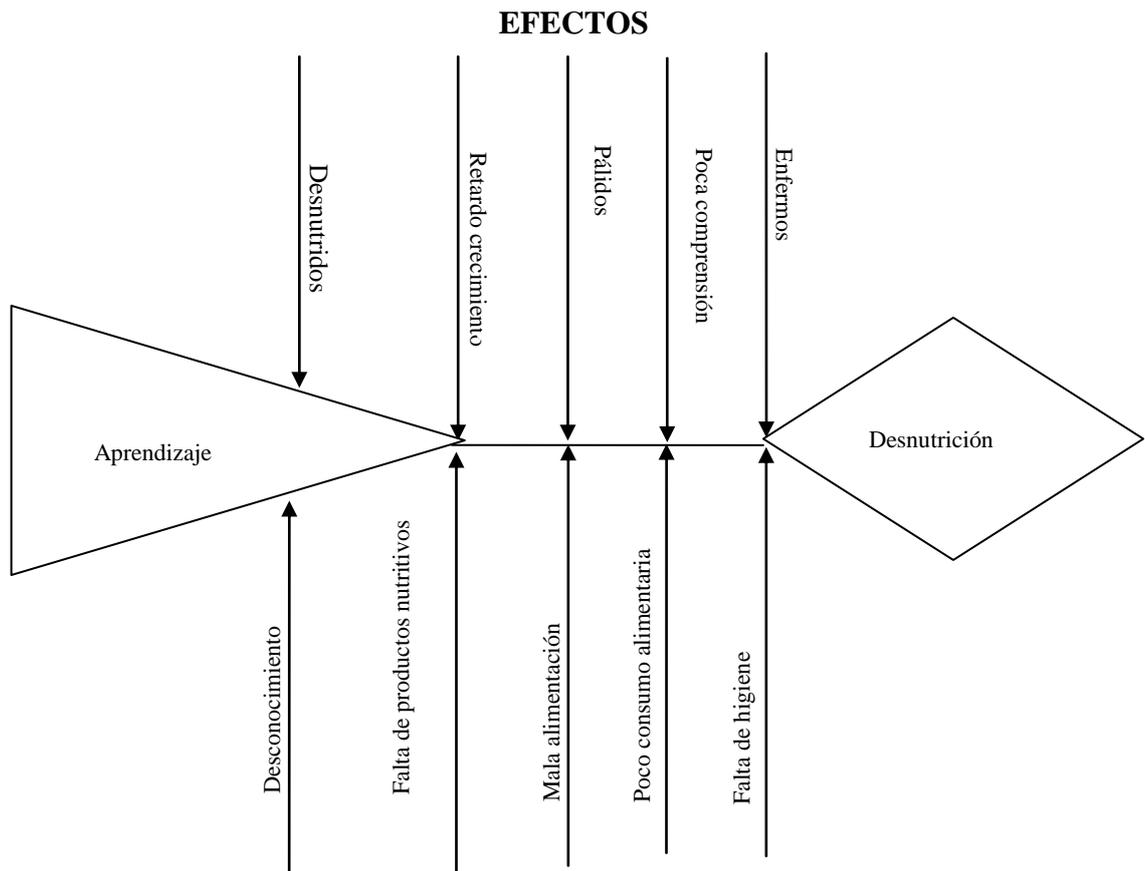
en el cual el alumno se comprende en la enseñanza-aprendizaje del profesor y para los compañeros del aula."

Un niño puede carecer de comprensión en el aprendizaje es cuando se encuentra bajo una cierta forma de buen cuidado y de buena alimentación; tomemos en cuenta que la higiene de uno es muy importante y es por eso que tanto el educador y el educado se mantengan permanentemente el aseo y hay falta de comprensión en el aprendizaje porque a veces el educador no da la orientación mejor en el aprendizaje o hay casos en que el educando no se pone el interés en el aprendizaje ocasionando como retardo mental en el aprendizaje. Por lo tanto el niño tiene que ser mejor desarrollador en el aprendizaje en cualquier campo educativo, que se puede llegar a una educación de excelencia.

La desnutrición infantil aparece generalmente a partir de los cuatro a seis meses de edad. Los signos físicos que siempre acompañan a la desnutrición son: Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad. Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos) por cuanto esta investigación de talleres con recetas alimenticias del menú se basara en solucionar en posteriores momentos.

## 1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Gráfico 1 **Árbol de problema.**



Fuente: **Árbol de problema.**

Elaborado por: Néstor Wilfrido Sigcha Yanchaliquin.

## CAUSAS

Por la falta de consumo de productos nutritivos.

La desnutrición causa en retardo de crecimiento.

Los niños son pálidos, también causa un sin número de enfermedades que registran en los niños desnutridos, en un gran porcentaje de la desnutrición de los niños y niñas también causan efectos físicos y psicológicos. La falta de

una buena alimentación en los hogares niños. No come bien o no come tres veces en el día.

La falta de nutrición es la principal causa de retardo mental en aprendizaje. Un niño/a que se desarrolle en un ambiente de desnutrición tendrá varios efectos en desenvolvimiento y poco interés en el aprendizaje (con muy poca voluntad de aprender, con poco ánimo en el hogar de las necesidades y de los sentimientos, con muy poca apertura para aclarar y resolver los conocimientos en el aprendizaje).

La falta del cuidado y la higiene afectan físicamente y interiormente que pueden tener como parásitos.

Cuando no son bien nutridos son débiles, se enferman constantemente.

LA UNIVERSITY OF SOUTHERN CALIFORNIA, encontró que la falta de zinc, hierro, vitamina B y proteína en los primeros tres años causó el mal comportamiento más adelante. A los ocho años, los niños que no fueron alimentados adecuadamente fueron más propensos a ser irritables y buscar pleitos que aquéllos que fueron alimentados saludablemente.

Tomando cuenta en los puntos anteriores se puede evidenciar que son mayor las causas en alto porcentaje de los/as niños/as desnutridos y bajo desenvolvimiento en el aprendizaje que afectan a la sociedad dando un cambio total de todos los miembros de la familia en la que existe en esta zona.

Al revisar las causas de la desnutrición y desenvolvimiento en el aprendizaje también se hace importante identificar qué tipo de efectos tiene dicho fenómeno, entre los que se encuentran: la menos importancia en la familia referente a los demás, la preocupación de sus miembros y la discriminación de algunos miembros ajenos en actitudes mentales. Los efectos pueden ser

clasificados en: psicofísicos y psicosociales, específicos y genéricos o generales.

Los efectos psicofísicos son aquellos que producen cambios psíquicos o físicos, en sí mismo. Los Psíquico sociales hacen referencia a la desvaloración, bajo conocimiento o baja en su rendimiento escolar y laboral ya que dificultan la el mayor avance en la inteligencia. A través de los padres mal alimentados también es la consecuencia de la desnutrición.

Los efectos psicosociales se dividen en internos y externos. Los primeros son aquellos que generan la marginación. La exclusión y el abandono de la familia a los niños. Dentro de la exclusión se ven afectados los niños/as en cuanto al cuidado, puesto que una madre no se puede brindar a sus hijos/as el amor que necesitan, lo que puede llevar a estos niños/as a la discapacidad. En esta investigación realizada cabe indicar que la desnutrición y el aprendizaje es producida por la falta de productos nutridos en el menú del día lo que lleva a una gran incapacidad mental dentro del hogar de los niños/as, por lo tanto esto se ve reflejado en la aptitud del niño/a dentro del establecimiento escolar en área de aprendizaje.

### **1.2.3. PROGNOSIS:**

La desnutrición mientras no dar la solución habrá en los niños y niñas de 5to y 6to Año de Básico de esta escuela el mayor porcentaje de niños/as desnutridos, que puede causar problemas hacia el futuro, en el aprendizaje, la no comprensión en el enseñanza-aprendizaje, en baja calidad en la educación, a la veces que puede estar como niños/as especiales en retardo mental, o a la vez ciertas personas pueden expresarse ante la sociedad como niños/as incapaz de hacer nada. Ya que en ellos se vería reflejado la discriminación de los demás.

Además nos podemos darnos cuenta que cuando el niño/a sufre en captar rápidamente en enseñanza-aprendizaje, durante el periodo escolar y la madre se debe alimentar bien a hijo/a, cuando se ve impotente o incapaz

mentalmente no se debe maltratar psicológica peor físicamente, y así puede causar más en trastornos psicólogos, emocionales. Los niños/as que sufren trastornos mentales en algunas familias pueden estar en riesgo de quedar niños especiales, para más tarde convertirse en niños/as enfermos físicamente delincuentes y de esta manera representan un problema para la sociedad. Todos estos efectos contribuyen para que los niños/as carezcan en desenvolvimiento del aprendizaje dentro de la escuela.

Si en esta investigación no logramos darle solución al problema la escuela “PRINCESA TOA”, especialmente en los niños/as de Quinto y Sexto año de educación básica, seguiría con un retraso de aprendizaje por parte de los niños/as debido a que en el momento de clases no captan fácilmente.

#### **1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cómo incide la desnutrición en el aprendizaje de los niños y niñas de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa” de la parroquia: Simiatug de la provincia: Bolívar del año lectivo 2010 - 2011?

#### **1.2.5. PREGUNTAS DIRECTRICES.**

1. ¿En qué medida la desnutrición en los niños/as contribuye en el desarrollo en el aprendizaje?
2. ¿se lograra con la alimentación nutritiva el desarrollo físico y mental en los niños/as de 5to y 6to año de básica?
3. ¿Por qué se considera importante la nutrición en los niños/as?
4. ¿Cuál es causa la desnutrición y bajo rendimiento en el aprendizaje?

### **1.2.6. DELIMITACIÓN:**

**CAMPO: Educación.**

**ÁREA: salud.**

**ASPECTO: Desnutrición.**

**DELIMITACIÓN ESPACIAL: esta investigación se realizara en la escuela “PRINCESA TOA” de la parroquia: Simiatug, cantón: Guaranda, provincia de Bolívar.**

**DELIMITACIÓN TEMPORAL: se investigará en el periodo: Noviembre del 2010 – Marzo del 2011.**

**UNIDADES DE OBSERVACIÓN: a los niños y niñas de 5to y 6to Año de Básica.**

### **1.3. JUSTIFICACIÓN.**

Que esta investigación de la desnutrición y su influencia en el aprendizaje es un problema que aqueja a la sociedad, en la que se encuentra desnutridos casi todos los integrantes del hogar, además mediante este trabajo podemos determinar las causas y efectos para posteriormente brindar alternativas de solución, debido a que este problema se ha vuelto un mal que aqueja a nuestra sociedad, donde se encuentran los niños.

Este problema de alto porcentaje de desnutrición es un obstáculo que impide el desarrollo intelectual, económico, psicológico, emocional y social.

La desnutrición constituye un factor negativo dentro del aprendizaje.

Además realizo esta investigación de este tema es la necesidad de solucionar ante los altos grados de desnutrición en los niños/as, debido a que faltan los productos nutritivos en el menú.

Existen malas calificaciones en los niños/as que acuden a la escuela sin desayunar, no se concentran en el enseñanza-aprendizaje dentro del aula y en muchas ocasiones hasta llegan a dormirse porque no tienen energía y

fuerzas para estudiar y los padres de familia no preocupan a sus hijos en la alimentación que es muy importante para los niños/as tanto en la salud como en el aprendizaje, que de una forma directa de los padres recapaciten y se den cuenta de sus errores para con la ayuda de ellos mejorar la alimentación de los niños y niñas especialmente con talleres que ofertan recetas alimenticias para mejorar, tanto físicamente, en su salud y el rendimiento escolar para evitar las pérdida de años y otros factores que impiden mejorar su aprendizaje.

Esta investigación se dará solución brindando como un herramienta de cómo nutrir con los productos del medio que está ubicado cada familias con talleres que ofertan recetas alimenticias, para que los padres de familia hagan conciencia y se preocupen más por la alimentación de sus hijos, mediante el planteamiento de posibles soluciones de este modo eliminar de raíz este problema que afecta a los niños/as de esta escuela en los posteriores.

La utilidad de esta investigación es que nos va permitir conocer las causas y efectos que produce la mala nutrición de los niños/as ya no sufran con problemas alimenticios, pero con la ayuda de padres de familia, profesores y autoridades -de la institución.

Las personas que se va a beneficiar con la realización de esta investigación son los niños y niñas de la Escuela "Princesa Toa" ya que si logramos solucionar este problema va a mejorar su vida en todos los aspectos como: salud, educación y social ya que se van a poder desenvolver con normalidad y ya no van a estar sin ánimos, cansados o desnutridos.

## **1.4. OBJETIVOS:**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar la importancia de la nutrición en el aprendizaje de los niños y niñas de 5to y 6to Año de Básica.

### **1.4.2. Objetivos Específicos:**

- Identificar cómo se origina la desnutrición y el bajo rendimiento escolar en los niños y niñas de 5to y 6to Año de Básica de la escuela Princesa Toa de la parroquia Simiatug, provincia de Bolívar.
- Detectar la influencia en el aprendizaje en cada uno de los niños y niñas con posibles alternativas de solución en la nutrición de los niños/as de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa”.
- Realizar talleres de sensibilización sobre la nutrición con las recetas alimenticias sobre la preparación del menú, con los productos nutritivos del medio con la participación de las madres y padres de familia, profesores de escuela Princesa Toa y la comunidad.

## **CAPÍTULO 2**

### **2. MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1. ANTECEDENTE INVESTIGATIVOS.**

Es evidente dentro del sistema educativo existe "la desnutrición y su influencia en el aprendizaje". En la escuela Princesa Toa de la parroquia Simiatug, provincia Bolívar, con la cual los padres no asumen la responsabilidad en el cuidado y buena alimentación de sus hijos. Es fácil darnos en cuenta a los niños/as desnutridos físicamente que a veces son raquíuticos.

El alto porcentaje relacionadas con la desnutrición y en desenvolvimiento en el aprendizaje incluso hasta los adultos existe el problema. En la investigación realizada se ha detectado que entre un 60% de la población son desnutridos, una gran mayoría de ellos son débiles, tardan en crecimiento y carecen de peso como niños/as, tanto los adolescentes y jóvenes de hoy. Esto indica que la población de esta zona es como pobre en consumo de alimentos nutrientes y económicamente.

Los antecedentes expuestos sustentan la investigación y el diseño de los niños y niñas y adolescentes que podrán ser formados dependiendo las técnicas que se aplique con toda la responsabilidad que implique en valores.

El docente no puede hacer cargo ya que los niños y niñas vienen de familia.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

Desde la perspectiva de la filosofía nos permite analizar con rigor los problemas actuales en su modelo. Contexto de su significación formado de niños y niñas con una conciencia crítica, propositiva y reflexiva entre el sujeto y el objeto, la comparación de la realidad se basa a través de la acción social, por lo cual el presente proyecto ha realizado que está enfocado entre paradigma crítico, con modelo propositivo, que nos permitirá guiarnos e identificarnos diversos cambios que se van dando a través de la acción transformadora, participativa, reflexiva, identificado con los valores.

La fundamentación de desnutrición y su influencia en el aprendizaje de los profesores de la escuela Princesa Toa, se basará en fundamentación legal, fundamentación teórica, sociológica, también se basará en existencialista, humanística, constructivista. Porque el niño es la medida de todas las cosas.

**Fundamentación ontológica** por que sostiene que el principio de la realidad está en continuo movimiento y cambio y la ciencia aun que esté relacionado entre sujeto y objeto, no tiene la última palabra, porque sus verdaderos no son absolutos si no relativos.

**Epistemológicamente** sostiene que la ciencia es el conjunto de conocimientos adquiridos que resulta de la interrelación entre el sujeto y el objeto para lograr transformaciones educativas con el fin de mejorar la calidad de vida de los seres humanos.

**Axiológicamente** se compromete en aportar elementos significativos, trascendentales para ayudar a que los estudiantes se integren en el contexto, respetando la identidad social con la práctica de valores para la solución en los niveles educativos psicológicos y ecológicos. El sistema educativo tiene como meta formar personas capaces de decidir su propio destino social, en

este sentido la práctica educativa se concibe como un compromiso político, moral y con voluntad social que conduzca a la práctica de valores.

**Fundamentación sociológica** los profesores de este paradigma crítica propositiva y reflexiva, tiene el deber de formar a los estudiantes para construir un país que produce y reproduce las condiciones sociales imperantes, conservándolas y transformándolas, en la que existe antecedentes históricos, contradicciones históricas con interacción de personas y no insumos y de procesos antes que resultados. La educación y el liderazgo están íntimamente relacionados entre sí, pues un ente social como tal debe actuar con capacidad, criterio social para beneficio de su persona y la sociedad.

**Fundamentación psicopedagógica** la investigación se ubica en la perspectiva de la edificación social que considera que la educación es un proceso de construcción y reconstrucción continua de conocimientos, habilidades, destrezas y valores que comprometen la formación integral del ser humano.

Estableciendo los fundamentos teóricos del proceso de aprendizaje dentro de un marco social – interactivo, y el desarrollo de potencialidades que se manifieste en mentes críticas, objetivas, racionales con capacidad de emitir juicios y razones; para el desarrollo de todo esto tomamos como base los aportes científicos, técnicos de Piaget, Ausubel, Brunner, Visgostky, Pichón Reviere, y otros que son compatibles entre sí en la perspectiva de aprender desde lo nuestro.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

La constitución del Ecuador en el capítulo segundo en: Derecho del buen vivir. Sección primera nos consta de Agua y alimentación en:

Art. 13.- las personas y colectividad tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Se basa en la constitución, leyes de la educación y otras normativas relacionadas al reglamento de educación superior, primario en forma general.

#### **2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.**

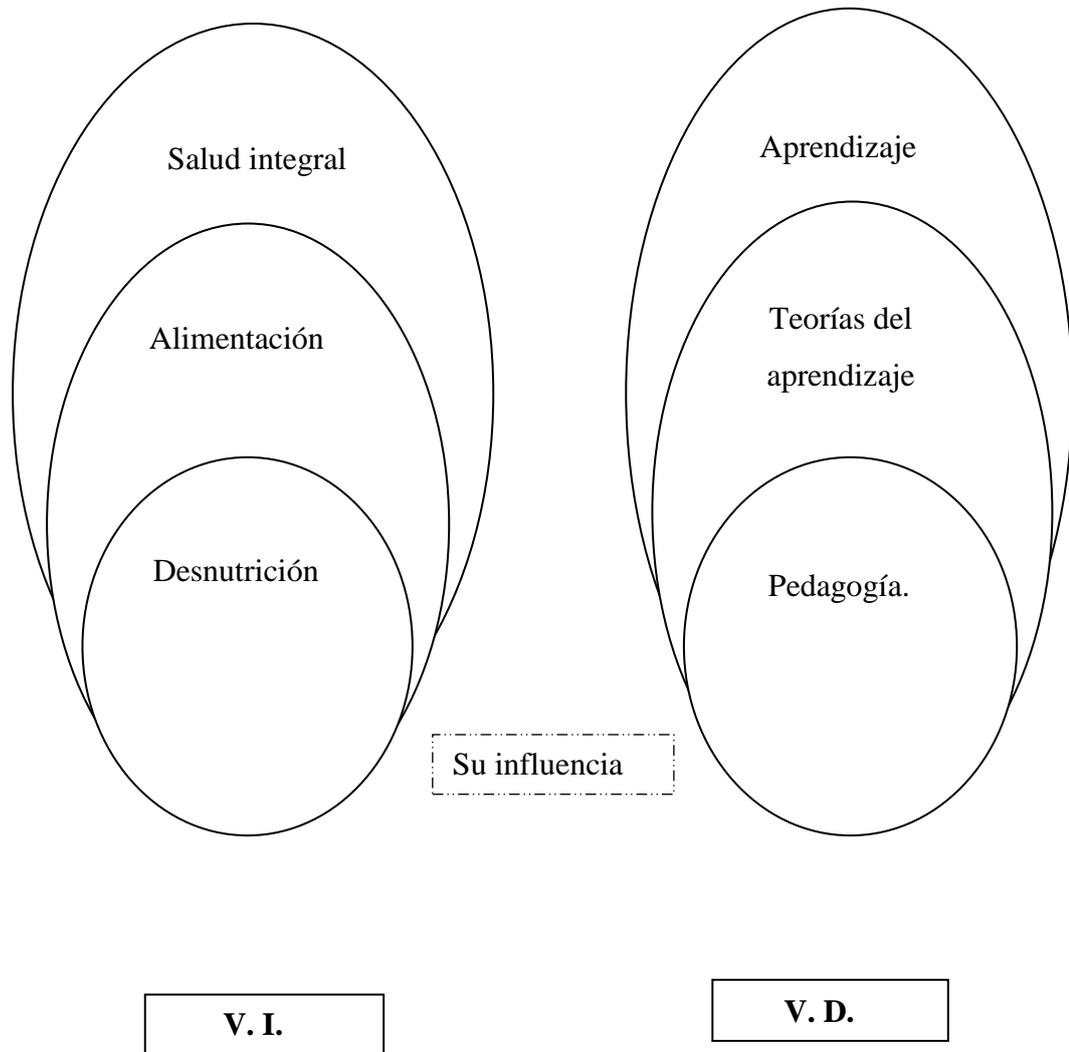
La desnutrición y su influencia en el aprendizaje serán tratadas con una misión de cambiar de consumo de las alimentaciones nutritivas y así mejorar en la vida de todos/as los/as niños/as y en todos los hogares.

Que permitan la comprensión de los variables.

Con el fin de buscar la pertinencia de la fundamentación teórica de esta investigación conviene una de las principales categorías que interviene en la explicación y comprensión científica del tema objeto de estudio.

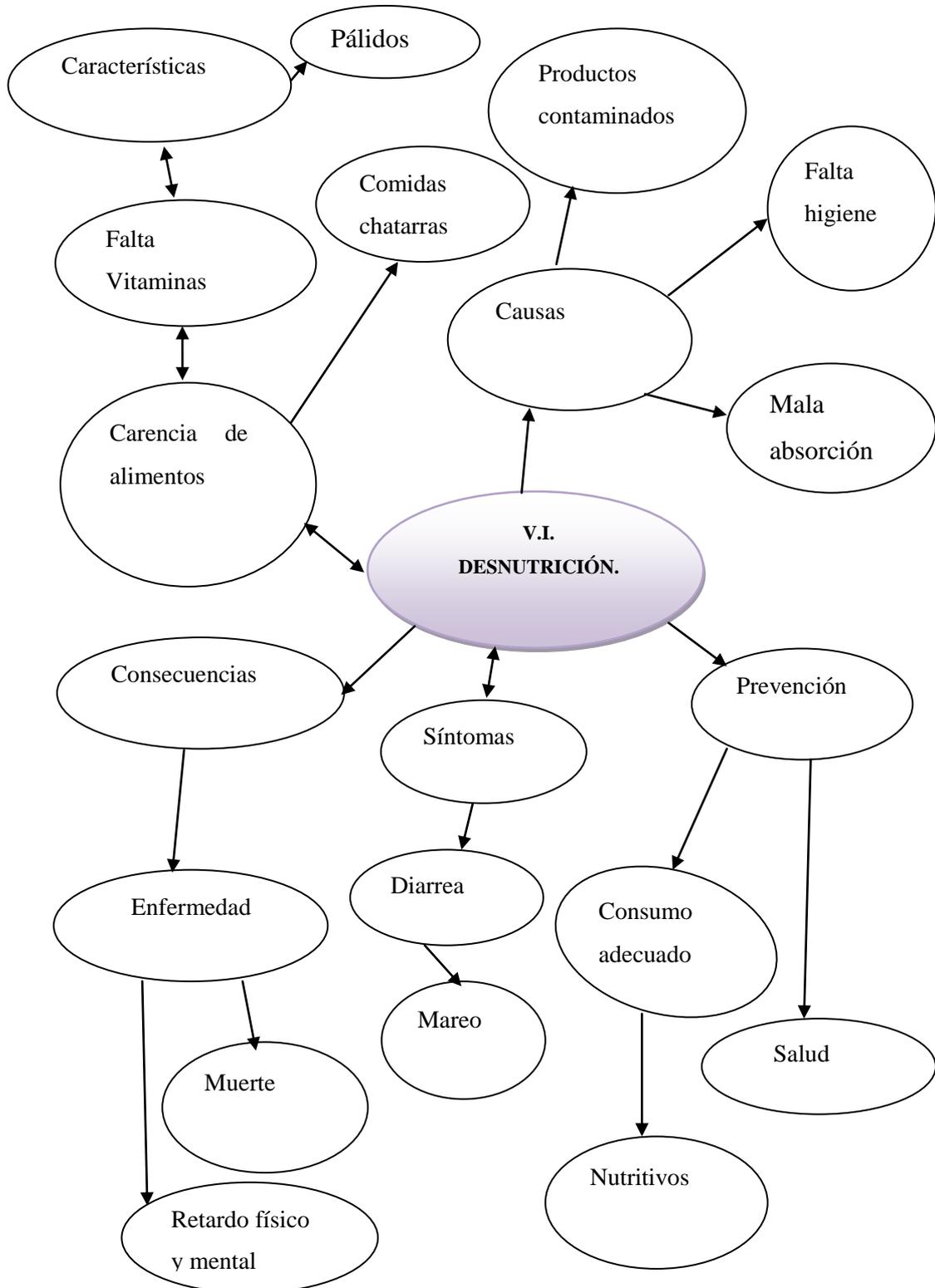
## RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES.

Gráfico 2 Red de inclusión



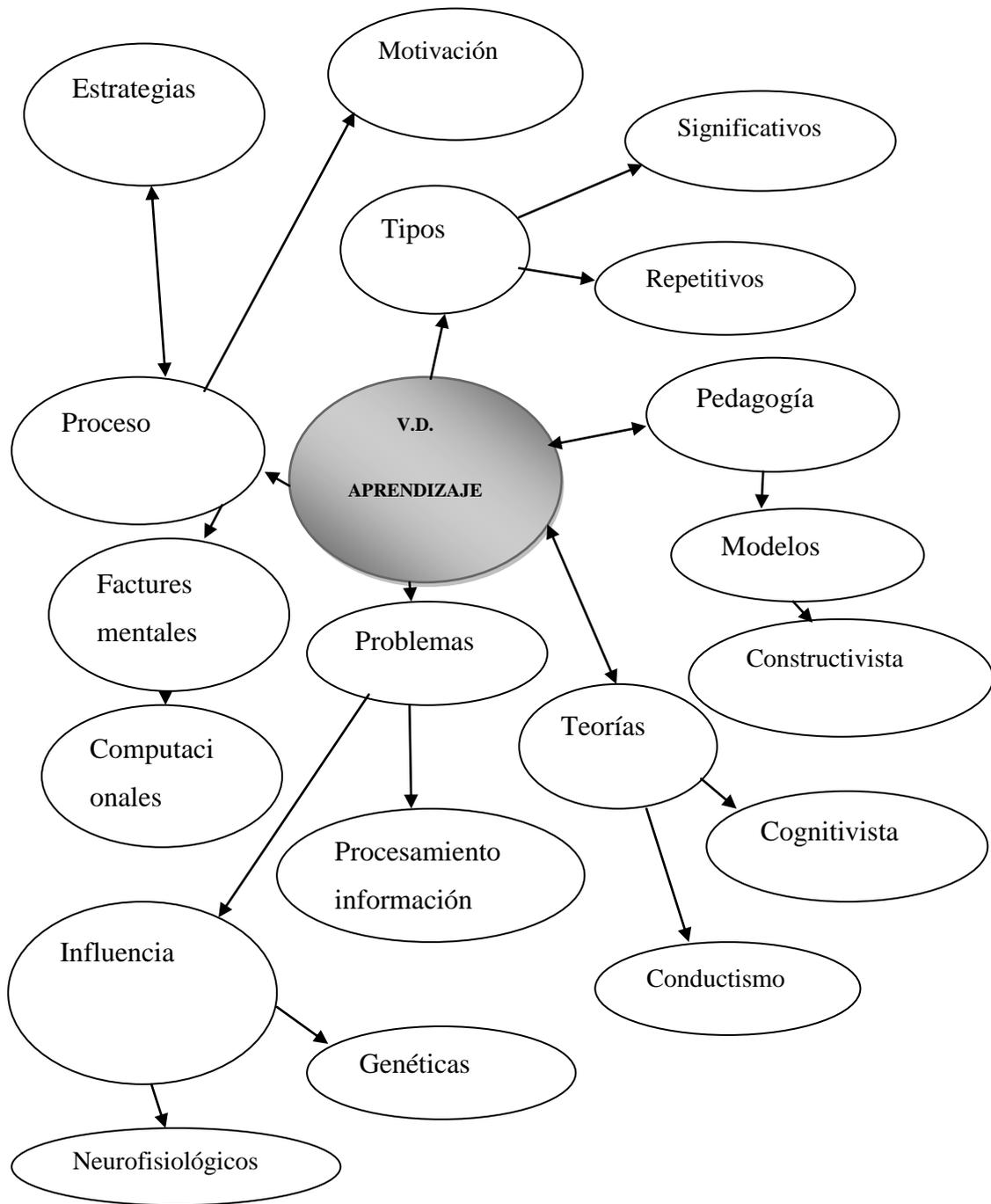
**Fuente:** Árbol de problema.  
Elaborado por: Néstor Wilfrido Sigcha Yanchaliquin.

**Gráfico 3** Mapa conceptual de V. I.



**Fuente:** Mapa conceptual de V. I.  
 Elaborado por: Néstor Wilfrido Sigcha Yanchaliquin.

**Gráfico 4** Mapa conceptual de V. D.



**Fuente:** Mapa conceptual de V. D.  
Elaborado por: Néstor Wilfrido Sigcha Yanchaliquin.

## VARIABLE INDEPENDIENTE.

### DESNUTRICIÓN.

#### a) DEFINICIÓN DE LA DESNUTRICIÓN.-



La desnutrición es la carencia o falta de nutrientes indispensables para el organismo de todo ser humano.

Es cuando uno no ingiere los alimentos con mas nutrientes, que son necesarios.

Desnutrición.- Es la condición que ocurre cuando el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes.

Desnutrición.- Situación que aparece cuando la alimentación es insuficiente (en calidad o en cantidad), o cuando el organismo no puede aprovecharla; las causas son múltiples. La desnutrición extrema es la [caquexia](#).

La desnutrición es un estado donde la cantidad disponible de energía o proteínas es insuficiente para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo.

Difteria Un trastorno causado por la ausencia de nutrición adecuada o la incapacidad para absorber los nutrientes de los alimentos. ... situación originada por la ingestión de una dieta no equilibrada o por la ingestión insuficientes de alimentos para cubrir las necesidades corporales.

Estado carencial producido por una insuficiente ingesta de calorías, proteínas o ambas. Se manifiesta por trastornos en el desarrollo (en la infancia), atrofia de tejidos musculo esqueléticos y caquexia

La desnutrición sobreviene cuando la cantidad disponible de energía o proteína es insuficiente para cubrir las necesidades orgánicas. La ingesta de una dieta inadecuada solo es uno de los varios mecanismos por lo que puede aparecer este problema. La mala alimentación, el escaso ejercicio físico y la administración de algunos fármacos también pueden favorecer la aparición.

<http://www.healthbasis.com/spanish>

## CONCEPTOS GENERALES SOBRE DESNUTRICIÓN INFANTIL



El término **desnutrición**, en un sentido amplio, se refiere a la falta en la **metabolización** o utilización de uno o varios **nutrientes**, ya sea por una **carencia en la ingestión** del mismo o por un defecto patológico del individuo que le impide su **absorción, transporte** o **utilización** en las células.

Esta desnutrición puede manifestarse de diferentes formas según la severidad que presente, por lo cual no hay necesariamente un cuadro determinado, lo que es de especial importancia en los **parámetros antropométricos**, considerando que no es sinónimo desnutrición con una **relación peso/talla disminuida**, ya que hay casos de desnutrición severa con un peso normal o incluso aumentado por un **edema generalizado**. Como supuestos básicos en la patología nutricional se debe considerar:

1.- El **crecimiento** y **tamaño** final dependen del **genotipo** y del medio ambiente.

2.-El **proceso de crecimiento es continuo**, pero no parejo en el tiempo, por lo 4.- Las **medidas antropométricas** se distribuyen en la **curva de Gauss**, por lo cual existen una gran variabilidad, siendo necesario conocer el promedio y las desviaciones estándar hasta las cuales se considera como un **estado nutricional fisiológico**.

Definición de la terminología Distrofia significa: un disturbio del estado nutricional. Distrofias primarias específicas se producen en consecuencia a deficiencias o excesos de determinados nutrientes, aisladamente. Por ejemplo: el raquitismo es una distrofia por la deficiencia de vitamina D.

La desnutrición es la falta de los alimentos adecuados nutritivos o de la carencia de los mismos, que se requieren para el buen funcionamiento de la salud, el cuerpo, al igual que la energía que se necesita para desempeñar actividades vitales o funcionales. Si no hay una buena nutrición o una alimentación balanceada (sin caer en los excesos o los límites) podemos crear problemas a nivel funcional óptimos para la supervivencia... esto se debe a factores económicos, o algunas veces a factores estéticos (anorexia o bulimia), otras veces a la deficiencia en la orientación nutricional, creencias y mitos.

La desnutrición es un grave problema de salud pública en muchos países, afectando principal- mente a los niños y niñas, provocando una elevada mortalidad infantil: el 56% de las muertes infantiles son atribuibles a los efectos de la desnutrición, y el 83% de éstos atribuidos a la desnutrición leve y moderada, y no a la des- nutrición severa. Constituye una emergencia silenciosa que pone en peligro a los niños, las mujeres, las familias, y en última instancia, a la viabilidad general de toda la sociedad. Su persistencia tiene implicaciones profundas para el futuro de las comunidades. La

desnutrición y la deficiencia en micronutrientes constituyen los principales factores que afectan negativamente el proceso de desarrollo, con énfasis en el rendimiento físico e intelectual, la capacidad de aprendizaje y productividad así como el gasto adicional en salud derivado de la morbilidad asociada con deficiencias nutricionales.

### **CARACTERÍSTICAS.**

Una alimentación deficiente, en la que faltan las sustancias nutritivas necesarias, conduce al organismo humano al estado de desnutrición. Las diarreas y vómitos crónicos u otros problemas intestinales pueden deberse a un síndrome de mala absorción, parálisis intestinal o sensibilidad a los alimentos. Muchas enfermedades y tratamientos alteran las necesidades de nutrición y pueden requerir suplementos.

### **CARACTERÍSTICAS FÍSICAS PSICOLÓGICAS DE LA DESNUTRICIÓN.**



Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son: alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad) El médico también encuentra cambios en los exámenes sanguíneos y otros hallazgos que indican la cronicidad de la desnutrición y que, en muchos casos, son muy llamativos. La piel estará seca, áspera y descamándose. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas. Pueden verse lesiones de tipo pequeños

hematomas en los casos que el déficit de vitamina C es importante. Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados debidos a trastornos circulatorios. Generalmente estos niños tendrán lesiones en piel sobre infectada con bacterias u hongos. El cabello es seco, quebradizo, de color rojizo (o pajizo) y se desprende fácilmente. Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores (negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste) Igualmente, las uñas son muy delgadas y frágiles. La falta de vitamina A conduce a úlcera en la córnea y puede llevar a la ceguera. Los niños, paradójicamente, tienen anorexia; crecimiento del hígado (hepatomegalia) y alteración en el ritmo de las deposiciones fecales. La frecuencia cardíaca está acelerada (taquicardia) y son frecuentes las continuas infecciones respiratorias. El médico encuentra raquitismo, osteoporosis, escorbuto, debilidad muscular, anemia por falta de hierro o vitamina B12, anemia por falta de ácido fólico, anemia por falta de vitamina C o anemia por infecciones

La prevalencia de bajo peso en niños y niñas menores de 5 años es 7,3 veces más común entre aquellos que son pobres en relación al no pobre. La mal nutrición crónica es la que se va acumulando en el tiempo y se identifica por el deficiente desarrollo físico e intelectual de niños y niñas. La tasa para este tipo de mal nutrición es de 13,7 %, aumentando a 41% en poblaciones indígenas. La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del niño o niña es sólo del 22%. En el año 2005, el Estado dio inicio a un importante esfuerzo en materia de nutrición con el lanzamiento del Programa Nacional de Asistencia Alimentaria y Nutricional (PROAN) orientado a combatir la desnutrición de menores de 5 años y embarazadas.

Por otro lado otro factor condicionante para una buena nutrición y el aprovechamiento biológico de los nutrientes por el cuerpo es el consumo de agua segura y saneamiento ambiental. Los datos de saneamiento en el 2004 nos señalan, que solamente el 58% del total de la población tenía acceso a agua segura para consumo humano. Esta proporción disminuye a 33% en

áreas rurales y a 2,5% en poblaciones indígenas. El 44% del total de la población tiene acceso a servicios sanitarios básicos. Aunque el Estado ha incrementado la inversión en salud pública en el 2005, aun la financiación es todavía insuficiente para llegar a los grupos más excluidos, en particular a los pueblos indígenas y las comunidades rurales pobres.

### LOS SÍNTOMAS:



Los síntomas varían de acuerdo con cada trastorno específico relacionado con la desnutrición. Sin embargo, entre los síntomas generales se pueden mencionar: fatiga, mareo, pérdida de peso y disminución de la respuesta inmune con signos y exámenes.

Falta de crecimiento; Abdomen hinchado debido a la acumulación de líquido. Detención del crecimiento si la persona enferma está en edad de crecer Menstruación escasa o irregular, o desaparición de la misma Pérdida de peso Frialdad de manos y pies Trastornos gastrointestinales. Estado de extrema desnutrición, atrofia muscular, fatiga, debilidad y anorexia (pérdida significativa del apetito, no anorexia nerviosa) en personas que no están tratando activamente de perder peso.

Se manifiesta en 3 enfermedades: Marasmo: déficit de proteínas y energía Kwashiorkor: sólo falta de proteínas, aporte energético adecuado Kwashiorkor marásmico: mixta Características del Marasmo: - Apariencia muy delgada, emaciada - Debilitamiento muscular evidente y pérdida de grasa corporal - Habitualmente se manifiesta en menores de 18 meses de edad - Piel arrugada, caída del cabello, apatía - Sin edemas Características del

Kwashiorkor : Edema: "esconde" la importante emaciación de los tejidos subyacentes Habitualmente se da entre los 2-4 años de edad Descamación de la piel Despigmentación del cabello Abdomen distendido Apatía.

### **FACTORES DE RIESGO PARA COMUNIDAD.**

Estructura política y política gubernamental, propensión a catástrofes naturales, catástrofes humanas (guerras, cercos, violencia social), explotación política-económica, pequeña disponibilidad de alimentos por producción, distribución y almacenamiento inadecuado, alto costo de implementos y fertilizantes, agotando la producción, alteración climática que se refleja en la producción, distribución y almacenamiento de alimentos (sequías, inundaciones y lluvias), terreno inadecuado para plantío y dificultad de transporte y comunicación, alta prevalencia de molestias transmisibles en la población (endemias y parasitosis), inadecuación de servicio de salud, en cantidad y calidad, determinando baja cobertura, altos niveles de desempleo y subempleo.

### **FACTORES DE RIESGO PARA LA FAMILIA.**

Presencia de nivel educacional inferior al de la comunidad, desempleo o subempleo de la persona responsable de la familia, condiciones sanitarias pésimas, baja renta familiar, familia numerosa con alta promiscuidad por unidad de área, separación o ruptura de la unidad familiar, por muerte, separación o no, reunión de uno de los miembros de la pareja, alcoholismo y drogas, historia anterior de DEP en la familia, inferioridad étnica, religiosa o social, trabajo materno, determinando el abandono del amamantamiento natural y cuidado precario con la población lactante o preescolar, urbanización reciente, en más condiciones de uso habitacional y recursos de salud, en los suburbios de las grandes ciudades, abandono de las culturas de subsistencia.

## **FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES.**

Ausencia de cuidados prenatales, intervalo paritario menor que dos años (agotamiento materno, en condiciones de multiparidad), edad inferior a 18 años o superior a 35 años (bien menos importante), bajo peso al nacer (2,500g), gemelaridad, inferioridad física y mental, destete precoz e introducción de alimentos de destete inadecuados, bajos niveles de inmunización e infecciones agudas y crónicas o de repetición (diarreas agudas), hospitalización en el primer año de vida.

## **FISIOPATOLOGÍA.**

La disminución de la actividad física condicionada por la baja ingestión energética proteica es la primera adaptación que sucede en la desnutrición. Si la baja ingestión y el balance negativo se mantienen, el organismo se adaptará con la desaceleración del crecimiento (falta de aprovechamiento del peso y de la estura.

Mecanismos fisiopatológicos comprometidos en el proceso de desnutrición  
Cuando la restricción proteico-energética se prolonga, el organismo se utiliza de la glicogenólisis, neoglicogénesis y lipólisis. La musculatura esquelética, el mayor compartimiento corporal de proteínas, y la grasa corporal, la principal reserva energética, son consumidas gradualmente, a expensas del mantenimiento de la homeostasis.

Como consecuencia, hay liberación de aminoácidos a partir del consumo muscular, con la finalidad de ser utilizados por órganos como hígado, páncreas e intestino. "La integridad visceral, mantenida a cargo del consumo muscular es característica del mecanismo. Insuficiencia adrenal e ineficiencia de la utilización del músculo conducirían a una caída del mecanismo de adaptación condicionando el *kwashiorkor*". El aumento de la secreción de la hormona de crecimiento (GH) y epinefrina inducen a la lipólisis,

suministrando ácidos grasos y cuerpos cetónicos como combustibles para el metabolismo cerebral. Los perfiles hormonales en el marasmo y *kwashiorkor* son diferentes y dependen de varias condiciones clínicas. El cortisol plasmático y la respuesta adrenal a la corticotropina están más elevados en el marasmo. Niveles de hormonas de crecimiento.

### **PARA VIVIR CON SALUD ES BUENO.**



Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar. Disminuir los consumos de azúcar y sal.

Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros. Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en

países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

**Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay, 2002.**

[www.edreams.es](http://www.edreams.es)

## **TRATAMIENTO**

Generalmente, el tratamiento consiste en la reposición de los nutrientes que faltan, tratar los síntomas en la medida de lo necesario y cualquier condición médica.

Si la desnutrición no se trata, puede ocasionar discapacidad mental y física.

Se recomienda discutir con el médico el riesgo de presentar desnutrición. Sin embargo, se debe buscar tratamiento si se experimenta cualquier cambio importante en el funcionamiento corporal. Los síntomas son, entre otros: desmayos, ausencia de la menstruación, deficiencia de crecimiento en los niños.

## **PREVENCIÓN:**

Ingerir una dieta bien balanceada, hacer ejercicio 30 min al día y de buena calidad.

### **Alimentos recomendados:**

Lácteos: leche entera. Si se toma con infusiones, prepararla en la misma leche. También yogures enteros saborizados, con frutas o con cereales. Quesos: se preferirán untables con crema, cremosos (como cuartirolo), semiduros (como emmental y Mar Del Plata) y duros (como reggianito y sardo). Preferentemente no deben ser sometidos a calentamiento. Huevo: puede consumirse una unidad diariamente. La clara se puede consumir con mayor frecuencia. Es preferible comerlo formando parte de preparaciones y no solo. Carnes: preferentemente blancas, de ave, sin piel ni grasa, o de pescado.

También vacuna. Pueden prepararse azadas, al horno o a la cacerola. Hortalizas: todas pueden consumirse sin inconvenientes, prefiriendo siempre el consumo cocido. En preparaciones como tortillas, budines y tartas. Frutas: al igual que las hortalizas, todas pueden consumirse. Preferentemente cocidas y picadas, en compotas, asadas y en purés. Cereales y derivados: se aconseja consumir una porción diaria. Su cola Se seleccionarán aquellos de laminado fino, como espaguetis y cabello de ángel; también harinas de sémola y maíz, arroz blanco y pastas rellenas. Todas las pastas deben estar muy bien cocidas. Son también indicados postres a base de cereales y leche. Pan: lacteado, francés, vainillas y bizcochos. Azúcares y dulces: mermeladas de frutas, dulces compactos de membrillo y miel. Azúcar blanca o negra, para endulzar preparaciones. Cuerpos grasos: aceites de maíz, girasol, canola y oliva. No deben ser sometidos a calentamiento. También crema para (enriquecer), preparaciones y manteca. Infusiones: deben prepararse en la leche. Se puede utilizar té suave. Bebidas: sin gas. Agua, jugos y bebidas a base de hierbas. Condimentos: todos están permitidos para hacer más agradable y apetitosa la comida. Pirámide de grupos básicos de alimentos es una mejor opción para una buena nutrición.

El tratamiento nutricional es una Dieta Armónica de hidratos de carbono, proteínas y grasas; pero con el incremento del porcentaje de proteínas al inicio, se acelera mucho.

### **RESUMEN:**

La desnutrición infantil sigue siendo uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial y ha sido reconocido como un factor de riesgo importante de mortalidad infantil.

En el análisis de las causas de la desnutrición infantil muchas son dependientes de la pobreza y sobre todo de los malos hábitos alimentarios que empeora aún más la situación, contribuyendo a prácticas erradas de alimentación infantil. Debido a esto, los niños sufren pérdida de peso y

quedan expuestos a un desequilibrio entre el aporte de nutrientes y energía, que son necesarios para su crecimiento y desarrollo físico y mental.

El estudio determinó los tipos de desnutrición según hábitos alimentarios en niños de 1 a 5 años que asisten al consultorio de control de crecimiento y desarrollo del Hospital de Apoyo - I, JAMO de Tumbes, para el efecto se utilizó el método cuantitativo, de orientación descriptiva, prospectiva y transversal.

Para la recolección de los datos se investigó a 108 niños de 1 a 5 años que presentaban alteraciones en sus medidas antropométricas (Peso/ Talla y Talla/, el estudio que realizo. Hacia la Erradicación de la Desnutrición Infantil en el Ecuador: Foro Técnico; 2008

Edad), así mismo se encuestó a las madres de cada uno de los niños para conocer los alimentos que reciben durante el día e identificar sus hábitos alimentarios.

En el tratamiento de los resultados se utilizo el sistema SPSS (The package Statistical for the Social Sciences, versión 11.0) obteniendo lo siguiente:

- La desnutrición aguda es la que prevalece en la población infantil, siendo el sexo masculino el más afectado a diferencia del sexo femenino, en niños de 1 a 5 años de edad.
- La frecuencia de comidas durante el día es de tres veces, en aquellos niños que presentan desnutrición de tipo crónica reagudizada; y los que tienen una frecuencia de comida de cuatro veces al día tienen desnutrición aguda.
- La consistencia de los alimentos ingeridos por los niños es líquidos-sólidos y se presenta en los tres tipos de desnutrición, seguido de los niños que consumen sus alimentos semisólidos.
- Existe relación de dependencia entre los tipos de desnutrición y los hábitos alimentarios: consumo diario de las proteínas, carbohidratos y micronutrientes.

## **b) LA ALIMENTACIÓN.**

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, aproveche para comprar las que están en cosecha. Cuando compre frutas que están en cosecha. Cuando compre frutas o verduras escójalas frescas, firmes y de color vivo y brillante. Las que se encuentren marchitas han perdido vitaminas.

Al cocinar las verduras utilice poca agua y el menor tiempo posible, para evitar que pierdan las vitaminas. Use el agua en que cocina las verduras para preparar las comidas.

Prepare frescos naturales, con uno o varios tipos de frutas. El jugo de naranja natural se puede congelar sin perder la vitamina C.

**Vitamina A:**

Es indispensable para la piel, el pelo, las uñas, los ojos, las vías respiratorias y urinarias. Ayuda al crecimiento de los huesos y de los dientes. Además protege contra el cáncer de estómago, esófago, laringe y pulmones.

La Vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como:

Ayote sazón☐	Papaya☐
Camote☐	Zapote☐
Pejibaye☐	Melón☐



Disminuya el consumo de embutidos y carnes ahumadas.

Elimine el consumo de bebidas alcohólicas. No fume.

Hay que hacer lo posible por comer las frutas y las verduras crudas y con cáscara (semillas, estopas) e inicie su consumo paulatinamente.

En el caso de los adultos deben comer diariamente 30 grs. de fibra distribuidos en los diferentes tiempos de comida.

Se debe tomar suficiente líquido: aproximadamente 8 vasos al día.

Modere el consumo de sal en las comidas

Mantenga un peso de acuerdo al tamaño o estatura.

Evite el exceso de azúcar. Para votar este post conéctate con la alimentación es muy importante para todas las personas, pero más lo es en la infancia pues en esta etapa de la vida es fundamental para un correcto crecimiento y desarrollo.

La dieta ideal para los pequeños consiste en una dieta equilibrada, la cual además de favorecer su crecimiento contribuirá a que adquieran hábitos saludables para el resto de su vida.

La alimentación del niño debe ser variada, equilibrada y proporcionada tanto en cantidad como en calidad. Los alimentos deben proporcionarle las calorías, proteínas, vitaminas, minerales y demás principios necesarios para su organismo en desarrollo.



El niño tiene que aprender a comer de todo, pero siempre con moderación. Veamos algunas claves a tener en cuenta en la alimentación infantil para los niños a partir de 1 año.

### **Alimentación y Nutrición**

El organismo es una máquina compleja y maravillosa. Compuesto por miles de millones de células que forman el esqueleto, los músculos, los órganos internos, el sistema nervioso y el sistema sanguíneo; es centro de reacciones

químicas incesantes en las que actúan enzimas, hormonas, neurotransmisores, etc.

Todo esto nos permite crecer, movernos, sentir, pensar: Vivir. Para funcionar, este organismo necesita alimentos. Si lo comparamos con un automóvil (comparación trillada pero siempre útil) podemos decir que la comida no es solamente la nafta necesaria para su marcha, sino también el acero de la carrocería y el motor, el plástico de los asientos y el tablero de mandos, la goma de las cubiertas y los cables del circuito eléctrico. Pues la comida no es sólo el combustible del organismo, genera la sustancia misma de nuestro cuerpo.

Todas las células, las hormonas y las enzimas son, por lo tanto, fabricadas a partir de las moléculas contenidas en la comida.

Naturalmente, los alimentos no se transforman directamente en una parte de nuestro organismo. Deben ser previamente transformados, fragmentados en pequeños elementos básicos a partir de los cuales el organismo sintetiza las sustancias que necesita.

**Alimenticios.** Las personas que sufren enfermedades desgastantes pueden beneficiarse al ingerir suplementos alimenticios.

Los suplementos alimenticios son más importantes para personas que no puedan consumir una dieta balanceada que provea las calorías, vitaminas y minerales adecuados. En tales circunstancias, el cuerpo utiliza sus propias reservas para sobrevivir. Por ejemplo, la proteína que proviene del tejido muscular y las reservas de grasa, es convertida en glucosa, el mejor combustible del cuerpo.

Esto determina un desgaste del músculo, una rápida pérdida de peso y problemas metabólicos, que incluyen la formación de sustancias tóxicas llamadas cetonas - productos de excesivo metabolismo de grasas - en el cuerpo.

**Descripción:**El término suplementos alimenticios cubre cualquier adición a la dieta que intente mejorar el nivel general de nutrición. Las píldoras diarias de vitaminas son el ejemplo más familiar de tales suplementos. Sin embargo, para los médicos, los suplementos son consideraciones como el uso de nutrientes específicos para corregir o prevenir carencias u otros problemas relacionados con la nutrición.

Las personas saludables que consumen una dieta adecuada, no requieren suplementos. Aun así, millones de personas toman diariamente vitaminas y minerales. Generalmente estos suplementos no son necesarios, y son inocuos en tanto que no excedan las recomendaciones dietéticas sugeridas por las instituciones de salud.

**Suplementos Alimenticios**Es de suma importancia consultar antes de consumir suplementos alimenticios. El uso excesivo de sustitutos alimenticios enriquecidos con calorías puede desembocar en un aumento de peso involuntario. Altas dosis de vitaminas y minerales pueden traer un peligro potencial de acumulación de éstas en el cuerpo. Esto es especialmente válido para las vitaminas A y D, que se almacenan en el hígado.

**Facebook Connect.**

## **ALIMENTACIÓN Y ESCUELA**



Objetivos de Educación para la Salud dirigidos a Niños y Adolescentes.

Ana Martínez Rubio

Pediatra. Orientadora Familiar. Centro de Salud Pilas (Sevilla). S.A.S. El Bosque, 9 de mayo de 2.000

## **LA ALIMENTACIÓN COMO INSTINTO.**

La alimentación es una actividad instintiva. Está perfectamente regulada por la naturaleza puesto que su fin último es la preservación de la especie por medio del mantenimiento de la vida de cada individuo.

La naturaleza se sirve de mecanismos complejos, regulados genéticamente para asegurarse una ingesta óptima de nutrientes.

Cada vez se conocen mejor los mecanismo bioquímico que regulan la ingesta de los distintos nutrientes, cómo se modula a nivel cerebral el hambre y la saciedad, y cómo se produce la metabolización de los alimentos en función de las necesidades metabólicas del sujeto. Todos sentimos HAMBRE y saciedad.

Sin embargo, cuando un hombre de Madagascar siente hambre, come de forma muy distinta a como lo hace un parisino. Los daneses desayunan arenques; los alemanes, salami; los bosquimanos, tortas de maíz; ....En Andalucía ponemos aceite en la tostada, en Castilla, mantequilla y mermelada, en las montañas de León se desayunaban tradicionalmente sopas de ajo.

Algo similar ocurre con la SED. La naturaleza nos dirige en cierto modo a saciarla y cuando tenemos sed, tendemos a beber agua pero... como existe también la cerveza... (Por eso, en la zona de la Ribera del Duero, cuna de buenos tintos, se dice que el peor trago-de vino- es el primero porque es "a matalased")

Todos los humanos comemos según nuestras necesidades individuales aunque... esto no es cierto del todo puesto que la alimentación es algo más complejo.

Una de las pruebas de que la alimentación tiene un fuerte componente instintivo es que en ocasiones todas notamos apetencia o rechazo por ciertos alimentos. Esto se debe a las señales profundas que nos envía la naturaleza. Por ejemplo:

- El niño o adulto que rechaza la leche posiblemente tiene una insuficiencia o carencia de lactasa, la enzima que desdobla la lactosa de la leche. Esta enzima tiende a disminuir en nuestro aparato digestivo después de los 2 años, cuando fisiológicamente dejamos de depender de la leche como alimento esencial. El 25% de la población de nuestra raza tiene esta insuficiencia en distintos grados (total o parcial). En otras razas (chinos y América del sur), afecta al 100% de la población. No es de extrañar que se rechace la leche, si tu cuerpo sabe que luego va sentirse mal (los síntomas habituales suelen ser molestias abdominales, retortijones, heces ácidas que irritan el ano, o incluso vómitos o diarrea)

- También es frecuente que un bebé con diarrea rechace la leche. En este caso, durante la diarrea, se pierde la capa de células más superficial del intestino, que es la que contiene la lactasa.

- Cuando un niño tiene diarrea, se suele proponer a la familia que le den SUERORAL, y en la mayoría de los casos, es casi imposible lograr que el niño tome unos sorbos. Sin embargo, los niños deshidratados, lo toman sin protestar.

- Otras veces, después de practicar deporte, nos apetece algo aparentemente raro, como puede ser un plátano. Como hemos consumido mucho potasio, la naturaleza nos lo pide.

La cuestión es que lo humanos, nos olvidamos a menudo de la naturaleza o más bien hemos aprendido a no escucharla y a tomar alimentos distintos.

Esto nos lleva a profundizar entre dos aspectos de la alimentación que son muy diferentes.

## **EI COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.**

En tanto la nutrición es algo que sucede en el interior del individuo, por tanto no es visible (salvo condiciones anormales). No podemos ver cómo se produce la digestión de los alimentos, ni como son metabolizados y

transformados, ni tampoco vemos como se queman o almacenan las grasas (cuando lo "vemos" ya es demasiado tarde...).

Sin embargo, pese a ser complejas vías metabólicas (ciclo de Krebs, ciclo de las pentosas, oxidaciones, reducciones e hidroxilaciones,...) En todos los humanos es básicamente igual (exceptuando aquellos que padecen algún trastorno del metabolismo, enfermedades genéticas, errores de la naturaleza que, hasta no hace mucho, estaban condenados a la muerte por una estricta ley de selección natural)

## **LA ALIMENTACIÓN COMO COMPORTAMIENTO**

Sin embargo la alimentación en tanto comportamiento, es algo visible y externo. Y muy diferentes en unos y otros casos, dependiendo de factores como son el país, la cultura, las costumbres locales, el clima, la economía, ... E incluso dependiendo de costumbres familiares.

Y como todo comportamiento, el relacionado con la alimentación es susceptible de aprendizaje

Y el aprendizaje se realiza en el seno de la familia, de la sociedad, de la cultura. O sea, siempre se aprende en el contexto de una interacción humana. Se aprenden cosas diferentes y de forma diferente. Los comportamientos tienen y significados diferentes según la cultura.

La interacción madre hijo es el primer ámbito en que se produce el aprendizaje de la conducta alimentaria.

Así, al estar directamente vinculado con algo tan profundo como es el instinto, lo simple pasa a ser complejo.

Es interesante observar y estudiar cómo se produce el aprendizaje de la conducta alimentaria en lo humanos:

**a) Por una parte tenemos FACTORES INDIVIDUALES, propios del individuo como tal. Algunos de ellos son INNATOS tales como:**

1.-La SUCCIÓN del recién nacido. El bebé dispone del REFLEJO DE BÚSQUEDA que le orienta al pecho materno y succiona de forma instintiva. De hecho, según el tipo de succión, el bebé puede obtener más o menos leche "de inicio" que es más dulce y acuosa o leche "grasa", que se produce al final de la tetada.

2.- También es innata la PREFERENCIA POR CIERTOS SABORES (los bebés recién nacidos muestran su preferencia por sabores dulces, mientras que rechazan el sabor amargo y al ácido)

3.- Después, el individuo va adquiriendo HABILIDADES NUEVAS. Muchos de los movimientos del bebé, aparentemente erráticos y sin finalidad, son esbozos de comportamientos relacionados con la alimentación tales como:

- Llevarse las manos a la boca

- Coger objetos y llevárselos a la boca

- Aprender a masticar o roer cuando chupa objetos

- El movimiento de la mano se perfecciona y es capaz de asir un vaso, luego de coger una cuchara...o de usar la pinza digital. De modo que un niño normal, adquiere cierta autosuficiencia para alimentarse a la edad de los 18-24 meses. Existen interesantes experiencias que demuestran que bebés de tan corta edad son capaces de alimentarse de forma autónoma y equilibrada (aunque seguramente las madres de los niños no estarían de acuerdo en el orden en que esos niños comían, ingerían a lo largo del día raciones proporcionales y equilibradas de distintos nutrientes)

**b)** Por otra parte tenemos la INFLUENCIA DEL MEDIO. Aquí también tenemos aspectos REGULADOS GENÉTICAMENTE como es:

1.- La producción de leche materna en el pecho de las madres que se realiza de forma adaptada a las necesidades del bebé cuando se deja el asunto en manos de la naturaleza, no cuando se pretende regular con reglas artificiales y absurdas tales como los horarios. En realidad está demostrado que se produce una AUTORREGULACIÓN de la producción de leche materna adaptada a

las necesidades del bebé, que él manifiesta en la frecuencia de las tomas, la duración de las mismas y el ritmo de la succión.

2.- La RELACIÓN DE APEGO, que lleva a las madres a cuidar de la alimentación de sus crías (o cachorros) y a jugar e interactuar con ellas.

Entre los factores EXTERNOS estrictamente, o del medio social encontramos que cada especie tiene costumbres diferentes y la variabilidad llega al máximo en la especie humana puesto que hay una enorme variedad de costumbres locales o familiares, en cuanto al tipo de alimentos, el horario, la presentación, elaboración, condimentación y conservación de los alimentos. Se pueden usar o no cubiertos y, para terminar de complicar la cosa, la alimentación tiene funciones simbólicas en las distintas culturas, hay innumerable rituales que tienen como centro una comida:

- La misa cristiana, la Primera Comunión, el ayuno o la abstinencia de tomar carne en ciertos tiempos litúrgicos.
- El Ramadán musulmán
- El sabbath judío
- Comidas rituales en pueblos cazadores.

## **LA ALIMENTACIÓN COMO RELACIÓN.**

Como dijimos, desde que nace un bebé, la alimentación se convierte en una relación.

Pero esa relación también está "socializada", también depende de la cultura, del país, de las costumbres, de la familia. Puesto que todo el proceso de la crianza y la alimentación tiene unas profundas raíces culturales.

Depende de lo que en esa cultura concreta signifiquen:

- La relación madre hijo en general
- La alimentación

La comida-alimentación-comportamiento-relación, está investida de muchos significados.

## **1.- COMUNICACIÓN**

- Quedamos para comer en familia, o un almuerzo de trabajo, o una cena "galante"
- El modo de comer más informal o "de etiqueta".
- Guiso especial que le gusta al hijo, al marido...

## **2.- RELACIÓN SOCIAL**

- Bodas, bautizos, comuniones, reuniones de trabajo...

## **3.- RELIGIOSO**

- Misa.

**4.-** En la actualidad, la alimentación se ve más investida que nunca del concepto de **SALUD**.

- Alimentos saludables, light.
- Dieta cardiosaludable, dieta apta para determinados problemas
- Productos ecológicos
- Prevención de enfermedades
- "Peso ideal"

**5.-** Otras necesidades humanas que también tienen relación con la alimentación son:

- PLACER
- AUTONOMÍA

## **ALIMENTOS CONTRAINDICADOS**

- El chocolate contiene una molécula llamada teobromina, que en dosis elevadas puede ser fatal para los perros.
- Carne de cerdo. Es astringente y también puede tener parásitos.
- Las papas son muy difíciles de asimilar e incluso pueden provocar enteritis crónica e irreversible.

- Huesos que puedan astillarse, como los de pollo.

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. Otro concepto vinculado a la alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas funciones del cuerpo humano.

La mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades

Se considera que una persona sufre trastornos de la conducta alimentaria cuando tiene una excesiva preocupación por su peso y la comida. Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros. Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir. Si no son tratados a tiempo pueden causar serios problemas de salud.

A quiénes afectan: Afectan principalmente a los adolescentes y con mayor frecuencia a las mujeres. Aunque en la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo. Solo se necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema en nuestros niños.

Por qué se producen: Es un fenómeno social que empieza en casa, también se puede decir que la alimentación es muy importante en nuestro desarrollo debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en los hogares, en resumen los nuevos jóvenes no sienten un apoyo buscan satisfacer sus necesidades de diversas maneras.

La dificultad para resolver determinados problemas personales o laborales.

Dificultades en las relaciones familiares.

La influencia ejercida por modelos o roles muy delgados que aparecen en los medios de comunicación.

Problemas tiroidales (genéricos)

Enfermedades ocasionadas por uso de fertilizantes

Prevención

Realizar una alimentación saludable y controlada mediante el uso de métricas y/o aplicaciones informáticas.[1](#)

Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y la comunicación.

No utilizar los alimentos como consuelo, premios o castigos.

Practicar ejercicios que te diviertan.

Valorar el interior y la salud. No vivir en función de la imagen del cuerpo.

Alimentación Correcta

La alimentación correcta es la dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades. En los últimos 50 años la producción mundial de alimentos ha aumentado de forma vertiginosa, incluso más que la tasa de la población mundial. Entre 1990 y 1997 la producción per cápita de alimentos creció casi un 25 %, sin embargo, en el mundo aún pasan hambre 830 millones de personas, aproximadamente una de cada siete, lo cual representa a una población mayor a la que vive en Europa. El problema del hambre, como fenómeno grave y generalizado, no se debe a la escasez de alimentos, sino a la pobreza de las poblaciones afectadas, quienes carecen de los medios para adquirirlos.

Dentro de la ONU diversos organismos especializados se dedican a la lucha contra el hambre y han establecido importantes programas sociales para promover la seguridad alimentaria de los sectores más pobres de la población, especialmente en las zonas rurales.

FAO: El organismo especializado más conocido en la materia es la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), que desde su creación tiene como objetivo lograr el acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos que necesitan para gozar de una vida activa y sana, a través de diversas acciones para aliviar la pobreza y el hambre mediante la promoción del desarrollo agrícola, la mejora de la nutrición y la búsqueda de la seguridad alimentaria.

La FAO cuenta con un Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, el cual se encarga de la vigilancia, la evaluación y el asesoramiento en lo tocante a la situación de la seguridad alimentaria internacional. Entre sus actividades se encuentran las siguientes:

Analizar las necesidades alimentarias  
Evaluar la disponibilidad de alimentos  
Vigilar los niveles de reservas  
Supervisar las políticas encaminadas a garantizar la seguridad alimentaria  
La FAO también tiene un Sistema de Información y Alerta Anticipada, a través de la cual supervisa a un amplio dispositivo de seguimiento, que con el apoyo de técnicas de vigilancia por satélite observa la evolución de los factores que afectan a la producción de alimentos y advierte a gobiernos y donantes sobre cualquier posible amenaza para el abastecimiento de alimentos.

El Programa Especial para la Seguridad Alimentaria de la FAO se centra en los 83 países donde vive la inmensa mayoría de las personas que pasan hambre crónica en el mundo. El objetivo de este Programa es aumentar la producción de alimentos y de mejorar las condiciones de vida de las familias de los agricultores.

La FAO también lleva a cabo una campaña anual conocida como TeleFood, la cual ofrece programas de radio y televisión, conciertos y otros acontecimientos y cuyo objetivo consiste en ayudar a reducir el número de personas que padecen hambre en el mundo. La campaña se centra en la celebración del Día Mundial de la Alimentación (cada 16 de octubre, fecha en que se estableció la FAO). TeleFood busca crear conciencia del flagelo que

representa el hambre y moviliza recursos para financiar cientos de proyectos para combatirla. Fue establecida como una de las respuestas al llamado de erradicar el hambre, llamado que fue hecho en la "Cumbre Mundial sobre la Alimentación" de 1996 y reiterado en la "Cumbre Mundial sobre la Alimentación: cinco años después".

El FIDA prepara anualmente un informe sobre su labor, en el cual se analiza la labor del FIDA con relación al combate a la pobreza y el hambre.

Informes anuales del FIDA

PMA: El Programa Mundial de Alimentos (PMA) es la mayor organización mundial de asistencia alimentaria y, dentro del sistema de las Naciones Unidas, la que más bienes y servicios de países en desarrollo compra, fortaleciendo así sus economías.

El PMA proporciona asistencia de acuerdo a la fórmula de "alimentos por trabajo", a quienes padecen hambre crónica, con la finalidad de que logren su autosuficiencia. Por ejemplo, el PMA paga con alimentos a trabajadores que construyen carreteras y puertos en Ghana, reparan diques en Bangladesh, construyen terrazas en las colinas de Guatemala y replantan bosques en Etiopía. Programas como estos ayudan a la gente a ayudarse a sí misma y a depender menos de la asistencia alimentaria internacional.

Los proyectos de "alimentos para el crecimiento" tienen como finalidad ayudar a las personas necesitadas en los momentos más críticos de su vida, especialmente a los recién nacidos, los escolares, las mujeres embarazadas y las personas de edad. El PMA da de comer cada día a cientos de miles de escolares en todo el mundo. En países como Haití, Pakistán y Marruecos, la asistencia alimentaria se utiliza para atraer a madres y niños en situación vulnerable en los centros de salud, así como animar a las mujeres pobres a asistir a clases de alfabetización y salud reproductiva y alentar a los padres a mandar a sus hijas a la escuela.

Los programas de las Naciones Unidas han demostrado una y otra vez que el hambre y la pobreza pueden superarse con programas sociales apropiados y bien planificados que aborden las necesidades a largo plazo de las poblaciones

afectadas. Países que en el pasado recibieron ayuda alimentaria, como la República de Corea, México y China están hoy entre los principales mercados para la exportación de alimentos. Otros países que se beneficiaron con la recepción de esta asistencia, como Croacia y Marruecos, se han convertido recientemente en donantes del Programa Mundial de Alimentos.

El PMA prepara informes anuales sobre su labor, donde analiza las principales estadísticas sobre la asistencia proporcionada por el programa.

• Problemas que se detectan en la dieta de los niños:

- 1.- Ausencia de desayuno
- 2.- Empezar a tomar café a edades tempranas
- 3.- Comer muchas chucherías, picotear todo el día
- 4.- Exceso de bebidas refrescantes, con/sin gas, que contienen excesivas cantidades de azúcares
- 5.- Consumo habitual de pastelitos comerciales
- 6.- Preferencia por alimentos demasiado blandos
- 7.- Exceso en el consumo de azúcares y harinas refinados
- 8.- Excesivo consumo de proteínas animales
- 9.- Excesivo consumo de grasas animales. Un gran porcentaje de ella está en los lácteos.
- 10.- Excesivo consumo de lácteos
- 11.- Escaso consumo de verduras frescas, frutas y hortalizas.
- 12.- Inicio precoz del consumo del alcohol

• **Los resultados de estos hechos se traducen en**

- 1.- Alta incidencia de CARIES
- 2.- Incremento de los casos de OBESIDAD, especialmente en las niñas a partir de los 7-8 años
- 3.- Alta frecuencia de ANEMIA FERROPÉNICA
- 4.- Detección incrementada de casos de HIPERTENSIÓN ARTERIAL en niños.

5.- Detección precoz de acumulo de grasa en las arterias, con la consiguiente morbilidad asociada.

6.- Descenso de la edad de debut de insuficiencia arterial coronaria (muertes precoces por INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

• **Problemas que se detectan en la dieta de los adolescentes**

1.- Eliminar alguna comida del día (prisa, horarios, querer hacer dietas...)

2.- Intentar hacer dietas adelgazantes

3.- Consumo frecuente de comidas rápidas

4.- Consumo excesivo de bocadillos y bollería

5.- Exceso de refrescos

7.- Exceso de chucherías

8.- Aversiones y preferencias típicas:

Sí a: hamburguesas, filete con patatas, pizzas,...

No a: pescado, verduras, frutas

9.- Inicio del consumo y abuso del alcohol

**c) SALUD INTEGRAL.**

Es fundamental saber que cualquier consecuencia en la salud integral trasciende en todos los perímetros de la vida y afecta de forma física, mental y social.

Estudiamos la salud integral, porque es el estado de bienestar ideal, que sólo se logra cuando existe un equilibrio entre los factores biológicos, físicos, mentales, emocionales, espirituales y sociales, que admiten un conveniente desarrollo y crecimiento en todos los recintos de la vida.

La salud concede el desarrollo de las capacidades y habilidades que cada ser humano tiene, como ser individual y único.

## **¿QUÉ ES SALUD INTEGRAL?**

A Salud Integral, le define su leyenda “Salud Integral, el arte y ciencia de vivir sano.

**SALUD INTEGRAL.-** Es un programa dedicado a promover y difundir las diversas alternativas que existen para la adecuada conservación de la salud y conocer diversos métodos de tratamiento a distintas enfermedades, así como para dar al público espectador un mayor conocimiento acerca de las diferentes corrientes de estudio de la medicina, y cultura de salud. De manera ágil y amena, SALUD INTEGRAL es un programa en el que diariamente se maneja un tema, sobre el cual el conductor y sus invitados especializados en medicina y salud, orientan al espectador sobre las opciones múltiples para el diagnóstico, tratamiento y herramientas terapéuticas de acuerdo al universo de salud y enfermedad que se vive día a día.

La Organización Mundial de la Salud: define a la salud como el mejor estado de bienestar integral, físico, mental y social, que una persona pueda alcanzar y no solamente como la ausencia de enfermedades. La salud integral es la principal condición del desarrollo humano y lo cierto es que poco nos preocupamos por cuidarla, conservarla y potenciarla.

**Fuente(s):** <http://www.esmas.com/salud/home/tienesqu...>

## **VARIABLE DEPENDIENTE.**

### **a) EL APRENDIZAJE.**



El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido «enseñada», es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta.

En el ser humano, la capacidad de aprendizaje ha llegado a constituir un factor que sobrepasa a la habilidad común en las mismas ramas evolutivas, consistente en el cambio conductual en función del entorno dado. De modo que, a través de la continua adquisición de conocimiento, la especie humana ha logrado hasta cierto punto el poder de independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades.

Hay diferentes puntos de vista, tantos como definiciones:

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía.

El aprendizaje como establecimiento de nuevas relaciones temporales entre un ser y su medio ambiental ha sido objeto de diversos estudios empíricos, realizados tanto en animales como en el hombre. Midiendo los progresos conseguidos en cierto tiempo se obtienen las curvas de aprendizaje, que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas, de «los ensayos y errores», de los períodos de reposo tras los cuales se aceleran los progresos, etc. Muestran también la última relación del aprendizaje con los reflejos condicionados.

**(Feldman, 2005).**

**DEFINICIÓN.**-Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual.

En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo.

En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia (p.ej., observando a otras personas).

Aprendizaje implica adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes.

Debemos indicar que el término "conducta" se utiliza en el sentido amplio del término, evitando cualquier identificación reduccionista de la misma. Por lo tanto, al referir el aprendizaje como proceso de cambio conductual,

**(Schunk, 1991). En palabras de Schmeck (1988a, p. 171).**

El aprendizaje es un sub-producto del pensamiento. Aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos.

Cuando hablamos de aprendizaje nos referimos a la macro capacidad que una persona tiene para interiorizar conocimientos que pueden ser de hechos, de conceptos, de principios, de valores y de actitudes. Una persona aprende más cuantas más herramientas cognitivas y afectivas desarrolle a lo largo de su vida. Cuanto más aprende decimos que una persona es "inteligente".

### **APRENDIZAJE HUMANO.**

El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido «enseñada», es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta.

En el ser humano, la capacidad de aprendizaje ha llegado a constituir un factor que sobrepasa a la habilidad común en las mismas ramas evolutivas, consistente en el cambio conductual en función del entorno dado. De modo que, a través de la continua adquisición de conocimiento, la especie humana ha logrado hasta cierto punto el poder de independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades.

El aprendizaje no es una capacidad exclusivamente humana. La especie humana comparte esta facultad con otros seres vivos que han sufrido un desarrollo evolutivo similar; en contraposición a la condición mayoritaria en el conjunto de las especies, que se basa en la imprimación de la conducta frente al ambiente mediante patrones genéticos.

Es un proceso por el cual se adquiere una nueva conducta, se modifica una antigua conducta o se extingue alguna conducta, como resultado siempre de experiencias o prácticas.

Aprendizaje es la adaptación de los seres vivos a las variaciones ambientales para sobrevivir.

Madurar es necesario para aprender y adaptarse al ambiente de la manera más adecuada.

**Freddy Rojas Velásquez (Junio de 2001).**

**(PDF) de 2009- pág. 1.**

### **INICIOS DEL APRENDIZAJE.**

En tiempos antiguos, cuando el hombre inició sus procesos de aprendizaje, lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. El hombre primitivo tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales que había que darles alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un sentido más resumido, el hombre no tenía la preocupación del estudio. Al pasar los siglos, surge la enseñanza intencional.

Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, el hombre se volvió hacia el estudio de la geografía, química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de asignaturas que se había ido modificando y reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias.

### **LA ACTIVIDAD CEREBRAL DESDE LA CONCEPCIÓN: BASE DEL APRENDIZAJE.**

Debido que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más

disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebé pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros 3 años.

Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

### **PROCESO DE APRENDIZAJE.**

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron.

Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar. En cualquier caso, el aprendizaje siempre conlleva un cambio en la estructura física del cerebro y con ello de su organización funcional.

El aprendizaje es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas: el sistema afectivo, cuyo correlato neurofisiológico corresponde al área pre frontal del cerebro; el sistema cognitivo, conformado principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje y homúnculo motor entre otras. Así, ante cualquier estímulo ambiental o vivencia socio cultural (que involucre la realidad en sus

dimensiones física, psicológica o abstracta) frente la cual las estructuras mentales de un ser humano resulten insuficientes para darle sentido y en consecuencia las habilidades práxicas no le permitan actuar de manera adaptativa al respecto, el cerebro humano inicialmente realiza una serie de operaciones afectivas (valorar, proyectar y optar), cuya función es contrastar la información recibida con las estructuras previamente existentes en el sujeto, generándose: interés (curiosidad por saber de esto); expectativa (por saber qué pasaría si supiera al respecto); sentido (determinar la importancia o necesidad de un nuevo aprendizaje). En últimas, se logra la disposición atencional del sujeto.

Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa, entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción y analogía entre otros, procesos que dan lugar a la asimilación de la nueva información. Posteriormente, a partir del uso de operaciones mentales e instrumentos de conocimiento disponibles, el cerebro humano genera una nueva estructura que no existía, modifica una estructura preexistente relacionada o agrega una estructura a otras vinculadas. Seguidamente, y a partir de la ejercitación de lo comprendido en escenarios hipotéticos o experienciales, el sistema expresivo apropia las implicaciones prácticas de estas nuevas estructuras mentales, dando lugar a un desempeño manifiesto en la comunicación o en el comportamiento con respecto a lo recién asimilado.

Es allí donde culmina un primer ciclo de aprendizaje, cuando la nueva comprensión de la realidad y el sentido que el ser humano le da a esta, le posibilita actuar de manera diferente y adaptativa frente a esta.

Todo nuevo aprendizaje es por definición dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados.<sup>4</sup> Por ello se dice que es un proceso inacabado y en

espiral. En síntesis, se puede decir que el aprendizaje es la cualificación progresiva de las estructuras con las cuales un ser humano comprende su realidad y actúa frente a ella (parte de la realidad y vuelve a ella).

### **FACTORES FUNDAMENTALES DEL APRENDIZAJE.**

Son: Inteligencia, conocimientos previos, experiencia y motivación.

A pesar de que todos los factores son importantes, debemos señalar que sin motivación cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria. Cuando se habla de aprendizaje la motivación es el «querer aprender», resulta fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender. Aunque la motivación se encuentra limitada por la personalidad y fuerza de voluntad de cada persona.

La experiencia es el «saber aprender», ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas básicas tales como: técnicas de comprensión (vocabulario), conceptuales (organizar, seleccionar, etc.), repetitivas (recitar, copiar, etc.) y exploratorias (experimentación). Es necesario una buena organización y planificación para lograr los objetivos.

Por último, nos queda la inteligencia y los conocimientos previos, que al mismo tiempo se relacionan con la experiencia. Con respecto al primero, decimos que para poder aprender, el individuo debe estar en condiciones de hacerlo, es decir, tiene que disponer de las capacidades cognitivas para construir los nuevos conocimientos.

También intervienen otros factores, que están relacionados con los anteriores, como la maduración psicológica, la dificultad material, la actitud activa y la distribución del tiempo para aprender.

La enseñanza es una de las formas de lograr adquirir conocimientos necesarios en el proceso de aprendizaje.

Existen varios procesos que se llevan a cabo cuando cualquier persona se dispone a aprender. Los estudiantes al hacer sus actividades realizan múltiples

operaciones cognitivas que logran que sus mentes se desarrollen fácilmente.

Dichas operaciones son, entre otras:

Una recepción de datos, que supone un reconocimiento y una elaboración semántico-sintáctica de los elementos del mensaje (palabras, iconos, sonido) donde cada sistema simbólico exige la puesta en acción de distintas actividades mentales. Los textos activan las competencias lingüísticas, las imágenes las competencias perceptivas y espaciales, etc.

La comprensión de la información recibida por parte del estudiante que, a partir de sus conocimientos anteriores (con los que establecen conexiones sustanciales), sus intereses (que dan sentido para ellos a este proceso) y sus habilidades cognitivas, analizan, organizan y transforman (tienen un papel activo) la información recibida para elaborar conocimientos.

Una retención a largo plazo de esta información y de los conocimientos asociados que se hayan elaborado.

La transferencia del conocimiento a nuevas situaciones para resolver con su concurso las preguntas y problemas que se planteen.

## **PROBLEMAS DE APRENDIZAJE.**

Los padres se preocupan mucho y se decepcionan cuando su hijo tiene problemas en la escuela. Hay muchas razones para el fracaso escolar, pero entre las más comunes se encuentra específicamente la de los problemas del aprendizaje.

El niño con uno de estos problemas de aprendizaje suele ser muy inteligente y trata arduamente de seguir las instrucciones al pie de la letra, de concentrarse y de portarse bien en la escuela y en la casa. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, tiene mucha dificultad aprendiendo y no saca buenas notas. Algunos niños con problemas de aprendizaje no pueden estarse quietos o prestar atención en clase. Los problemas del aprendizaje afectan a un 15 por ciento de los niños de edad escolar.

La teoría es que los problemas del aprendizaje están causados por algún problema del sistema nervioso central que interfiere con la recepción, procesamiento o comunicación de la información. Algunos niños con problemas del aprendizaje son también hiperactivos, se distraen con facilidad y tienen una capacidad para prestar atención muy corta.

**Aguilera, A. (2005) España, S.A.U.**

### **FACTORES QUE INFLUYEN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.**

Hoy en día es alarmante y preocupante la despreocupación de los padres por el desenvolvimiento escolar y personal de sus hijos. Por ello, es que la psicología educativa cobra mucha importancia, ya que existen ciertos factores que son determinantes en la formación y por tanto en el proceso de aprendizaje de los hijos. Sin duda, estos factores están directamente relacionados con el rol que juegan los padres y los educadores. La psicología educativa indaga sobre cuáles son los resortes que impulsan el desarrollo y la conducta, y logra conocer los agentes que han intervenido o que intervienen, beneficiosa o perjudicialmente en el desenvolvimiento de las potencialidades. Según la psicóloga cada niño tiene diferencias individuales que deben ser tomadas en cuenta. Los padres por lo general tienen ciertas expectativas de sus hijos, sin embargo se debe tener presente que las habilidades y las aptitudes de cada uno son diferentes. Por ello, se deben tomar en cuenta los siguientes factores:

**Factores hereditarios:** Se refiere a cuando el niño presenta algún problema congénito que le impide desarrollar sus capacidades al máximo.

**Medio ambiente:** Se refiere al lugar y a los elementos que rodean al menor. Por ejemplo un niño en el campo tendría dificultades frente a la tecnología avanzada a diferencia de otro que tenga acceso a esta. Sin embargo, esto no quiere decir que uno sea más inteligente que el otro, sino que cada uno

desarrollará mejor ciertas habilidades según los hábitos y las prácticas que tenga.

**Prácticas de crianza:** Este punto es muy importante, ya que se refiere al tipo de educación que reciben los menores y cómo priorizan los padres los estudios. Es importante, fomentar la lectura y otros hábitos que formen al niño para un futuro sólido.

**Orden de nacimiento:** Aunque no lo crean, este factor cobra mucha importancia, ya que por lo general los padres suelen ser más exigentes con el primer hijo. Y si bien no es una tarea fácil educar y somos aprendices cuando de ser padres se trata, se debe tener cuidado con las expectativas que se tienen para cada hijo. Es decir, a veces se espera mucho de uno de ellos, pero no del otro.

**Hijos de padres divorciados:** Cuando los padres o uno de ellos no llega a superar el divorcio suele suceder que el niño termina pagando “los platos rotos”. Acusaciones como: estás igual que tu padre o madre según el caso, o tú eres igual a él, entre otras pueden sonar familiar.

**Madres que trabajan todo el día:** Actualmente es muy común que las madres también trabajen. Sin embargo, lo importante es la calidad del tiempo que se les da y preocuparse de las actividades que ellos tengan mientras los padres trabajan.

**Maltrato a los niños:** Si hay maltrato, ya sea físico o psicológico afecta directamente en la personalidad del menor.

**Diferencias Individuales:** La diferencia en el CI (Coeficiente Intelectual) de los niños es también un factor importante que afecta positiva o negativamente en el trabajo de aula. Por ello, padres y educadores deben conocer las potencialidades y las limitaciones de cada menor.

## **MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE.**

### **Motivación es:**

Etimológicamente viene de “movere”. Es el motor de nuestras actuaciones y conductas. La palabra motivación tiene su origen en un verbo latino “mover” o sea mover.

La motivación implica entonces movimiento, cambio tanto es así que para describir este estado se usan términos como excitación activación, intensidad. Consiste en todo acontecimiento interno y/o externo que sustenta la conducta de una persona y la mueve o conduce a la acción.

Crear que motivar es crear expectativas poco realista en el otro, el “vos podes” puede resultar negativo cuando no se logra realizar la tarea y por lo tanto producir una baja de confianza.

También se puede definir como disposición interior que impulsa una conducta o mantiene una conducta. Por necesidad se mantiene motivación.

Los impulsos, instintos o necesidades internas nos motivan a actuar de forma determinada. Yo aprendo lo que necesito y eso me motiva a aprender.

Motivaciones primarias, fisiológicas necesarias.

Motivaciones personales de cada uno.

A cada persona le motivan diferentes cosas dependiendo de la personalidad.

Según K. B. Madsen, la influencia de Darwin en la psicología de la motivación se hace patente en la obra de W. McDougall, E.I.Thorndike y S. Freíd estos tres autores han influido de manera especial en la formación de marcos conceptuales para el estudio científico del estudio motivacional.

**Riva Amella, J.L. (2009).**

## **ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.**

Aprender a aprender. Hay diversas teorías:

1) Estrategias de los conductistas: utilizan premios, cánticos u omisiones.

Métodos físicos que hacen desaparecer las malas conductas biofeedback (retroacción) técnicas de tipo desde fuera que hacen cambiar conductas no adecuadas.

2) Estrategias orientales estas culturas han exportado diversas técnicas relajación, meditación, yoga, tai-chi, control del propio organismo para mejorar tu vida y ante cualquier aprendizaje.

3) Motivación para el éxito es lo mismo que lo anterior, se ha de intentar controlar la ansiedad (por ejemplo: la importancia de aprender que no a las notas).

Ejercicios para la mejora de la atención y la observación: Saber sintetizar: resumir mentalmente o por escrito. Pesimista, no llegará a conseguirlo.

**Arias Gómez, D.H. (2005).**

## **TIPOS DE APRENDIZAJE.**

La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de pedagogía:

**Aprendizaje receptivo:** en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

**Aprendizaje por descubrimiento:** el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

La perspectiva del aprendizaje por descubrimiento, desarrollada por [J. Bruner](#), atribuye una gran importancia a la actividad directa de los estudiantes sobre la realidad.

**Aprendizaje repetitivo:** se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.

**Aprendizaje significativo:** es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

Para lograr que un aprendizaje sea significativo es necesario partir de los conceptos o aprendizajes previos, es decir de los conocimientos construidos anteriormente. A medida que se avanza en edad, madurez pero sobre todo en desarrollo cognitivo las personas somos capaces de construir, elaborar y relacionar conceptos que llegan a ser familiares, con ellos podemos interpretar el mundo con perspectiva crítica y creadora. Es importante modificar los esquemas de conocimientos para lograr conflictos cognitivos o contradicciones cognitivas, esto genera insatisfacción y el conocimientos es precisamente el satisfactor.

El aprendizaje significativo surge cuando la persona, como constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos o experiencias a aprender y les da un sentido a partir de la estructura conceptual que ya posee, es decir los relaciona con otros conceptos o con experiencias previas. Esto puede darse por descubrimiento (por si mismo) o por recepción (por medio de otro). El aprendizaje significativo implica aprendizaje a largo plazo.

(D. Ausubel, J. Novak) postula que el aprendizaje debe ser significativo, no memorístico, y para ello los nuevos conocimientos deben relacionarse con los saberes previos que posea el aprendiz. Frente al aprendizaje por descubrimiento de Bruner, defiende el aprendizaje por recepción donde el profesor estructura los contenidos y las actividades a realizar para que los conocimientos sean significativos para los estudiantes.

**Aprendizaje observacional:** tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.

**Aprendizaje latente:** aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

**Aprendizaje Constructivo.** El uso de redes, esquemas mapas conceptuales facilitan la elaboración secuenciada de contenidos. Cuando una persona elabora esto, está seleccionando estructurando y organizando los contenidos, de modo que provoca la adquisición, retención y transferencia de la información recibida.

Tiene sus fundamentos en psicología cognitiva (Piaget, Bruner, Ausubel y Norman) y en la psicología del procesamiento humano de la información (Simo, Newel). Trata de aplicar los fenómenos de codificación, almacenamiento y transferencia. Hace uso de las técnicas mnemotécnicas, secuencia deductiva, sintetizadores, instancias, analogías y activadores de estrategias cognitivas. Es un modelo práctico donde conceptos y experiencias significativas se estructuran en la elaboración de contenidos. El aprendizaje constructivo sitúa a la actividad escolar en la actividad mental del alumno, así, el alumno construye, modifica, diversifica y coordina sus esquemas estableciendo así, redes de significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico y social a la vez que potencian su crecimiento personal.

#### **TAMBIÉN SE APRENDE POR:**

- Partes innatas de aprendizaje: instintos, reflejos, impulsos genéticos que hemos seguido heredando. Nos hace aprender determinadas cosas. Ha de haber interacción con el medio.
- Por condicionamiento: determinados estímulos provocan determinadas respuestas. Si los estímulos por azar o no se condicionan provocan que esta conducta inicial se refleje y se convierta un hábito.
- Por imitación o modelaje: muchas de las conductas son por imitación de las personas importantes y destacadas para nosotros.
- Por aprendizaje memorístico: aprendizaje académico--> no sabes lo que estás aprendiendo.

Aprendizaje de memoria clásico: por lo cual al cabo de unas horas ya no lo recuerdas.

- Aprendizaje significativo: parte de cosas importantes para ti. A partir de ahí acumulas lo que sabías y lo haces tuyo.

## **TEORÍAS SOBRE EL APRENDIZAJE.**

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías instruccionales, que han tratado de sistematizar los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso.

## **EVOLUCIÓN.**

Los estudios sobre las teorías del aprendizaje no han seguido en su desarrollo una evolución paralela a los del aprendizaje. Tanto el término aprendizaje como el de teoría resultan difíciles de definir, de ahí que no coincidan los autores en las definiciones de aprendizaje ni en las teorías. Inicialmente no existía preocupación por elaborar teorías sobre el aprendizaje. Hacia 1940 surge una preocupación teórica caracterizada por el esfuerzo en construir aplicaciones sistemáticas que dieran unidad a los fenómenos del aprendizaje y así empezaron a aparecer sistemas y teorías del aprendizaje, aunque el término teoría fue empleado con poco rigor.

En los primeros años de la década 1950-1960 surge un cambio en los estudios sobre las teorías del aprendizaje, ante el hecho de que gran parte de los sistemas de la etapa anterior no cumplían una de las funciones importantes de toda la teoría, como es la de totalizar y concluir leyes. Con el fin de ofrecer una base empírica sólida los estudios actuales sobre el aprendizaje se centran, más que en elaborar teorías, en lograr descripciones detalladas de la conducta en situaciones concretas cuyo diseño ha sido muy cuidadosamente preparado (teorías matemáticas) en formar micro modelos de comportamiento en un

campo o área muy concretos y específicos ( teorías centradas en los fenómenos) o en aplicar la práctica de los procesos de aprendizaje a terapias y técnicas de modificación de conducta.

### **TEORÍAS DEL APRENDIZAJE.**

Diversas teorías nos ayudan a comprender, predecir, y controlar el comportamiento humano y tratan de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento. Su objeto de estudio se centra en la adquisición de destrezas y habilidades, en el razonamiento y en la adquisición de conceptos. Por ejemplo, la teoría del condicionamiento clásico de Pávlov: explica como los estímulos simultáneos llegan a evocar respuestas semejantes, aunque tal respuesta fuera evocada en principio sólo por uno de ellos. La teoría del condicionamiento instrumental u operante de Skinner describe cómo los refuerzos forman y mantienen un comportamiento determinado.

Albert Bandura describe las condiciones en que se aprende a imitar modelos. La teoría Psicogenética de Piaget aborda la forma en que los sujetos construyen el conocimiento teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo. La teoría del procesamiento de la información se emplea a su vez para comprender cómo se resuelven problemas utilizando analogías y metáforas.

### **ALGUNAS DE LAS MÁS DIFUNDIDAS SON:**

1ª Teoría conductista.

2ª Teoría cognitivista.

### **TEORÍAS CONDUCTISTAS:**

Condicionamiento clásico. Desde la perspectiva de I. Pávlov, a principios del siglo XX, propuso un tipo de aprendizaje en el cual un estímulo neutro (tipo de estímulo que antes del condicionamiento, no genera en forma natural la

respuesta que nos interesa) genera una respuesta después de que se asocia con un estímulo que provoca de forma natural esa respuesta. Cuando se completa el condicionamiento, el antes estímulo neutro procede a ser un estímulo condicionado que provoca la respuesta condicionada.

Conductismo. Desde la perspectiva conductista, formulada por [B.F. Skinner](#) (Condicionamiento operante) hacia mediados del siglo XX y que arranca de los estudios psicológicos de [Pavlov](#) sobre Condicionamiento clásico y de los trabajos de [Thorndike](#) (Condicionamiento instrumental) sobre el esfuerzo, intenta explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Fueron los iniciadores en el estudio del comportamiento animal, posteriormente relacionado con el humano. El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas.

Por esta razón otros autores no conductistas llaman a los continuadores de los lineamientos conductistas como "neo-conductistas", pero esto tampoco satisface.

Cuando se habla de conductismo aparece una referencia a palabras tales como "estímulo" "respuesta" "refuerzo", "aprendizaje" lo que suele dar la idea de un esquema de razonamiento acotado y calculador. Pero ese tipo de palabras se convierten en un metalenguaje científico sumamente útil para comprender la psicología.

Actualmente nadie acotaría la terapéutica solamente esos ordenadores teóricos, hasta los clínicos que se definen como conductistas usan esos elementos como punto de partida, pero nunca se pierde de vista la importancia interpersonal entre el paciente y el terapeuta, ni la vida interior de un ser humano, ni otros elementos, técnicas, teorías, inventivas que sirven para la tarea terapéutica. En este sentido, en los comienzos del conductismo se desechaba lo cognitivo, pero actualmente se acepta su importancia y se intenta

modificar la rotulación cognitiva (expectativas, creencias actitudes).

**Por: John B. Watson (1878-1958).**

## **CONDUCTISMO Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.**

Según Kuhn, la primera revolución paradigmática da lugar a la aparición del conductismo, como respuesta al subjetivismo y al abuso del método introspectivo por parte del estructuralismo y del funcionalismo. Y la segunda revolución la constituiría el procesamiento de la información.

El conductismo se basa en los estudios del aprendizaje mediante condicionamiento, considerando innecesario el estudio de los procesos mentales superiores para la comprensión de la conducta humana.

El núcleo central del conductismo está constituido por su concepción asociacionista del conocimiento y del aprendizaje. Algunos de los rasgos fundamentales del programa son:

El conocimiento se alcanza mediante la asociación de ideas según los principios de semejanza, contigüidad espacial y temporal y causalidad.

El reduccionismo anti mentalista, es decir, la negación de los estados y procesos mentales.

El principio de correspondencia, la mente de existir es sólo una copia de la realidad.

Su anti constructivismo. Su carácter anti mentalista y atomista: toda conducta es reducible a una serie de asociaciones entre elementos simples, como estímulo-respuesta.

Su ambientalismo: el aprendizaje siempre es iniciado y controlado por el ambiente.

Su equipotencialidad: las leyes del aprendizaje son igualmente aplicables a todos los ambientes, especies e individuos.

Para la Psicología Cognitiva la acción del sujeto está determinada por sus representaciones. Para el procesamiento de información, esas representaciones están constituidas por algún tipo de cómputo. La concepción del ser humano como procesador de información se basa en la aceptación de la analogía entre la mente humana y el funcionamiento de un computador. En las últimas décadas, la investigación psicológica ha mostrado una atención creciente por el papel de la cognición en el aprendizaje humano, liberándose de los aspectos más restrictivos de los enfoques conductistas. Se ha hecho hincapié en el papel de la atención, la memoria, la percepción, las pautas de reconocimiento y el uso del lenguaje en el proceso del aprendizaje.

"El enfoque cognitivo ha insistido sobre como los individuos representan el mundo en que viven y cómo reciben información, actuando de acuerdo con ella. Se considera que los sujetos son elaboradores o procesadores de la información".

**(Johnson-Laird, 1980).**

Las Teorías del Aprendizaje aportadas tanto por el conductismo como por el procesamiento de información no se adecuan demasiado a la descripción que hace Kuhn sobre el progreso científico. La relatividad de las explicaciones hace difícil la existencia de un paradigma hegemónico.

Reforzamiento. [B.F. Skinner](#) propuso para el aprendizaje repetitivo un tipo de reforzamiento, mediante el cual un estímulo aumentaba la probabilidad de que se repita un determinado comportamiento anterior. Desde la perspectiva de Skinner, existen diversos reforzadores que actúan en todos los seres humanos de forma variada para inducir a la repetitividad de un comportamiento deseado. Entre ellos podemos destacar: los bonos, los juguetes y las buenas calificaciones sirven como reforzadores muy útiles. Por otra parte, no todos los reforzadores sirven de manera igual y significativa en todas las personas,

puede haber un tipo de reforzador que no propicie el mismo índice de repetitividad de una conducta, incluso, puede cesarla por completo.

En la teoría conductista encontramos que conductas instintivas tenemos muy pocas. Que todas nuestras conductas posteriores son aprendizaje. Esta teoría estudia sobretodo el aprendizaje.

Dentro de esta teoría del aprendizaje hay dos teorías complementarias.

### **TEORÍA CONDUCTISTA:**

Condicionamiento clásico.

Condicionamiento operante.

Condicionamiento clásico: aprendemos por interrelación con el ambiente.

Ejemplo: ante un estímulo respuesta. Cuando la respuesta es negativa no se suele repetir o al revés.

Aprendemos por ensayo /error. Según el cual tendremos una respuesta u otra. No quieren analizar nada de dentro del ser humano, solo les interesa determinar los estímulos

#### **Dos tipos de estímulos:**

- Estímulos por azar.
- Estímulos por condicionamiento.

Condicionamiento operante.

Le hacía énfasis a que la persona no se limitaba a recibir estímulos sino que también los operaba, no solo eran por azar.

Retroalimentación. Analizan más las respuestas y se transforma en un hábito: respuestas que vas repitiendo y vez que son adecuadas.

Son más importantes los condicionamientos con estímulos negativos y positivos.

REFUERZOS POSITIVOS: premio (refuerzo a cada conducta). El refuerzo positivo es siempre más eficaz.

REFUERZOS NEGATIVOS: castigo u omisión de un premio (sólo en casos muy excepcionales).

Los premios son mejores intermitentemente, es decir, para conseguir que no siempre se hagan las cosas con el objetivo de conseguir un premio.

Hay una categorización. Para acertar es importante no ser contradictorio. (Fotocopia).

LEYES.- consigue muchos descubrimientos.

1) Cuando una conducta se repite positivamente, se convierte en un hábito (hace mejor la adaptación al ambiente). Es la llamada ley habituación.

2) Ley del efecto: si una respuesta es positiva se sigue repitiendo

3) Ley del condicionamiento: se pueden modificar, adquirir y hacer desaparecer conductas mediante el condicionamiento de los estímulos o respuestas.

4) Ley de la generalización: una conducta reforzada se puede generalizar a otras situaciones similares.

## **TEORÍA COGNITIVISTA.**

El aprendizaje, no solamente se produce por estímulos exteriores o respuestas, sino que el más importante es lo que pasa dentro de la persona: procesos cognitivos.

(SKINNER) Por esto ante un estímulo no todas las personas responden igual dependiendo de cada uno, y de nuestros mapas cognitivos que son diferentes. Ante los estímulos, las personas reciben la información, la acomodan (la asimilan, este mapa cognitivo dentro de nuestro aprendizaje).

(Piaget) Todo el proceso de aprendizaje es un proceso de maduración en el que desde los primeros estímulos vamos madurando el sistema nervioso y vamos organizando nuestro mapa.

Esta maduración psíquica y física es el aprendizaje.

(Susubel) Aprendizaje significativo. Nos explica que solamente aprendemos aquellas cosas que tienen significado para nosotros. Si la información no tiene significado para nosotros no la aprendemos.

También está de acuerdo con Piaget. No aprendemos individualmente, siempre en grupo, por imitación, interiorización social, interacción con el grupo.

Cognitivismo. La psicología cognitivista (Merrill, Gagné), basada en las teorías del procesamiento de la información y recogiendo también algunas ideas conductistas (refuerzo, análisis de tareas) y del aprendizaje significativo, aparece en la década de los sesenta y pretende dar una explicación más detallada de los procesos de aprendizaje.

Constructivismo. Jean Piaget propone que para el aprendizaje es necesario un desfase óptimo entre los esquemas que el alumno ya posee y el nuevo conocimiento que se propone. "Cuando el objeto de conocimiento está alejado de los esquemas que dispone el sujeto, este no podrá atribuirle significación alguna y el proceso de enseñanza/aprendizaje será incapaz de desembocar". Sin embargo, si el conocimiento no presenta resistencias, el alumno lo podrá agregar a sus esquemas con un grado de motivación y el proceso de enseñanza/aprendizaje se lograra correctamente.

(Vygotski) Socio-constructivismo. Basado en muchas de las ideas de Vigotski, considera también los aprendizajes como un proceso personal de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos (actividad instrumental), pero inseparable de la situación en la que se produce. El aprendizaje es un proceso que está íntimamente relacionado con la sociedad.

## **TEORÍA DEL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:**

Teoría del procesamiento de la información. La teoría del procesamiento de la información, influida por los estudios cibernéticos de los años cincuenta y

sesenta, presenta una explicación sobre los procesos internos que se producen durante el aprendizaje.

Para la corriente constructivista, el ser humano adquiere el conocimiento mediante un proceso de construcción individual y subjetiva, de manera que la percepción del mundo está determinada por las expectativas del sujeto.

Los procesos mentales superiores, como la formación de conceptos y la resolución de problemas, son difíciles de estudiar. El enfoque más conocido ha sido el del procesamiento de la información, que utiliza la metáfora computacional para comparar las operaciones mentales con las informáticas, indagando cómo se codifica la información, cómo se transforma, almacena, recupera y se transmite al exterior, como si el ser humano estuviera diseñado de modo semejante a un ordenador o computadora. Aunque el enfoque del procesamiento de información ha resultado muy fructífero para sugerir modelos explicativos del pensamiento humano y la resolución de problemas en situaciones muy definidas, también se ha demostrado que es difícil establecer modelos más generales del funcionamiento de la mente humana siguiendo tales modelos informáticos.

Por oposición al conductismo, el procesamiento de información proporciona una concepción constructivista del ser humano.

De acuerdo a muchos autores, el procesamiento de información no constituye un programa progresivo respecto del conductismo y ha recibido muchas críticas debido a sus insuficiencias y limitaciones. A decir de Siegler y Klahr, el abandono de las investigaciones sobre el aprendizaje por parte del procesamiento de información es equivalente al abandono de los procesos mentales por parte del conductismo.

Las Teorías del Aprendizaje aportadas tanto por el conductismo como por el procesamiento de información no se adecuan demasiado a la descripción que hace Kuhn sobre el progreso científico. La relatividad de las explicaciones hace difícil la existencia de un paradigma hegemónico.

## ADQUISICIÓN DE CONCEPTOS

Las teorías del aprendizaje tratan de explicar cómo se constituyen los significados y como se aprenden los nuevos conceptos.

Un concepto puede ser definido buscando el sentido y la referencia, ya sea desde arriba, en función de la intensión del concepto, del lugar que el objeto ocupa en la red conceptual que el individuo posee; o desde abajo, haciendo alusión a sus atributos. Los conceptos nos sirven para limitar el aprendizaje, reduciendo la complejidad del entorno; nos sirven para identificar objetos, para ordenar y clasificar la realidad, nos permiten predecir lo que va a ocurrir. Hasta hace poco, los psicólogos suponían, siguiendo a Mill y a otros filósofos empiristas, que las personas adquirimos conceptos mediante un proceso de abstracción (teoría inductivista) que suprime los detalles idiosincráticos que difieren de un ejemplo a otro, y que deja sólo lo que se mantiene común a todos ellos. Este concepto, llamado prototipo, está bien definido y bien delimitado y tiene sus referentes en cada uno de sus atributos. En consecuencia, la mayoría de los experimentos han utilizado una técnica en la cual los sujetos tienen que descubrir el elemento común que subyace a un concepto.

Los conceptos cotidianos, en cambio, no consisten en la conjunción o disyunción de características, sino más bien en relaciones entre ellas. Otro aspecto de los conceptos de la vida diaria es que sus ejemplos pueden que no tengan un elemento común. Wittgenstein en sus investigaciones filosóficas: sostuvo que los conceptos dependen, no de los elementos comunes, sino de redes de similitudes que son como las semejanzas entre los miembros de una familia.

Las corrientes del procesamiento de la información tienen algo de ambas. El sujeto no es pasivo. Aparece un nuevo recorte del objeto: la mente y sus representaciones. Las representaciones guían la acción. Los estados mentales tienen intencionalidad. El programa, que tiene en su núcleo la metáfora del ordenador, es mentalista; privilegia la memoria.

## **TEORÍAS COMPUTACIONALES.**

Dentro de las denominadas Teorías Computacionales, unas se desarrollan en el marco de la Inteligencia Artificial, sin buscar compatibilidad con datos psicológicos; y otras tantas teorías respetando los límites de la metáfora computacional, intentan ser psicológicamente relevantes, adecuándose a los datos que se conocen sobre el procesamiento humano de información.

Este trabajo se centra en las teorías de origen psicológico, y dentro de éstas, en aquellas que se aplican a la adquisición de significados por un sistema de procesamiento.

**Conectivismo**. Pertenece a la era digital, ha sido desarrollada por George Siemens que se ha basado en el análisis de las limitaciones del conductismo, el cognitvismo y el constructivismo, para explicar el efecto que la tecnología ha tenido sobre la manera en que actualmente vivimos, nos comunicamos y aprendemos.

## **TEORÍAS SOBRE LAS DIFICULTADES DEL APRENDIZAJE.**

Teorías neurofisiológicas.

Teoría más controvertida y polémica acerca de las dificultades del aprendizaje. Conocida como “teoría de la organización neurológica”, la misma indica que niños con deficiencias en el aprendizaje o lesiones cerebrales no tienen la capacidad de evolucionar con la mayor normalidad como resultado de la mala organización en su sistema nervioso.

Los impulsores de esta teoría sometieron a prueba un método de recuperación concentrado en ejercicios motores, dietas y un tratamiento con CO<sub>2</sub> asegurando que modificaba la estructura cerebral del niño y le facilitaba el desarrollo de una organización neurológica normal.

**Doman, Spitz, Zucman y Delacato** (1967).

Partiendo de la teoría de Orton, éstos elaboraron un modelo conocido como “modelo dinámico”. Ellos afirman que el hemisferio izquierdo realiza de manera más especializada el procesamiento unimodal y la retención de códigos simples, mientras que el hemisferio derecho está más capacitado para realizar una integración intermodal y procesar las informaciones nuevas y complejas. De ahí se desprende el hecho de que la disfunción cerebral en el aprendizaje no consistiría solamente en una alteración o deficiencia de los circuitos o conexiones cerebrales necesarios, sino que se relacionaría más bien con la alteración de procesamientos y estrategias adecuadas para llevar a cabo el aprendizaje de manera satisfactoria.

[Goldberg](#) y [Costa](#) (1981).

## **TEORÍAS GENÉTICAS.**

[Hallgren](#) (1950): Estudió 276 personas con padecimiento de dislexia y sus familias, y encontró que la incidencia de las deficiencias en la lectura, escritura y el deletreo halladas indicaban que tales alteraciones pueden estar sujetas a los factores hereditarios.

[Hermann](#) (1959; en Mercer, 1991, p.83): Estudió las dificultades del aprendizaje de 33 parejas de mellizos y comparó los resultados obtenidos con los de 12 parejas de gemelos. Finalmente, encontró que todos los miembros de parejas gemelas sufrían de serios problemas de lectura, mientras que 1/3 de las parejas de mellizos mostraban algún trastorno de lectura.

## **FACTORES BIOQUÍMICOS Y ENDOCRINOS.**

Deficiencia vitamínica: En relación con las dificultades de aprendizaje, la hiperactividad y estas deficiencias vitamínicas se realizó un estudio por parte de [Thiessen](#) y [Mills](#) (1975) con el fin de determinar dicha relación. Al

finalizar su experimento, concluyeron que no se encontraron diferencias entre un grupo control y el experimental (al que se le aplicó el complejo vitamínico) en su relación con la habilidad lectora y el deletreo, a pesar de que dicho tratamiento produjo un descenso en las conductas de hiperactividad, trastornos del sueño, disfunciones perceptivas y algunas habilidades lingüísticas.

Hiper e hipotiroidismo: Al parecer, la sobreproducción de tiroxina está relacionada con la hiperactividad, irritabilidad, pérdida de peso, inestabilidad emocional y las dificultades en concentración de la atención, factor que se asocia con las dificultades del aprendizaje y el descenso en el rendimiento escolar. Se ha indicado que el hipotiroidismo produce dificultades de aprendizaje cuando se presenta en la infancia y no es tratado a tiempo.

Cott (1971).

### **TEORÍAS DE LAGUNAS EN EL DESARROLLO O RETRASOS MADURATIVOS.**

Retrasos en la maduración de la atención selectiva: Propuesta y conocida como "Teoría de la atención selectiva". Consiste en el supuesto de que la atención selectiva es una variable crucial que marca las diferencias entre los niños normales y los que presentan dificultades de aprendizaje. Ross señala que los niños con dificultades de aprendizaje, presentan un retraso evolutivo en atención selectiva, y debido a que este supone un requisito indispensable para el aprendizaje escolar, el retraso madurativo imposibilita su capacidad de memorización y organización del conocimiento, de igual manera genera fracasos acumulativos en su rendimiento académico.

**Por Ross (1976).**

## **SITUACIÓN ACTUAL DE LAS TEORÍAS DEL APRENDIZAJE.**

-Teorías asociativas, asociacionistas o del condicionamiento. Están basadas en el esquema estímulo-respuesta y refuerzo-contigüidad.

-Teoría funcionalista. Conciben el aprendizaje como el proceso adaptativo del organismo al medio mediante una serie de actividades psíquicas o funciones dinámicas.

-Teorías estructuralistas. Explican el aprendizaje como una cadena de procesos interrelacionados dirigidos a las formaciones de estructuras mentales.

-Teorías psicoanalíticas. Basadas en la psicología freudiana, han influido en las teorías del aprendizaje elaboradas por algunos conductistas como la teoría de las presiones innatas.

-Teorías no directivas. Centran el aprendizaje en el propio yo y en las experiencias que el individuo posee.

-Teorías matemáticas, estocásticas. Se basan fundamentalmente en la utilización de la estadística para el análisis de los diferentes estímulos (principalmente sociales) que intervienen en el aprendizaje. Son muy numerosos los estudios en este campo.

-Teorías centradas en los fenómenos o en áreas. Es de clases particulares de comportamiento, tales como curiosidades, refuerzo, castigo, procesos verbales, etc. Esta tendencia junto a las matemáticas ha adquirido un gran impulso en la actualidad.

### c) LA PEDAGOGÍA.



Su etimología está relacionada con el arte o ciencia de enseñar.

La palabra proviene del [griego](#) antiguo (paidagogós).

"PAIDOS"= Que es niño y

"AGO" = Que es llevar o conducir.

No era la palabra de una ciencia. Se usaba sólo como denominación de un trabajo: el del pedagogo que consistía en la guía del niño. También se define como el arte de enseñar. Ha de señalarse que relacionada con este campo disciplinar está la ANDRAGOGÍA.

Ahora con otros significados que, por otra parte, ya estaban anclados en las mismas raíces señaladas. De un lado, "paidos", niño, comienza a expandirse el significado de lo humano, de todas las etapas de la vida humana. No sólo de la niñez. El verbo, igualmente, deja de ser el significado base de la "guía" física/psíquica para pasar a significar "conducción", "apoyo", "personal", "vivencial".

### CONCEPTO DE PEDAGOGÍA.

La pedagogía es un conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto. A pesar de que se piensa que es una ciencia de carácter psicosocial que tiene por

objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla, analizarla y perfeccionarla, y a pesar de que la pedagogía es una ciencia que se nutre de disciplinas como la sociología, la economía, la antropología, la psicología, la historia, la medicina, etc., es preciso señalar que es fundamentalmente filosófica y que su objeto de estudio es la Formación, es decir en palabras de Hegel, de aquel proceso en donde el sujeto pasa de una «conciencia en sí» a una «conciencia para sí» y donde el sujeto reconoce el lugar que ocupa en el mundo y se reconoce como constructor y transformador de éste.

Es importante tomar en cuenta que a pesar de que la conceptualización de la pedagogía como ciencia es un debate que actualmente tiene aún vigencia y que se centra en los criterios de científicidad que se aplican a las demás ciencias y que no aplican directamente a la pedagogía, es por ello que referirse a la pedagogía como ciencia puede ser un tanto ambiguo, incorrecto, o por lo menos debatible (depende del punto de vista con el que se defina ciencia). Existen autores, pues, que definen a la pedagogía como un saber, otros como un arte, y otros más como una ciencia o disciplina de naturaleza propia y objeto específico de estudio.

Pedagogía: en un sentido clásico- conducir al niño, acción de cuidarlo, de formarlo, de desarrollo-. Según Alejandro Sanvisens entendemos a la pedagogía como el arte de educar, como la técnica propia de la educación, como la ciencia de la educación, y es la educación el tema principal de su estudio. Dependiendo de la filosofía moral y la psicología.

Por eso, reiteradas veces se ha explicado "pedagogía" como "andragogía", significante que no ha llegado a tener la misma fortuna. Tal vez porque "pedagogía", además de la tradición, tenía a su favor la insistencia en la infancia como el tiempo crucial para construir la persona a perfeccionar. Otra razón importante era la de evitar las preocupaciones del lenguaje sexista actual que sugería el uso de "andragogía" y "ginegogía".

## **DEFINEN A LA PEDAGOGÍA.**

Como la ciencia que se ocupa de la educación y la enseñanza. Tiene como objetivo proporcionar guías para planificar, ejecutar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, aprovechando las aportaciones e influencias de diversas ciencias, como la psicología (del desarrollo, personalidad, superdotación, educativa, social), la sociología, la antropología, la filosofía, la historia y la medicina, entre otras. Luego, el pedagogo es el experto en educación formal y no formal que investiga la manera de organizar mejor sistemas y programas educativos, con el objeto de favorecer al máximo el desarrollo de las personas y las sociedades. Estudia la educación en todas sus vertientes: escolar, familiar, laboral y social.

Sus áreas profesionales son muy amplias, ya que recoge el conocimiento de varios saberes científicos, además de las arriba mencionadas, de las neurociencias, diagnóstico pedagógico y psicopedagógico, didáctica, formación laboral y ocupacional, técnicas individuales y grupales de aprendizaje, tecnología educativa, intervención socio-educativa, metodología, investigación educativa, análisis de datos, organización y gestión de centros educativos, políticas y legislación educativa, educación comparada, educación de adultos, educación para la salud, educación ambiental, orientación escolar y familiar.

**Según: Diccionariode la Lengua Española de la Real Academia Española,<sup>1</sup>  
Como el Diccionario Salamanca de la Lengua Española<sup>2</sup>**

Es una aplicación práctica de la psicología de la educación que tiene como objetivo el estudio de la educación como fenómeno psicosocial, cultural y específicamente humano, brindándole un conjunto de bases y parámetros para analizar y estructurar la formación y los procesos de enseñanza-aprendizaje que intervienen en ella.

No obstante, hace algunos años, aparecieron las titulaciones universitarias relacionadas con esta área del conocimiento y se intentó forjar en la mente de la sociedad que la Pedagogía tiene entidad de ciencia. Así, existe una importante corriente de opinión que defiende que la Pedagogía es una [Ciencia](#). Al tratarla como una disciplina independiente de la [Psicología](#), se consigue "blindar" a esta disciplina de la influencia de teorías más modernas contrarias a las imperantes. Es claro y evidente que su fracaso en los sistemas educativos europeos y norteamericanos es clamoroso. Los sistemas educativos que adoptan los postulados vigentes, con más de 30 años de antigüedad pero sin apenas cambio ni evolución, están condenados a provocar la fractura social que intentan combatir desde la "Escuela Nueva".

Considerando la Pedagogía como ciencia, y sobreponiendo las opiniones de los pedagogos a la de los profesores. Esto es cuando menos sorprendente pues los pedagogos se forman en la Universidad y desde allí pasan directamente a trabajar en los centros educativos sin haber impartido docencia alguna. La razón a este fenómeno hay que buscarla en la Política. Este mecanismo es utilizado por los gobiernos de Europa y Estados Unidos para convertir de facto el sistema educativo en un sistema asistencial. Es mucho menos costoso mantener supuestamente integrados y ciertamente desatendidos a los alumnos con problemas de drogadicción, delincuencia, maltrato familiar, y demás dificultades sociales en la escuela pública que atenderlos adecuadamente en centros especializados. El profesorado se resiste a dejar de enseñar para dedicarse a la atención social pues esto aumentaría la brecha cultural entre los hijos de la clase trabajadora y los de las clases dominantes que asisten a centros educativos privados donde esta supuesta integración no existe.

Para lograr su objetivo a única forma que inicialmente encontraron los dirigentes fue dotar a los Pedagogos, mediante leyes como la [LOGSE](#), de un poder de referencia sobre los docentes. Los resultados catastróficos del experimento están provocando una revalorización de la imagen y labor del

profesor, y su criterio está volviendo nuevamente a imponerse sobre el de los advenedizos mal llamados nuevos pedagogos. Así se está restaurando el orden natural que impera desde el origen de la [Humanidad](#): Un profesor es siempre un pedagogo. La experiencia ha demostrado que el recíproco no es cierto.

**Obtenido de "<http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa>".**

### **MODELO PEDAGÓGICO.**

Entendemos un modelo pedagógico como un marco teórico del cual emanan el diseño, la instrumentación y la evaluación del currículum.

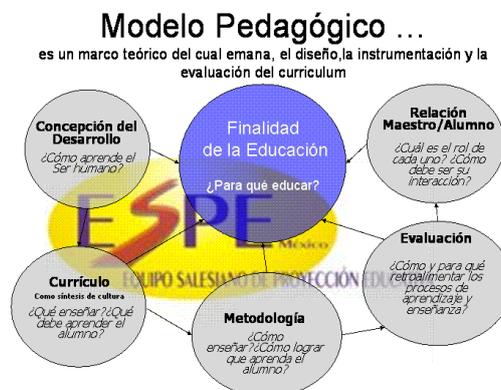
Es esquema teórico del quehacer de una institución educativa en el cual se describe no sólo cómo aprende el que aprende, sino además explicita qué se debe aprender, cómo se concibe y conduce el aprendizaje (enseñanza) cómo y qué se evalúa, qué tipo de relación existe entre el docente y el alumno pero sobre todo la relación congruente de todos esos elementos con la pretensión de la acción educativa. Un modelo pedagógico que no cuente con este último elemento es más bien un enfoque epistemológico.

El modelo pedagógico debe "aterrizar" en planes o programaciones didácticas que recuperen fielmente las líneas de los dos modelos anteriores, sin menoscabo de la practicidad de esta tarea. En ese modelo didáctico se visualizarán los objetivos concretos de cada asignatura, sus metodologías y formas de evaluación. Es en este punto donde toda teorización puede perder su efecto por dos motivos fundamentales: a) Por incomprensión de toda la propuesta por parte del docente que le piden que asuma una nueva forma de instrumentar el currículum y b) por no buscar propuestas de diseño curricular de aula o de planeación de clase coherentes con la concepción teórica de la institución.

## LA NUEVA PEDAGOGÍA A TRAVÉS DE INTERNET.

La tecnología está hoy presente, de manera casi inevitable, en todas las esferas de la vida humana: científica, económica, social, informativa, deportiva, o familiar. Sin ella, difícilmente se podrían conseguir los niveles de eficacia, precisión, rapidez, y comodidad a los que estamos acostumbrados.

Pero mientras nadie se atreve a regatear a la tecnología todos estos valores, centrados en la mera ampliación del efecto humano producido, el consenso ya no es tan fácil de conseguir cuando se pregunta si las nuevas tecnologías son capaces de cambiar por sí mismas un sistema previamente establecido en cualquiera de las áreas del pensamiento humano: la ciencia, la política o la cultura. El problema se complica todavía más si nos referimos al campo de la educación en el que estamos demasiado acostumbrados a pasar, en pocas horas, de la nada al infinito; o del pesimismo insostenible al optimismo injustificado.



Yahoo: <http://www.yahoo.com>.

Altavista: <http://www.altavista.com>.

## **2.5. HIPÓTESIS.**

Con este proyecto de investigación se lograra eliminar la desnutrición y el mejor aprendizaje de los niños y niñas de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa”, de la parroquia Simiatug, provincia Bolívar, en transcurso de tiempo puede ser niños y niñas mejores y excelentes nutridos el 100% en todos los hogares.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.**

**VARIABLE INDEPENDIENTE.** (Causa)

La desnutrición.

**VARIABLE DEPENDIENTE.** (Efecto)

El aprendizaje.

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA.**

#### **Enfoque.**

Privilegio técnicas cualitativo-cuantitativas.

#### **3.1. MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN:**

##### **Investigación de campo.**

La investigación es de campo porque esta investigación se la realizará en el lugar en el cual ocurren los hechos. Es decir en la institución educativa de la escuela “Princesa Toa”.

##### **La investigación documental-bibliográfica.**

La investigación es documental o bibliográfica porque se fundamenta en la información científica consultada. Se apela o se recorre a fuentes de: como: encuesta, entrevista, folletos, libros, revistas, internet.

##### **Intervención social.**

Por cuanto la investigación busca alternativa de solución a la problemática tratada.

##### **Modalidad especial.**

Proyecto de intervención social. Es una modalidad particular de investigación que consiste en la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo

operativo viable, para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales específicos.

La propuesta se refiere la formulación de políticas, programas, tecnológicas, métodos o procesos.

### **3.2. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

#### **Descriptivo.**

Permite predicciones rudimentarias que se pueden medir precisamente, requiere de conocimiento suficiente, esta investigación en este nivel tiene interés de acción social transformadora. Este tipo de investigación compara entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, permite clasificar elementos, estructuras, modelos de comportamiento con cierto criterio además caracteriza a una comunidad, distribuye datos de variables consideradas aisladamente.

#### **Explicativo.**

Conduce a la formulación de leyes, más complejas en los niveles anteriores de altamente estructurado, para descubrir las causas.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.**

Definición la población a investigar que son los 32 niños y niñas de los cuales son: 16 hombres y 16 mujeres, de 5to y 6to año de educación básica 3 profesores de la escuela “Princesa Toa”

Por tanto no habrá la necesidad de calcular el tamaño de muestra porque se trabajara con todo el universo de estudio.

Cuadro 1 Población y muestra

<u>Población</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>
<u>Estudiantes</u>	<u>32</u>	<u>91 %</u>
<u>Profesores</u>	<u>3</u>	<u>9 %</u>
<u>Total</u>	<u>35</u>	<u>100 %</u>

**Elaborado por:** Néstor Sigcha.

**Fuente:** Registro de investigación.

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro # 1

#### 3.4.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: la desnutrición

Cuadro 2 Operacionalización de V.I

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es la carencia de alimentación nutritiva que requiere nuestro organismo de todo ser humano que afecta en el crecimiento y desarrollo físico.	-Alimentación nutritiva.  -Desarrollo físico.	-Comida no nutritivas. -Horarios fijos  -Raquitismo -Perdido de peso.	1. ¿Sabe Ud. los productos que tienen vitaminas? 2. ¿Cree Ud. Cuando se consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje? 3. ¿cree Ud. cuando se consume alimentos preparados con recetas son nutritivos?	Técnica. -Encuesta a los estudiantes Instrumento. Cuestionario estructurado.

Elaborado por: Néstor Sigcha.

Fuente: Operacionalización: V.I.

## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro # 2

### 3.4.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Aprendizaje.

Cuadro 3 Operacionalización V.I.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es el proceso a través del cual se adquieren nuevos conocimientos y valores como resultado del estudio y el desarrollo del pensamiento.	-Tipos de aprendizaje. Adquirir conocimientos  -Desarrollo pensamiento.	-Aprendizaje por descubrimiento: -Memorístico. -Destrezas Cognitivas -Destrezas procedimentales.	1. ¿considera que los estudiantes desnutridos índice en el aprendizaje? 2. ¿el retardo mental influye en el conocimiento? 3 ¿Cuándo se realiza los talleres de sensibilización con los padres y madres de familia, mas profesores solucionará el mejor aprendizaje?	Técnica. -Encuesta a los estudiantes y a los profesores. Instrumento. -Cuestionario estructurado.

Elaborado por: Néstor Sigcha.

Fuente: Operacionalización: V.I.

### 3.5. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

La recolección de la información se la efectuará mediante los instrumentos citados en la matriz de operacionalización, con el objeto de viabilizar la investigación de campo se pasará por dos fases:

Plan para la recolección e información.

Plan para el procesamiento de información.

Cuadro 4 Preguntas básicas para recolección de información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	Niños, padres de familias y profesores.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Desnutrición
4. ¿Quién?	Investigador: Néstor Sigcha
5. ¿Cuándo?	2010-11-25.
6. ¿Dónde?	En las aulas de la Escuela “Princesa Toa”.
7. ¿Cuántas veces?	Una.
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9. ¿Con qué?	Encuesta.
10. ¿En qué situación?	Favorable de colaboración.

Elaborado por: Néstor Sigcha.

Fuente: Preguntas de la investigación.

#### Técnicas e instrumentos básicos de recolección de información.

##### Observación.

Es una técnica que consiste en poner atención, a través de los sentidos, en un aspecto de la realidad y en recoger datos para su posterior análisis e interpretación sobre hecho, objeto.

### **Tipos de observación.**

Directa.

Participante.

Individual.

De campo.

## **INSTRUMENTO PARA REGISTRO DE DATOS POR OBSERVACIÓN.**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.**

Encuesta.- Con esta técnica se trata de obtener datos o información de varias personas cuyas opiniones tiene mucha importancia para el investigador. Se utiliza un cómodo listado de preguntas las mismas que deben contestar por escrito.

La encuesta debe estar muy bien organizada para obtener datos que permitan recabar información fidedigna. Los datos que recoge la encuesta son de actitudes, intereses, opiniones, conocimiento y comportamiento.

La ventaja de la encuesta frente a otras técnicas es su versatilidad o capacidad para recoger datos sobre una gama de necesidades de información. A las personas que están siendo encuestadas hay que motivarlas lo suficiente para que sus respuestas al cuestionario tengan un alto grado de objetividad realidad y certeza.

### **3.6. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.**

La información recolectada se procesará organizadamente de acuerdo a las personas involucradas, al tema con relación a las causas y efectos del problema de investigación.

Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.

Cuadros en una sola variables, cuadro con cruce de variables, etc.

Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).

Estudio estadístico de datos para presentación de resultados

## **CAPÍTULO 4.**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

Los resultados que se ven a continuación detallan de cómo los variables se presentan en altos índices que reflejan la desnutrición y la incidencia en el aprendizaje de la escuela Princesa Toa.

#### **4.1. ANÁLISIS DE DATOS.**

#### **4.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

Encuesta realizada a los estudiantes de la escuela “Princesa Toa”.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE 5<sup>to</sup> Y 6<sup>to</sup> E.B.

a) **Pregunta No. 1** ¿Te alimentas tres veces en el día?

b) **Cuadro de resultados.**

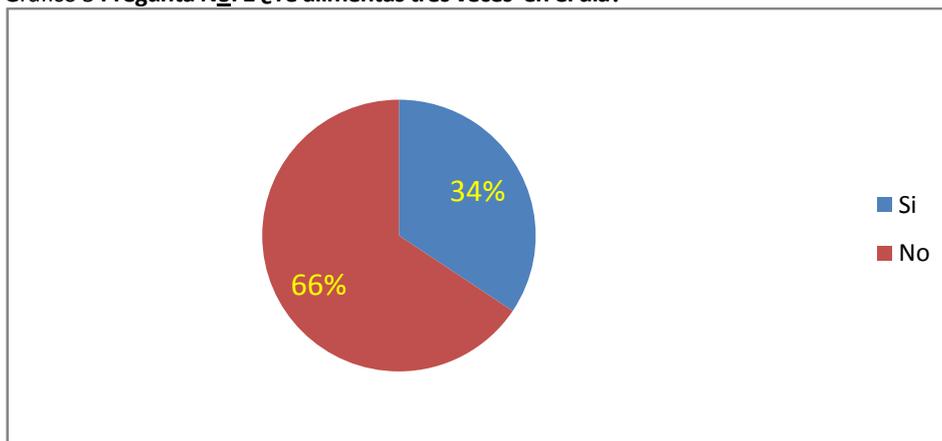
Cuadro 5 **Pregunta No. 1** ¿Te alimentas tres veces en el día?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	34%
NO	21	66%
TOTAL	32	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 5 **Pregunta No. 1** ¿Te alimentas tres veces en el día?



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

### 4.2.1. INTERPRETACIÓN DE DATOS.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 34% considera que si alimentan tres veces en el día, un 66% considera que no alimentan tres veces en el día y siempre considera quizá menos.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías manifiestan, carecen de los alimentos y por no obtener suficiente recurso económico y esto permite realizar una investigación y un proyecto productivo.

## Pregunta No. 2. ¿Sabes tú los productos que tienen vitaminas?

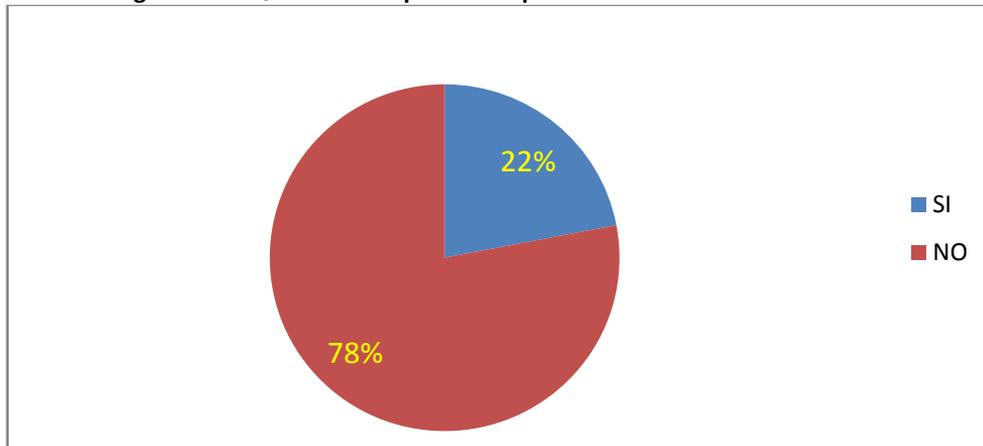
Cuadro 6 Pregunta No. 2. ¿Sabes tú los productos que tienen vitaminas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	22%
NO	25	78%
TOTAL.	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 6 Pregunta No 2. ¿Sabes tú los productos que tienen vitaminas?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 22% considera que si sabe o conoce los productos que tienen vitaminas, 78% no saben a los productos tienen vitaminas.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías manifiestan que no conocen, que permite realizar talleres de preparación de los alimentos nutritivos y cultivar en gran cantidad.

### Pregunta No. 3 ¿Consumes frutas durante la semana?

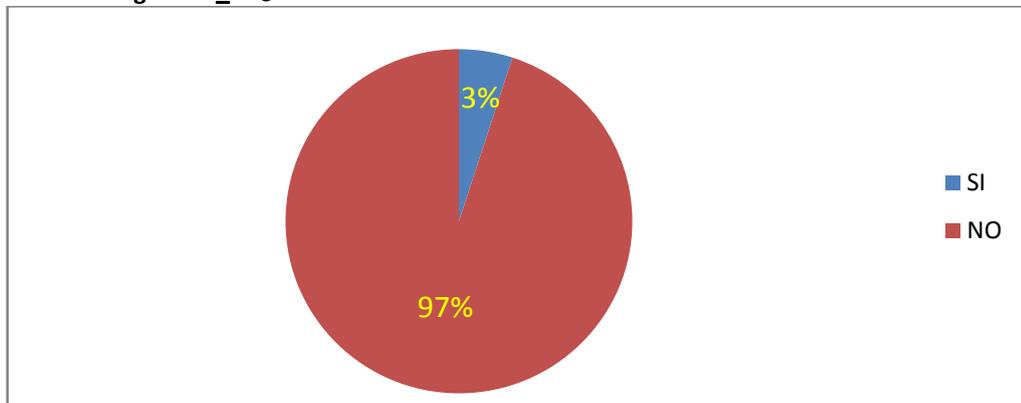
Cuadro 7 Pregunta No. 3 ¿Consumes frutas durante la semana?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	3%
NO	31	97%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 7 Pregunta No. 3 ¿Consumes frutas durante la semana?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 3% considera que si consumen las frutas y un 97% siempre considera que no consumen durante la semana.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías/os no comen y esto permite que los técnicos en la área, los profesores y el investigador, realizar un estudio de terrenos actos para el cultivo para producir muchas variedades de las frutas en la misma zona.

#### Pregunta No. 4 ¿Te gusta comer verduras?

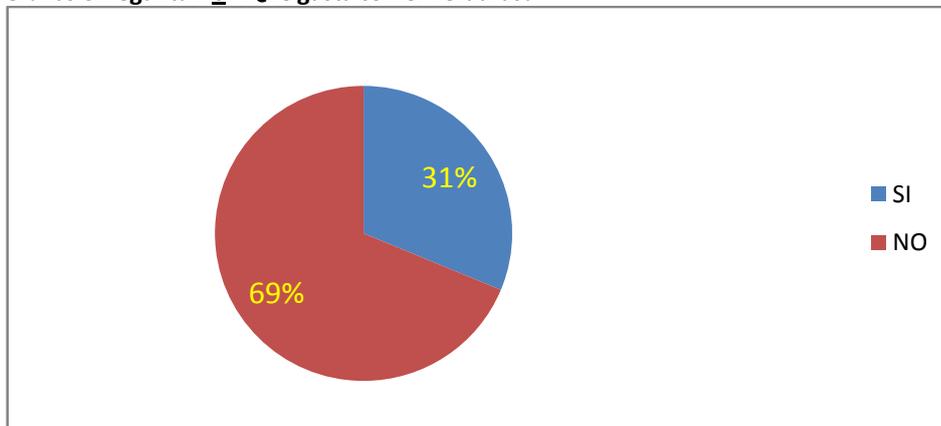
Cuadro 8 Pregunta No. 4 ¿Te gusta comer verduras?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	31,25%
NO	22	68,75%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 8 Pregunta No. 4 ¿Te gusta comer verduras?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 31% considera que si comen verduras y un 69% siempre considera que no comen por nada.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías manifiestan no cultivan por desconocimiento en el huerto en toda la zona

### Pregunta No. 5 ¿Consumen los productos de la zona?

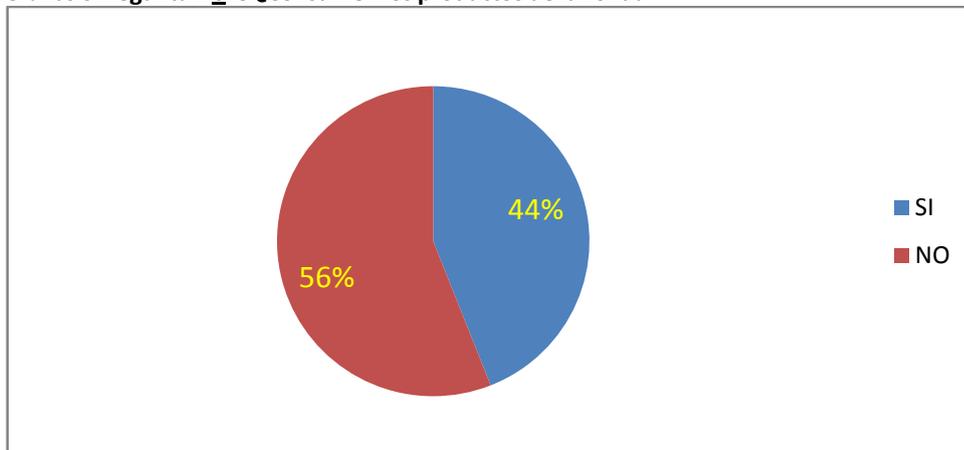
Cuadro 9 Pregunta No. 5 ¿Consumen los productos de la zona?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	44%
NO	18	56%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 9 Pregunta No. 5 ¿Consumen los productos de la zona?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 44% considera que si consumen los productos de la zona y un 56% siempre considera que no consumen de la zona.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías manifiestan que no consumen y esto permite que los facilitadores socializar sobre los beneficios de los productos de la zona.

**Pregunta No. 6 ¿Se venden los animales de especies menores en las ciudades?**

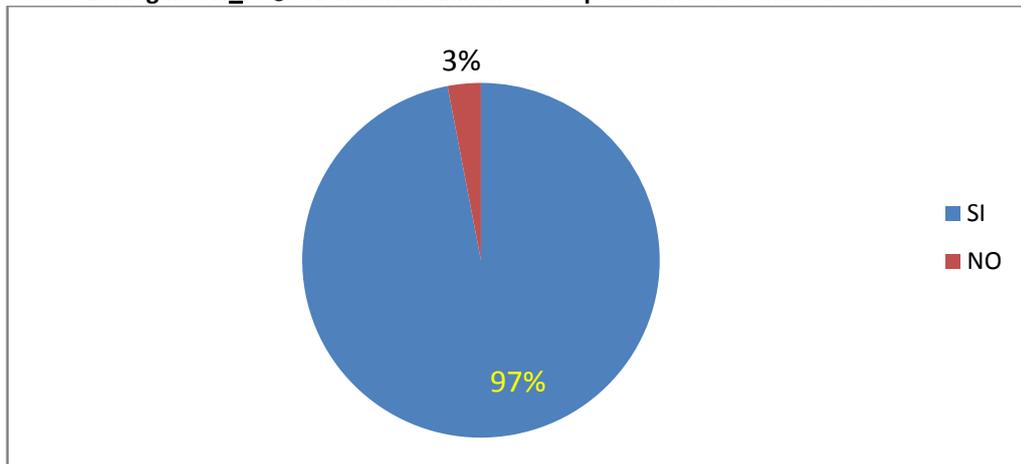
Cuadro 10 Pregunta No. 6 ¿Se venden los animales de especies menores en las ciudades?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	97%
NO	1	3%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 10 Pregunta No. 6 ¿Se venden los animales de especies menores en las ciudades?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 97% considera que si venden los especies menores y un 3% siempre considera que no sacan al mercado es para el consumo familiar.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías manifiestan que si venden para tener recurso económico y comprar los alimentos no nutritivos de la tienda para el consumo del hogar y esto permite proyectar una fuente de trabajo y profesionalizar en crianza y consumo de los animales especies menores a todas las familias de la zona.

## Pregunta No. 7 ¿Almuerza en la escuela?

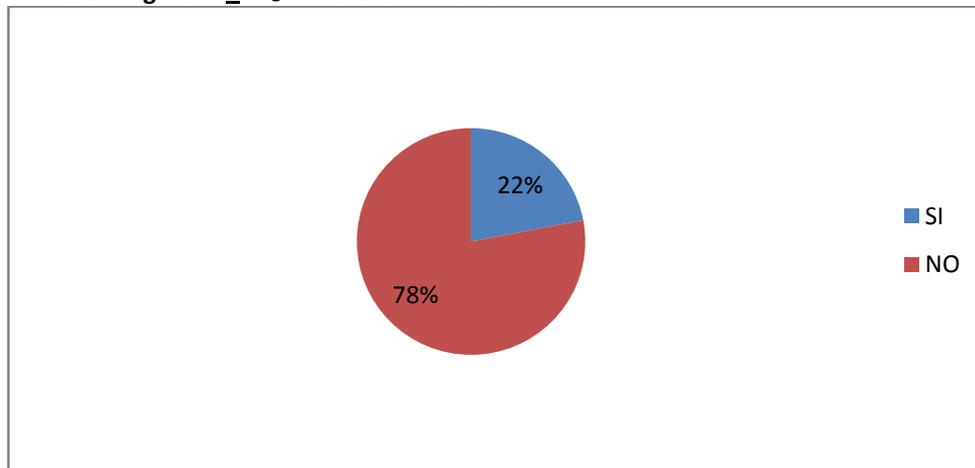
Cuadro 11 Pregunta No. 7 ¿Almuerza en la escuela?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	22%
NO	25	78%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 11 Pregunta No. 7 ¿Almuerza en la escuela?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 22% considera que si almuerzan con los productos nutritivos y un 78% siempre considera que no hay que comer en la escuela.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías manifiestan que el gobierno nacional se quito en almuerzo escolar que se daba y esto permite proyectar crear un local de distribución y venta de los productos nutrientes.

### Pregunta No. 8 ¿Comprendes las explicaciones que dan en la clase?

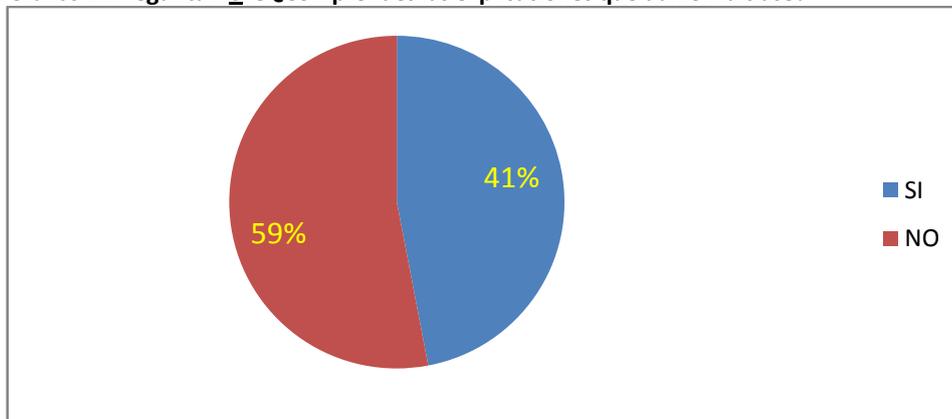
Cuadro 12 Pregunta No. 8 ¿Comprendes las explicaciones que dan en la clase?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	41%
NO	19	59%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 12 Pregunta No. 8 ¿Comprendes las explicaciones que dan en la clase?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 41% considera que si memorizan las explicaciones de la clase, y un 59% siempre considera que no memorizan.

**Análisis.-** Mayoría manifiestan que no memorizan las explicaciones de la clase y esto permite llegar a conocer la causa mental o física del estudiante y los profesores dar mayor aplicación y motivación en el aprendizaje y una buena alimentación cerebral.

**Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?**

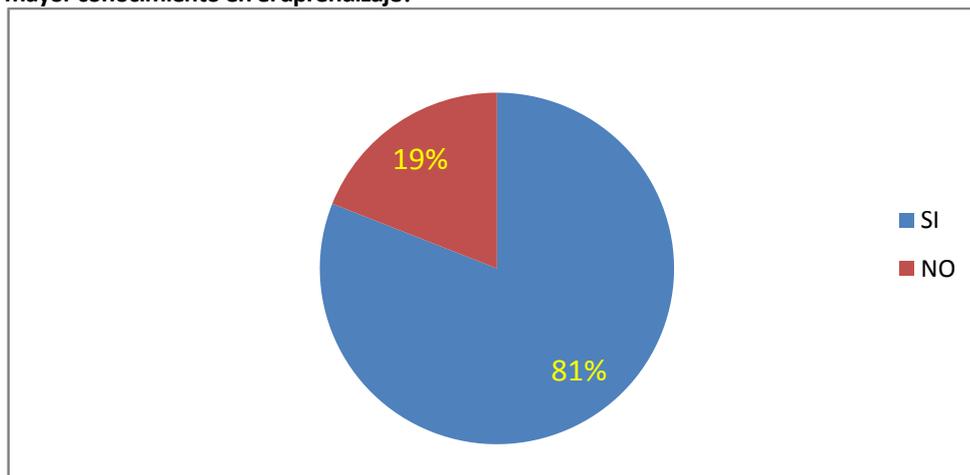
Cuadro 13 Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	81%
NO	6	19%
TOTAL	32	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 13 Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 81% considera que si se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje, 19% siempre considera que no.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os mayorías manifiestan que no, mediante este resultado que debe dar mayor responsabilidad en las madres y padres de familia de sus en la alimentación.

### Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto familiar en su comunidad?

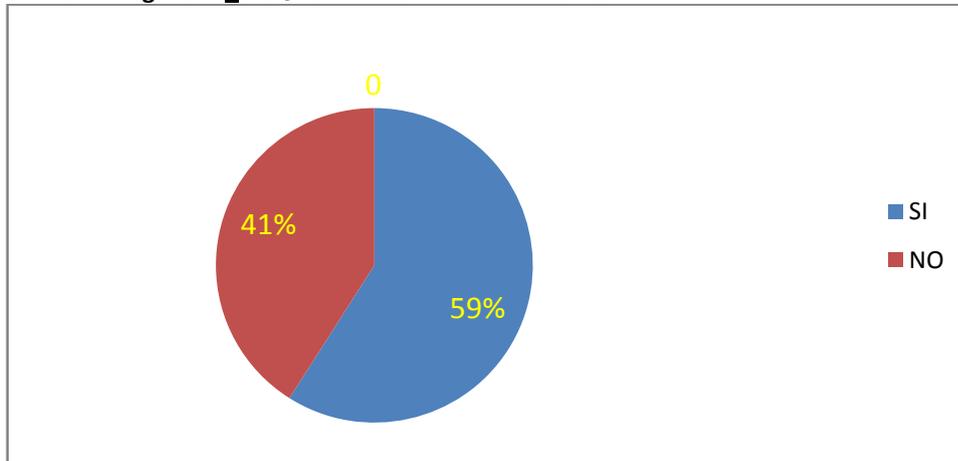
Cuadro 14 Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto familiar en su comunidad?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	59%
NO	13	41%
TOTAL	32	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 14 Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto familiar en su comunidad?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 59% considera que si cultivan y 41% no cultivan las hortalizas en la comunidad.

**Análisis.-** la totalidad de las/os encuestadas/os que si cultivan las hortalizas y esto permite realizar curso de cómo realizar el huerto familiar técnicamente en los terrenos menos fértiles con los bonos orgánicos con el apoyo de las técnicos en la rama y mas investigador, con la participación de todos los habitantes de la comunidad.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DE LA ESCUELA “PRINCESA TOA”.

a) **Pregunta No. 1: ¿Cree Ud. como profesor conoce a los niños si alimentan tres veces en el día?**

b) **Cuadro de resultados.**

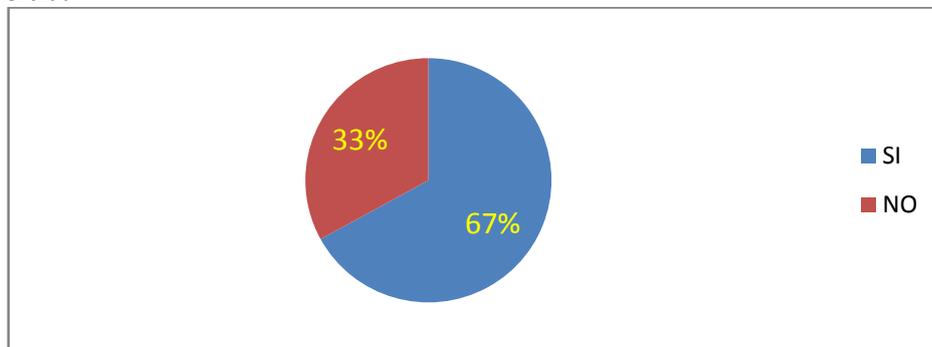
Cuadro 15 Pregunta No. 1 ¿Cree Ud. como profesor conoce a los niños si alimentan tres veces en el día?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 15 Pregunta No. 1 ¿Cree Ud. como profesor conoce a los niños si alimentan tres veces en el día?



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

### 4.2.1. INTERPRETACIÓN DE DATOS.

**Interpretación.-** Un porcentaje del 33% considera que si alimentan tres veces en el día, un 67% considera que no alimentan tres veces en el día.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que carecen de los alimentos y esto permite realizar una investigación y un proyecto productivo.

## Pregunta No 2. ¿Sabe Ud. los productos que tienen vitaminas?

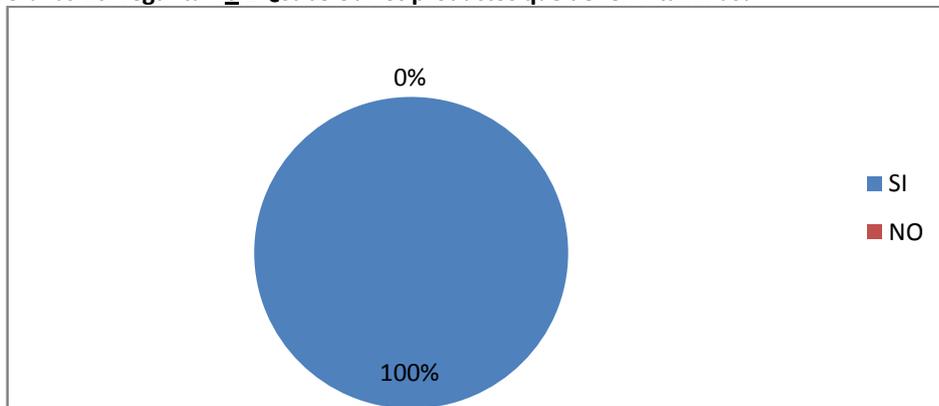
Cuadro 16 Pregunta No 2. ¿Sabe Ud. los productos que tienen vitaminas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 16 Pregunta No 2. ¿Sabe Ud. los productos que tienen vitaminas?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 100% de la población investigada manifiesta que si saben los productos que tienen vitaminas.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que si saben los productos que tienen vitaminas, esto permite reforzar con un proyecto.

**Pregunta No3. ¿Cree Ud. Que los niños si consumen las frutas durante la semana?**

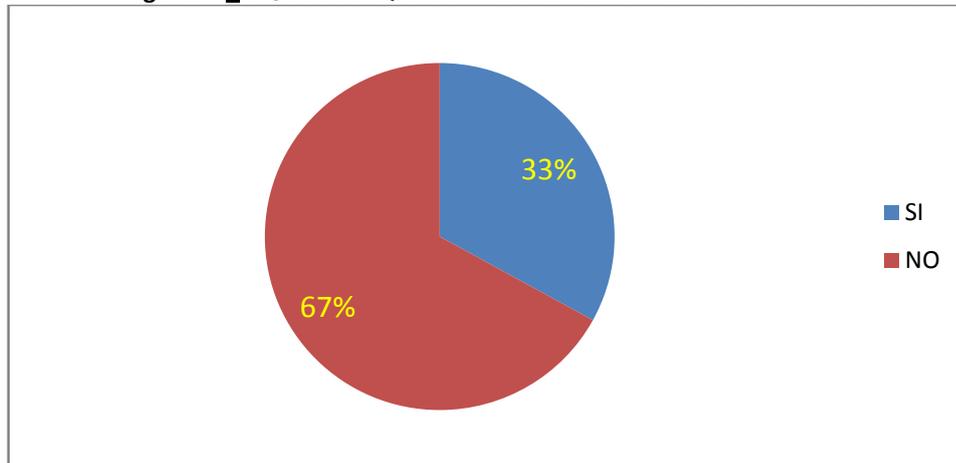
Cuadro 17 Pregunta No3. ¿Cree Ud. Que los niños si consumen las frutas durante la semana?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 17 Pregunta No 3. ¿Cree Ud. Que los niños si consumen las frutas durante la semana?



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 33% de la población investigada manifiesta que si consumen las frutas durante la semana y 67% manifiesta que no consumen las frutas durante la semana.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que no consumen las frutas durante la semana, esto permite realizar un proyecto.

#### Pregunta No4. ¿A los niños les gusta comer verduras?

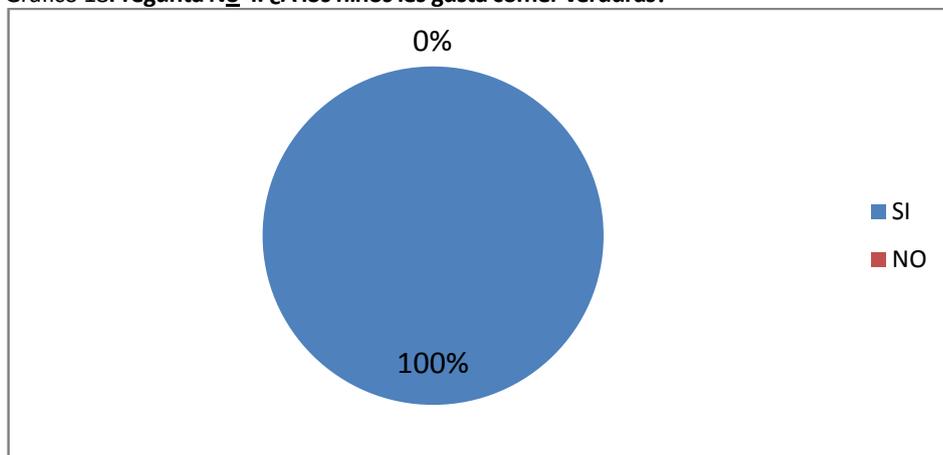
Cuadro 18 Pregunta No 4. ¿A los niños les gusta comer verduras?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 18 Pregunta No 4. ¿A los niños les gusta comer verduras?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El total de 100% de la población investigada manifiesta que si les gusta comer las verduras.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que si les gusta consumir las verduras.

### Pregunta No5. ¿Si consumen los productos de la zona?

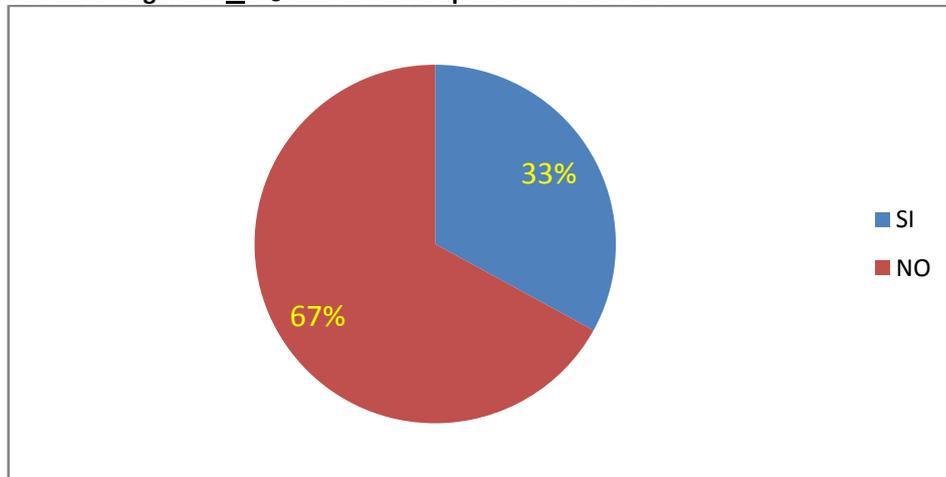
Cuadro 19 Pregunta No5. ¿Si consumen los productos de la zona?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 19 Pregunta No 5. ¿Si consumen los productos de la zona?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 33% de la población investigada manifiesta que si consumen los productos de la zona y 67% manifiesta que no consumen los productos de la zona.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que no consumen los productos de la zona, esto permite realizar un taller de concienciación de consumir productos orgánicos un proyecto.

**Pregunta No\_6. ¿Ud. Y los padres de familia si venden los animales de especies menores en las ciudades?**

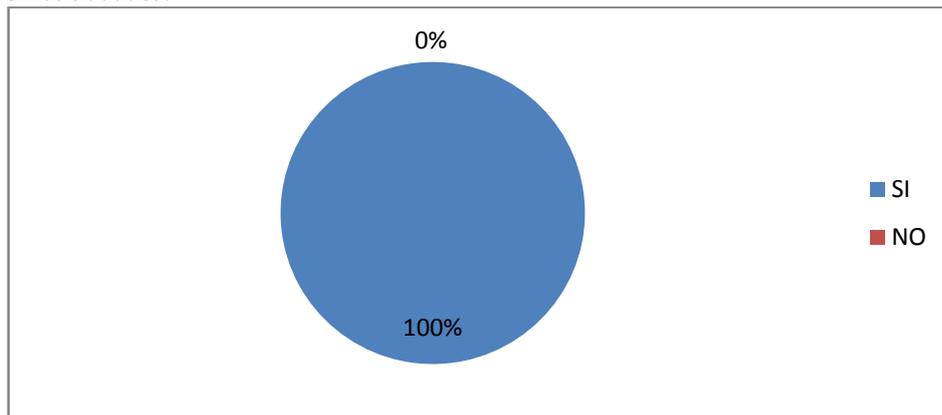
Cuadro 20 Pregunta No\_6. ¿Ud. Y los padres de familia si venden los animales de especies menores en las ciudades?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 20 Pregunta No\_6. ¿Ud. Y los padres de familia si venden los animales de especies menores en las ciudades?



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 100% de la población investigada manifiesta que si venden los animales de especies menores en distintos lugares.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan que si venden los animales de especies menores en distintos lugares, esto permite realizar un taller de concienciación.

### Pregunta No. 7. ¿Si Almuerzan los niños en la escuela?

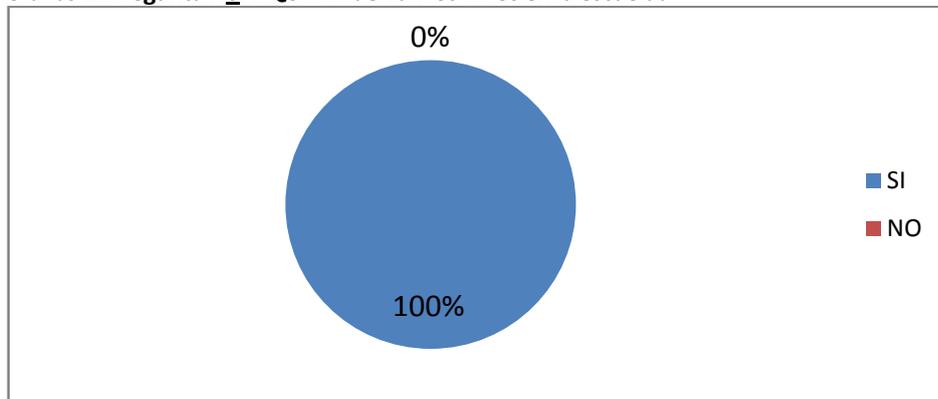
Cuadro 21 Pregunta No. 7. ¿Si Almuerzan los niños en la escuela?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 21 Pregunta No. 7. ¿Si Almuerzan los niños en la escuela?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 67% de la población investigada manifiesta que si almuerzan en la escuela, 33% manifiesta que no almuerzan en la escuela.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que si almuerzan en la escuela.

**Pregunta No. 8. ¿Si comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase?**

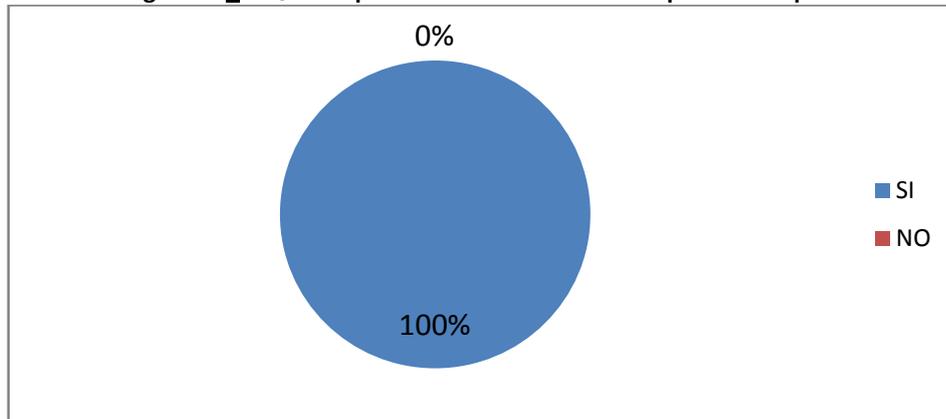
Cuadro 22 Pregunta No. 8. ¿Si comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 22 Pregunta No. 8. ¿Si comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase?



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 100% de la población investigada manifiesta que si comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase, 67% no comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que no, esto permite dar más estrategias en el aprendizaje.

**Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?**

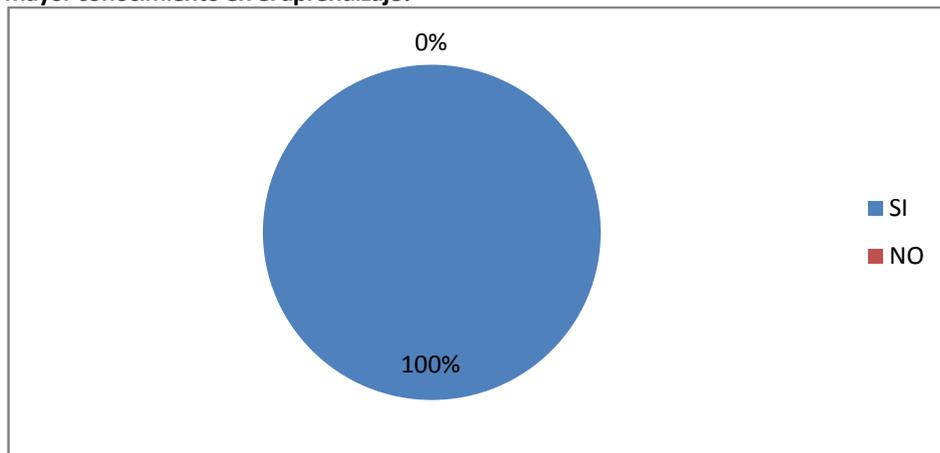
Cuadro 23 Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 23 Pregunta No. 9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 100% de la población investigada manifiesta que si fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje cuando consume los alimentos de la zona

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que si fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje cuando consume los alimentos de la zona, esto permite la realización de los talleres de nutrición con productos de la zona.

### Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto escolar en la escuela?

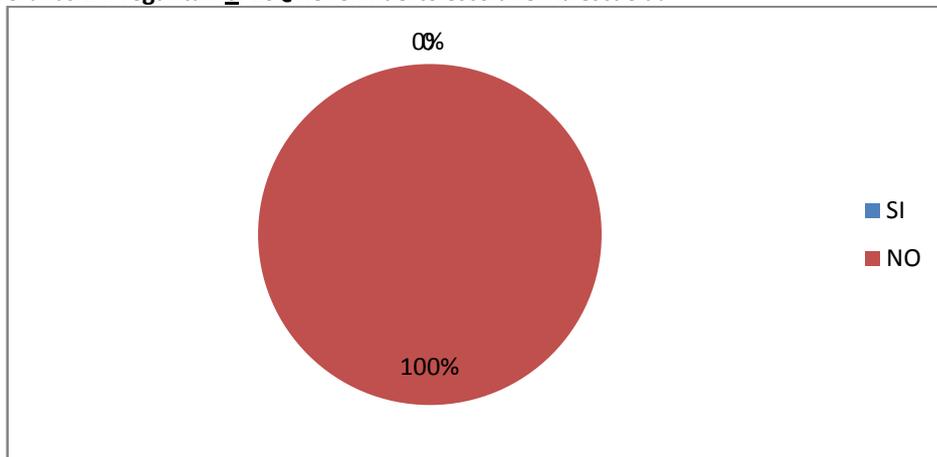
Cuadro 24 Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto escolar en la escuela?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

Gráfico 24 Pregunta No. 10 ¿Tienen huerto escolar en la escuela?



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

**Interpretación.-** El 100% de la población investigada manifiesta que no tienen el huerto escolar.

**Análisis.-** La totalidad de encuestados la mayoría manifiestan, que no tienen el huerto escolar y esto permite realizar curso de granjas integrales técnicamente.

### **4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.**

Para verificar la hipótesis se utiliza un estadígrafo en este caso hablaremos sobre el  $\chi^2$ .

La prueba de independencia Chi-cuadrado, nos permite determinar si existe una relación entre dos variables categóricas. Es necesario resaltar que esta prueba nos indica si existe o no una relación entre las variables.

Para ello necesitamos trabajar con las preguntas más relevantes de la encuesta que nos permita verificar la hipótesis, estas preguntas deben ser del mismo tipo, para poder armar las tablas respectivas y necesitamos partir de la hipótesis de nuestra investigación.

#### **4.3.1. HIPÓTESIS:**

Con este proyecto de investigación se lograra la prevención de desnutrición y el aprendizaje de los niños de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa”, de la parroquia Simiatug, provincia Bolívar, en transcurso de tiempo puede ser niños mejores y excelentes nutridos el 100% en todos los hogares.

#### **Variable Independiente.**

La desnutrición.

#### **Variable Dependiente.**

El aprendizaje.

#### **4.3.2. PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS.**

Se plantea la hipótesis  $H_0$  (Nula) y la  $H_1$  (Hipótesis Alterna).

$H_0$ : Con la realización del proyecto de investigación NO se lograra la prevención de desnutrición y el aprendizaje de los niños de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa”, de la parroquia Simiatug, provincia

Bolívar, en transcurso de tiempo puede ser niños mejores y excelentes nutridos el 100% en todos los hogares.

H<sub>1</sub>: Con la realización del proyecto de investigación SI se lograra la prevención de desnutrición y el aprendizaje de los niños de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa”, de la parroquia Simiatug, provincia Bolívar, en transcurso de tiempo puede ser niños mejores y excelentes nutridos el 100% en todos los hogares.

#### **4.3.3. SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN (SEGÚN LA TABLA).**

Para la verificación hipotética se utilizará el nivel de  $\alpha = 0.01$

#### **4.3.4. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.**

Tomamos como muestra aleatoria el total de la población de los estudiantes de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa”, de la parroquia Simiatug, provincia Bolívar.

#### **4.3.5. ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO.**

Se trata de un cuadro de contingencia de 3 filas por 2 columnas con la aplicación de la siguiente fórmula estadística.

Las filas hacen referencia a las preguntas en este caso se han tomado 3 preguntas del total de la encuesta, y las columnas hace referencia a la alternativa de la pregunta en este caso cada pregunta tiene 2 alternativas (SI O NO).

$$\chi^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right] \quad \text{(FORMULA DEL CHI CUADRADO)}$$

### 4.3.6. ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO.

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene 3 filas y 2 columnas por lo tanto serán:

$gl = (f-1)(c-1)$  fórmula para obtener los grados de libertad.

$$gl = (3-1)(2-1)$$

$$gl = (2)(1)$$

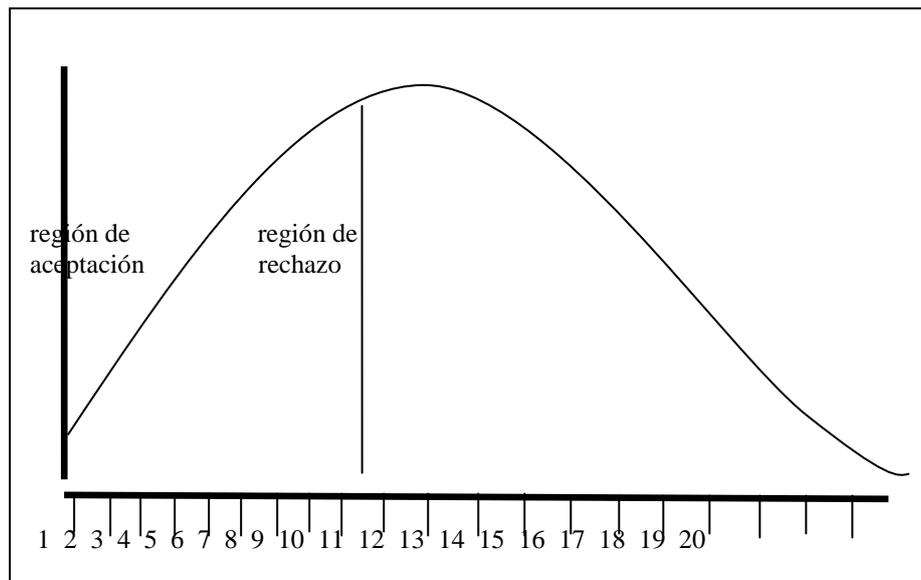
$$gl = 2.$$

Por lo tanto con 2 grados de libertad y un nivel de 0,01 la tabla del  $\chi^2_t = 9,2104$  Por tanto si  $X^2_t \leq X^2_c$  se aceptará la  $H_0$  caso contrario se la rechazará.

$$X^2_t = 9,2104$$

Lo podemos graficar de la siguiente manera:

**Gráfico 25** Campana de gauss chi. Cuadrado.



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

### 4.3.7. RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LOS ESTADÍSTICOS.

#### Análisis de Variables.

#### Frecuencias observadas a los estudiantes.

**Cuadro 25** Frecuencias observadas a los estudiantes.

NO	DESCRIPCIÓN	ALTERNATIVAS		TOTAL
		SI	NO	
2	¿Sabe Ud. los productos que tienen vitaminas?	7	25	32
8	¿Memorizas las explicaciones que dan en la clase?	13	19	32
9	¿Cree Ud. se consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?	26	6	32
TOTAL		46	50	96

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

#### Frecuencias Esperadas Estudiantes.

**Cuadro 26** Frecuencias Esperadas Estudiantes.

NO	DESCRIPCIÓN	ALTERNATIVAS		TOTAL
		SI	NO	
2	¿Sabe Ud. los productos que tienen vitaminas?	15.33	16.66	32
12	¿Memorizas las explicaciones que dan en la clase?	15.33	16.66	32
13	¿Cree Ud. se consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?	15.33	16.66	32
TOTAL		46	50	96

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

## CHI CUADRADO CALCULADO.

**Cuadro 27** Chi cuadrado calculado.

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O -E) <sup>2</sup> /E
7	15.33	-8,33	69,38	4.52
25	16.66	8,34	69,55	4.17
13	15.33	-2,66	7,07	0.46
19	16.66	2,34	7,07	0.42
26	15.33	10,67	113,84	98.51
6	16.66	-10,66	113,63	6.82
Total.				114,9

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido.

### 4.3.8. DESICIÓN.

Con 2gl con un nivel de 0,01  $X^2_t = 9,2104$ .

$X^2_c = 114,9$  en el caso de los estudiantes y de acuerdo a las regiones planteadas los últimos valores son mayores que el primero y se hallan por lo tanto en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

H<sub>1</sub>: Con la realización del proyecto de investigación SI se lograra la prevención de desnutrición y el aprendizaje de los niños de 5to y 6to Año de Básica de la escuela “Princesa Toa”, de la parroquia Simiatug, provincia Bolívar.

## **CAPÍTULO 5.**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **5.1. CONCLUSIONES:**

La desnutrición y su influencia en el aprendizaje de los niños de 5to y 6to año de educación básica, de la escuela “Princesa Toa” de la parroquia Simiatug, cantón: Guaranda, provincia: Bolívar del año lectivo 2010 – 2011, tiene la capacidad de establecer las siguientes conclusiones:

- La desnutrición en esta población es el alto porcentaje en los/as niños y niñas de la escuela que afecta en el aprendizaje, por lo tanto se considera capacitar a los padres y madres de familias en la área de la nutrición permanentemente por el docente.
- Durante esta investigación se ha llegado a conocer la baja calificaciones en el aprendizaje y niños/as en retardo del crecimiento físico.
- La mayoría de la población son pobres mentalmente que no son profesionales en ningún área de estudio y no tienen fuente de trabajo cercano en la zona, por lo tanto carece en recursos económicos y que no tienen suficiente alimentos para el consumo familiar y esto se requiere de mayor gestión en proyectar fuente de trabajo y poyo con los alimentos nutritivos.
- De acuerdo las encuestas realizados nos indica el alto porcentaje de los/as estudiantes/as que son desnutridos, por falta de conocimiento de la preparación alimentos nutritivos por los padres y madres, y que es necesario cambiar de forma de vivir toda la población y están de acuerdos que para generar la nutrición y mejorar el aprendizaje con mejores calificaciones que son útiles para enfrentar la vida.

## **5.2. RECOMENDACIONES.**

Luego de haber terminado el trabajo investigativo se obtendrá las siguientes recomendaciones:

- Que los docentes de la escuela “Princesa Toa” de la parroquia de Simiatug, provincia de Bolívar, promueva el mayor esfuerzo de generar capacitación en tema de la nutrición con los alimentos producidos en la misma zona.
- Los profesores programar en plan de clase el tema de la nutrición como una área más de acuerdo la realidad de la población para que la enseñanza aprendizaje sea de mayor éxito y críticas porque esto permite que la estudiante construya nuevos conocimientos.
- Y plantear un proyecto productivo para obtener fuente de trabajo en la misma zona y que se aplique talleres de la desnutrición con los niños/as, los padres y madres de familias y con la comunidad entera, que posteriores sean protagonista y mejores profesionales en todas las áreas.
- Se aplicará la investigación y la propuesta planteada con el fin de cambiar de vida y eliminar la desnutrición y mejor aprendizaje, con esta investigación con los productos nutritivos de la zona y que toda la población sean bien nutridos y tengan mayor capacidad en el conocimiento para lograr tener una educación de calidad y competir con los demás estudiantes de cualquier institución.

## **CAPÍTULO 6.**

### **6. PROPUESTA.**

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS.**

##### **TÍTULO DE LA PROPUESTA.**

TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA NUTRICIÓN CON LAS RECETAS ALIMENTICIAS SOBRE LA PREPARACIÓN DEL MENÚ, CON LOS PRODUCTOS NUTRITIVOS DEL MEDIO CON LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑAS DE LAS NIÑAS, MADRES Y PADRES DE FAMILIA, PROFESORES DE ESCUELA “PRINCESA TOA” Y LA COMUNIDAD.

##### **INSTITUCIÓN EN LA QUE SE EJECUTARÁ LA PROPUESTA.**

INSTITUCIÓN: Escuela “Princesa Toa”

TIPO: Intercultural Bilingüe.

JORNADAS: Matutina.

PARROQUIA: Simiatug.

CANTÓN: Guaranda.

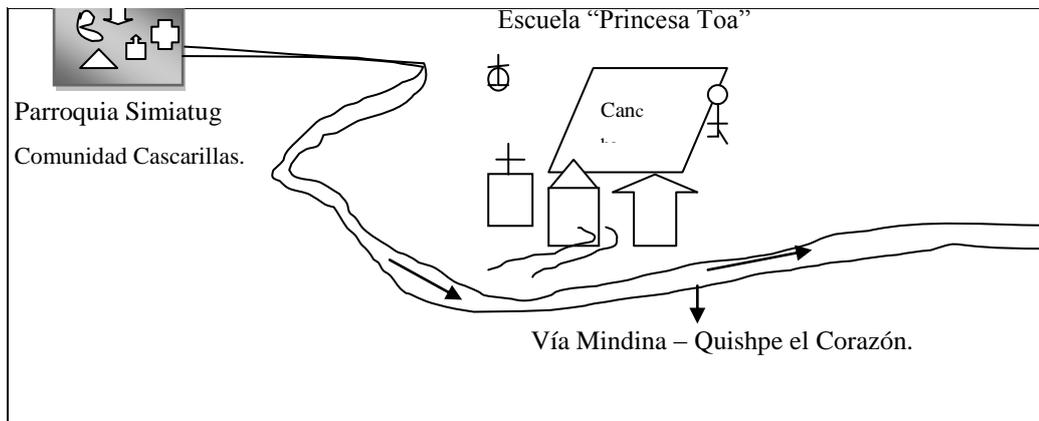
PROVINCIA: Bolívar.

PAÍS: Ecuador.

## UBICACIÓN SECTORIAL.

La escuela “Princesa Toa” está ubicada en la comunidad de Cascarillas a 26 km de distancia al noroeste de la parroquia vía Mindina-Quispe el Corazón-Cotopaxi.

**Gráfico 26** Croquis de la ubicación sectorial.



## TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

3 meses del año lectivo.

## INICIO.

Los talleres para los padres de familia se la realizará durante la tercera semana de Abril que corresponde al período de planificación curricular. Para las estudiantes se realizará la segunda semana de Abril, en la iniciación del año lectivo 2011 - 2012.

## FINALIZACIÓN.

Esta propuesta finaliza la segunda semana de Junio del 2011, con un foro para socializar los resultados del programa de talleres de capacitación para el mejoramiento de menú del día con los recetas alimenticias, con los productos

producidos en la misma zona con los estudiantes/as de 5to y 6to Año de Educación Básica, en el que participarán representantes de cada uno de esta institución educativa e invitados especiales.

### **EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE**

Está presidido por el autor de este proyecto: Sigcha Yanchaliquin Néstor Wilfrido y el equipo técnico responsable conformado por un ingeniero expertos en el área de la nutrición: Ing. Jimmy Lenin Lara Remache.

### **COSTO DE LA PROPUESTA**

Asciende a \$ 600 USD. Que en las siguientes páginas se detallaran.

### **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

El proceso de aprendizaje de la institución adolece de fortalezas en el desarrollo de aprendizajes, problema que permanentemente ha constituido preocupación de autoridades docentes y padres y madres de familia de los/as estudiantes/as que la desnutrición estudiantil, que la mayoría de la población de esta zona son desnutridos por lo tanto no existe el mejor calidad en el aprendizaje, siendo esta uno de los indicadores por los que se levanta esta propuesta como alternativa para mejorar su preparación académica y constituirse en un ser auto determinante con criterio dialéctico y principios que permitan comprometerse con el desarrollo del país .

En el transcurso de esta investigación se ha podido comprobar la importancia que tiene la nutrición y de inter-aprendizaje, con la aplicación constante de recetas alimenticias por parte del autor de investigación y los docentes permitirán el logro de mejor aprendizajes en los/as estudiantes/as.

Para la consecución de este objetivo esta propuesta se ha planificado el desarrollo de taller con recetas alimenticias dirigido a los estudiantes, docentes y padres de familias de esta escuela.

El propósito en la aplicación de esta propuesta es el de generar los estudiantes bien nutridos y de mejores estudiantes en el aprendizaje y de incrementar profesionales en la área de preparación de los alimentos y el ánimo en los docentes y en las estudiantes a fin de crear un ambiente potencializador en la educación.

### **6.3. JUSTIFICACIÓN.**

La presente propuesta se orienta a elevar cualitativamente el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes y en el aprendizaje porque los actores de la enseñanza tienen la dificultad de que los estudiantes no se captan de manera rápida las enseñanzas que los profesores que dirige a los estudiantes.

Realizar talleres de sensibilización sobre la nutrición con las recetas alimenticias sobre la preparación del menú, con los productos nutritivos del medio con la participación de las madres y padres de familia, profesores de escuela “Princesa Toa” y la comunidad. Darán a conocer el mejor desarrollo cerebral de los estudiantes.

La valoración y el consumo de los productos de la misma zona se evitara la desnutrición, porque se comparará los productos en la misma zona y así crear un micro-mercado de distribución de los productos producidos con materias orgánicas, productos sin químicos y que los padres y madres de familia no se transporten al mercado de la ciudad y evitar la compra de los productos químicos porque la mayoría de los habitantes de la zona se consumen los productos químicos en cambio de consumir los productos de la zona producidos en cada uno de los familias. Permitirá que los niños y niñas tengan un normal desarrollo físico, psicológico y mental y que los estudiantes logren buenos rendimientos en el aprendizaje.

Capacitar a los padres y madres de familias que se preparen el menú del día con las recetas alimenticias de acuerdo el horario y los ingredientes para cada comida del día.

La propuesta se ha planteado con el fin de beneficiar a los estudiantes de la Escuela “Princesa Toa”, para que logren el mejor aprendizaje y desarrollo físico.

Este aporte del producto de un trabajo investigativo anhela propender al cambio en nuevas formas de vivencias de los estudiantes/asy toda la población sea la generadora de su propio proyecto de vida con visión de futuro, siendo estas las premisas por las que plantemos este reto.

Puesto que la nutrición es un pilar fundamental para el buen desarrollo físico y mental, del trabajo intra-clase sea eminentemente activa por parte de los estudiantes, docente, por que permite la participación espontánea de las estudiantes.

La capacidad para enfrentarse a la vida, resolver problemas, potenciar las actividades intelectuales superiores, desarrollar competencias, solamente se las da cuando el estudiante está correctamente bien nutridos que toma parte activa en la construcción del conocimiento.

Se requiere urgentemente el apoyo del investigador y expertos en la área de nutrición a fin de que nuestros estudiantes se conviertan en seres humanos competentes y adaptados a las exigencias de un mundo globalizado.

## **6.4. OBJETIVOS.**

### **6.4.1. General:**

Sensibilizar a los padres de familia y comunidad educativa sobre los la nutrición y preparación de los alimentos con productos de la misma zona y su importancia en el aprendizaje.

#### **6.4.2. Específico:**

- Capacitar a los estudiantes en la preparación de los alimentos nutritivos con las recetas alimenticias.
- Crear mini-mercado de distribución de los productos de la misma zona sin químicos.
- Socializar a los padres y madres de las familias y toda la comunidad el consumo de los productos producidos en la zona y no venta a los mercados de la ciudad.

#### **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.**

Esta propuesta es factible de realizarse porque tanto el personal Docente como el estudiantado están conscientes de la urgente necesidad de la nutrición en beneficio de los/as estudiantes/as quienes como entes críticos y reflexivos estarán en capacidad de afrontar los cambios que el mundo globalizado exige con urgencia.

Las autoridades, los departamentos, el personal docente están comprometidos con las políticas a implementarse para la ejecución de esta propuesta; bajo la responsabilidad del facilitador y los padres y madres de familias y mas las autoridades de la zona los recursos, contingentes, logística, entre otras, que se requieren para el desarrollo de la misma.

En los aspectos socio - culturales, considerando que la implementación de esta propuesta será un fundamento primordial para que la educación vaya a tono con las exigencias de la sociedad actual, se han tomado en cuenta que un gran porcentaje de la población estudiantil pertenece a un estrato socio - económico medio - bajo, es muy escaso el apoyo de capacitación; por esta

razón será de gran beneficio el suplir esta falencia con la aplicación de esta propuesta nutricional.

Se busca transformaciones-Cambios en la comunidad para mejorar actitudes y roles en el P.E.A concibiendo a la Educación como una actividad humana.

En lo social porque se aspira que la juventud se incorpore y sea gestora del cambio institucional y comunitario.

La familia también será beneficiada con la innovación que proponemos puesto que estudiante potencializará ambientes de desarrollo en el aprendizaje.

Permitirá también habilitar a nuestros talentos estudiantiles su estructura integral en aspectos biopsico-sociales con fundamento en valores que para su convivencia.

Cada uno de estos aportes constituye la energía cultural y familiar como bases que reorientaran la perspectiva de un nuevo país.

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

Desde la perspectiva de la filosofía nos permite analizar con rigor los problemas actualidad en su modelo. Contexto de su significación formado de niños y niñas con una conciencia crítica y reflexiva entre el sujeto y el objeto, la comparación de la realidad se basa a través de la acción social, por lo cual el presente proyecto ha realizar que está enfocado entre paradigma critico, con modelo prepositivo, que nos permitirá guiarnos e identificarnos diversos cambios que se van dando a raves de la acción transformadora, participativa, reflexiva, identificado con los valores.

La fundamentación de desnutrición y su influencia en el aprendizaje los profesores de la escuela Princesa Toa, se basará en fundamentación legal, fundamentación teórico, sociológico, también se basara en existencialista, humanística, constructivista. Porque el niño es la medida de todas cosas.

## **FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.**

Puesto que la educación permite el desarrollo de las sociedades y éstas a su vez son dinámicas, esta propuesta armoniza con el modelo pedagógico de la Institución que es el Modelo Crítico propositivo o socio crítico el cual se fundamenta los aspectos: Finalidad de la investigación: el propósito de este enfoque paradigmático se basa en la comprensión e identificación de potencialidades de cambio en la vivencia y transformación social; en el aspecto de la visión de la realidad se considera que existen múltiples realidades construidas sobre la visión de una totalidad concreta; en cuanto a la relación sujeto-objeto del conocimiento existe una interacción transformadora, esta visión paradigmática da una gran importancia hermenéutico-dialéctica y el énfasis en el análisis es eminentemente cualitativa.

## **DEFINICIÓN DE LA DESNUTRICIÓN.-**

**Desnutrición.-** Es la condición que ocurre cuando el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes.

Desnutrición.- Situación que aparece cuando la alimentación es insuficiente (en calidad o en cantidad), o cuando el organismo no puede aprovecharla; las causas son múltiples. La desnutrición extrema es la [caquexia](#). La desnutrición es un estado donde la cantidad disponible de energía o proteínas es insuficiente para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo. El término **desnutrición**, en un sentido amplio, se refiere a la falta en la **metabolización** o utilización de uno o varios **nutrientes**, ya sea por una **carencia en la ingestión** del mismo o por un defecto patológico del individuo que le impide su **absorción, transporte o utilización** en las células.

## **TIPOS DE LA DESNUTRICIÓN.**

Desnutrición crónica: retrasa el desarrollo. En niños y adolescentes en fase de crecimiento, el cuerpo responde retrasando el crecimiento en lo que respecta al peso y la talla. La desnutrición crónica puede ser moderada o severa, en función del nivel de retraso, el tamaño en relación con la edad.

Desnutrición aguda: también puede afectar a adultos. Se produce cuando el cuerpo ha gastado sus propias reservas energéticas. El cuerpo empieza a consumir su propia carne en busca de los nutrientes y la energía que necesita para sobrevivir. Los músculos y las reservas de grasa corporal empiezan a desintegrarse.

La desnutrición aguda puede ser moderada o severa. Utilizando una tabla comparativa de la proporción peso/talla media para niños sanos, enseguida podemos determinar la gravedad de la desnutrición. Una proporción peso/talla inferior al 20% de la media indica desnutrición moderada. La desnutrición se considera severa cuando la proporción es un 30% inferior a la media.

Otra medida antropométrica. Utilizada con frecuencia en niños durante situaciones de crisis, es la medición de la circunferencia braquial a una altura a medio camino entre el hombro y el codo (perímetro braquial). Un perímetro inferior a los 110 milímetros significa que el niño padece desnutrición aguda que su vida está en peligro.

**Marasmo.** (Desaparición de la masa muscular y de las reservas de grasa corporal) y kwashiorkor (acumulación de agua en los tejidos y aparición de edema nutricional). Ambas son dos formas clínicas distintas de la desnutrición aguda. A veces, un niño puede padecer ambas formas al mismo tiempo. Deficiencias concretas como la anemia, (falta de hierro u otros micronutrientes), bocio (falta de yodo) y xeroftalmia (falta de vitamina A) así

como escorbuto, pelagra, beriberi (falta de vitamina B) y raquitismo (falta de vitamina D) son también síndromes clínicos asociados a la desnutrición. La decoloración del cabello es otro signo menos específico:

1.- El **crecimiento** y **tamaño** final dependen del **genotipo** y del medio ambiente.

2.-El **proceso de crecimiento es continuo**, pero no parejo en el tiempo, por lo 4.- Las **medidas antropométricas** se distribuyen en la **curva de Gauss**, por lo cual existen una gran variabilidad, siendo necesario conocer el promedio y las desviaciones estándar hasta las cuales se considera como un **estado nutricional fisiológico**.

Definición de la terminología Distrofia significa: un disturbio del estado nutricional. Distrofias primarias específicas se producen en consecuencia a deficiencias o excesos de determinados nutrientes, aisladamente. Por ejemplo: el raquitismo es una distrofia por la deficiencia de vitamina D.

La desnutrición es la falta de los alimentos adecuados nutritivos o de la carencia de los mismos, que se requieren para el buen funcionamiento de la salud, el cuerpo, al igual que la energía que se necesita para desempeñar actividades vitales o funcionales. Si no hay una buena nutrición o una alimentación balanceada (sin caer en los excesos o los límites) podemos crear problemas a nivel funcional óptimos para la supervivencia... esto se debe a factores económicos, o algunas veces a factores estéticos (anorexia o bulimia), otras veces a la deficiencia en la orientación nutricional, creencias y mitos.

## **LA ALIMENTACIÓN.**

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, aproveche para comprar las que están en cosecha. Cuando compre frutas que están en cosecha. Cuando compre frutas o verduras escójalas frescas, firmes y de color vivo y brillante. Las que se encuentren marchitas han perdido vitaminas.

Al cocinar las verduras utilice poca agua y el menor tiempo posible, para evitar que pierdan las vitaminas. Use el agua en que cocina las verduras para preparar las comidas.

Prepare frescos naturales, con uno o varios tipos de frutas. El jugo de naranja natural se puede congelar sin perder la vitamina C.

#### Vitamina A:

Es indispensable para la piel, el pelo, las uñas, los ojos, las vías respiratorias y urinarias. Ayuda al crecimiento de los huesos y de los dientes. Además protege contra el cáncer de estómago, esófago, laringe y pulmones.

La Vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como:

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| Ayote sazón <input type="checkbox"/>  | Papaya <input type="checkbox"/>  |
| Camote <input type="checkbox"/>       | Zapote <input type="checkbox"/>  |
| Pejibaye <input type="checkbox"/>     | Melón <input type="checkbox"/>   |
| Zanahoria <input type="checkbox"/>    | Sandía <input type="checkbox"/>  |
| Espinaca <input type="checkbox"/>     | Lechuga <input type="checkbox"/> |
| Brócoli <input type="checkbox"/>      | Mostaza <input type="checkbox"/> |
| Mango maduro <input type="checkbox"/> | Berros <input type="checkbox"/>  |

## Vitamina C

Beneficia la piel, los dientes y los huesos. Ayuda a la cicatrización de las heridas y quemaduras y a la consolidación de las fracturas óseas. Mejora la absorción del hierro. Aumenta las defensas del organismo para evitar enfermedades (principalmente del aparato respiratorio). Al igual que la vitamina A, protege contra el cáncer.

La vitamina C se encuentra en vegetales crudos y en las frutas principalmente ácidas, como:

Piña, naranja, guayaba, fresa, limón ácido, cas, mandarina, jocote, mango, mora, nance, níspero, espinacas, berros, tomate, pepino, repollo, ayote tierno, coliflor, chayote, lechuga, hojas de mostaza, hojas de remolacha.

## La Fibra:

Es importante consumir fibra natural que la poseen los alimentos y que permanece en el intestino después de hacer la digestión. Ayuda a prevenir enfermedades. Por ejemplo: Cáncer de colon, apendicitis, obesidad, estreñimiento y padecimientos del corazón.

Algunos alimentos que contienen mucha fibra: Frijoles y garbanzos, Maíz, Cereales integrales, Pejibaye, Cas, Naranja, Mango, Espinacas, Guayabas, Maní, Brócoli, Banano



## Recomendaciones:

Comer alimentos naturales ricos en vitamina A y C

Aumentar el consumo de fibra.

Coma con frecuencia vegetales de color verde, amarillo y anaranjado intenso.

Reduzca el consumo de grasas animales.

Disminuya el consumo de embutidos y carnes ahumadas.

Elimine el consumo de bebidas alcohólicas.

No fume.

Hay que hacer lo posible por comer las frutas y las verduras crudas y con cáscara (semillas, estopas) e inicie su consumo paulatinamente.

En el caso de los adultos deben comer diariamente 30 grs. de fibra distribuidos en los diferentes tiempos de comida.

Se debe tomar suficiente líquido: aproximadamente 8 vasos al día.

Modere el consumo de sal en las comidas

Mantenga un peso de acuerdo al tamaño o estatura.

Evite el exceso de azúcar.

Para votar este post conéctate con

La alimentación es muy importante para todas las personas, pero más lo es en la infancia pues en esta etapa de la vida es fundamental para un correcto crecimiento y desarrollo.

La dieta ideal para los pequeños consiste en una dieta equilibrada, la cual además de favorecer su crecimiento contribuirá a que adquieran hábitos saludables para el resto de su vida.

La alimentación del niño debe ser variada, equilibrada y proporcionada tanto en cantidad como en calidad. Los alimentos deben proporcionarle las calorías, proteínas, vitaminas, minerales y demás principios necesarios para su organismo en desarrollo.

El niño tiene que aprender a comer de todo, pero siempre con moderación.

Veamos algunas claves a tener en cuenta en la alimentación infantil para los niños a partir de 1 año.

### **Alimentación y Nutrición.**

El organismo es una máquina compleja y maravillosa. Compuesto por miles de millones de células que forman el esqueleto, los músculos, los órganos internos, el sistema nervioso y el sistema sanguíneo; es centro de reacciones químicas incesantes en las que actúan enzimas, hormonas, neurotransmisores,

### **Alimenticios.**

Las personas que sufren enfermedades desgastantes pueden beneficiarse al ingerir suplementos alimenticios.

### **ALIMENTACIÓN Y ESCUELA.**

Objetivos de Educación para la Salud dirigidos a Niños y Adolescentes.

Ana Martínez Rubio

Pediatra. Orientadora Familiar. Centro de Salud Pilas (Sevilla). S.A.S.

El Bosque, 9 de mayo de 2.000

### **LA ALIMENTACIÓN COMO INSTINTO.**

La alimentación es una actividad instintiva. Está perfectamente regulada por la naturaleza puesto que su fin último es la preservación de la especie por medio del mantenimiento de la vida de cada individuo.

La naturaleza se sirve de mecanismos complejos, regulados genéticamente para asegurarse una ingesta óptima de nutrientes.

Cada vez se conocen mejor los mecanismo bioquímico que regulan la ingesta de los distintos nutrientes, cómo se modula a nivel cerebral el hambre y la saciedad, y cómo se produce la metabolización de los alimentos en función de las necesidades metabólicas del sujeto.

Todos sentimos HAMBRE y saciedad.

### **EI COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.**

En tanto la nutrición es algo que sucede en el interior del individuo, por tanto no es visible (salvo condiciones anormales). No podemos ver cómo se produce la digestión de los alimentos, ni como son metabolizados y transformados, ni tampoco vemos como se queman o almacenan las grasas (cuando lo "vemos" ya es demasiado tarde...).

## **LA ALIMENTACIÓN COMO COMPORTAMIENTO**

Sin embargo la alimentación en tanto comportamiento, es algo visible y externo. Y muy diferentes en unos y otros casos, dependiendo de factores como son el país, la cultura, las costumbres locales, el clima, la economía, ... E incluso dependiendo de costumbres familiares.

Y como todo comportamiento, el relacionado con la alimentación es susceptible de aprendizaje.

### **EL APRENDIZAJE.**

Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo.

En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia (p.ej., observando a otras personas).

Aprendizaje implica adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes. Debemos indicar que el término "conducta" se utiliza en el sentido amplio del término, evitando cualquier identificación reduccionista de la misma. Por lo tanto, al referir el aprendizaje como proceso de cambio conductual.

### **TIPOS DE APRENDIZAJE.**

La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de pedagogía:

Aprendizaje receptivo: en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

La perspectiva del aprendizaje por descubrimiento: desarrollada por [J. Bruner](#), atribuye una gran importancia a la actividad directa de los estudiantes sobre la realidad.

Aprendizaje repetitivo: se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.

Aprendizaje significativo: es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

## **TEORÍAS DEL APRENDIZAJE.**

Diversas teorías nos ayudan a comprender, predecir, y controlar el comportamiento humano y tratan de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento. Su objeto de estudio se centra en la adquisición de destrezas y habilidades, en el razonamiento y en la adquisición de conceptos.

Por ejemplo, la teoría del condicionamiento clásico de Pávlov: explica como los estímulos simultáneos llegan a evocar respuestas semejantes, aunque tal respuesta fuera evocada en principio sólo por uno de ellos. La teoría del condicionamiento instrumental u operante de [Skinner](#) describe cómo los refuerzos forman y mantienen un comportamiento determinado.

Albert Bandura describe las condiciones en que se aprende a imitar modelos. La teoría Psicogenética de [Piaget](#) aborda la forma en que los sujetos construyen el conocimiento teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo. La

teoría del procesamiento de la información se emplea a su vez para comprender cómo se resuelven problemas utilizando analogías y metáforas.

Algunas de las más difundidas son:

1ª Teoría conductista.

2ª Teoría cognitivista.

### **TEORÍAS CONDUCTISTAS:**

Condicionamiento clásico. Desde la perspectiva de I. Pávlov, a principios del siglo XX, propuso un tipo de aprendizaje en el cual un estímulo neutro (tipo de estímulo que antes del condicionamiento, no genera en forma natural la respuesta que nos interesa) genera una respuesta después de que se asocia con un estímulo que provoca de forma natural esa respuesta. Cuando se completa el condicionamiento, el antes estímulo neutro procede a ser un estímulo condicionado que provoca la respuesta condicionada.

Conductismo. Desde la perspectiva conductista, formulada por B.F. Skinner (Condicionamiento operante) hacia mediados del siglo XX y que arranca de los estudios psicológicos de Pavlov sobre Condicionamiento clásico y de los trabajos de Thorndike (Condicionamiento instrumental) sobre el esfuerzo, intenta explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Fueron los iniciadores en el estudio del comportamiento animal, posteriormente relacionado con el humano. El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas.

No hay unanimidad de criterios al denominar al conductismo o a la terapia conductista. En general no se la considera una escuela psicológica sino más bien como una orientación clínica, que se enriquece con otras concepciones. La historia de esta terapia a evolucionado bastante por lo que hoy sería difícil que una persona se autodefina como un conductista puro o clásico. Por esta

razón otros autores no conductistas llaman a los continuadores de los lineamientos conductistas como "neo-conductistas", pero esto tampoco satisface.

Cuando se habla de conductismo aparece una referencia a palabras tales como "estímulo" "respuesta" "refuerzo", "aprendizaje" lo que suele dar la idea de un esquema de razonamiento acotado y calculador. Pero ese tipo de palabras se convierten en un metalenguaje científico sumamente útil para comprender la psicología. Actualmente nadie acotaría la terapéutica solamente esos ordenadores teóricos, hasta los clínicos que se definen como conductistas usan esos elementos como punto de partida, pero nunca se pierde de vista la importancia interpersonal entre el paciente y el terapeuta, ni la vida interior de un ser humano, ni otros elementos, técnicas, teorías, inventivas que sirven para la tarea terapéutica. En este sentido, en los comienzos del conductismo se desechaba lo cognitivo, pero actualmente se acepta su importancia y se intenta modificar la rotulación cognitiva (expectativas, creencias actitudes).

## **LA PEDAGOGÍA.**

Su etimología está relacionada con el arte o ciencia de enseñar.

La palabra proviene del [griego](#) antiguo (paidagogós).

"PAIDOS"= Que es niño y

"AGO" = Que es llevar o conducir.

La pedagogía es un conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto.

### **6.6.1. A QUIEN SE VA DIRIGIDO.**

El presente propuesta de talleres de sensibilización sobre la nutrición con las recetas alimenticias sobre la preparación del menú, con los productos nutritivos del medio con la participación de las madres y padres de familia, profesores de escuela Princesa Toa y la comunidad.

### **6.6.2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

El marco legal de la Institución apoya a todo lo que se relaciona para el desarrollo y crecimiento intelectual moral y psicológico de las estudiantes, se ha programado esta propuesta de tal manera que no interfiera con el normal desarrollo de las actividades académicas, esta planificación se desarrollará en el período que corresponde a la planificación curricular.

Basándose desde la constitución del Ecuador en el capítulo segundo sobre el Derecho del buen vivir. Sección primera: Agua y alimentación.

Art. 13.- las personas y colectividad tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Se basa en la constitución, leyes de la educación y otras normativas relacionadas al reglamento de educación superior, primario en forma general.

En sección primera de la Educación en el artículo 343.- el sistema de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potenciales individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura.

Sección segunda en la salud en el artículo. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las

capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva y reconocerá la diversidad social y cultural.

### **6.6.3. BENEFICIARIOS.**

Con este presente talleres se beneficiara los eestudiantes de 5to y 6to Año de Educación Básica, Docentes del plantel, Padres de Familia, Autoridades, Sociedad.

### **6.6.4. FUNCIONALIDAD.**

Que este taller se dará de mucha calidad y garantía la calidad de vida en todos los seres humanos que beneficien este taller, que será planificada técnicamente y de acuerdo la realidad de la población de la zona, además se planificara en los horarios disponibles de los beneficiarios con la teoría y práctica.

### **ESTRUCTURA DE TALLER.**

Se consta de una agenda de trabajo del taller, con socio-drama, actos culturales en la zona con los participantes.

También se realizara bajo los siguientes lineamientos:

### **POLITICAS A IMPLEMENTARSE.**

Es necesario contar con el apoyo de la Autoridad institucional quien conocerá de esta propuesta y además se comprometerá con la ejecución de la misma.

Este trabajo estará permanentemente sujeto al aval de sus participantes desde el inicio de la aplicación, durante el proceso y su finalización.

El equipo técnico y responsable monitoreará y estira sugerencias de reajustes de la ejecución de la capacitación.

Se aplicara también políticas que pueden ser sugeridas por autoridades, docentes, estudiantes, los padres y madres de familias y mas los presentes en el evento.

### **ASPECTOS TECNOLOGICOS.**

Como ha avanzado la ciencia y la tecnología, han cambiado las concepciones y metodologías de los aprendizajes, hoy estamos en una nueva era en la que la informática, la globalización requieren del ejercicio práctico y critico de un ente desarrollado en un pensamiento complejo acorde con estas exigencias. Para esto contamos con todo el equipo audiovisual necesario, con los apoyos de las autoridades educativos.

### **MODELOS ORGANIZACIONALES.**

El proceso operacional de la propuesta se realizara mediante talleres en los que están involucrados autor de tesis o proyecto, especialistas en la nutrición. La gestión más directamente estará a cargo de la autora de la propuesta, quien tomará decisiones previo a los aportes de autoridades, profesores, estudiantes y padres y madres de familia que formalizará el contenido de la misma, pudiendo hacer publicaciones y la incursión en el currículo institucional.

### **ACTORES SOCIALES.**

Está dirigido al talento humano con equidad de género, es decir a todos sin distinción, para poder ejercer la práctica de un modelo pedagógico coeducacional.

## **ASPECTO AMBIENTAL.**

El entorno de nuestra realidad institucional constituye un ambiente potencializador en el que convergen ubicación geográfica, clima, recursos naturales, contexto social.

### **6.6.5. CONTENIDOS.**

MANUAL DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y NUTRICIÓN BÁSICA CON RECETAS PARA LA PREPARACIÓN DE CADA MENÚ DE COMIDA.

El Manual de Prácticas Alimentarias y Nutrición Básica es un instrumento de consulta para facilitadores/as comunitarios, promotores/as de salud, maestros/as de escuela y cabezas de hogar, hombres y mujeres; los cuales son responsables de liderar la educación de sus respectivas familias, convecinos o alumnos, en todos los aspectos relacionados con la alimentación, hábitos saludables y saneamiento ambiental. La elaboración de este Manual responde a una iniciativa del investigador, incluidos en el Plan Nacional de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional

El taller de sensibilización con recetas alimenticias del menú del día es una guía o manual de guía para la preparación de los alimentos nutritivos todos tipos de comidas para el consumo.

### **6.6.6. CARACTERÍSTICAS.**

Se realizara con teoría y práctica. Con los videos, diapositivas.

### 6.6.7. PLANIFICACIÓN DE CAPACITACIÓN DE LA PROPUESTA.

La propuesta de la desnutrición y la incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas de 5to y 6to de básica de la escuela Datos **INFORMATIVOS.**

Institución: Princesa Toa.

Fecha: 18 de Abril 2011 Participación: los estudiantes.

**Cuadro 28** Planificación de capacitación de la propuesta.

<u>Objetivo general: capacitar en la preparación de los alimentos nutritivos con productos sanos.</u>				
<u>Objetivo estivo: sepan preparar adecuadamente con las guías nutritivas.</u>				
<u>CONTENIDO</u>	<u>ACTIVIDADES</u>	<u>RECURSOS</u>	<u>RESPONSABLE</u>	<u>TIEMPO</u>
<u>comunidad de aprendizaje</u>	<u>-Incentivar el desarrollo de actividad.</u> <u>-Presentación de facilitador.</u> <u>-Presentación de los integrantes del grupo.</u> <u>-Trabajo en grupo sobre la causa de la desnutrición.</u>	<u>-Hojas</u> <u>-Marcadores</u>	<u>Investigador</u>	<u>60 minutos</u>
<u>Que es la desnutrición y su incidencia en el aprendizaje.</u>	<u>-Dinámica</u> <u>-Análisis de la dinámica (lluvias de ideas)</u> <u>-Exposición.</u>	<u>=</u> <u>Computadora</u> <u>-Proyector.</u>	<u>Investigador</u>	<u>60 minutos.</u>

<u>Manejo de la propuesta.</u>	<u>-Entrega de manual</u> <u>-Observación libre del manual.</u> <u>-Presentación del manual.</u> <u>-Simulacro sobre las actividades enuncados en el manual</u> <u>-Formar grupos de trabajo</u> <u>-Plenaria.</u>	<u>-Papelotes</u> <u>-Marcadores</u> <u>-El manual.</u>	<u>Investigador.</u>	<u>60</u> <u>minutos.</u>
--------------------------------	---	---	----------------------	------------------------------

**Elaborado por:** Néstor Sigcha.

**Fuente:** Planificación de la propuesta

## 6.7. MODELO OPERATIVO.

**Cuadro 29** Modelo operativo.

FASES	ETAPAS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Fase 1 Socialización de los resultados de la investigación	Primera etapa motivación Del 7 al 10 de Marzo.	Hasta el 10 de Marzo se ha socializado a los involucrados en la investigación .	-Dialogo con las autoridades para la autorización. -Citar a los profesores para analizar los resultados. -Socializar la propuesta.	-Computadoras -Proyectos -Hojas -Esferográficos.	Investigador	3 días
Fase 2 Planificación de la aplicación de la propuesta	Segunda etapa Organiza ción De 7 al 8 de Abril	Hasta el 9 de Abril estará planificada el 100 % de la aplicación de la propuesta.	-Cita de reunión y entrega de las copias de la propuesta. -Establecer cronograma. -Delegar responsables.	-Fotocopias. -Computadora	Autoridades	2 días

Fase 3 Ejecución.	Tercera etapa Aplicación Del 11 al 18 de Abril	Hasta 18 de Abril se ejecutara la propuesta.	-Capacitación a los estudiantes y aplicación.	-Papel -Periódico -Computadora.	Investigador -Profesores Autoridades	77 días
Fase 4 Evaluación de la propuesta	Cuarta etapa Finalización Del 19 al 21 de Junio.	Hasta el 21 de Junio se evaluara el 90% de la propuesta.	-Evaluación de la propuesta.	-Copias -Marcadores	Investigador Autoridades	4 días

**Elaborado por:** Néstor Sigcha.

**Fuente:** Modelo operativo.

## **6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **6.8.1. RECURSOS INSTITUCIONALES.**

LA ESCUELA “PRINCESA TOA” DE LA PARROQUIA SIMIATUG,  
CANTON: GUARANDA, PROVINCIA: BOLIVAR.

### **6.8.2. HUMANOS.**

Investigador.

Niños.

Padres de familias.

Profesores.

### **6.8.3. MATERIALES.**

Computadora.

Papel Bonn.

Internet.

Flash.

Esfero.

Impresoras.

Documento del escritorio.

Carpeta.

Perforadoras.

Grapadoras.

Grapas.

Anillados.

CD.

Cuaderno.

#### 6.6.4. RECURSOS FINANCIEROS.

Es sustentado por el investigador.

#### 6.8.5. PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA.

**Cuadro 30** Presupuesto de la propuesta

RUBROS Y GASTOS	VALOR USD
Técnico	300
Local	50
Refrigerio	30
Carpetas, esfero	60
Impresiones	20
Copias	45
Computadoras	15
Internet	80
TOTAL	600

**Elaborado por:** Néstor Sigcha.

**Fuente:** Presupuesto.

**6.8.6. CRONOGRAMA.**

**Cuadro 31** Cronograma

N <sup>o</sup>	MESES Y SEMANAS	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Socialización		■	■													
2	Planificación				■	■	■	■									
3	Ejecución							■	■	■	■	■	■				
4	Evaluación												■	■	■		

**Elaborado por:** Néstor Sigcha.

**Fuente:** Cronograma.

## **PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.**

### **PLAN DE MONITOREO**

Esta será permanente desde su inicio, durante el proceso y finalización, en la que se utilizarán técnicas e instrumentos adecuados como la observación, el auto evaluación a través de encuestas e informes.

### **LINEAMIENTOS PARA EVALUAR LA PROPUESTA**

Los datos obtenidos durante el desarrollo de la propuesta deben servir para retroalimentar los procesos y tomar decisiones sobre las personas que participaron sean estos: personal docente, estudiantes y los/as padres y madres de familias.

A los docentes para alcanzar objetivos en beneficio de sus estudiantes.

A los estudiantes para desarrollar sus potencialidades basados en juicio crítico reflexivo.

A los/as padres y madres de familias para incentivar una capacitación permanente en consolidación de esta propuesta.

La evaluación será permanente a través de la observación y el logro de los aprendizajes con excelencia - competitivos.

## MATERIAL DE REFERENCIAS.

### BIBLIOGRAFÍA.

Álvarez Sintés R... [Y otros]. Malnutrición por defecto. Temas de Medicina General Integral. Volumen II: Principales afecciones del individuo en los contextos familiar y social. La Habana, Ed. Ciencias Médicas, 2001: 723-6.

Gallardo S. Malnutrición y sistema inmune. Salud & Sociedad[en línea]. [Fecha de acceso 18 de abril de 2005]. URL disponible en: <<http://www.bioetica.org/>>

OMS/UNICEF: EstrategiaMundial para la alimentación del lactante y niño pequeño. Geneva, pp. 10-11, 2006.

Berdasco Gómez Antonio. Crecimiento y Desarrollo del niño. Colección Pediátrica. Tomo I. Pág. 28. 2004.

Ramos Sánchez Rolando. Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos. Ministerio de Salud Pública. La Habana. Cuba. 2004.

Freddy Rojas Velásquez (Junio de 2001). [Enfoques sobre el aprendizaje humano](#) (PDF) pág. 1.

Según: Diccionariode la Lengua Española de la Real Academia Española,<sup>1</sup>  
Como el Diccionario Salamanca de la Lengua Española<sup>2</sup> Obtenido de  
"<http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa>"

De Zubiría, M. (1989). Fundamentos de Pedagogía Conceptual. Bogotá.: Plaza & Janes

De Zubiría, M. (1999). Pedagogía Conceptual: Desarrollos filosóficos, pedagógicos y psicológicos. Bogotá.: Fondo de publicaciones Bernardo

Herrera Merino.(Schunk, 1991). En palabras de Schmeck (1988a, p. 171):

Por Ross (1976)

Cott (1971).

## WEB-GRAFIA.

<http://www.cepvi.com/medicina/diccionario/c1.shtml>

Fuente: Guías Alimentarias del Paraguay, 2002.

(Feldman, 2005).

Feldman, R.S. (2005) “Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana”. (Sexta Edición) México, McGrawHill.

Arias Gómez, D.H. (2005) “Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica”. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.

Aguilera, A. (2005) “Introducción a las dificultades del Aprendizaje”. España, McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.

González. (2007) “Didáctica o dirección del aprendizaje”. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.

Klein S. Protein-energy malnutrition. In: Goldman L, Ausiello D, eds. *Cecil*

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

[Monografias.com](#) (educación y pedagogía).

[www.alter.org.pe/portal/publicaciones/sist\\_prevenccion\\_anemia\\_infantil.pdf](http://www.alter.org.pe/portal/publicaciones/sist_prevenccion_anemia_infantil.pdf)

[www.lapampa.edu.ar/documentos/mce\\_Guias\\_Alimentarias.pdf](http://www.lapampa.edu.ar/documentos/mce_Guias_Alimentarias.pdf)

[sesionesdemostrativas/Guia de Taller de Sesiones Demostrativas.pdf ...](#)

[www.regionayacucho.gob.pe/.../](http://www.regionayacucho.gob.pe/.../)

[Guia%20de%20Taller%20de%20Sesiones%20Demostrativas.pdf](#)

# ANEXOS.

## ANEXO 1

### CERTIFICADO DEL DIRECTOR.

#### **Certifico.**

Que el Egresado: Néstor Wilfrido Sigcha Yanchaliquin, C.I: 0201751971, estudiante de la Universidad Técnica de Ambato, ha hecho la encuesta de la desnutrición en nuestra institución con los niñas y niñas de 5to y 6to año de Educación Básica y al mismo tiempo está autorizado a desarrollar el taller de la nutrición con los productos de la zona con los recetas para la preparación del menú del día, durante este año lectivo 2011-2012, por tal virtud está autorizado y esperamos su cumplimiento ofrecido.

Esto es en cuanto puedo certificar en honor a la verdad que el interesado se haga el uso en creere conveniente.

Simiatug 2011-02-22.

Atentamente.

Lic. ANGEL ANIBAL SIGCHA AGUIZA

Director del CECIB “Princesa Toa”.



**NOMINAS DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS/AS DE 5to Y 6to AÑO  
DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “PRINCESA TOA”**

**HOMBRES DE QUINTO AÑO DE BASICA**

Caiza Poaquiza Kléver Octavio  
Chulco Chimborazo Efraín Tobías  
Poaquiza Cocha Wiliam Efraín  
Sigcha Yanchaliquin Milton Elías  
Yanchaliquin Cambo Bryan Danilo  
Yanchaliquin Yanchaliquin Ángel Cristóbal

**MUJERES DE QUINTO AÑO DE BASICA**

Caiza Aguiza Miriam Versayda  
Caiza Poaquiza Jessica Alicia  
Caiza Yanchaliquin Esther Balbina  
Mazabanda Poaquiza Zoña Margarita  
Poaquiza Tixilema Marcia Germania  
Tixilema Yanchaliquin Olga Marina

**HOMBRES DE SEXTO AÑO DE BASICA**

Caiza Azogue Jaime Patricio  
Cambo Sigcha Wilmer Isaías  
Caiza Yanchaliquin Heberson Medardo  
Caiza Yanchaliquin Mario Efraín  
Poaquiza Cambo Byron Octavio  
Poaquiza Cambo Edgar Estuardo  
Tixilema Azogue Félix Javier  
Túqueres Azogue Kléver Medardo  
Yanchaliquin Azogue Kléver Octavio  
Yanchaliquin Chulco Cristian Lisandro

MUJERES DE SEXTO AÑO DE BASICA

Caiza Azogue Alba María

Caiza Yanchaliquin Mayra Verónica

Mazabanda Poaquiza Maygua Patricia

Mazabanda Poaquiza Carmen Lucia

Poaquiza Chimbo Enma Marina

Sigcha Poaquiza María Ortencia

Sigcha Poaquiza María Alegría

Tixilema Yanchaliquín Martha Nélide

Yanchaliquin Caiza Miriam Eufemia

Yanchaliquin Yanchaliquin Olga Cristina

## ENCUESTA.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

SEMINARIO DE GRADUACIÓN EN EDUCACIÓN BÁSICA.

LA DESNUTRICIÓN Y LA INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS/AS DE LA ESCUELA “PRINCESA TOA”.

Encuesta dirigida a los estudiantes de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> año de educación básica.

FICHA DE ENCUESTA.

Nombre \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ encuestado:

.....

OBJETIVO.

Logran la información que ayuda garantizar la solución del problema planteado en esta investigación

Instrucciones:

Lea atentamente las preguntas y marque con un X dentro de la paréntesis que a usted le convenga.

1. ¿Te alimentas tres veces en el día?

a) Si ( )

b) no ( ).

2. ¿Sabes tú los productos que tienen vitaminas?

a) Si ( )

b) no ( ).

3. ¿Consumes frutas durante la semana?

a) Si ( )

b) no ( ).

4. ¿Te gusta comer verduras?

a) Si ( )

b) no ( ).

5. ¿Consumen los productos de la zona?

a) Si ( )

b) no ( ).

6. Se venden los animales de especies menores en las ciudades?

a) Si ( )

b) no ( ).

7. ¿Almuerza en la escuela?

a) Si ( )

b) no ( ).

8. ¿Comprendes las explicaciones que dan en la clase?

a) Si ( )

b) no ( ).

9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?

a) Si ( )

b) no ( ).

10 ¿Tienen huerto familiar en su comunidad?

a) Si ( )

b) no ( ).

.....  
Firma del encuestado.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PROFESORES DE LA ESCUELA “PRINCESA TOA”

### FICHA DE ENCUESTA.

Nombre \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ encuestado:

.....

### OBJETIVO.

Logran la información que ayuda garantizar la solución del problema planteado en esta investigación

### Instrucciones:

Lea atentamente las preguntas y marque con un X dentro de la paréntesis que a usted le convenga.

1. ¿Cree Ud. Que los niños si alimentan tres veces en el día?

a) Si ( ) b) no ( ).

2. ¿Sabe Ud. los productos que tienen vitaminas?

a) Si ( ) b) no ( ).

3. ¿Cree Ud. Que los niños si consumen las frutas durante la semana?

a) Si ( ) b) no ( ).

4. ¿A los niños le gustan comer verduras?

a) Si ( ) b) no ( ).

5. ¿Si consumen los productos de la zona?

a) Si ( ) b) no ( ).

6. ¿Ud. Y los padres de familia si venden los animales de especies menores en las ciudades?

a) Si ( ) b) no ( ).

7. ¿Si Almuerzan los niños en la escuela?

a) Si ( ) b) no ( ).

8. ¿Si comprenden los estudiantes las explicaciones que da en la clase?

a) Si ( ) b) no ( ).

9 ¿Cree Ud. Que cuando consume los alimentos de la zona se fortalece mayor conocimiento en el aprendizaje?

a) Si ( )

b) no ( ).

10 ¿Tienen huerto escolar en la escuela?

a) Si ( )

b) no ( ).

.....

Firma del encuestado.

## ANEXO 2

### FOTOGRAFÍAS

Los estudiantes de la escuela “Princesa Toa” exponiendo los productos producidos en la misma zona.

Los estudiantes de la escuela “Princesa Toa” en un acto cultural.



Los estudiantes de la escuela “Princesa Toa”.



**ANEXO 3**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA.**

**TALLERES DE NUTRICIÓN CON RECETAS ALIMENTICIAS PARA LA  
PREPARACIÓN DEL MENÚ DEL DÍA.**

## ÍNDICE.

Introducción.	177
Antecedentes.	178
Recetas alimenticias para el menú nutritivo.	179
Introducción.	179
Alimentarias y Nutrición Básica con recetas.	179
Objetivos:	179
Alimentarias y Nutrición Básica con recetas.	180
Comida vegetariana.	180
Introducción.	180
Sopa al Testo.	180
Ingredientes:	181
Preparación:	181
Preparación.	182
Ingredientes.	183
La fruta y nuestro organismo.	184
Vitamina A	185
Vitamina B (complejo B1, B5, B6, B12)	186
¿La Cocción De Las Frutas?	188
Prevención de enfermedades	189
Las frutas y sus cualidades	192
¿Y el Aceite de Almendras?	192
RECETAS	195
Zumo de Frutas (Para 6 Personas) Jarabe:	196
Receta de sopa de apio y gorgonzola	197
MENÚ ALIMENTARIO INFANTIL	198
BIBLIOGRAFÍA.	200

## **INTRODUCCIÓN.**

La escuela Princesa Toa de acuerdo a las investigaciones y las encuestas realizados a los niños y niñas se ha detectados la mayor parte de los hogares de la zona viven consumiendo comidas chatarras o no nutritivos que no saben preparar el menú diario y no existen las variaciones de la comida y no saben los productos que tienen vitaminas y minerales, es por lo cual he visto realizar talleres de nutrición con recetas alimenticias para el menú del día, que el mismo va dirigido para los estudiantes, padres y madres de familia y para los profesores, que consiste como:

**MANUAL DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y NUTRICIÓN BÁSICA CON RECETAS PARA LA PREPARACIÓN DE CADA MENÚ DE COMIDA.**

El Manual de Prácticas Alimentarias y Nutrición Básica es un instrumento de consulta para facilitadores/as comunitarios, promotores/as de salud, maestros/as de escuela y cabezas de hogar, hombres y mujeres; los cuales son responsables de liderar la educación de sus respectivas familias, convecinos o alumnos, en todos los aspectos relacionados con la alimentación, hábitos saludables y saneamiento ambiental. La elaboración de este Manual responde a una iniciativa del investigador, incluidos en el Plan Nacional de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional

## **ANTECEDENTES.**

La desnutrición es un grave problema de salud pública en muchos países, afectando principalmente a los niños y niñas, provocando una elevada mortalidad infantil: el 56% de las muertes infantiles son atribuibles a los efectos de la desnutrición, y el 83% de éstos atribuidos a la desnutrición en bajo aprendizaje en las escuelas. Constituye una emergencia silenciosa que pone en peligro no solo a los niños/as sino también a las mujeres, las familias, y en última instancia, a la viabilidad general de toda la sociedad. Su persistencia tiene implicaciones profundas para el futuro de las comunidades.

Por otro lado otro factor condicionante para una buena nutrición y el aprovechamiento bio-lógico de los nutrientes por el cuerpo es el consumo de agua segura y saneamiento ambiental.

Siendo los siguientes:

- Escasa información sobre preparación de alimentos y frecuencia de alimentación.
- Mala distribución intrafamiliar de alimentos
- Escasa información sobre alimentación y nutrición de lactantes mayores
- Escasa información sobre selección, manipulación y conservación de alimentos
- Inadecuados hábitos alimentarios en lactantes mayores. Consumo de carne de menor calidad (mayor contenido de hueso y grasa).

## **RECETAS ALIMENTICIAS PARA EL MENÚ NUTRITIVO.**

El Manual de Prácticas con recetas para la preparación de los alimentos nutritivos tiene los siguientes:

### **Introducción.**

#### **Alimentarias y Nutrición Básica con recetas.**

El presente recetas es un instrumento de guía de cómo preparar de acuerdo los productos obtenidos que sirve para Nutrir a todas las comunidades beneficiarias, que busca facilitar las actividades de capacitación y sensibilización de las familias campesinas que desconocen sobre aspectos de hábitos saludables de alimentación nutritivos.

Por otro lado, el material busca fortalecer los conocimientos padres y madres de familia, los profesores en temas alimentarios y nutricionales con un enfoque integral; como así también dotar de un instrumento que permita mejorar en los niños y niñas en el aprendizaje.

- a. Un Manual de Prácticas Alimentarias y Nutrición Básica con recetas esta con un con un marco teórico que sustenta la información a ser utilizada en talleres y/o eventos de capacitación.
- b. El recetario básico aporta la información necesaria para preparar comidas nutritivas e inocuas, que contribuyan a una alimentación adecuada de las familias campesinas, además de motivarlas a adoptar las prácticas impartidas.
- c. Un recetario básico con recetas de productos nutritivas, prácticas, económicas y a base de hortalizas, frutas, verduras, legumbres, tubérculos y jugosos de la zona.

El Manual está dividido por temas que cubren aspectos básicos sobre alimentación.

### **Objetivos:**

Interpretar los conceptos de Soberanía y Seguridad Alimentaria.

Identificar los factores que inciden en crecimiento físico y mental.

Conocer la relación de los productos entre frutas y hortalizas que produce en la zona.

### **Alimentarias y Nutrición Básica con recetas.**

A continuación se detallan la preparación para cada comida:

### **COMIDA VEGETARIANA.**



#### **Introducción.**

La Cocina Vegetariana se fundamenta en la utilización exclusiva de vegetales: frutas, legumbres, cereales, verduras de cualquier clase, zumos de frutas y agua, pero también, se admite la incorporación de la leche y sus derivados así como huevos.

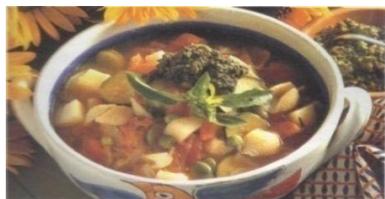
Sana, nutritiva y apetitosa, la cocina vegetariana va siendo conocida cada vez más, ya que son muchos los que recurren a ella por convicción y otros "por probar", pero lo cierto es que va tomando carta de naturaleza en la moderna nutrición.

Es una alimentación natural que procura a todos los órganos vitales del cuerpo humano, las energías precisas para un perfecto funcionamiento de los distintos sistemas. En este libro damos algunos consejos sobre la cocina vegetariana y unas cuantas recetas.

#### **Sopa al Testo.**

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo total de cocción: 35-40 minutos



## **Ingredientes:**

- ❖ 2 cebollas medianas
- ❖ 1 puerro
- ❖ 3 notas de perejil fresco
- ❖ 1 ramita grande de romero fresco
- ❖ 1 ramita grande de tomillo fresco
- ❖ 1 ramita grande de mejorana fresca
- ❖ 14 taza (60 m) de aceite de oliva
- ❖ 1 hoja de laurel
- ❖ 375 g de calabaza en trocitos
- ❖ 250 g de patatas en trocitos
- ❖ 1 zanahoria mediana, cortada a lo largo y por la mitad y luego en rodajas finas
- ❖ 2 calabacines pequeños, en rodajas
- ❖ 1 cucharadita de sal
- ❖ 8 tazas (2 litros) de agua o caldo vegetal
- ❖ Vi taza (90 g) de habas frescas o congeladas
- ❖ Vi taza (80 g) de guisantes frescos o congelados.
- ❖ 2 tomates pelados y troceados
- ❖ Vi taza. (45 g) de pasta tipo caracola
- ❖ Vi taza ( 15 g) de hojas de albahaca frescas
- ❖ 2 dientes de ajo grandes, majados
- ❖ Vi cucharadita de pimienta negra
- ❖ 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- ❖ 1/3 taza (80 ml) de aceite de oliva

## **Preparación:**

1. Corte en rodajas finas las cebollas y el puerro. Con un cordel, ate el perejil, el romero, el tomillo y la mejorana. En una olla con aceite caliente cueza 10 minutos las cebollas y el puerro a mego lento, hasta que estén tiernos.

## **HORTALIZAS A LA PARRILLA CON MAYONESA DE AJO.**



Tiempo de preparación: 30 minutos. Tiempo total de cocción: 15 minutos, Para 8 personas.

### **Ingredientes**

- ❖ 2 berenjenas medianas en rodajas finas 4 puerros pequeños, a lo largo y en mitades
- ❖ 2 pimientos rojos medianos en ocho trozos
- ❖ 4 calabacines pequeños, a lo largo y en mitades 8
- ❖ 8 champiñones planos grandes
- ❖ Aliño
- ❖ 1 cucharada de vinagre balsámico
- ❖ 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- ❖ 2 cucharaditas de hojas de orégano secas
- ❖ 1 taza (250 ml) de aceite de oliva.

### **MAYONESA DE AJO.**

- ❖ 2 yemas de huevo
- ❖ 1 cucharada de zumo de limón
- ❖ 2 dientes de ajo majados
- ❖ 1 taza (250 ml) de aceite de oliva
- ❖ cucharada de cebollino fresco troceado
- ❖ 1 cucharada de perejil fresco picado
  
- ❖ 1 cucharada de agua.

### **Preparación.**

1. Espolvoree las rodajas de berenjena con sal y déjelas reposar 30 minutos. Aclárelas con agua fría y deje que se sequen sobre papel de cocina.
2. Disponga las berenjenas, los pimientos rojos, los puerros y los calabacines en una sola capa en una parrilla. Rocíe las verduras con el aliño y el aliño. Cueza las

hortalizas 10 minutos más, hasta que estén tiernas, y déle la vuelta a los champiñones; durante la cocción, unte las verduras con el aliño. Sirva el plato con mayonesa de ajo.

3. Para el aliño: Mezcle el vinagre, la mostaza y el orégano y agregue el aceite de forma gradual.
4. Para la mayonesa de ajo: Con un robot de cocina o una batidora, triture 5 segundos las yemas de huevo, el zumo de limón y el ajo, hasta que esté todo mezclado. Con el motor encendido, incorpore todo el aceite de forma lenta y gradual hasta que la mayonesa esté espesa y cremosa. Añada el cebollino, el perejil y el agua, y tritúrelo 3 segundos, hasta que esté mezclado.

NOTA: Puede elaborar la mayonesa con antelación y refrigerarla. Aunque se corte, utilícele como se indica.

### **ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS.**

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo total de cocción: 15-20 minutos

Para unas 30 unidades.



#### **Ingredientes.**

- ❖ 1 taza (250 g) de lentejas rojas
- ❖ 4 cebolletas picadas
- ❖ 2 dientes de ajo majados
- ❖ 1 cucharadita de comino molido
- ❖ 1 taza (80 g) de pan recién rallado
- ❖ 1 taza (125 g) de queso cheddar rallado

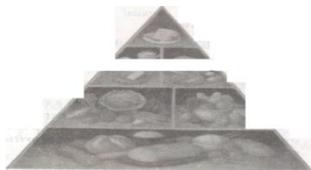
- ❖ 1 taza (125 g) de queso cheddar rallado
- ❖ 1 taza (150 g) de polenta (harina de maíz)
- ❖ aceite abundante, para freír

### **Preparación.**

1. Vierta las lentejas en una olla mediana y sumérlas en agua. Llévelas a ebullición, baje el fuego, tápelas y déjelas cocer durante 10 minutos hasta que estén tiernas. Escúrralas y aclare el bien bajo el chorro de agua fría.
2. Vierta la mitad de las lentejas, las cebolletas y el ajo en el robot de cocina y píquelo todo durante 10 segundos, a fin de obtener una masa pulposa. Pásela a un bol grande y añádale las lentejas restantes, el comino, el pan rallado, el queso y el calabacín; remuévalo todo bien.
3. Tome cucharadas de masa, moldéelas en forma de bolitas y páselas por la polenta.
4. En una sartén de fondo pesado, introduzca las albóndigas por tandas en el aceite moderadamente caliente y fríalas durante 1 minuto hasta que estén doradas y crujientes. Use unas tenazas o una espumadera para retirarlas cuidadosamente y déjelas escurrir sobre papel absorbente. Sírvalas bien calientes.

NOTA: Estas albóndigas saben deliciosas acompañadas de chutney o yogur para mojar.

### **LA FRUTA Y NUESTRO ORGANISMO.**



El desgaste natural del organismo humano debe ser reparado constantemente para lograr el equilibrio natural. Proteínas, grasas, azúcares, minerales, enzimas, vitaminas... deben reincorporarse con los alimentos. Pero todos estos elementos tienen una medida saludable hasta un cierto límite después del cual se convierten en peligrosos desequilibrantes. Los frutos son ricos en azúcares, pero también poseen prótidos y lípidos, enzimas y vitaminas que deben ser ingeridas con la menor modificación posible, por lo que es aconsejable comerlos crudos.

Las vitaminas son elementos que actúan especialmente sobre algunos mecanismos internos que regulan el funcionamiento total del organismo.

Es muy necesario tener en cuenta que no pueden ingerirse vitaminas descontroladamente, ya que el exceso bloquea la asimilación de otras. Por ejemplo, la ingesta en abundancia de vitamina A, produce una perturbación que impide la asimilación de la D.

Son siete las conocidas hasta el momento, explicando sus efectos. Iremos citándolas.



### **Vitamina A**

Frutas amarillas, oleaginosas y secas, limones y albaricoques, cerezas, sandias, melocotones, etc.

#### **Efectos:**

Regula los mecanismos hipofisarios (crecimiento y producción de hormonas). Fortalece los huesos, cartílagos, pelos y pestañas. Conserva el buen estado de la piel y

de las mucosas; \* contribuye a normalizar la tensión arterial y en su ausencia predispone a algunas enfermedades, a la desnutrición, impotencia sexual y a la disminución de la visión.

**Vitamina B** (complejo B1, B5, B6, B12, B2). Dátiles y frutas verdes o frescas.



#### **Efectos:**

Como la vitamina B es inalterable al calor, los frutos verdes pueden consumirse hervidos o en compotas. Este complejo controla el equilibrio nervioso y forma el nivel

de los azúcares en el proceso nutritivo. Su carencia provoca la aparición de neuritis, eczemas, estreñimientos.

Son siete las conocidas hasta el momento, explicando sus efectos.

### **Vitamina C**

Frutas amarillas, oleaginosas y secas, cerezas, sandías, melocotones, etc.

Efectos:

Regula los mecanismos hipofisarios (crecimiento y producción de hormonas).

Fortalece los huesos, cartílagos, cabellos y pestañas. Conserva el buen estado de la piel y de las mucosas; contribuye a normalizar la tensión arterial y el sueño.

Su ausencia predispone a algunas enfermedades, a la desnutrición, a la impotencia sexual y a la disminución de la visión.

### **Vitamina B (complejo B1, B5, B6, B12) B2.**

Dátiles y frutas verdes frescas.

**Efectos:**

Como la vitamina B es inalterable al calor, los frutos verdes pueden consumirse hervidos o en compotas. Este complejo controla el equilibrio nervioso y forma el nivel de los azúcares en el proceso nutritivo. Su carencia provoca la aparición de neuritis.

### **¡Importante!**

El consumo intenso y excesivo de frutas no se debe realizar sin previa consulta médica y siempre de una forma limitada en cuanto al tiempo. Como máximo de tres a siete días. Nunca durante un periodo de actividad física o mental des acostumbrada. Si es aconsejable tomar una buena cantidad de frutas en los cambios de estaciones ya que se ha advertido su beneficio como depurador del organismo. Aplicada con criterio lógico, siempre una cura de frutas resulta beneficiosa como desintoxicante y rejuvenecedora. ¿Por qué? El organismo descansado de las complicaciones digestivas impuestas aún por

las comidas más comunes, se encontrará dispuesto por completo para aprovechar la riqueza de sus contenidos.

No se deben tomar zumos de fruta, sobre todo si están helados, después de las comidas. Producirán contracciones espasmódicas violentas del estómago y de los intestinos.

No se debe hacer una cura de frutas cuando el organismo está debilitado, salvo en caso de prescripción facultativa. Tiene valor terapéutico en casos de cansancio persistente y cuando se altera en el funcionamiento del aparato digestivo, en cuyo caso se aconseja también la consulta con el médico quien determinará cantidad y clases de frutas a utilizar, así como la duración de la cura.



**“CUANDO SE HACE UNA CURA DE FRUTAS HAY QUE COMER SOLAMENTE FRUTAS”.**

Como las frutas se componen en gran parte de agua, realizaron un drenaje saludable de los riñones, hígado y demás componentes del aparato digestivo. Consumir las frutas, con o sin pellejo, según los casos, a razón de un kilo a dos kilos y medio como máximo por día y reiterando, con fruta lo más fresca posible. En caso de necesidad extrema, ingerir un poco de agua. Otras recomendaciones: masticar e ensalivar con amplitud cada bocado (recomendación válida para la ingesta de cualquier alimento), y detener inmediatamente la cura en caso de producirse trastornos como ardores de estómago o diarreas, vómitos, vahídos, etc.

¿Pero, Que Cura Conviene elegir?



No todas las frutas son igualmente indicadas para realizar una cura, las Brutas secas no son recomendables pues además de ser de lenta digestión, engordan.

¿Cuales Elegir, Entonces?

Las frescas y acuosas: manzana, pera, melocotón, cerezas y hasta ciruelas, fresas, limón y pina (que adelgazan y regeneran los tejidos), pero por sobre todo la uva.

### ¿La Cocción De Las Frutas?

Antes de abordar los distintos métodos de cocción conviene saber que utensilios son aconsejables y cuales hay que desechar.

1. El aluminio debe ser desterrado. Se oxida con facilidad y el óxido de aluminio es perjudicial.
2. El esmalte o acero esmaltado, servirá siempre que sea muy espeso y de buena calidad.
3. El barro es aconsejable, siempre que no éste barnizado o

Decorado en su interior.

4. El pírex y duralex son materiales excelentes, sanos y resistentes.
5. El cobre resulta inmejorable.

La cocción hay que hacerla con poca agua y a fuego lento, revolviendo el contenido con cuchara o espátula de madera.



## **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

**Ha** llegado el momento de considerar que las frutas, si se osan razonablemente, pueden prevenir, cuidar, sanar y embellecer.

### La Boca

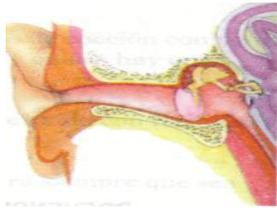
Rara conservar en buen estado las mucosas y las encías, se recomienda comer una manzana cruda y hacer gárgaras con zumo de limón contra las aftas, nada mejor que enjuagar la boca con una infusión de hojas de frambuesa.

### La Garganta

Para tener las mucosas en buen estado, comer moras; para la claridad de la voz, limones y manzanas y para las anginas, pinas, cerezas, fresas y uva.

### **La nariz**

Para desarrollar el olfato, es preciso unir una buena circulación a una perfecta asimilación. Resultan indicadas al efecto las manzanas y las peras. Contra la rinitis fresas, castañas, moras y manzanas.



### **Los oídos**

Para prevenir la otitis, cualquier fruta de tiempo, pero fuera de las comidas. Para el cuidado de las otitis, instalaciones de zumo de limón fresco dentro de la oreja. Por las mañanas, un lavado de oídos con una cucharada de aceite de oliva templado, que se conservará durante diez minutos.

### La Faringe

En caso de rin faringitis, comer limones, uvas y frambuesas.

### **Los Ojos**

Limpiarlos con agua tibia mezclada con zumo de limón.

### **Los Bronquios**

Comer manzanas, pomelos, almendras, membrillos e higos o hacer una cura de uvas. En caso de bronquitis, proceder a una cura de frambuesas.

## **Los Pulmones**

Comer grosellas y a modo de cura, limones o uvas.

## **Los Intestinos**

En caso de atonía gástrica, flatulencias, hinchazones de-re o empacho, tomar aceite de oliva por la mañana al levantarse, o limón con agua y 1. Durante el día, frambuesas, s, grosellas, manzanas y melocotones, y por la noche, unas ciruelas pasas remojadas. En caso de estreñimiento: al levantarse, aceite de oliva o una mezcla de zumo de limón con zanahoria. Durante el día, limón con miel, uvas, fresas y frambuesas. Por la noche, cenar unas ciruelas pasas, y al acostarse, zumo de uvas. Para la tonicidad del intestino: albaricoques, almendras, higos, frambuesas, naranjas, melocotones y ciruelas.

En caso de cólicos: seguir una dieta de zumo de limón.

En caso de colitis o enteritis: tomar una infusión con una mezcla de fresas y tilo, y comer nísperos y manzanas.

## **El Hígado.**

Comer con regularidad manzanas y limones cuando hay cálculos ¿liares, una cura de limones y peras, y por la noche, ciruelas pasas, higos, pero con moderación.

## **EL Sistema Nervioso**



Para mantener en buenas condiciones el sistema nervioso, no se debe abusar de las excitantes; hay que comer y dormir con tranquilidad.

¿Cómo Ayudan Las Frutas? Se recomienda comer albaricoques, almendras, castañas, dátiles, naranjas, peras, manzanas, uvas y melocotones.

En caso de depresión nerviosa o ansiedad, beber una infusión de flores de naranja. Comer uvas, ciruelas pasas, manzanas, peras y almendras. Si la dolencia persiste, una cura de uva.

### **Insomnios**

Comer manzanas y colocarse unas compresas de tilo y azahar sobre la frente o la nuca.

Mareos Producidos Por Los Viajes Masticar un poco de limón

### **El Corazón Y La Sangre**

En cualquier caso, uvas, limones, fresas, manzanas y peras.

Para La Circulación

Tomar en ayunas, zumo de limón con miel o aceite de oliva. Asimismo son recomendables las moras, manzanas y peras.



### **Para La Hipertensión Arterial.**

Son recomendables las fresas, grosellas y manzanas, así como comer solamente frutas durante un día.

### **Para Las Várices.**

Se alivian colocando sobre ellas cataplasmas de pulpa de frambuesas o de uvas. Beber fusiones de grosellas y comer fresas, higos, uvas, manzanas y peras. Al acostarse, ciruelas pasas.

Aclaraciones que se estiman de utilidad para nuestros lectores

### **Aroma terapeuta.**

Es un profesional que se vale de tratamientos: sobre la base de esencias de plantas, tinturas o diferentes soluciones de dichas esencias. La aromaterapia actúa a nivel homeopático.

### **Bioterapeuta.**

Medico que usa las "medicinas de la vida" que no son nocivas: conjunto de terapias y de una teoría que permite armonizar entre sí, y que se propone cuidar el terreno para prevenir la enfermedad más que entender a la misma enfermedad en si con ayuda de medicamentos (que pueden causar otros traumatismos irreparables).

## LAS FRUTAS Y SUS CUALIDADES



Para clasificar y ampliar nociones anteriormente expuestas, creemos conveniente detenernos para explicar las principales cualidades de bs frutas.

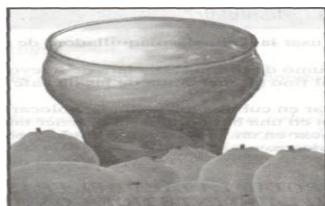
### Albaricoque.

Es muy nutritivo, excelente regenerador, celular y equilibrante nervioso. Astringente cuando fresco y laxante cuando está seco.

Lo aconsejamos, en los casos de neurosis insomnio, impotencia y anemia.

Se aconseja su ingesta a las personas cansadas, agotadas física y mentalmente; a los convalecientes, futuras madres, a los niños y adolescentes.

### **¿Y el Aceite de Almendras?**



Sus cualidades son de amplio espectro. Veamos algunos ejemplos: como laxante y purgante suave, beber en ayunas una cucharada sopera. Como favorece la eliminación de cálculos urinarios, mezclado en partes iguales con aceite de nueces, se debe tomar a razón de tres cucharadas soperas al día entre comidas. En casos de otitis o dolor de oídos, colocar unas gotas, antes de acostarse. Su eficacia en la piel es bien comprobada: eczemas, quemaduras, erisipela, grietas, herpes.

Para mantener el cutis fresco, friccionarlo con generosidad. Igual procedimiento se seguirá antes de exponerse al sol.

### **Avellana.**

Posee propiedades similares a la almendra. Consecuentemente como fruta nutritiva se la recomienda a las futuras madres, a los adolescentes y a las personas de la tercera edad. Es, asimismo, buena para la memoria.

La infusión de hojas de avellana constituye un excelente depurativo sanguíneo.

### **¿Cómo prepararla?**

Colocar en un recipiente un puñado de hojas (si son verdes, mejor), agregar un litro de agua hirviendo, dejar reposar un rato y beber el contenido durante el día.

### **Cereza.**



He aquí una fruta a la que no se le da la importancia que merece, ere el inadvertido lector conocer algunas de sus piedades? Pues bien:energética constituyente, re mineralizadora, calmante; los nervios, reguladora del estómago tónico refrescante y excelente como drenaje del aparato urinario y no desperdiciar sus rabillos. Preparar con ellos una tisana y beberla durante el día. Resulta, un líquido muy refrescante y diurético.

### **Frambuesa.**

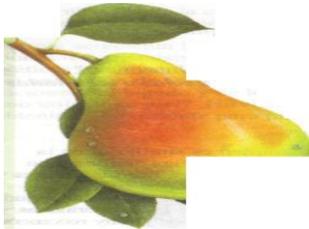


También nos encontramos aquí con una fruta que, por su riqueza de contenidos su empleo es múltiple.

Es antiescorbútico, estimula la circulación y aumenta la eliminación toxinas, el drenaje, en particular el cutáneo, por la transpiración bate estreñimiento, es diurética y

refrescante. Por su contenido de ácido salicílico, mejora el reumatismo. ¿Una infusión agradable y digestiva? La preparada con hojas de frambuesa. Para mantener limpia la garganta? Una diseción de hojas (un puñado, si son secas, o dos, si son frescas, en un litro de agua).

## **Pera**



¿Cuáles son sus cualidades? Muchas: normaliza la tensión arterial, depura la sangre, limpia los riñones y tranquiliza i nerviosismo. ¿Y antes de ir a la cama? Una pera madura ayuda a dormir, y verde... laxante.

¿Desea hacer una cura de peras? Siga el siguiente consejo durante una semana consuma un kilo y medio de peras. ¿Cómo? Repartidas cada 24 horas, 2/3 por la mañana en ayunas y 1/3 al comienzo de cada comida importante (que 1 de ser muy frugal). Si se desea reemplazar la merienda habitual por una pera. Como es energética no es bueno comerlas en exceso, salvo en casos de curas. ¿Un liquido refrescante? El resultante es licuar frutas enteras, incluyendo la piel.

Para combatir la cistitis y los cálculos urinarios? Una infusión de de peral que se preparará de acuerdo con la siguiente receta: colocar un, buen puñado de hojas en un litro de agua. Hervir 5 minutos. Tapar el recipiente y dejar reposar durante 10 minutos. Durante el día. ¿Desea obtener una fruta más energética y rica en azúcares? i en trozos la pera previamente pelada y expóngala al sol.Consúmala antes que comience a curtirse.

## Pina

Por sus contenidos se le considera una fruta excelente para el estómago. Es diurética v desintoxicante, razón por la cual se le aconseja en los regímenes de adelgazamiento y en los adelgazantes.

Se recomienda comerla fresca y muy madura.

## RECETAS

### Para los niños más pequeños

He aquí algunas nociones que, con un poco de experiencia e imaginación, le permitirá variar las recetas y lograr así una alimentación equilibrada y la alegría de su bebe.

### **Tres meses**

Dele a su pequeño una manzana cruda lavada, pelada y pasada por la batidora. Añádale a esta preparación una o dos cucharadas de miel (si lo estima necesario).

Yogurth, 1/2 plátano pelado y maduro y una cucharada sopera de azúcar o de miel.

### **Al Año**



Alterne las comidas habituales con esta preparación: 1 remolacha hervida y

Pelada, un cuarto de pulpa o zumo de pomelo, azúcar o miel al gusto. Mézclelo, páselo por la licuadora y sírvalo. Puede tomarse a temperatura ambiente o enfriar

### **Refrescos.**

De puré de frutas (para 6 personas)

500 g. de puré de frutas

250 g. de azúcar en polvo

1 cucharada sopera de zumo de limón

Mezcle azúcar en polvo, el puré de frutas y el zumo de limón y póngalo congelar aproximadamente un par de horas.

Cuando se usan los recipientes de las neveras para cubitos de hielo, es necesario batir una o dos veces durante la congelación.

La mayoría de las frutas pueden emplearse como pulpa tamizada(albaricoques, plátanos, cerezas, fresas, etc.).

### **Zumo de Frutas (Para 6 Personas) Jarabe:**

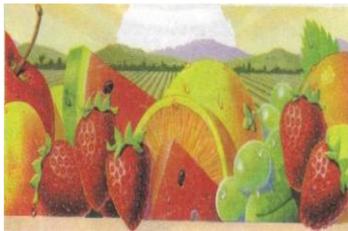


#### **Jarabe:**

4 litro de agua,300 g. de azúcar 500 g. de zumo de frutas el zumo de un limón.

Con el agua y el azúcar preparar un almíbar ligero. Luego, déjelo enfriar. Mezcle el zumo de frutas y de limón con dicho almíbar. Póngalo a congelar.

### **Confituras, Compotas y Jaleas.**



Las compotas, confituras mermeladas y jaleas, tienen como elementos principales en su composición, frutas y azúcares osustancias edulcorantes.

Las diferencias que se aprecian entre ellas, estarán, dadas por el agregado de otros elementos, el tiempo y la forma de cocinarlas, y

las cantidades de azúcar. Consecuentemente, varían también las calorías que contengan y el modo y forma de conservación.

Las compotas no entran en la categoría de confituras ya que tienen menor cantidad de azúcar y se cuecen menos, llegando en algunos casos a consumirse crudas (por simple maceración de la fruta con el azúcar).

Como duran poco tiempo, para poderlas utilizar sin perjuicio, es conveniente conservarlas en la nevera en recipientes tapados, lo que evitará se impregnen con otros olores.

Recomendamos no usar envases de aluminio,siendo preferibles aquellos de vidrio, loza o plástico.

Al retirar el contenido para servirlos,usar cuchara de madera.Igual precaución se ha de tener para revolver las frutas y el azúcar durante la cocción.

Receta de sopa de apio y gorgonzola



Me ha gustado hacer esta sopa de apio y queso gorgonzola porque es muy similar a una que hacíamos en un catering en el que trabaja. La diferencia era con queso stilton. Y justo la he visto en el libro de Gordon Ramsay. Qué coincidencias.

El apio es un ingrediente muy utilizado en las sopas del Reino Unido. De hecho el apio, el ruibarbo, y toda la familia es muy utilizada y combinan genial con muchos ingredientes.

Ingredientes

- 700 g de apio, 1 cebolla, caldo de verduras (1 litro aprox.), 100 g de queso gorgonzola, aceite de oliva y sal.
- Para acompañar unas rebanadas de pan tostado con gorgonzola.

Leer más me gusta 6

Para votar identifícate o regístrate aquí.

Para poder votar este post tienes que identificarte o registrarte aquí.

Para votar este post conéctate con Facebook Connect

Recetas de Ensaladas

## MENÚ ALIMENTARIO INFANTIL



Un menú de comidas es la mejor técnica para organizarse cuando los papás están ocupados. Si quieres tenerlo todo bajo control, crea un menú semanal, con una serie de horarios fijos y, sobre todo, que incluya alimentos para una dieta sana.

Puedes tomar como base nuestro menú, añadiendo recetas variadas. Crea tu menú diario para los más pequeños de casa:

DIA	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Leche con cacao, 2 tostadas con mermelada y mantequilla, pieza de fruta	2 rebanadas de pan con aceite y sal	Lentejas guisadas, cinta de lomo empanada con patatas fritas y un yogurt	Leche con galletas	Judías verdes con jamón, trucha frita y flan
MARTES	Leche con cereal, zumo de naranja y jamón york	Una pieza de fruta y un yogurt	Paella, tortilla de espárragos, fruta y pan	Zumo y bollo	Sopa de cocido, salchichas con tomate, manzana asada, pan
MIÉRCOLES	Leche y cacao, bol con cereal, fruta y zumo natural	Yogurt y fruta	Crema de zanahoria, pollo con champiñones, natillas	Rebanada de pan con aceite y sal y un zumo	Sopa de estrellas, pimiento relleno de pescado, una pieza de fruta
JUEVES	Yogurt, pieza de fruta, galletas,	Bocadillo de mortadela	Macarrones con tomate y chorizo, croquetas de	Leche con galletas	Pisto, tortilla de atún escabeche,

	zumos		jamón, ensalada y flan		tomate natural y fruta
VIERNES	Un vaso de leche, tostada de pan con mermelada, queso fresco y zumo	2 piezas de fruta	Alcachofas rebozadas, lomo de judías, macedonia de frutas	Bocadillo de foie gras y zumo	Arroz con verduras, una milanesa de carne, una fruta
SÁBADO	Zumo de naranja, pan con tomate y aceite de oliva, jamón york, 1 vaso de leche	Un yogurt	Macarrones con tomate, filetes de pollo con patatas fritas, una pieza de fruta	Dos rebanadas de pan con queso y miel	Estofado de champiñones, bocadillo de patatas y yogurt
DOMINGO	Zumo de naranja, leche con cacao, galletas y trocito de queso	Una pieza de fruta	Lentejas escalfadas, tortilla de patatas con ensalada de tomate, un yogurt de fruta	Pan con chocolate y zumo	Crema de calabaza, empanadilla de bonito con ensalada y fruta

Etiquetas: alimentación, Hábitos, padres

- Características de una alimentación sana
- Frutas, básicas en la alimentación infantil
- Alimentación infantil
- Los embutidos en la dieta de los niños
- Nutrientes básicos para una alimentación sana

Las proteínas en la infancia: nutriente básico

## **BIBLIOGRAFÍA.**

COCINA VEGETARIANA: sopas, aperitivos, pasteles tortillas, pastas, cereales y legumbres ensaladas, panes y bebidas. TOMO 1  
**EL PODER BENÉFICO DE LAS FRUTAS,**

Dorothy Murphy

Ed. Lumen,

Viamante, 1674.

ALIMENTOS SANOS

Miriam Polunin

Ediciones Grupo Zeta,

Barcelona, 7995.

FRUTOTERAPIA

Albert Ronal Morales.

Ed. Ecoe Ediciones.

Colombia, 1996

GUIA ESCOLAR VOX

Bibilografia. S.A.

Barcelona, 1994