



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,  
Mención: Educación Parvularia**

**TEMA:**

---

“LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO  
ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACION  
INICIAL “JERUSALEN”, PARROQUIA HUACHI CHICO, CIUDAD DE  
AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

---

**AUTORA:** Erazo Carrión Fanny Narciza

**TUTORA:** Lcda. Carmen Isabel Vaca Vaca

**Ambato - Ecuador**

**2013**

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

### **CERTIFICA:**

Yo, Lcda. Carmen Isabel Vaca VacaCC.1803381423, en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “JERUSALÉN”, PARROQUIA HUACHI CHICO, CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por la egresada **Erazo Carrión Fanny Narciza**, 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.

---

Lcda. Carmen Isabel Vaca Vaca  
CC.1803381423  
**TUTORA**

## **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 de su autor.

---

Erazo Carrión Fanny Narciza  
C.C.180359216-9

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACION INICIAL “JERUSALEN”, PARROQUIA HUACHI CHICO, CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

---

Erazo Carrión Fanny Narciza  
C.C 180359216-9  
**AUTORA**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL JERUSALÉN”, PARROQUIA HUACHI CHICO, CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por la señora Erazo Carrión Fanny Narciza, egresada de la carrera de Educación Parvularia promoción 2012-2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 02 de septiembre de 2013

**LA COMISIÓN**

---

Dr. Mg. Héctor Manuel Silva Escobar  
C.C.180089204-2  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

---

Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres  
C.C.180231374-0  
**MIEMBRO**

---

Lcdo. M.Sc. Wladimir Lach Tenecota  
C.C.180186903-1  
**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado a la utopía que desde niña tuve gracias a eso, todo el esfuerzo realizado se ha podido superar se lo dedico a mi familia, uno a uno padre, madre, hermanos, hermanas y en especial a mi amadísimo esposo y maravillosos hijos, quienes con paciencia han sabido aceptar los días de desvelo y abandono por lograr el tan anhelado momento de realizar el sueño que llevara a una nueva persona a dar lo mejor en la vida profesional

**Fanny**

## **AGRADECIMIENTO**

El agradecimiento más sincero al Señor Jesucristo padre de todo, por el mi tiempo, mi esfuerzo, mi vida gracias Señor, gracias a las instituciones Universidad Técnica de Ambato y cada uno de los docentes que han dejado en mí el conocimiento, también quiero agradecer a la Lcda. Fanny Hernández y sus colaboradoras que me han abierto las puertas a la institución para realizar mi investigación

Nuevamente mi más grande agradecimiento a mi familia, amado esposo y en particular mis pequeños bebes que han soportado la ausencia de su madre por el tiempo de trabajo y estudio gracias Camilita, gracias Pablito los amo con todo mi corazón porque con su amor y paciencia me han permitido superar uno a uno los obstáculos que conlleva el camino del deber y el saber.

**Fanny**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A: PÁGINAS PRELIMINARES

Portada.....	i
Aprobación del tutor .....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de derechos de autor.....	iv
Al consejo directivo .....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice general de contenidos.....	viii
Índice de cuadros.....	x
Índice de gráficos .....	x
Índice de tablas.....	xi
Resumen ejecutivo .....	xii
Executivesummary .....	xiii

### B: CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>EL PROBLEMA .....</b>	<b>3</b>
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 .....	7
1.2.4 Formulación del problema .....	8
1.2.5 Interrogantes.....	8
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación .....	8
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos .....	10
1.4.1 General .....	10
1.4.2 Específicos .....	10
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>11</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
2.1 Antecedentes investigativos .....	11
2.2 Fundamentación filosófica .....	13
2.3 Fundamentación legal .....	15
2.4 Categorías fundamentales .....	19
2.5 Hipótesis.....	51
2.6 Señalamiento de variables.....	51
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>52</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>52</b>
3.1 Enfoque .....	52



3.2 Modalidad básica de la investigación .....	52
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	53
3.4 Población y muestra .....	53
3.5 Operacionalización de variables .....	54
3.6 Plan de recolección de información .....	56
3.7 Plan de procesamiento de la información .....	56
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>58</b>
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO .....</b>	<b>58</b>
4.1 Encuesta a padres de familia y docentes .....	58
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>72</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>72</b>
5.1. Conclusiones .....	72
5.2. Recomendaciones.....	73
<b>CAPÍTULO VI .....</b>	<b>74</b>
<b>PROPUESTA .....</b>	<b>74</b>
6.1. Datos informativos .....	74
6.2. Antecedentes de la propuesta .....	74
6.3. Justificación.....	75
6.4. Objetivos .....	76
6.5. Análisis de factibilidad.....	76
6.6. Fundamentación .....	77
6.7. Descripción de la propuesta .....	83
6.8. Metodología .....	117
6.9. Administración de la propuesta.....	118
6.10 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	119
6.11 Resultados esperados .....	119
<b>C.MATERIALES DE REFERENCIA</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>121</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>122</b>
Anexo 1. Solicitud a la institución .....	123
Anexo 2. Encuesta a los padres de familia y docentes.....	124
Anexo 3. Guía de observación a estudiantes.....	125
Anexo 4. Nómina de padres de familia.....	126
Anexo 5. Nómina de estudiantes.....	128
Anexo 6. Nómina de docentes .....	130
Anexo 7. Certificado de haber ejecutado la propuesta en la institución .....	131
Anexo 8. Croquis de la Institución Educativa.....	132
Anexo 9. Fotos .....	133
Anexo 11. Tabla de Chi 2 .....	136

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Población y Muestra .....	53
Cuadro 2. Variable Independiente: Comida Chatarra .....	54
Cuadro 3. Variable Dependiente: Desempeño Escolar .....	55
Cuadro 4. Plan de recolección de Información .....	56
Cuadro 5. Modelo operativo .....	117
Cuadro 6. Presupuesto.....	118
Cuadro 7. Plan de Monitoreo .....	119

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas.....	6
Gráfico 2. De Inclusión.....	19
Gráfico 5. Composición de la comida chatarra.....	58
Gráfico 6. Composición de la comida chatarra.....	59
Gráfico 7. Consumo de embutidos.....	60
Gráfico 8. Alimentos Nutritivos.....	61
Gráfico 9. Enfermedades por consumo de la comida chatarra.....	62
Gráfico 10. Desempeño Escolar.....	63
Gráfico 11. Desempeño Escolar.....	64
Gráfico 12. Importancia de la alimentación.....	65
Gráfico 13. Rendimiento en clase .....	66
Gráfico 14. Información Nutricional.....	67
Gráfico 15. Campana de Gauss .....	71

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Composición de la comida chatarra .....	58
Tabla 2. Comida chatarra en los establecimientos .....	59
Tabla 3. Consumo de embutidos .....	60
Tabla 4. Alimentos Nutritivos.....	61
Tabla 5. Enfermedades por consumo de la comida chatarra.....	62
Tabla 6. Desempeño Escolar .....	63
Tabla 7. Lonchera saludable .....	64
Tabla 8. Importancia de la alimentación .....	65
Tabla 9. Rendimiento en clase .....	66
Tabla 10. Información Nutricional.....	67

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**  
**EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS SEMIPRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**“LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “JERUSALÉN”, PARROQUIA HUACHI CHICO, CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**Autora:** Erazo Carrión Fanny Narcisa

**Tutor:** Lcda. Carmen Isabel Vaca Vaca

La comida chatarra en el tiempo actual se ha convertido en la aliada de padres de familia y el mejor break para jóvenes y niños, todos lo consumen, todos lo aprueban y aunque muchas personas están conscientes del daño que causa, nadie en lo absoluto pretende sacarla de su vida y la de sus hogares pero en sí que es la comida chatarra: se la denomina así por su bajo o nulo nivel nutricional, que no nos aporta nutrientes dejando en nuestros cuerpos muchas calorías, sal, azúcar y grasas por esta razón no es recomendable ingerirla.

Si nuestra alimentación diaria se basa en esta clase de comida las consecuencias para nuestro cuerpo pueden llegar a ser fatales ya que su consumo diario y en altas porciones vendrá a proporcionarnos una serie de enfermedades tal como aumento de peso y más posibilidades de desarrollar obesidad, colesterol malo alto, riesgo de enfermedades cardiovasculares, envejecimiento, diabetes entre otras serias enfermedades que hoy desde niños no les permiten llevar una vida sana e incluso afectando el desempeño en la escuela trayendo como consecuencia niños mal nutridos con una desequilibrada alimentación.

**Términos Relevantes:** Comida chatarra, alimentación, nutrición, calorías, diabetes, envejecimiento, enfermedades cardiovasculares hogar, escuela, desempeño escolar

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION  
RACE EDUCACIÓN PARVULARIA  
STUDIES ON THE MODE BLENDED**

**EXECUTIVE SUMMARY**

**TOPIC:** "JUNK FOOD AND ITS IMPACT ON SCHOOL PERFORMANCE OF CHILDREN'S EARLY EDUCATION CENTER 'JERUSALEM', PARISH HUACHI CHICO, AMBATO TUNGURAHUA PROVINCE"

**Author:** Erazo Carrión Fanny Narcisa

**Tutor:** Lcda. Carmen Isabel Vaca Vaca

Junk food in today's time has become the ally of parents and the best break for youth and children, we all eat, we all approve and although many people are aware of the damage they cause, no one at all intended to remove of life and hope in their home if it is junk food: it is named for its slow or nonnutritional level, which gives us nonnutrients left in our bodies many calories salt, sugar and fat therefore not advisable to ingest.

If our daily diet is based on this kind of food the consequences for our body can be fatal because its daily consumption and high portions come to provide a number of diseases such as weight gain and more likely to develop obesity, cholesterol bad high risk of cardiovascular disease, aging, diabetes and other serious diseases today as children are not allowed to lead a healthy life and even affecting school performance consequently resulting in malnourished children with a power imbalance.

**Relevant Terms:** Junk food, food, nutrition, calories, diabetes, aging, heart disease home, school, school performance

## INTRODUCCIÓN

En el primer capítulo el problema partimos de la investigación que se realizó, para verificar el siguiente tema: La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños y niñas en el centro de educación inicial Jerusalén se obtuvo resultados de carácter personalizado, ya que a través del método de nutrición que con lleva, tiende a que el niño y niña exprese, en el modo natural su interés por una sana alimentación y selección de productos que aporten con el mayor nivel nutricional provocando en los estudiantes de educación inicial obtener la energía que necesita para logra un alto desempeño escolar en las distintas actividades, de expresión corporal y expresión oral, así mismo transformando su ideas y dándole autonomía personal.

Estos y otros aspectos como la contextualización macro, meso y microse abordarán en el duración del proceso investigativo, otros referentes están constando en este capítulo como el análisis del problema, además se hace referencia a los objetivos, también he preguntado que podría pasar si no solucionamos este problema en la prognosis, se enuncia la formulación y la justificación del trabajo.

En el segundo capítulo se encuentra el Marco Teórico con los subtemas Antecedentes Investigativos, Fundamentación Filosófica y Legal seguido de las Categorías fundamentales, las que han sido obtenidas de fuentes bibliográficas relacionadas con la alimentación y aprendizaje en clase, temas que son necesarios; culminando el presente capítulo con la formulación de la hipótesis. En el tercer capítulo podemos observar la Metodología donde se encuentra el Enfoque, Modalidad Básica de la Investigación, Nivel o tipos de Investigación de evaluación, Población y Muestra, Operacionalización de Variable y al finalizar hay un Plan de Recolección de la Información, que posteriormente será procesada. En el cuarto capítulo, mediante la recolección de información, utilizando los instrumentos de evaluación que en este caso son las encuestas, que se las ha tomado a los padres y profesores de la institución y se realiza el correspondiente proceso de resultados, los mismos que nos ayudan para la verificación de la

hipótesis. En el quinto capítulo podemos encontrar las conclusiones y recomendaciones que se dan respecto a los resultados obtenidos de la institución donde se realizó esta investigación.

Y finalmente en el sexto capítulo se tiene la Propuesta donde se encuentra Datos Informativos, Antecedentes de la Propuesta, Justificación, los Objetivo General y Específico después de observar la investigación se formula la propuesta como alternativa para solucionar el problema.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA**

La comida chatarra y su incidencia en el desempeño escolar de los niños y niñas del centro de educación inicial “Jerusalén,” Parroquia Huachi Chico, ciudad de Ambato Provincia de Tungurahua”

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

##### **Contextualización macro**

En el mundo las personas están acostumbradas a llevar dietas desequilibradas, por la falta de tiempo y los abundantes quehaceres dejando la alimentación de lado para darle prioridad a otras cosas. Algunas de las costumbres al comer son ir a establecimientos cercanos al hogar o al trabajo por cuestión de tiempo, pero no se contempla la salud; así mismo son costumbres que se transmiten a los hijos y ejemplos que ellos mismos van siguiendo.

Los alimentos que los pequeños consumen en la escuela, no siempre son los adecuados. Muchas veces compran solamente alimentos “chatarra” que solo llevan a su mala nutrición y con el tiempo a la obesidad.

La mayoría de las ocasiones los padres tienen que preparar lonches y comidas rápidas e incompletas con menús que contienen pocas frutas y menos verduras, que requieren tiempo de cocción y preparación (cuando tienen que lavarlas, desinfectarlas, pelarlas, picarlas y guisarlas).



A los niños se les hace fácil alimentarse de comida chatarra sin tener la menor conciencia del daño que provocan a su salud. Por igual en la escuela es más atractivo y fácil comprar esos productos que ellos ya conocen y que tarde o temprano van a causar problemas graves si no se balancean adecuadamente. <http://www.kidlunchmexico.com/importancia-de-la-alimentacion.html>.

### **Contextualización meso**

En los países en desarrollo como el Ecuador, en los que los hábitos alimentarios han cambiado, la comida rápida y chatarra ha penetrado, la gente va perdiendo el hábito de la actividad física, excepto en estratos sociales muy particulares, lo que ha hecho que el perfil epidemiológico de los ecuatorianos cambie y las enfermedades cerebro vasculares y cardiovasculares se sitúen entre las primeras causas de muerte.

Por ello, no es arriesgado manifestar que el sobrepeso y la obesidad es la gran epidemia del siglo XXI.

El sobrepeso y la obesidad se puede tratar e incluso prevenir. A los condicionamientos de tipo genético, se han asociado fenómenos de transculturización que han cambiado el estilo de vida tradicional imponiendo alimentos con exceso de calorías dadas por grasas saturadas y grasas Trans o “Comida Chatarra” y mucho menos tiempo para actividades al aire libre, deportes y ejercicio físico en general por exagerado uso de videojuegos, computadoras y televisión. Aún peor, ambas aberraciones ocurren en forma simultánea y es común observar a los niños menores y adolescentes mal acomodados en un sofá o en una cama frente al televisor con su respectivo control remoto y rodeado de bebidas gaseosas y diversidad de alimentos con excesivo contenido calórico.

Muchas veces o padres prefieren comprar en el kiosco una golosina, una merienda, un chocolate o un dulce, junto con un refresco, para poder agilizar el día, sobre todo antes de irse al colegio, cuando el tiempo del desayuno no ha sido

suficiente. Parece ser la salida más rápida a que el niño “coma” algo. Pero lejos de ser así, estas actitudes sólo contribuyen a un mal desayuno, y no deben convertirse en un hábito.

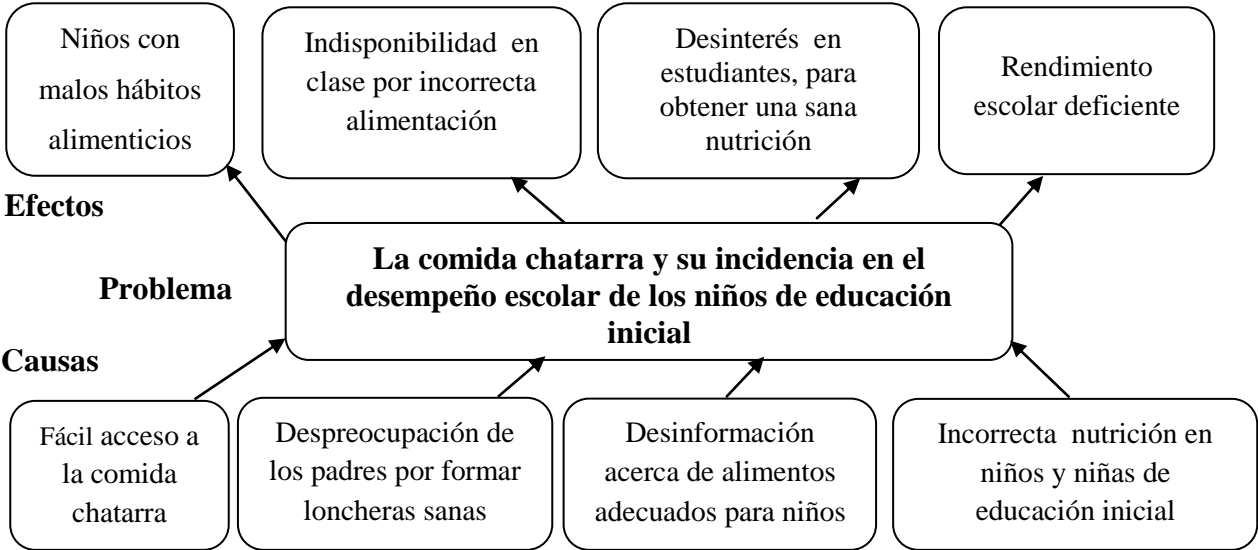
Por otro lado, está la actitud de los niños. Ellos siempre van a querer que sus padres le compren todo lo que ven por la televisión, van a querer llevar al colegio la merienda “de onda” y van a hacer lo imposible por que esto sea así. De lo contrario, muchas veces se encaprichan

2<http://www.monografias.com/trabajos61/comida-chatarra-sobrepeso/comida-chatarra-sobrepeso2.shtml>

### **Contextualización micro**

En el centro de educación inicial Jerusalén en los paralelos se ha hallado contenido de loncheras poco saludables con productos que diariamente encontramos en la tienda de la esquina, dando facilidad a los padres de familia pero ocasionando serios problemas alimenticios a los niños y niñas que lo consumen, lo que dice la mayoría de padres la falta de tiempo, mala actitud en los niños, impaciencia, apuros son las mayores causas para no crear sanas costumbres y por ende loncheras que permitan alimentar a sus hijos, lo más grave es que algunos niños llegan sin la comida esencial de la mañana “el desayuno” causando un desequilibrio nutricional en ellos ,las maestras conocen del problema ya que las actitudes de los niños cambian provocando desinterés, pereza, hiperactividad, dolores estomacales , hambre . Pero su tiempo también es limitado para dar atención en el poco tiempo de recreo a algo tan importante como el desayuno, sin embargo las docentes han intentado conversar al respecto con los padres de familia, pero son pocos los que entienden cuan valioso es contribuir con los alientos variados para el bienestar de sus hijos.

**Gráfico 1.** Árbol de problemas



ELABORADOPOR: Fanny Erazo

### **1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO**

Fácil acceso a la comida chatarra.-Es fácil encontrar comida chatarra por donde vayamos la gran demanda de la misma ha permitido tener fácil acceso a ella,produciendo el consumo excesivo por parte de las personas y la preferencia en los niños y niñas que llevan diariamente algo de comida basura en su dieta diaria causando niños con malos hábitos alimenticios.

Despreocupación de los padres por formar loncheras sanas.-El tiempo, la desinformación y malos hábitos adquiridos por los padres de familia han ocasionado no tener una noción de formar sanas loncheras y nutrición en sus propios hogares, trayendo como consecuencia indisponibilidad en clase por incorrecta alimentación por parte de los estudiantes

Desinformación acerca de alimentos adecuados para niños.-La despreocupación por parte de los padres de familia y docentes al no obtener información adecuada ha favorecido al desinterés en estudiantes, para obtener una sana nutrición ,al comer productos que afectan provocando en ellos enfermedades como la obesidad entre otras.

Incorrecta nutrición en niños y niñas de educación inicial, se ha permitido que la vida cotidiana altere y quite el tiempo valioso de compartir con ellos y sobre todo preparar alimentos que contribuyan con el bienestar físico e intelectual de nuestros hijos esto ha ocasionado un rendimiento escolar deficiente

### **1.2.3PROGNOSIS**

Si se continúa con este estilo de alimentación. Se espera una población enfermiza poco útil y sin muchos años de vida, generando en ellos varios desordenes, las enfermedades a provocarse serian diabetes, obesidad, problemas cardiacos, colesterol etc. Y eso no es todo la mala alimentación por sus propias enfermedades conllevara a niños con un bajo autoestima sin reconocimiento de lo

saludable y bueno para su mente y cuerpo, propiciando en consecuencia entes irresponsables que darán a sus hijos el mismo mal ejemplo formando una cadena que conllevara al deterioro de la vida humana dando menos años de vida y llenos de problemas nutricionales. Es verdad que las personas antiguas han vivido más tiempo y es por sus buenos hábitos al comer

No se puede esperar niños y niñas inteligentes, no es que la alimentación la defina pero si ayuda para que el proceso genético individual de cada niño se potencie o se desarrolle al máximo pero con los hábitos erróneos de comida los niños no logran desarrollar al máximo su coeficiente intelectual.

#### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Incidirá la comida chatarra en el desempeño escolar de los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén, parroquia Huachi Chico, ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5 INTERROGANTES**

¿Existe consumo de comida chatarra en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén?

¿Cuál es el nivel de desempeño escolar en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén?

¿Existe una alternativa de solución al problema detectado?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN**

**Delimitación de contenidos:**

**Campo:** Educativo

**Área:** Nutricional

**Aspecto:** Desempeño Escolar

**Delimitación espacial:** EL presente trabajo de investigación se desarrollara el centro de Educación Inicial “Jerusalén”, ciudad Ambato, Provincia de Tungurahua.

**Delimitación temporal del problema:** 1<sup>a</sup>Quimestre del año lectivo 2012-2013

### 1.3JUSTIFICACIÓN

Las familias ecuatorianas se ven sometidas a una serie de propuestas y malos hábitos alimenticios, el motivo de la investigación es parar el alto consumo de comida chatarra e informar a la comunidad que existe buenas propuestas alimenticias que nos llevara al éxito con nuestros hijos con su salud y potencialidad , resolviendo en parte la problemática de una mala nutrición .

El **Interés** por realizar esta investigación se halla, en conocer porque la mala alimentación sigue influyendo en los niños de inicial y familias de Tungurahua

Aunque el tema ya ha sido investigado y el gobierno aporta con una parte importante en la alimentación de los niños de educación fiscal, las instituciones particulares no se han visto con la misma suerte, es de **importancia** de esta investigación es dar a conocer a los maestros y padres de familia sobre una adecuada alimentación.

Este proyecto de investigación es de suma **utilidad** para las familias, los maestros y la comunidad ya que de esta investigación saldrán soluciones para el problema nutricional en los niños.

La investigación es **novedosa** para los padres de familia de educaciones particulares ya que no existe una guía que sugiera como hacer una lonchera saludable para sus hijos.

El**Impacto** que pretende causar esta investigación llevará a nuevos hábitos alimenticios y preocupación por un cuerpo saludable e inteligente.

La investigación es **factible** porque cada día estamos buscando mejorar la vida y salud de nuestros hijos y con esta propuesta hombres y mujeres estamos dispuestos a trabajar para cumplir con el objetivo de mejorar la nutrición infantil.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

Investigar la incidencia de la comida chatarra en el desempeño escolar de los niños y niñas en el centro de educación inicial "Jerusalén, parroquia Huachi chico, ciudad de Ambato provincia de Tungurahua"

### **1.4.2 ESPECÍFICOS**

- Comprobar si existe consumo de comida chatarra en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén.
- Identificar el nivel de desempeño escolar en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén.
- Formular alternativa de solución al problema detectado

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Teniendo en cuenta el estudio de la nutrición de los niños y niñas podemos notar que a pesar que hay diferentes referentes de la misma y estudios, no se ha podido concretar, esto influye en el desempeño escolar, en la Universidad Técnica de Ambato podemos encontrar que ya se ha realizado estudios sobre el tema como la alimentación y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños de la escuela “planeta azul”. Autora: Villacís Sánchez Marianela de las Mercedes, Ambato 20 de mayo 2010.

Según la tesis de Marianela Sánchez añadió que también, podemos decir que los padres cada vez tienen más dificultades para transmitir hábitos saludables a sus hijos. Un estudio revela que la mitad de los niños rechaza lo que le ponen en la mesa y uno de cada tres sólo come lo que le gusta. A ello se une un mayor sedentarismo de los menores durante su tiempo de ocio, puesto que no hay en casa quienes supervisen los alimentos que consumen. Adicionalmente los controles pediátricos se han reducido solamente cuando los niños/as presentan síntomas de enfermedades graves, más no por controles de desarrollo en peso y talla.

Las diferentes instituciones como el Ministerio de Salud, de Agricultura no han emitido planes o medidas para la seguridad alimentaria y control de los productos de consumo en el mercado, impulsando a realizar sus compras en el mercado, de productos buenos y adecuados para la salud, evitando así que los alimentos que no aportan a una buena salud sean eliminados del consumo en los niños.

La comida chatarra en nuestro tiempo se ha convertido el salvador de muchas madres “modernas” haciéndolas tener una idea equivocada de lo que es nutrición, y de esta manera descuidando la salud de los niños hasta olvidar hacer chequeos



regulares donde el pediatra ,y suprimiendo alimentos verdaderamente importantes con alto contenido vitamínico, sumado a esto un sedentarismo por parte de niños y adolescentes que han cambiado los juegos deportivos físicos por juegos electrónicos provocando enfermedades irremediables.

Tomando en cuenta que encontrando otro tema acerca del “mejoramiento de la alimentación para el desarrollo cognitivo de los niños/as de 4 a 6 años del centro infantil travesuras de Israel de la ciudad de Quito en el primer trimestre del año lectivo 2010 -2011  
Autora: Sandovalín Sandovalín, Karina Rocío  
Caducidad: Quito, Junio, 2012

Los niños y niñas son parte fundamental de una sociedad y como seres sociales es importante conocer su desarrollo físico e intelectual, pues de este depende ayudarlos a resolver sus necesidades que tendrán en su vida.

Se ha comprobado, que el desempeño escolar de los niños/as depende mucho de que estén adecuadamente alimentados, desde su nacimiento ya que se conoce que en su primera infancia es donde comienzan a desarrollar sus habilidades intelectuales, físicas y sociales.

La alimentación a nivel mundial varía de acuerdo a sus costumbres, cultura y sobre todo por el presupuesto económico que mantienen las diversas familias del mundo.

En los hogares del mundo sin excepción, una de las tareas fundamentales es alimentar y dar educación a los hijos para que se desarrollen psíquicamente sanos y seguros con una actitud positiva frente a la vida.

Según investigaciones del Programa Nacional de Alimentos de la ONU se demuestra que 1 de cada 5 niños/as en América Latina tienden a padecer hambre y desnutrición, siendo que América es uno de los continentes que más se favorece en tener gran variedad de alimentos, logrando llegar alimentar de manera correcta

a cada uno de sus habitantes. Pero el problema radica, en que las personas no tienen los conocimientos necesarios para beneficiarse de cada alimento que se produce en los distintos países. A lo que la cumbre Mundial de Alimentos se ratifica en el derecho de que todo ser humano debe acceder a alimentos sanos y nutritivos

Una madre bien alimentada da como producto un niño sano fuerte inteligente, que con el tiempo hay que seguir nutriendo para logra hombres y mujeres físicamente e intelectualmente sanos , pero ¿ qué pasa si nuestra cultura se ha olvidado de los alimentos propios que nos llenan de bienestar ¿ es la falta de información y el desinterés propio de no conoce el gran beneficio que tenemos en nuestra tierra dando prioridad a comidas y bebidas que solo han traído complicaciones a los niños y niñas ,sin embargo no hay una concientización por parte de autoridades , maestros y padres de familia para cambiar este estilo de vida .

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

### **Fundamentación Epistemológica**

La epistemología en la siguiente investigación refiere al acto de reflexionar desde la perspectiva educativa.

Establecer y profundizar el fenómeno nutrición – alimentación como ha ido evolucionando el tiempo en lo social, psicológico y biológico y la forma de mirar la nutrición con el hecho de cubrir nuestros antojos, y darle la verdadera importancia a la llamada alimentación formando un camino histórico de nuestros hábitos y costumbres y establecer estrategias de salud y vida desde la visión de la educación en el medio escolar.

### **Fundamentación Pedagógica**

La fundamentación pedagógica con respecto a la siguiente investigación está orientado con el modelo constructivista y sociocultural en virtud de que todos los

actores educativos actuaran en visión del desarrollo entre los niños de educación inicial y la sana alimentación, la socialización entre, maestros y padres de familia, este vínculo es muy importante ya que formando una relación, familia –escuela se pretende unir más a la familia como agente educador y socializador, propiciando la reflexión y comprensión de su papel en el desarrollo de la infancia y sana alimentación.

La familia es mediadora activa entre el individuo y la sociedad. Su importancia es tal que se puede afirmar que es ella, de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones, quien facilita o limita los procesos de desarrollo que afectan a sus integrantes. Por ello es importante la relación entre padres y maestros.

En el caso de la sana alimentación la escuela y familia son los primeros responsables en dar a conocer al niño y niña importancia de la misma provocando en ellos esa independencia y valorización por todo aquello que cuidará su propio cuerpo y mente ,concientizando al infante a una conducta que se espera de él o ella. [3http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-educacion-inicial/fundamentos-educacion-inicial2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-educacion-inicial/fundamentos-educacion-inicial2.shtml)

### **Fundamentación Psicológica**

La fundamentación psicológica en esta investigación es una de las principales, dándole paso, al sentir, pensar, y desarrollarse en todo aspecto al hombre, mujer, niño y niña ,conlleva a la relación del ente con la sociedad y su forma de ver la vida en el tema de la alimentación es importante que el niño desde muy pequeño empiece a discriminar todo aquello que no es bueno para su cuerpo, así como valorar todo aquello que ese momento y en el futuro forme parte de de una mente y cuerpo sano .

### **Fundamentación Axiológica**

La fundamentación axiología es citada en esta investigación ya que hablamos de valores y derechos humanos, La alimentación es uno de los derechos reconocidos

por la legislación internacional, que protege a los seres humanos a alimentarse con dignidad ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo.

En los niños y niñas ese es un derecho que debe ser respetado, administrando alimentos sanos que cubran las necesidades básicas e indispensables para su correcto crecimiento físico y mental

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La presente investigación está amparada en la actual constitución política del Ecuador, artículo

#### **Constitución política del Estado Ecuatoriano**

##### **Sección cuarta De la salud**

**Art. 42.-** El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

##### **Sección quinta**

**De los grupos vulnerables Art. 50.-** El Estado adoptará las medidas que aseguren a los niños y adolescentes las siguientes garantías:

1. Atención prioritaria para los menores de seis años que garantice nutrición, salud, educación y cuidado diario.
2. Protección especial en el trabajo, y contra la explotación económica en condiciones laborales peligrosas, que perjudiquen su educación o sean nocivas para su salud o su desarrollo personal.

3. Atención preferente para su plena integración social, a los que tengan discapacidad.
4. Protección contra el tráfico de menores, pornografía, prostitución, explotación sexual, uso de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y consumo de bebidas Alcohólicas

## **El Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural. Título XI. De la provisión de textos, alimentación y uniformes escolares**

### **Capítulo I. De las Normas Generales**

**Art. 370.- Provisión.** La Autoridad Educativa Nacional garantiza la provisión de los textos escolares, alimentación y uniformes escolares gratuitos para los estudiantes de la educación pública y fisco misional, de manera progresiva y en la medida de la capacidad institucional del Estado, de conformidad con la normativa específica que para el efecto expida el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional.

Los textos escolares y uniformes deben entregarse antes de que el año escolar inicie, y la alimentación escolar cubrirá todos los días del año lectivo.

### **Código de la Niñez y la Adolescencia.**

Normas Pertinentes.

**Art. 18. Exigibilidad de los derechos.** Los derechos y garantías que las leyes reconocen a favor del niño, niña y adolescente, son potestades cuya observancia y protección son exigibles a las personas y organismos responsables de asegurar su eficacia, en la forma que éste Código y más leyes establecen para el efecto.

**Art...26. Derecho a una vida digna.** Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que se aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte.

**Art. 27. Derecho a la salud.-** Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

**El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:**

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;
2. Acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud públicos, para la prevención, tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los servicios de salud públicos son gratuitos para los niños, niñas y adolescentes que los necesiten.
3. Acceso a medicina gratuita para los niños, niñas y adolescentes que las necesiten;
4. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados.
5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente;
6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios;
7. Atención con procedimientos y recursos de las medicinas alternativas y tradicionales;
8. El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional;
9. El acceso a servicios que fortalezcan el vínculo afectivo entre el niño o niña y su madre y padre; y,

**10.** El derecho de las madres a recibir atención sanitaria prenatal y postnatal apropiadas.

Se prohíbe la venta de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras que puedan producir adicción, bebidas alcohólicas, pegamentos industriales, tabaco, armas de fuego y explosivos de cualquier clase, a niños, niñas y adolescentes.

**Art. 32. Derecho a un medio ambiente sano.** Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a vivir en un ambiente sano, ecológicamente equilibrado y libre de contaminación, que garantice su salud, seguridad alimentaria y desarrollo integral.

El gobierno central y los gobiernos seccionales establecerán políticas claras y precisas para la conservación del medio ambiente y el ecosistema.

### **Código de los derechos de los niños**

Constitución Política de la República del Ecuador:

Art. 26.- Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

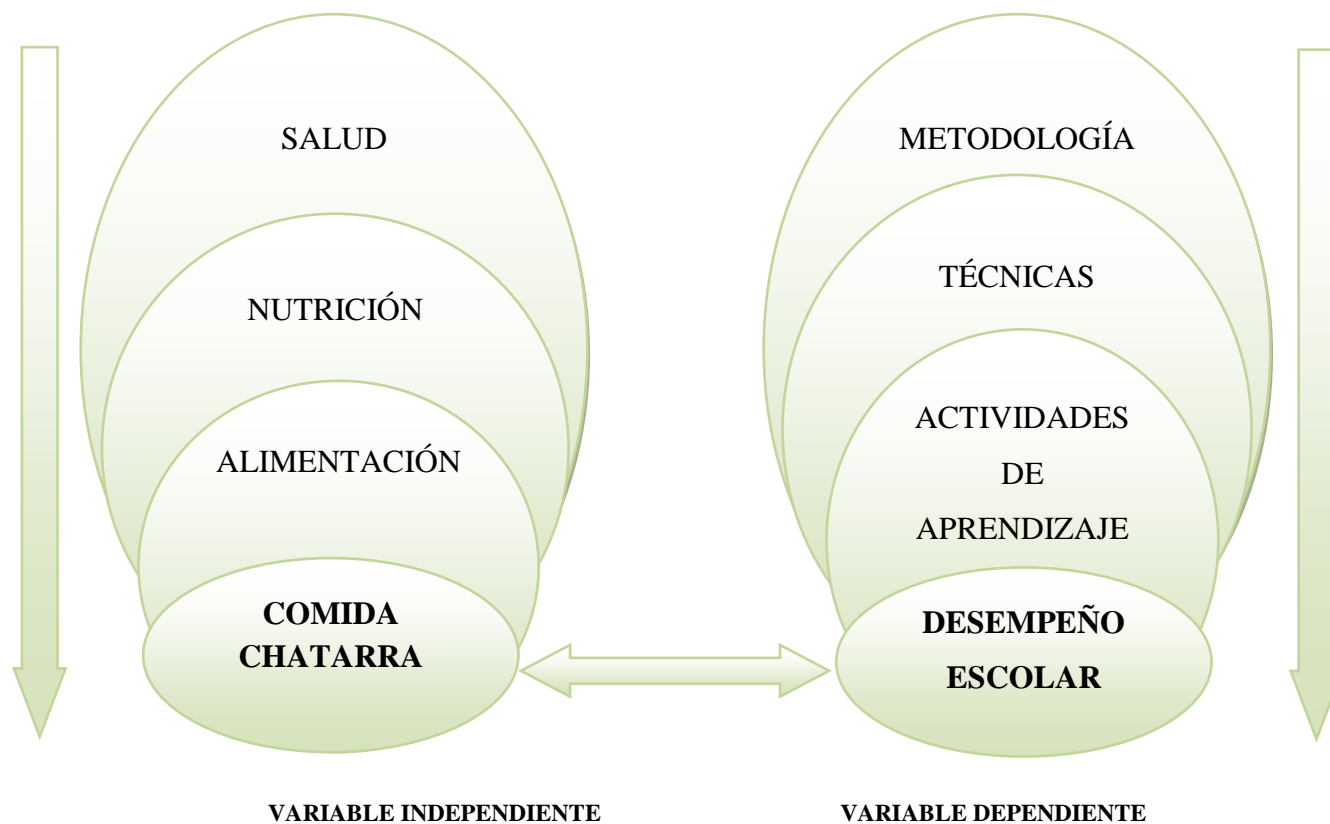
Art. 27. Derecho a la salud. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:

Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable.

## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Gráfico 2. De Inclusión

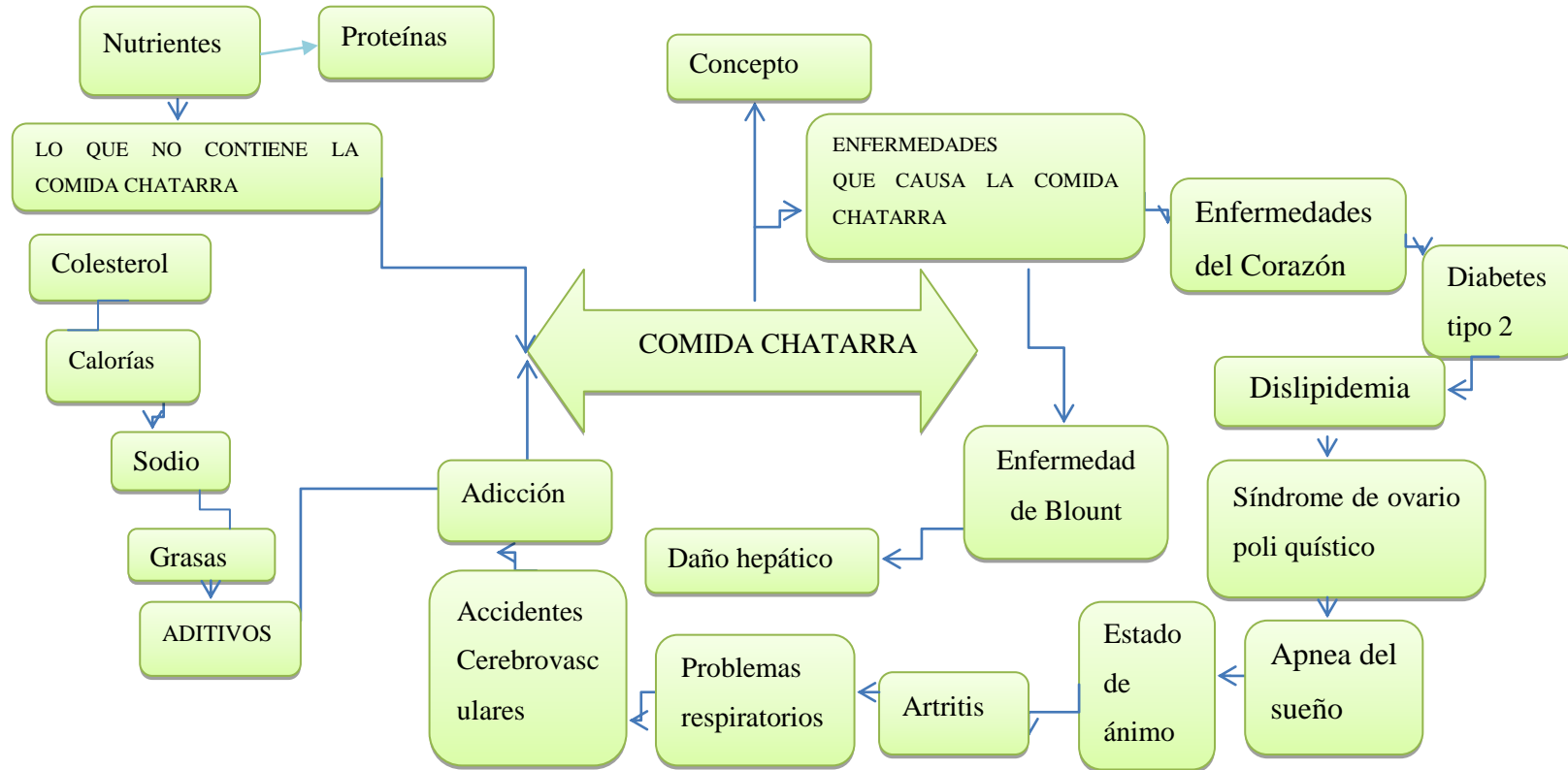


ELABORADO POR: Fanny Erazo



### 2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

**Gráfico 3.**Infra ordinación de de la variadle independiente



**ELABORADO POR:** Fanny Erazo

## 2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Gráfico 4. Infra ordenación de de la variadle dependiente



ELBORADO POR: Fanny Erazo

## **SALUD**

**Concepto de salud:** es *la situación armónica de equilibrio dinámico* (pues se modifica constantemente sin caer en el desequilibrio), *e inestable* (pues se suceden situaciones placenteras y displacenteras en las distintas áreas, que van cambiando aún en un mismo día) *de las esferas física, mental, espiritual y social del ser humano*. Quien posee y conserva ese equilibrio es un individuo sano, el que lo pierde, (hallándose en situación disarmonica con su físico, su psiquis o su medio social), es un enfermo.

### **Relación entre alimentación y salud**

Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud.

Hoy día, la alimentación es un tema que suscita polémicas y que se encuentra en boca de todos. Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y de la nutrición en las últimas décadas revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos que hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de la sabiduría popular. Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud.

<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/bymalimentos.htm>

“La salud en nuestro cuerpo es esencial ya que es lo que nos mantiene activos para desarrollar nuestras diferentes actividades de la vida diaria, pero que pasa si una persona y en particular los niños no obtienen una alimentación adecuada? La

salud se ve afectada provocando diferentes enfermedades en ese ser como ya lo mencionamos es muy importante tener una buena salud y eso se obtiene en una gran parte en una alimentación adecuada.”

## **NUTRICIÓN**

La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico, y por tanto garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud.

### **Nutricionistas**

Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietéticos. La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

## **Enfermedades que causa la mala nutrición**

La mala alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista. No sólo basta considerar las innegables malas consecuencias de comer comida chatarra, sino también el hecho de comer poco y mal, comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado. Además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una mala alimentación.

### **Diabetes**

Es una de las enfermedades que todos tememos y que sin embargo se puede prevenir de una manera muy simple. La diabetes tipo 2 está estrechamente vinculada a la obesidad y el elevado consumo de azúcar, con daños que pueden ser hasta irreversibles. Para empezar, deberíamos luchar contra la dependencia al azúcar siguiendo una dieta sin azúcar, rica en vegetales, frutas y carnes magras.

### **Cáncer**

Si bien es algo que tiene ciertas implicancias de índole genética, lo cierto es que hay un vínculo estrecho entre el cáncer de colon y la mala alimentación. Todo indica que si llevas una dieta rica en fibras naturales, esto te ayudará a evitar esta enfermedad. Por ello no debes dejar de comer frutas y verduras, dos alimentos ricos en fibras y otros nutrientes.

### **Enfermedades cardiovasculares**

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebro vasculares (ACV) con lamentables consecuencias.

## **Gota**

La gota provoca ese interminable dolor en el pie, en la rodilla u otras articulaciones y se debe al exceso de ácido úrico. ¿A qué se debe este exceso? Principalmente al elevado consumo de carnes rojas, bebidas con azúcar y alcohol. Debes llevar una vida sana, con una dieta para bajar el ácido úrico con legumbres y hortalizas.

## **Osteoporosis**

Esta enfermedad suele relacionarse a una mala alimentación, rica en carnes, grasas y azúcares refinados. Debes evitar el consumo excesivo de estos alimentos con una dieta adecuada y consumir alimentos ricos en calcio para mejorar la absorción de este mineral y evitar la osteoporosis.

## **Otras enfermedades causadas por la mal nutrición tenemos:**

### **Vigorexia**

Es un trastorno mental no estrictamente alimentario, pero que sí comparte la patología de la preocupación obsesiva por la figura y una distorsión del esquema corporal. Los síntomas más frecuentes son:

- Mirarse constantemente en el espejo y aún así sentirse enclenques
- Invertir todas las horas posibles en hacer deportes para aumentar la musculatura
- Pesarse varias veces al día y hacer comparaciones con otras personas que hacen fisicoculturismo

La enfermedad deriva en un cuadro obsesivo compulsivo, que hace que el vigorexíco se sienta fracasado, abandone sus actividades y se encierre en un gimnasio día y noche

También siguen dietas bajas en grasas y ricas en hidratos de carbono y proteínas para aumentar la masa muscular, por lo que corren mayor riesgo de abusar de sustancias como hormonas y anabolizantes esteroides

### **Anorexia nerviosa**

Es una enfermedad mental que consiste en una pérdida de peso derivada de un intenso temor a la obesidad y conseguida por la propia persona. Afecta en su mayoría a mujeres jóvenes entre 14 y 18 años. Los síntomas más frecuentes son:\*  
Miedo intenso a ganar peso, manteniéndolo por debajo del valor mínimo normal

- Escasa ingesta de alimentos o dietas severa
- Imagen corporal distorsionada
- Sensación de estar gorda cuando se está delgada
- Gran pérdida de peso (frecuentemente en un período breve de tiempo)
- Sentimiento de culpa o desprecio por haber comido
- Hiperactividad y ejercicio físico excesivo
- Pérdida de la menstruación
- Excesiva sensibilidad al frío
- Cambios en el carácter (irritabilidad, tristeza, insomnio, etc.)

### **Bulimia nerviosa**

Es un trastorno mental que se caracteriza por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo, seguido del vómito provocado. La preocupación exagerada por el control del peso corporal, lleva a la persona afectada a adoptar conductas inadecuadas y peligrosas para su salud. Ataca especialmente a mujeres jóvenes, aunque algo mayores que las que padecen anorexia

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición

intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

### **El propósito de una buena nutrición**

Los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales:

El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.

#### **Aporte energético.**

Este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas (substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuados. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

#### **Aporte plástico.**

Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

#### **El aporte regulador.**

Viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.



### **El aporte de reserva.**

Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad. Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiendo en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

[http://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/alimentacion.asp](http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion.asp)

“ La nutrición es la base de un cuerpo y mente sana , cada nutriente contribuye a hacer de nuestro ser cada día mejor , especialmente en los niños que necesitan gran variedad de nutrientes que estimulen su crecimiento y formación y así evitar tantas enfermedades que son una realidad gracias a no tener una adecuada nutrición”

### **Comida chatarra un problema social**

Hoy día por lo general vemos en los niños problemas de nutrición. Esto contribuye a problemas sociales y psicológicos en el desarrollo del niño. El índice de obesidad, problemas cardiacos y hasta repercusiones psicológicas se ven reflejadas en los niños a causa de la malnutrición que impera en la sociedad moderna estadounidense. El mecanismo de propaganda de los restaurantes de comida rápida hace que este índice tenga más revuelo, creando así graves problemas de salud en los niños. El gran poder de la influencia publicitaria, crea

un desplazamiento de valores nutricionales que cualquier niño necesita en su desarrollo, causando así los problemas antes mencionados. La comida chatarra en sí, es una mercancía, que a los ojos de las industrias debe venderse a gran escala para obtener lucro de ella, no importa el valor nutricional de la misma, sino la mayor cantidad de ventas posible. La comida chatarra es reflejo de una economía que se basa en una sociedad capitalista y consumista. Por eso, desde muchos puntos de vista, la comida chatarra es un daño y no un bien para la sociedad.

Si una persona consumiese comerciales por parte de los niños. La conducta alimentaria de los niños obedece más al estímulo publicitario. Incluso, el auge que algunas formas de Snack tienen entre los más chicos resulta inexplicable. Los saborizantes preferidos suelen ser el sabor a queso (artificial) y el sabor a barbacoa o carne ahumada (logrado artificialmente con ácido glutámico).

Se trata, en realidad, de un fenómeno más complejo. La disponibilidad y la avasallante publicidad terminan por despertar en los consumidores conductas esquizofrénicas. Todos saben que la comida chatarra no es buena sin embargo, la siguen consumiendo [http://es.wikipedia.org/wiki/Comida\\_basura](http://es.wikipedia.org/wiki/Comida_basura)

“La comida chatarra que no contribuye con ninguna clase de nutrientes para el ser humano, se ha convertido en uno de los productos más conocidos y consumidos a nivel mundial, a pesar de todo el daño que está causando en niños, jóvenes y adultos cada vez es mayor su acogida por la alta rentabilidad que adquieren aquellos que la venden, sin embargo esta en nosotros el dar equilibrio e esta clase de alimentación para no tener problemas a futuro por su alto consumo.”

## **ALIMENTACIÓN**

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena

nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

## **Nutrientes**

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Los nutrientes cumplen las siguientes funciones:

## **Nutrición en la etapa preescolar**

La etapa preescolar (1-6 años de edad) se caracteriza por el vasto desarrollo y la adquisición de habilidades. Debido a que el crecimiento es lento durante estos años, también disminuye el apetito, lo que a menudo preocupa a los padres.

Los niños tienen menos interés en los alimentos y más interés en el mundo que les rodea. Durante este tiempo, desarrollan caprichos transitorios a ciertos alimentos, rehusando alimentos que antes aceptaban o pidiendo uno en particular en cada comida. Los padres necesitan comprender que este período es parte del desarrollo, deben continuar ofreciendo los alimentos favoritos y sustituir aquellos que se rechazan por alguno del mismo grupo alimentario.

La ingesta de alimentos y los hábitos alimenticios de los niños en la etapa preescolar se encuentra influenciada mayormente por el ambiente familiar. Las actitudes de los padres hacia los alimentos han demostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias a los alimentos. Por lo tanto, los padres y otros adultos prestadores de cuidados son responsables de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para el desarrollo del niño.

En esta etapa, los niños se benefician de la ingesta de porciones pequeñas de alimentos que se les ofrezcan varias veces al día, debido a su menor capacidad y a la variabilidad del apetito. Un consejo general es ofrecer una cucharada de alimento cocido por cada año de edad y se sirve más alimento de acuerdo con el apetito. La mayoría de los niños preescolares comen de cuatro a seis veces al día, lo que hace que las meriendas sean tan importantes como las comidas que contribuyen a la ingesta de nutrientes diarios totales. Las meriendas deben elegirse con cuidado de manera que sean ricas en nutrientes (por ejemplo: fruta, galletas al agua o integrales con queso de untar semi descremado, cereales con leche, licuados, sándwiches).

Todos los sentidos son importantes en la aceptación de los alimentos por parte de los niños pequeños. Por lo general, se evitan temperaturas extremas y a menudo se requiere una sensación de orden en la presentación de los alimentos. Muchos niños no aceptan alimentos que estén en contacto entre sí en el mismo plato (guisos de carne con verduras por ejemplo). Algunos elementos se rechazan debido al olor más que al sabor.

## **Familia**

La conducta alimentaria se desarrolla en muy diversos contextos, uno de ellos es el ambiente familiar:

Las preferencias alimentarias se transmiten en la familia de padres a hijos

Proporcionar a la familia unos alimentos saludables y agradables simboliza amor y la preocupación por ella

La distribución de la comida en el seno familiar comunica las relaciones de poder y la jerarquía dentro de la familia .Autora Jane Ogden

## **Psicología de la alimentación**

“ La alimentación es esencial en nuestra vida nuestro cuerpo necesita todos los nutrientes diariamente , aparte de logra llevar a nuestro organismo a un equilibrio nutricional ,hace que forme parte de nuestra vida convirtiéndose en fuente de amor , preocupación , por parte de las personas que llevan a cabo la importante misión de alimentarnos en esta ocasión los padres de familia y docentes tienen un papel muy importante que desempeñar en el hogar , lograr la alimentación adecuada en sus hijos”<http://www.zonadiet.com/nutricion/objetivo.htm>

## **LA COMIDA CHATARRA**

En realidad, la comida chatarra no está hecha con chatarra. El término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente

La comida chatarra contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato mono sódico (potenciado) o la tartracina (colorante alimentario).

Potencialmente todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos, o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida) o el prestigio social de su consumo (ligado a formas de ocio juvenil). También puede ocurrir que determinados grupos de población, o los que padecen

determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos. Suele relacionarse el consumo de comida basura con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, las caries y la celulitis. La comida chatarra le brinda al consumidor grasas, colesterol, azúcares y sal, mientras una verdadera comida debe proveer fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo.

Los restaurantes de comida rápida nos brindan desde luego este tipo de comidas, pero además las cadenas de supermercados también ofrecen al mercado dicha comida chatarra. En este sentido, las investigaciones sobre procesos socioculturales y nutrición nos pueden ayudar a comprender este fenómeno, pues se enfocan en los procesos de cambio a gran escala, como la globalización, modernización, urbanización, los cambios en el rol de la mujer, y los cambios tecnológicos, para entender cómo estos procesos afectan la comida y la nutrición.

Las características económicas, culturales y políticas de un país tienen estrecha relación con su forma de alimentarse. Por eso es importante considerar la influencia de estos factores en la nutrición. Por ejemplo, los restaurantes de comida rápida son cadenas de industrias que imperan en la sociedad estadounidense, que es una sociedad y economía capitalista. Entonces podemos preguntarnos: ¿Si la sociedad estadounidense no fuese capitalista, existirían los restaurantes de comida rápida? ¿El índice de obesidad en los niños de dicho país y de otros influenciados por el mismo, disminuiría? Además, el predominio de la obesidad ha incrementado mucho, a pesar de un aparente disminución en las porciones de calorías consumidas, como la grasa, en la dieta de los niños de Estados Unidos

## **ENFERMEDADES QUE CAUSA LA COMIDA CHATARRA**

No podemos decir que la obesidad y enfermedades adyacentes, son causadas en su totalidad por la comida chatarra, pero sí es un factor principal del problema masivo de obesidad en los niños o ya sea por problemas de salud al que se

implementa la comida y así se provoque la obesidad. Un combo grande de comida chatarra (hamburguesa doble con queso, papas fritas, bebidas y postre) puede contener 9200 kJ (2200 kcal), las cuales, a una tasa de 350 kJ (85 kcal) por milla, requerirían un maratón para ser quemadas<sup>2</sup> Otra posible causa de la obesidad es la vida sedentaria que han adoptado los niños en la actualidad, fatal combinación para su salud.

Al consumir comida chatarra todos los días tendría más probabilidades de padecer enfermedades sanguíneas, obesidad, diabetes y colesterol alto. No es lo mismo si esta comida se consume una vez a la semana, que todos los días. Las consecuencias pueden ser irreversibles y hasta lamentables. Los hábitos alimenticios que hemos adquirido con el tiempo y la vida moderna, se han transformado en un hábito que atenta contra la salud.

Algunos de alimentos chatarra, comunes en muchos hogares son: hamburguesas, salchichas, patatas fritas, productos congelados para la preparación en microondas, bebidas gaseosas, dulces entre otros.

Este tipo de comida es muy popular por lo sencillo de su elaboración (sometida habitualmente a procesos industriales) y conservación (en muchos casos no necesita refrigeración y su fecha de caducidad suele ser larga), su precio relativamente barato, su amplia distribución comercial que la hace muy fácilmente accesible y la presión de la publicidad. También porque no suele requerir ningún tipo de preparación por parte del consumidor final o esta es escasa, es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Comida\\_basura](http://es.wikipedia.org/wiki/Comida_basura)

La proporción de nutrientes de este tipo de alimentos pensados para gustar y vender no es la adecuada ya que liberan mucha energía debido a su alta proporción de carbohidratos (Hidratos de Carbono, glúcidos o almidones) aportando muy escasos nutrientes como proteínas, vitaminas y lípidos de alto valor nutritivo. A cambio, logran un buen precio y color y sabor mediante el añadido de saborizantes y colorantes artificiales.

El alto contenido de polisacáridos de fácil digestión contenidos en este tipo de alimentos, provoca una subida rápida del nivel de glucosa en sangre generando una rápida satisfacción de la sensación de hambre, sensación que no perdura mucho al no estar acompañada de fibras y proteínas. Al cabo de una hora, se vuelve a sentir hambre pese a haber consumido un buen número de calorías.

Actualmente se asocian patologías infantiles al consumo de ciertos aditivos. Al parecer, la ingesta de colorantes (incluso el colorante caramelo de las bebidas cola y la tatarzina) desencadena una respuesta alérgica a nivel intestinal que se relaciona con la Hiperactividad; en tanto, por otra parte, son, cada vez más, los padres de niños con autismo que logran una mejoría en el comportamiento de sus hijos al erradicar aditivos alimentarios comerciales de la dieta, entre otros.

En cuanto a los aditivos de sabor, los resaltadores de sabor en base a derivados del ácido glutámico se consideran nocivos y se les relaciona además, con posible efecto cancerígeno.

En la vida de un individuo puede decirse que una porción de comida chatarra dos o tres veces a la semana no guarda relación con un posible deterioro de la salud pero en los números que arrojan las estadísticas colectivas, el consumo de las JunkFood se relaciona directamente con enfermedades como obesidad, accidentes cardiovasculares, hipertensión, anemia y diabetes.

### **Enfermedades del corazón**

Es una de las afecciones más comunes a causa del consumo de comida rápida. Grandes cantidades de grasa corporal suelen dar lugar a mayores niveles de colesterol LDL y niveles bajos de HDL. Ambos factores pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, una de las principales causas de muerte en el mundo.



## **Diabetes tipo 2**

Una de las enfermedades relacionadas con la obesidad es la diabetes. Quien padece de esta afección no puede producir suficiente insulina para que los azúcares se conviertan en energía, debido al mal funcionamiento del páncreas. El azúcar que no es transformada termina flotando en la sangre y provoca daños severos al cuerpo.

## **Dislipidemia**

Son un conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en la concentración de lípidos sanguíneos en niveles que involucran un riesgo a la salud. Esta afección está relacionada con el consumo de comida chatarra, ya que se produce cuando los niveles de colesterol "malo" (LDL) y los triglicéridos son anormalmente altos. La mayoría de los médicos atribuyen directamente su desarrollo al aumento de peso.

## **Síndrome de Ovario Poliquístico**

Las mujeres que tienen sobrepeso tienen un riesgo mayor de desarrollar este trastorno, que es una de las principales causas de infertilidad en las mujeres que se encuentren en edad reproductiva. Esta afección hace que los ciclos menstruales sean irregulares y que aumente el crecimiento de vello. Además, la enfermedad se asocia con resistencia a la insulina, lo que significa que también es un factor en el desarrollo de la diabetes en las mujeres.

## **Apnea del sueño**

Algunas personas con problemas de peso atribuyen su falta de energía a su tamaño, pero muchos de ellos en realidad tienen un trastorno conocido como apnea del sueño. Esta enfermedad se relaciona, entre otras, con la obesidad; y se

caracteriza por dejar de respirar mientras se duerme. Esa perturbación del sueño no permite un descanso reparador.

### **Estado de ánimo**

Todos somos conscientes que la comida chatarra tiene efectos nocivos en los niños, pero nos olvidamos que también afecta el estado de ánimo de los adultos. Lo que comemos determina nuestra salud a corto y largo plazo. En otras palabras toda la comida tiene un efecto positivo o negativo en nuestro cuerpo incluso a nivel mental.

### **Artritis**

Aunque la relación entre obesidad y artritis no es muy clara, existe una correlación significativa entre niveles de ácido úrico y peso corporal. Además, el aumento de peso agrega una carga traumática a las articulaciones que soportan el peso del cuerpo.

### **Enfermedad de Blount**

La obesidad es especialmente peligrosa para los niños en crecimiento. Esta enfermedad es una condición que se desarrolla cuando mucho peso se coloca en el crecimiento de huesos en la mitad inferior del cuerpo. Este peso extra puede causar un crecimiento que es anormal.

### **Problemas respiratorios**

Así como el sobrepeso pone más tensión en el corazón, también hace que los pulmones trabajen más para obtener más oxígeno del necesario. Niveles de colesterol malo elevados complican que el oxígeno pueda desplazarse fácilmente por el organismo. Las personas con obesidad también pueden presentar asma.

## **Daño hepático**

A veces, el cuerpo tiene problemas para digerir los alimentos grasos; como resultado, la grasa se puede acumular alrededor del hígado. Esta condición puede terminar causando cicatrices y la inflamación del órgano, así como daños permanentes al mismo.

## **Accidentes cerebrovasculares**

Son causados por una obstrucción en las arterias que suministran sangre al cerebro. Cuando la sangre y el oxígeno que transporta no puede llegar al cerebro, las células comienzan a morir, causando daño cerebral permanente. Estos bloqueos son más comunes en personas con sobrepeso porque son más propensas a tener presión arterial alta y colesterol alto.

## **Adicción a la comida chatarra**

Según estudios publicados en las revistas científicas "New Scientist " y "NatureNeuroscience", ciertos "manjares" con sobredosis de calorías, pueden desarrollar una dependencia tan fuerte como la de un drogadicto.

## **ADITIVOS**

Un aditivo alimentario es toda sustancia que, sin constituir por sí misma un alimento ni poseer valor nutritivo, se agrega intencionadamente a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas con objetivo de modificar sus caracteres organolépticos o facilitar o mejorar su proceso de elaboración o conservación

## **Grasas**

La grasa saturada puede elevar el colesterol en la sangre y puede ponerlo a usted en riesgo de sufrir cardiopatía y accidente cerebro vascular. Usted debe evitar o limitar cualquier tipo de alimentos que sean ricos en grasa saturada.

## **Sodio**

El consumo excesivo de sal contribuye a la hipertensión y a enfermedades cardiovasculares. La mayoría de esta innecesaria ingesta de sodio viene en los alimentos envasados y de restaurantes, no de la sal que se agrega en la mesa.

## **Calorías**

En términos alimentarios la caloría se utiliza para medir el contenido energético de los alimentos que los seres humanos ingerimos y así tener un rango de posibilidades que nos indiquen cuáles son los alimentos más apropiados para ingerir de acuerdo a las necesidades del momento

## **Colesterol**

El Oxysterol pueden formarse cuando las grasas de los alimentos tales como hamburguesas y filetes fritos o a la plancha, reaccionan con el oxígeno, así este compuesto de colesterol nocivo para la salud se encontraría principalmente en alimentos procesados, fritos y de comida para llevar.

## **LO QUE NO CONTIENE LA COMIDA CHATARRA**

### **Proteínas**

Las proteínas son cualquiera de los numerosos compuestos orgánicos constituidos por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos que intervienen en diversas funciones vitales esenciales, como el metabolismo, la contracción muscular o la respuesta inmunológica

### **Nutrientes**

Nutrientes es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones vitales

## **METODOLOGÍAS**

### **Métodos y técnicas que enseñanza**

Constituyen recursos necesarios de la enseñanza; son los vehículos de realización ordenada, metódica y adecuada de la misma. Los métodos y técnicas tienen por objeto hacer más eficiente la dirección del aprendizaje. Gracias a ellos, pueden ser elaborados los conocimientos, adquiridas las habilidades e incorporados con menor esfuerzo los ideales y actitudes que la escuela pretende proporcionar a su alumno.

### **Método**

Es el planeamiento general de la acción de acuerdo con un criterio determinado y teniendo en vista determinadas metas.

### **Técnica de enseñanza**

Tiene un significado que se refiere a la manera de utilizar los recursos didácticos para un efectivizarían del aprendizaje en el educando. Conviene al modo de actuar, objetivamente, para alcanzar una meta.

### **Método de enseñanza**

Es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje y como principal ni en lo que atañe a la presentación de la materia y a la elaboración de la misma.

### **Método didáctico**

Es el conjunto lógico y unitario de los procedimientos didácticos que tienden a dirigir el aprendizaje, incluyendo en él desde la presentación y elaboración de la materia hasta la verificación y competente rectificación del aprendizaje.

Los métodos, de un modo general y según la naturaleza de los fines que procuran alcanzar, pueden ser agrupados en tres tipos:

### **Métodos de Investigación**

Son métodos que buscan acrecentar o profundizar nuestros conocimientos.

### **Métodos de Organización**

Trabajan sobre hechos conocidos y procuran ordenar y disciplinar esfuerzos para que haya eficiencia en lo que se desea realizar.

### **Métodos de Transmisión**

Destinados a transmitir conocimientos, actitudes o ideales también reciben el nombre de métodos de enseñanza, son los intermediarios entre el profesor y los alumnos en la acción educativa que se ejerce sobre éste último.

## **Los métodos en cuanto a la relación entre el profesor y el alumno**

### **Método Individual**

Es el destinado a la educación de un solo alumno. Es recomendable en alumnos que por algún motivo se hayan atrasado en sus clases.

### **Método Recíproco**

Se llama así al método en virtud del cual el profesor encamina a sus alumnos para que enseñen a sus condiscípulos.

### **Método Colectivo**

El método es colectivo cuando tenemos un profesor para muchos alumnos. Este método no sólo es más económico, sino también más democrático.

## **Los métodos en cuanto al trabajo del alumno**

### **Método de Trabajo Individual**

Se le denomina de este modo, cuando procurando conciliar principalmente las diferencias individuales el trabajo escolar es adecuado al alumno por medio de tareas diferenciadas, estudio dirigido o contratos de estudio, quedando el profesor con mayor libertad para orientarlo en sus dificultades.

### **Método de Trabajo Colectivo**

Es el que se apoya principalmente, sobre la enseñanza en grupo. Un plan de estudio es repartido entre los componentes del grupo contribuyendo cada uno con una parcela de responsabilidad del todo. De la reunión de esfuerzos de los alumnos y de la colaboración entre ellos resulta el trabajo total. Puede ser llamado también Método de Enseñanza Socializada.

### **Método Mixto de Trabajo**

Es mixto cuando planea, en su desarrollo actividades socializadas e individuales. Es, a nuestro entender, el más aconsejable pues da oportunidad para una acción socializadora y, al mismo tiempo, a otra de tipo individualizador.

[Http://www.monografias.com](http://www.monografias.com)

“Los métodos al igual que las técnicas son la manera de instruir al estudiante al aprendizaje, dándole valor, confianza y ganas de superación, integración los maestros docentes se encargan de llevar las metodologías en orden para poder dar a los estudiantes confianza y enseñanza.

## **TÉCNICAS**

Con el nombre de técnicas de estudio, se identifican una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y meta cognitivo vinculados al aprendizaje. De este modo y bajo esta denominación, se integran se agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso del estudio; tales como

la planificación de dicha actividad, el subrayado, el resumen, la elaboración de esquemas, etc.; así como otras estrategias que tienen un carácter más complementario, como pueden ser la toma de apuntes o la realización de trabajos escolares.

### **Tipos de técnicas de estudio**

Consiste en que el alumno conozca su propio proceso de aprendizaje, la programación consiste de estrategias de aprendizaje de memoria, de resolución de problemas, de elección y toma de decisiones y, en definitiva, de autorregulación. Esto hará que se amplíe extraordinariamente la capacidad y la eficacia del conocimiento.

### **Factores importantes para una estrategia**

- conocimientos previos
- recursos personales
- interés
- objetivos del trabajo
- características del contenido
- tiempo
- lugar
- materiales
- adecuación a la demanda
- planificación
- regulación
- evaluación

### **Técnicas que conducen al conocimiento**

Tipos de observación y técnicas a aplicar:

- Auto-observación -sujeto y objeto se centran en uno mismo



- Observación directa -se observa el hecho o el elemento en su lugar natural de acción
- Observación indirecta -se aprovechan las observaciones de otras personas o registros.

### **Técnicas de estudio en educación inicial**

El aprendizaje es un proceso de adquisición de habilidades y conocimientos que se produce a través de la enseñanza, la experiencia o el estudio.

Respecto al estudio, que depende del esfuerzo y trabajo que se dedica para aprender algo, se necesita una actitud activa, donde quien estudia asuma su protagonismo y supere la pasividad. No obstante, en la adquisición de los hábitos y técnicas básicas, la colaboración de los padres y madres se considera fundamental.

Crear un buen ambiente de estudio en casa: que exista un sitio fijo para estudiar, con el material necesario (diccionarios, libros de consulta, etc.), aislado de ruidos y distracciones, con iluminación suficiente, buena ventilación y silla y mesa funcionales. Establecer un tiempo diario dedicado al estudio: que puede concretarse en un horario de actividades de tarde (indicando tanto el tiempo que se dedicará a estudiar, los descansos y otras actividades extraescolares y de ocio).

Acostumbre a su hija a que, al finalizar el tiempo de estudio, revise su material escolar y ordene su mochila para asegurarse de que le entrega las notas de los profesores, los exámenes, y no olvida el material para el día siguiente. El tiempo de estudio deberá respetarse sin interferir con otro tipo de encargos que puedan surgir.

Dando ejemplo de interés por la cultura: a través de la lectura, biblioteca familiar, conversaciones, etc. Mantener una estrecha colaboración con los profesores: se debe caminar en la misma dirección y buscar una colaboración mutua.

Animar al estudio sin sermonear: es necesario valorar la dedicación al estudio y el esfuerzo más que los resultados, resaltando los pequeños progresos. La adolescencia será una etapa especialmente difícil, en la que los “sermones” pueden ser contraproducentes y el mostrar apoyo y acompañamiento será más eficaz. Seguir diariamente el hábito de estudio de nuestros hijos/as pero sin agobiar: hay que interesarse por qué exámenes tienen, qué dificultades encuentran, cuál es su disposición ante cada materia...

Hay que guardar un equilibrio en dicho seguimiento e ir otorgando mayor autonomía y responsabilidad conforme ellos vayan creciendo. En segundo lugar, se puede orientar a los hijos/as en el manejo de Técnicas de Escolares

“Las técnicas son estrategias en el aprendizaje brindando al estudiante el apoyo para un interés mayor de su educación y permitiendo elegir con su propia forma de pensar lo que necesita para el bienestar académico y su vida diaria”.

## **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

### **Actividades Escolares**

Una actividad educativa es aquella que tiene como protagonistas a los alumnos y educadores-Puede ser una actividad al aire libre o dentro o fuera de la escuela-Debe estar registrada con sus objetivos, tema-y desarrollo de las actividades

A partir de las actividades se desarrollan las capacidades infantiles, por lo que a la hora de su selección deberemos tener en cuenta una serie de

### **Criterios básicos:**

Que tengan en cuenta las necesidades e intereses de los niños y niñas del aula de Educación Infantil.

Que persigan el desarrollo global de las capacidades enunciadas en los objetivos generales de la etapa.

Que sean potencialmente significativas para los niños y las niñas

Que faciliten las relaciones con los adultos y propicien las interacciones entre iguales.

Que se adapten a los espacios establecidos, a los materiales disponibles y a los tiempos previstos

Que faciliten la integración de niños y niñas con necesidades educativas especiales, aunque no exista ningún caso.

Que permita la evaluación de la práctica docente.

Que admitan niveles de respuesta y tipos de expresión diversos que propicien la participación de todos.

Que integren contenidos de distinto tipo.

Que estimulen la participación, solidaridad y no discriminación.

### **Rutina en las actividades**

Actividades individuales, en pequeño y en gran grupo.

Actividades realizadas de manera independiente por el niño y otras que cuenten con la presencia y apoyo del maestro.

Actividades que impliquen desgaste físico y otras que supongan relajamiento y quietud

Actividades de exterior e interior

Actividades de limpieza propia y de la clase

En función de su finalidad, y durante el desarrollo de las Unidades Didácticas programadas, podemos realizar las siguientes actividades de carácter general o también llamas actividades “tipo”, y que posteriormente se concretan en las programaciones diarias:

### **Actividades previas y de motivación**

Son aquellas actividades que realizamos al principio de cada unidad didáctica con la intención de motivar a los alumnos para que se tomen interés. También nos sirven para detectar el nivel de conocimientos previos que posee

### **Actividades de desarrollo**

Son aquellas que toda unidad de programación prevé con carácter general para todos los alumnos del aula. Con ellas pretendemos conseguir el desarrollo de las capacidades propuestas en los objetivos didácticos.

### **Actividades de grafo motricidad**

Realizaremos todo tipo de actividades para trabajar y reforzar conceptos básicos, así como para el reconocimiento e identificación de los números. Siempre en orden: nivel manipulativo-vivencial, lúdico-simbólico y en último término en su zona de juegos de mesa, de una zona de lectura, una zona de construcciones, un rincón de la casita, etc., donde los niños pueden llevar a cabo las actividades citadas

### **Actividades finales**

Son las actividades que proponemos como conclusión final y pueden ser una recopilación de los elementos aprendidos en el desarrollo de la unidad didáctica, bien como trabajo personal o bien como el resultado del trabajo en grupo, partiendo de las aportaciones individuales.

Su fundamento estará en procurar al alumnado la posibilidad de ver aplicaciones, en su caso, del aprendido hasta el momento.

### **Actividades de refuerzo y ampliación**

Este tipo de actividades deberá programarse pensando en la posibilidad de que haya alumnos que tengan alguna dificultad en el desarrollo de la actividad diaria, por cualquier circunstancia. También se aplicaran para aquellos alumnos que muestren mayor rapidez en la realización ordinaria de las actividades.

### **Actividades de evaluación**

Será necesario diseñar actividades sin que deban ser percibidas por los alumnos/as como diferentes, con el fin de poder evaluar el proceso educativo en base a la

información que tales actividades proporcionen: dibujos, diálogos, preguntas, interpretación de conductas, anécdotas recogidas si las hubiera, informes recogidos de las familias, etc.<http://www.aldadis.net/revista3/03/articulo04.htm>

“Las actividades escolares son esenciales ya que van demostrando como el estudiante va aprendiendo o teniendo sus falencias, cada una de ellas son importantes para conocer más del niño o niña, dando la pauta a una buena educación y formación estudiantil.”

## **DESEMPEÑO ESCOLAR**

Desempeño escolar" tiene que ver con la actividad, la actitud y la responsabilidad del alumno en el ámbito escolar y las actividades que allí se realizan.

### **La comida saludable y el aprendizaje**

Las comidas saludables ayudan a que los chicos se concentren más en la escuela, favoreciendo el aprendizaje. Esta capacidad que poseen determinados alimentos estaría vinculada con la posibilidad de estimular los neurotransmisores cerebrales.

Ésta es la principal conclusión a la que arribaron los profesionales del Sistema de Desde hace algún tiempo se discute en nuestro país la puesta en marcha de una política sanitaria y de alimentación por la cual las escuelas estén obligadas a ofrecer a los chicos alimentos saludables, en lugar de las conocidas y calóricas golosinas.

### **La familia, alimentación y aprendizaje**

Comer en familia es un excelente hábito que sirve no sólo para ver cuáles son los hábitos que están incorporando los chicos sino para ponerse al tanto de las cosas que comen en el colegio y la actividad física que están realizando. Dentro de este punto, cabe destacar que lo mejor sería apagar el televisor para favorece el diálogo

y evitar distracciones", puntualizó el doctor Alberto Cormillot, médico especialista en nutrición, director del Instituto Argentino de Alimentos y Nutrición (IAAN).

<http://laalimentacionyelrendimientoescolar.blogspot.com/2008/09/alimentacion-saludable-y-rendimiento.html>

“El desempeño escolar es la pauta para observar al niños si verdaderamente es integro autónomo, y con ideas propias, es abrir una puerta a su verdadero ser, claro está que nunca lo aria solo la familia, la escuela, y la sociedad debe ser la guía para poder lograr la integridad en los niños”

### **FACTORES QUE INFLUYEN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DEL NIÑO:**

Existen diversos factores, tanto de la personalidad el niño, como del ambiente familiar en que se desenvuelve, que influyen en su rendimiento en la escuela. Entre estos factores se encuentran los siguientes:

#### **Temperamento del niño**

Los niños que muestran interés, prestan atención y participan en clase, obtienen unas notas más altas que quienes no lo hacen. Por el contrario, ser colaborador y obsequioso no se relaciona con los logros obtenidos ni con las notas. Por tanto, para avanzar en el colegio, un niño debe prestar atención en clase, interesarse en el tema y participar activamente en las labores escolares.

Los niños que se dedican al trabajo por su cuenta y causan pocos problemas, tienen más probabilidades de lograr mejores calificaciones. A su vez, las mejores notas los motivan a seguir comportándose de este modo.

#### **El estado emocional del niño**

La sensibilidad de un niño ante los sentimientos de otra persona (empatía) puede

ayudar a crear un ambiente más positivo en la escuela. También puede ayudar en la lectura, (ya que con frecuencia implica asumir el punto de vista del personaje literario), en la comprensión de hechos históricos y en prever la respuesta de otra personas

### **Estado de ánimo en los niños**

El estado de ánimo en los chicos va a tener una gran influencia en su comportamiento, el cual también dependerá en gran medida del ambiente que lo rodea.

Los chicos manifiestan sus emociones de manera espontánea; es común ver pequeños que ríen a carcajadas, como lo es ver cómo a medida que crecen algunos van perdiendo esta capacidad, y son cada vez menos los momentos en que se muestran alegres. En esto contribuyen en parte importante los adultos, ya que muchas veces prestan más atención a los chicos cuando están tristes, enojados y de mal humor. Así como es importante tomar en cuenta estas emociones, es necesario también reforzar los momentos en que los niños expresan alegría y están de buen humor.

## **AMBIENTE FAMILIAR**

### **Padres**

Los padres y madres pueden influir de diversas maneras en el desempeño de sus hijos en clase. Los niños se ven afectados tanto por lo que sus padres hacen como por lo que piensan. Los padres que creen que fuerzas externas fueron las responsables de su destino, tienen hijos menos persistentes para hacer el trabajo. Esto es debido a que estos padres no pueden enseñar a sus hijos que lo que ellos hacen influye en el curso de sus vidas.

A la hora de motivar a los niños para realizar las tareas escolares, algunos padres

lo hacen mejor que otros. Algunos aplican la motivación externa, dándoles a los niños premios o dinero por lograr buenos resultados o castigándolos en caso contrario. Otros aplican la motivación interna, premiando a los niños por su esfuerzo y habilidad.

## **AMBIENTE ESCOLAR**

### **Profesores**

La influencia de un maestro puede llegar incluso hasta la edad adulta. El maestro confiaba en la capacidad de los niños y los animó a trabajar duro para justificarlo, era afectuosa y les dedicaba tiempo adicional cuando lo necesitaban.

### **Motivación**

La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.

## **2.5 HIPÓTESIS**

La comida chatarra incide en el desempeño escolar de los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén, parroquia HuachiChico ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable independiente:** Comida Chatarra

**Variable dependiente:** Desempeño Escolar



## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 ENFOQUE

El presente trabajo se basara en el paradigma **cualitativo** porque se sustenta a las siguientes características

- a) observable, significativo
- b) interpretaciones por la interacción con los investigados
- c) enfoque racionalista
- d) conclusiones en teorías prácticas
- e) análisis e interpretación
- f) enfoque contextualizado
- g) asume una realidad dinámica

Al revisar e interpretar los resultados se aplicara el paradigma **cuantitativo**, para obtener los porcentajes de entrevistas hechas a padres y docentes. Convirtiéndose en datos numéricos que darán los resultados para determinar el nivel del problema planteado en la investigación.

En la investigación se basa en el enfoque **crítico propositivo** dando paso al investigador conocer a fondo el problema para dar solución del tema planteado

#### 3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es **decampo** porque se realizara en el lugar de los hechos, observando y estando en contacto con la realidad del problema, de esta manera se lograra obtener la información necesaria para la solución del proyecto

La investigación es **bibliográfica** porque es realizada en base de lecturas de textos como libros, folletos afiches, usó del internet, que se consideró en el marco

teórico, para conocer las diferentes características de la investigación, como los recursos que se va a utilizar en el trabajo de investigación

### 3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

La siguiente investigación es de **nivel exploratorio** ya que estaré en el lugar de los hechos el Centro de Educación Inicial Jerusalén recogiendo información que me permitirá reconocer las variables en mayor amplitud y dar un resultado a una investigación poco estudiada

Es de **nivel descriptivo** porque es tema de interés social con ello nos permitirá clarificar la problemática encontrada en los niños y niñas que consumen comida chatarra .como en el caso de los niños de centro de educación inicial Jerusalén.

La investigación es de **nivel explicativo** ya que me basare en los datos recolectados de las encuestas, entrevistas y en la observación a los niños, niñas y padres de familia y se formulara juicios de valor para encontrar la solución del tema.

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo de estudio de esta investigación estará integrado por padres de familia y estudiantes En virtud de que la población de estudio es reducida no se requiere de muestra alguna por lo que el trabajo estará enfocado a: La población a investigar serán: cuadro

**Cuadro 1.** Población

<b>POBLACIÓN</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Directora	1.%
Maestros docentes	2%
Niños y niña	48%
Padres de familia	49%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Estadística de la institución

**ELABORADO:** Fanny Erazo

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Cuadro 2.** Variable Independiente: Comida Chatarra

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Los alimentos basura o chatarra son todos aquellos donde el componente químico está presente de manera artificial y perjudica la salud del cuerpo humano en distintas partes ya que sea cumulan y ocasionan un desgaste o un malfuncionamiento de los órganos internos	Alimentos  Componentes químicos  Salud	Frituras Embutidos Dulces  Grasas poli saturadas Fosfatos El bromato de potasio  Diabetes Hipertensión Descalcificación Obesidad	¿Le interesa informarse a usted de que está compuesta la comida chatarra?  ¿Considera que se debe prohibir la venta de comida chatarra e el establecimiento?  ¿Tiene conocimiento de lo que ocasiona el diario consumo de comida chatarra en los niños?  ¿Se informa acerca de los alimentos que podemos sustituir en las loncheras para no comer comida de este tipo?  ¿Ha investigado que enfermedades gastrointestinales podemos adquirir al ingerir estos alimentos?	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado a los padres de familia y docentes de la institución.

**ELABORADO POR: Fanny Erazo**

### 3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE:

**Cuadro 3.** Variable Dependiente:Desempeño Escolar

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Desempeño escolar El desempeño escolar o también llamado rendimiento escolar es aquel que “refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres de familia y alumnos”.	rendimiento escolar  Resultados  Proceso educativo	Nivel de desempeño Nivel de comunicación Actividades lúdicas  Supera los aprendizajes Domina los aprendizajes Alcanza los aprendizajes Esta próximo alcanzar No alcanza los aprendizajes  Motivación Observación Reflexión Generalización Aplicación	6.-¿Conoce acerca del desempeño escolar en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén?  7.- ¿Se ha preguntado si los alimentos de la lonchera contribuyen en el desempeño escolar?  8.-Cuan a menudo conversa con los niños sobre la importancia de una sana alimentación para el rendimiento escolar? 9.- ¿: Cree usted que los niños con mala nutrición no rinden en clase?  10. Cuan a menudo se capacita para informar al niño acerca de la importancia de la nutrición para una buena formación estudiantil?	Técnica: Encuesta Instrumento: Guía de preguntas elaborada a padres de familia y docentes  Técnica: Observación Instrumento: fichas elaboradas a los estudiantes

**ELABORADO:** Fanny Erazo

### 3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Plan que se empleara para recoger información: En el presente trabajo de investigación con la finalidad de enfatizar los resultados se empleará como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario aplicada una sola vez.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas.

**Cuadro 4.**Plan de recolección de Información

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas u objetos?	Sujetos: niños ,niñas, padres de familia, docentes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Indicadores (matriz de Operacionalización de variables )
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigadora: Fanny Erazo
5.- ¿Cuándo?	Fecha Diciembre 2012
6.- ¿Donde?	Centro de Educación Inicial Jerusalén
7.- ¿Cuántas veces?	1 vez
8.- ¿Qué técnica de recolección?	Encuesta a padres de familia y docentes Guía de observación a niños y niñas
9.- ¿Con que?	Registro de observación a niños Guía de entrevista a docentes Cuestionario estructurado para padres de familia
10.- ¿En qué situación?	Sesión de padres de familia Sesión de docentes Jornada de trabajo con los niños

**FUENTE:** Recolección de Información

**ELABORADO:** Fanny Erazo

### 3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Para el procesamiento y análisis de la información obtenida en la encuesta realizará a niños y padres se seguirán los siguientes pasos:
- Una revisión crítica de la información recopilada con esto se realizará una limpieza de la información con fallas en las respuestas.

- Una repetición en la recolección para corregir fallas en las contestaciones dadas.
- Una tabulación de resultados obtenidos en las encuestas realizadas.
- Una representación gráfica de resultados obtenidos.
- Para la representación gráfica se realizara gráficos en pasteles de acuerdo a los porcentajes obtenidos.
- Un análisis de los resultados obtenidos en los gráficos de los porcentajes procesados.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO

#### 4.1 ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA Y DOCENTES

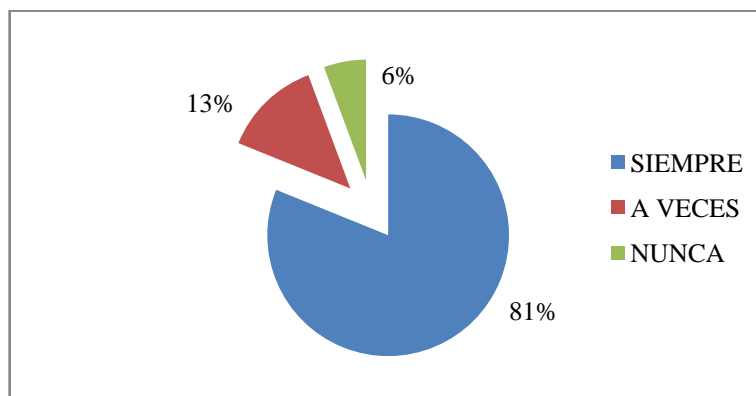
**Pregunta N 1.** Le interesaría informarse a usted de que está compuesta la comida chatarra

**Tabla 1.** Composición de la comida chatarra

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	43	81%
A VECES	7	13%
NUNCA	3	6%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Encuesta a maestros y padres de familia  
ELABORADO: Fanny Erazo

**Gráfico 5.** Composición de la comida chatarra



FUENTE: Encuesta a maestros y padres de familia  
ELABORADO: Fanny Erazo

**Análisis.-** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros, 43 personas contestaron siempre, mientras que 3 personas contestaron nunca.

**Interpretación.-** el 81% de padres de familia y maestros que constituye la mayoría consideran que es importante conocer acerca de los componentes que tiene la comida chatarra y dar una mejor nutrición a su hijo.

**Pregunta N 2.** ¿Considera que se debe prohibir la venta de comida chatarra e los establecimientos?

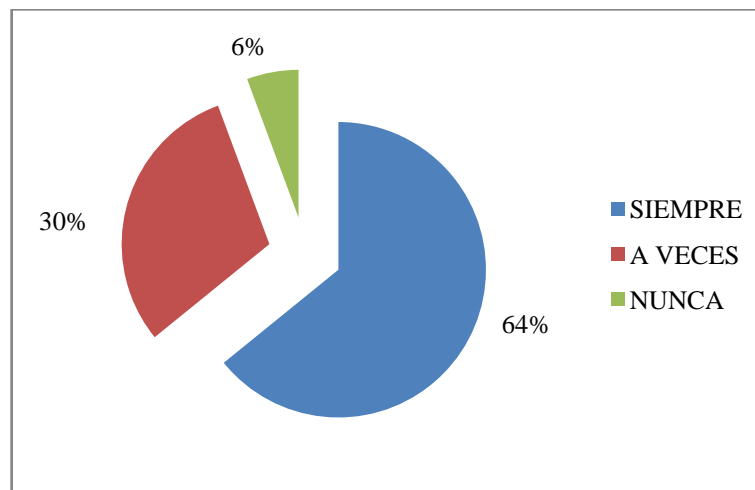
**Tabla 2.** Comida chatarra en los establecimientos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	34	64 %
A VECES	16	30 %
NUNCA	3	6 %
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a Padres de familia y Maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 6.** Composición de la comida chatarra



**FUENTE:** Encuesta a Padres de familia y Maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros 34 personas contestaron siempre, mientras que 3 personas contestaron nunca

**Interpretación.** El 64% de padres de familia y maestros que constituye la mayoría consideran que el bar debe tener alimentos nutritivos adecuados para los estudiantes.



**Pregunta N 3.** Tiene conocimiento de lo que ocasiona el diario consumo de comida chatarra en los niños

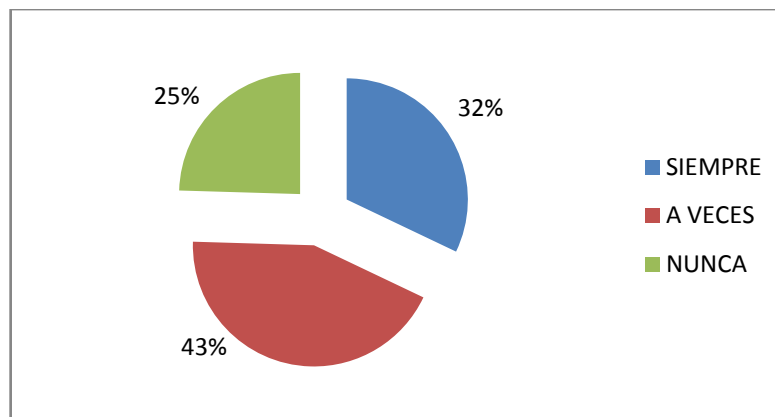
**Tabla 3.**Consumo de embutidos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	17	32%
A VECES	23	43%
NUNCA	13	25%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 7.**Consumo de embutidos



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y representantes, 23 personas contestaron a veces mientras que 13 personas contestaron nunca.

**Interpretación.** El 43% de padres de familia y representantes que constituye la mayoría no conoce ni esta consiente de lo que ocasiona los productos chatarra en la alimentación de sus niños provocando ignorancia y falta de atención al tema

**Pregunta N 4.**¿Se informa acerca de los alimentos que podemos sustituir en la lonchera para no comer comida de este tipo?

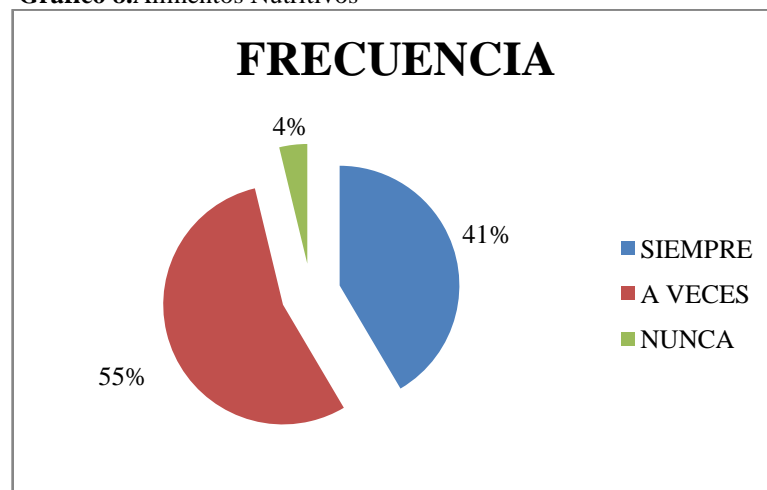
**Tabla 4.**Alimentos Nutritivos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	22	41%
A VECES	29	55%
NUNCA	2	4%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 8.**Alimentos Nutritivos



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.**De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y representantes, 29 personas contestaron a veces mientras que 2 personas contestaron nunca

**Interpretación:** En conclusión el 55% de padres de familia y maestros que constituye la mayoría consideran que es necesario informarse acerca de una sana lonchera para nutrir bien a los niños y niñas del Centro de Educación inicial Jerusalén

**Pregunta N 5.** Ha investigado que enfermedades gastrointestinales podemos adquirir al ingerir estos alimentos

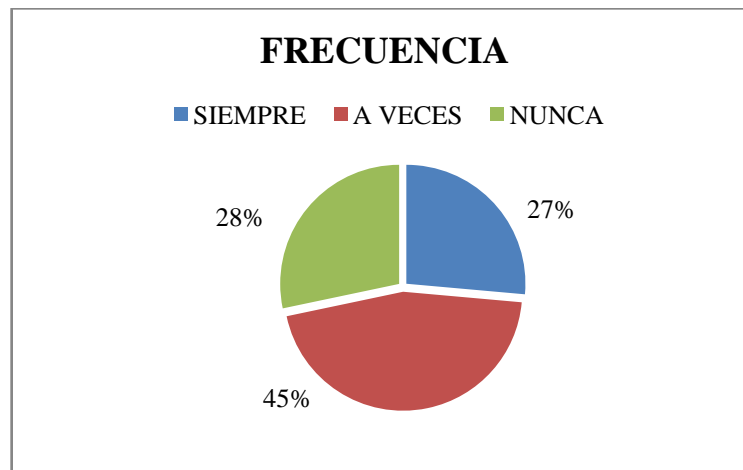
**Tabla 5.** Enfermedades por consumo de la comida chatarra

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	14	27%
A VECES	24	45%
NUNCA	15	28%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 9.** Enfermedades por consumo de la comida chatarra



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros, 24 personas contestaron a veces, mientras que 15 personas contestaron que nunca.

**Interpretación.** En conclusión el 45% de padres de familia y maestros que constituye la mayoría consideran es importante y verdaderamente necesario conocer de las enfermedades que dañan el organismo, mientras que los demás no conocen nise han informado acerca del tema.

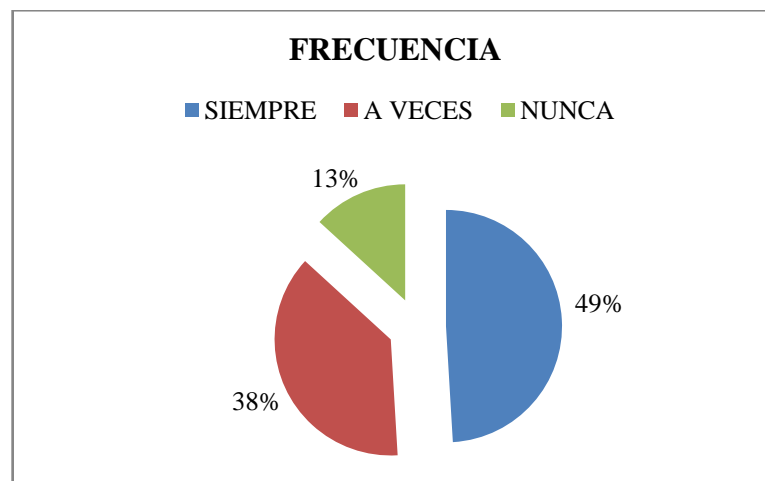
**Pregunta N 6:** Conoce acerca del desempeño escolar en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén

**Tabla 6.** Desempeño Escolar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	26	49%
A VECES	20	38%
NUNCA	7	13%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros  
**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 10.** Desempeño Escolar



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros  
**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros, 26 personas contestaron siempre, mientras que 7 personas contestaron que nunca.

**Interpretación.** El 49% de padres de familia y maestros conocen acerca del buen desempeño que desarrollan los niños, teniendo en cuenta que los niños mal nutridos no se desempeñan igual.

**Pregunta N 7** ¿Se ha preguntado si los alimentos de la lonchera contribuyen en el desempeño escolar?

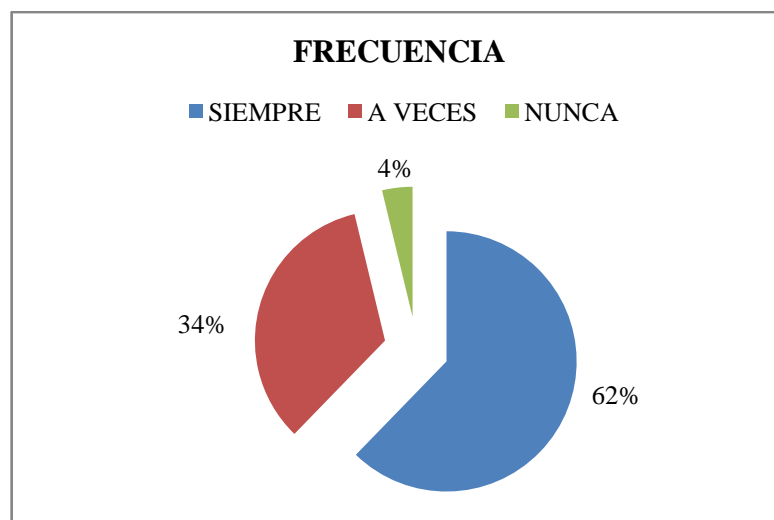
**Tabla 7.**Lonchera saludable

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	33	62%
A VECES	18	34%
NUNCA	2	4%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 11.**Desempeño Escolar



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis:** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros, 33 personas contestaron siempre, mientras que 2 personas contestaron que nunca.

**Interpretación.** En conclusión el 62% de padres de familia y maestros sabe lo importante de una nutritiva lonchera escolar para ayudar con la educación y trabajo de los estudiantes

**Pregunta N 8:** ¿Cuan a menudo conversa con los niños sobre la importancia de una sana alimentación para el rendimiento escolar?

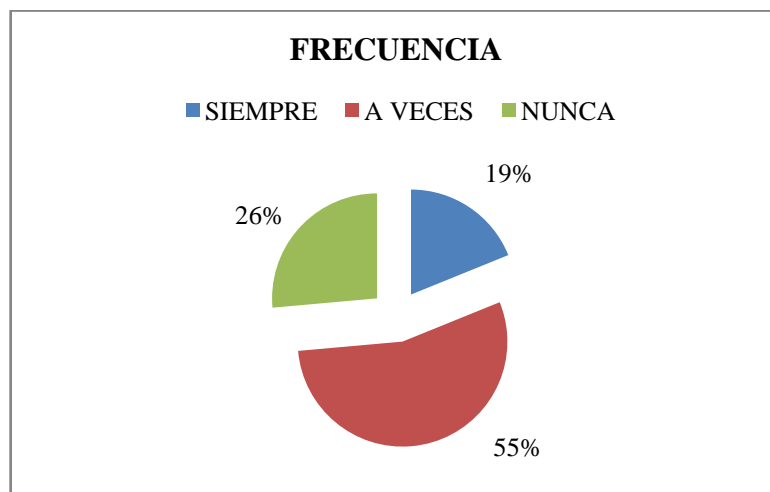
**Tabla 8.** Importancia de la alimentación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	10	19%
A VECES	29	55%
NUNCA	14	26%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 12.** Importancia de la alimentación



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros, 29 personas contestaron a veces mientras que 14 personas contestaron que nunca.

**Interpretación.-** en conclusión el 62% de padres de familia y maestros no dialogan con sus hijos acerca de una alimentación adecuada propiciando niños y niñas con malo nivel de desempeño escolar

**Pregunta N 9:** ¿Cree usted que los niños con mala nutrición no rinden en clase?

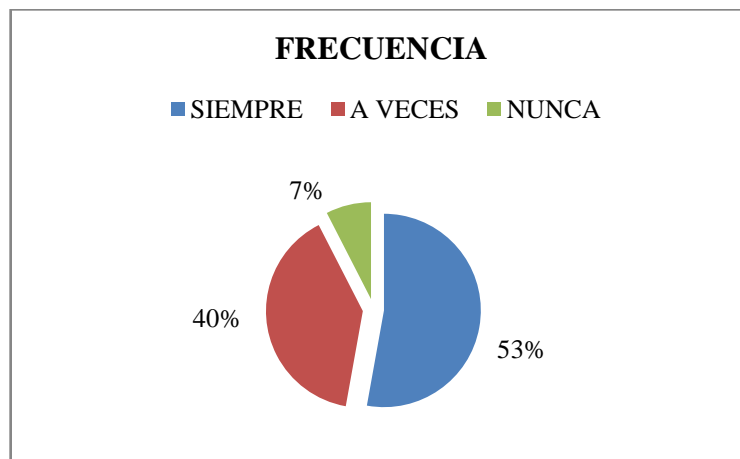
**Tabla 9.**Rendimiento en clase

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	28	52%
A VECES	21	40%
NUNCA	4	8%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 13.**Rendimiento en clase



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros, 28 personas contestaron a veces mientras que 4 personas contestaron que nunca

**Interpretación.** En conclusión se interpreta que el 53% de padres de familia y maestros creen que los niños con mala nutrición no rinden en clase en distintas actividades.

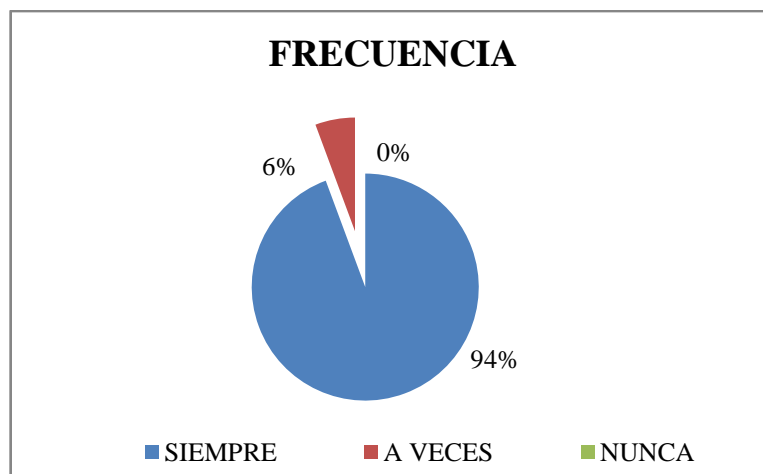
**Pregunta N 10:** ¿Cuán a menudo se capacita para informar al niño acerca de la importancia de la nutrición para una buena formación estudiantil?

**Tabla 10.** Información Nutricional

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	50	94.34%
A VECES	3	5.66%
NUNCA	0	0%
<b>SUBTOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros  
**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Gráfico 14.** Información Nutricional



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros  
**ELABORADO:** Fanny Erazo

**Análisis.** De la encuesta aplicada a 53 padres de familia y maestros, 50 personas contestaron a veces mientras que 3 personas contestaron que nunca

**Interpretación** en conclusión el 94% de padres de familia y maestros sabe lo importante capacitarse para una buena alimentación sin embargo no todos los padres de familia lo reciben.



## Ficha de Observación elaborada a los niños y niñas de educación inicial

**Tabla 11.** Tabulación de guía de observación alternativa

N°	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS			
		S	A V	N	T
1	Indicios de cansancio y sueño	2	10	38	50
2	Llega sin desayuno a clase	2	8	40	50
3	Preferencia por la comida chatarra	50	0	0	50
4	Demuestra malestar como dolor de cabeza y estomago en clase	10	12	28	50
5	Es hiperactivo debido al consumo de azúcar en sus alimentos	5	15	30	50
6	Uso de aprendizaje en la vida diaria	40	5	5	50
7	Realiza actividades que domina el aprendizaje	40	5	5	50
8	Tipos de resultados en los distintos aprendizajes	40	5	5	50
9	Índices de alcanzar su meta en los porcentajes	40	5	5	50
10	Muestra autonomía con el aprendizaje	40	5	5	50

**FUENTE:** Guía de observación

**ELABORADO:** Fanny Erazo

### **Análisis e interpretación de Ficha de Observación elaborada a los niños y niñas del Centro de educación Inicial Jerusalén.**

A pesar de que la comida chatarra está en la lonchera diaria de los niños y niñas la mayoría de ellos no presentan indicio de cansancio y sueño pero la minoría que en sus hogares no hay esa preocupación por un desayuno que anime al estudiante a trabajar con normalidad y la lonchera termina siendo un momento de complemento de mal nutrición guiándole al niño a tener una preferencia por los alimentos chatarra y no por frutas y verduras que deberían estar en su dieta diaria , así mismo los dulces y azucares provocan en ellos esa hiper actividad de que no le deja a la maestra continuar en clase ,aunque significativamente no ha representado problema en el aprender ,responder y demostrar índice de hacerse ver en su hogar, comunidad, y escuela con distintos aprendizajes en algunos si resulta difícil hacerlo ,cada niño tiene su organismo y hay que nutrirlo y darle cariño para que pueda seguir sin mayor inconveniente en sus estudios .

## 4.2 COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

### FRECUENCIAS

V I. Considera que se debe prohibir la venta de comida chatarra en los establecimientos

Tabla 12. Frecuencias observadas

Opciones	Siempre	A Veces	Nunca	Total
Siempre	21	6	3	30
A veces	13	7	0	20
Nunca	0	3	0	3
<b>Total</b>	34	16	3	53

V D

Se ha

Preguntado

Si los alimentos

De la lonchera

Contribuyen en el

Desempeño escolar

FUENTE: Encuesta a padres de familia y maestros

ELABORADO: Fanny Erazo

V I Considera que se debe prohibir la venta de comida chatarra en los establecimientos

Tabla 13. Frecuencias Esperadas

Opciones	Siempre	A Veces	Nunca	Total
Siempre	19.25	9.06	1.7	<b>30</b>
A Veces	12.83	6.04	1.13	<b>20</b>
Nunca	1.92	0.91	0.17	<b>3</b>
<b>Total</b>	34	12.6	3	<b>53</b>

V D

Se ha

Preguntado

Si los alimentos

De la lonchera

Contribuyen en el

Desempeño escolar

FUENTE: Encuesta a padres de familia

ELABORADO: Fanny Erazo

Tabla 14. Cuadro de contingencia

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
21	19.25	1.75	3.06	<b>0.16</b>
6	9.06	-3.06	9.36	<b>1.03</b>
3	1.70	1.3	1.69	<b>0.99</b>
13	12.83	0.17	0.03	<b>2.25</b>
7	6.04	0.96	0.92	<b>0.15</b>
0	1.13	-1.13	1.28	<b>1.13</b>
0	1.92	-1.92	3.69	<b>1.92</b>
3	0.91	2.09	4.37	<b>4.80</b>
0	0.17	-0.17	0.03	<b>0.17</b>
<b>SUBTOTAL</b>				<b>12.60</b>

FUENTE: Encuesta a padres de familia y maestros

ELABORADO: Fanny Erazo

X<sup>2</sup> CALCULADO = 12.60

- **Fundamentación teórica**

Cuya hipótesis es la evaluación de las variables:

**Independiente:** la comida chatarra

**Dependiente:** desempeño escolar

- **Planteamiento de la hipótesis**

Ho (Hipótesis Nula): “La comida chatarra no incide significativamente en el desempeño escolar

Ha (Hipótesis Alternativa): la comida chatarra incide significativamente en el desempeño escolar

**Especificación estadístico.**

Se trata de un cuadro de 3 filas por 3 columnas con la aplicación de la siguiente fórmula estadística:

$$\chi^2 = \sum \frac{(FO - FE)^2}{FE}$$

**Especificación de las regiones de aceptación y rechazo**

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

$$gl = (f-1)(c-1)$$

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

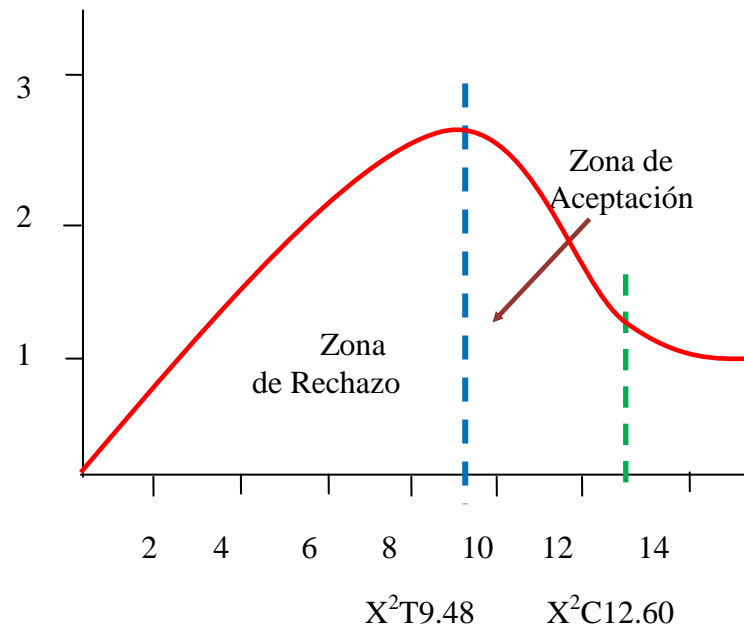
$$gl = 2 \times 2$$

$$gl = 4$$

Por lo tanto con ocho grados de libertad y con un nivel de significación del 0.05 la tabla de chi cuadrado teórico.

Entonces  $\chi^2 = 9.48$

**Gráfico 15.**Campana de Gauss



**FUENTE:** Encuesta a padres de familia y maestros

**ELABORADO:** Fanny Erazo

Entonces si  $X^2t \leq X^2c$  se acepta la hipótesis alternativa ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ )

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES

- Según la encuesta realizada a los padres de familia y docentes se concluye que en el Centro de Educación Inicial Jerusalén si existe consumo de comida chatarra por parte de los niños y niñas provocando así la mala alimentación de los estudiantes, el desinterés por una mejor nutrición y la falta de atención de las autoridades para hacer conocer a los educandos de alimentos ricos en vitaminas y minerales que pueden aportar en la sana alimentación y control de actividades escolares para su mejor funcionamiento, al mismo tiempo contribuir en las familias con un buen ejemplo.
- Según ficha de observación aplicada a los estudiantes se concluye que los niños y niñas que consumen comida chatarra tienen un nivel de desempeño más bajo que los que comen comida saludable, la nutrición inadecuada en los escolares de educación inicial trae como consecuencia hiperactividad por comer golosinas dulces, en otros sueño , pereza ,dolores estomacales , falta de colaboración con los maestros , desgano ,llanto, desesperación provocando en el docente inconformidad , preocupación e impotencia ya que se pude ver la deficiencia del rendimiento en niños que por su tipo de alimentación no aprenden y están inactivos al final de la jornada
- Para formular alternativas de buena alimentación hacia los niños y niñas, los docentes y padres de familia debe tener la disponibilidad para instruirse y buscar nuevas opciones que propongan un cambio radical en la mesa familiar informándonos acerca de recetas variadas con más nutrientes ,vitaminas, minerales, cereales, lácteos,etc. que tenga una propuesta diferente al y sobre todo en la lonchera del niño que representa una alimentación importante para continuar con las actividades en clase y darle un rendimiento óptimo al estudiante así se promoverá la sana alimentación y se obtendrá el desempeño esperado en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén y la

satisfacción de los docentes al mirar niños con ánimo y dando la colaboración e interés que es propio a la edad de los chicos

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a los padres de familia y docentes que deben informarse y realizar diariamente alimentos renovados para provocar la sana alimentación de los niños y niñas incitando en ellos la necesidad de nutrirse bien y encontrar en los establecimientos y en sus hogares comida que beneficie a su cuerpo y su mente transformando en ellos el interés de alimentarse sanamente y transmitir a las futuras generaciones el sano ejemplo de una nutrición correcta
- Luego de haber realizado la investigación de campo en la institución se recomienda a los docentes instruir a los estudiantes por medio de talleres donde se les incluya, para que se instruyan acerca de la alimentación que ellos y sus familias deben tener dentro y fuera del hogar, y lograr en ellos cambiar el estilo de vida de consumir alimentos sin calidad de nutrientes que provoca un mal rendimiento a nivel académico y enfermedades que pueden transformar su estilo de vida llevándola al desastre.
- Elaborar e Implementar en la institución una guía de alimentación para niños a fin de proveer de la información básica y que se les ha provisto y seguir los consejos y recetas que provee la misma para que poco a poco vaya cambiando la idea de consumir comida chatarra y pensar en contribuir a su organismo alimentos de calidad que llene de energía sus cuerpos y de a sus mentes inteligencia y predisposición para un aprendizaje óptimo.

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### 6.1. DATOS INFORMATIVOS

**Tema:**

“Guía de alimentación dirigida a los niños para mejorar el nivel nutritivo y el desempeño en el aprendizaje mediante la aplicación de técnicas para una alimentación saludable en el centro de educación inicial Jerusalén”.

**Institución ejecutora:** “Centro de educación inicial Jerusalén”.

**Beneficiarios:** niñas y niños, docentes y padres de familia

**Dirección:** Ambato. Av. Pichincha Alta y José Mires

**Tiempo estimado:** 5 meses

**Número de teléfono:** 2412854

**Equipo responsable:** Autoridades e investigadora

**Costo:** \$ 500

#### 6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Obtenidos los resultados de la investigación de campo en el “Centro de educación inicial Jerusalén”, con los niños y niñas, docentes, y padres de familia se pone en manifiesto que no existe una información pertinente acerca de la nutrición para niños y niñas de educación inicial, provocando así baja o nula disponibilidad por parte de los docentes en preocuparse por el desempeño de los estudiantes basado en una sana alimentación, así mismo en los hogares donde debería forjarse el interés de alimentar sanamente a sus hijos, no hay tiempo ni soltura y mucho menos información acerca de lo hablado llevando este problema a crear niños y niñas despreocupados por su alimentación y por ende crecerán para forjar hijos

con el mismo inconveniente trayendo una cadena de enfermedades, que provocaran daños permanentes en su vida y la de sus futuros hijos

### **6.3. JUSTIFICACIÓN**

La importancia de la siguiente investigación se basa en que los padres de familia, docentes y sobre todo los niños se beneficien de la información que la indagación les presenta, dándoles como pauta cambiar herrados hábitos alimenticios adquiridos. En los niños y niñas de educación inicial es trascendental cambiar la típica lonchera de comida chatarra por alimentos nutritivos que aporten energía y salud, para su buen vivir , en la sociedad la importancia de alimentar bien a la familia repercute en formar entes que transmitan a las generaciones excelentes costumbres de nutrición y así combatir enfermedades y daños que se han ido dando a nivel inmunológico especialmente en los niños de pre escolar, igualmente cada uno puede contribuir con su cuerpo y mente para un mejor desempeño

#### **Utilidad**

Esta guía será de utilidad para los `padres de familia y representantes de los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén ya que les dará las pautas para preparar distintos alimentos ricos en vitaminas que acompañen de la mano con el aprendizaje de los estudiantes.

#### **Trascendencia.**

La utilización de la siguiente guía será de mucha utilidad no solo para los padres sino también para los docentes ya que la idea es ponerse en común acuerdo para guiar al niño y niña desde la escuela y el hogar, llevando la institución un mejor control de alimentos sanos en el bar y los padres de familia enviando loncheras nutritivas

#### **Factibilidad**



En la encuesta realizada a los padres de familia tanto como en la entrevista y la guía de observación a los niños y niñas se les informa que sobre esta guía de alimentación se ha realizado gastos que correrá por cuenta de la investigadora.

## **6.4. OBJETIVOS**

### **6.4.1. GENERAL**

Elaborar una guía nutricional para los padres de familia aportando conocimientos sobre una adecuada alimentación.

### **6.4.2. ESPECÍFICOS**

- Diseñar una guía práctica de información nutricional.
- Socializar con guía a los padres de familia y docentes para mejorar el desempeño escolar.
- Inducir talleres y mesas de trabajo con todos los padres de familia y docentes a fin de potencializar los conocimientos acerca de la nutrición optimizando la calidad de alimentación que se debe de promover.

## **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Al momento el centro de educación inicial Jerusalén no cuenta con una guía práctica de nutrición que ayude a los padres de familia, a los niños y niñas para que ellos se alimenten correctamente e incida en el desempeño escolar dentro del aula y fuera de esta.

La guía propone Cooperar para que la alimentación sea saludable que contenga nutrientes, vitaminas y porciones adecuadas necesarias para el crecimiento, rendimiento y salud e higiene de ellos, los padres de familia, niños y niñas, docentes sean conscientes de que deben alimentarse correctamente y desechar las

malas costumbres que por mala información han ido de generación en generación arrastrando está a una alimentación incorrecta e inadecuada.

La siguiente guía provocara en ellos el impacto necesario para cambiar costumbres y hábitos alimenticios mejorando la ideología de lo que es comer y de lo que es alimentarse ya que para eso ellos se capacitaran con los talleres, trípticos e información adecuada que llegara y tendrán en sus manos para sembraren las familias Una buena nutrición una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de la buena salud.

## **6.6.FUNDAMENTACIÓN**

### **Alimentación.**

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

### **Nutrición**

La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico.

Los procesos macro sistémicos están relacionados absorción, la digestión metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos hormonas, etc.

## **Dieta.**

Una dieta es el conjunto de nutrientes que se ingieren durante el consumo habitual de alimentos. Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental.<sup>1</sup>Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta.

## **Verduras**

El concepto de verdura se utiliza para nombrar a las hortalizas, especialmente aquellas que disponen de hojas verdes. El término, de todas formas, no es científico, por lo que su alcance puede variar según cada país o cultura.

En general puede decirse que las verduras son aquellas plantas comestibles cuyas hojas tienen color verde. En este sentido pueden incluirse en el grupo a diversas partes de las plantas según lo que forme parte de la alimentación humana: semillas como los guisantes o arvejas, tallos como los espárragos, frutos como los pepinos u hojas como la acelga.

## **Vitaminas**

Vitamina es un término compuesto formado por el vocablo latino *vita* (“vida”) y por el concepto químico *amina* (acuñado por el bioquímico polaco C. Funk). Las vitaminas son las sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.

Las vitaminas deben ser ingeridas en dosis justas y de forma equilibrada para el funcionamiento fisiológico. El organismo humano no puede sintetizar una gran parte de las vitaminas esenciales: por eso resulta imprescindible obtenerlas a partir de la alimentación.

### **Minerales**

Son sustancias naturales, homogéneas, de origen inorgánico. Los cuales forman parte de nuestra dieta diaria. 26 de los 90 minerales que aportan los alimentos, son considerados esenciales, es decir que el cuerpo no los fabrica. Solamente se los puede aportar a través de la alimentación.

Si se lleva a cabo una dieta disarmónica y desequilibrada que se prolongue en el tiempo, al alarga se produce una deficiencia mineral que derivará en la aparición de enfermedades de importancia. Generalmente su carencia se corrige a través de la alimentación o suplementos minerales.

### **Consumo**

Consumo (del latín: *cosumere* que significa gastar o destruir) es la acción y efecto de consumir o gastar, bien sean productos, y otros géneros de vida efímera, o bienes y servicios, como la energía, entendiéndose por consumir como el hecho de utilizar estos productos y servicios para satisfacer necesidades primarias y secundarias. El consumo masivo ha dado lugar al consumismo y a la denominada sociedad de consumo.

### **Nutrientes**

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.

## **Recetas**

El concepto de receta tiene su origen en el latín *recepta* y posee dos grandes acepciones: por un lado, la emplean médicos y pacientes para hacer mención a la prescripción de medicamentos y, por otra parte, en gastronomía representa los pasos a seguir para reproducir un determinado plato.

En cuanto a las recetas de cocina, se puede decir que son aquellas que explican qué ingredientes incluye una comida y la forma en que ésta debe ser preparada. Las recetas indican el procedimiento adecuado para que el plato en cuestión pueda recrearse con los mismos resultados. Asimismo, puede proporcionar consejos para resaltar el sabor, trucos para evitar la cocción excesiva y diversas ideas para la presentación final.

## **Postres**

El término postre se utiliza para designar a un tipo de plato que se caracteriza por ser dulce y por servirse por lo general al final de una cena o como elemento principal en la merienda o desayuno. Los postres pueden ser básicamente elementos que no requieren elaboración como las frutas aunque en la mayoría de los casos se utiliza el nombre de postre para platos más elaborados como flanes, tortas o masas. Los postres son extremadamente variados en lo que hace a colores, formas, sabores y texturas, pudiéndose encontrar una infinita cantidad de opciones para disfrutar.

## **Higiene**

La higiene es una rama de las Ciencias Médicas cuyo objetivo es preservar la salud a través de la limpieza, tanto personal, como de la ropa, utensilios y vivienda, que debe permanecer no solo limpia y desinfectada, sino también aireada, ya que la suciedad y la falta de sol, son fuente de enfermedades. El baño diario, mantener las uñas cortas y limpias, lavarse las manos antes de comer, antes de cocinar o tocar los alimentos, y luego de ir al baño, son normas mínimas de higiene personal.

## **Cocina creativa**

“Cocina caracterizada por la capacidad continúa de innovación e investigación”.

La cocina creativa como bien se denomina es toda aquella que se elabora con creatividad o lo que es lo mismo con una presentación fabulosa que solamente con presentarla en la mesa estén los comensales deseando de comerla, los ingredientes tienen que ser de una calidad excelente junto con una preparación que se disfruten los sabores todos a la vez de no encubrirse ni destacar unos más que otros para no degustar unos más que otros.

Una particular manera de satisfacer los sentidos, todos sin excepción. Es en este festival de sabores, texturas, aromas, crujidos y colores, en el que solo después de haber vivido la experiencia de una cocina innovadora, sin dueños, ni autores conocidos, es que nos animamos a conspirar en su crecimiento y difusión.

## **Lonchera nutritiva**

¿Qué es una lonchera nutritiva?

Es aquella lonchera que incluya todos los nutrimentos esenciales para ese niño que está en pleno crecimiento y con alimentos que contribuyan al mejor desarrollo y bienestar del estudiante.

Debe estar compuesta de: Alimentos ricos en calcio como leche, queso y yogur, que ayudan al desarrollo de huesos sanos hasta aproximadamente los 18 años. Vitaminas A, C y D que mantienen en un nivel óptimo el sistema inmunológico.  
Saludable

## **Niños**

Normalmente, se considera que los niños son aquellos individuos que transcurren por la primera instancia de la vida conocida como infancia y que es anterior a

lapubertad. Los niños usualmente son entendidos como tales hasta los doce a catorce años en términos generales, aunque tal período de la vida es en algunos aspectos confuso en lo que hace al traspaso de etapas.

Si bien los bebés son considerados por algunos profesionales como niños, otros sostienen que esa etapa es anterior a la niñez, por tanto las posibilidades son variadas y no del todo definidas. Uno de los aspectos que pueden ser utilizados para comprender lo que es un niño es el hecho de que no son considerados adultos y que por tanto deben ser protegidos y cuidados por aquellos mayores de edad.

## 6.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA



**La alimentación  
indispensable para el futuro**



## INTRODUCCIÓN

A través de los alimentos nuestro cuerpo incorpora la energía (calorías) y los nutrientes (hierro, calcio,...) que necesitamos para vivir.

Los niños y niñas aprenden a comer a través de las costumbres que observan en casa. Es muy importante que los padres, madres, abuelos, abuelas y todos los familiares den ejemplo a los niños.

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población

La siguiente guía está elaborada para formar parte de la vida diaria de los padres de familia y docentes, dándole pautas nutricionales que provean información hacia una alimentación adecuada y como le gusta a los niños y niñas, divertida, colorida, creativa y sobre todo con mucha paciencia y amor.

La guía consta de un recetario que permitirá variar el menú diario , y sobre todo dará ideas creativas tanto para el hogar como para la lonchera de los estudiante, sin restringirlo delicioso de las comidas pero dándole mayor nivel nutricional y originalidad ,transformando también la comida monótona en una variedad de sabores, olores y presentaciones que den a la vista y gusto la combinación perfecta para una apropiada alimentación, como uno de los mayores intereses que tiene nuestra vida y la delos que más amamos nuestros hijos

## **Presentación**

La alimentación para hombres y mujeres es necesario, pero en niños y niñas se convierte en algo primordial para el vivir, ya que es la base para mantenerse fuerte, sanos e inteligentes.

En los últimos años se ha tenido grandes complicaciones a nivel nutricional ya que la mala alimentación ha sido el factor principal en enfermedades graves como la obesidad, la desnutrición, la diabetes entre otras enfermedades que han cambiado la vida de mucha personas transformándolas en verdaderos problemas.

En cuanto a la educación, la alimentación es uno de los ejes principales como en los primeros años del infante el afecto que determinara el estilo de vida del individuo.

Esta guía es una ayuda para padres de familia, y profesores ya que contiene información que necesitan conocer para realizar cambios importantes de una nutrición que se ha ido convirtiendo en un simple “llevarse algo a la boca para mantenerse en pie “la alimentación va más allá, es ver en el futuro personas amadas y preocupadas por su bienestar

**Fanny Erazo**



## AGRADECIMIENTO

Porque lo más importante para los padres son nuestros hijos quiero agradecer al motivo de mi esfuerzo y lucha, para establecer en la familia hábitos de buen vivir especialmente en la parte más rica de la vida, la alimentación Gracias Camila Vanessa y Pablo Alejandro son mi bendición



## ÍNDICE

Portada.....	83
Introducción.....	84
Presentación.....	85
Agradecimiento.....	86
Índice.....	87
La alimentación y su importancia en la etapa Infantil.....	88
La etapa escolar.....	89
Los padres, sociedad y su responsabilidad en alimentación infantil.....	90
Consejos.....	90
Recetario.....	95
Menú 1.....	95
Menú 2.....	97
Menú 3.....	99
Menú 4.....	101
Menú 5.....	103
Menú 6.....	106
Menú 7.....	107
Menú 8.....	108
Lonchera.....	110

## LA ALIMENTACION Y SU IMPORTANCIA EN LA ETAPA INFANTIL



Desde que el niño empieza a lactar es importante que sienta en su entorno seguridad y confianza, esa seguridad se la ofrece su familia a través de la calidez de su medio, y así como afectivamente se siente confiado, en la hora de alimentarse debe estarlo, ya que el momento de comer va a determinar gran parte de su futuro.

Los niños con buena nutrición son menos vulnerables a las enfermedades como la anemia o sobrepeso, caries dentales, problemas con el aprendizaje escolar, y ayudara a que su futuro sean hombres y mujeres sanos y llenos de vitalidad.





### **LA ETAPA ESCOLAR**

La salud y el bienestar de los niños dependen de la alimentación. Los padres y educadores deben transmitir al niño la idea de que con la alimentación no se juega porque nuestra salud depende de ello y debemos darle a la comida la importancia que se merece.



Es necesario que el niño de educación inicial se nutra y aprenda a alimentarse correctamente ya que va a ser un beneficio tanto para los padres como para él o ella al adquirir autonomía y no solo depender de sus padres o la sociedad , ya que en esta etapa de crecimiento debe cubrir varias necesidades que su cuerpo requiere .

## LOS PADRES, LA SOCIEDAD Y SU RESPONSABILIDAD EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

No se necesita algo mágico para que nuestros niños adquieran hábitos alimenticios saludables, la responsabilidad recae en la sociedad, la escuela y principalmente la familia, siendo así lo único que debemos practicar es el ejemplo, cuando nuestros hijos nos miran quieren imitar todo lo que hacemos ya que para ellos no existe súper héroe más brillante que sus padres, entonces porque no mostrar una actitud positiva ante una nutrición que les brindara solo beneficios a nivel físico y mental.



Para hacer más clara la idea de forjar un ambiente nutritivo y saludable en sus hogares les mostramos los siguientes consejos que ayudaran a un buen cambio alimenticio.



### Consejos

1. **No existen alimentos "malos"**, sino frecuencias de consumo inadecuadas. Adapta las cantidades a la edad y al desarrollo del niño.



2. **Frutas y verduras a diario.** Ofrece al niño frutas y verduras diariamente, de temporada, que aporten a su organismo vitaminas, minerales y fibra.



**3. Tres o cuatro raciones de productos lácteos al día.** Sirven para asegurar el calcio que los huesos, en pleno desarrollo, necesitan. Las opciones descremadas aportan la misma cantidad de calcio que las enteras.



**4. Utiliza aceite de oliva.** Es el más recomendable para cocinar y tomar en crudo.



**5. Dos tomas de proteínas al día.** Dos tomas moderadas al día de pescado, carne, huevos o jamón son suficientes para aportar al organismo de los niños la cantidad de proteínas que necesitan.



**6. Hidratos de carbono integrales.** El pan, el arroz, la pasta, las patatas, las legumbres y los cereales aportan los hidratos de carbono complejos que el niño necesita. Si compras productos integrales, le aportarás fibras y aumentará su ingesta de vitaminas y minerales.





**7. Una buena hidratación es importante.** Para beber, siempre agua. Los refrescos sólo en momentos puntuales y sin cafeína.



**8. Alimentación variada.** Programa una alimentación que incluya alimentos de todos los grupos, sin abusar de ninguno de ellos. Todos los alimentos son buenos, lo importante es el equilibrio entre ellos.



**9. Alimentos envasados.** La industria alimentaria ofrece productos de calidad que se adaptan a las nuevas tendencias de vida. Opta por los pescados en conserva y las verduras envasadas.



**10. Predica con el ejemplo.** Cuida tu alimentación y tu hijo te imitará.



**La alimentación correcta en la infancia**



Lo mejor para alimentar bien a nuestros niños es proporcionarles una amplia variedad de alimentos que les resulten agradables. Debemos aportarles una dieta variada y equilibrada; procurando incluir alimentos de todos los grupos.

Es recomendable repartir los alimentos en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

**Lácteos:** los niños deben tomar entre 1/2 litro a 1 litro de leche o derivados lácteos (yogures, cuajada, quesos, etc.) lo que supondría 2 ó 3 raciones repartidas a lo largo del día.

Carnes, pescados y huevos: se deben tomar 2 ó 3 raciones al día. Se aconseja moderar el consumo de carnes grasas y embutidos.



Frutas, verduras y hortalizas conviene consumir 5 raciones al día. No deben faltar 2 ó 3 piezas de fruta en la alimentación diaria de

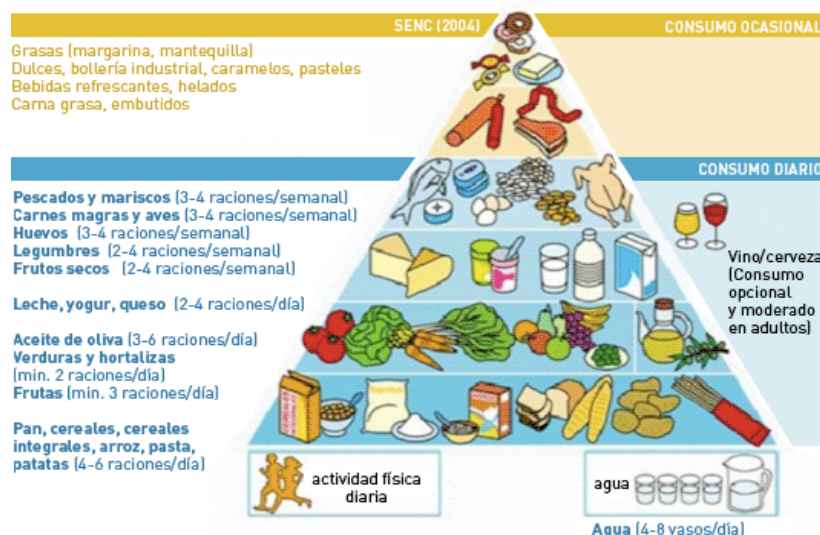
nuestros hijos, en alguna de estas ocasiones se pueden sustituir la pieza de fruta, por el zumo recién exprimido. De verduras y hortalizas se consumirán 3 o más raciones, algunas en forma de ensaladas o como guarnición de segundos platos.



Los cereales (pan, maíz, arroz y pasta) y las legumbres se deben consumir hasta alcanzar 6 raciones diarias. Una o dos raciones se pueden tomar en el desayuno (pan, galletas, cereales de desayuno) o a media mañana (bocadillo), también en la comida, merienda y cenase puede incluir pan y además en la comida o en la cena se puede tomar: pasta, arroz y/o legumbres para completar el consumo aconsejado.

Los dulces y grasas deben tomarse con moderación. Algunos productos como los dulces, la bollería y alimentos con mucha grasa, poseen gran cantidad de azúcares sencillos, grasa saturada y pocas vitaminas y minerales.

Las grasas de elección serán el aceite de oliva y algunos aceites de semilla, como el de girasol. La frecuencia de consumo de alimentos sería la reflejada en la pirámide de alimentación:



A continuación le ofrecemos un recetario que ayudara a tener nuevas ideas divertidas, agradables, saludables y variadas, para hacer de la comida de sus hijos un momento de agrado y complacencia.

## RECETARIO

### MENÚ 1

#### Sopa de Verduras con Fideos



#### FUNCIÓN

La función de los vegetales es aportar a nuestro cuerpo, de forma gradual, vitaminas, minerales y fibras que nuestro organismo no los produce, fortaleciendo nuestro sistema inmunológico. El consumo de vegetales desde pequeños es el camino para llegar a ser unos adultos saludables

Los carbohidratos sirven como fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales, por ejemplo caminar, correr, jugar, leer, estudiar.

**OBJETIVO.-** proporcionar alimentos con hierro para un mejor funcionamiento.

#### INGREDIENTES:

- 1/2 taza de fideos de forma de concha
- 1/2 taza de zanahorias
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza florecitas de brócoli
- 2 cdas. Aceite de oliva
- 2 tabletitas de concentrado de caldo de pollo
- 1 cebolla picada
- 4 tazas de agua
- 1/2 taza granos de elote
- 1/2 taza chícharos

## **PROCEDIMIENTO**

Caliente el aceite en una cacerola grande y sofría las cebollas hasta que estén blandas. Añada el agua y los demás ingredientes y deje que hierva. Revuelva. Reduzca el fuego al mínimo y cocine durante 20 min. O hasta que el fideo esté blando. Sirva caliente.

## **PORCIONES DIARIAS**

Niños de 4 a 5 años 1400 calorías diarias equivalente a 1-1/2 tazas diarias de verduras

Hidratos de carbono (pastas, arroz pan). De estos alimentos debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños.

## **RECOMENDACIÓN:**

La presentación de los vegetales, en la mesa, es fundamental para que el infante se sienta atraído por estos. Verduras o frutas en forma de cuadraditos, bastoncitos, bolitas u otras llamarán la atención de tu hijo

## MENÚ 2

### Arroz con Fruta



**FUNCIÓN.** Aportan minerales y vitaminas. Las frutas con cáscara contienen mayor cantidad de fibra dietética, por lo que brindan mayor saciedad.

**OBJETIVO:** Alimentar saludablemente con vitaminas

#### INGREDIENTES

1 mango pelado y cortado en tiras  
4 ciruelas, peladas y picadas  
2 tazas arroz lavado y escurrido  
2 cdas. De mantequilla  
Sal al gusto

#### PROCEDIMIENTO

Caliente 2-1/4 tazas de agua, y cuando comencé a hervir, agregue la mantequilla, arroz y sal. Tape y baje el fuego y cocine por 5 min. Agregue las frutas (reserve algunas para adornar) y cocine hasta que el arroz esté cocido. Sirva con rebanadas de mango y trocitos de ciruela.

#### PORCIONES DIARIAS DE ALIMENTOS PARA NIÑOS

Niños de 4 a 5 años 1400 calorías diarias equivalente a 1-1/2 tazas diarias de frutas

Hidratos de carbono (pastas, arroz pan). De estos alimentos debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños.

**RECOMENDACIÓN:**

Si su hijo ó hija no le gustan las frutas puede dárselas en manera de batidos con leche, yogurt o en agua

## MENÚ 3

### Manzanas Rellenas Horneadas



**OBJETIVO:** proveer un postre atractivo

**FUNCIÓN** En general todas las variedades de las manzanas ofrecen importante aportación de vitamina C y otras sustancias (fitoquímicos) con propiedades anticancerígenas y antioxidantes (que evitan el envejecimiento de los tejidos) que mantienen en perfecto estado al sistema inmunológico (encargado de defender al organismo de enfermedades).

Los frutos secos, se consideran una rica fuente de carbohidratos complejos además, contienen vitamina E, el cual es un antioxidante que combate los llamados radicales libres (producto negativo).

Si se mezclan con cereales, da como resultado una proteína de alta calidad; ideal para los niños que se encuentran en proceso de crecimiento y aprendizaje.

#### **INGREDIENTES:**

4 manzanas

2 cdas. albaricoques secos, picados

2 cdas. grosellas

2 cdas. pasitas

1/2 taza azúcar morena

1 cda. canela

1/2 cdta. ralladura de limón

1/2 cdta. ralladura de naranja

1 cda. mantequilla



1 taza agua caliente

3 cdas. Azúcar

## **PROCEDIMIENTO**

Precaliente el horno a 350 F (175 C). Corte las manzanas por la mitad, a lo largo. Corte una rodaja fina en la base de cada manzana. Remoje los albaricoques, las grosellas y las pasitas en agua caliente por 8-10 min. Escurra el agua de las frutas. Séquelas con una toalla de papel. En un tazón mediano, mezcle las frutas, el azúcar morena, la canela, la ralladura de limón, la ralladura de naranja. Sáquele los corazones y las semillas a las mitades de manzanas con un utensilio para hacer bolitas de melón, o una cucharita redondita. Rellene el centro hueco de cada manzana con la mezcla de las frutas. Ponga puntitos de mantequilla en la parte de arriba de cada manzana rellena. En una cacerola pequeña, combine el azúcar y el agua. Cocine a temperatura media-alta por 4 min., hasta que la mezcla tenga apariencia de almíbar. Quítela del fuego. Ponga el almíbar en el fondo de un molde de hornear poco hondo. Ponga las mitades rellenas de manzana el molde con el almíbar. Tápelolo. Hornee por 45 min., hasta que las manzanas se ablanden. Sirva calientes o frías.

**PORCIONES:** Las frutas en los niños son esenciales es necesario dar hasta 3 porciones diarias.

## **RECOMENDACIONES:**

Por ser una receta dulce se recomienda brindarla solo en fechas especiales o como postre

## MENÚ 4

### Cereales con fresa y plátano



**FUNCIÓN.-** las fresas y el plátano son **fuentes de antioxidantes** aliados de la salud. Hablamos de colorantes, aromas y otros compuestos naturales como las vitaminas C, E y el beta-caroteno o pro-vitamina A. Aunque están presentes en cantidades muy pequeñas, influyen decisivamente en la aceptación y apetencia por estos alimentos y se sabe con certeza que nos protegen frente a ciertas enfermedades, entre ellas las degenerativas, las cardiovasculares y el cáncer.

**Cereales.-** Ayudan a diversificar la dieta del niño, son una buena solución para hacer desayunos variados y lo que es mejor, pueden convertirse en gustosos platos infantiles. Ricos en preciosos nutrientes, tienen magníficas virtudes terapéuticas, pero sobre todo aportan mucha fibra, proteínas y vitamina B.

**La leche.-** La leche es la principal fuente de calcio y vitamina D en los niños, y aporta proteína de alta calidad.

**OBJETIVO:** nutrir en forma colorida y alegre.

#### **INGREDIENTES:**

- 4 fresas
- 1 plátano
- 100 ml. de leche
- 50 gr. de cereales
- 1 cucharadita de miel

**Consejos:** Cuando no sea época de fresas puedes utilizar otras frutas para combinar con el plátano, desde una sencilla manzana hasta frambuesas,

**PREPARACIÓN:**

1. Lava bien las fresas y córtalas en rodajas o en cuartos. Pela el plátano y trocéalo.
2. Pon los cereales en un recipiente. Añade la fruta, no olvides que puedes añadir otras que te gusten
3. Calienta un poco la leche, disuelve la miel y añádela a los cereales. También puedes utilizar yogur en lugar de leche. Acompaña este sano desayuno de un jugo de naranja natural.

**PORCIONES:** se recomienda que los niños coman 5 clases de frutas al día, cereal hasta 5 porciones al día 1400 calorías, leche de 2 vasos diarios

**RECOMENDACIONES:**

- Mantener asepsia personal
- lavar las frutas

## MENÚ 5

### Avena con yogur



**Función.-** 100 gramos de avena cubren el 40 por ciento de las necesidades diarias de vitamina B1. Esta vitamina es esencial para el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso. La avena es excelente para combatir la fatiga intelectual

**Objetivo** Un desayuno equilibrado y delicioso

### INGREDIENTES

- 80 gr. de avena
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de azúcar
- 100 gr. de frutas del bosque (moras, frambuesa, fresas, etc.)

### PREPARACIÓN

Sólo tienes que coger el recipiente de desayuno, y empezar volcando la avena (si lo prefieres, junto con la avena, puedes echar una mezcla de otros cereales que te gusten). A continuación, echaremos las frutas del bosque enteras, y luego el yogur y el azúcar.

Agregados todos los ingredientes de la avena con yogur, sólo nos quedaría remover para que el yogur impregne bien todos los ingredientes secos, y resulten más agradables al llevarnos a la boca cada cucharada.

**PORCIONES:** 6 porciones de granos 1/3 a 1/2 taza de cereal cocido o listo para comerse, avena arroz etc, 2 a 3 porciones de fruta (1 porción = 1/4 de taza de fruta cocida o enlatada, 1/2 fruta fresca, o 1/4 a 1/2 taza de jugo)

**RECOMENDACIONES:** Lavar las manos y mantener limpio el lugar

## MENÚ 6



**FUNCIÓN.-** ingerir nueces puede ayudar a los estudiantes a mejorar su pensamiento crítico, razonamiento deductivo, y capacidad de discernimiento.

**OBJETIVO: Innovar las recetas para el deleite de los niños**

### INGREDIENTES

- 4 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 clara apenas batidas

**PORCIONES:** las galletas de nuez se las puede dar a los niños hasta 3 veces al día ya que contiene el fruto seco que contribuye con la sana nutrición del niño

### PREPARACIÓN

- Mezclar las nueces con el azúcar, la crema y la harina. Reservar.
- En otro recipiente batir apenas la clara hasta que este espumosa y mezclarla con la preparación anterior.
- Enmantecar y enharinar una placa y verter la pasta de a cucharaditas bien espaciadas, aplastarlas con una cuchara grande hasta darle forma circular.

- Estarán listas cuando la superficie comience a secarse y los bordes estén doraditos. Retirar las galletitas del horno y dejar que se enfríen.

**RECOMENDACIONES:** Conversar con el niño o niña de lo saludables que son los alimentos

## MENÚ: 7

### Ensalada de zanahoria y manzana rallada



**FUNCIÓN.**-debido a sus elevados niveles de beta caroteno (vitamina A) ayuda a mejorar la vista y evitar la ceguera

**OBJETIVO:** Provocar interés en el niño o niña por una alimentación diferente y renovada

### INGREDIENTES

4 zanahorias grandes

1 manzana

El zumo de 1 naranja

Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Pelar y rallar las zanahorias y la manzana. Rociar con el jugo de naranja y salpimentar.

Para terminar, añadir algunas uvas pasas por encima, al gusto.

**PORCIONES:** las verduras como las zanahorias y demás se puede dar a un niño hasta 1-1/2 tazas diario que representa 1400 calorías

**RECOMENDACIÓN:** incluir al niño o niña en la preparación de los alimentos, dar información acerca de los nutrientes que tienen



## MENU: 8

### Espinaca con garbanzos



### FUNCIÓN

Las Espinacas son fuente de Vitaminas A, B, C y E, además de contar con minerales como el potasio, calcio y fósforo.

Son muy utilizadas para combatir la anemia, eliminan el colesterol, y aportan grandes cantidades hierro.

**OBJETIVO.-** provocar gusto por alimentos ricos en hierro

### INGREDIAENTAES

- 300 gr de garbanzos en conserva
- 200 gr de espinacas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal

### PREPARACIÓN

Cortamos la zanahoria, la cebolla y el diente de ajo, y rehogamos todo en una cazuela con aceite hasta que se ablanden. Añadimos las espinacas y removemos

hasta que esté todo bien mezclado, momento en el que echaremos agua hasta que quede cubierto.

Cocemos durante 10 minutos a fuego suave y después incluimos los garbanzos (vigilar que siga quedando todo cubierto de agua). Agregamos sal a gusto y dejamos hervir unos 5 minutos.

**PORCIONES.-** en los niños de 3 a 5 años es importante dar 6 porciones diarias de verduras es decir 1-1/2 tazas que equivale 1400 calorías

**RECOMENDACIÓN.-** introducir gradualmente frutas y verduras en la dieta de los niños ya que trae excelentes beneficios

## LONCHERA



A través de diversos estudios realizados se ha podido comprobar que las loncheras escolares poseen demasiados carbohidratos lo que conlleva a elevados contenidos calóricos que solo incrementan la malnutrición. Nuestra realidad es que en la gran mayoría de hogares ambos padres trabajan fuera de casa y se opta por la manera más simple de preparar las loncheras escolares.

Pautas y consejos a tener cuenta para una lonchera saludable que verdaderamente alimente.



Una lonchera debe contener 3 tipos de alimentos: energéticos, formadores o constructores y reguladores o protectores. Energéticos, como su nombre lo dice, estos brindaran energía para realizar diversas actividades, ejemplo: pan, galletas, cereales, etc. Formadores, alimentos proteicos de origen animal forman el organismo y ayudan al crecimiento, ejemplo: queso, huevo, pollo, leche, etc. Reguladores, aportan vitaminas, minerales y fibras como las frutas y jugos de fruta.



Que debes tener siempre en casa para preparar loncheras?

- Galletas sin relleno (si son integrales aún mejor, pueden ser de avena o de algún grano nutritivo), barras energéticas o alguna otra fuente de fibra baja en grasas
- Quesos bajos en grasa, embutidos (pueden ser pavo que son más saludables), atún enlatado, pechuga de pollo sancochada deshilachada
- Panes (de preferencia integrales o bajo en grasas), pitas, tortillas de maíz, muffins caseros.
- Frutas y vegetales frescos
- Grasas sanas: mantequilla de maní, mayonesa light
- Refrescos bajos en azúcar, bebidas sin calorías y bebidas a base de leche descremada



- No incluyas alimentos muy salados ni muy dulces
- Bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas o jugos con colorantes

- Embutidos del tipo hotdog , mortadelas o salchichas que contienen mucha grasa
- Dulces o chatarra como caramelos mashmallows, papitas etc.
- Leche porque podría descomponerse ( a menos que sea un envase individual)
- Mayonesa o alguna salsa porque podría descomponerse( opte por los sachets de ser necesario)

Lávate bien las manos antes de preparar cualquier alimento

- Respete los gustos y preferencias de sus pequeños e involúcrelos en la planificación de las loncheras como algo divertido
- Enséñale a tu niño que alimentos son sanos y que otros no lo son y explícale el porque
- Muéstrale variedad para que escoja lo que más les gusta
- Incluye siempre una bebida para evitar la deshidratación
- Ten siempre presente el factor climático y los recipientes para la preservación de los alimentos
- Cuida mucho la presentación de los alimentos, puedes mezclar colores para generar mayor interés



### **Lonchera Nro. 1**

- Sandwich pequeño de pollo o atún con lechuga y tomate (de preferencia en pan integral)
- Una manzana
- Limonada

**Lonchera Nro. 2**

- Triple pequeño de huevo, queso, lechuga y tomate (de preferencia en pan integral)
- Una mandarina
- Refresco de maracuyá

**Lonchera Nro. 3**

- Un paquete de galletas de soda o avena
- 1 huevo duro
- 1 Mandarina
- Agua de manzana

**Lonchera Nro. 4**

- Tajada mediana de queque con frutas secas (elaborado en casa)
- Mandarina
- Refresco de fruta

**Lonchera Nro. 5**

- 1 barra de cereal baja en calorías
- 1 plátano pequeño
- Yogurt de frutas bajo en grasa
- Agua

**Receta de lonchera nutritiva 1:**

- 1 vaso de yogur
- 2 galletas
- 1 botella de agua

**Receta de lonchera nutritiva 2:**

- 1 sándwich de pollo o atún
- 1 fruta

- 1 botella de agua

### **Receta de lonchera nutritiva 3:**

- 1 pan con mermelada
- 1 taza de avena
- 1 botella de agua

### **Receta de lonchera nutritiva 4:**

- 1 pan con mantequilla y jamón
- 1 fruta
- 1 botella de agua



A continuación encontrarás varios menús para una lonchera nutritiva.

Leche, huevo duro, galletas y mandarina. (el huevo duro conviene enviarlo sin pelar para evitar malos olores)

Pan con pollo, yogurt y manzana.

Pan con queso, jugo de manzana y mandarina.

Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.

Dulce de leche, manzana y limonada.

Leche con azúcar, queque y manzana.

Pan con pollo, leche y uvas.

Pan con hígado frito, leche y naranja.

Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.

Pan con mantequilla, leche y plátano.

Jamón en tiras, panecillo de salvado, piña en trozos y leche baja en grasa

Pan de atún, pepinos en rodajas, fresas y leche baja en grasa.

Porción pequeña de pizza de queso, guisantes de azúcar, jugo de manzana.

Apio con crema de maní, galletas, melón en tajadas, leche baja en grasa.

Pan con carne asada y queso, ensalada de lechuga con aderezo bajo en grasa, uvas y agua

Requesón bajo en grasa, palitos de pan, calabacín en rodajas, durazno en tajadas y agua

Pan con crema de maní y plátano, ramitos de brócoli y leche baja en grasa.

Muslo de pollo al horno, kiwi en rodajas y leche baja en grasa

Mezcla de cereal y frutas secas, pimiento dulce rojo en tiras y leche baja en grasa.

Sándwich de crema de cacahuete y banana, ramitos de brócoli y leche baja en grasa

Pan mini-pita con puré de garbanzos y lechuga, gajos de naranja, galletas en forma de 'animalitos' y leche baja en grasa

Burrito de frijoles y queso, tomates miniaturas partidos por la mitad, mango en tiras y agua

Sandwich de jamón y queso; florcitas de zanahoria y círculos de pepino, banana, jugo de manzana

Tajadas de pan (trigo, centeno, salvado, integral), tortilla de espinaca o de papa con chorizo, trocitos de sandía, limonada.

Aritos de choclo (maíz) hervido; huevo de gallina o de cordorniz duros, duraznos en almíbar, jugo de mango

Galletas integrales de avena o miel, o grisines, cuadritos de queso o dip de queso filadelfia con apio picado, arroz con leche y agua de melón

Sandwich de lo que más les guste, yogurt, nueces y damascos o guindones, naranjada

Sandwich de queso filadelfia y pepino, arvejas o guisantes, manzana, jugo de durazno

Galletas saladas (trigo o salvado), trocitos de jamón, salami o mortadela, ensalada de frutas, jugo de manzana

Ensalada de papa, zanahoria y arvejas, pollo cocido cortado en cuadritos o atún, gelatina de frutas, limonada



Una tajada de pastel (keke, bizcochuelo) de naranja, vainilla o zanahoria; cuadritos de queso o yogurt; pasas de uva y maníes, agua de fresas (frutillas) o sandía



### **CONSEJO**

No olvides que una lonchera es un complemento a las comidas principales que son el desayuno y el almuerzo, por ello no deben exceder de 300 calorías

Planee lo que le va a mandar a su hijito en la lonchera, no improvise. Tenga en el refrigerador alimentos nutritivos, en vez de mandarles comida alta en azúcar y grasa deles un yogurt con frutas o yogurt natural con mermelada y granola (parece cheesecake, queda delicioso).

Sea original, cambie la lonchera, no los aburra con lo mismo. Corte la fruta en diferentes formas entre otros.

## 6.8METODOLOGÍA

**Cuadro 5.** Modelo operativo

<b>Fase</b>	<b>Meta</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recurso</b>	<b>Costo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Tiempo</b>
Socialización	Socializar a los padres de familia hacia la aplicación de buenas normas de higiene y nutrición	Citar a los padres de familia Preparar el ambiente para dar una mejor información a los padres de familia acerca del tema Presentaciones de videos y recetas para el mejor entendimiento sobre una buena nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computadora</li> <li>• Esferográficos</li> <li>• Impresora</li> <li>• Material e escritorio</li> <li>• videos</li> </ul>	\$ 30	Investigadora	2 horas Septiembre
Planificación	Planificar a los docentes y padres de familia hacia una cultura de sana alimentación.	Talleres con los a los docentes Talleres con padres de familia Conferencias del tema Discusión del tema Trabajos grupales del tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Cámara fotográfica</li> <li>• Computadora</li> <li>• Esferográficos</li> <li>• Internet</li> <li>• Revistas</li> </ul>	\$ 40	Investigadora	3 horas
Ejecución	Ejecutar y cumplir lo establecido en la propuesta	entrega a los padres de familia aplicación de la guía de alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Computadora</li> <li>• Libretas de apuntes</li> <li>• Impresora</li> <li>• Flash</li> <li>• Lápices</li> </ul>	\$ 20	Investigadora	6 meses
Evaluación	Realizar diálogos y encuesta a los padres de familia y docentes motivando frecuentemente el uso y aplicación del manual	Uso diario del manual desde sus hogares .fichas valuación del CCI Evaluación de acciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registros de asistencia</li> <li>• Fichas de evaluación</li> </ul>	\$ 30	Investigadora	4 horas

**FUENTE:** Propuesta

**ELABORADO:** Fanny Erazo

## 6.9. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta será administrada de forma general por las autoridades de los establecimientos educativos o por los representantes de la comunidad informará sobre el trabajo que se ha realizado y los efectos que ha causado la puesta en marcha de esta propuesta.

### RECURSOS

#### HUMANO

- La Investigadora
- La directora
- Las docentes

#### MATERIALES

- Grabadora, infocus
- Computadora, Impresora
- Material de escritorio

#### PRESUPUESTO

- Autofinanciamiento por parte de la investigadora
- Recursos de la institución

**Cuadro 6.** Presupuesto

1.-Personal de Apoyo	\$ 80.00
4.- Internet	\$40.00
3.-Material bibliográfico	\$ 60.00
5.-Transporte	\$100.00
6.-Trascripción del informe	\$ 30.00
7.-Imprevistos	\$ 50.00
8.-Alimentación	\$ 90.00
9.-otros	50.00
<b>Total.</b>	<b>\$ 500</b>

**FUENTE:** Estadística de la institución

**ELABORADO:** Fanny Erazo

## 6.10 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Es necesario disponer de un plan de monitoreo y evaluación de la propuesta para tomar decisiones oportunas que permita mejorarla. Se debe definir periodos en el tiempo respecto del diseño, ejecución y resultados de la propuesta. Las decisiones pueden estar orientadas a mantener la propuesta de solución, modificarla, suprimirla definitivamente o sustituirla por otra.

**Cuadro 7.** Plan de Monitoreo

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- Quienes solicitan evaluar?	Estudiantes, padres de familia y docentes
2.- ¿Por qué evaluar?	Porque necesitamos verificar permanentemente la alimentación comportamiento del estudiantes
3.- ¿Para qué evaluar?	Para mejorar el rendimiento escolar y reducir los altos grados de mala nutrición
4. ¿Que evaluar?	Comportamientos Aprendizajes Desempeño
5.- ¿Quién evalúa?	La investigadora Las autoridades
6. -¿Cuándo evaluar?	Cada fin de mes
7.- ¿Cómo evaluar?	Evacuación de procesos Evaluación de resultados Evaluación cualitativa
8.- ¿Con que evaluar?	Guía de observación Encuesta a padres de familia y docentes Cuestionario a docentes

**FUENTE:** Estadística de la investigación

**ELABORADO POR:** Fanny Erazo

## 6.11 RESULTADOS ESPERADOS

- Estudiantes con un alto nivel de conciencia y responsabilidad sobre una nutrición pertinente
- Estudiantes con un alto grado de conciencia y práctica de valores humanos.

- Estudiantes auto motivados, con elevado nivel de autoestima y de realización personal con la conciencia para una alimentación digna en sus hogares y fuera de ellos.
- Personal docente con suficiente nivel cultural, conocimiento y solvencia académica para mediar y solucionar conflictos de comportamiento y disciplina y alimentación
- Docentes fortalecidos en el conocimiento y manejo de preceptos legales y reglamentarios.
- Personal directivo con un alto nivel de calidad administrativa para solucionar conflictos e impulsar el desarrollo institucional.
- Padres de familia comprometidos por mejorar desempeño, formación moral y alimentación de sus hijos.
- Comunidad educativa libre de problemas y conflictos que dificulten el normal desarrollo de las actividades educativas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Código de la niñez y de la adolescencia (2009) "Asamblea Nacional del Ecuador Constituyente de Montecristi"
- HERRERA, Luis y otros, (2010) Tutoría de la Investigación Científica, 4º Gráficas Corona Quito 2010.
- DIMERINO, Colección educación infantil y primaria. Ediciones Morata s, l. 2002 Quito- Ecuador
- ALBERTRONALD morales, Fruto terapia. Educación en nutrición.3º Ed. Chile Año 2000.
- OGDEN Jane. Libro psicología de la alimentación. Ediciones MORATA s, l. 4ª Ed. Ontario- Canadá 2002
- HERNÁNDEZ Rodríguez, Alimentación infantil. Ediciones Días de Santos. Murcia España 2008.
- VÁSQUEZ, C. Alimentación y nutrición. Ediciones Días de Santos Murcia España 2008.
- GONZÁLEZ Elena, Alimentación saludable guía para las familias. Oaxaca México. Ediciones López 2003

## **PÁGINAS ELECTRÓNICAS**

- <http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/accion5.pdf>
- <http://www.kidlunchmexico.com/importancia-de-la-alimentacion.html>
- <http://www.afectos.org.mx/ed0007/pdf/ed007.pdf>
- <http://suite101.net/article/hbitos-alimentarios-comida-chatarra-y-obesidad-a25331>
- <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/219496.html>
- <http://vidayestilo.terra.com.ec/salud/embarazo/mala-alimentacion-puede-perjudicar-ci-de-los-ninos,c778655c40177310VgnCLD100000bbcceb0aRCRD.html>
- <http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/bymalimentos.htm>
- <http://es.scribd.com/doc/101455098/Proyecto-Integrador-Enfermedades-a-Causa-de-Mala-Alimentacion-Parte-2>

# ANEXOS

## Anexo 1. Solicitud a la institución

Ambato

Lic. Fanny Hernández

Directora

Del Centro de Educación Inicial Jerusalén

Presente

De mi consideración:

Yo, Erazo Carrión Fanny Narciza, con cedula de ciudadanía 1803592169 ,egresada de la carrera Parvularia de la Universidad Técnica de Ambato Modalidad Semipresencial, solicito a usted se me permita realizar la siguiente investigación con el tema: "LA COMIDA CHATARRA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL JERUSALÉN "

Por la solicitud acogida anticipo mi más sinceros agradecimiento.

Atentamente:

Fanny Erazo Carrión

C.I 1803592169

  
Firma



Sello



## Anexo 2. Encuesta a los padres de familia y docentes

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CENTRO DE EDUCACION INICIAL “JERUSALEN”**

**ENCUESTADOR:** Fanny Erazo

**OBJETIVO:** Conocer la incidencia de la comida chatarra en el desempeño escolar de los niños y niñas de educación inicial

**INSTRUCCIONES:** Marque con una X en la respuesta que Ud. considere pertinente, recuerde que la veracidad nos ayudará a realizar el trabajo de la mejor manera

- 1.- ¿Le interesa informarse a usted de que está compuesta la comida chatarra?  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 2.- ¿Considera que se debe prohibir la venta de comida chatarra e los establecimientos?  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 3.- ¿Tiene conocimiento de lo que ocasiona el diario consumo de comida chatarra en los niños?  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 4.- ¿Se informa acerca de los alimentos que podemos sustituir en las loncheras para no comer comida de este tipo?  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 5.- ¿Ha investigado que enfermedades gastrointestinales podemos adquirir al ingerir estos alimentos?  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 6.-¿Conoce acerca del desempeño escolar en los niños y niñas del centro de educación inicial Jerusalén?  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 7.- ¿Se ha preguntado si los alimentos de la lonchera contribuyen en el desempeño escolar? Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 8.-Cuan a menudo conversa con los niños sobre la importancia de una sana alimentación para el rendimiento escolar  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
- 9.- ¿: Cree usted que los niños con mala nutrición no rinden en clase?  
Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )
10. Cuan a menudo se capacita para informar al niño acerca de la importancia de la nutrición para una buena formación estudiantil?  
- ¿Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

*Gracias por su colaboración*

### Anexo 3. Guía de observación a estudiantes

FECHA: .....

ENCUESTADOR: Fanny Erazo

**OBJETIVO:** Conocer la incidencia de la comida chatarra en el desempeño escolar de los niños y niñas de educación inicial

1., Indicios de cansancio y sueño

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

2.-Llega sin desayuno a clase

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

3.-Preferencia por la comida chatarra

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

4.-Demuestra malestar como dolor de cabeza y estomago en clase

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

5.-Es hiperactivo debido al consumo de azúcar en sus alimentos

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

6.-Uso de aprendizaje en la vida diaria

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

7.-Realiza actividades que domina el aprendizaje

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

8.-Tipos de resultados en los distintos aprendizajes

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

9.-Índices de alcanzar su meta en el aprendizaje

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

10.-Muestra autonomía con el aprendizaje

Siempre ( ) a veces ( ) nunca ( )

*Gracias por su colaboración*

#### **Anexo 4. Nómina de padres de familia**

### **CENTRO DE EDUCACION INICIAL “JERUSALEN “**

#### **Nómina de padres de familia Inicial “B”**

<b>N°</b>	<b>Nómina</b>
1	Moyano Gonzales Roció del Pilar
2	Cárdenas Gabriela
3	Villagómez Ocaña Norma Brasilia
4	Toapanta Gabriela
5	Heredia Reinoso Edwin Ángel
6	Moyano Calero Nancy Angelita
7	NúñezRodríguez Flor Maria
8	ChicaizaCaiza Dina Janeth
9	Mayorga Daniela
10	Jácome Campaña Mónica Lorena
11	Cantillo Freire Germania Marcela
12	Zambrano
13	Landa Perez Mayra Elizabeth
14	AlarconYungcha Consuelo del Rocio
15	Real Vallejo MariaBelen
16	Espin Ana Gabriela
17	Velasquez María Angelica
18	Parra Elizabeth
19	Villacis Gladys
20	Chicaiza Diana
21	Caiza Janeth
22	Mallqui Tomas
23	Velasquez Delia Matilde
24	Orellana Aquino Maria Fernanda
25	Ramos Vinicio
26	Salazar Tibalombo Luis
27	Supe Palate Nelly Patricia

## **Anexo 5. Nómina de padres de familia**

### **CENTRO DE EDUCACION INICIAL “JERUSALEN “**

#### **Nómina de padres de familia Inicial “C”**

<b>N°</b>	<b>Nómina</b>
1	Álvarez Ramírez Paul Freddy
2	Aucatoma Heredia Maria Luisa
3	TabuadaÁlvarezRocióJamileh
4	Tabuada Emily Daniela
5	Pujos Alexander Michael
6	Acosta Almendaris Ciro Fernando
7	Córdova Domínguez Ashley Michelle
8	Acosta Moreno Luis Atias
9	AvilaManzabaNatalyMonserrath
10	SillaganaTintin Alejandra
11	LópezBalcazarRuben Guillermo
12	Herrera Nuella Alex Jonathan
13	Oña Andi David Alexander
14	Paucar Chisas Joselyn Estefania
15	SinchiguanoToinga Helen Dennise
16	Lagua Lopez Alejandro Israel
17	Ibarra Paredes Kerly Daniela
18	Quispe Remache Daniel Mauricio
19	Chimborazo Helen Dominica
20	VillacresLópez Marlene Dana
21	TibanToalomboJan
22	Nuñez Erazo Carlos
23	PialamalaSebastianEfrain

## Anexo 6. Nomina de estudiantes

### CENTRO DE EDUCACION INICIAL “JERUSALEN “

#### Nómina de estudiantes Inicial “B”

Nº	Nómina
1	Becerra Moyano Edison Josué
2	Calderón Cárdenas Alexis Jariel
3	Elizalde Enríquez Mateo Joao
4	GuachambalaToapanta Christian Josué
5	Heredia Pico Jimmy Josué
6	López Abril Mateo José
7	Martínez Chicaiza Sebastián Mauricio
8	Mayorga Fiallos Chistofor Daniel
9	Ramos Jácome Fernando Sebastián
10	Torres Cantillo Ian Alexander
11	Yaguar Zambrano Jerson Adonis
12	Almachi Landa Leslie Angeline
13	Címbara Caiza Domínica Alexandra
14	Cevallos Real Romina Belén
15	Chávez Espín Alison Monserrate
16	Duque Velásquez Sisa Pecarí
17	Ibarra Parra Valeria Anahi
18	Jerez Villacis Dolménica Micaela
19	Martínez Chicaiza Dominica Anahi
20	MalquiMazabanda Yolanda Yrina
21	Manuela Velázquez Jessica Dayana
22	Moreira Orellana Xiomara Analia
23	Ramos Carrillo Maite Alejandra
24	Salazar Cadena Lisseth Mabel
25	Vega Supe Génesis Nalely

## CENTRO DE EDUCACION INICIAL “JERUSALEN “

### Nomina de estudiantes Inicial “C”

Nº	NOMINA
1	ÁlvarezNarváezDilanRaul
2	AucatomaAyalakerlyLisbeth
3	Tabuada Ipiales ValeskaJamileh
4	Tabuada Ipiales Emily Daylin
5	Pujos Iza Matias Alexander
6	Acosta Delsalto Ciro Fernando
7	CordovaDominguez Ashley Michelle
8	Acosta Moreno Luis Atias
9	AvilaManzabaNatalyMonserrath
10	SillaganaTintin Alejandra
11	LópezBalcazarRubén Guillermo
12	Herrera Nuella Alex Jonathan
13	Oña Andi David Alexander
14	Paucar Chisas Joselyn Estefania
15	SinchiguanoToinga Helen Dennise
16	Lagua Lopez Alejandro Israel
17	Ibarra Paredes Kerly Daniela
18	Quinapanta Remache Daniel Alejandro
19	Chimbo Chimborazo Helen Nayely
20	Villacres Marlene
21	TlbanToalomboIan
22	Nuñez Acosta Alessandro
23	PialamalaSebastian

### **Anexo 6. Nómina de docentes**

<b>N°</b>	<b>NOMINA</b>	<b>CARGO</b>
1	Fanny Hernández	Directora
2	Mayra Tamayo	Licenciada
3	Marisol Lanche	Licenciada

## Anexo 7. Certificado de haber ejecutado la propuesta en la institución



**Centro Educativo Básico  
"JERUSALÉN"**

---

Ambato, 28 de Enero del 2013.

### **CERTIFICACION**

Yo, Fanny Hernández Directora del Centro Educativo "Jerusalén", Certifico que La Sra. Fanny Narciza Erazo Carrión, con C.CI. 180359216-9, Realizó la Investigación Propuesta del Tema: La comida Chatarra y su influencia en el desempeño escolar de los niños y niñas del Centro de Educación Inicial "Jerusalén" de la Provincia de Tungurahua, Ciudad de Ambato, Parroquia Huachi Chico.

La Sra. Ha demostrado respeto responsabilidad y trabajo en todas las funciones encomendadas.

Es todo lo que puedo certificar a petición de la Interesada.

Atentamente,

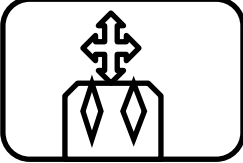

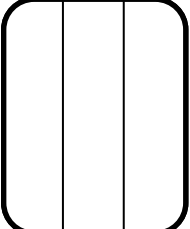
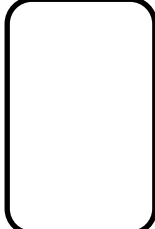
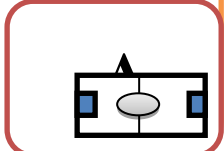
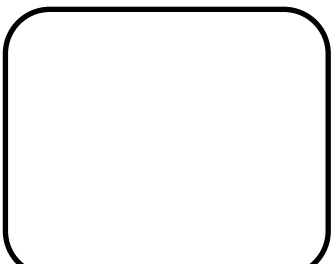


Lcda. Fanny Hernández P.

**RECTORA**



Anexo 8. Croquis de la Institución Educativa

<p>Simón Bolívar</p>		
		
	<p>José Mires</p>	<p>José Suárez</p>
		
<p>Pichincha Alta</p>		

## Anexo 9. Fotos

### Fachada de la Institución



## Trabajando con los niños



## Anexo 10. La docente del aula



Anexo 11. Tabla de Chi 2

Distribución Chi-Cuadrado ( $\chi^2$ )

Grados de Libertad	Probabilidades											
	0,995	0,99	0,975	0,95	0,9	0,75	0,25	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	7,9	6,6	5,0	3,8	2,7	1,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	10,6	9,2	7,4	6,0	4,6	2,8	0,6	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0
3	12,8	11,3	9,3	7,8	6,3	4,1	1,2	0,6	0,4	0,2	0,1	0,1
4	14,9	13,3	11,1	9,5	7,8	5,4	1,9	1,1	0,7	0,5	0,3	0,2
5	16,7	15,1	12,8	11,1	9,2	6,6	2,7	1,6	1,1	0,8	0,6	0,4
6	18,5	16,8	14,4	12,6	10,6	7,8	3,5	2,2	1,6	1,2	0,9	0,7
7	20,3	18,5	16,0	14,1	12,0	9,0	4,3	2,8	2,2	1,7	1,2	1,0
8	22,0	20,1	17,5	15,5	13,4	10,2	5,1	3,5	2,7	2,2	1,6	1,3
9	23,6	21,7	19,0	16,9	14,7	11,4	5,9	4,2	3,3	2,7	2,1	1,7
10	25,2	23,2	20,5	18,3	16,0	12,5	6,7	4,9	3,9	3,2	2,6	2,2
11	26,8	24,7	21,9	19,7	17,3	13,7	7,6	5,6	4,6	3,8	3,1	2,6
12	28,3	26,2	23,3	21,0	18,5	14,8	8,4	6,3	5,2	4,4	3,6	3,1
13	29,8	27,7	24,7	22,4	19,8	16,0	9,3	7,0	5,9	5,0	4,1	3,6
14	31,3	29,1	26,1	23,7	21,1	17,1	10,2	7,8	6,6	5,6	4,7	4,1
15	32,8	30,6	27,5	25,0	22,3	18,2	11,0	8,5	7,3	6,3	5,2	4,6
16	34,3	32,0	28,8	26,3	23,5	19,4	11,9	9,3	8,0	6,9	5,8	5,1
17	35,7	33,4	30,2	27,6	24,8	20,5	12,8	10,1	8,7	7,6	6,4	5,7
18	37,2	34,8	31,5	28,9	26,0	21,6	13,7	10,9	9,4	8,2	7,0	6,3
19	38,6	36,2	32,9	30,1	27,2	22,7	14,6	11,7	10,1	8,9	7,6	6,8
20	40,0	37,6	34,2	31,4	28,4	23,8	15,5	12,4	10,9	9,6	8,3	7,4
21	41,4	38,9	35,5	32,7	29,6	24,9	16,3	13,2	11,6	10,3	8,9	8,0
22	42,8	40,3	36,8	33,9	30,8	26,0	17,2	14,0	12,3	11,0	9,5	8,6
23	44,2	41,6	38,1	35,2	32,0	27,1	18,1	14,8	13,1	11,7	10,2	9,3
24	45,6	43,0	39,4	36,4	33,2	28,2	19,0	15,7	13,8	12,4	10,9	9,9
25	46,9	44,3	40,6	37,7	34,4	29,3	19,9	16,5	14,6	13,1	11,5	10,5
26	48,3	45,6	41,9	38,9	35,6	30,4	20,8	17,3	15,4	13,8	12,2	11,2
27	49,6	47,0	43,2	40,1	36,7	31,5	21,7	18,1	16,2	14,6	12,9	11,8
28	51,0	48,3	44,5	41,3	37,9	32,6	22,7	18,9	16,9	15,3	13,6	12,5
29	52,3	49,6	45,7	42,6	39,1	33,7	23,6	19,8	17,7	16,0	14,3	13,1
30	53,7	50,9	47,0	43,8	40,3	34,8	24,5	20,6	18,5	16,8	15,0	13,8