



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,

Mención: Educación Básica

TEMA: “NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR EN LOS NIÑOS DEL QUINTO
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “A” DE LA ESCUELA “ISAAC A CHICO”
DEL CANTÓN CUENCA

AUTOR: GÓMEZ VÁSQUEZ ARCECIO.

TUTOR: ING LEÓN TORO JENNY MARICELA

Ambato -Ecuador

2012

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, ING LEÓN TORO JENNY MARICELA en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR EN LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “A” DE LA ESCUELA “ISAAC A. CHICO” DEL CANTÓN CUENCA” desarrollado por el egresado, Arrecio Gómez Vásquez, 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.

TUTOR Ing. Jenny Maricela León Toro

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basados en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son exclusiva responsabilidad del autor

Ambato 21 de Marzo del 2012

Arcecio Gómez Vásquez

C.I: 010207346-7

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema “NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR EN LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “A” DE LA ESCUELA ISAAC A CHICO DEL CANTÓN CUENCA”, 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.

Ambato 21 de Marzo del 2012

Gómez Vásquez Arcecio

010207346-7

Autor

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

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR EN EL LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “A” DE LA ESCUELA “ISAAC A. CHICO DEL CANTÓN CUENCA” presentada por el Sr. Arcecio Gómez Vásquez, egresado de la Carrera de Educación Básica, Modalidad Semipresencial promoción Septiembre 2010-Febrero 2011, una vez revisado 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 el Organismo pertinente.

LA COMISIÓN

MIEMBRO

Pscl. Educ. Paulina Margarita Ruiz López

MIEMBRO

Ing. Enrique Daniel Guzmán Gavilanes

DEDICATORIA

Agradezco a mi creador por haberme guiado por el sendero del saber día a día para conseguir propósitos, tal es el caso de este trabajo producto de un gran esfuerzo que dedico con mucho afecto y amor a mi esposa e hijos quienes me brindaron su apoyo incondicional para hacer posible la realización de este proyecto de tesis.

AGRADECIMIENTO

Mis sinceros agradecimientos a todos los profesores que a más de brindarnos sus enseñanzas nos dieron siempre realce para lograr el éxito, a mi tutora de tesis quien me ha guiado con gran esfuerzo para hacer posible el trabajo.

ÍNDICE

Página de título o portada	
Página de Aprobación del Tutor	ii
Página de Autoría de Tesis	iii
Página de cesión de derechos de autor	iv
Página de Aprobación de Tribunal de Grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de tablas	xii
Índice de gráficos	xiii
Resumen ejecutivo	xiv

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

INTRODUCCIÓN	1
1.1 Tema de Investigación	2
1.2 Planteamiento del problema	2
1.2.1 Contextualización	2
1.2.2 Análisis crítico	5

1.2.3	Prognosis	6
1.2.4	Formulación del problema	6
1.2.5	Delimitación del objeto de investigación	6
1.3	Justificación	7
1.4	Objetivos	8
1.4.1	General	8
1.4.2	Específico	8
CAPÍTULO II		
MARCO TEÓRICO		
2.1	Antecedentes justificativos	9
2.2	Fundamentación ontológica	14
2.4	Fundamentación axiológica	14
2.5	Fundamentación legal	14
2.6	Red de categorías conceptuales	15
2.7	Hipótesis	42
2.8	Señalamiento de las variables	42
CAPÍTULO III		
METODOLOGÍA		
3.1	Enfoque de la investigación	43
3.2	Modalidad de la investigación	43
3.2.1	Investigación de campo	44

3.2.2 Investigación bibliográfica – documental	44
3.3 Nivel o tipo de investigación	44
3.3.1 Investigación exploratoria	44
3.3.2 Investigación explicativa	45
3.4 Población y muestra	45
3.5 Operacionalización de las variables	45
3.6 Técnicas e instrumentos	48
3.7 Recolección de la información	48
3.8 plan de procesamiento de la información	50
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1 Análisis de resultados	51
4.2 Verificación de hipótesis	63
4.2.1 Planteamiento de la hipótesis	63
4.2.2 Selección del nivel de significación	63
4.2.3 Descripción de la población	63
4.2.4 Especificación del estadístico	63
4.2.5 Especificación de regiones de aceptación y rechazo	63
4.2.6 recolección de datos y cálculo de los estadísticos	64
4.2.7 Decisión	66

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones 67

5.2 Recomendaciones 68

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Datos informativos 69

6.2 Antecedentes de la propuesta 70

6.3 Justificación 71

6.4 Objetivos 72

6.5 Análisis de la factibilidad 72

6.6 Fundamentación 73

6.7 Metodología 79

6.8 Plan operativo 79

6.9 Previsión de la evaluación 83

Bibliografía 86

Anexos 90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla # 1 Población y muestra	45
Tabla # 2 Variable independiente: Nutrición	46
Tabla # 3 Variable dependiente: Desarrollo de los niños	47
Tabla # 4 Preguntas Básicas	49
Tabla # 5 Pregunta1	49
Tabla # 6 Pregunta2	53
Tabla # 7 Pregunta3	54
Tabla # 8 Pregunta4	55
Tabla # 9 Pregunta 5	56
Tabla # 10 Pregunta6	57
Tabla # 11 Pregunta 7	58
Tabla # 12 Pregunta 8	59
Tabla # 13 Pregunta 9	60
Tabla # 14 Pregunta 10	61
Tabla # 15 Resúmenes Globales	62
Tabla # 16 Frecuencias observadas a estudiantes	65
Tabla # 17 Frecuencias esperadas a estudiantes	65
Tabla # 18 Chi cuadrado estudiantes66	
Tabla # 19 Fases de la propuesta	82

Tabla # 20 Plan de monitoreo de la propuesta	83
--	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico #1 Categorías conceptuales	15
Gráfico #2 Constelación de ideas	14
Gráfico #3 Pregunta 1	52
Gráfico #4 Pregunta 2	53
Gráfico #5 Pregunta 3	54
Gráfico #6 Pregunta 4	55
Gráfico #67 Pregunta5	56
Gráfico #8 Pregunta 6	57
Gráfico #9 Pregunta 7	58
Gráfico #10 Pregunta 8	59
Gráfico #11 Pregunta 9	60
Gráfico #12 Pregunta 10	61
Gráfico #13 Especificación de regiones de aceptación o rechazo	64
Gráfico #14 Administración	98
Gráfico #15 Identificación de funciones y la estructura Orgánica para la administración de la propuesta	99

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

TEMA: “NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR EN LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA “A” DE LA ESCUELA “ISAAC A CHICO” DEL CANTÓN CUENCA

AUTOR: GÓMEZ VÁSQUEZ ARCECIO

TUTOR: ING. LEÓN TORO JENNY MARICELA

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación sobre nutrición y salud escolar de los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” de la escuela “Isaac A Chico” de la parroquia Ricaurte durante el año lectivo 2011-2012 tiene como objetivo general concientizar sobre una buena nutrición para evitar desnutrición que podría generar enfermedades, para ello se elaborará recetas alimentarias para su ejecución conscientes de que el niño debe consumir alimentos en calidad y cantidad tratando de eliminar la comida chatarra que provoca inconvenientes en su salud.

Sabemos que lo primero que mencionan los investigadores y los expertos es que la alimentación en los niños sea variada, por lo tanto se invitará a consumir diferentes clases de alimentos para que el niño se nutra de mejor forma y no los lleve a un cansancio en consumir siempre los mismos alimentos. La nutrición en la etapa del crecimiento es adecuada para el desarrollo normal en peso y talla en los niños, además de proporcionar energía. Se concientizará sobre los cinco grupos de alimentos que contiene la pirámide alimenticia para mejorar la calidad de alimentación sabiendo que el niño tiene una sucesión de etapas, donde se nota un cambio físico y psicológico que se relaciona con el crecimiento del niño. La familia es un factor importante en el desarrollo del mismo por su manera de socializar, con ellos se aprenden : valores, hábitos y costumbres que ayudan a formar su personalidad.

El problema de nutrición y salud escolar se planteó en las variables independientes y el desarrollo del niño en la dependiente respectivamente para luego operacionalizarlos. Se aplican técnicas para recoger información las mismas que nos ayudan para desarrollar conclusiones y recomendaciones.

Se aplicara las recetas alimentarias utilizando y valorando alimentos de la zona donde están la población y muestra, deduciendo el alto valor nutritivo de estos alimentos que irán en beneficio del crecimiento y desarrollo del niño.

Palabras Claves: Nutrición, salud, desnutrición, energía, crecimiento, Pirámide alimenticia, hábitos, valores, etapas, costumbres

INTRODUCCIÓN

Nutrición y Salud Escolar debe ser tarea de todos en contribuir a un buen estado de salud y bienestar del niño englobando con un buen vivir de toda la familia, por ello es necesario apoyar con esta investigación a consumir alimentos nutritivos que garanticen una mejor forma de vida y no conlleven a problemas por falta de los mismos; nuestro ideal como maestros es promover el consumo de alimentos ricos en nutrientes para los niños que muy bien se merecen. Debemos también hacer hincapié en valorar los productos nuestros, rescatar los platos típicos de nuestros antepasados como un valor de nuestra cultura.

La nutrición constituye un beneficio enorme, los niños bien alimentados tienden a ser más saludables y productivos y aprenden con dinamismo, la buena nutrición beneficia a toda la humanidad en general. Mediante la alimentación se adecuada se brinda a todos los niños un mejor comienzo posible en la vida.

La nutrición y alimentación son procesos íntimamente relacionados que forman una parte esencial de la vida de los seres

La alimentación de mejor manera es imprescindible en la vida. La gran cantidad de grasas, proteínas, azúcares y otros nutrientes son básicos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. La buena alimentación es muy importante para una vida digna

Los conceptos sobre nutrición y los tópicos indicados ayudarán al maestro a orientar a las familias a ejecutar las recetas alimentarias variadas y ricas en

nutrientes, seguras y efectivas, basadas en fundamentos de una buena nutrición y salud.

Se plantea la investigación sobre nutrición y salud escolar para mejorar la misma, porque sabemos que así el niño estará predispuesta mejor para el aprendizaje, presentar mejores sus capacidades y habilidades. Se justifica el trabajo porque queremos que mediante la alimentación el niño tenga su crecimiento y desarrollo normal, para ello se enfocará sobre la comprensión del valor de los productos,

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Tema de investigación

“Nutrición y Salud Escolar en los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” de la escuela Isaac A Chico.” del cantón Cuenca

1.2 Planteamiento del problema

Proponer una distribución equilibrada de alimentos que conlleven a un buen estado nutricional y de salud infantil que sirvan como factor fundamental en el grado de desarrollo y rendimiento escolar.

1.2.1 Contextualización:

En nuestro país la sociedad exige calidad de productos basados en técnicas de cultivo, que no deterioren el medio ambiente, siendo responsabilidad del hombre manejar adecuadamente nuestro ecosistema

Por esto es importante que los habitantes pongan en práctica técnicas de cultivo para que sus cultivos sean naturales y estén listos para el consumo en los hogares los mismos que van en beneficio de la nutrición involucrándoles dentro de un buen vivir.

En nuestro país, en la última década en respuesta a la crisis económica, el impacto se encuentra entre otros indicadores en las tasas de nutrición especialmente en los

grupos vulnerables (infantes, niños, mujeres embarazadas y en período de lactancia) se implantó el Programa Nacional de Alimentación y Nutrición “PANN 2000” programa incorporado fundamentalmente a la seguridad alimentaria y nutricional como una de las 14 líneas de intervención prioritaria del gobierno en materia de salud.

El “PANN 2000” se sustenta en la alimentación en los dos primeros años de vida de los niños, es fundamental para que alcancen su potencial humano, puesto que una pobre nutrición en la infancia y niñez incidirán en el problema de su desarrollo.

Dentro de la provincia se tiene una visión de promover el bienestar alimentario y nutricional de la población aplicando políticas, programas y normas alimentarias

Una buena alimentación es el eje transversal del ciclo de vida de todo ser. En nuestra provincia se han creado clubes de nutrición en varias parroquias del cantón Cuenca, cuyo objetivo es enseñar técnicas de alimentación, cocción de alimentos y menús y por lo consiguiente existe un mejoramiento de la calidad nutricional, descartando un estado de desnutrición en los niños menores de cinco años. Por consiguiente la visión es promover el bienestar alimentario y nutricional de la población de la provincia.

Las familias son parte importante en el trabajo planificado por estos sectores que poseen muchas fortalezas que conjuntamente con su contingente mejoran la calidad nutricional

Una de las metas dentro de las ferias del programa de mejoramiento de la calidad nutricional de la Dirección Provincial de Salud, entre otros es como enseñar a mezclar adecuadamente alimentos, incentivar en el cultivo de hortalizas en pequeños huertos y obtener frutos limpios, existiendo por lo tanto productos variados y saludables, en estos cultivos invierte poco dinero por lo que se les concientiza a los habitantes ha trabajar mancomunadamente en beneficio de las familias y por ende obtener un mejor estado nutricional.

En la escuela Isaac A Chico todos los años lectivos se trabaja con el Personal Médico del Subcentro de Salud con el propósito de mejorar la nutrición y salud escolar que previos diagnósticos dan su solución .los maestros/as colaboramos para que se cumplan con los objetivos propuestos ,programas planificados dentro de su ámbito.

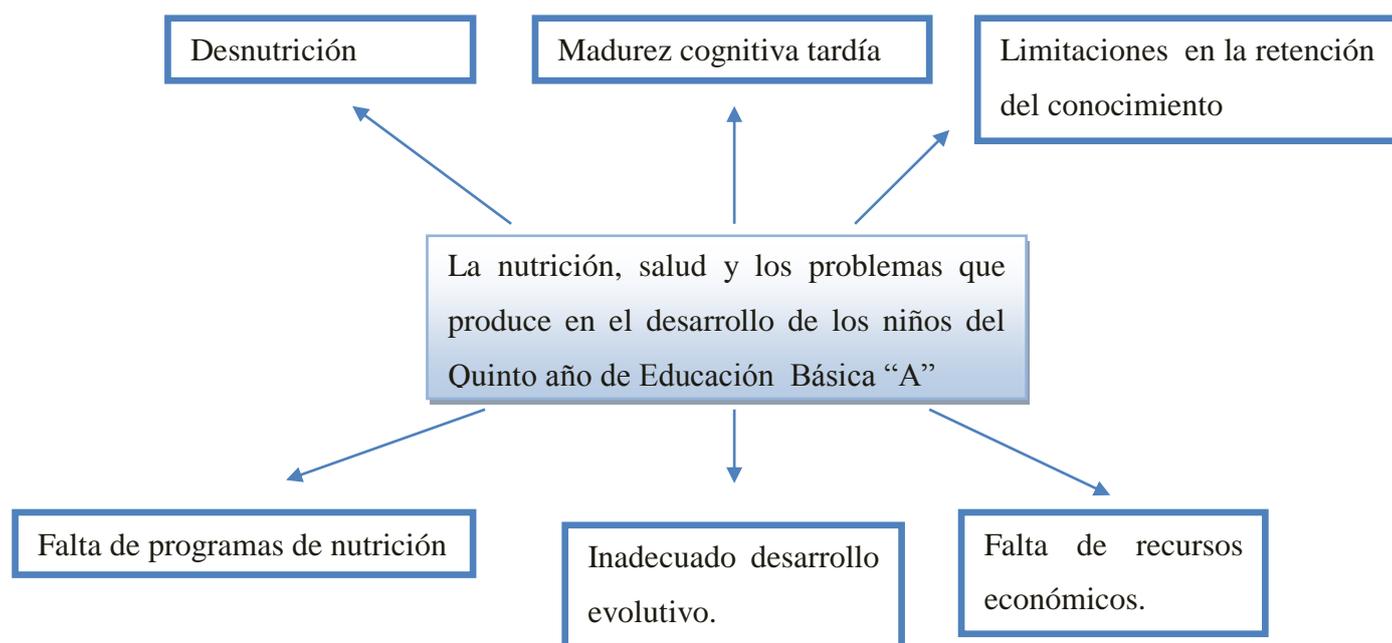
Se tiene como propósito poco a poco concientizar para una mejor alimentación se descarte la comida chatarra que se expande alrededor de la escuela y son consumidores diariamente por su fácil disponibilidad y bajo precio facilitando su consumo diario a expensas de la baja calidad nutricional y por consiguiente de la salud y rendimiento académico de los niños por este tipo de comida.

En la escuela tenemos el programa de Colación Escolar del MEC destinado a mejorar la alimentación del niño por lo que valoramos el poder nutritivo y hacemos hincapié para que todos los niños se sirvan, porque se ha detectado que hay niños que no toman su desayuno completo y son de escasos recursos que no tienen para el refrigerio en el recreo.

En el año de básica el problema de la desnutrición se detectará y se superará orientando a las madres de familia sobre la importancia de consumir productos nutritivos que les permitirán tener un óptimo desarrollo y prevenir enfermedades que por causa de ellas tiene que interrumpir las clases.

Frente a la situación de desnutrición se buscará alcanzar las metas señaladas en beneficio de los niños que bien se merecen, solicitando que consuman alimentos en cantidad y calidad adecuados en una condición necesaria para el aprendizaje y rendimiento escolar.

Árbol de problemas



1.2.2 Análisis crítico

Una buena alimentación constituye un eje transversal en el desarrollo del niño, mientras que la desnutrición repercute en enfermedades que retrasan el crecimiento y desarrollo normal del mismo, este caso podría darse a causas como falta de programas de nutrición que sería muy importante en cada lugar para concientizar a los habitantes a valorar y mejorar muchos aspectos dentro de nutrición, otro factor sería un inadecuado desarrollo evolutivo, es decir las diferentes etapas que tienen que surgir en el crecimiento dando como consecuencia problemas en el aprendizaje, también no todas las familias poseen recursos económicos suficientes, entonces repercute en el no poder comprar alimentos suficientes de alto poder nutritivo que vayan en beneficio del niño, por

lo que se consume comidas repetidas que hacen que los niños se cansen muy rápidamente y pierdan el apetito que incomoda a las familias quienes juegan un papel importante en mejorar la nutrición y salud de sus hijos que benefician en un buen vivir eliminando de esta manera la desnutrición que causa inconvenientes a estos grupos.

1.2.3 Prognosis

La nutrición y salud en los niños van ligadas a un buen desarrollo, consiguiendo de esta manera un bienestar general al consumir alimentos de manera equilibrada.

Sabemos que problemas como estos: Falta de programas de nutrición, inadecuado desarrollo evolutivo y falta de recursos económicos tienen efectos negativos el desarrollo y crecimiento del niño que afectaría en desnutrición, madurez cognitiva tardía y retención de conocimientos de una manera tardía. La desnutrición produce detención en el crecimiento físico, afecta el desarrollo mental, emocional e intelectual, también influye el grado de actividad física, en el rendimiento escolar y en el aprendizaje.

Si no solucionamos el problema de la nutrición escolar en los niños del Quinto Año de Educación Básica “A”, tendremos influencia en el desarrollo y crecimiento en consecuencia repercutirá en el aprendizaje.

Los programas de gobierno a través de sus Ministerios deberían llegar a la población infantil, dentro del programa alimentario entregando productos que contengan nutrientes necesarios y balanceados para una dieta alimenticia adecuada.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la Nutrición y salud escolar en el desarrollo de los niños del Quinto año de Educación Básica “A” de la escuela Isaac A Chico”?

1.2.5 Delimitación del objeto de investigación

Delimitación del contenido

Campo: Área Salud.- Nutrición

Límite espacial

Escuela Isaac A Chico de la Parroquia Ricaurte, del Cantón Cuenca Provincia del Azuay Quinto “A” de Básica

Límite Temporal

Año Lectivo 2011/2012

Preguntas directrices.

¿Cómo incide la nutrición en el aprendizaje?

¿Cómo influye una buena alimentación en el crecimiento y desarrollo del niño?

¿Cómo organizar a las madres de familia para la ejecución de la propuesta y la solución del problema?

1.3 Justificación

El presente trabajo tiene como finalidad identificar las causas que no les permiten una adecuada alimentación y por ende una nutrición que este acorde a su edad, para ello se planteará micro proyectos para su ejecución de recetas alimentarias que irán en beneficio de los niños y de esta manera recuperar su desgaste energético, proteínico, vitamínico y mineral

Con esta investigación queremos cumplir con el objetivo propuesto ya que así tendremos un futuro mejor de nuestros niños y sobre todo un desarrollo integral.

El tema de nutrición y salud escolar que se planteó en la investigación es el punto de partida para establecer mejoras nutritivas en el educando y como docente involucraré a los padres de familia a disminuir los problemas de desnutrición tomando en cuenta la alimentación de los escolares, lo que los padres deben enviar a sus hijos, así como los contenidos de nutrición para que la enseñanza se de en forma transversal en diversas áreas y en tal forma la información tenga

mayor impacto en los niños, interiorizando como un tema cotidiano y saludable en el futuro de su vida aprendiendo a seleccionar lo bueno y lo malo en alimentos

Los maestros queremos fomentar mejores estilos de vida de la comunidad especialmente en la edad escolar, mejorando la calidad del bienestar educativo, a través del desarrollo de comportamientos, habilidades, y destrezas orientadas al cuidado y conservación de la salud

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Determinar como incide la nutrición y salud escolar en el desarrollo de los niños del quinto año de educación básica “A” de la escuela Isaac A Chico”

1.4.2 Específicos

Diagnosticar cuales son las causas por las que se produce la desnutrición y falta de salud en los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” de la escuela “Isaac A Chico”.

Analizar cuales son los métodos adecuados que contribuyen al buen desarrollo de los niños antes mencionados.

Implementar una alternativa de solución que contribuya al desarrollo normal de los niños mediante una buena alimentación y salud escolar.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos:

Al comenzar esta investigación sobre el estado nutricional y salud de los niños/as en diferentes instituciones educativas, se determina que la mayoría de los escolares presentan un estado de nutrición adecuado, habiendo un porcentaje significativo con tendencia al sobrepeso, se encontró un número menor con desnutrición y obesidad.

Los niños/as que se alimentaban entre sus horarios normales de comida presentaron un nivel más alto de nutrición y muchas de las veces estos tienden al nivel de obesidad.

Los niños/as de una familia de bajos ingresos económicos son más propensos a presentar desnutrición.

Se pudo constatar que la baja talla y bajo peso en niños/as se debe a que este grupo no recibe los nutrientes necesarios para su desarrollo físico, intelectual y psicomotriz, además influyendo de gran manera el factor intelectual.

Se puede constatar que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido en sus primeros años de vida desnutrición, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna manera.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de los niños/as, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño.

En las escuelas públicas, no existe reglamentación sobre la venta de alimentos a los alumnos y no existe control del tipo de alimentos expedidos y consumidos por los niños. Por precio, facilidad en la conservación de los alimentos y atractivo visual, predomina la venta de alimentos que en la mayoría de los casos no cumplen con los requerimientos nutricionales y tiene un alto valor energético a expensas de grasa y azúcares.

Julia Bravo, Jessica Guzhñay/2010/ Tesis nutrición de los niños de cuenca/ U. Cuenca/ Tutor: Lcda. Lía Pesantez Palacios.

El conocimiento en estos momentos sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo no tiene datos experimentales que conlleven a decir con verdad la interrelación entre mal nutrición y rendimiento intelectual del alumno en la escuela, con estas barreras se resumen principios importantes sobre el crecimiento y desarrollo del niño y algunos estudios recientes sobre nutrición y función cognoscitiva en la edad preescolar. Puede decir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual están influidos por la mal nutrición, el ambiente psicosocial y de la familia que norma su crecimiento y su desarrollo

Casi los estudios de nutrición investigados en los niños de edad escolar, se basan principalmente en las operaciones del crecimiento corporal mediante mediciones antropométricas por lo general (talla y peso) que al ser comparadas con curvas de nivel o estándares o poblaciones de referencia permiten establecer con bastante aproximación si existe un crecimiento físico normal o por lo contrario un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento.

En cuanto a nutrición y rendimiento intelectual del niño todavía existen espacios del conocimiento, debido quizá a la complejidad de factores comprometidos sean

estos (genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutrición) que hacen dificultoso obtener criterio, por esta razón y en un intento de aproximar la relación de estas complejas relaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar esta influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que lo influye su crecimiento y desarrollo.

La nutrición es un proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Se efectuó la revisión de material bibliográfico de estudios previos

realizados acerca de este tema, obteniendo a) el enfoque teórico del tema, que identifican los objetivos que a continuación se detallan y están relacionados con el tema de la investigación; b) también se establecerán las conclusiones obtenidas sobre el análisis del tema constituyendo a la vez el antecedente investigativo que a continuación se detalla:

EURÍDICE, Salguero 1987 MEJOREMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN
Quito

Objetivos

Concientizar a los sectores a obtener excelentes condiciones de vida que les asegure una alimentación sana, variada y barata.

Conclusiones

La alimentación es muy importante, así los niños pueden crecer sanos y fuertes, trabajar, pensar, estudiar y recrearse. La buena alimentación nos protege de enfermedades, hoy en día tenemos muchos problemas para alimentarnos bien, en los mercados cada vez encontramos menos productos tradicionales, los precios suben cada día más, nos estamos olvidando las buenas costumbres que tenían nuestros mayores para alimentarse

NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR Fundación Niño a Niño Serie de Guías
Didácticas de Salud Escolar Cuenca –Ecuador

Objetivos

Determinar que los niños en edad escolar necesitan comer una buena mezcla de alimentos para crecer apropiadamente y así obtener una buena energía para jugar y realizar las tareas escolares.

Conclusiones

La nutrición y salud escolar juegan un papel importante en el desarrollo del niño en consecuencia se debe dialogar con las mamás en el uso de alimentos combinados diariamente que permitan un buen desarrollo, previniendo de esta manera muchas enfermedades

NUTRICIÓN, CONSUMO Y COCINA POPULAR FAO 1987 II Edición

Objetivos

Aprovechar de una manera más racional los alimentos disponibles localmente.

Establecer la importancia de la calidad de productos y el consumo.

Conclusiones

El problema alimentario en nuestro país tiene que ver con la tenencia de tierras, así como el conjunto de políticas dirigidas al sector agropecuario. También el problema se relaciona con los hábitos de consumo y la calidad nutritiva de los alimento.

LA MUJER Y LA ALIMENTACIÓN EN NUESTROS BARRIOS CEPLAES
1984 Segunda Edición

Objetivos

Concientizar a las familias sobre el huerto familiar como alternativa para resolver en parte necesidades.

Conclusiones

Se debe recuperar la siembra de productos alimenticios y platos tradicionales ecuatorianos que están desapareciendo en nuestras cocinas por la implantación de otros patrones.

Con los niños se deben hacer semilleros, aplicando el proyecto MUYU. Solicitar que siembren en la escuela, los hogares árboles frutales, plantas medicinales, verduras y hortalizas

VELASCO, Vicente EDUCACIÓN PARA LA SALUD 1987 Quito-Ecuador

Objetivos

Determinar que la alimentación es una serie de actos voluntarios del ser humano en la elección, preparación e ingestión de alimentos

Conclusiones

Las personas deben tener diariamente una alimentación correcta para dar un paso importante en la conservación de la salud, bienestar físico y mental.

Si las personas tienen una insuficiencia de un nutriente, viene decaimiento y enfermedades.

CORINA, Espín Medina EDUCACIÓN PARA LA SALUD PRIMEROS AUXILIOS Módulo Ambato-Ecuador

Objetivos

Reconocer los grupos de alimentos necesarios para la vida.

Identificar las características de los diferentes grupos de alimentos para poder alimentarse de mejor manera

Conclusiones

La alimentación y la salud deben ser comprometidas dentro de una visión más amplia que considere aspectos socio-económicos, políticos y ecológicos. La alimentación es un factor muy importante para la vida, consumiendo adecuadamente alimentos permite que el organismo reponga las energías que gasta y mantiene una adecuada salud.

2.2 Fundamentación Filosófica

La presente investigación esta basada en identificar una buena alimentación, lo suficiente, en cuanto a cantidad y calidad, “adecuada, de acuerdo con la edad, peso, actividad física, período de crecimiento y “balanceada “

Se pondrá a consideración un gran listado de alimentos que el niño debe consumir para su desarrollo físico, intelectual y social, profundizando conceptos de alimentos, nutrientes, mal nutrición, desnutrición porque una buena alimentación mantiene al niño fuerte, saludable, inteligente y activos.

2.3 Fundamentación Axiológica

Sabemos que en la historia se debe recordar valiosos platos, conocimientos alimenticios y culinarios de nuestros antepasados que en la actualidad no les damos valor porque desconocemos el valor nutritivo y estar de acorde con comidas de nuestros tiempos, pocos han sobrevivido por haber sido transmitidos de generación en generación y se conservan porque sabemos de la importancia de sus nutrientes, a esto se suma la llegada de los español que introdujeron nuevos conocimientos sobre alimentación que quedaron sembrados en nuestros habitantes y perduran hasta hoy, ahora valoramos esos platos típicos como parte de nuestra cultura.

Los valores, de la sociedad son maneras de apreciar, compartir con las familias, grupos. En el caso de la alimentación las comidas que ellos preparan son dignos de un reconocimiento. Los valores siempre serán respetados en especial cuando se ejecuten las recetas alimentarias.

2.4 Fundamentación Legal

El nuevo artículo 13 es la principal disposición relacionada con el derecho a la alimentación. Este artículo consagra el derecho a la alimentación como el derecho a tener “acceso libre y permanente a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para una alimentación sana, de calidad, de acuerdo con la cultura, tradiciones de los pueblos.” Además reconoce y garantiza expresamente “la soberanía del derecho a la alimentación.

Código de la niñez y la adolescencia

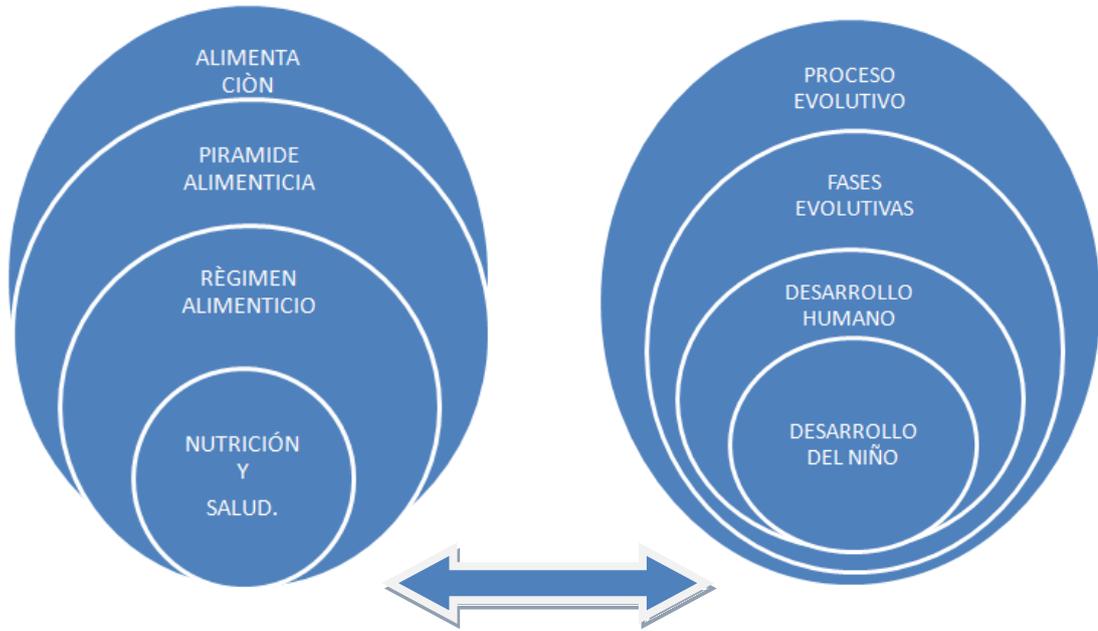
Derecho al desarrollo Infantil

Los niños, niñas y sus familias deben ser apoyados para crecer libres de enfermedades y con una nutrición que permita el desarrollo de su cuerpo y mente, de sus capacidades sociales y emocionales.

2.7 Red de categorías conceptuales

Proponer una distribución equilibrada de alimentos que conlleven un estado nutricional y de salud infantil que sirvan como factor fundamental en el grado de desarrollo y rendimiento escolar.

Gráfico # 1



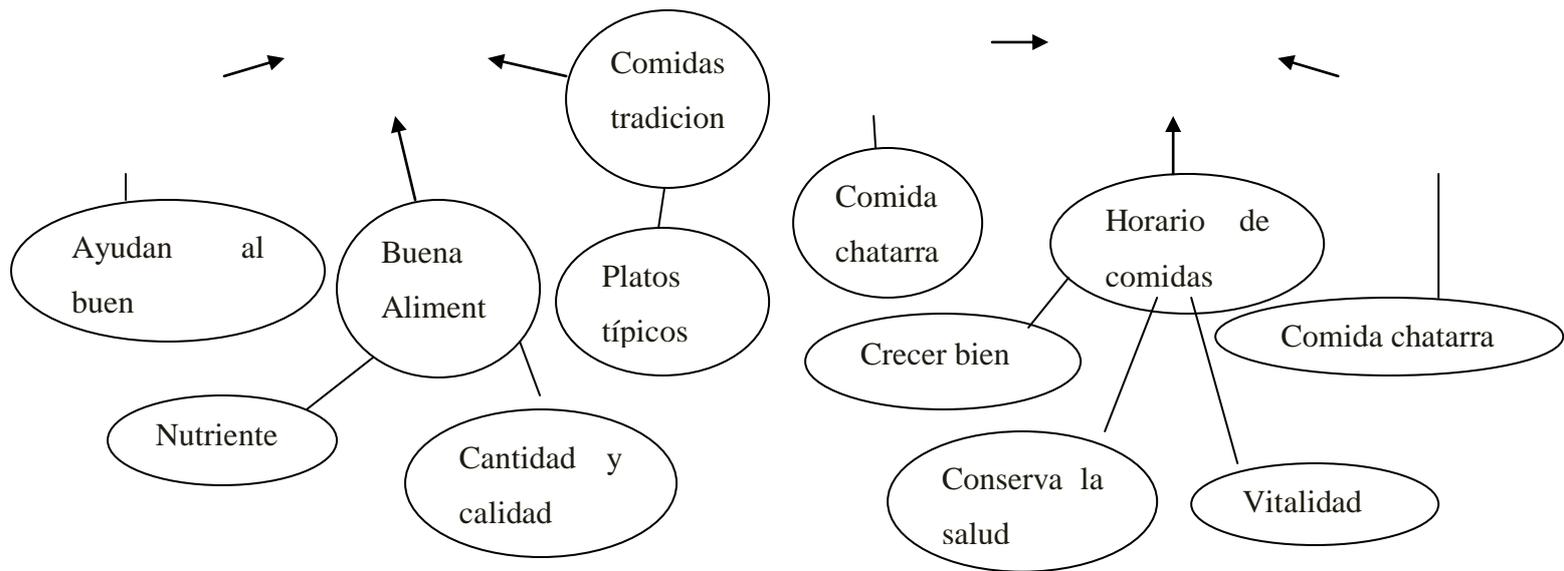
VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE DEPENDIENTE

CONSTELACION DE IDEAS

Gráfico # 2





Conceptualización

Concepto de alimentación, nutrición y dietética.

El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales. El conjunto de alimentos que ingerimos debe cubrir las necesidades de nuestro organismo y aportar componentes promotores de salud que aumenten la esperanza y calidad de vida.

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 es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- Cubrir las necesidades energéticas
- Formar y mantener las estructuras corporales
- Regular los procesos metabólicos
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición

Una ciencia íntimamente relacionada con ellas es la Dietética, ya que ésta se ocupa de evaluar la idoneidad de las dietas, formular recomendaciones para mejorarlas, modificarlas con fines terapéuticos, etc.

Concepto de Alimentación, Nutrición y Dietética

www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192

Nutrición infantil .Importancia

Expertos en nutrición de la Universidad de Saint Louis de Estados Unidos, aconsejan sobre la mejor manera de preparar las comidas de los más pequeños de la casa

Lo primero que destacan los investigadores y expertos, es que tenemos que conseguir que la comida de los niños, sea lo más variada posible, incorporando diferentes alimentos para una correcta alimentación. De esta manera, no solo

será **nutritiva**, sino que además conseguiremos que no sea aburrida para ellos, al romper con la monotonía.

Se sugieren varias formas divertidas de presentarla, como por ejemplo, en vez de los sándwich cuadrados que normalmente se preparan, es aconsejable darles diferentes formas, que puedan resultar atractivos a los más pequeños. Lo mismo debemos hacer con la fruta, ya que los niños comen más de este alimento, cuando está partida en trozos pequeños, en vez de presentarle la pieza de fruta tal cual.

En cuanto a los dulces, los expertos aconsejan sobre todo, aquellos que solo están cubiertos de chocolate y otras sustancias, que son lo más atractivos para los niños. Evidentemente enmarcados dentro de una variedad en los alimentos que ingieren,

Es también muy importante pedir consejo a los más pequeños, cuando se elabora su comida, ya que se consigue hacerles cómplices de su alimentación. Al hacer que tome decisiones sobre la comida, se consigue además que aprenda la necesidad y la importancia de la correcta alimentación.

Si seguimos estas recomendaciones, el niño no solo estará bien alimentado, sino que aprenderá de los diferentes sabores que va descubriendo, la importancia de diversificar su alimentación desde pequeño. Algo que será sin duda, muy importante para su normal desarrollo, a medida que va creciendo.

Alimentación en la Etapa de Crecimiento

La nutrición en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental.

La nutrición es un proceso complejo que comprende el conocimiento de los mecanismos mediante los cuales los seres vivos utilizan e incorporan los nutrientes, para desarrollar y mantener sus tejidos y obtienen la energía necesaria para realizar sus funciones

Estado Nutricional

El estado nutricional correspondería a la situación del organismo resultante de dicho proceso, consecuencia del equilibrio entre aporte y consumo de nutrientes.

Por ello, es preciso tanto en condiciones de salud como de enfermedad, incluir la evaluación del estado nutricional dentro de una valoración completa del niño, ya que el crecimiento constituye el indicador más fiable de salud.

La mejor medida de que se dispone para valorar el estado nutricional es la del crecimiento, tanto del peso como de la estatura.

Objetivo de la nutrición

La obtención de los alimentos debe tener como objetivo fundamental mantener el organismo en un estado de salud óptimo. Además:

Debe asegurar la perpetuidad de la especie sin degeneraciones de ningún tipo.

Permitir el rendimiento básico de todas las nobles actividades que se pueden esperar del ser humano.

En el niño debe posibilitar el desarrollo normal y armonioso de cuerpo construyendo un terreno sólido y resistente frente a todas las enfermedades.

Nutrición Infantil. Importancia de la Nutrición Infantil

www.redparaellas.com/cocina_y_nutricion/nutricion_infantil.html

Importancia de la alimentación correcta en la salud: Dieta balanceada, completa e higiénica.

Una alimentación correcta es aquella que cubre las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida; en los niños promueve el desarrollo y el crecimiento adecuados, y en los adultos permite conservar el peso adecuado según la talla del individuo, además de prevenir el desarrollo de enfermedades

El plato del buen comer

Para lograr una buena nutrición la dieta debe ser completa y equilibrada, es decir que contenga todos los nutrimentos y que estos se encuentren en las proporciones adecuadas. El plato del buen comer es una guía para tener una buena alimentación más sana que recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos: cereales, y tubérculos, frutas y verduras, y alimentos de origen animal y leguminoso.

Cereales y tubérculos: contienen principalmente carbohidratos, nutrientes que son la principal fuente de energía del cuerpo humano. También aportan vitaminas y minerales, y algunos contienen proteínas y lípidos. Entre los cereales se encuentran maíz, el trigo, el arroz, la avena y la cebada, y todos sus productos derivados. Es recomendable consumir cereales integrales por que aportan fibra a la dieta.

Frutas y verduras: son la principal fuente de vitaminas y minerales, aunque también aportan carbohidratos y fibra. Debemos consumir diariamente frutas y verduras (las regionales y de la estación con mas fáciles de conseguir y mas baratas); si se consumen crudos y con cáscara proporcionan importantes cantidades de fibra, pero debe tenerse especial cuidado en lavarlos perfectamente antes.

Alimentos de origen animal y leguminosas: el principal nutriente que aporta este grupo de alimentos con las proteínas, aunque las leguminosas como el frijol, las lentejas, los chicharos y habas también proporcionan carbohidratos, los alimentos

de origen animal, como los distintos tipos de carnes, quesos, yogur y huevos, también contienen lípidos.

Los lípidos o grasas también desempeñan importantes funciones en el organismo: proporcionan energía, protegen nuestros órganos de los golpes, ayudan a regular la temperatura corporal, intervienen en la absorción de algunas vitaminas y promueven la formación de hormonas. Sin embargo, no deben de consumirse en exceso alimentos ricos en grasas pues estas pueden acumularse y llegar a producir obesidad, aumento en los niveles de colesterol y diabetes, entre otros trastornos.

tuedicidestualimentacion.blogspot.com/.../importancia-de-la-alimentación.

La importancia de la alimentación correcta y la actividad física en los escolares

Los niños en edad escolar requieren de una alimentación correcta que cubra con sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.

Así como es de suma importancia cubrir los requerimientos de energía y nutrimentos, es indispensable que su fuente sea adecuada y que el consumo no sea ni deficiente ni excesivo, es decir, tiene que haber un equilibrio.

Para lograrlo, un elemento clave es la familia, ya que proporcionan los alimentos y bebidas que el escolar consume durante el día, es decir, gran parte de las elecciones de alimentos de los niños están

Fuertemente influenciados por la disponibilidad de alimentos a su alrededor. Además de la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos de alimentación, el medio que los rodea influye de manera directa en las elecciones de alimentos de los escolares.

Creación de hábitos

Si bien es cierto que es en esta edad cuando los niños empiezan a tener mayor acceso a alimentos fuera de casa y se encuentran expuestos a diversas formas de preparación no saludables (como la fritura, que contiene excesiva cantidad de grasa), también es cierto que es posible proporcionarles un marco de referencia para la elección de alimentos más saludables.

Hay que recordar que los hábitos y actitudes tanto alimentarios como de actividad física inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas. Los escolares son excelentes receptores ya que habitualmente actúan por “imitación”. Esto quiere decir que adoptan conductas del ambiente inmediato que los rodea. Estas conductas adquiridas pueden ser tanto saludables (como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física) como no saludables.

Los encargados de los niños son responsables de seleccionar, comprar, preparar y ofrecer los alimentos que el niño tendrá disponibles, regular los horarios de alimentación así como establecer reglas de alimentación y comportamiento a la hora de ingerir alimentos. Por otro lado, son responsables de guiar sobre la cantidad recomendada de consumo, pero NO de forzar u obligar.

Los buenos hábitos de alimentación son fundamentales para que el niño goce de buena salud y para que la mantenga. Sin embargo, cuando la alimentación es inadecuada, tanto por deficiencia (es decir, que su dieta le aporte menos energía y nutrientes de los que necesita) como por exceso (cuando su dieta le aporta más de lo que su cuerpo necesita), se pueden presentar ciertos problemas de salud.

Prevención de enfermedades

La mala alimentación repercute de manera negativa en la salud tanto de niños como de adultos.

Cuando los niños consumen menor cantidad de alimentos de los que requiere, su organismo no es capaz de desarrollarse y crecer correctamente, ya que utiliza la energía proporcionada para cubrir necesidades básicas como respirar. Además, da

como resultado la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, lo cual ocasiona trastornos, algunos de los cuales son irreversibles.

Por otro lado cuando los niños consumen mayor cantidad de alimentos de los que necesitan y además no utilizan esa energía ingerida realizando actividad física, el cuerpo la almacena en forma de grasa, que, a la larga, conlleva a importantes problemas de salud como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y otras enfermedades que aparecen en edades cada vez más tempranas y que tienen importantes consecuencias en la vida adulta.

Tanto las enfermedades relacionadas con la mala nutrición como los alimentos y bebidas poco saludables, generan gastos innecesarios en las familias.

La **importancia de la alimentación correcta** y la actividad física en ...
www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com...id..

Régimen alimenticio

El régimen alimenticio, régimen alimentario o a veces conocido como **dieta**, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos comportamientos nutricionales de los animales y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *dialita* que significa "modo de vida". En definitiva, todo ser vivo tiene su dieta..

En nutrición, la dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos

que ingiere. Aunque los humanos en general son omnívoros, cada cultura mantiene preferencias y mitos sobre algunos alimentos. Por otra parte tales preferencias alimentarias individuales puede ser o no saludables desde el punto de vista nutricional. Una alimentación equilibrada requiere una ingestión variada de alimentos con el fin de obtener las cantidades adecuada de energía y nutrientes.

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión).

La dieta en el ser humano.

No es cierto lo que dicen de Como englose general de la **alimentación humana**, la dieta tiene diferentes factores como son los sociales, económicos, personales y culturales.

En ocasiones se confunde dieta exclusivamente con régimen especial para bajar de peso o para tratar ciertas enfermedades y este caso no es sino una modificación personal del hábito de alimentación, es decir, una modificación de la dieta.

Variedad de la dieta.

La variedad de la alimentación, incluso en un mismo país, región o familia, podría disuadir de su análisis conjunto y, sin embargo, aun teniendo en cuenta los aspectos puntuales, hay una gran parte de la población que está afectada por condicionantes comunes que hace que las similitudes sean, a pesar de todo, tantas que permiten establecer las líneas generales de la nutrición, la alimentación, la dieta y la gastronomía, porque además de los factores que tienden a crear diferencias hay otros que, por el contrario, hacen que la alimentación tienda a ser homogénea, como es, por ejemplo, la necesidad de hacer comidas fuera de casa. Es cada vez más frecuente que, al menos cinco días a la semana, se coma primero en la guardería, que se siga haciendo lo mismo en la escuela, luego en

la universidad, después en la empresa y, más tarde, en muchos casos, en la residencia para la tercera edad.

Calidad y cantidad de la dieta.

La dieta no debe ser estricta, pero deben manejarse las cantidades. Una dieta sin los nutrientes necesarios y las calorías necesarias por día, puede traer graves problemas como por ejemplo pueden causar graves enfermedades como la anorexia u otras. El exceso de nutrientes es tan problemático como la falta de ellos.

Selección de dieta individual.

Por diferentes motivos algunos individuos limitan o evitan el consumo de ciertos alimentos en su dieta diaria, esto puede ser por razones de salud, moral u otros factores. Entre ellos los estilos de vegetarianismo, en los que se omite el consumo de alimentos de origen animal, otros solo consumen frutas o alimentos crudos.

Un factor importante es la industrialización, lo que en consecuencia ha traído el consumo de alimentos con alto contenido en grasas, carbohidratos simples como el azúcar, con menos fibra dietaria y poco contenido vitamínico así como una alta ingesta de alcohol. Otros factores que afectan la dieta de un individuo son los cambios en la rutina de trabajo, la falta de ejercicio, aunado al estrés diario, lo que afecta de forma directa la alimentación de una persona y su grupo familiar. Esto en la actualidad está ocasionando perjuicios sobre la salud del individuo, ya que una mala alimentación bien sea por exceso o déficit tiene efectos sobre la salud humana. esto por ende amerita atención y/o asesoría nutricional por parte de médicos y nutricionistas expertos en el área, quienes están en capacidad de recomendar patrones de alimentación adecuados para mejorar los hábitos y con ellos promover la salud evitando la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. Más recientemente, otro factor que está influyendo sobre los hábitos dietéticos han sido la preocupación por el posible impacto sobre la salud o el medio ambiente a partir del consumo de alimentos genéticamente modificados.

También existe la preocupación por el impacto de la agricultura industrializada sobre el bienestar animal, la salud humana y el medio ambiente, lo que ha conducido al surgimiento de una contracultura con una preferencia por alimentos orgánicos y locales

Dieta y salud

El desbalance entre la energía consumida y gastada resulta en malnutrición por déficit y por el contrario una ingesta excesiva de energía y bajo gasto, trae consigo el incremento en las reservas de tejido adiposo, y con ello el sobrepeso o la obesidad. Por otra parte un bajo consumo de vitaminas y minerales puede conducir a la aparición de diferentes enfermedades. Por ejemplo, el 30% de la población mundial está en riesgo de desarrollar deficiencia de yodo. La deficiencia de vitamina A por su parte ha ocasionado la ceguera en al menos 3 millones de niños en el mundo. Mientras que la deficiencia de vitamina C, produce escorbuto. La deficiencia de calcio, vitamina D y fósforo suelen estar interrelacionados; por lo que cambios en alguno de ellos pudiera afectar los otros, en especial su absorción. La desnutrición avanzada por su parte, se manifiesta en los niños como enfermedades denominadas Kwashiorkor y Marasmo, en las que el desgaste muscular y la pérdida de proteínas del organismo es importante, inclusive pueden ocasionar la muerte en infantes .Un problema actual en la sociedad es la obesidad, cuya magnitud alcanza el termino de epidemia en el mundo occidental, cuyos efectos son nocivos para la salud, entre ellos el desarrollo de enfermedades cardíacas, diabetes y muchas otras enfermedades. Un desorden alimentario en una afección mental que interfiere con el consumo adecuado de alimentos. Los desórdenes de alimentación afectan frecuentemente a las personas con problemas en la percepción de su imagen corporal, los cuales llegan a ser muy negativos. Sin embargo es evidente que un tratamiento psicológico y una asesoría nutricional adecuada, puede modificar estas conductas progresivamente, llevando a estas personas a mejorar sus hábitos de alimentación y ser más saludables

Régimen alimenticio - Wikipedia, la enciclopedia libre
es.wikipedia.org/wiki/ Régimen alimenticio

¿Qué es la pirámide alimenticia?

La pirámide alimenticia es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que es necesario incluir en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica

www.misrespuestas.com/que-es-la-piramide-alimenticia.html

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables. Otra herramienta es la rueda de alimentos

La pirámide alimentaria

Ha cinco grupos alimenticios, todos los grupos son igualmente importantes y no pueden reemplazarse. No se recomienda bajar más de 2 libras a la semana (mas o menos 1 kilo), normalmente con una dieta equilibrada se pierde de ½ libra a 2 libras por semana (14 gramos a 0.9 Kg.).

Tus menús diarios deben incluir el número de porciones que se recomienda para tu nivel de actividad física. Como se explicara más adelante. Tu decides los alimentos que comes y como los cocinas.



Los Niveles de la Pirámide: Grupos Alimenticios

Primer nivel: Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc. Es preferible que no se consuman en forma refinada. Por ejemplo la harina común blanca es refinada y no tiene el mismo valor nutritivo de la harina integral sin refinar.

Segundo Nivel: Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.

Tercer Nivel: En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt, la leche y queso. También se encuentra el grupo de proteínas como la

carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.

Cuarto nivel: La punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho. Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí. La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías.

Fuente: www.vida7.cl

Pirámide Alimenticia

www.tae.edu.mx/preescolar/para_papas/pmp_18_piramide_alim.htm

La base de la pirámide.-En la base de la pirámide está **los alimentos que se pueden y deben consumir diariamente**. Ahí están las patatas, cereales y sus derivados, verduras, hortalizas, frutas, leche y sus derivados, y por último, también como novedad, el aceite de oliva. Después, aparecen los que deben tomarse alternativamente varias veces a la semana, son las legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras. Por último, en la cúspide, se encuentran los alimentos que sólo hay que comer de forma ocasional, concretamente carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes.

Pirámide alimenticia, plato de buen comer

En la **pirámide alimenticia** encontramos todos los alimentos que comemos clasificados en función y frecuencia con la que debemos comerlo. El juego de la pirámide es que hay más en la base y menos en la punta, esto es de lo que debo comer más y debo comer menos.

En el primer escalón de la **pirámide alimenticia** encontramos los panes, cereales, almidones, hidratos de carbono, que nos dan energía para rendir durante el día,

por eso hay que comerlos varias veces durante el día. Muchos pensarán que en este escalón

La alimentación

Introducción

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

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

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

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

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

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

Vitamina A:

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

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

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

Vitamina C

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

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

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

La Fibra:

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

Frijoles y garbanzos

Maíz

Cereales integrales

Pejibaye

Cas

Naranja

Mango

Espinacas

Guayabas

Maní

Brócoli

Banano

Recomendaciones

Comer alimentos naturales ricos en vitamina A y C

Aumentar el consumo de fibra.

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

Reduzca el consumo de grasas animales.

Disminuya el consumo de embutidos y carnes ahumadas.

Elimine el consumo de bebidas alcohólicas.

No fume.

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

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

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

Modere el consumo de sal en las comidas

Mantenga un peso de acuerdo al tamaño o estatura.

Evite el exceso de azúcar

Alimentación

www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_alimentos_index.htm

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

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

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

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

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

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

La alimentación de calidad exige conocer los alimentos más sanos y sus ventajas para la salud. Los contenidos en vitaminas, tablas de calorías, sus efectos en la salud: colesterol, grasas, antioxidantes, ácido úrico, etc. serán decisivos en una nutrición rica e inteligente para nuestro cuerpo. Nuestra tabla de alimentos consejos, recetas, gastronomía, salud, adelgazar.

¿Qué es el desarrollo infantil?

Concepto de desarrollo en los niños

El desarrollo infantil consiste en una sucesión de etapas o fases en las que se dan una serie de cambios físicos y psicológicos, que van a implicar el crecimiento del niño. En este artículo se detalla lo básico que implica el desarrollo infantil y los abordajes más importantes, desde los cuales se lo intenta explicar

El desarrollo infantil va a tener una serie de pautas que podrían denominarse generales, para una cultura y momento socio histórico dado. Según la sociedad en la cual se sitúa un niño y su familia, habrá cierto desarrollo esperado para un niño de determinada edad

También se dispone de varias teorías que intentan explicar el desarrollo infantil pero básicamente se puede hablar de una teoría que aborda el desarrollo afectivo como puede ser el psicoanálisis y otra teoría que aborda el desarrollo y crecimiento infantil desde una perspectiva cognitiva como por ejemplo, la teoría de Jean Piaget. Por supuesto que el aspecto biológico es básico y muy importa.

Dentro del cual juega mucho el componente genético.

Lo cierto es que tanto en una como en otra teoría se pautan una serie de estadios o fases por las que el niño va atravesando. En una se establecen criterios afectivos o emocionales y en la otra se establecen criterios cognitivos.

Voy a poner un ejemplo para detallar lo que sería una etapa del desarrollo infantil desde el punto de vista afectivo y por otro desde lo cognitivo:

Fases del desarrollo afectivo: Complejo de Edipo, desde los 3 a los 5 años aproximadamente.

Otro ejemplo: la latencia, una etapa que va desde los 8-9 a los 11 años.

Las fases del desarrollo cognitivo aluden por ejemplo a mayores niveles de desarrollo progresivo de la inteligencia; por ejemplo, mayores niveles de abstracción y de desarrollo lógico matemático.

Es de destacar que ambos tipos de desarrollo en el niño son partes indisociables de un mismo proceso, que repercuten entre si y que se separan solamente para fines descriptivos.

No se puede hablar de uniformidad ni evolución lineal en el desarrollo infantil sino que se plantean crisis, puntos de inflexión que van pautando el desarrollo y el crecimiento. Además no es un desarrollo unidireccional ya que puede haber retrocesos o regresiones.

Qué es el desarrollo infantil :: :: Definición de crecimiento infantil ...

www.innatia.com > ... > Crecimiento y desarrollo infantil

El concepto de desarrollo humano

El concepto de desarrollo humano es mucho más amplio: considera que el desarrollo no puede medirse solamente por el aumento de los ingresos, puesto que éstos son solo una de las necesidades humanas. El desarrollo debe llevar a las personas a ampliar sus opciones y oportunidades para vivir el tipo de vida que valoran y desean. Por ello comprende la creación de un entorno en el que las personas puedan desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses. Las personas son la verdadera riqueza de las naciones. Por lo tanto, el desarrollo implica ampliar las oportunidades para que cada persona pueda vivir una vida que valore. El desarrollo es entonces mucho más que el crecimiento económico, que constituye sólo un medio —si bien muy importante— para que cada persona tenga más oportunidades.

Para que existan más oportunidades lo fundamental es desarrollar las capacidades humanas: la diversidad de cosas que las personas pueden hacer o ser en la vida. Las capacidades más esenciales -básicas- para el desarrollo humano son disfrutar de una vida larga y saludable, acceder a la educación y a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida digno y poder participar en la vida de su comunidad. Sin esas capacidades se limita considerablemente la variedad de opciones disponibles y muchas oportunidades en la vida permanecen inaccesibles

l concepto de Desarrollo Humano / Diálogos en Educación

www.dialogos-en-educacion.org/.../el-concepto-de-desarrollo-humano.

Desarrollo Humano: La Importancia De La Familia

Importancia de la familia en el Desarrollo Humano

La familia

Un aspecto muy importante dentro de nuestra socialización es la familia y la forma en que nos relacionamos con ella. Desde que nacemos aprendemos a relacionarnos, primero con nuestros papás y posteriormente con los demás.

Todos los valores, hábitos y costumbres que adquirimos de niños nos ayudan a consolidar nuestra personalidad. La familia no es sólo la unión de dos personas, sino la conjunción de dos familias.

Andolfi, un respetable señor que escribió un libro que se llama *terapia familiar*, define a la familia como “el sistema abierto constituido por varias unidades ligadas entre sí”. Esto quiere decir que la familia es un grupo de personas que, por vivir juntas, deben tener ciertas “reglas del juego” para evitar el caos.

Características de la familia

La familia por naturaleza tiene tres características:

1. Es sistémica. Esto significa que el conjunto de personas que la forman se afectan recíprocamente.
2. Está en transformación constante. La familia vive en un proceso formado por una serie de etapas. En cada etapa se modifica la relación entre los miembros, las reglas, formas de comunicación, etc. No es lo mismo la hora en la que tenemos que estar en casa a los 8 años que a los 19. Nuestros padres saben que crecemos, que con esto nos iremos independizando y que ya no van a tener el mismo control que antes.
3. Se interrelaciona con otros sistemas. La familia no es un sistema cerrado, ya que en la toma de decisiones existe la influencia de otros sistemas, como la familia extensa, un grupo de amigos, etc.

www.buenastareas.com › Acontecimientos Sociales

1. ETAPAS EVOLUTIVAS DEL NIÑO

2. **Se dividen en tres períodos:** período sensorio-motor período de preparación y organización de las operaciones concretas período de las operaciones formales o proposicionales.

3. **Período sensorio-motor** - De 0 a 18/24 meses aprox. - El niño se relaciona con el mundo a través de los sentidos y actuando de forma motora. - El progreso psicológico se produce por la repetición de acciones. - Nivel de acción directa sobre lo real. Se divide en dos sub-períodos: DE 0 A 7/9 MESES DE 9 A 18 MESES

4. DE 0 A 7/9 MESES Se constituye el esquema del objeto permanente (antes era un mundo sin objetos que aparecían y desaparecían por completo). El universo está centrado en el propio cuerpo y en las propias acciones: egocentrismo total. Inconsciencia de sí mismo (falta de conciencia del yo).

5. DE 9 A 18 MESES Objetivación y especialización de los esquemas de la inteligencia práctica (esquemas del espacio, del tiempo y de la causalidad). En el transcurso de los 18 meses ◊ Descentración: el niño se sitúa como un objeto más entre otras, en un universo formado por objetos permanentes.

6. PERÍODO DE PREPARACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS OPERACIONES CONCRETAS de 18 meses a 11/12 años aprox. también llamado período de la inteligencia representativa. se divide en: primer subperíodo: pre-operatorio segundo sub-período de las operaciones concretas

7. PRIMER SUB-PERÍODO: PREOPERATORIO O DE LA INTELIGENCIA INTUITIVA Desde los 18 meses/2 años hasta los 11/12 años aprox. Aparición de la función SEMIÓTICA o SIMBÓLICA ◊ implica la evocación de un objeto ausente y supone la construcción o el empleo de significantes diferenciados. a) Imitación diferida (se inicia en ausencia del modelo). b) Juego simbólico o de ficción. c) Dibujo (no aparece hasta antes de los 2 o 2 ½ años). d) Imagen mental, gráfica y recuerdos. e) Lenguaje.

8. - No diferencia lo objetivo de lo subjetivo, lo psicológico de lo físico ◊ ANIMISMO - Consigue una gran habilidad en el manejo de los objetos, pero no es capaz de representarse esas habilidades y de explicar lo que hace. - Es capaz de realizar operaciones aritméticas, pero explica mal como lo hace. - La acción va delante de la explicación y de la toma de conciencia. - Al finalizar este sub-período va estableciendo invariantes; como por ejemplo que la sustancia se conserva independientemente de la modificación.

9. 3 AÑOS: El niño plantea los “por que”, lo cual atestigua una pre-causalidad ◊ esto pone de manifiesto un realismo debido a la indiferenciación entre lo físico y lo psíquico. DESDE LOS 4 AÑOS: Los niños hablan de personajes imaginarios; lo que existe y lo que no existe no aparece nítidamente. Realidad y fantasía se confunden para el niño: la realidad objetiva es menos real que para los adultos, mientras que la ficción es más real. 5 AÑOS: Comprenden rasgos de personalidad, conceptos sociales como responsabilidad, compromiso, confianza. Maneja las promesas, las mentiras y la ironía.

10. SEGUNDO SUB-PERÍODO DE LAS OPERACIONES CONCRETAS - Desde los 7/8 años hasta los 11/12 años aprox. - Progresivo entre ASIMILACIÓN y ACOMODACIÓN: esto es producto de descentraciones progresivas (va tomando más en cuenta el punto de vista del otro: sujeto u objeto). - El niño confía menos en los datos de los sentidos y va a tener más en cuenta las transformaciones que se realizan sobre lo real. - Puede clasificar y relacionar objetos, pero sólo lo hace con objetos, pero sólo lo hace con objetos presentes o con situaciones concretas que ya conoce. - Desaparece la insensibilidad a la contradicción. - Entiende mucho las transformaciones (los cambios que modifican las cosas). - Operación: Acción interiorizada. Transformaciones reversibles (+/-; reunir disociar) y esa reversibilidad puede consistir en inversiones ($A-A=0$) en reciprocidad (A corresponde a B y viceversa).

11. Aparición de la conservación Sustancia (7 u 8 años). ◊ Peso (9/10 años). ◊ Volumen (11/12 años). seriación: Ordenar los elementos según sus dimensiones

crecientes o decrecientes (aparece a los 7 años aprox.) clasificación: Agrupar/organizar según un rasgo similar. Construir clases o conjuntos con las cosas que son semejantes (9 años). Manejo de los cuantificadores (“todos y “algunos”). Las operaciones funcionan únicamente respecto a comprobaciones o representaciones consideradas verdaderas, y no con hipótesis.

12. TERCER PERÍODO DE LAS OPERACIONES FORMALES O PROPOSICIONALES - Desde los 11 a 15 años aprox. - El sujeto llega a desprenderse de lo concreto, se interesa por lo inactual y por el porvenir. - Edad de los grandes ideales o del comienzo de las teorías. Elaboración de la hipótesis. - Razonamiento sobre proposiciones en las que no cree aún (pensamiento hipotético deductivo o formal. - Las operaciones formales consisten en aplicar operaciones a operaciones y transformaciones a transformaciones.

Etapas evolutivas del niño

www.slideshare.net/diiosiitaa/etapas-evolutivas-del-nio - Estados Unidos

El concepto de evolución proviene del término latino *evolutio* y hace referencia a la acción y efecto de evolucionar (desenvolverse o desarrollarse, pasando de un estado a otro). Por lo tanto, la evolución es el desarrollo de las cosas o de los organismos, por medio del cual pasan gradualmente de un estado a otro

La palabra también permite nombrar al movimiento de una persona, animal o cosa que se desplaza describiendo líneas curvas; al movimiento que hacen las tropas o los buques, pasando de unas formaciones a otras para atacar al enemigo o defenderse de él; a la mudanza de actitud, conducta o propósito; al cambio de forma; y al desarrollo o transformación de las ideas o de las teorías.

La evolución biológica es el proceso continuo de transformación de las especies a través de cambios producidos en sucesivas generaciones, que se ve reflejado en el cambio de las frecuencias alélicas de una población. Este proceso supone un cambio en el perfil genético de una población de individuos, que puede llevar a la

aparición de nuevas especies, a la adaptación a distintos ambientes o a la aparición de novedades evolutivas.

Cabe destacar que el biólogo británico Charles Darwin propuso la selección natural como un mecanismo evolutivo que se define como la reproducción diferencial de los genotipos en el seno de una población biológica.

Por último, podemos mencionar que, en filosofía, la evolución es una doctrina que explica todos los fenómenos, cósmicos, físicos y mentales, por transformaciones sucesivas de una sola realidad primera, sometida a perpetuo movimiento intrínseco.

definicion.de › Ciencia

Maduración, aprendizaje y desarrollo

La maduración se refiere al conjunto de procesos de crecimiento físicos que posibilita el desarrollo de las habilidades y conductas del individuo desde que es niño hasta el estado adulto. En este proceso el resultado final será el de un individuo integral, desarrollado en todos los aspectos: físico, emocional, social y cognitivo.

Además de la maduración existen otros elementos que determinan el proceso evolutivo en su totalidad, ellos son: el ambiente y el aprendizaje.

La conducta del individuo es determinada por las características del ambiente en el que se desarrolla y las experiencias vividas en el, es decir, la conducta del ser humano puede ser modificada a partir de una estimulación dada, sin embargo, la reacción de cada ser humano ante ese estímulo es lo que hace la diferencia entre unos y otros.

El ambiente hace referencia al entorno donde el individuo puede interactuar con otros (familia, amigos, escuela), los sucesos que ocurran en este ambiente influyen directamente en las conductas que presente el ser humano a lo largo de su desarrollo provocando cambios evolutivos que desarrollen el potencial del mismo. En la medida que e niño se relacione con otros aumentará en gran medida su aprendizaje y por ende su desarrollo

Aprendizaje, maduración y desarrollo

www.mailxmail.com/curso.../aprendizaje-maduración-desarrollo

2.8 Hipótesis.-La nutrición y la salud inciden en el desarrollo de los niños.

2.9 Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente.- Nutrición y salud

Variable dependiente.- Desarrollo de los niños.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

Cualitativo.- dentro de esta área orienta hacia la comprensión del problema, donde participan los niños, madres de familia, para solucionar sus necesidades de una buena nutrición, bajo la orientación del docente, asumiendo una posición de calidad de productos, el mismo que no se generaliza, investiga el problema dentro del contexto al cual pertenece, en forma de Calidad.

Cuantitativo.- Los números darán diagnóstico de las causas del problema de una buena alimentación y se motivará sobre el valor nutritivo de los alimentos para la vida, también se basará en resultados de tallas y peso que nos servirá como fuente de análisis en el crecimiento y desarrollo del niño; además esta investigación me ayudará a comprobar la hipótesis planteada y enmarcarse dentro de la solución.

3.2 Modalidad básica de la investigación

De conformidad con lo anunciado en la fundamentación filosófica para la investigación se enfocó el tema de nutrición y salud escolar por las siguientes razones:

Se contó con la bibliografía adecuada para hacer un análisis referente al tema mencionado anteriormente cuyos conocimientos sirven de partida para desarrollar una investigación de calidad apoyado en las fases o pasos en cualquier investigación científica, en especial el método investigativo, así como muchos recursos disponibles que orientan, apuntan a la comprensión del problema, objeto de estudio para buscar la solución de la investigación.

La perspectiva para la investigación se realizó tomando en cuenta al grupo de niños para que adquieran una mejor calidad de vida en el futuro y una buena salud fundamentada en la alimentación.

Esta investigación permitirá descubrir la hipótesis planteada, para la correcta toma de decisiones en lo que se refiere a nutrición y salud escolar.

La investigación se llevará a cabo dentro del año de básica, se depositará un trabajo constante, permitiendo conseguir una información acertada que nos conlleve a la solución del problema. La finalidad de esta investigación es mejorar la calidad de vida del estudiante y se aplicará las siguientes modalidades para investigar:

3.2.1 Investigación de campo

Esta investigación de campo me permitirá recolectar información en el lugar de trabajo escuela “Isaac A Chico” para ello se empleará técnicas e instrumentos específicos como entrevistas, encuestas, observaciones, etc. Que reúne datos evidentes de la realidad del investigado.

3.2.2 Investigación bibliográfica_ documental

Para realizar la investigación bibliográfica se consiguió libros, los mismos que tienen información sobre al tema de nutrición y salud. Estos textos servirán de apoyo para buscar información y poder hacer factible el desarrollo de la presente investigación.

3.3 Nivel o tipo de investigación

3.3.1 Investigación exploratoria

Se realizó un sondeo sobre la alimentación de los niños con el cual se obtuvo una idea general muy orientadora que me interesó y pude plantear el tema de investigación, establecer la hipótesis y determinar el método que utilizaré en la investigación. Además me permitirá familiarizarme para obtener información del tema propuesto, conduciéndome a descubrir de una manera muy clara la relación entre rendimiento escolar y nutrición. Con esta modalidad de investigación se obtendrá un cambio muy significativo en el futuro del niño.

3.3.2 Investigación explicativa

Con este tipo de investigación se buscará las causas de la mala alimentación y sus consecuencias, seguido se establecerán soluciones.

3.4 Población y muestra

En la presente investigación la población objeto de estudio, está constituida de la siguiente manera:

Tabla #1

PERSONAL	FRECUENCIA
Niños	31
Madres de familia	29
Docente	1
Total	61

3.5 Operacionalización de las variables

Variable Independiente: Nutrición y salud escolar.

Tabla # 2

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	o	Técnicas	o
-------------------	------------	-------------	-------	---	----------	---

			preguntas	instrumentos
<p>Nutrición.- Es un proceso biológico mediante la cual organizamos asimilando los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento y el crecimiento de sus funciones vitales. Se conoce como nutrición por otra parte la relación entre alimentos y salud</p>	Proceso biológico	Asimilación de alimentos sólidos y líquidos.	1ª ¿Los alimentos contienen sustancias nutritivas?	E N C U E S T A S
	<p>Funcionamiento y crecimiento</p> <p>Funciones vitales.</p>	<p>Peso talla y desarrollo cognitivo</p> <p>Proceso alimentario</p>	2ª ¿Cree usted que la combinación de alimentos tiene alto poder nutritivo?	

Variable dependiente. El desarrollo de los niños (tabla 3)

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas

			preguntas	instrumentos
<p>El desarrollo infantil consiste en una sucesión de etapas o fases en las que se dan una serie de cambios físicos y psicológicos, que van a implicar el crecimiento del niño. En este artículo se detalla lo básico que implica el desarrollo infantil y los abordajes más importantes, desde los cuales se lo intenta explicar.</p>	Desarrollo fisiológico	Una buena alimentación es necesaria para:	1ª ¿Cree usted que una buena alimentación genera enfermedades graves?	E N C U E S T A S
		<p>Crecer bien</p> <p>Trabajar duro</p> <p>Permanecer sano</p>		
	Desarrollo cognitivo	Factor situacional	2ª ¿Sabe que significa ser obeso?	
		<p>Con su familia</p> <p>En la calle.</p>		
	Desarrollo social	Factor socio económico	3ª ¿Nuestros padres tienen suficiente dinero para comprar alimentos?	
	Desarrollo moral.	Desarrollo en forma integral	¿Cree usted que la comida chatarra hay que descartarle?	
	Desarrollo psicológico.	Etapas del crecimiento		

3.6 Técnicas e instrumentos

La presente investigación se encuentra respaldado por dos técnicas fundamentales que son investigación documental, e investigación de campo, pues la recolección de la información se realiza en libros tesis de grado, en la red, folletos, las mismas que están relacionados con el tema de la investigación planteada, mientras que la investigación de campo se realizará en el aula del Quinto año de Básica “A”

3.7 Recolección de la información

Se aplicará encuestas con el propósito de obtener información relacionada a la alimentación a todos los niños del año de básica.

Tabla # 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
<p>¿Para qué?</p> <p>¿De qué personas?</p> <p>¿Sobre que aspectos?</p> <p>¿Quién?</p> <p>¿Cuándo?</p> <p>¿Dónde?</p> <p>¿Qué técnica?</p> <p>¿Con qué?</p> <p>¿En qué situación?</p>	<p>Para alcanzar las metas propuestas</p> <p>Niños del Quinto Año de Educación Básica “A” de la escuela “Isaac A Chico”</p> <p>Nutrición y salud escolar</p> <p>Investigador.</p> <p>Julio 2011</p> <p>Enero 2012</p> <p>Escuela “Isaac a Chico”</p> <p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p> <p>En un ambiente de armonía y disciplina</p>

3.8 Plan de procesamientos de la información.

Luego de aplicar las encuestas a los niños para plantear una alimentación adecuada, es necesario procesar y analizar la información obtenida y determinar si se cumple con lo propuesto y que permita conocer el problema de estudio

Se clasificará la información y se realizará su respectiva tabulación de datos, para luego obtener porcentajes

Se graficarán resultados en gráficos estadísticos, para luego realizar su interpretación.

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS:

Los resultados de la investigación de campo se presentan a continuación para su análisis e interpretación.

La información está recopilada en preguntas relacionadas a la nutrición y salud escolar de los niños del Quinto año de educación Básica “A” estas preguntas dirigidas a los niños tiene un objetivo que es saber respuestas muy valideras para interpretar y dar cuenta la situación del grupo, en efecto esta investigación pretende saber lo positivo y negativo en la alimentación, nutrición y salud del niño.

Para el análisis posterior se tomará en cuenta a 31 niños encuestados. El análisis expuesto en esta investigación solo considera la respuesta del niño en los diferentes indicadores Además se a obtenido los porcentajes.

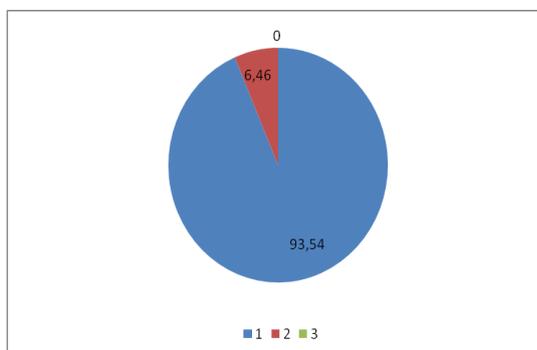
TABLA # 5 Pregunta N° 1

1.- ¿Los alimentos integrales y naturales contienen sustancias nutritivas?

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Mucho	29	93,54
Poco	2	6,46
Nada	0	0
Total	31	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 3



INTERPRETACIÓN

Como podemos apreciar los resultados vemos que 29 niños equivalente a un 93,54% contestan afirmando que los alimentos contienen sustancias nutritivas, esto lo verifican porque tienen disponibilidad y accesibilidad de productos, mientras que 2 niños equivalente a un 6,46% contestan que no, esto implica que debo enfatizar el significado del término nutrición y dar a conocer que los alimentos en su gran mayoría contienen nutrientes que van en beneficio de nuestra salud.

Los alimentos integrales y naturales contienen varias sustancias nutritivas, a la vez que ayudan a las personas a crecer, permanecer sanas y muy bien.

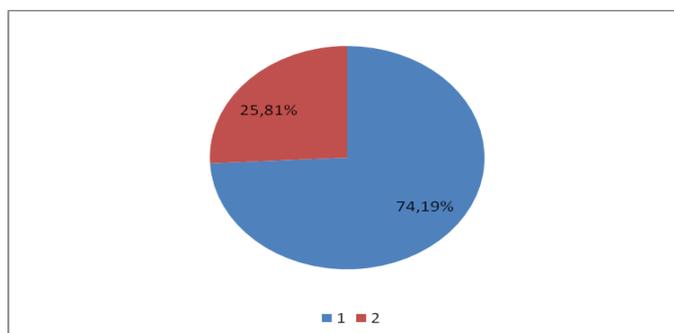
TABLA # 6 Pregunta N° 2

2.- ¿Cree Usted que la combinación de alimentos tiene alto poder nutritivo?

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	74.19%
No	8	25.81%
	Total 31	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 4



INTERPRETACIÓN

Un total de 23 niños, que corresponden al 74.19% saben que los alimentos contienen gran cantidad de nutrientes, esto implica que los niños consumen variedad de productos para establecer no solo alimentarse sino nutrirse; esta información contribuye como una pista para saber que la alimentación no es repetitiva diariamente, más bien existe combinación de alimentos, pues hoy en día si no se pueden comprar algunos productos de alto poder nutritivo ,se deben remplazar con otros que sean iguales o completos en nutrientes.8 alumnos que representan 25,81% creen que la combinación de alimentos no tienen alto poder nutritivo, más bien consideran como alimentos diarios. Ningún alimento por si solo es completo! Por ello es necesario combinar distintos alimentos

TABLA # 7

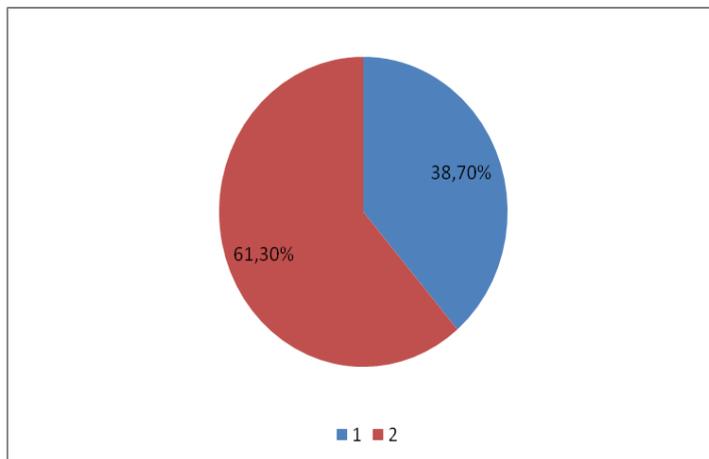
Pregunta N° 5

3.- ¿Es posible comer de todo y no subir de peso?

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	38.70%
No	19	61.30%
	Total 31	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A”
Escuela “Isaac A Chico

Gráfico # 5



INTERPRETACIÓN

Un total de 12 niños que representan un 38.70% manifiestan que al comer de todo las personas si subimos de peso, esto implica que existe una proporcionalidad porque mientras más comemos, más nos engordamos, pero 19 niños que son un total de 61.30% piensan que si comemos de todo, no subimos de peso. Las personas deberíamos controlar nuestro peso, no exagerar convirtiéndonos en personas robustas, llenas de vida y energía producto de una buena alimentación

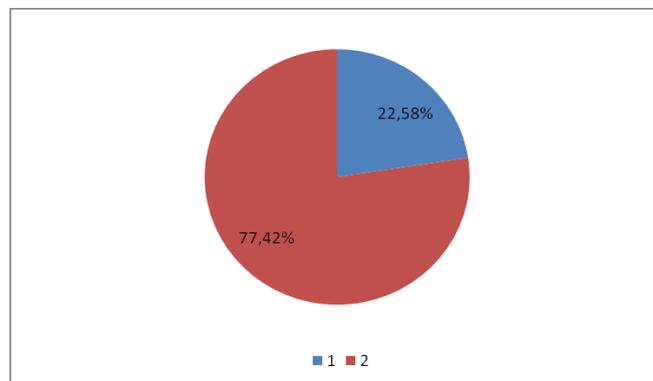
TABLA # 8 Pregunta N° 4

4.- ¿Debemos descartar los platos típicos de nuestros antepasados?

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	22.58%
No	24	77.42%
	Total 31	100,00%

Fuente; Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 6



INTERPRETACIÓN

En esta pregunta 7 niños que equivale al 22.58% opinan que sí debemos descartar los platos típicos de nuestros antepasados, muchas personas ya tenemos un hábito alimentario en la actualidad, de allí la importancia de concientizar sobre la importancia de rescatar y consumir platos típicos de nuestros mayores que constituyen un herencia y de esta manera asegurar productos alimentarios con muy buena calidad nutritiva. ¡Nuestros abuelos que si comían bien! 24 niños que representan un 77.42% dicen que no debemos descartar los platos típicos de nuestros antepasados ya que ellos mantuvieron una alimentación muy variada que fortaleció su salud, entonces no podemos dejar en el olvido

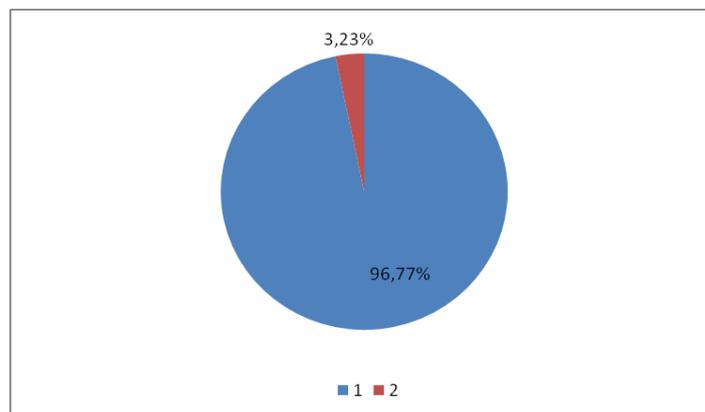
TABLA # 9 Pregunta N° 5

5.- ¿Cree usted que una mala alimentación genera enfermedades graves?

Variable	Frecuencia	Porcentajes
Si	30	96.77%
No	1	3.23%
	Total 31	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A”
Escuela “Isaac A Chico

Gráfico # 7



INTERPRETACIÓN

En esta pregunta 30 niños que equivale al 96,77% responden que si nuestra alimentación es mala nos trae consecuencias, tal es el caso de enfermedades producidas por la falta de defensas y que para contrarrestar debemos consumir una gran variedad de alimentos con alto poder nutritivo .1 niño que representa el 3,23% piensa que la mala alimentación no produce enfermedades.

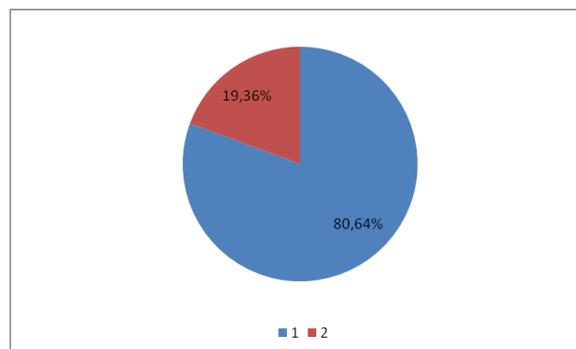
TABLA # 10 Pregunta N° 6

6.- ¿Sabe el significado del termino obeso?

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Si	25	80.74%
No	6	19.36%
Total	31	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 8



INTERPRETACIÓN

En su gran mayoría, es decir 25 niños que representan el 80,64% saben que significa el término obeso reconociéndole actualmente como un problema de salud. La obesidad considerada como aumento de cantidad de grasa en el individuo por encima de la proporción normal también genera enfermedades por lo que se considera necesario prevenir la obesidad con muchas medidas. 6 niños que son 19.36% desconocen el significado del término obeso, en realidad no existe mucha abundancia de estos casos en nuestro medio, siendo típico de los países industrializados, el comer de todo perjudica la salud del individuo.

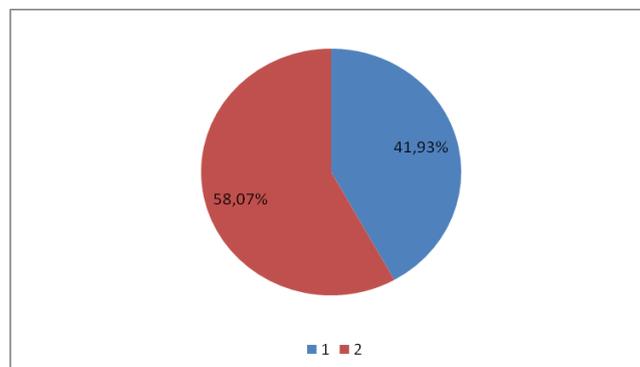
TABLA # 11 Pregunta N° 7

7.- ¿Nuestros padres tienen suficiente dinero para comprar alimentos?

Niños	Frecuencia	Porcentajes
Si	13	41.93%
No	18	58.07%
	Total 31	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 9



INTERPRETACIÓN

En su gran mayoría que son un total de 18 niños que representan un 58.07% dan a conocer que no se tiene suficiente dinero para comprar los diferentes alimentos para el consumo diario, pues se relaciona con el valor de la canasta básica, sabiendo que la situación económica depende de muchos factores. En el lugar donde se aplicó la encuesta se observa que los habitantes cultivan muchos productos que a su vez les sirven en su alimentación diaria y combinada, pero 13 niños que representan un 41.93% responden que si, su situación económica es mejor, esto también depende de algunos factores que lo favorece

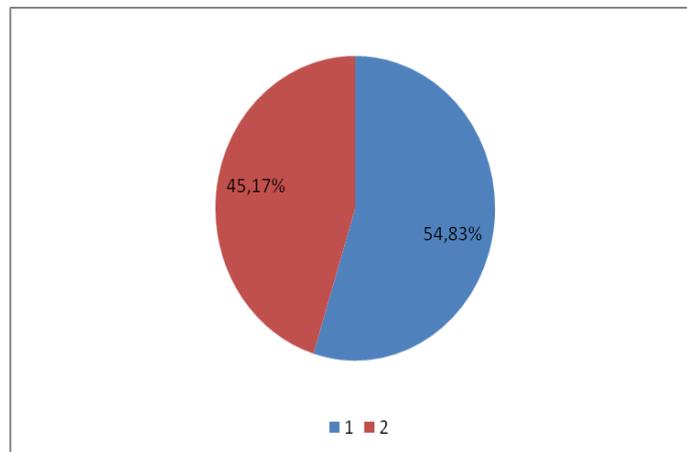
TABLA # 12 Pregunta N°8

8.- ¿Cree usted que la comida “chatarra” hay que descartarla?

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A veces	17	54.83%
Siempre	14	45.17%
Total	31	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 10



INTERPRETACIÓN

Del total de niños encuestados 17 que son un 54.83% dicen que a veces hay que descartar la comida “chatarra” puesto que existe muchas comidas que si les agrada mucho, especial mente a la edad de ellos y que lo pueden conseguir con gran facilidad y a poco precio, mientras que 14 niños que representan un 45.17% opinan que siempre debemos descartar la comida “chatarra” puesto que no es beneficiosa para la salud y que deberían ser remplazada s con alimentos nutritivo

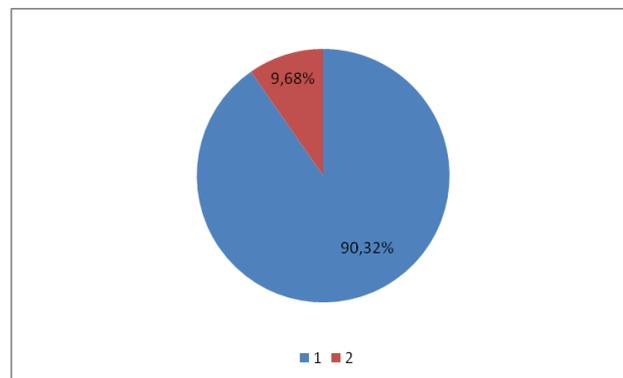
TABLA # 13 Pregunta N° 9

9.- ¿Sabe que significa tener una buena salud?

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Si	28	90.32%
No	3	9.68%
Total	31	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 11



INTERPRETACIÓN

En un total de 28 niños que representa el 90,32% saben que significa tener buena salud, esto se interpreta que para vivir bien tenemos que comer bien, porque a la larga nos enfermamos, las personas tenemos que aprovechar racionalmente los recursos alimentarios que se dispone localmente para equilibrar su dieta alimentaria, evitar el consumo de alimentos dañados y dañinos que afecten nuestra salud. Tener buena salud es tener energía, vitalidad, movimiento y más actividades biológicas. Un total 9.68% que son 3 niños expresan que no saben que es tener buena salud, no poseen suficiente información del valor nutritivo de los alimentos.

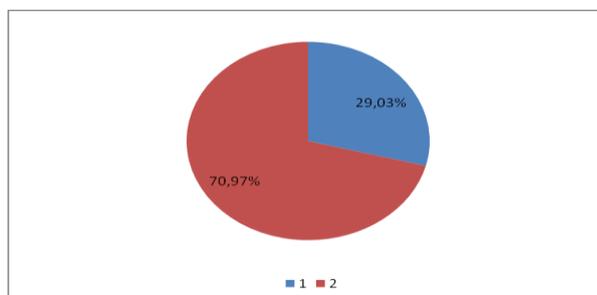
TABLA # 14 Pregunta N° 10

10.- ¿Cada que tiempo acudes al médico?

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Frecuente	9	29.03%
A veces	22	70.97%
Nunca	0	0,00%
Total	31	100,00%

Fuente encuesta aplicada a los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” Escuela “Isaac A Chico.”

Gráfico # 12



INTERPRETACIÓN

La alimentación es la base para obtener una buena salud y desarrollo de las personas en el que se fundamenta la sociedad, los usuarios deben aprovechar mejor los alimentos disponibles, introduciendo en sus hogares una dieta balanceada, equilibrada y agradable que este de acuerdo a los requerimientos a nivel individual y familiar fomentando una buena salud. Un total de 22 niños que representan un 70.97% acuden a veces al médico, reconociendo que la salud es lo primero, de esta manera se fomenta un buen estilo de vida saludable de la población. Solo 9 que representa un 29,03% acuden frecuentemente, el propósito es tener buena salud y un excelente bienestar.

Tabla # 15 Resúmenes globales.

Nº	PREGUNTAS	SI	%	NO	%	
1.-	¿Los alimentos integrales y naturales contienen sustancias nutritivas?	Mucho 29	93,54	Poco 2 0	6,46	
2.-	¿Cree Usted que la combinación de alimentos tiene alto poder nutritivo?	23	74.19	8	25.81	
3.-	¿Es posible comer de todo y no subir de peso?	12	38.70	19	61.30	
4.-	¿Debemos descartar los platos típicos de nuestros antepasados?	7	22.58	24	74.41	
5.-	¿Cree Usted que una mala alimentación genera enfermedades graves?	30	96.77	1	3.23	
6.-	¿Sabe el significado del término obeso?	25	80.64	6	19.36	
7.-	¿Nuestros padres tienen suficiente dinero para comprar alimentos?	13	41.93	18	58.07	
8.-	¿Cree Usted que la comida “chatarra hay que descartarla?	A veces 17	54.83	Siempre 14	45.17	
9.-	¿Sabe que significa tener buena salud?	SI 28	90.32	No 3	9.68	
10.-	¿Cada que tiempo acudes donde el médico?	Frecuente mente 9	% 23.03	A veces 22	% 70.97	Nunca 0

4.2 Verificación de la hipótesis

En esta investigación la hipótesis planteada al comienzo fue la siguiente:

“La nutrición y salud inciden en el desarrollo de los niños.”

Para la comprobación de la hipótesis se ha tomado dos preguntas que están dadas por la relación de sus respuestas, las preguntas 1 y 10 se refieren a las variables de estudio.

Es importante comprobar si aceptamos o no la hipótesis para lo cual se ha utilizado el método de Chi cuadrado. Observamos en primer lugar la frecuencia observada a través de los resultados de las preguntas descritas anteriormente y con estos datos buscamos la frecuencia esperada.

Variable Independiente: Nutrición y salud.

Variable Dependiente: Desarrollo de los niños.

4.2.1 Planteamiento de la hipótesis

H0: Una buena nutrición y salud NO inciden positivamente en el crecimiento y desarrollo de los niños.

H1 Una buena nutrición y salud SI inciden en el crecimiento y desarrollo del niño.

4.2.2 Selección del nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de $\alpha=0,05$,

4.2.3 Descripción de la población

Se tomará en cuenta el total de los niños entrevistados

4.2.4 Especificación del Estadístico

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

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

4.2.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se procede a determinar los grados de libertad basándose en el cuadro que tiene dos columnas y dos filas.

$$g l = (f-1) (c-1)$$

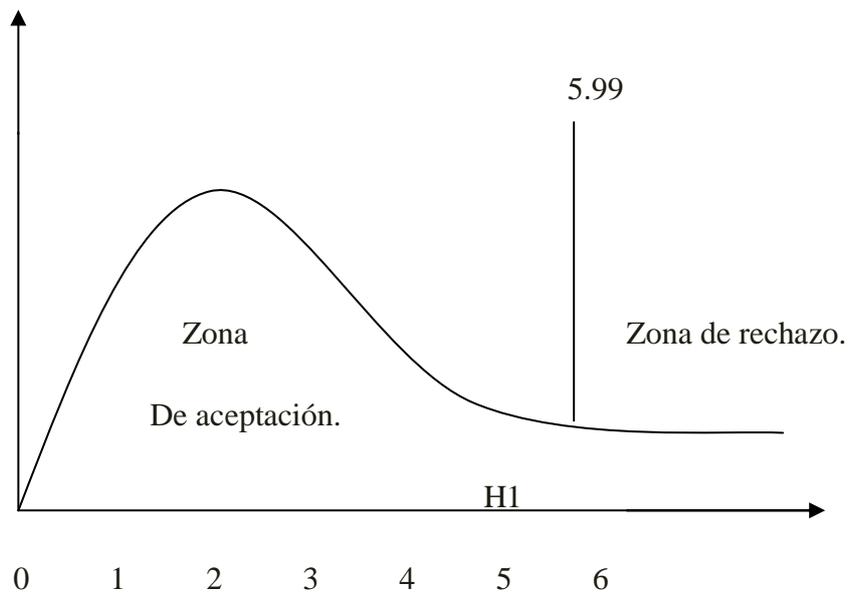
$$g l = (3-1) (2-1)$$

$$g l = (2) (1)$$

$$g l = 2$$

Con un grado de libertad el valor del chi cuadrado es 5,99

Gráfico # 13



4.2.6 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

TABLA # 16 Frecuencias observadas a estudiantes

	CATEGORÍAS			
ALTERNATIVAS	MUCHO	POCO	NADA	SUBTOTAL
1	29	2	0	31
10	6	25	0	31
SUBTOTAL	35	27	0	62

TABLA # 17 Frecuencias esperadas a estudiantes

CATEGORIAS				
ALTERNATIVAS	MUCHO	POCO	NADA	SUBTOTAL
1	17.5	13.5	0	31
10	17.5	13.5	0	31
SUBTOTAL	35	27	0	62

TABLA # 18 Chi cuadrado estudiantes

O	E	O-E	(O-E)^2	(O-E)²/E
29	17.5	11.5	132.25	7.55
2	13.5	-11.5	132.25	9.79
6	17.5	-11.5	132.25	7.55
25	13.5	11.5	132.25	9.79
X ² c =				34.68

4.2.7 Decisión

El valor de $X^2_t = 5.99 < X^2_c = 34.68$. De acuerdo con las regiones propuestas el último valor es mayor que el primero y se halla por lo tanto en la zona de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

H1: La buena nutrición y salud SI inciden positivamente en el crecimiento y desarrollo de los niños.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

5.1- Conclusiones

Se pudo verificar que en su gran parte adquieren una buena alimentación, nutrición que hacen que los niños siempre tengan una buena salud, a esto se suma el consumo de productos que cultivan en la zona los cuales sirven o acompañan a una alimentación variada, pero también opinan que es muy apetitoso el consumo de la comida chatarra a la cual se habituaron, siendo mínimo los elementos nutritivos que el organismo necesita, los mismos que producen alteraciones en el sistema digestivo, en ocasiones provoca enfermedades gastrointestinales o problemas de obesidad, en este caso sería necesario incentivar sobre el consumo de alimentos nutritivos por ende se plantearía una alternativa de solución sobre la desnutrición, la misma que se orientará a padres de familia a través de una guía alimentaria saludable con el objetivo de lograr un buen crecimiento y desarrollo del niño y así se garantizará una formación integral.

Se nota también que la mayoría de familias consumen una buena combinación de alimentos, aprovechando de mejor manera los alimentos de su tierra.

Se puede mejorar la alimentación y salud recordando las costumbres muy sanas en preparar y consumir alimentos por parte de nuestro antepasados que hoy en día lo necesitamos, las mismas que han sido y son muy naturales, muy ricas en proteínas, para ello se debe valorar y rescatar la preparación de estos platos y concientizar a las familias a seguir sembrando.

Se pudo observar que las familias están conscientes de mejorar la nutrición de sus niños para ello lo envían alimentos nutritivos para que se sirvan en los recreos, los mismos que los niños se sirven acompañados de normas higiénicas.

5.2.-Recomendaciones

La comisión del bar escolar del establecimiento educativo debe constantemente inspeccionar sobre la calidad de los alimentos que contienen alto poder nutritivo que se venden en el bar escolar, así como también observar que tipo de alimentos traen los niños de refrigerio con la finalidad de orientar a los padres de familia sobre la importancia de consumir productos ricos en nutrientes.

Debemos inculcar a los niños sobre el valor nutritivo de la colación escolar e invitar a servirse todos.

Se debe promover la elaboración y aplicación de micro proyectos alimentarios saludables dirigido a los niños, siendo un plan de mejoramiento de la nutrición y salud.

Concientizar y rescatar los platos típicos de nuestros antepasados como un valor de nuestra cultura y solicitar el consumo de los mismos por su alto poder nutritivo.

Invitar a practicar normas higiénicas para el consumo de distintos productos.

Promover la siembra de de diversas semillas en aplicación del proyecto MUYU, de esta manera engrandecer su sistema alimentario en el futuro.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1.-Datos informativos

Nombre o título de la propuesta

Elaboración de guía alimentaria saludables dirigida a madres de familia de la educación básica de la escuela Isaac A Chico.

Institución ejecutora

Se procederá a desarrollar el presente trabajo en beneficio de los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” de la escuela “Isaac A Chico” de la parroquia Ricaurte.

Beneficiarios

Los beneficiarios serán todos los niños que se encuentran en la institución, por lo que variarán su alimentación, nutrición . y mejorar su salud principalmente al elaborar guías y micro proyectos de alimentación balanceada que permita a los padres de familia orientar a sus hijos sobre la importancia de consumir estos alimentos muy ricos por su variedad y propiedades nutritivas que necesita el organismo.

Ubicación

Nombre de la institución “ Isaac A Chico”

Provincia: Azuay

Cantón Cuenca

Parroquia Ricaurte

Caserío Molinopamba

Sostenimiento	Fiscal
Régimen	Sierra
UTE 2	Zona “D”
Año de básica	1° a 7° año de Educación Básica
Paralelo	“A y B”
Jornada	Matutina

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: diciembre 2011 - Junio 2012

Equipo técnico responsable

El responsable de la ejecución de esta propuesta es el profesor del Quinto Año de Educación Básica “A” Sr. Arcecio Gómez Vásquez

Costo

El costo de la ejecución será realizada por auto gestión de cada familia, quienes se comprometerán a poner en práctica las guías alimentarias y micro proyectos.

6.2.-Antecedentes de la propuesta

La escuela tiene el programa de Colación Escolar destinado a todos los estudiantes de la institución, pero carece de un trabajo relacionado con alimentación, nutrición y salud escolar y su importancia en la vida cotidiana del niño. No existen guías alimentarias ni planificaciones de micro proyectos de alimentación que puedan desarrollarse a favor de los niños, no se está concientizando sobre el valor nutritivo de los alimentos. Los niños siguen consumiendo alimentos que se venden alrededor de la institución, los mismos que

no reúnen ciertas normas de higiene y su contenido no tiene nutrientes suficientes para su desarrollo, más bien lo conllevan a enfermarse.

Por lo indicado es necesario fundamentar criterios valiosos sobre nutrición y salud escolar de profesionales y expertos en el tema, además recoger información de textos, libros, folletos y reportajes sobre esta temática para de este modo presentar una propuesta teórica- práctica, científica relacionada al tema para que los involucrados tengan una alimentación adecuada, pero al mismo tiempo muy significativa para llegar al cumplimiento de los objetivos que pretende llegar esta investigación.

6.3.-Justificación

Conocedores de la importancia que poseen los alimentos, nutrientes y salud en los niños de edad escolar y su incidencia en el crecimiento y desarrollo, el propósito de la investigación es propender a mejorar la calidad de los mismos que irán en beneficio de niños y familiares.

Lo primordial de la propuesta radica que anteriormente no se había trabajado sobre este tema, entonces esta investigación se lo hará factible para de esta manera trabajar mancomunadamente con los padres de familia.

Sabedores de que poseen recursos alimentarios disponibles localmente es necesario guiar sobre el aprovechamiento más racional en la elaboración de sus dietas diarias evitando el consumo de alimentos dañados y de esta manera conducir a acciones que garanticen a las generaciones mejor crecimiento y desarrollo.

6.4.-Objetivos

General

Elaborar una guía alimentaria sobre alimentación, nutrición y salud escolar dirigidas a padres de familia para su aplicación.

Específicos

Sensibilizar a los padres de familia acerca de la importancia de los grupos de alimentos necesarios para la vida, identificar sus características y su importancia en el desarrollo de los niños.

Capacitar sobre el uso de la guía alimentaria de nutrición y salud escolar a los padres de familia.

Ejecutar la guía alimentaria de nutrición y salud escolar.

6.5 Análisis de factibilidad

Operativa

La propuesta está dirigida a los padres de familia que operarán de manera idónea en el desarrollo de la propuesta garantizando un buen trabajo que irá en beneficio de sus niños. Las guías alimentarias garantizarán un incremento de nutrientes que beneficiarán a los mismos. Los recursos que intervengan en esta actividad dependen de los humanos quienes generan este desarrollo de la propuesta ubicando las actividades necesarias para lograr las metas.

Técnica

Con la propuesta de guías alimentarias se mejorará el sistema de alimentación, nutrición y salud, para ello apoyarán con todo el contingente necesario para que se satisfagan las necesidades del niño, los padres de familia contribuirán con utensilios, conocimientos y experiencia en desarrollar estas actividades que requiere la propuesta, ellos intercambiarán experiencias generalmente sobre ingredientes y preparación de diversos platos.

Financiera

La propuesta se desarrollará dentro de un tiempo propuesto, el costo será mínimo puesto que los padres de familia contribuirán con la donación de ingredientes, recursos, tiempo y realización, el recurso humano generará otros si es necesario implementar en estas actividades.

6.6 Fundamentación

Guías alimentarias, ¿Qué son y para que sirven?

Seguramente has escuchado hablar más de una vez de las Guías Alimentarias como forma de mejorar tu alimentación y probablemente te habrás preguntado a qué se refieren exactamente. Su nombre completo es Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (o GABA) y son un conjunto de recomendaciones que tiene como objetivo fomentar una alimentación saludable

Estas recomendaciones intentan prevenir, a través de hábitos alimentarios adecuados, las enfermedades crónicas (sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes), las enfermedades producidas por la carencia de determinados nutrientes (desnutrición, anemia) y aquellas provocadas por la contaminación de alimentos.

Cada país cuenta con sus propias GABA, las cuales son diseñadas de acuerdo a los hábitos alimentarios y problemas nutricionales de su población. Todas las guías están acompañadas por una imagen que representa, a través de los grupos de alimentos, dos elementos imprescindibles en una alimentación saludable la variedad y la proporcionalidad.

www.articuloz.com › [Salud & Ejercicio](#) › [Dietas](#)

La leche y sus derivados

La leche es un alimento básico de este grupo, es un elemento natural muy necesario e importante. En este grupo están la leche vaca, cabra y oveja, aunque en nuestro país está la de vaca en todas sus variedades comerciales. También

forman parte de este grupo quesos, yogures, batidos de leche, crema, etc. como derivados lácteos.

La leche y sus derivados representan la mejor fuente alimentaria de:

—Calcio

—Vitaminas A, D y B

—Proteínas de alta calidad

—Grasas

—Azúcares

Los niños y adolescentes necesitan tomar leche, pero no es menos cierto que los adultos y ancianos también deben ingerir éste alimento

El pan y las féculas

Los cereales constituyen una fuente importante de:

—Hierro,

—Vitamina B

—Glúcidos

—Proteínas

De hecho es bastante difícil cumplir las necesidades diarias de hierro, y de Vitamina B1. En éste grupo se incluye el pan, uno de los alimentos de mayor consumo en nuestro país, y también los cereales: trigo, arroz, maíz y otros. Las harinas que se obtienen de éstos granos y los productos que a partir de ellas se fabrican, pastas, galletas, panes, etc., y la patata, presente con mucha frecuencia en nuestra mesa, al igual que otros tubérculos, son alimentos de éste grupo.

El principal nutriente que obtenemos de éste grupo de alimentos son los hidratos de carbono, que nuestro organismo emplea principalmente para obtener energía. Los granos enteros o productos integrales están muy recomendados por su alto contenido en fibras alimentarias. Estas estimulan la evacuación normal de residuos del organismo, en función de su volumen, y evitan el estreñimiento. El refinamiento de los granos de cereales los empobrece, ya que les extrae fibras vegetales, proteínas y vitaminas. Por tanto, el pan elaborado integral conserva más nutrientes.

Verduras y hortalizas

Los principales componentes nutritivos que forman este grupo son:

—Agua (que constituye más de un 80% de la mayoría de las verduras).

—Vitaminas, especialmente A y C

—Importante aportación de fibra vegetal.

Estos son alimentos considerados reguladores de nuestro organismo. Esta fibra no se absorbe en nuestro aparato digestivo y, por tanto, aumenta el volumen de nuestros residuos fecales. En este sentido se puede afirmar que el consumo de verduras y de hortalizas constituye una gran ayuda para evitar el estreñimiento. La pérdida de las sustancias nutritivas que se produce al cocinar los vegetales es debida a la oxidación, a las altas temperaturas, a los largos tiempos de cocción y a la disolución del líquido de cocción ya que parte de las proteínas, azúcares y sales minerales se disuelven en el agua de cocción..

La fruta

La función de la fruta en nuestro organismo es bastante parecida a la de las verduras y hortalizas, dado que actúa básicamente como alimento regulador y ofrece una buena fuente de:

—Vitaminas

—Sales minerales

—Glúcidos

En el caso de la fruta sabemos que la cantidad de azúcar es más elevada respecto a la de las verduras, y esto la convierte en un alimento más calórico, aunque una gran parte de la fibra alimentaria desaparece al pelarla, de modo que en principio aporta menos cantidad de fibra que las verduras y las hortalizas.

La producción de fruta en nuestro país es rica y variada, por lo que en consumo es relativamente fácil. Forma parte de nuestro comportamiento alimentario tomar postre después de las principales comidas constituido generalmente por fruta (según la época), aunque en muchas ocasiones se tiende a sustituirlo por dulces, cremas o helados, sobre todo en niños

Se recomienda 2 o 3 raciones de frutas diarias. La fruta es rica en vitamina C y A.

La carne, el pescado, huevos, legumbres.

Los alimentos de éste grupo constituyen una fuente excelente de:

—Proteínas

—Grasas

—Hierro

—Vitaminas B1, B2, niacina y ácido fólico

En este grupo se incluyen:

Carnes.

Las más consumidas en nuestro país son las de ternera, buey, pollo, conejo y cerdo. Se tiende mucho a establecer diferencias entre la carne roja y la blanca, aunque su valor nutritivo es muy similar.

Pescado.

Son alimentos incluidos, ya que proporcionan proteínas en cantidad y calidad similar a las de la carne, además de pequeñas cantidades de sales minerales como calcio, hierro, yodo, flúor y fósforo.

Huevos.

Son otra fuente importante de proteínas, de muy buena calidad alimento con más alto Estas se encuentran principalmente en la clara, ya que en la yema encontramos mayor cantidad de grasas (sobre todo de colesterol

Legumbres.

A pesar de no ser productos animales, sino vegetales, creemos adecuado incluirlos en éste grupo debido a la gran aportación proteica que ofrecen. Es importante que en la alimentación haya un equilibrio entre las proteínas animales y vegetales. Las legumbres representan también una fuente importante de fibra, de hidratos de carbono y de calcio. Las sustancias nutritivas más importantes de este grupo son las proteínas y las grasas, que cumplen un factor muy importante en la alimentación.

Los aceites

En este grupo se incluyen las grasas de origen vegetal que, en pequeñas cantidades, son necesarias para equilibrar nuestra dieta: aceite de oliva, de girasol, de maíz, de soja, etc., y las margarinas 100% vegetales. Este grupo se caracteriza por ser una importante fuente de nutrientes.

Desarrollo del niño en edad escolar de 6 a 7 años

Desarrollo físico

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y muy parejas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y tolerancia física varían.

Las destrezas de motricidad fina también varían ampliamente. Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrán diferencias considerables en estatura, peso y contextura entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio pueden afectar el crecimiento de un niño

Desarrollo del lenguaje

Los niños que están comenzando la edad escolar deben ser capaces de usar oraciones simples pero completas, con un promedio de 5 a 7 palabras. A medida que el niño progresa a través de los años de escuela elemental, la gramática y la pronunciación se vuelven normales y al ir creciendo usan oraciones más complejas.

El retraso en el desarrollo del lenguaje puede deberse a problemas auditivos o de la inteligencia. Además, los niños que no son capaces de expresarse bien pueden ser más propensos a tener comportamientos agresivos o rabietas

Comportamiento

Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, de estómago y en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño. Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas

dolencias, es necesario investigarlas tanto para descartar una posible enfermedad importante como para asegurarle al niño que el padre se preocupa por su bienestar

www.umm.edu › [Medical Reference](#) › [Encyclopedia](#)

6.7.- Metodología

La metodología utilizada en el desarrollo de la propuesta requiere una participación de todos los padres de familia para hacer práctica la propuesta, partiendo desde los objetivos que pretendemos conseguir al finalizar el desarrollo de misma de manera que responda a una buena nutrición y salud del niño, para ello se partirá de las necesidades alimentarias de los niños que mencionaron en las encuestas. La metodología es la base para el desarrollo de esta propuesta y se realizará siguiendo los pasos planteados y por resolver.

La propuesta sobre nutrición y salud escolar que se lleva a cabo permitirá llevar a cabo acciones que si se pueden desarrollar y de esta manera contribuir al mejoramiento de este tema planteado. Esta propuesta de nutrición y salud escolar se consideró previa definición de objetivos propuestos.

6.8 Plan operativo

Primera etapa de la propuesta

Socialización de la propuesta de capacitación

Objetivo

Involucrar a las madres de familia del quinto año de educación básica “A” en la participación de la ejecución de la propuesta

Actividades

Planificar y organizar reuniones con madres de familia

Organizar equipos de trabajo

Establecer compromisos de participación

Recursos

Financiamiento de las madres de familia

Responsable

Profesor

Evaluación

Se evaluara el cumplimiento de los compromisos

Segunda fase de la propuesta

Conocimiento de la propuesta

Objetivo

Conseguir una buena nutrición para el desarrollo del niño

Actividades

Lograr el objetivo propuesto

Entregar información sobre recetas alimentarias

Análisis de sus alimentos y factibilidad de conseguir

Recibir sugerencias

Recursos

Folletos de trabajo

Responsable

Autor de la propuesta

Evaluación

Sugerencias por parte de las madres de familia

Tercera fase de la propuesta

Ejecución de la propuesta

Objetivo

Conseguir la capacitación y el desarrollo de recetas alimentarias e actividades

Actividades

Permitir que la propuesta se desarrolle

Asegurar que su implementación sea de acuerdo a sus necesidades

Hacer que mensualmente se prepare una receta alimentaria diferente

Recursos

Libros de cocina y folletos

Responsable

Autor de la propuesta

Tabla 19 METODOLOGIA

ETAPAS	OBJETIVOS	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
¿Cómo?	¿Para que?	¿Qué?	¿Cuánto?	¿Quién/Quienes?	¿Cuándo?
Socializar Se socializara la propuesta a los padres de familia	Generar conciencia del valor nutritivo de los alimentos para un mejor crecimiento y desarrollo	Taller 1 Reunión de padres de familia para poner en consideración de la propuesta de guías alimentarias	Humanos: Director Profesor Niños Padres de familia	Investigador profesor	2001-09-15
Capacitación: Se capacitara a todos los padres de familia de básica para el desarrollo de guías alimentarias	Manejar guías alimentarias para la preparación de alimentos.	Taller 2 Se incentivara sobre el manejo y desarrollo de las guías alimentarias Se recibirá sugerencias.	Humanos Director Profesor Niños Padres de familia	Profesor y padres de familia	2001-09-15
Ejecución Desarrollar los procesos de ejecución de guías alimentarias.	Entrega de guías alimentarias para su ejecución	Taller 3 Los grupos desarrollaran los menús de acuerdo a sus necesidades	Materiales Ingredientes Platos Utencillos de cocina	Profesor Padres de familia	2011-10-07
Evaluar constantemente el desarrollo del proyecto	Conseguir los objetivos propuestos	Taller 4 Se analizara los alcances propuestos	Financiero. Los recursos serán financiados por los padres de familia.	Profesor Padres de familia	Evaluación continua

Elaborado por : Arcecio Gómez

6.9.- Previsión de la evaluación

TABLA # 20

Preguntas básicas	Explicación
¿Qué evaluar?	<p>-La organización de los padres de familia en cuanto a la preparación de alimentos</p> <p>-La participación e integración en grupos de trabajo</p> <p>-Normas higiénicas que demuestren en la preparación de guías alimentarias.</p> <p>-Las opiniones generadas en forma individual y grupal</p> <p>El estado nutricional de los niños del Quinto Año de Educación Básica "A"</p>
¿Porque evaluar?	<p>-Conseguir mejores hábitos de higiene</p> <p>-Obtener grupos organizados y con criterios que contribuyan en la planificación.</p> <p>-Para propiciar integración y voluntad de trabajo, e incentivar a las familias a la predisposición por el cambio.</p> <p>-Encontrar padres de familia motivados por el trabajo.</p> <p>Para lograr una mejor nutrición y salud</p>
¿Para qué evaluar?	<p>Generar conciencia del valor nutritivo de los alimentos para un mejor crecimiento y desarrollo de</p>

	<p>los niños.</p> <p>Para alcanzar el logro de los objetivos</p> <p>Propuestos.</p>
¿Con qué criterios evaluar?	<p>Eficiencia.- Se medirá el nivel de realización del proyecto ¿Cómo se hicieron las cosas y los recursos utilizados(Productividad)</p> <p>Eficacia.- Se obtendrá el logro de satisfacción de los objetivos propuestos en el proyecto, se considera si se alcanzaron los logros.</p>
Indicadores	<p>Para criterios de validez cuantitativa se utilizará el método antropométrico</p> <p>En lo cualitativo se realizará un seguimiento en la obtención de los productos de consumo para realizar la guía alimentaria.</p>
¿Quién evalúa?	<p>Quién evalúa el proyecto será el profesor investigador.</p>
¿Cuándo evaluar?	<p>El presente trabajo se evaluará durante todo el año lectivo Octubre 2011- Julio 2012</p>
¿Cómo evaluar?	<p>Proceso metodológico: Método investigativo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Planteamiento del problema 2.- Formulación de hipótesis 3.-Elaboración de instrumentos técnicos 4.-Recolección y sistematización de los resultados.

	<p>5.- Comprobación de hipótesis</p> <p>6.- Señalamiento de conclusiones</p> <p>7.- Elaboración del informe.</p>
Fuentes de información	<p>Encuestas</p> <p>Textos</p> <p>Internet</p> <p>Revistas</p>
¿Con qué evaluar?	Con un plan de observación

Elaborado por: Arcecio Gómez Vázquez

BIBLIOGRAFÍA

QUIZHPE, Arturo.- CAÑAR, Hugo.-PARRA, Jorge.-CHERREZ, César -
Nutrición y Salud Escolar-Serie de guías Escolares.-Ediciones y Publicaciones:
Fundación Ayuda en Acción.-Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de
Cuenca.

Es un texto cuyo propósito es entregar contenidos a maestros para promover la nutrición y la salud en los niños, siendo de vital importancia porque así prevenimos problemas, esto lo podemos alcanzarlo con la participación de niños, padres y madres de familia. Lo primordial es que los alumnos consuman alimentos en cantidad y calidad, que estén acordes a su edad y beneficien el aprendizaje y el rendimiento escolar, erradicando de esta manera la desnutrición para mantener un bienestar de todos en conjunto.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA -Diez Historietas Sobre una Buena Alimentación.

Sería necesario que estos contenidos del folleto se pongan en práctica en las escuelas, contándoles historias que en cada una de ellas nombran productos, y, que muy bien podemos requerirlos en el lugar, en el cual se está desarrollando este proyecto que beneficiará al grupo investigado.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL –P.E.A.N.
(2000) Valor Nutritivo de los alimentos.-Cuadernillo

Sabemos que la alimentación es base de la salud y desarrollo del ser humano, por lo que pienso que es primordial conocer y recordar aspectos básicos de nutrición y alimentación. Se debe conocer la pirámide alimenticia para que las familias seleccionen alimentos ricos en nutrientes en cantidades proporcionales para

preservar la salud física y mental en el desarrollo de las diferentes etapas del ser humano.

EURÍDICE, Salguero (1987) *Mejoremos Alimentación*.-Ediciones EDIME.

La alimentación y la salud van juntas siempre, y deben de estar comprendidas dentro de una visión amplia, se debe anotar que la dieta básica anotada y propuesta en este libro no es suficiente, amplia para la población, pero en parte constituye un incentivo para mejorar las condiciones de vida que asegura una alimentación sana, variada, y barata. Contiene datos históricos desde los tiempos de la colonia, algo que incentivo a nuestros indígenas a mejorar la calidad de vida, por lo consiguiente nosotros somos también los llamados a valorar la alimentación de ese tiempo.

LA MUJER Y LA ALIMENTACIÓN EN NUESTROS BARRIOS (1987)
Edición CEPLAES .

El texto relata la historia de un grupo de mujeres que planifican varias tareas, que apuntan el beneficio de una pequeña población, entre los temas importantes estaba: “el Programa de Alimentación y Salud” naciendo como un pequeño taller de nutrición y cocina. Lo que más llama la atención es que en estos textos tienen diálogos en su primera parte siendo, valiosos para poder cumplir con los programas planteados dentro de nutrición.

SALUD Y MATEMÁTICA (2000) Cuenca-Ecuador

Los contenidos de este texto son importantes, en virtud de que posee temas que son aplicables en la escuela primaria, que son muy importantes y facilite al niño valorar la salud a base de la matemáticas, el niño, haciendo aprende, la práctica conlleva a mejorar la calidad de vida del ser humano.

NUTRICIÓN, CONSUMO Y COCINA POPULAR FAO 1987 SEGUNDA EDICIÓN.

Los hábitos y tabúes alimentarios deberemos respetar al hablar de nutrición en nuestra sociedad. El valor nutritivo de los alimentos tradicionales, fue variado y balanceado, que hizo que nuestros habitantes se hayan desarrollado de mejor manera en nuestros territorios. Entonces por lo consiguiente hay que rescatar aquellos alimentos que hacen que tengamos una adecuada alimentación. También se pueden aplicar las recetas en el lugar de residencia de cada de los niños, porque existen productos que ellos pueden obtener de sus huertas.

CENTRAL ECUATORIANA DE SERVICIOS AGRÍCOLA, (1986) Programa de capacitación Técnica.-Ediciones CESA

TISCORNIA, Julio.-Hortalizas Terrestres.-Editorial ALBATROS

VELASCO, Vicente Enrique (1987) Educación para la Salud.- Primera EDICIÓN

CUIDEMOS NUESTRA SALUD. Centro Andino de Acción Popular (1987)

www.definiciones.com.mx/definicion/H/hoga

www.sld.cu/saludvida/hogar/temas.php?idv=14489

verrattig.lacocelera.net/post/.../unidad-5-es-proyecto-vid

www.marxists.org/espanol/stalin/1910s/vie1913.htm

es.wikipedia.org/wiki/Pobreza

www.wikilearning.com/curso...política...políticas/6273-1

Concepto de nutrición-alimentación | Educación Física | Xuletas.es

ww.xuletas.es/ficha/concepto-de-nutrición-alimentación/

Hogar y *Familia*- Salud Vida

www.sld.cu/saludvida/hogar/temas.php?idv=14489

Círculo de lectores Cocina típica ecuatoriana Pacífico Ediciones S.A.
EDIPAFIC Guayaquil-Ecuador

Hogar El gran libro de la cocina criolla [www. Revistahogar.com](http://www.Revistahogar.com).

Internacional Ediciones Técnicas Ineditec S.A Octubre 2004

Internet

Postres- Lexus Editores Edición 2003-2004

Roland Gooch Las 100 recetas de cocina más famosa del mundo

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Encuesta de recopilación de información sobre aspectos relacionados a la nutrición y salud escolar de los niños del Quinto Año de Educación Básica “A” de la escuela “Isaac A Chico”

Instrucciones.- Marca con una x una sola respuesta en cada pregunta.

1.- ¿Los alimentos contienen sustancias nutritivas?

Mucho _

Poco _

Nada _

2.- ¿Cree Usted que la combinación de alimentos tiene alto poder nutritivo?

Si _

No _

3.- ¿Es posible comer de todo y no subir de peso?

Si _

No _

4.- ¿Debemos descartar los platos típicos de nuestros antepasados?

Si _

No _

5.- ¿Cree Usted que una mala alimentación genera enfermedades graves?

Si _

No _

6.- ¿Sabe el significado del término obeso?

Si _

No _

7.- ¿Nuestros padres tienen suficiente dinero para comprar alimentos?

Si _

No _

8.- ¿Cree Usted que la comida “chatarra” hay que descartarla?

A veces _

Siempre _

9.- ¿Sabes que significa tener buena salud?

Si _

No _

10.-¿ Cada que tiempo acudes donde el médico?

Frecuente_

A veces _

Nunca _

Gracias por su colaboración.

GUIAS ALIMENTARIAS

Colada morada

Ingredientes:

Para 30 personas

- 1 libra de harina de maíz negro
- 20 naranjillas
- 2 libras de mora
- 1/2 libra de mortiño
- 1 piña
- 1 babaco
- 1 libra de frutillas
- 3 ishpingo
- 6 pedazos de canela
- 15 bolitas de pimienta dulce
- 10 clavos de olor
- 1 atado de hierbas (hoja de naranja, hierbaluisa, arrayán).

Elaboración:

Poner a hervir en 10 litros de agua todas las hierbas y los aliños durante 15 minutos. En esta misma olla cocinar las naranjillas, cuando estén suaves, retirarlas del fuego licuarlas, cernirlas y reservar su jugo.

En otro recipiente licuar el mortiño y la mora con un poco de agua, cernir y reservar.

En un tazón con dos litros de agua disolver la harina y cernir.

En una olla grande, cernir el agua en la que se cocino las hierbas y los aliños y poner a hervir la harina cernida, meciendo constantemente. Cuando esté en ebullición añadir el jugo de la naranjilla, después el jugo del mortiño y de la mora. Añadir azúcar al gusto (2 libras). Mientras esto continua hirviendo se pica la piña en cuadros pequeños y se le añade a la colada y igual procedimiento con el babaco.

Se deja hervir todo y se sigue meciendo por aproximadamente 30 minutos. Ya casi al retirarla del fuego colocar la frutilla picada. Servir caliente y acompañar con las **guaguas de pan.* Colaboración** Elizabeth Torres Chávez

Sopa de quinua

Ingredientes:

2 tazas de quinua cocida

1 libra de papas

1/2 libra de carne de res o de chancho

1 rama de cebolla blanca

1 tomate pelado

1 cucharadita de mantequilla

1/2 taza de arvejas tiernas perejil, sal y condimentos al gusto.

Elaboración:

Hacer un refrito con cebolla, tomate, mantequilla, sal, condimentos. Luego añadir dos litros de agua y colocar la carne, ésta se debe cocinar hasta que esté suave. Al cocido poner las papas, las arvejas y la quinua cocida. Dejar al fuego por 20 minutos. Servir caliente, adornado con perejil o pimiento rojo finamente picados.

Publicado por Recetas de cocina ecuatoriana

Morocho con leche

Ingredientes del Morocho con leche (para 4 personas)

350 g. de morocho bien picado.

1 litro y ½ de leche.

2 tronquitos medianos de canela en rama.

100 g. de azúcar o panela.

Elaboración del Morocho con leche

De forma tradicional la gente deja en remojo el morocho toda la noche. Al día siguiente se le da un hervor y, tras colarlo, se muele bien fino. Se vuelve a dejar en remojo varias horas y se tamiza para que quede sólo la parte más fina.

Hoy en día la mayoría de la gente muele directamente el morocho y lo deja en remojo toda la noche. Luego lo cuelan.

También encontramos personas que primero lo hierven sólo con agua durante unos 30 minutos y luego añaden la parte del Morocho que habíamos apartado por ser más gruesa. Después de cocinarlo todo 30 minutos más es cuando se añadiría la leche, el azúcar o panela y la canela en polvo.

La gente que lo muele directamente y lo deja en remojo al día siguiente lo cuelan y lo ponen a hervir directamente con la leche y la canela en rama durante 1 hora, a fuego lento.

Sigamos el método que sea para hacer el morocho con leche lo importante es hervirlo hasta conseguir la textura que más nos guste. Hay gente que lo quiere bien espeso (se deja enfriar)

Apagamos el fuego y añadimos el azúcar o panela.

Se puede servir en platos aunque hay personas que lo sirven en copas o vasos (como un postre).

Nuestro consejo

La proporción de los ingredientes va un poco a gusto de cada persona. Así encontraremos personas o lugares en los que también ponen uvas pasas, clavo de olor, etc.

Así también encontraremos personas que prefieren el morocho de textura muy fina y en cambio otras personas que preparan la receta de morocho con leche prefieren una textura mas gruesa.

Aquellas personas que no puedan o no quieran tomar leche de vaca pueden hacer el Morocho con leche o bebida de soja (soya), avena, arroz o almendra.

Es muy importante ir removiendo continuamente el morocho con leche, mientras lo cocinamos, para que no se queme o pegue a la olla.

Si lo servimos con un poquito de canela en polvo por encima realzaremos aún más su sabor a la vez que queda mejor presentado.

Josep Vicent Arnau

Neurópata y Acupuntor

Colaborador de enbuenasmanos.com

Papas con cuero

Ingredientes:

- 1 libra de cuero
- 2 libras de papas
- 2 aguacates
- 1 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo

- 1/2 cucharadita de comino
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de aceiteachiote.

Elaboración:

Cocinar el cuerpo en una olla de presión durante veinte minutos en agua con sal, luego cortar el cuero en trozos cuadrados. Reservar el agua.

Haga un refrito utilizando la cebolla blanca, los dientes de ajo y el aceiteachiote.

Agregar al refrito el agua de la cocción del cuero y la leche, dejar que hierva y sazone con la sal y el comino.

Agregar las papas, dejar que se cocinen y cuando estén en su punto añadir el cuero. Cocinar unos dos minutos más y retirar del fuego.

Servir caliente, en un plato sopero las papas con cuero y acompañar con el aguacate.

Dulce de higos

Ingredientes:

- 25 higos grandes
- queso tierno
- 2 bancos de panela
- 1 cucharadita de bicarbonato
- canela
- agua.

Elaboración:

Cortar los higos en cruz por su parte delgada y dejarlos en remojo por un día.

Exprimirlos uno por uno, con la mano. Cocinar los higos con agua y bicarbonato. Escurrirlos y déjelos enfriar durante algunas horas.

En una olla grande, poner los higos al fuego; verter sobre ellos la panela troceada y la canela. Añadir una media taza de agua en la que se cocinó los higos. Cocinar a fuego muy lento. Revolver con cuidado y tapar la olla.

Al final, la miel debe aparecer algo espesa. Se sirve los higos con un pedazo de queso tierno

Llapingachos

Ingredientes:

- 4 libras de papa pelada y en pedazos
- Sal
- Achiote
- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 2 tazas de queso blanco desmenuzado
- Un poco de manteca de chanco para freír

Elaboración:

Cocinar la papa en agua con sal hasta que esté muy suave. Guarda 1/2 taza de agua espesa de la cocción. Aplastar muy bien la papa. Añadir el agua espesa que se guardó, el achiote, la cebolla y sal a gusto. Tapar con un mantel y dejar reposar

en un sitio cálido por un mínimo de tres horas para darle un poco de agrio. Añadir el queso directamente a la masa o ponerlo como relleno. Con esta masa formar los llapingachos (tortillas), freírlos a fuego mediano en una sartén untada con un poco de manteca y untar las superficies antes de virarlos, cuando los llapingachos estén bien tostados y doraditos. Acompañar con chorizo, huevo frito y aguacate.

Empanadas de harina de maíz

Ingredientes:

Masa:

- 1 libra de harina de maíz blanco cernida más 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 tazas de agua
- sal al gusto
- 2 yemas de huevo

Relleno:

- carne molida, huevo duro picado, arveja cocida, zanahoria en cuadritos cocida, arroz cocido
- aceite para freír.

Elaboración:

Hervir agua con sal, echar harina de un solo golpe y mover al fuego hasta que la masa se cocine y se forme una bola (más o menos 5 minutos).

Dejar enfriar unos 3 minutos y añadir las yemas de los huevos uniendo muy bien.

Formar el relleno con cantidades iguales de cada ingrediente, freír en poco aceite, añadir sal y pimienta.

Armar las empanadas poniendo una bola de masa entre dos plásticos, abolillar, rellenar y cerrar doblando en la mitad, siempre manejando sobre el plástico.

Freír en aceite hirviendo.

Caldo de gallina

Ingredientes:

- 1 gallina gorda mediana
- 1 cebolla paitaña picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 taza de leche
- 2 yemas de huevo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 de taza de apio y perejil
- Yucas cocinadas sin sal
- Sal al gusto.

Elaboración:

Cocinar la gallina en agua con sal, ajo, cebolla, apio y perejil.

Cuando la carne esté suave, cernir el caldo sobre una cacerola, agregarle pimienta, comino, cebolla blanca bien picada y darle un hervor. Retirar el contenido y guisarlo con la leche mezclada previamente con las yemas de huevo.

Cortar la gallina en presas para poner una en cada plato de caldo, espolvorear perejil y cebolla blanca picada finamente y agregar uno o dos pedazos de yuca.

Sancocho

Ingredientes:

- 1/2 libra de carne cortada en trozos
- 2 choclos cortados en anillos
- 6 trozos de yuca mediana
- 1 zanahoria cortada en cuadritos
- 1 cebolla blanca
- 2 cucharadas de culantro picado
- 1/2 taza de arvejas
- 1 plátano verde troceado
- 2 cucharadas de aceite
- 4 tazas de agua
- Sal y pimienta.

Elaboración:

Poner el aceite en una olla, dorar la carne, agregar los choclos y el agua hirviendo. Dejar cocinar por unos 15 minutos; luego añadir el plátano verde, la yuca, la zanahoria, y las arvejas; cuando todos los ingredientes estén en su punto, terminar la sopa sazonando con sal y pimienta.

Para servir, picar la cebolla y mezclar con el culantro formando un picadillo y poner en el plato

ADMINISTRACIÓN Grafico 14

ORGANIGRAMA DE LA ESCUELA FISCAL DE NIÑOS "ISAAC A. CHICO"

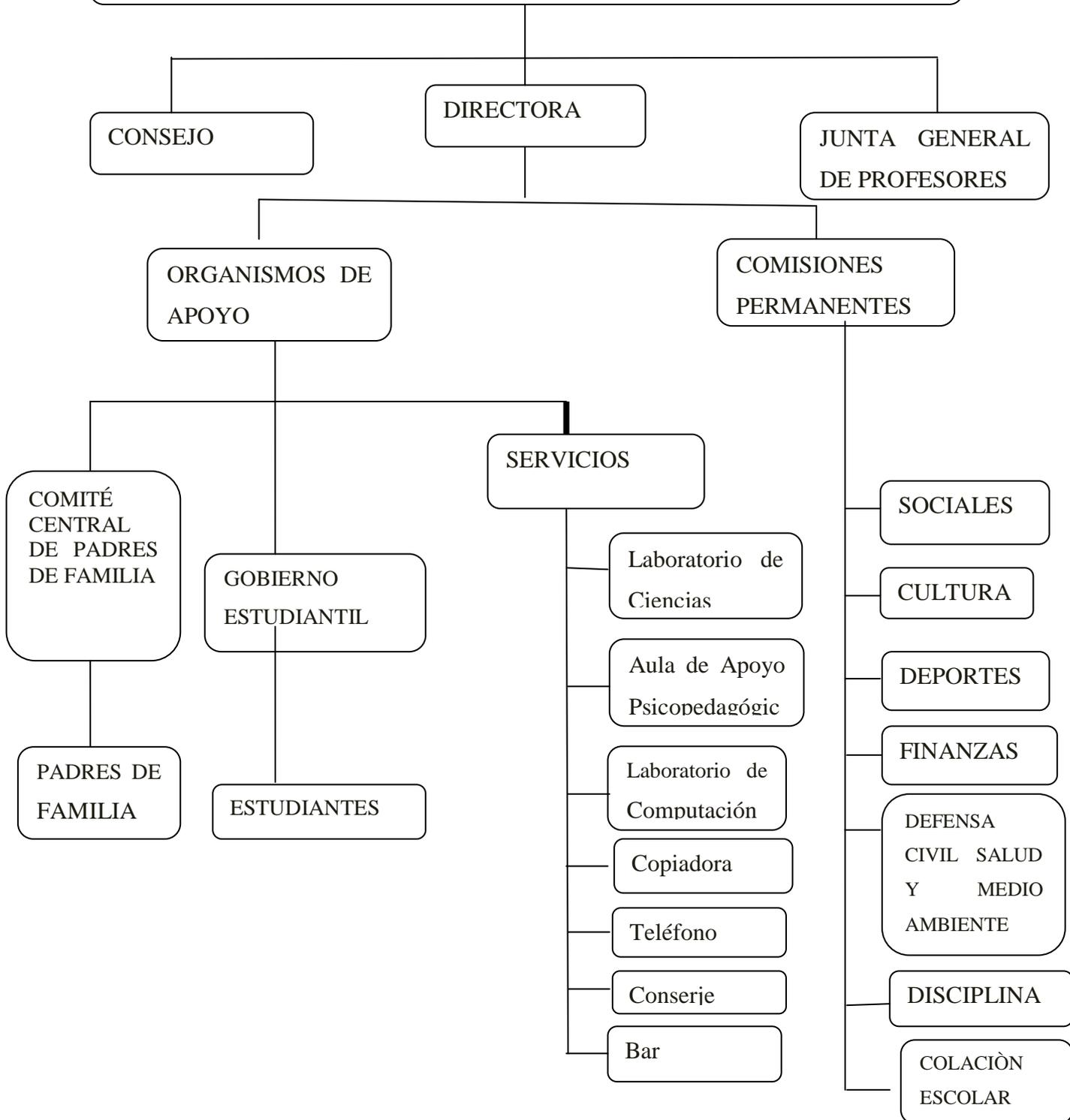


Gráfico # 15

Identificación de funciones y la estructura orgánica para la administración de la propuesta

