



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 Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Educación Básica

TEMA:

“LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA ESCUELA PLURIDOCENTE “PABLO ESTRELLA AGUILAR” DEL CANTÓN NABÓN, PROVINCIA DEL AZUAY.”

AUTORA: Aucapiña Guamán Margarita Senaida

TUTOR: Ing. Cevallos Bravo Iván George

Ambato-Ecuador

2012

**Aprobación del tutor DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Iván Cevallos CC 1801629500 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA NUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA ESCUELA PLURIDOCENTE “PABLO ESTRELLA AGUILAR” DEL CANTÓN NABÓN, PROVINCIA DEL AZUAY.”

Desarrollado por la egresada, MARGARITA SENaida AUCAPIÑA GUAMÁN, 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.

Ing. Iván G Cevallos

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado 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 de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, Marzo 2012

AUCAPIÑA GUAMÁN MARGARITA SENaida

C.C.: 0103204079

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema:” **La nutrición infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela Pluridocente“Pablo Estrella Aguilar”del Cantón Nabón, provincia del Azuay.”**

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, Marzo 2012

AUCAPIÑA GUAMÁN MARGARITA SENaida

C.C.:0103204079

AUTORA

**Al Consejo 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: **“La nutrición infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela Pluridocente“ Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón, provincia del Azuay.**”Presentada por el Sra., AUCAPIÑA GUAMÁN MARGARITA SENADA, egresada de la Carrera de: Educación Básica promoción: 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

Dra. Mg. Sánchez Martha Cecilia

MIEMBRO

.....

Ing.M.Sc. Miranda Mario

MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que daba, cuidándome y dándome la fortaleza necesaria para continuar, gracias por darme la oportunidad de haber alcanzado tantos logros y objetivos en mi vida.

A mi Esposo quien ha estado a mi lado, apoyándome en los momentos difíciles de mi vida siendo mi fortaleza en todo momento, depositando su amor y confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi capacidad.

AGRADECIMIENTO

A la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación al Centro de Estudios de Posgrado por tan valioso aporte al mejoramiento del Talento Humano.

De una manera muy especial quiero agradecer al Ingeniero Iván Cevallos por su capacidad para guiar y orientar durante el desarrollo de mi trabajo.

Le agradezco también por haber Facilitado siempre los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas durante el desarrollo de esta tesis.

ÍNDICE

Contenido

Página de título o portada.....	i
Aprobación del tribunal de grado	ii
Página de autora de tesis.....	iii
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento	vii
Índice general de contenidos	viii
Resumen ejecutivo	xiii
Introducción	1
Capítulo i.....	3
El problema.....	3
1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	4
1.2.3. Prognosis	5
1.2.4. Formulación del problema.....	6
1.2.5. Preguntas directrices.....	6
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivos.....	8
1.4.1. Objetivo general	8
1.4.2. Objetivo específicos	8
Capitulo ii	10
Marco teórico	10
2.1. Antecedentes investigativos	10
2.2. Fundamentación filosófica.....	11
2.3. Fundamentación antropológica	12
2.4. Fundamentación epistemológica	12
2.5. Fundamentación ontológica.....	12

2.6.	Fundamentacion legal	13
2.7.	Categorías fundamentales.....	14
2.8.	Hipotesis.....	35
2.9.	Señalamiento de variables	35
Capitulo iii		36
Metodologia		36
3.1.	Enfoque de la investigación.....	36
3.2.	Modalidad básica de la investigación	36
3.3.	Nivel o tipo de investigación	37
3.4.	Población y muestra	38
3.5.	Operacionalización de las variables	39
Plan de recolección de la información		41
3.6.	Plan de procesamiento de la información.....	42
Capitulo iv		44
Análisis e interpretación de datos		44
4.1.	Encuesta a docentes	45
4.2.	Encuesta a estudiantes	56
4.3.	Encuesta a padres de familia	67
4.4.	Verificación de hipótesis.....	78
Capitulo v.....		88
Conclusiones y recomendaciones		88
5.1.	Conclusiones.....	88
5.2.	Recomendaciones:.....	89
Capítulo vi.....		90
5.3.	Datos informativos.....	90
5.4.	Antecedentes de la propuesta.....	90
5.5.	Justificación	91
5.6.	Objetivos.....	92
5.7.	Análisis de factibilidad	93
5.8.	Fundamentación científica y técnica.....	94
5.9.	Modelo operativo	100
5.10.	Administración	107

5.11.	Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	108
5.12.	Anexos	110
	Bibliografía	139

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1:	Árbol de Problemas.....	4
Gráfica 2:	Categorías Fundamentales	14
Gráfica 3:	Consumo de bebidas.....	45
Gráfica 4:	Consumo de frutas	46
Gráfica 5:	Alimentos que acostumbra desayunar	47
Gráfica 6:	Productos que cultivan	48
Gráfica 7:	Alimentos para gozar de buena salud	49
Gráfica 8:	Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje	50
Gráfica 9:	Mejorar el desempeño académico.....	51
Gráfica 10:	Motivación por parte del maestro	52
Gráfica 11:	Experiencias adquiridas sobre nutrición	53
Gráfica 12:	Importancia de la experiencia.....	54
Gráfica 13:	Capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.	55
Gráfica 14:	Consumo de bebidas.....	56
Gráfica 15:	Consumo de frutas	57
Gráfica 16:	Alimentos que acostumbra desayunar	58
Gráfica 17:	Productos que cultivan	59
Gráfica 18:	Alimentos para gozar de buena salud	60
Gráfica 19:	Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje	61
Gráfica 20:	Mejorar el desempeño académico.....	62
Gráfica 21:	Motivación por parte del maestro	63
Gráfica 22:	Experiencias adquiridas sobre nutrición	64
Gráfica 23:	Importancia de la experiencia.....	65
Gráfica 24:	Capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.	66
Gráfica 25:	Consumo de bebidas.....	67
Gráfica 26:	Consumo de frutas	68

Gráfica 27: Alimentos que acostumbra desayunar	69
Gráfica 28: Productos que cultivan	70
Gráfica 29: Alimentos para gozar de buena salud	71
Gráfica 30: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje	72
Gráfica 31: Mejorar el desempeño académico.....	73
Gráfica 32: Motivación por parte del maestro	74
Gráfica 33: Experiencias adquiridas sobre nutrición	75
Gráfica 34: Importancia de la experiencia.....	76
Gráfica 35: Capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.	77
Gráfica 36: Gráfico de Decisión	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población y muestra.....	38
Tabla 2: Operacionalización de la variable independiente.....	39
Tabla 3: Operacionalización de la variable dependiente.....	40
Tabla 4: Plan Recolección de Información.....	41
Tabla 5: Plan Procesamiento de Información	42
Tabla 6: Consumo de bebidas	45
Tabla 7: Consumo de frutas.....	46
Tabla 8: Alimentos que acostumbra desayunar	47
Tabla 9: Productos que cultivan.....	48
Tabla 10: Alimentos para gozar de buena salud.....	49
Tabla 11: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje.....	50
Tabla 12: Mejorar el desempeño académico	51
Tabla 13: Motivación por parte del maestro	52
Tabla 14: Experiencias adquiridas sobre nutrición.....	53
Tabla 15: Importancia de la experiencia	54
Tabla 16: Capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.....	55
Tabla 17: Consumo de bebidas	56

Tabla 18: Consumo de frutas.....	57
Tabla 19: Alimentos que acostumbra desayunar.....	58
Tabla 20: Productos que cultivan.....	59
Tabla 21: Alimentos para gozar de buena salud.....	60
Tabla 22: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje.....	61
Tabla 23: Mejorar el desempeño académico	62
Tabla 24: Motivación por parte del maestro	63
Tabla 25: Experiencias adquiridas sobre nutrición.....	64
Tabla 26: Importancia de la experiencia	65
Tabla 27: Capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.....	66
Tabla 28: Consumo de bebidas	67
Tabla 29: Consumo de frutas.....	68
Tabla 30: Alimentos que acostumbra desayunar.....	69
Tabla 31: Productos que cultivan.....	70
Tabla 32: Alimentos para gozar de buena salud.....	71
Tabla 33: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje.....	72
Tabla 34: Mejorar el desempeño académico	73
Tabla 35: Motivación por parte del maestro.....	74
Tabla 36: Experiencias adquiridas sobre nutrición.....	75
Tabla 37: Importancia de la experiencia	76
Tabla 38: Capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.....	77
Tabla 39: Alimentos para gozar de buena salud.....	80
Tabla 40: Experiencias adquiridas sobre nutrición.....	80
Tabla 41: Alimentos para gozar de buena salud.....	81
Tabla 42: Experiencias adquiridas sobre nutrición.....	81
Tabla 43: Alimentos para gozar de buena salud.....	82
Tabla 44: Experiencias adquiridas sobre nutrición.....	82
Tabla 45: Frecuencia observada.....	83
Tabla 46 Frecuencia esperada	84
Tabla 47 Calculo del Chi cuadrado	85
Tabla 48: Metodología del modelo operativo	106
Tabla 49: Plan de Monitoreo y Evaluación de la propuesta.....	108

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Resumen Ejecutivo

“La nutrición infantil y su incidencia en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón, provincia del Azuay”

Autor: MARGARITA SENAI DA AUCAPIÑA

Tutor: ING. IVÁN CEVALLOS

TEMA: La falta de la práctica de una correcta nutrición infantil que se presenta en los estudiantes de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” de la provincia del Azuay, cantón Nabón, no permite el fortalecimiento del proceso de enseñanza aprendizaje. Este sistema educativo cuenta con un plan inadecuado, que no responde a las necesidades nutricionales de la niñez y de la sociedad, no permite una formación integral, no incentiva a los educandos a practicar hábitos de nutrición que les permita gozar de una salud óptima y hacer participativos, creativos, reflexivos y emprendedores dentro del proceso de enseñanza aprendizaje. La Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” cree necesario, indispensable proponer un Manual de alimentos seguros donde la comunidad educativa encuentre información adecuada sobre una dieta saludable ya que al ser la nutrición un factor importante en la salud y en el buen funcionamiento del organismo y dar respuesta a las necesidades educativas de nuestros estudiantes. Se estará haciendo lo correcto por el bien de nuestra niñez. Por lo expuesto es necesario que los docentes brindemos estrategias metodológicas lo que permitirá eliminar las dificultades que los estudiantes atraviesan en su escuela, hogar y comunidad.

PALABRAS CLAVES: Nutrición infantil, fortalecimiento, necesidades, educativas, salud, enseñanza aprendizaje, Manual, información, hábitos, alimentos.

INTRODUCCIÓN

Éste trabajo de investigación es un primer acercamiento a la problemática de la nutrición infantil de los estudiantes de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”, especialmente enfocado a su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En el Capítulo primero se realiza la contextualización de la percepción del fenómeno conflictivo del cuestionamiento del paradigma, para llegar a la esencia del problema, se construye una visión hipotética acerca de cambios futuros en el problema basándose en su realidad pasada y presente, se plantea la formulación del problema, sus interrogantes, su delimitación del objeto de investigación y se formula los objetivos.

En el Capítulo segundo se encuentra la fundamentación teórica del problema mencionado anteriormente y se toma como aporte los criterios de diversos autores que han realizado estudios previos en otras realidades. Al establecer la red de categorías por cada variable se desea presentar un esquema organizado de los conocimientos científicos que respaldan el trabajo investigativo.

En el tercer Capítulo se describe el enfoque, estilo y tipos de investigación en el que se fundamente este trabajo al igual que la metodología utilizada en la investigación se basa en una búsqueda bibliográfica y en una intervención de campo en la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”, a través de un cuestionario cuantitativo a los docentes, padres de familia y estudiantes de la institución.

En el Capítulo Cuarto se ejecuta una tabulación y presentación de resultados sobre el análisis de los mismos que permiten priorizar los factores más determinantes en la obtención de información que me ayude a continuar con la investigación.

En las conclusiones se vuelcan los resultados a las que se ha llegado mediante el proceso de la investigación presentando la realidad de la institución educativa, así como también se realiza las Recomendaciones en las que se sugiere lo que se debe realizar en base a un sustento metodológico científico.

El capítulo Sexto, contiene la propuesta que como tema es Diseño de un “Manual de alimentos seguros para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños/as., en el que se propone Elaborar un Manual de alimentos seguros para mejorar la salud física y psicológica de los estudiantes, de la unidad educativa, que determine el nivel de eficiencia de cada estudiante y permita tomar decisiones que permitan lograr desarrollar destrezas y por ende mejorar su rendimiento académico.

En los Anexos, se adjuntan el modelo de la encuesta utilizada y el modelo del Manual de alimentos seguros.

Cabe aclarar, que debido a la situación económico-político-social que atraviesa actualmente nuestro país, vemos que las comunidades educativas también están involucradas en ésta crisis, padeciendo las consecuencias que ello implica y viviendo, día a día, la necesidad de conocer la mejor forma de alimentar a sus hijos con lo poco que tienen a su alcance. Por ello, cualquier estudio que se realice en estos momentos, va a estar influido por ésta situación. Por lo tanto, en la medida en que la economía de nuestro país no logre superar los angustiosos retos que enfrenta en la actualidad las familias de nuestros educandos, será difícil adecuar las aspiraciones humanas relativas a la nutrición y convertir cada experiencia individual en un elemento enriquecedor.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“La nutrición infantil y su incidencia en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón, Provincia del Azuay.”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

En el Ecuador los conocimientos adquiridos en nutrición han permitido determinar la importancia de la alimentación en la prevención de muchas enfermedades es por ello que se han creado programas de alimentación. Además, se ha demostrado que una alimentación completa y equilibrada, que aporte todos los nutrientes necesarios, es fundamental en la etapa de crecimiento, esto permite lograr seres emprendedores capaces de resolver sus problemas y llegar al éxito en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En la provincia del Azuay se ha investigado que la desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr mejorar a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollará y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo, más la pobreza, la falta de empleo y preparación de los padres de familia hace que hoy en día la mala nutrición afecte al proceso de enseñanza aprendizaje en nuestras instituciones educativas.

El cantón Nabón no carece de producción si no de distribución, debido a que las comunidades se encuentran muy alejadas, por ende es muy difícil trasladarse al mercado del lugar para la adquisición de alimentos, las madres de familia desconocen la preparación de una dieta sana y equilibrada es por ello que brindan a sus hijos platos preparados con carbohidratos que solo dan energía al organismo.

En la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” existe problemas de nutrición infantil, esto se debe a que los padres de familia desconocen la manera correcta de alimentar y preparar los alimentos para sus hijos, es por ello que brindan a sus hijos alimentos que no contienen los nutrientes necesarios para un buen desarrollo tanto físico como intelectual, esto afecta durante el proceso de enseñanza aprendizaje ya que los niños mal alimentados no son un ente generador de ideas, generalmente presentan cansancio, somnolencia, no tienen interés de participar y por lo tanto influye en su rendimiento académico que es bajo.

1.2.2. Análisis crítico

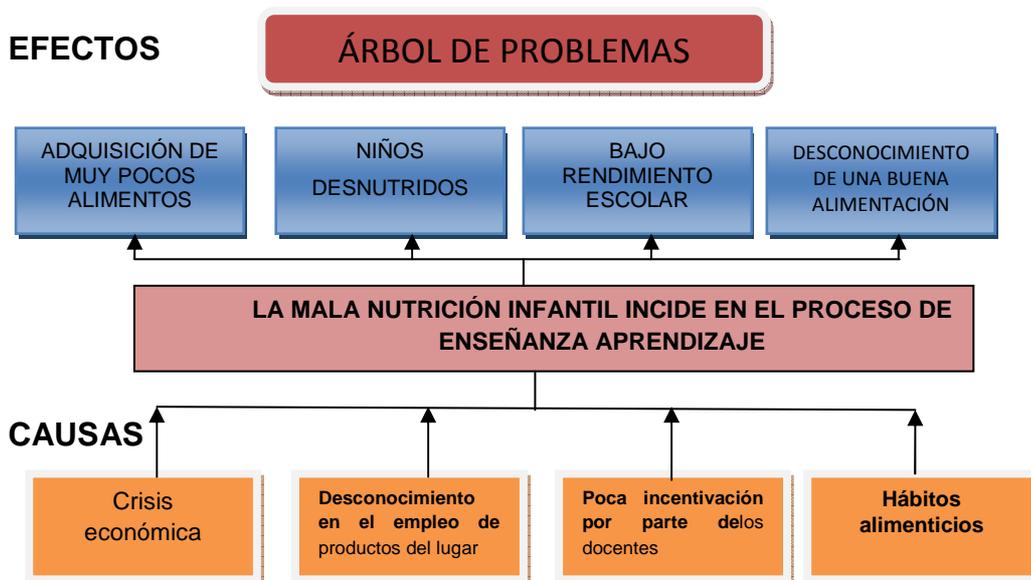


Gráfico1: Arbol de Problemas
Elaborado por: Margarita Senaida Aucapiña Guamán

El motivo principal es la crítica situación económica que al momento se vive en nuestro país, lo que provoca que los padres de familia no cuenten con los recursos suficientes para cubrir sus necesidades básicas de la canasta familiar.

Por otra parte la mala nutrición infantil en los estudiantes es provocada por el desconocimiento que sus familias tienen acerca de los nutrientes que contienen los productos cultivados por ellos; prefiriendo venderlos y adquiriendo alimentos de bajos nutrientes, como el calcio, sodio, proteínas, potasio, hidratos de carbono, generando malos hábitos alimenticios en los niños ocasionándoles graves enfermedades que interfieren en el proceso educativo de los estudiantes afectando directamente su desempeño académico.

La falta de conocimiento y motivación por parte de los maestros acerca de la nutrición incide en los hábitos alimenticios que los estudiantes manejan dentro y fuera de la Institución Educativa, por lo que es necesario que los docentes se instruyan sobre el valor alimenticio y nutritivo de cada uno de los productos para de esta manera contrarrestar en buena medida la mala nutrición infantil.

1.2.3. Prognosis

Es necesario que la Educación inspire y fundamente la cultura de una buena nutrición con una cosmovisión que debe unificar las mentalidades científicas, técnicas y humanísticas que se dan cita a un establecimiento educativo, en la familia y el compromiso de los padres hacia sus hijos son necesarios para asegurar el desarrollo necesario de los jóvenes.

Si la Escuela Pluridocente Pablo Estrella Aguilar no trata de solucionar el problema de nutrición infantil seguirá obteniendo estudiantes con un bajo

rendimiento académico lo que presentaría una imagen negativa para la institución educativa.

1.2.4. Formulación del problema

¿De qué manera la nutrición infantil incide en el proceso de Enseñanza Aprendizaje en la escuela Pluridocente Pablo Estrella Aguilar del cantón Nabón?

1.2.5. Preguntas directrices

¿Cómo se podría mejorar los ingresos económicos de los padres y madres de familia de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón para que puedan adquirir productos alimenticios variados que mejoren el nivel nutricional de sus hijos en sus hogares?

¿Que ayudaría a mejorar el nivel nutricional de las niñas y niños de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón?

¿Cuáles serían las técnicas y métodos a desarrollarse en nuestras aulas de clases para incentivar a los educandos en el consumo de alimentos nutritivos que ayuden en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón?

¿Qué ventajas o desventajas presentaría los buenos hábitos alimenticios de los estudiantes y cómo mejorarían en el proceso de enseñanza aprendizaje en la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón?

¿Qué están haciendo las instituciones educativas para lograr una correcta nutrición de sus estudiantes?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.

Límite del contenido:

Ámbito: Educación

Área: Educación Básica

Aspecto: La nutrición infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Delimitación espacial: Esta investigación se realizará con los niños de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón.

Delimitación temporal: Este problema será investigado entre el periodo comprendido septiembre 2011 a enero de 2012.

Delimitación Poblacional: Para esta investigación

1.3. JUSTIFICACIÓN.

El tema de este trabajo investigativo es original, ya que tiene que ver con la importancia que tiene la nutrición dentro del proceso enseñanza aprendizaje de los alumnos, misma que en la actualidad se ha visto afectada por la gran cantidad de alimentos de escasos nutrientes que por su facilidad de adquisición y preparación son apetecidos por los niños, generando una mala nutrición.

Los estudiantes son los beneficiarios de esta investigación, pues los maestros y padres de familia tienen la obligación de instruirse y guiar a los niños hacia un mejor hábito alimenticio a través del proceso enseñanza-aprendizaje.

La buena nutrición genera un impacto positivo dentro de la vida de los estudiantes, pues participan de manera activa dentro del aula de clase, contribuyendo con ideas y fortaleciendo sus conocimientos, aprovechando al máximo cada oportunidad que se les presenta a lo largo de su desarrollo cognitivo.

Considerando que la nutrición influye de manera directa en el proceso enseñanza- aprendizaje, existe una incertidumbre por parte de los docentes para en conjunto con los padres de familia buscar una solución a los malos hábitos alimenticios que se ha venido observando en los últimos años en los estudiantes de las diferentes instituciones educativas y por ende en nuestra institución educativa.

Este tema resulta factible, pues recibiría el apoyo de los Padres de Familia, Maestros, Instituciones Educativas, Instituciones Públicas y Privadas que presenten un interés común en mejorar la nutrición infantil en los establecimientos educativos del Cantón Nabón.

1.4. OBJETIVOS.

1.4.1. Objetivo general

Estudiar la incidencia de la nutrición infantil en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón.

1.4.2. Objetivo específicos

Determinar las características de la nutrición infantil de los niños/as en la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón.

Establecer la relación entre el proceso enseñanza aprendizaje y la nutrición infantil.

Establecer estrategias para mejorar la nutrición infantil y fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

De acuerdo al tema de investigación tenemos la siguiente información:

CARVAJAL, Molina, Santacruz (2003) Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación. Con el tema “Educación para la Salud”, indica en sus conclusiones que dentro del campo pedagógico en la Educación, la salud de los estudiantes ha sido considerada como uno de los campos de innovación de la Reforma Educativa, aceptando el hecho de que el concepto de salud como No Enfermedad ha evolucionado hacia otro considerando a la salud como la “Globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social”. Viendo necesario que el docente maneje la nueva concepción que tiende a integrar la salud con la realidad social y comunitaria. Para esto es necesario estudiar la nutrición en los estudiantes pues ellos al estar en vías de desarrollo, este factor puede incidir positiva o negativamente en el niño/a.

ABRIL, Idrovo, Parra (2004), Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación Departamento Especializado, Curso de Graduación de Química, Biología y Ciencias Naturales. Con el tema “Alimentación, Salud y Educación en los niños”, cuya conclusión fue que debido a la desnutrición presentada por los niños y niñas, las Organizaciones No Gubernamentales, han asumido roles determinados, que el gobierno ecuatoriano ha incumplido en los últimos años, existe un gran impacto en la salud. Especialmente de los niños por la falta de conocimiento, ejercicio y el inadecuado grado de exigibilidad de los derechos en general que crea grandes impactos en la salud y la educación; por lo que el estado ecuatoriano debería capacitar y crear

políticas a los funcionarios públicos, docentes, padres de familia, niños y niñas para que puedan cumplir a cabalidad los roles designados y para alcanzar el nivel de salud adecuada.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Esta investigación se encuentra desarrollada bajo un enfoque pedagógico- constructivista, pues pretende comprender el origen de algunos alimentos, su relación con las comidas y la utilización de materiales didácticos para que los estudiantes mejoren sus hábitos alimenticios necesarios para una buena salud y un rendimiento escolar satisfactorio.

Al contar con este enfoque podemos fácilmente aplicar la utilización de diferentes tipos de materiales que permitan que el docente desarrolle estrategias y metodologías para la enseñanza de buenos hábitos alimenticios en conjunto con los beneficios y utilidades que aportan al desarrollo físico e intelectual del niño.

Las concepciones constructivistas de la enseñanza aprendizaje le dan importancia primordial a la manera en la que los estudiantes han ido adoptando malos hábitos alimenticios, debido al desconocimiento y falta de investigación por parte de los padres de familia y docentes.

Es por esto que debemos desarrollar estrategias que permitan que tanto docentes y padres de familia inculquen en los niños una cultura de buenos hábitos alimenticios, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y salud de la niñez y juventud de nuestra institución educativa y reducir el índice de desnutrición del país, trayendo como consecuencia un incremento en el desarrollo físico e intelectual de los estudiantes.

2.3. FUNDAMENTACIÓN ANTROPOLÓGICA

La alimentación desde el punto de vista antropológico es uno de los comportamientos que presenta una mayor variabilidad inter e intercultural. Son múltiples los factores que inciden en la selección que hacen las personas de los alimentos y la clasificación que se hace de éstos sumados a los factores simbólicos que están ligados con factores económicos y de conocimiento e investigación. Existen una serie de encadenamientos con otros campos tales como la salud, la enfermedad, la imagen y la estética corporal, que poseen profundos componentes socioculturales.

2.4. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Desde el punto de vista epistemológico podemos decir que una buena alimentación contribuye al desarrollo cognitivo del ser humano, especialmente del niño, pues al estar bien alimentado cuenta con la energía suficiente para rendir dentro del ámbito académico, deportivo, y social, desarrollándose física, intelectual y emocionalmente. Mientras que al no establecer un buen hábito alimenticio estaremos generando en el niño un retraso significativo en el desarrollo de sus aptitudes, actitudes y habilidades, provocando que se reduzcan significativamente sus capacidades y que esto afecte directamente en su proceso de enseñanza-aprendizaje, generando un bajo rendimiento escolar.

2.5. FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA

En cuanto al aspecto ontológico, la falta de una buena nutrición en los niños como efecto de un desconocimiento de un buen hábito alimenticio, se considera como el motivo principal de la desnutrición de las zonas rurales como también del retraso y la baja en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es por esto que tanto docentes como padres de familia

deben crear estrategias y soluciones para así lograr en los estudiantes un buen hábito alimenticio, obteniendo de ellos la energía y capacidades suficientes para mejorar el proceso enseñanza- aprendizaje.

2.6. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Según el Código de la Niñez y Adolescencia decreta que él:

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

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

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

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

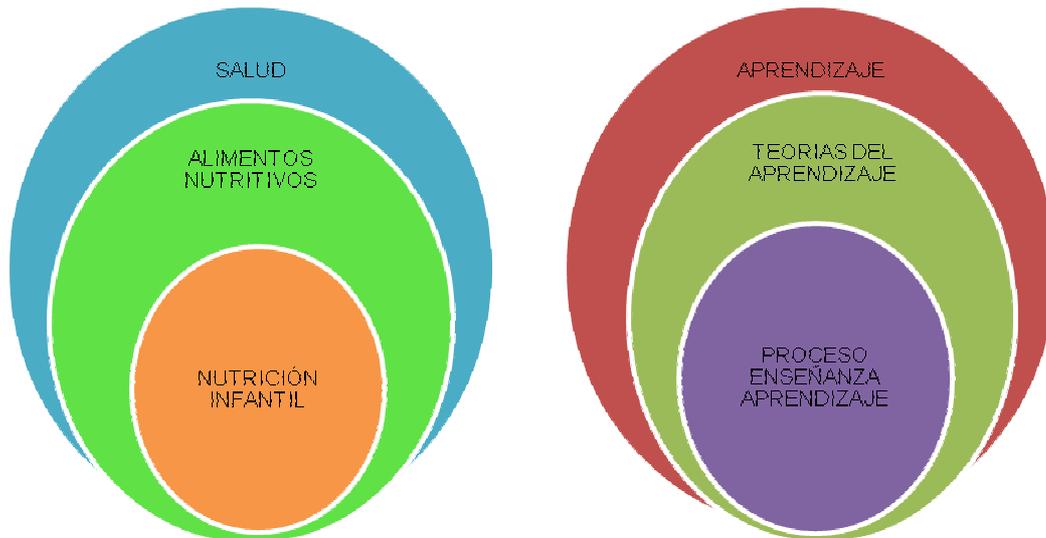
1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una **nutrición adecuada** y a un medioambiente saludable.

Art.28.-Responsabilidad del estado en relación a este derecho a la salud.- Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

6. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y

adolescentes, para brindarles instrucciones en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental.

2.7. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Elaborado por: Margarita Aucapiña

Gráfico2: Categorías Fundamentales

VARIABLE INDEPENDIENTE ← **VARIABLE DEPENDIENTE**

FIGURA: Categorías Fundamentales

Elaborado por: Margarita Senaida Aucapiña Guamán

VARIABLE INDEPENDIENTE

LA NUTRICIÓN INFANTIL

Nutrición es el proceso biológico en el cual los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones normales. Es también el estudio de la relación entre los alimentos y los líquidos con la salud y la enfermedad, especialmente en la determinación de una dieta óptima. (GONZALES, Marta (2000): Manual de alimentación infantil)

ALIMENTACIÓN INFANTIL:

El primer año es el periodo de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del niño y cuando éste es más inmaduro y vulnerable. Por ello, es especialmente importante asegurarle una alimentación suficiente y adecuada, con el triple objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas, prevenir y /o tratar diversas situaciones patológicas y crear unos buenos hábitos alimentarios. (LICATA, Marcela: zonadit. Com)

Las pautas nutricionales vienen marcadas por las recomendaciones e informes técnicos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Comité de Nutrición de la Academia Europea de Pediatría y el Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Nutrición y Gastroenterología Pediátrica (ESPGAN), y se adaptan a tres etapas bien diferenciadas:

- **Periodo lactancia.**

La leche es su único alimento, sea leche humana o artificial. Desde el nacimiento hasta los 4-6 meses aproximadamente. Durante este período, el lactante es capaz de succionar y deglutir, pero aún no ha desarrollado la capacidad de digerir ciertas proteínas y sus riñones no son capaces de soportar cargas excesivas (líquidos muy concentrados en partículas: sales minerales, glucosa...). El recién nacido no nace sabiendo mamar pero desarrolla esa capacidad en las primeras 48 horas de vida. El reflejo de succión tiene la máxima respuesta a los 20-30 minutos después del parto y debería ser aprovechado.

Periodo de transición, destete o BEIKOST. A partir del cuarto mes de vida. En este periodo se van introduciendo con prudencia alimentos no lácteos, preparados de forma adecuada en consistencia y cantidad, para no alterar

el ritmo de maduración digestiva y renal, así como el progresivo desarrollo neuromuscular. Esta etapa debe favorecer el desarrollo de los sentidos de modo que se puede pasar de succión a cuchara, lo que permitirá paladear mejor, y cambiar la textura, de líquido a triturado, y cuando ya tenga dientes a troceado.

- **Periodo de maduración digestiva.**

La alimentación se debe de adaptar a la capacidad digestiva y al estado de desarrollo fisiológico y neuromotor, haciendo paulatina la introducción de alimentos. La capacidad gástrica del recién nacido es de 10 a 20 mililitros (mL) y aumenta durante el transcurso de su primer año hasta los 200 mL, lo que va a permitir que el niño haga comidas más abundantes y menos frecuentes.

- **Nutrición del bebé**

Lactancia Materna

La lactancia materna es, o debe ser, la principal fuente de alimento a esta edad, exclusiva en los primeros meses, ya que la leche de mujer se adapta perfectamente a las necesidades nutricionales y las características digestivas de los lactantes hasta la introducción de la alimentación complementaria.

Introducción de la alimentación complementaria: Beikost.

La leche como alimento único a partir de los seis meses no proporciona la energía y nutrientes que precisa el lactante a partir de esta edad, y además, como sus funciones digestivas han madurado, se deben incluir nuevos alimentos en su dieta, siguiendo unas normas regladas. No está justificado introducir nuevos alimentos antes de los tres meses, aunque

tampoco es aconsejable hacerlo más allá de los seis, porque la falta de diversificación es motivo frecuente de pérdida de apetito, a la vez que se desaprovecha una época muy válida para la educación del gusto y el conocimiento de los alimentos básicos que permitirán al bebé adaptarse a una alimentación equilibrada, variada y suficiente.

Se ha de ir sustituyendo, de una en una, las tomas de leche que recibe el lactante por los distintos componentes de la alimentación complementaria (papilla de cereales, fruta, puré de verdura...), de forma paulatina, con intervalo suficiente para que el niño vaya aceptando los nuevos alimentos, probando su tolerancia antes de introducir uno nuevo y dando tiempo a la adaptación de su organismo.

En este periodo es muy importante permitir que la cantidad de alimento pueda variar de un día a otro y de una semana a otra, según el apetito.

Dentro de la nutrición podemos destacar diferentes tipos de nutrientes y alimentos nutritivos que cumplen diferentes funciones en el cuerpo humano como son:

- **VITAMINAS A/ BETA CAROTENO:** Cuya función es mantener el revestimiento de los tejidos, tracto respiratorio, reproductivo, digestivo y urinario, encontrándolos en alimentos como el zapallo, zanahorias, yemas de huevos, col, aceite de hígado de bacalao, brotes de alfalfa, diente de león, perejil, mango, melón, remolachas, papaya, repollitos de Bruselas, arvejas, debemos considerar que cuando más oscura sea la carne, mayor el contenido de vitamina A.
- **VITAMINA B:** Aportando en las reacciones metabólicas y en la producción de energía a nivel celular, además del crecimiento interno. Los podemos encontrar en alimentos como los huevos, quesos, nueces, semillas de girasol, brócoli, limón, bananas, germen de trigo,

yogurt, levadura de cerveza, entre otros alimentos ya que hay ocho vitaminas del tipo B que trabajan en conjunto.

- **VITAMINA C (ACIDO ASCÓRBICO):** De gran importancia en diferentes situaciones como el estrés, un nutriente con propiedades antiinflamatorias, antihistamínicas, antioxidante y anti estrés. Encontrándose en alimentos como las papas, verduras diversas de hojas verdes, avena, germen de trigo, almendras, semillas de girasol.
- **VITAMINA E:** Sirviendo al cuerpo humano como un antioxidante que protege las membranas celulares, que se encuentran la yema de huevo, verduras de hojas verdes, avena, granos de lima.
- **VITAMINA D:** Es la encargada de la absorción y utilización del calcio y del fósforo entre ellos tenemos yema de huevo, salmón, sardinas, aceite de hígado de pescado, verduras de hojas oscuras; pescados de aguas frías.
- **CALCIO, PROTEÍNAS Y FOSFORO:** Proveen de aminoácidos, se ocupan del crecimiento y soporte de la estructura ósea y son importantes en la síntesis de los ácidos ribo y desoxiribonucleicos. Encontrándose en alimentos como huevos, yogurt sin sabor, queso descremado, arroz con porotos, col, nabo, legumbres verdes, almendras, levadura de cerveza, pollo bien cocido, entre otros.

INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS UNO POR UNO

LOS CEREALES

Se introducen a los 4-6 meses. Nunca antes de los cuatro. Primero serán sin gluten para evitar sensibilizaciones e intolerancias a esta proteína (el trigo, avena, centeno y cebada contienen gluten; el arroz y el maíz, no) y

a partir de los 7-8 meses se pueden mezclar. Los cereales contribuyen al aporte energético, son fuente de proteínas, minerales, vitaminas (tiamina especialmente), ácidos grasos esenciales e hidratos de carbono de absorción lenta, por lo que permiten un mayor espaciamiento de las tomas. No obstante, al tratarse de un alimento calórico, existe riesgo de sobrealimentación si se abusa de su consumo. Para preparar las papillas debe utilizarse la leche habitual y añadir el cereal necesario, manteniendo así el aporte mínimo de 500 centímetros cúbicos de leche diarios. Son menos recomendables los preparados que contienen de origen cereales y leche y se preparan con agua, ya que es más difícil calcular la cantidad de leche usada.

<http://www.alimentación-sana.com>

LAS FRUTAS

Se empezará a partir de los 4-6 meses con una papilla de frutas por su aporte vitamínico, nunca sustituyendo a una toma de leche, sino complementándola. Se deben emplear frutas variadas (naranja, manzana, pera, uva, ciruela...), para educar el gusto, y es preferible evitar las más alergénicas como la fresa y el melocotón. Suelen introducirse después de conseguida la aceptación de los cereales, aunque puede hacerse al revés, primero la fruta y después los cereales. No deben endulzarse con azúcar y no se incorporarán galletas hasta después de los 7 meses, ya que éstas contienen gluten.

LAS VERDURAS Y PATATAS.

Se irán introduciendo a partir de los 6 meses buscando su aporte de sales minerales. Primero puede darse el caldo añadido al biberón de medio día, después verduras solas en puré, complementadas con leche. Se deben evitar al principio las verduras con alto contenido en nitritos, como remolacha, espinacas, acelgas y nabos, y decantarse por patatas, judías

verdes, calabacín, etc. para más tarde introducir las demás. Se puede añadir una cuchara de postre de aceite de oliva al puré, pero nunca sal. Deben cocerse con poca agua y aprovechar el caldo de cocción, en el que quedan disueltas parte de las sales minerales. Al inicio, se recomienda evitar las verduras flatulentas (col, coliflor, nabo) o muy aromáticas (ajo, espárragos). Se han dado casos en niños pequeños que han consumido vegetales recalentados, en los que su piel se vuelve azulada, debido a que se ve afectado el transporte de oxígeno, un cuadro aparatoso pero que no reviste gravedad con el tratamiento adecuado. También hay riesgo de que se produzca esta situación si se conservan las verduras cocidas en la nevera más de 48 horas.

CARNES.

Preferiblemente dar menos grasas, empezando por el pollo y nunca antes de los seis meses, en una cantidad de 10-15 gramos por día y aumentando 10-15 gramos por mes, máximo de 40 a 50 gramos, mezclada y batida la carne con las verduras. Posteriormente se introduce la ternera y el cordero. Aportan proteínas de alto valor biológico, lípidos, hierro, zinc y ciertas vitaminas. Las vísceras (hígado, sesos, etc.) no tienen ventajas sobre la carne magra y aportan exceso de colesterol y grasa saturada.

PESCADOS.

Nunca antes de los nueve meses debido a su mayor capacidad de provocar alergia, y si el bebé tiene antecedentes familiares de alergia alimentaria, incluso hasta pasado el año de vida. A partir de esta edad, el pescado puede sustituir a alguna toma de la carne. Es conveniente empezar por pescados blancos.

HUEVOS.

Nunca crudos. Se introducirá primero la yema cocida sobre el noveno mes; inicialmente un cuarto, la semana siguiente media y al mes entera, añadida al puré de medio día, para tomar el huevo entero (con la clara) hacia los doce meses. Puede sustituir a la carne, tomando 2-3 unidades por semana. La yema es buena fuente grasas, ácidos grasos esenciales, vitamina A, D y hierro. La clara aporta principalmente proteínas de alto valor biológico, pero entre ellas se encuentra la ovoalbúmina, con gran capacidad de provocar alergias.

[www.bibliografias](http://www.bibliografias.com) de nutrición infantil. com

LEGUMBRES.

Añadidas al puré de verduras a partir de los 18 meses. Si se mezclan con arroz u otros cereales, sustituyen a la carne, y se pueden tomar así hasta dos veces por semana. Yogures. A partir del octavo mes; natural sin azucarar, como complemento o mezclado con la papilla de frutas de la merienda.

AZUCARES REFINADOS, MIEL Y OTROS DULCES.

No es recomendable el consumo de azúcar, pues la dieta del bebé tiene un aporte adecuado de hidratos de carbono. Es muy importante no alimentar a los lactantes con miel ni jarabe de maíz debido a que estos alimentos se han identificado como las únicas fuentes dietéticas de las esporas del *Clostridium botulinum* y a esta edad, no tienen la inmunidad para resistir el desarrollo de estas esporas causantes del botulismo.

AGUA.

Mientras el lactante recibe sólo leche materna o fórmula adaptada, no suele requerir líquidos adicionales, salvo en situaciones extremas de calor o pérdidas aumentadas (fiebre, diarrea). Por el contrario, cuando se introduce una alimentación complementaria al suponer ésta una mayor carga renal de solutos (sustancias disueltas en líquido: sales minerales, glucosa...), no basta con los líquidos aportados por la leche y otros alimentos, y se debe ofrecer al niño agua con frecuencia.

LA LECHE DE VACA.

Nunca se introducirá antes del año, y cuando se incluya en la dieta deberá ser entera, por su aporte de vitaminas liposolubles y grasas, salvo que haya recomendación médica que especifique otra cosa. (WILLIAMS, T(1991): Guía para maestros de enseñanza primaria)

RITMO DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Algunos parámetros antropométricos orientan y sirven para comprender porque las necesidades nutritivas en esta etapa son proporcionalmente tan superiores a las de la persona adulta.

Peso: Durante el primer año de vida se triplica el peso del nacimiento.

Talla: Pasa de 45-50 centímetros (cm) al nacimiento a 75-80 cm al año de vida, mientras que el segundo año sólo aumenta unos 20-25 cm, y después 7-10 cm por año.

Cerebro: Los primeros cuatro meses su volumen aumenta a razón de dos gramos al día.

Dentición: Normalmente comienza sobre los 6-8 meses. Si la salida de los dientes se retrasa y no se observan problemas de crecimiento óseo, puede tratarse de una característica genética familiar.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y JÓVENES EN EDAD ESCOLAR

Como los demás miembros de la familia, los niños/as en edad escolar y los jóvenes tienen la necesidad de alimentarse de forma sana y equilibrada. Es de especial importancia que las niñas coman bien, de tal forma que cuando sean mujeres, estén bien nutridas para que puedan dar a la sociedad hijos sanos.

LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR.

Las necesidades de la mayoría de los nutrientes aumenta a medida que las niñas y niños alcanzan la pubertad en esta etapa crecen rápidamente, su peso suele aumentar en un 50 por ciento del peso que tendrán en la edad adulta. Los niños tienen necesidad de energéticos, es normal que tengan buen apetito y coman mucho.

Las necesidades de hierro de las niñas se duplica cuando comienzan a menstruar es por ello que las niñas y mujeres requieren mucho hierro que los niños y los hombres, debemos ayudar a alimentarse bien aconsejando a los padres que el desayuno es muy importante, en especial cuando los niños deben de caminar grandes distancias para llegar a la escuela.

Un ejemplo de un buen desayuno: una taza de leche, acompañado de avena u otro cereal, tortillas, pan con aguacate, queso y una fruta. El almuerzo se debe comer arroz o pasta o patatas, legumbres ya que estos aportan hidratos de carbono, fibras y proteínas vegetales, el segundo

plato carne o pescado, huevos, estos brindan proteína animal, hierro, zinc, grasas animales, aceite vegetal y ciertas vitaminas; de postre se debe consumir frutas frescas, o productos lácteos que aportan con vitaminas y minerales.

RECOMENDACIONES PARA LOS MENÚS ESCOLARES.

Elaborar platos ricos en proteínas vegetales, hidratos de carbono y fibras combinando cereales y legumbres. Ejemplo: lentejas con arroz, pasta con guisantes, aumentar el consumo de pescado, eliminar la grasa visible de las carnes, cocinar con poca sal, incluir diariamente ensaladas y o verduras cocidas, dar fruta fresca; evitar el consumo de productos precocinados ya que son mejores los productos frescos.

SALUD

Con respecto a lo anteriormente expuesto podemos definir a la **salud** como el estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la Organización Mundial de La Salud, realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social) todo esto llevando una correcta nutrición y desarrollando diferentes actividades físicas. Según René Dubos “La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser”. Mientras que por otra parte Monshé Feldenkrais asegura que “La salud se mide por el shock que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud”. (MONSHÉ, Feldenkrais)

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD

Según el reporte de Lalonde, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, "biología humana", "ambiente", "Forma de vida" y la "organización del cuidado de la salud". Una Nueva perspectiva de la salud de los canadienses] De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. Fitness, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped. (LALONDE, (1974): Sugerencias generales que influyen en la salud, realizado en Canadá)

- **Biología humana**

Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades.

- **Ambiente**

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control".

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace nada para remediarlo -como ha venido

sucedendo hasta ahora-, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro."

- **Ambiente doméstico**

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo.

- **Forma de vida**

Hay que mantener una buena dieta equilibrada con todo tipo de nutrientes.

Y sobre todo hacer mucho ejercicio.

- **Organización del cuidado de la Salud**

Consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud.

DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. VARIADA

La clave para tener hábitos saludables de alimentación está en ofrecer una variada gama de alimentos desde los primeros años de vida. Es difícil que el niño aprenda a comer bien si no le has dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos.

2. SANA

Escoge los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales), y en cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades.

3. EQUILIBRADA

Es imprescindible que conozcas el menú del colegio, para complementarlo con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada

Nutritiva: Ofrécele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres...) para que pueda elegir los que más le gusten.

Apetecible: Si cocinas los alimentos (verduras, pescados, legumbres...) de diferentes maneras, combinas los alimentos que sabes que le gustan menos a tu hijo con otros que le agradan más y presentas los platos en la mesa de forma atractiva, tienes muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.

4. DIVERTIDA

Hazles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc. Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.

5. SORPRENDENTE

Enséñales todo lo que sabes sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento.

6. ORDENADA

Disfruta en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo

7. CONSISTENTE

Asegúrate de que el niño hace al menos 3 comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Y si pasan más de 4 horas entre una y otra.

8. EDUCATIVA

Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y también cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

VARIABLE DEPENDIENTE

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Definimos a aprendizaje como el proceso a través del cual se adquieren y modifican en los estudiantes diferentes habilidades, destrezas, conocimientos, valores, como resultado del conjunto de estudio, experiencia, e instrucción. Existen distintas teorías del aprendizaje que aportan a comprender y controlar el comportamiento humano, elaborando estrategias de aprendizaje.

Las teorías del aprendizaje son:

- **Teorías asociativas, asociacionistas o del condicionamiento**, basadas en el esquema estímulo- respuesta y refuerzo- contigüidad.
- **Teorías funcionalistas**, que mira al aprendizaje como el proceso adaptativo del organismo al medio mediante una serie de actividades.
- **Teorías estructuralistas**, que explican el aprendizaje como una cadena de procesos interrelacionados dirigidos a las formaciones de estructuras mentales
- **Teorías psicoanalíticas**, basadas en la psicología freudiana.
- **Teorías no directivas**, que centran el aprendizaje en el propio yo y en las experiencias que el individuo posee.
- **Teorías matemáticas, estocásticas**, basadas en la utilización de la estadística para análisis de los diferentes estímulos.
- **Teorías centradas en los fenómenos o en áreas y clases particulares de comportamiento**, tales como curiosidades, refuerzo, castigo, procesos verbales, etc.
- **Teorías cognitivas**
- **Teoría conductista o behaviorista.**

Según **Lakatos**, una teoría resulta mejor que otra cuando reúne las siguientes condiciones:

- Tener un exceso de contenido empírico con respecto a la teoría anterior, es decir predecir hechos que aquella no predecía.
- Explicar el éxito de la teoría anterior, es decir, explicar todo lo que aquella explicaba.
- Lograr, corroborar empíricamente al menos una parte de su exceso de contenido. (LACATOS)

Se define a enseñanza como un proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Mientras que aprendizaje parte de la estructura de la educación, siendo la acción y el proceso por el cual los estudiantes son instruidos dentro del ámbito educativo.

Según el Dr. Kolb (1984), existen dos vías básicas que permitan que las personas puedan captar la información o la experiencia:

- **La concreta:** llamada por él “Experiencia Concreta”
- **La abstracta:** denominada por él como “Conceptualización Abstracta”

Conforme García Hoz algunos principios pedagógicos son:

- **Promocionar la individualidad de cada persona**
- **Promocionar su autonomía, su libertad**
- **Promocionar la apertura del estudiante al mundo, su socialización**

El alumno (que debe aprender) no debe comportarse como un espectador, debe estar activo y esforzarse, hacer y experimentar, reflexionar y equivocarse, aprender DE otros y CON otros.

De la recepción pasiva de información a la construcción del conocimiento; la mayoría de los conocimientos tradicionales pueden adquirirse de otra forma, a través de la práctica; teniendo en cuenta **primero la práctica, después la teoría.**

Actualmente, frente a la RACIONALIZACIÓN que supone un saber establecido y estático se contraponen la RACIONALIDAD, que supone una revisión del conocimiento a partir del análisis crítico, debate, la argumentación. Cuando se le hace ver al alumno la conexión de los contenidos con la realidad y la utilidad de aprender, ya no se preocupa solamente de aprobar.

Hay que introducir diversos puntos de vista, no prescribir necesariamente una respuesta única. El alumno aprende cuando él quiere, no cuando lo decide el maestro. (DR. KOLB (1984) Experiencia Concreta)

El aprendizaje supone una constante evolución en las maneras de pensar, sentir y actuar, el profesor no tiene que "saberlo todo", también puede aprender con los estudiantes"

Feuerstein sostiene que "El ser humano es modificable", es perfeccionable, y los cambios estructurales necesarios pueden conseguirse a través de una intervención mediada. (Feuerstein)

Por otra parte Beltrán Llera asegura que "Nada cambiará en educación, ni siquiera con tecnología, si previamente no se modifican los procedimientos pedagógicos. El mejor profesor no es el que da las mejores respuestas a las preguntas de sus alumnos sino el que les ayuda

a encontrarlas, y cuando los estudiantes se implican en el reto de poner en cuestión sus conocimientos, se logran mejores aprendizajes"

EL ACTO DIDÁCTICO-COMUNICATIVO.

El **acto didáctico** define la actuación del profesor para facilitar los aprendizajes de los estudiantes. Su naturaleza es esencialmente comunicativa.

Las actividades de enseñanza que realizan los profesores están inevitablemente unidas a los **procesos de aprendizaje** que, siguiendo sus indicaciones, realizan los estudiantes.

El **objetivo** de docentes y discentes siempre consiste en el logro de determinados aprendizajes y la clave del éxito está en que los estudiantes puedan y quieran realizar las operaciones cognitivas convenientes para ello, **interactuando** adecuadamente con los recursos educativos a su alcance.

En este marco el empleo de los **medios** didácticos, que facilitan información y ofrecen interacciones facilitadoras de aprendizajes a los estudiantes, suele venir prescrito y orientado por los profesores, tanto en los entornos de aprendizaje presencial como en los entornos virtuales de enseñanza.

La selección de los medios más adecuados a cada situación educativa y el diseño de buenas intervenciones educativas que consideren todos los elementos contextuales (contenidos a tratar, características de los estudiantes, circunstancias ambientales...), resultan siempre factores clave para el logro de los objetivos educativos que se pretenden.

Por todo ello el acto didáctico es un proceso complejo en el que intervienen los siguientes **elementos**: docente, discente, contenidos y contexto.

El docente, que planifica determinadas actividades para los estudiantes en el marco de una estrategia didáctica que pretende el logro de determinados objetivos educativos.

Al final del proceso evaluará a los estudiantes para ver en qué medida se han logrado.

- **Los estudiantes**, que pretenden realizar determinados aprendizajes a partir de las indicaciones del profesor mediante la interacción con los recursos formativos que tienen a su alcance.
- **Los objetivos educativos** que pretenden conseguir el profesor y los estudiantes, y los contenidos que se tratarán. Éstos pueden ser de tres tipos:

Herramientas esenciales para el aprendizaje: lectura, escritura, expresión oral, operaciones básicas de cálculo, solución de problemas, acceso a la información y búsqueda "inteligente", meta cognición y técnicas de aprendizaje, técnicas de trabajo individual y en grupo...

Contenidos básicos de aprendizaje, conocimientos teóricos y prácticos, exponentes de la cultura contemporánea y necesaria para desarrollar plenamente las propias capacidades, vivir y trabajar con dignidad, participar en la sociedad y mejorar la calidad de vida.

Valores y actitudes: actitud de escucha y diálogo, atención continuada y esfuerzo, reflexión y toma de decisiones responsables, participación y actuación social, colaboración y solidaridad, autocrítica y autoestima,

capacidad creativa ante la incertidumbre, adaptación al cambio y disposición al aprendizaje continuo.

El contexto en el que se realiza el acto didáctico. Según cuál sea el contexto se puede disponer de más o menos medios, habrá determinadas restricciones (tiempo, espacio...), etc. El escenario tiene una gran influencia en el aprendizaje y la transferencia.

Los recursos didácticos pueden contribuir a proporcionar a los estudiantes información, técnicas y motivación que les ayude en sus procesos de aprendizaje, no obstante su eficacia dependerá en gran medida de la manera en la que el profesor oriente su uso en el marco de la estrategia didáctica que está utilizando.

La estrategia didáctica con la que el profesor pretende facilitar los aprendizajes de los estudiantes, integrada por una serie de actividades que contemplan la interacción de los alumnos con determinados contenidos.

La estrategia didáctica debe proporcionar a los estudiantes: motivación, información y orientación para realizar sus aprendizajes, y debe tener en cuenta algunos principios:

Considerar las características de los estudiantes: estilos cognitivos y de aprendizaje.

Considerar las motivaciones e intereses de los estudiantes. Procurar amenidad del aula.

Organizar en el aula: el espacio, los materiales didácticos, el tiempo.

Proporcionar la información necesaria cuando sea preciso: web, asesores.

Utilizar metodologías activas en las que se aprenda haciendo.
Considerar un adecuado tratamiento de los errores que sea punto de partida de nuevos aprendizajes.

Prever que los estudiantes puedan controlar sus aprendizajes.
Considerar actividades de aprendizaje colaborativo, pero tener presente que el aprendizaje es individual.

Realizar una evaluación final de los aprendizajes.

2.8. HIPÓTESIS

Formulación del problema

¿De qué manera la Nutrición Infantil incide en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón?

Hipotesis

La buena nutrición infantil incidirá en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón da como resultado un excelente rendimiento académico.

2.9. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente “NUTRICIÓN INFANTIL

Variable dependiente “PROCESO ENSEÑANZA - APRENDIZAJE”

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo y cualitativo, cualitativo puesto que analizó e interpretó la problemática de la nutrición y buena alimentación junto con su incidencia dentro del proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar “ del Cantón Nabón, a través del comportamiento tanto del niño como del docente en el trabajo diario dentro del aula de clase, y decimos que es cuantitativo, pues analiza los datos reflejados estadísticamente; por otra parte, esta investigación contó además con un paradigma constructivista, pues el objetivo principal fue generar un hábito positivo de nutrición y alimentación en los estudiantes utilizando eficientemente los recursos y materiales adecuados para encaminar a los niños hacia nuestro objetivo.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación de campo:

El desarrollo de este tema, contó con un proceso de investigación de campo puesto que está en contacto directo con el problema, es decir que la investigación se desarrolló en el lugar de los hechos, en este caso en la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón, por lo cual pude obtener la información necesaria referente a esta temática, lo que me permitió buscar una solución para la Institución Educativa y por ende se cumplió a cabalidad con los objetivos planificados anteriormente.

Investigación bibliográfica:

El desarrollo de la investigación fue documentado, teniendo como punto de partida los libros, artículos, internet y documentos que me permitieron conocer, analizar, comparar y evaluar aquello que fue investigando y lo que se investigará acerca de teorías y temas relacionados con el problema de la nutrición y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Para la ejecución y desarrollo del presente tema de investigación se aplicaron los siguientes niveles de investigación:

Investigación Explorativa:

La investigación es Explorativa, pues al utilizar diferentes metodologías y técnicas podemos definir cuáles son las causas que han originado malos hábitos alimenticios y nutritivos en los niños de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”.

Lo anteriormente planteado nos permitió formular la hipótesis y planificar la manera más adecuada para buscar una solución y detener este problema.

Investigación Descriptiva:

El objetivo de esta investigación fue llegar a conocer las características de mayor importancia como son las causas que han originado la mala nutrición en los estudiantes y los efectos que han provocado en el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, y determinar soluciones a ser aplicadas para que los estudiantes desarrollen buenos hábitos alimenticios.

Todo esto lo logramos saber, mediante la aplicación de técnicas de investigación como son: encuestas, entrevistas, entre otros que fueron revisados, tabulados y procesados para obtener resultados confiables.

Investigación Correlacional:

La investigación tuvo como objetivo el relacionar las variables entre sí, es decir que exista una estrecha relación entre la variable independiente (La nutrición infantil), con la variable dependiente (Incide en el proceso enseñanza aprendizaje), donde el cambio o los ajustes que se dieron en una variable influyó de manera directa en la otra.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo investigado en este trabajo, correspondió a los docentes, padres de familia y estudiantes de la Escuela “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón.

POBLACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Docentes	2	7%
Estudiantes	18	60%
Padres de familia	10	33%
TOTAL	30	100%

Tabla 1: Población y muestra
Elaborado por: Margarita Senaida Aucapiña Guamán

Tomando en cuenta que la población de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”, es baja no aplicamos la técnica del muestreo.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Independiente: Nutrición Infantil

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>La nutrición es el proceso biológico en el cual los organismos asimilan y utilizan los alimentos, los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento del equilibrio del organismo, logrando una salud adecuada en los niños/as, previniendo enfermedades y asegurando un éxito en el aprendizaje.</p>	<p>Proceso biológico</p> <p>Equilibrio del organismo</p> <p>Éxito en el Aprendizaje</p>	<p>Alimentos</p> <p>SALUD</p> <p>Educación Eficiente</p>	<p>¿Qué alimentos acostumbra usted a desayunar?</p> <p>¿Con qué frecuencia consume frutas?</p> <p>¿Qué productos cultivan en su comunidad?</p> <p>¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?</p> <p>¿Cree usted que un niño con una buena nutrición rinde al cien por ciento durante el proceso enseñanza aprendizaje?</p>	<p>ENCUESTA CUESTIONARIO</p>

Tabla 2: Operacionalización de la variable independiente
Elaborado por: Margarita Senaida Aucapiña Guamán

Variable: Dependiente: Proceso Enseñanza Aprendizaje

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es el proceso a través del cual se adquieren y modifican en los estudiantes diferentes habilidades, destrezas, conocimientos, valores, como resultado del conjunto de estudio, experiencias cuya esencia es la adquisición de nuevos conocimientos.	<p>PROCESO</p> <p>DESTREZAS</p> <p>CONOCIMIENTOS</p>	<p>APRENDIZAJE COMPRENSI-VO</p> <p>HABILIDADES ESFUERZO DESEMPEÑO</p> <p>EXPERIEN-CIAS</p>	<p>¿Cuál es la metodología que se debe emplear para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje?</p> <p>¿De qué manera considera usted que los estudiantes mejorarían su desempeño académico?</p> <p>¿La motivación por parte del maestro influye en el desempeño escolar de los niños?</p> <p>¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?</p> <p>¿Para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia?</p>	<p>ENCUESTA CUESTIONARIO</p>

Tabla 3: Operacionalización de la variable dependiente
Elaborado por: Margarita Senaida Aucapiña Guamán

PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La presente investigación se encuentra respaldada por dos técnicas fundamentales que son **investigación documental e investigación de campo**, pues la recolección de información se la ha realizado de libros, tesis de grado e internet que guarden estrecha relación con el tema de investigación planteada (La Nutrición Infantil incide en el proceso enseñanza aprendizaje en la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón), como también la realización de encuestas que fueron dirigidas a los docentes, padres de familia y alumnos de la Institución.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos planteados en la investigación.
¿A qué personas o sujetos?	La recolección de información se aplicara a los docentes, padres de familia y alumnos del plantel
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores (Operacionalización de variables), La Nutrición infantil, incide en el proceso enseñanza aprendizaje.
¿A quién?	La persona encargada de recolectar la información (Investigadora)
¿Cuándo?	La recolección de la información será de Agosto del 2011
¿Lugar de recolección de la información?	El lugar que se emplea la recolección de la información es en la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”, del cantón Nabón.
¿Cuántas veces?	La recolección de información se realizará según el caso lo amerite.
¿Qué técnicas de recolección?	Se empleara para la recolección de información con encuestas y cuestionarios.
¿Con qué?	Para ello se elaborará un cuestionario y ficha de observación.
¿En qué situación?	Aulas

Tabla 4: Plan Recolección de Información

Elaborado por: Margarita Senaida Aucapiña Guamán

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Técnicas de Información	Instrumentos de recolección de Información	Técnicas de recolección de información
Información Primaria	Ficha de Observación Cuestionario	Observación Encuesta
Información Secundaria	Libros de recursos didácticos Libros de paradigmas educativos Libros de educación básica Tesis de Grado (varías) Internet	Lectura Científica

Tabla 5: Plan Procesamiento de Información
Elaborado por: Margarita Senaida Aucapiña Guamán

Una vez aplicadas las entrevistas se procederá de la siguiente manera:

Revisión y Codificación de la información. Después de un análisis de la información obtenida se procedió a su respectiva codificación, que comprendió en señalar un número para cada una de las categorías incluidas en las preguntas que se realizó a través de la encuesta, ayudándonos este particular al momento de tabular los datos.

Tabulación de la información. Permitió conocer el comportamiento repetitivo del fenómeno objeto de estudio, determinando la frecuencia con que aparece y cuál es su impacto en las variables.

Análisis de datos. Es necesario presentar un análisis de los resultados, el cual dependerá del grado de complejidad de la hipótesis y del cuidado con el que se haya elaborado la investigación.

Selección de Estadígrafos. Seleccionamos el estadígrafo SPSS para resumir los datos.

Presentación de los datos. Con la tabulación de los datos estamos en capacidad de presentarlos, para lo cual se realizara de una manera gráfica de barras verticales.

Interpretación de los resultados. Para poder comprender la magnitud de los datos, se estudiaron cada uno de los resultados por separado para relacionarlos con el marco teórico.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Análisis de los resultados

Interpretación de datos

Una vez recolectados los datos a través del procedimiento anteriormente de tallado, se realiza la tabulación de los resultados de cada una de las preguntas establecidas en la encuesta.

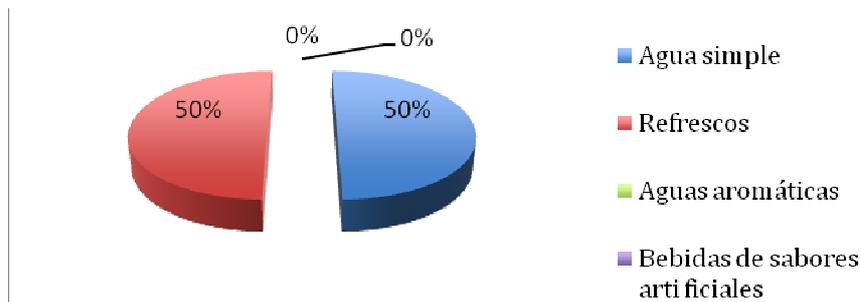
4.1. ENCUESTA A DOCENTES

Pregunta 1

¿Qué bebidas consumen ustedes normalmente a la hora de la comida en su hogar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Agua simple	1	50,0	50,0	50,0
Refrescos	1	50,0	50,0	100,0
Aguas aromáticas	0	0,0	0,0	100,0
Bebidas de sabores artificiales	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0	100,0	

Tabla 6: consumo de bebidas
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 3: consumo de bebidas
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 50% de los docentes afirman beber agua simple durante la hora de la comida, mientras que el otro 50% de maestros suele beber refrescos.

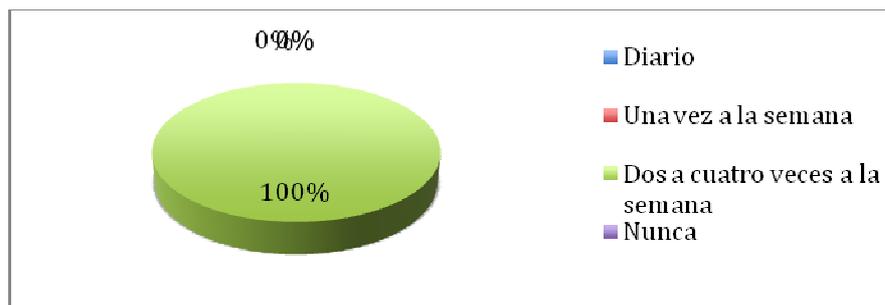
De acuerdo a los resultados de la tabla numero 1, podemos deducir que existe un equilibrio entre el consumo de agua y de refrescos entre los docentes de la escuela "Pablo Estrella Aguilar" del cantón Nabón ya que posiblemente reconocen que el agua es importante para muchas funciones del cuerpo, tener suficiente agua en nuestro organismo es un factor clave para mantenerse saludable. El agua aumenta el número de calorías que se quema durante las actividades diarias.

Pregunta 2

¿Con qué frecuencia consumen frutas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Diario	0	0,0	0,0	0,0
Una vez a la semana	0	0,0	0,0	0,0
Dos a cuatro veces a la semana	2	100,0	100,0	100,0
Nunca	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0	100,0	

Tabla 7: consumo de frutas
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 4: consumo de frutas
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los docentes consumen fruta de dos a cuatro veces a la semana.

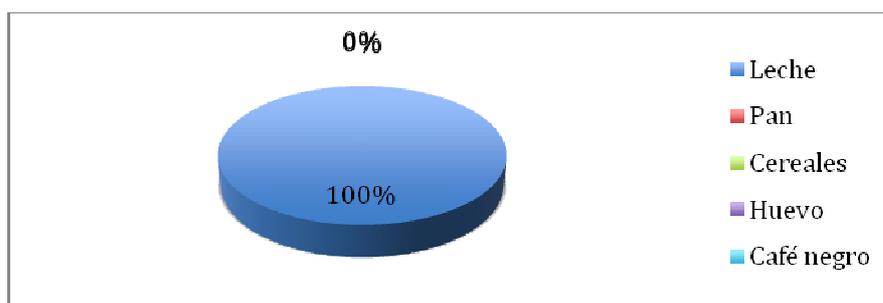
Conforme los datos estadísticos observados en la tabla número 2, podemos destacar que los docentes consumen fruta de manera seguida, posiblemente porque han adquirido buenos hábitos alimenticios, ya que tienen claro que las frutas juegan un papel trascendental en el equilibrio de la dieta humana por sus cualidades nutritivas, siendo fuentes de vitaminas previniendo enfermedades y garantizando una buena salud.

Pregunta 3

¿Qué alimentos acostumbra usted a desayunar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Leche	2	100,0	100,0	100,0
Pan	0	0,0	0,0	100,0
Cereales	0	0,0	0,0	100,0
Huevo	0	0,0	0,0	100,0
Café negro	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0	100,0	

Tabla 8: alimentos que acostumbra desayunar
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 5: alimentos que acostumbra desayunar
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

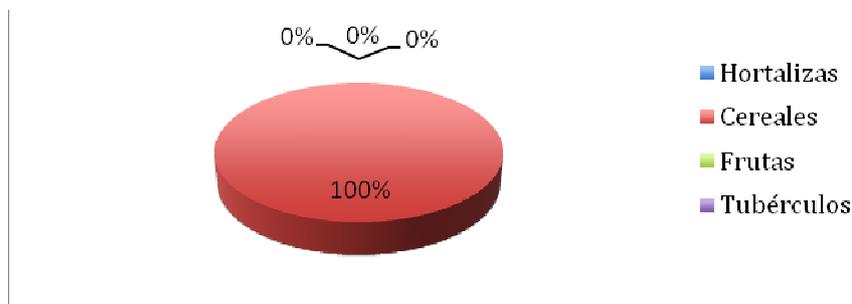
El 100% de los docentes afirman tomar leche en su desayuno diario. Según los datos reflejados en la Tabla Número 3, los docentes aseguran tomar leche en su desayuno diario, posiblemente porque conocen el valor nutritivo que este alimento brinda y los principales aportes que da al cuerpo humano, ya que la leche aporta con muchos nutrientes, especialmente proteínas de alto valor biológico, además de calcio, que es esencial para los huesos. También aporta fósforo y vitaminas.

Pregunta 4

¿Qué productos cultivan en su comunidad?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Hortalizas	0	0,0	0,0	0,0
Cereales	2	100,0	100,0	100,0
Frutas	0	0,0	0,0	100,0
Tubérculos	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0	100,0	

Tabla 9: productos que cultivan
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 6: productos que cultivan
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los docentes cultivan cereales en su comunidad.

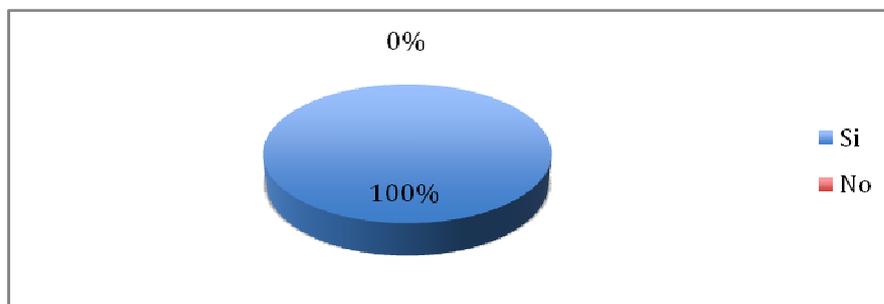
Conforme los resultados obtenidos en la Tabla Número 4, podemos darnos cuenta que los docentes cultivan cereales en su comunidad, posiblemente porque no han adquirido conocimiento de los diferentes alimentos que se pueden cultivar o simplemente por la falta de recursos. También porque consideran que los cereales tienen vitamina del grupo B, K, es un tónico cardiaco, regula el colesterol, protege el sistema nervioso. Los cuales constituyen un producto básico en la alimentación de esta comunidad, por sus características nutritivas, su cultivo es fácil y su capacidad de saciedad inmediata.

Pregunta 5

¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	100,0	100,0	100,0
No	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0		

Tabla 10: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 7: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los docentes afirman conocer los alimentos que se deben consumir para alcanzar una buena salud.

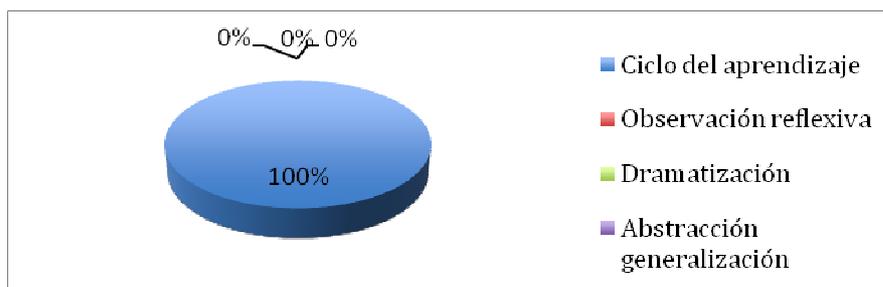
Según los datos estadísticos de la Tabla Número 5, podemos destacar que los docentes afirman conocer los alimentos los cuales son la fuente de energía y nutrición del cuerpo a través de los cuales podemos tener buena salud, lo cual posiblemente es un resultado positivo, pues al saber los maestros todo esto pueden comunicar y enseñar a sus alumnos fomentando en ellos buenos hábitos alimenticios.

Pregunta 6

¿Cuál es la metodología que se debe emplear para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Ciclo de aprendizaje	2	100,0	100,0	100,0
Observación reflexiva	0	0,0	0,0	100,0
Dramatización	0	0,0	0,0	100,0
Abstracción generalización	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0	100,0	

Tabla 11: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 8: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los docentes afirma que la metodología que se debe emplear para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje es el ciclo del aprendizaje.

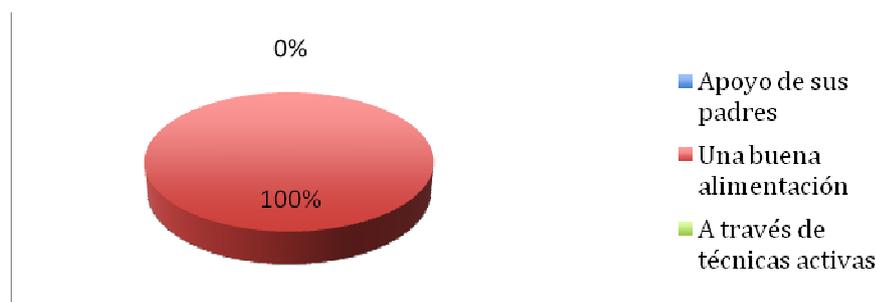
Con los datos obtenidos en la Tabla Número 6, podemos decir que los docentes tienen preferencia a el ciclo del aprendizaje es la metodología que puede mejorar el proceso enseñanza aprendizaje, posiblemente porque este es un proceso que permite al ser humano deducir conceptos y principios a partir de su experiencia, para orientar su conducta en situaciones nuevas y modificar esos conceptos incrementando su eficacia.

Pregunta 7

¿De qué manera considera usted que los estudiantes mejorarían su desempeño académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Apoyo de sus padres	0	0,0	0,0	0,0
Una buena alimentación	2	100,0	100,0	100,0
A través de técnicas activas	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0		

Tabla 12: Mejorar el desempeño académico
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 9: Mejorar el desempeño académico
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los docentes opinan que los estudiantes mejorarían su desempeño académico con una buena alimentación.

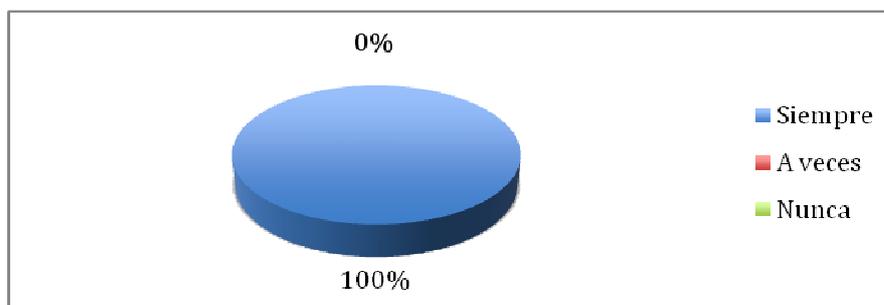
Con los resultados obtenidos estadísticamente, podemos destacar que los maestros están de acuerdo con que los estudiantes para mejorar su desempeño tanto académico como personal, es el tener una nutrición correcta y saludable, lo cual los mantendrá activos, fuertes y participativos durante el proceso de enseñanza aprendizaje siendo ellos los constructores del conocimiento.

Pregunta 8

¿La motivación por parte del maestro influye en el desempeño escolar de los niños?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Siempre	2	100,0	100,0	100,0
A veces	0	0,0	0,0	100,0
Nunca	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0		

Tabla 13: Motivación por parte del maestro
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 10: Motivación por parte del maestro
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de docentes piensa que la motivación por parte del maestro influye en el desempeño escolar de los niños.

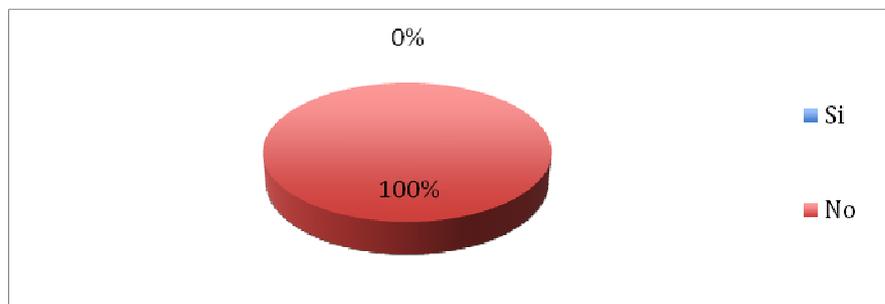
Con los resultados estadísticos de la Tabla Número 8, podemos decir que los docentes juegan un papel importante en el desempeño escolar de los estudiantes motivando y estimulándolos a que mejoren día a día, buscando el bien común de todos, en este sentido posiblemente la motivación es un medio para alcanzar los objetivos en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Pregunta 9

¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	0	0,0	0,0	0,0
No	2	100,0	100,0	100,0
Total	2	100,0		

Tabla 14: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 11: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los docentes opinan que los estudiantes no utilizan de manera eficiente las experiencias adquiridas sobre una buena nutrición.

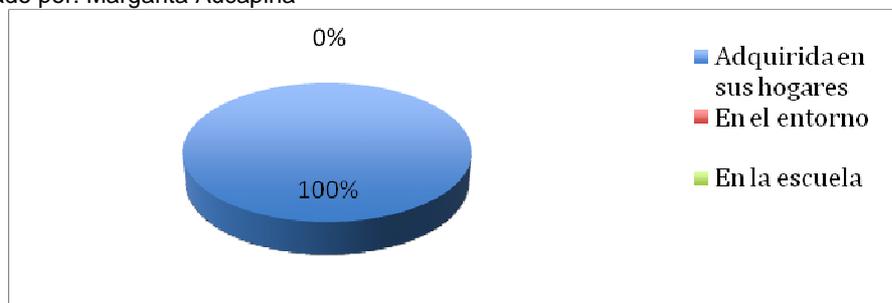
Con los datos estadísticos observados en la Tabla Número 9, podemos decir que los docentes al estar pendientes de los alumnos, se han dado cuenta que los estudiantes no aprovechan los conocimientos sobre una buena nutrición, posiblemente porque se dejan influir por otras personas para adquirir comida chatarra y dejar a un lado los alimentos nutritivos.

Pregunta 10

¿Para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Adquirida en sus hogares	2	100,0	100,0	100,0
En el entorno	0	0,0	0,0	100,0
En la escuela	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0		

Tabla 15: importancia de la experiencia
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 12: importancia de la experiencia
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los docentes afirma que para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia adquirida en sus hogares.

Con los datos estadísticos demostrados en la tabla número 10, los docentes afirman que los hogares son la primera escuela de los niños, lugar donde van adquiriendo experiencias, conocimientos y valores que serán reforzados en la escuela.

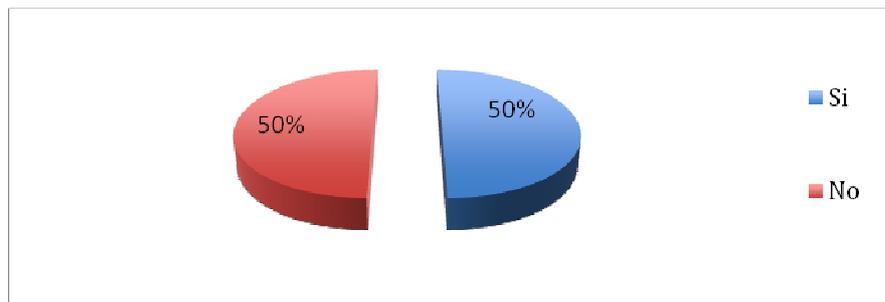
El docente trata de que las ideas previas espontáneas de los niños, maduren y evolucionen para que se convierta en un medio que puede ayudar a ejemplificar el conocimiento cotidiano de las personas, sin pretender por ello sustituirlas por las científicas.

Pregunta 11

¿Cuentan los estudiantes con capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	1	50,0	50,0	50,0
No	1	50,0	50,0	100,0
Total	3	100,0		

Tabla 16: capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 13: capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 50% de los docentes piensan que los estudiantes si cuentan con capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas, mientras que el otro 50% opinan que no.

Con los resultados obtenidos por la tabla número 11, podemos decir que no todos los estudiantes cuentan con sus capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas, por lo que será necesario realizar diferentes metodologías para mejorar estas capacidades.

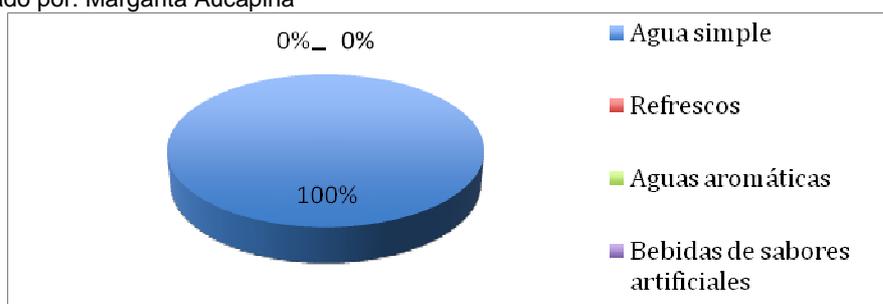
4.2. ENCUESTA A ESTUDIANTES

Pregunta 1

¿Qué bebidas consumen ustedes normalmente a la hora de la comida en su hogar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Agua simple	18	100,0	100,0	100,0
Refrescos	0	0,0	0,0	100,0
Aguas aromáticas	0	0,0	0,0	100,0
Bebidas de sabores artificiales	0	0,0	0,0	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Tabla 17: consumo de bebidas
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 14: consumo de bebidas
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los estudiantes aseveran beber agua simple durante la hora de la comida.

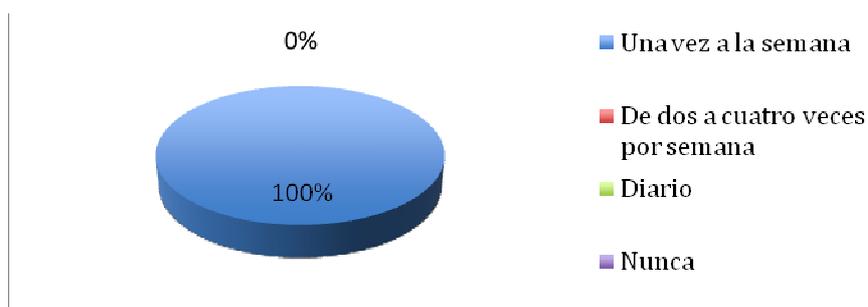
De acuerdo con los datos obtenidos en la tabla número 1, puedo indicar que todos los niños y niñas de la escuela Pluridocente” Pablo Estrella Aguilar” consumen agua simple, posiblemente por que escucharon de sus maestros que el agua es el principal componente del cuerpo humano, ya que el ser humano no puede estar sin beberla más de cinco días.

Pregunta 2

¿Con qué frecuencia consumen frutas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Diario	0	0,0	0,0	0,0
Una vez a la semana	18	100,0	100,0	100,0
Dos a cuatro veces a la semana	0	0,0	0,0	100,0
Nunca	0	0,0	0,0	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Tabla 18: consumo de frutas
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 15: consumo de frutas
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 100% de los estudiantes consumen fruta una vez a la semana.

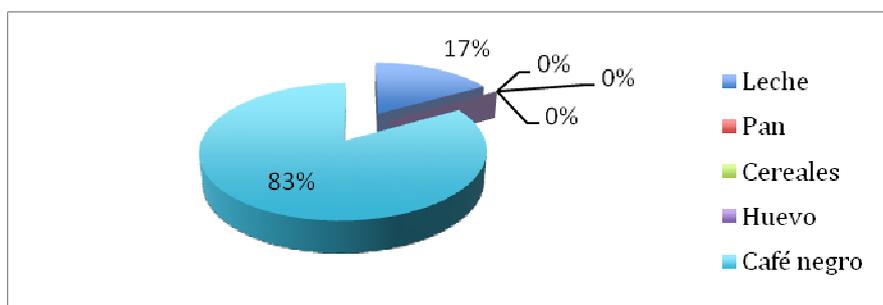
Mediante los antecedentes estadísticos observados en la Tabla Número2, podemos demostrar que los estudiantes consumen fruta al menos una vez a la semana posiblemente esto se debe a que sus padre adquieren los días domingos las frutas, al llegar a sus hogares los dan a sus hijos para que los coman en ese momento ya que no pueden guardarlos por el clima que tiene esta comunidad, no cuentan con refrigeradoras en sus casas y desconocen las vitaminas y minerales que se encuentran presentes en las frutas.

Pregunta 3

¿Qué alimentos acostumbra usted a desayunar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Leche	3	16,7	16,7	16,7
Pan	0	0,0	0,0	16,7
cereales	0	0,0	0,0	16,7
Huevo	0	0,0	0,0	16,7
Café negro	15	83,3	83,3	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Tabla 19: alimentos que acostumbra desayunar
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 16: alimentos que acostumbra desayunar
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 83% de los educandos afirman desayunar café negro, mientras que el 17% de estudiante suelen desayunar leche.

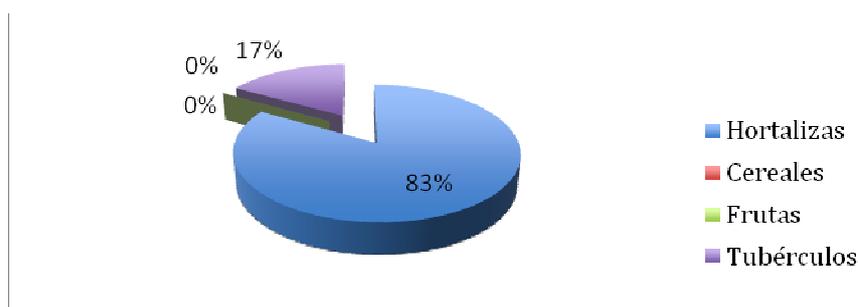
Los datos observados en la Tabla Número 3, indican que la mayoría de los estudiantes desayunan café negro, posiblemente porque sus padres no tienen dinero para brindarles un desayuno nutritivo y acorde a su edad, no existe un equilibrio ya que unos pocos educandos desayunan leche seguramente porque sus padres saben del valor nutricional que este alimento posee especialmente proteínas, además calcio que ayuda al crecimiento de los huesos.

Pregunta 4

¿Qué productos cultivan en su comunidad?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Hortalizas	15	83,3	83,3	83,3
Cereales	0	0,0	0,0	83,3
Frutas	0	0,0	0,0	83,3
Tubérculos	3	16,7	16,7	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Tabla 20: productos que cultivan
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 17: productos que cultivan
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 83% de los estudiantes indican que en su comunidad cultivan hortalizas, más el 17% afirman que cultivan tubérculos.

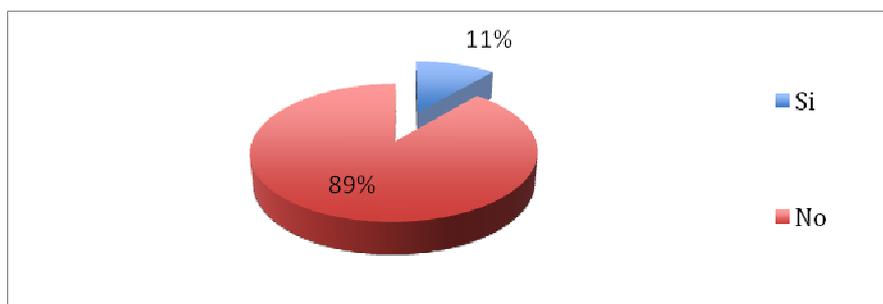
Si bien nuestros estudiantes dicen que en su comunidad seguramente lo que más se cultiva es hortalizas y en una cantidad menor tubérculos estos productos son vendidos, con el dinero que obtienen compran fideos que luego son empleados en la preparación de los alimentos esto se debe posiblemente porque desconocen que una verdadera alimentación balanceada y nutritiva es fundamental para un adecuado crecimiento y buena salud.

Pregunta 5

¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	11,1	11,1	11,1
No	16	88,9	88,9	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 21: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 18: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 89% de los niños /as no conocen los alimentos que se debe consumir para gozar de una buena salud, mientras que el 11% si lo sabe.

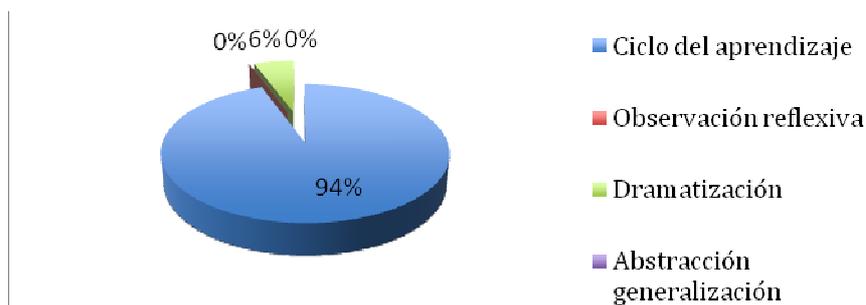
Con los datos estadísticos demostrados en la tabla número 5, los estudiantes afirman en su gran mayoría que desconocen cuáles son los alimentos que deben consumir diariamente para tener una buena salud, es por ello que puedo indicar que posiblemente no tiene buenos hábitos alimenticios, más algunos niños si lo saben pero no lo practican.

Pregunta 6

¿Cuál es la metodología que se debe emplear para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Ciclo de aprendizaje	17	94,4	94,4	94,4
Observación reflexiva	0	0,0	0,0	94,4
Dramatización	1	5,6	5,6	100,0
Abstracción generalización	0	0,0	0,0	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Tabla 22: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 19: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 94% de los estudiantes afirman que la metodología que los docentes deben emplear durante el proceso de enseñanza aprendizaje es el Ciclo del Aprendizaje, más el 6% indica que se debe utilizar la dramatización.

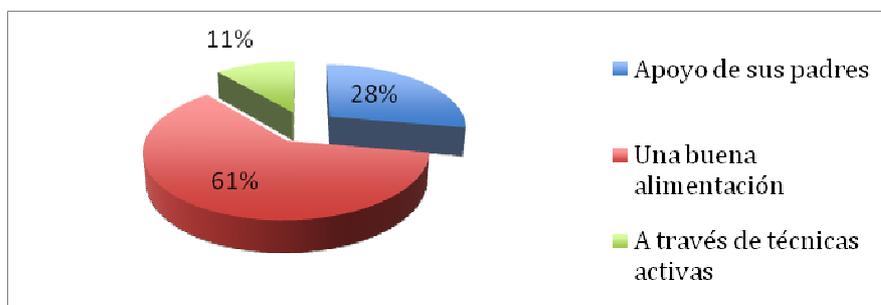
De los datos obtenidos en la Tabla Número 6, podemos indicar que a los estudiantes posiblemente les parece interesante que los docentes durante sus clases empleen el Ciclo de Aprendizaje para lograr mayor participación de los niños ya que se parte de la experiencia de ellos para lograr el nuevo conocimiento.

Pregunta 7

¿De qué manera considera usted que los estudiantes mejorarían su desempeño académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Apoyo de sus padres	5	27,8	27,8	27,8
Una buena alimentación	11	61,1	61,1	88,9
A través de técnicas activas	2	11,1	11,1	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 23: Mejorar el desempeño académico
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 20: Mejorar el desempeño académico
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

En base a la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar, podemos observar que el 61% opina que mejorarían su desempeño académico a través de una buena alimentación, el 28% considera que el apoyo de los padres de familia es muy importante para ellos y el 11% afirma que pueden mejorar su rendimiento escolar con la aplicación de técnicas activas.

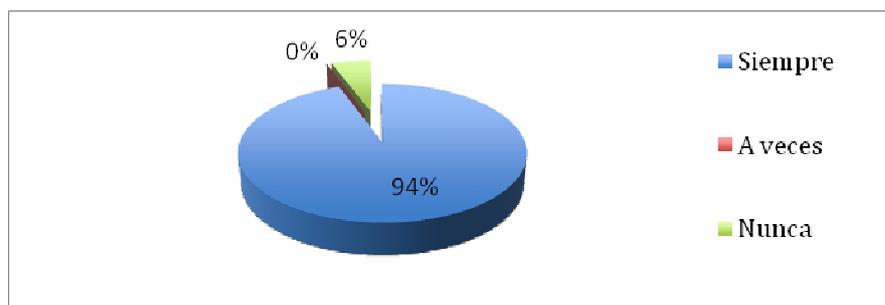
En cuanto a los datos obtenidos en la Tabla Número 7, puedo concluir que posiblemente los niños y niñas en un porcentaje muy representativo, del 61% están consientes de la necesidad de una buena alimentación ya que la misma ayudará a su organismo para mejorar su desarrollo físico e intelectual.

Pregunta 8

¿La motivación por parte del maestro influye en el desempeño escolar de los niños?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Siempre	17	94,4	94,4	94,4
A veces	0	0,0	0,0	94,4
Nunca	1	5,6	5,6	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 24: Motivación por parte del maestro
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 21: Motivación por parte del maestro
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

Con respecto a la pregunta número 8, un 94% de los estudiantes opinan que la motivación por parte de los docentes es importante para ellos, sin embargo el 6% de los educandos opinan lo contrario.

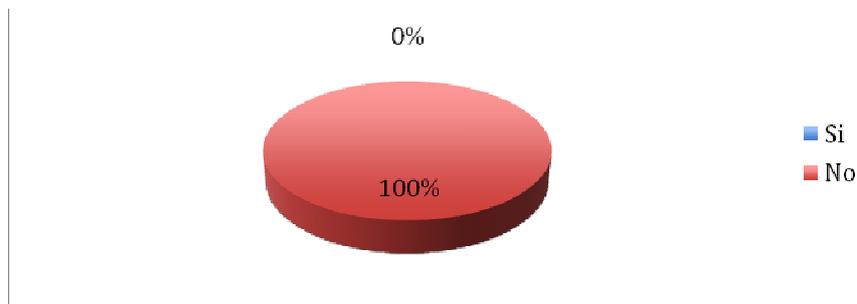
Los educandos de la escuela Pluridocente "Pablo Estrella Aguilar" consideran que posiblemente la motivación por parte de los docentes influye de gran manera en el desempeño escolar de ellos.

Pregunta 9

¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	0	0,0	0,0	0,0
No	18	100,0	100,0	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 25: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 22: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos podemos observar que el 100% de los niños y niñas de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar “están de acuerdo que no utilizan de manera eficiente las experiencias adquiridas sobre una buena nutrición.

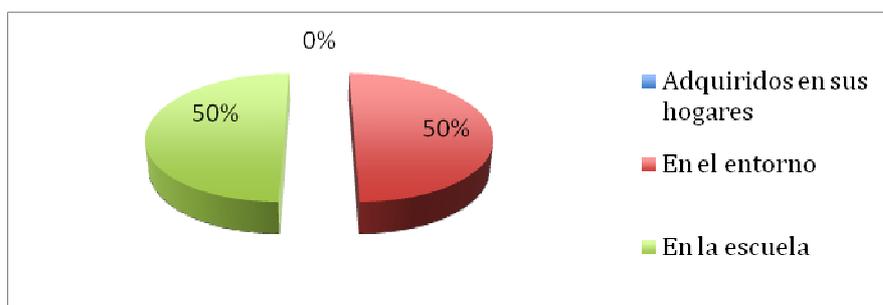
Los datos obtenidos en la Tabla Número 9, evidencian que los estudiantes en su mayoría posiblemente no utilizan las experiencias adquiridas en las aulas de clases sobre la forma correcta de una verdadera alimentación nutritiva y balanceada que deben consumir en sus hogares.

Pregunta 10

¿Para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Adquirida en sus hogares	0	0,0	0,0	0,0
En el entorno	9	50,0	50,0	50,0
En la escuela	9	50,0	50,0	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 26: importancia de la experiencia
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 23: importancia de la experiencia
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 50% de los estudiantes encuestados opinan que para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia adquirida en el entorno, más el otro 50% considera que es importante la experiencia adquirida en la escuela.

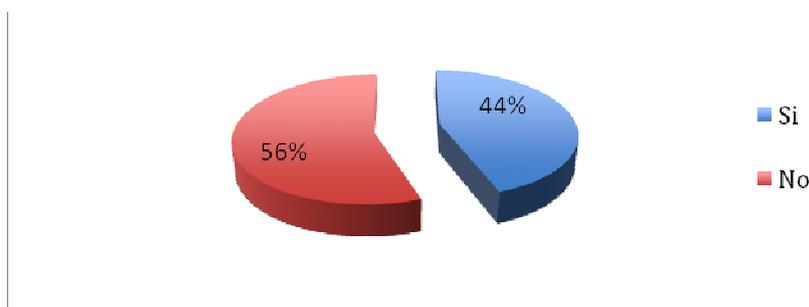
De acuerdo a los datos obtenidos en la Tabla Número 10, es muy interesante conocer que los niños/as posiblemente consideren importante la experiencia adquirida en el entorno donde ellos se desarrollan y adquieren sus primeros conocimientos, en la escuela es donde los docentes investigamos las experiencias que ellos traen para que se dé la comprensión del nuevo conocimiento a través de actividades propias de la vida.

Pregunta 11

¿Cuentan los estudiantes con capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	8	44,4	44,4	44,4
No	10	55,6	55,6	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 27: capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 24: capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

En esta pregunta el 56% de los encuestados coinciden que no cuentan con capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas, mientras un 44% de los estudiantes considera que si cuentan con las capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas.

De acuerdo a los datos estadísticos observados en esta Tabla Número11, los estudiantes indican en su mayoría no contar posiblemente con sus capacidades físicas e intelectuales y motivacionales bien desarrolladas, esta indicación es un llamado de atención tanto para docentes como padres de familia quienes tenemos la obligación de buscar soluciones a dicho problema.

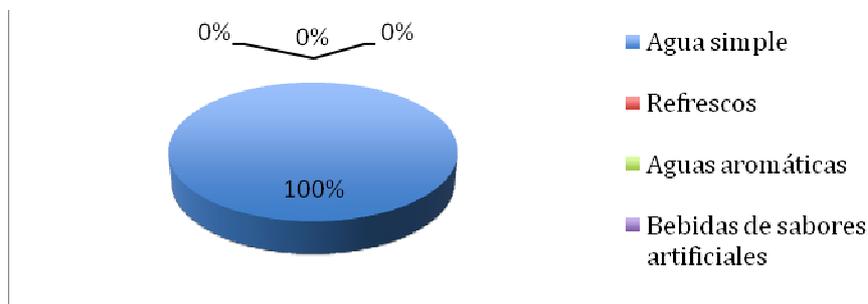
4.3. ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Pregunta 1

¿Qué bebidas consumen ustedes normalmente a la hora de la comida en su hogar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Agua simple	10	100,0	100,0	100,0
Refrescos	0	0,0	0,0	100,0
Aguas aromáticas	0	0,0	0,0	100,0
Bebidas de sabores artificiales	0	0,0	0,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Tabla 28: consumo de bebidas
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 25: consumo de bebidas
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

En base a la encuesta realizada a los padres de familia de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” podemos observar que el 100% opinan consumir agua simple a la hora de comida en sus hogares.

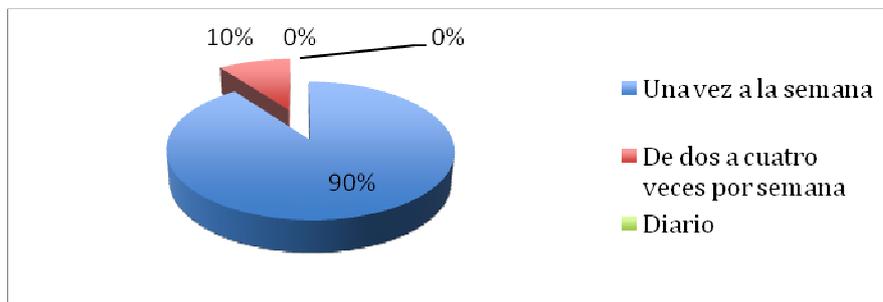
Frente a los datos observados en la Tabla Número 1, se puede indicar que posiblemente los padres de familia en un porcentaje muy alto consumen agua pura durante las comidas porque conocen que el agua aumenta el número de calorías que quema durante las actividades diarias y ayuda a proteger contra una gran variedad de enfermedades.

Pregunta 2

¿Con qué frecuencia consumen frutas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Diario	0	0,0	0,0	0,0
Una vez a la semana	9	90,0	90,0	90,0
Dos a cuatro veces a la semana	1	10,0	10,0	100,0
Nunca	0	0,0	0,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Tabla 29: consumo de frutas
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 26: consumo de frutas
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

En lo que representa al consumo de frutas el 90% de los padres de familia aseguran consumirlas una vez por semana, aunque solo el 10% consumen de dos a cuatro veces a la semana.

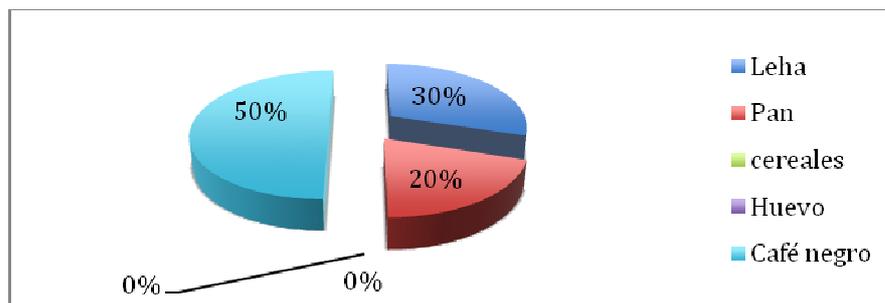
De acuerdo a los datos obtenidos en la Tabla Número 2, posiblemente puedo indicar que son alarmantes los resultados obtenidos puesto que a temprana edad sus hábitos alimenticios no han sido los óptimos para su desarrollo, quizá se debe a los bajos recursos económicos que tienen y por lo tanto no pueden adquirir las frutas.

Pregunta 3

¿Qué alimentos acostumbra usted a desayunar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Leche	3	30,0	30,0	30,0
Pan	2	20,0	20,0	50,0
cereales	0	0,0	0,0	50,0
Huevo	0	0,0	0,0	50,0
Café negro	5	50,0	50,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Tabla 30: alimentos que acostumbra desayunar
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 27: alimentos que acostumbra desayunar
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 50% de los padres de familia de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” indica que acostumbran desayunar una taza de café negro, un 30% dice que desayunan leche y el 20% restante consume pan.

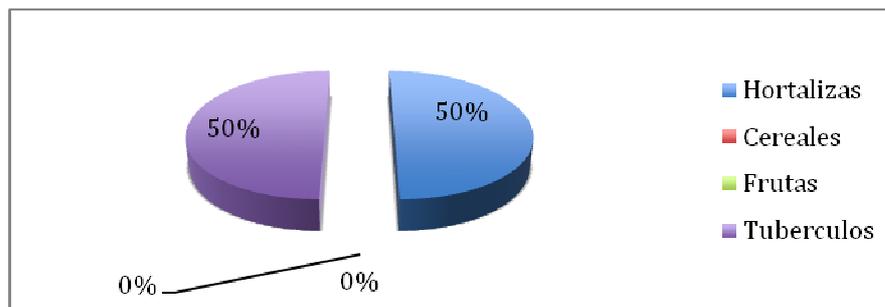
Los datos estadísticos de la Tabla Número 3, evidencian que el 50% de padres de familia consumen café negro. Lo que posiblemente demuestra que ignoran que este causa insomnio, irritabilidad; ansiedad por lo tanto podemos indicar que tal vez desconocen por completo las formas correctas de alimentarse de una forma adecuada y nutritiva.

Pregunta 4

¿Qué productos cultivan en su comunidad?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Hortalizas	5	50,0	50,0	50,0
Cereales	0	0,0	0,0	50,0
Frutas	0	0,0	0,0	50,0
Tubérculos	5	50,0	50,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Tabla 31: productos que cultivan
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 28: productos que cultivan
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

El 50% de los padres de familia manifiestan que cultivan hortalizas, el otro 50% indica que cultivan tubérculos.

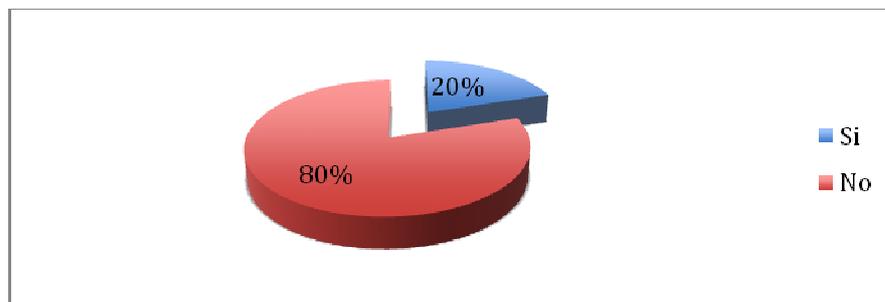
Frente a los datos obtenidos en la Tabla Número 4, se puede concluir que posiblemente los padres de familia cultivan gran cantidad de hortalizas y tubérculos los mismos que son vendidos y con el dinero que obtienen de la venta compran fideos los cuales sirven para la preparación de los alimentos que luego los brindan a sus hijos sin tener consciencia que la sopa de fideos no brinda los nutrientes necesarios ni las vitaminas y minerales que poseen la hortalizas, para que sus hijos crezcan sanos y fuertes.

Pregunta 5

¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	20,0	20,0	20,0
No	8	80,0	80,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 32: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 29: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

En base a la encuesta realizada a los padres de familia de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”, podemos observar que el 80% de ellos no conocen los alimentos que deben de consumir para gozar de buena salud y el 20% restante indica que si conocen.

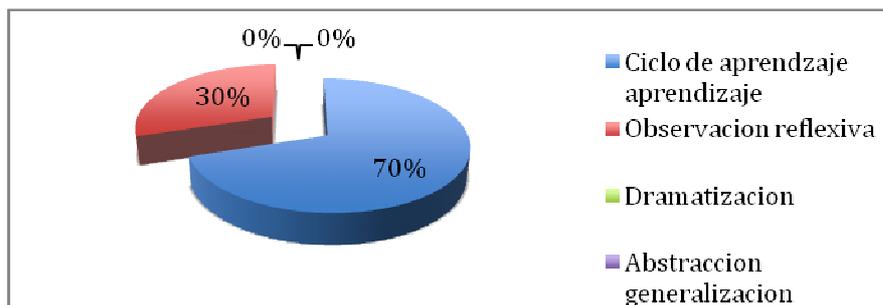
De acuerdo a los datos obtenidos en la Tabla Número 5, nos podemos dar cuenta que los padres de familia posiblemente no conocen los alimentos que deben consumir para gozar de buena salud es por eso que no pueden brindar a sus hijos alimentos nutritivos ricos en vitaminas que les permita crecer sanos y fuertes, mejorando las funciones cognitivas de ellos.

Pregunta 6

¿Cuál es la metodología que se debe emplear para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Ciclo de aprendizaje	7	70,0	70,0	70,0
Observación reflexiva	3	30,0	30,0	100,0
Dramatización	0	0,0	0,0	100,0
Abstracción generalización	0	0,0	0,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Tabla 33: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 30: Metodología para el proceso enseñanza aprendizaje
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos podemos observar que el 70% de los padres de familia encuestados indican que la mejor metodología que los docentes deben desarrollar es el Ciclo del Aprendizaje, mientras que el 30% consideran que se debe emplear la Observación Reflexiva.

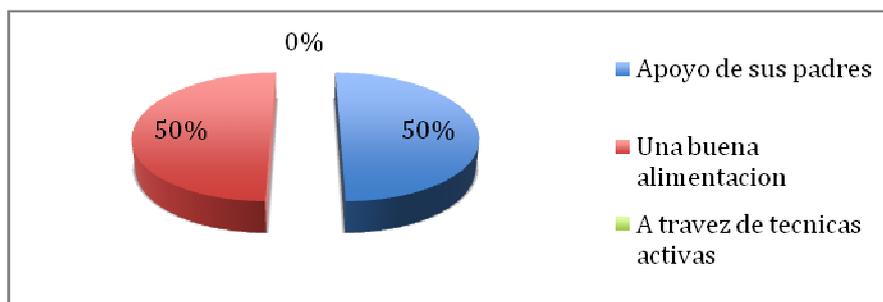
Los datos estadísticos de la Tabla Número 6, evidencian que los padres de familia en su mayoría tienen interés que se aplique el método del Ciclo del Aprendizaje durante el proceso de enseñanza aprendizaje donde la experiencia de los estudiantes es fundamental para la adquisición del nuevo conocimiento.

Pregunta 7

¿De qué manera considera usted que los estudiantes mejorarían su desempeño académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Apoyo de sus padres	5	50,0	50,0	50,0
Una buena alimentación	5	50,0	50,0	100,0
A través de técnicas activas	0	0,0	0,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 34: Mejorar el desempeño académico
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 31: Mejorar el desempeño académico
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

Según los datos estadísticos puedo analizar que un 50% de padres de familia considera que los estudiantes mejorarían su desempeño académico a través del apoyo de sus padres y el otro 50% indica que mediante una buena alimentación.

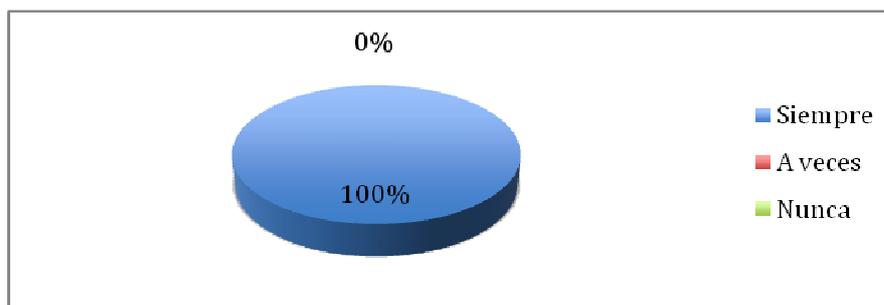
De acuerdo a los datos obtenidos en la Tabla Número 7, puedo darme cuenta que posiblemente los padres de familia reconocen que el apoyo de ellos y una buena alimentación es fundamental para el rendimiento y desempeño académico de sus hijos.

Pregunta 8

¿La motivación por parte del maestro influye en el desempeño escolar de los niños?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Siempre	10	100,0	100,0	100,0
A veces	0	0,0	0,0	100,0
Nunca	0	0,0	0,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 35: Motivación por parte del maestro
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 32: Motivación por parte del maestro
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos el 100% de padres de familia consideran que la motivación por parte de los docentes influye en el desempeño escolar de sus hijos.

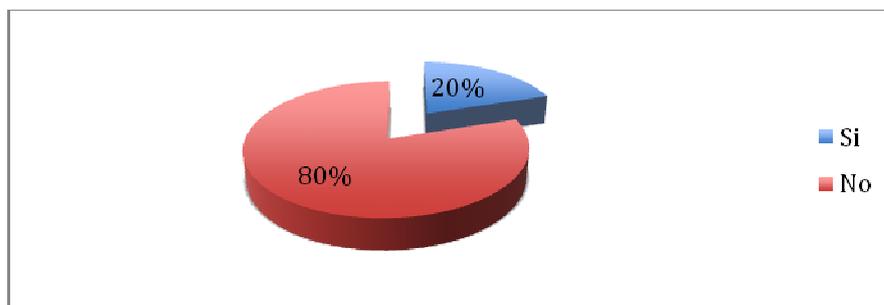
Todos los padres de familia expresan que es fundamental la motivación ya que es el impulso que conduce a nuestros hijos a elegir y realizar una acción, empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones, posiblemente los docentes tienen la obligación de motivar a los estudiantes ya que esto influye en el proceso de enseñanza aprendizaje para mejorar el desempeño escolar de sus hijos.

Pregunta 9

¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	20,0	20,0	20,0
No	8	80,0	80,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 36: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 33: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e Interpretación

Según los resultados estadísticos obtenidos podemos decir que el 80% de padres de familia indican que sus hijos no utilizan de manera eficiente las experiencias adquiridas sobre una buena nutrición, un 20% creen que sus hijos si lo practican.

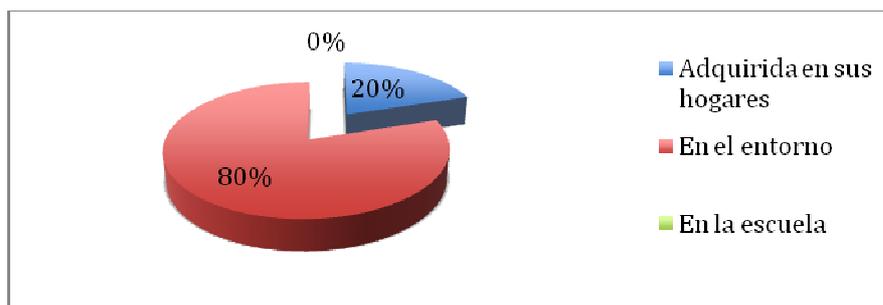
Según los dato estadísticos de la tabla número 9, podemos decir que posiblemente que los padres de familia en su mayoría coinciden en que sus hijos e hijas no utilizan de manera eficiente las experiencias adquiridas en la escuela sobre una correcta alimentación ya que los conocimientos que adquieren lo practican por un corto tiempo, prefieren consumir golosinas.

Pregunta 10

¿Para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Adquirida en sus hogares	2	20,0	20,0	20,0
En el entorno	8	80,0	80,0	100,0
En la escuela	0	0,0	0,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 37: importancia de la experiencia
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 34: importancia de la experiencia
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e Interpretación

Según los datos estadísticos podemos analizar que un 80% de padres de familia indican que para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia adquirida en el entorno, más el 20% dicen que la experiencia adquirida en sus hogares es importante.

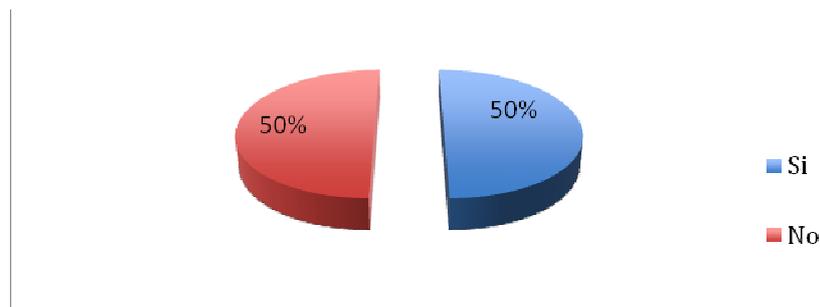
De acuerdo a los datos obtenidos en la Tabla Número 10, puedo concluir que posiblemente los padres de familia afirman en su mayoría que para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia adquirida en el entorno y las que reciben en sus hogares ya que es donde adquieren la mayor parte de sus conocimientos o habilidades.

Pregunta 11

¿Cuentan los estudiantes con capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	5	50,0	50,0	50,0
No	5	50,0	50,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 38: capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.
Elaborado por: Margarita Aucapiña



Gráfica 35: capacidades físicas, intelectuales y motivacionales.
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Análisis e Interpretación

El 50% de los padres de familia piensan que los estudiantes si cuentan con capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas mientras que el otro 50% opina que no.

Mediante los resultados obtenidos en la Tabla Número 11, podemos decir que posiblemente no todos los estudiantes cuentan con sus capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas, por lo que será necesario aplicar diferentes metodologías para mejorar sus capacidades.

4.4. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Formulación de la hipótesis

La buena nutrición infantil incidirá en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón da como resultado un excelente rendimiento académico.

VERIFICACIÓN

ANÁLISIS DE CHI CUADRADO

Para la comprobación de la hipótesis se siguieron los siguientes pasos:

1. Planteo de hipótesis

a) Modelo Lógico

H₀; La buena nutrición infantil no incide en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón da como resultado un excelente rendimiento académico.

H₁; La buena nutrición infantil incide en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del Cantón Nabón da como resultado un excelente rendimiento académico.

b) Modelo Matemático

Ho; O = E

H1; O ≠ E

c) Modelo estadístico

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

x^2 = Chi cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

Regla de decisión

Se encontró el grado de libertad correspondiente: gl = 5

$$1 - 0,01 = 0,99;$$

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

$$gl = (2-1)(6-1) = 5$$

1. Los valores de X^2 a los niveles de confianza de 0.05, es igual a 11,070. Y a 0.01, es igual a: 15,086, de acuerdo a la tabla consultada para el grado de libertad 1.
2. Se procesó la información en base a la pregunta 5 ¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud? y la pregunta 9 ¿Los estudiantes utilizan de manera eficiente las experiencias adquiridas sobre una buena nutrición? cuyo resultado se estableció el valor $X^2 = 25,51$ como lo indica la tabla, aplicando la fórmula:

Cálculo de X^2

Pregunta 5 (docentes)

¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	100,0	100,0	100,0
No	0	0,0	0,0	100,0
Total	2	100,0		

Tabla 39: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Pregunta 9 (docentes)

¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	0	0,0	0,0	0,0
No	2	100,0	100,0	100,0
Total	2	100,0		

Tabla 40: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Pregunta 5 (estudiantes)

¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	11,1	11,1	11,1
No	16	88,9	88,9	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 41: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Pregunta 9 (Estudiantes)

¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	0	0,0	0,0	0,0
No	18	100,0	100,0	100,0
Total	18	100,0		

Tabla 42: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Pregunta 5 (padres de familia)

¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	20,0	20,0	20,0
No	8	80,0	80,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 43: alimentos para gozar de buena salud
Elaborado por: Margarita Aucapiña

Pregunta 9 (padres de familia)

¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	2	20,0	20,0	20,0
No	8	80,0	80,0	100,0
Total	10	100,0		

Tabla 44: experiencias adquiridas sobre nutrición
Elaborado por: Margarita Aucapiña

FRECUENCIA OBSERVADA

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
PREGUNTA 5 (DOCENTES)	2	0	2
PREGUNTA 9 (DOCENTES)	0	2	2
PREGUNTA 5 (ESTUDIANTES)	2	16	18
PREGUNTA 9 (ESTUDIANTES)	0	18	18
PREGUNTA 5 (PPFF)	2	8	10
PREGUNTA 9 (PPFF)	2	8	10
TOTAL	8	52	60

Tabla 45: Frecuencia observada

La frecuencia esperada de cada celda, se calcula mediante la siguiente fórmula aplicada a la tabla de frecuencias observadas.

$$f_e = \frac{(\text{Total marginal de renglon})(\text{total marginal de columna})}{N}$$

Donde “N” es el número total de frecuencias observadas.

Para la primera celda (Pregunta 5) y la alternativa “SI” la frecuencia esperada sería:

$$f_e = \frac{(30)(8)}{60} = 4$$

Para la primera celda (Pregunta 9) y la alternativa “No” la frecuencia esperada sería:

$$f_e = \frac{(30)(52)}{60} = 26$$

FRECUENCIA ESPERADA

POBLACIÓN	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
PREGUNTA 5 (DOCENTES)	0,3	1,7	2,0
PREGUNTA 9 (DOCENTES)	0,3	1,7	2,0
PREGUNTA 5 (ESTUDIANTES)	2,4	15,6	18,0
PREGUNTA 9 (ESTUDIANTES)	2,4	15,6	18,0
PREGUNTA 5 (PPFF)	1,3	8,7	10,0
PREGUNTA 9 (PPFF)	1,3	8,7	10,0
			60,0

Tabla 46 Frecuencia esperada

Una vez obtenidas las frecuencias esperadas, se aplica la siguiente fórmula:

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

Donde “ \sum ” significa sumatoria

“O” es la frecuencia esperada

“E” es la frecuencia esperada en cada celda

Es decir, se calcula para cada celda la diferencia entre la frecuencia observada y la esperada, esta diferencia se eleva al cuadrado y se divide entre la frecuencia esperada. Finalmente se suman estos resultados y la sumatoria es el valor de X^2 obtenida.

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

Procedimiento para calcular la ji cuadrada (X^2)

		O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² E
(D)	(PREGUNTA 5 / SI	2	0,3	1,7	3,00	11,25
(D)	PREGUNTA 5 / NO	0	1,7	-1,7	3,00	1,73
(D)	PREGUNTA 9 / SI	0	0,3	-0,3	0,07	0,26
(D)	PREGUNTA 9 / NO	2	1,7	0,3	0,07	0,04
(E)	(PREGUNTA 5 / SI	2	2,4	-0,4	0,16	0,07
(E)	PREGUNTA 5 / NO	16	15,6	0,4	0,16	0,01
(E)	PREGUNTA 9 / SI	0	1,3	-1,3	1,78	1,34
(E)	PREGUNTA 9 / NO	18	8,7	9,3	87,11	10,05
(P)	(PREGUNTA 5 / SI	2	1,3	0,7	0,44	0,33
(P)	PREGUNTA 5 / NO	8	8,7	-0,7	0,44	0,05
(P)	PREGUNTA 9 / SI	2	1,3	0,7	0,44	0,33
(P)	PREGUNTA 9 / NO	8	8,7	-0,7	0,44	0,05
		60	52,0		X² =	25,51

Tabla 47 Calculo del Chi cuadrado

El valor de X^2 para los valores observados es de 2,31

El X^2 cuadrado proviene de una distribución muestral, denominada distribución (X^2), y los resultados obtenidos en la muestra están identificados por los grados de libertad. Esto es, para saber si un valor de X^2 es o no significativo, debemos calcular los grados de libertad. Estos se obtienen mediante la siguiente fórmula:

$$Gl = (r - 1)(c - 1)$$

Donde "r" es el número de renglones (fila) de la tabla de contingencia y "c" el número de columnas. En nuestro caso:

$$Gl = (2 - 1)(6 - 1) = 5$$

Acudimos con los grados de libertad que nos corresponden en el ANEXO TABLA 4 (Distribución de ji cuadrada), eligiendo nuestro nivel de confianza (.05 y .01). Si nuestro valor cuadrado de X^2 es igual o superior al de la tabla, decimos que las variables están relacionadas (X^2 fue significativa).

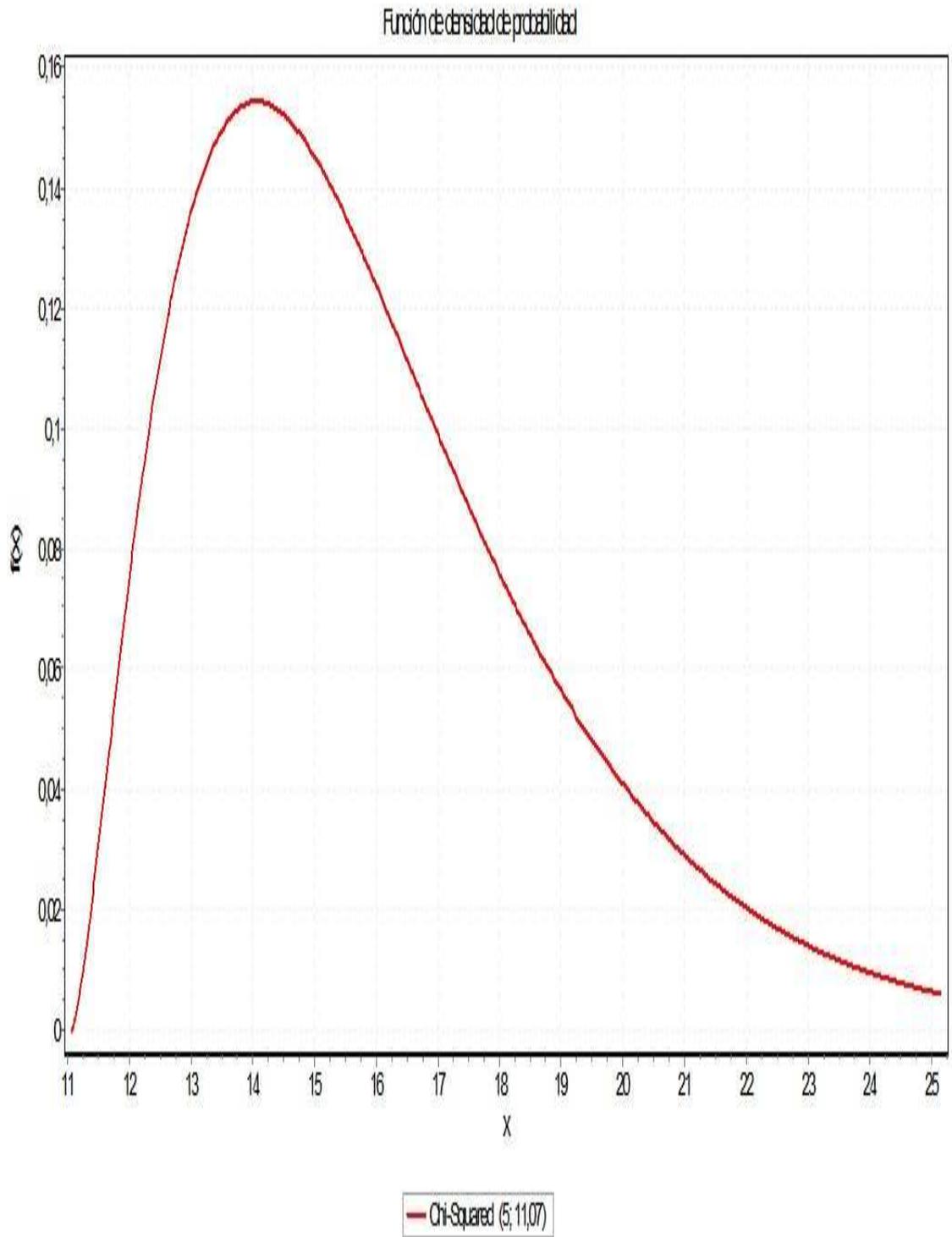
DECISIÓN

Con los datos obtenidos e interpretados a través de las encuestas se puede determinar que es significativo el muestreo efectuado porque la desviación de la homogeneidad (desviación) es muy aceptable.

Es necesario recalcar que esta investigación se realizó con el margen del 1% ajustando a la recomendación técnica que es del 5% de margen de error.

La propuesta está desarrollada y compuesta con una serie de acciones que nos permitirán diseñar un Plan de desarrollo y nuevas técnicas de enseñanza, en las cual se destaque la importancia de una buena nutrición y una salud correcta en el proceso enseñanza aprendizaje de los alumnos de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” del cantón Nabón.

GRÁFICO DE DECISIÓN



Gráfica 36: Gráfico de Decisión
Elaborado por: Margarita Aucapiña

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Podríamos asegurar que si un niño que llega a la edad escolar padeciendo desnutrición crónica, retrasaría su crecimiento y su desarrollo cognoscitivo se vería afectado de tal manera que su rendimiento educativo probablemente se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.
- El rendimiento académico de los estudiantes de la escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”, dependerá básicamente de las facilidades físicas auténticas y de la capacidad pedagógica e interés por los docentes en desarrollar al máximo y de manera eficiente el intelecto de sus educandos.
- Una óptima nutrición, un buen hábito alimenticio y el ejercicio, son la mejor manera de prevenir en los estudiantes de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”, enfermedades y retrasos en su crecimiento y asegurar el desarrollo potencial de cada niño.
- Los elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela son un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya alimentación saludable para el niño.
- Los servicios de salud escolar pueden jugarán un papel importante en la realización de investigaciones y estudios que permitan desarrollar el conocimiento acerca de las relaciones que existen entre la nutrición, salud y rendimiento escolar.

5.2. RECOMENDACIONES:

- Recomendar a los docentes de la Institución Educativa, la creación de una feria de ciencias relacionada con el tema de la nutrición, en la cual los estudiantes podrán investigar, descubrir, compartir conocimientos junto a sus maestros, acerca de la salud y sus efectos en el desempeño académico.
- Ofrecer alimentos nutritivos, sanos en las Escuelas, evitando así que los estudiantes sufran de enfermedades graves como desnutrición, obesidad, entre otras, y más bien tengan la oportunidad de gozar de una vida sana y un desempeño eficiente.
- Capacitar a los docentes para llevar la motivación, el conocimiento adecuado, suficiente acerca de una buena nutrición a educandos y padres de familia.
- Promover en los hogares e Instituciones educativas un entorno de alimentación nutritiva y saludable para los estudiantes, fomentando su desarrollo físico e intelectual.
- Proponer a la Unidad Educativa un diseño de un Manual de alimentos seguros, que promuevan el bienestar físico, social y mental de los estudiantes, a través del desarrollo de las habilidades de los niños, por medio de la transmisión de conocimientos docente- estudiante, para crear así hábitos alimenticios sanos y saludables y obtener un desempeño escolar eficaz.

CAPÍTULO VI

5.3. DATOS INFORMATIVOS

TÍTULO: “Manual de alimentos seguros para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños/as.”

Institución ejecutora: Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar”

Provincia: Azuay

Cantón: Nabón

Comunidad: Poetate

Beneficiarios: Docentes, padres de familia y estudiantes

Equipo técnico responsable: Margarita Senaida Aucapiña Guamán.

Costo: 1247,00

5.4. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Al ser la nutrición un determinante predominante en la salud y en el buen funcionamiento del cuerpo humano en general, nace ahí la importancia de velar que los niños en edades escolares tengan una adecuada alimentación que les ayude en el crecimiento y desarrollo cognoscitivo para que puedan rendir en el ámbito educativo.

Es por eso que veo la necesidad de realizar un manual de alimentos seguros para mejorar el nivel nutricional de los niños y por ende obtener seres reflexivos, participativo durante el proceso de enseñanza aprendizaje de la Escuela “Pablo Estrella Aguilar”.

GURRA, José .Universidad Simón Bolívar. Facultad de Medicina. Previo a la obtención del título de Máster en Psicología infantil “El estado nutricional en los países está condicionado por factores económicos, sociales y culturales,

destacando que los niños tienen necesidades nutricionales como todo ser humano siendo que necesitan de una mejor alimentación para desarrollar un excelente sistema inmune es por ello que se debe brindar alimentos seguros.

Por otro lado VILLALOBOS, Laura. 2006. Universidad de Costa Rica. Facultad de Ciencias Agroalimentarias. Escuela de Tecnología de Alimentos. Previo a la obtención del título de Licenciada en Tecnología de Alimentos” La implementación de programas educativos en la temática de Protección Alimentaria es algo necesario en nuestro país. Un programa Nacional Educativo que capacite y forme en estos temas desde el nivel escolar hace que el niño incorpore en su formación la importancia de lo que es un alimento higiénico y seguro. Este hecho implica coordinar con las Autoridades de Enseñanza que en sus programas se introduzca la temática de la calidad de los alimentos.

Los elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela son un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya alimentación saludable y seguros para el niño.

5.5. JUSTIFICACIÓN

El alto índice de consumo de alimentos no seguros en los estudiantes ha provocado que estos se vean afectados en su desarrollo cognoscitivo e intelectual, dando como resultado un bajo rendimiento escolar. Por lo que es necesario poner atención sobre este particular.

Este manual tiene como objetivo central a los niños por ser el principal afectado, incorporar a los padres por su papel fundamental en la formación

de los hijos y a los docentes por sus potencialidades para actuar frente al problema observado.

A lo antes expuesto es imprescindible la existencia de un manual de alimentos seguros para mejorar el nivel nutricional de los estudiantes motivando a los padres a conocer, concientizar sobre una adecuada alimentación para que brinden a sus hijos alimentos seguros que les ayude a crecer sanos y que sean entes participativos durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Cabe señalar que con la presente propuesta se espera contribuir, mejorar la calidad de vida, evitando la mala nutrición que causa enfermedades y complicaciones en su desarrollo físico y cognoscitivo a través de una serie de recomendaciones que sirvan a mejorar el nivel nutricional.

5.6. OBJETIVOS

Objetivo General

Elaborar un manual de alimentos seguros para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Objetivos específicos

Diseñar el Manual de alimentos seguros para mejorar la salud física y psicológica de los estudiantes.

Organizar talleres de capacitación para dar a conocer el contenido del manual de alimentos seguros.

Evaluar los compromisos y acuerdos para el consumo de los alimentos seguros.

5.7. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La posibilidad de la implantación y puesta en marcha de la propuesta, se fundamenta en los siguientes aspectos:

- **Factibilidad Organizacional**

Se visualiza en la voluntad de los padres de familia, docentes y educandos, para tomar en consideración cada uno de los aspectos a exponer en las diversas acciones a seguir.

- **Factibilidad Técnica-operativa**

Existen los recursos tanto económicos, humanos y tecnológicos para el desarrollo de la propuesta.

- **Factibilidad Operativa**

El presente proyecto cuenta con los recursos humanos, económicos, Tecnológicos para la implementación del mismo.

- **Factibilidad Social**

Cada uno de los padres de familia, docentes y estudiantes de la Escuela Pluridocente “Pablo Estrella Aguilar” están dispuestos a participar en la capacitación donde aprenderán la forma adecuada de alimentarse para mejorar el nivel nutricional.

5.8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA Y TÉCNICA

MANUAL

Un Manual es un documento que contiene actividades que se deben seguir en la realización de las funciones de una unidad administrativa. Suelen contener información de formularios necesarios para el correcto desarrollo de las actividades dentro de una institución, la misma que facilita la evaluación del proyecto que se está realizando, para alcanzar objetivos específicos que contribuyan al logro de un objetivo general; en un periodo de tiempo determinado. El cual busca mejorar una situación, solucionar una necesidad existente.

UTILIDAD DE UN MANUAL.

Permite conocer el funcionamiento interno, la descripción de tareas y a los responsables de su ejecución.

Ayuda en la capacitación de todos los participantes ya que describe en forma detallada las actividades que se van a llevar a cabo.

Sirve para el análisis o revisión de los procedimientos.

Interviene en la consulta de todas las personas.

Determinar las responsabilidades.

Facilita la evaluación.

Ayuda a la coordinación.

CLASES DE MANUALES

Existe una gran variedad de manuales entre ellos tenemos los siguientes:

Manual de capacitación para la manipulación de alimentos.

Manual para el manejo higiénico de alimentos.

Manual de formación básica para manipuladores.

Manual de buenas prácticas de manipulación de alimentos.

Manual de alimentos.

Manual para trabajadores de servicio de alimentos.

Manual costo de alimentos y bebidas.

TOMADO Y ADAPTADO DE: MANUALES ADMINISTRATIVOS: GUÍA PARA SU ELABORACIÓN "FRANKLIN FINCOWSKY ENRIQUE BENJAMÍN MÉXICO.

ALIMENTOS

Es todo producto vegetal o animal preparado o vendido, esto significa que los alimentos entendidos como las sustancias destinadas al consumo humano para su nutrición, no causaran ningún efecto negativo sobre el organismo. Además, estas sustancias o nutrientes deben de entrar en la dieta en proporción equilibrada para el normal desarrollo y conservación del cuerpo humano, y son las siguientes: hidratos de carbono, grasas (elementos energéticos), proteínas (elementos plásticos regeneradores del organismo) y vitaminas, minerales (elementos reguladores del equilibrio orgánico.)

ALIMENTOS SEGUROS

Los alimentos son seguros cuando no tienen microbios peligrosos como las bacterias, virus, parásitos u hongos; químicos tóxicos o agentes físicos externos. Qué son un riesgo para nuestra salud. Un alimento seguro es llamado también inocuo.

Por lo tanto, la seguridad alimentaria contempla los mínimos que debe cumplir un alimento, es decir, la ausencia de cualquier forma de adulteración,

deterioro o contaminación que pueda dar lugar a efectos tóxicos o indeseables para el consumidor.

UTILICE ALIMENTOS SEGUROS

Los químicos tóxicos pueden aparecer en los alimentos en mal estado. Un alimento alterado es cuando sus características como olor, sabor, color, textura y apariencia se han deteriorado. Tenga mucho cuidado al elegir los alimentos que utiliza para preparar la comida. Medidas simples como lavar perfectamente los alimentos y pelar los alimentos pueden reducir el riesgo a intoxicaciones.

Cuando compre o use alimentos:

Elija alimentos frescos.

Las carnes y pescado deben tener consistencia firme y olor agradable.

Evite los alimentos en mal estado o en proceso de putrefacción.

Lave las frutas y los vegetales con agua antes de preparar las comidas; y especialmente, si los va a consumir crudos.

No consuma alimentos con fechas vencidas. Tomado y adaptado de: MSPA.

Libro de salud para el niño y la niña: Escuelas Saludables.

CRITERIO PARA DETERMINAR SI UN ALIMENTO ES NOCIVO

Los criterios que se deben tener en cuenta para establecer si un alimento no es nocivo para la salud de las personas son:

Los probables efectos inmediatos a corto y largo plazo de ese alimento, no solo para la salud de la persona que lo consume, sino también para de sus hijos.

Los posibles efectos tóxicos acumulativos.

Normas de higiene: Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, ya que existen distintos tipos de higienes: el buco dental, la personal, la escolar, higiene en el hogar y en los alimentos para que sean seguros.

EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso que permite la recogida y el análisis de información relevante en que apoyar juicios de valor sobre el objeto evaluado, proporciona las bases para los juicios de valores que permite una mejor toma de decisiones a nivel educacional.

No se debe confundir evaluación con calificación ya que esta es solo un aspecto más de todo el proceso, se debe entender a la evaluación como un proceso continuo y planificado.

La evaluación se debe desarrollar durante todo el proceso y debe de ser aplicada a todos los elementos que intervienen en el proceso. De esta forma se asegura que los participantes están alcanzando los objetivos planteados.

ORGANIZACIÓN

Una **organización** es un conjunto de elementos, compuesto principalmente por personas, que actúan e interactúan entre sí bajo una estructura pensada y diseñada para que los recursos humanos, financieros, físicos, de información y otros, de forma coordinada, ordenada y regulada por un conjunto de normas, logren determinados fines, los cuales pueden ser de lucro o no.

Como ejemplo, tenemos a las grandes corporaciones, medianas y pequeñas empresas (mypes) y microempresas que son *organizaciones* con fines de lucro; en cambio, las ONG's e instituciones públicas (pertenecientes al Estado) son, en la mayoría de los casos, *organizaciones* sin fines de lucro.

Por otra parte, cabe señalar que el término **organización** no solo se utiliza para referirse a entidades legalmente establecidas, sino también, a entidades que operan informalmente, e incluso, a aquellas que actúan o ejercen operaciones al margen de la ley, como organizaciones criminales, delincuenciales, mafiosas u otras.

El término **organización** es utilizado para referirse a entidades y actividades, por tanto, tiene dos significados: el primero, se refiere a un conjunto de elementos, compuesto principalmente por personas, que actúan e interactúan entre sí bajo una estructura pensada y diseñada para que los recursos humanos, financieros, físicos, de información y otros, de forma coordinada, ordenada y regulada por un conjunto de normas, logren determinados fines, los cuales pueden ser de lucro o no; y el segundo: se refiere al resultado de coordinar, disponer y ordenar los recursos disponibles (humanos, financieros, físicos y otros) y las actividades necesarias, de tal manera que se logren los fines propuestos.

LÍDER

Es aquella persona que tiene autoridad frente a un grupo e influye sobre ellos para obtener resultados.

UN BUEN LÍDER

Se distingue por tener autoridad y decisión, es la persona con la capacidad de dirigir para llegar a cubrir las necesidades que tengan las demás personas de su grupo.

Es la actitud que asumen las personas que buscan algo distinto, nuevo, novedoso, provechoso pero con ayuda de los demás individuos. El líder es esa persona comprometida en asumir una posición de poder debido a un compromiso y convicción dentro de una organización. Lo que diferencia a un líder de los demás, es su carisma y espíritu de lucha incesante con el fin de lograr un bien común.

LIDERAZGO

Liderazgo cualidad que posee una persona o un grupo de personas, con capacidad, conocimientos y experiencia para dirigir a los demás.

TIPOS DE LIDERAZGO

Tres tipos de liderazgo que se refieren a formas variadas de autoridad:

Líder tradicional: es aquel que hereda el poder, por costumbre o por un cargo importante, o que pertenece a un grupo familiar de élite que ha tenido el poder desde hace muchas generaciones. Ejemplo: Reinado.

Líder legal: Es aquel que obtiene el poder mediante métodos oficiales, ya sea elecciones o votaciones, o porque demuestra su capacidad de expertos sobre los demás. Esta figura se reconoce comúnmente en el campo de la política y de la empresa privada.

Líder carismático: Es aquel que sus seguidores le atribuyen condiciones y poderes superiores a los de otros dirigentes.

UN BUEN MODERADOR

Tiene la habilidad para promover la participación de todos los participantes.

Motiva al grupo para que dé su opinión.

Trata de mantener la discusión según los objetivos propuestos.

Sintetiza ideas.

Procura fomentar la armonía.

Controla el tiempo y ayuda a tomar decisiones.

Capacitación: Acción en la que por medio del estudio y supervisión dirigida, formación supervisada u otras, que permiten que una persona pueda adquirir nuevas habilidades para su desarrollo personal, intelectual o laboral.

Programa de capacitación: El programa de capacitación es el instrumento que sirve para explicitar los propósitos formales e informales de la capacitación y las condiciones administrativas en las que se desarrollará. El programa debe responder a las demandas organizacionales y las necesidades de los trabajadores (Fletcher, 2000).

5.9. MODELO OPERATIVO

PASO 1. APORTANDO SALUD

La obesidad, el sobrepeso y la desnutrición son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, tanto entre la población adulta como entre la infantil. Es por ello que se ve la necesidad de elaborar un manual de

alimentos principalmente dirigidos a la promoción de la actividad física y la adquisición de hábitos nutricionales saludables en la población.

Estamos convencidos de que existe suficiente base científica que acredita las actividades que ponemos en marcha. De hecho, el desarrollo del mencionado manual de alimentos, implica asumir el carácter multifactorial del sobrepeso, la obesidad y la desnutrición, así como la necesidad de llevar a cabo un abordaje multisectorial, actuando en el ámbito familiar, escolar y del entorno.

PASO 2 NUTRICIÓN SALUDABLE DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA

Para una buena nutrición debemos consumir proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y calcio.

El organismo no puede sintetizar proteínas si tan sólo falta un aminoácido esencial. Todos los aminoácidos esenciales se encuentran presentes en las proteínas de origen animal (huevo, carnes, pescados y lácteos), por tanto, estas proteínas son de mejor calidad o de mayor valor biológico que las de origen vegetal (legumbres, cereales y frutos secos), deficitarias en uno o más de esos aminoácidos. Sin embargo, proteínas incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo (especialmente importante en regímenes vegetarianos). Son combinaciones favorables: leche, arroz, trigo, sésamo o patata, leche con maíz y soja, legumbre con arroz, alubia y maíz o trigo, soja con trigo y sésamo o arroz, arroz con frutos secos, etc.

Los hidratos de carbono son importantes para los seres vivos, en especial la glucosa, un azúcar sencillo presente en los frutos carnosos, en la

alimentación su importancia constituye en formar sustancias de reserva en los animales (glucógeno) y en los vegetales (almidón), su funciones de servir de combustible en los procesos metabólicos, aunque contienen menos energía que las grasas (1 gramo de glucosa es igual a 4.1 caloría).

Las vitaminas no producen energía y por tanto no aportan calorías, Conociendo la relación entre el aporte de nutrientes y el aporte energético, para asegurar el estado vitamínico correcto, es siempre más seguro privilegiar los alimentos de fuerte densidad nutricional (legumbres, cereales y frutas) sobre los alimentos meramente calóricos

PASO 3 LOS RITMOS ALIMENTARIOS.

El apetito se relaciona con las señales que inician la ingesta, la satisfacción con las señales de terminación de la ingesta y saciedad con las señales que mantienen la inhibición de la ingesta durante el periodo entre comidas hasta que se detectan nuevamente las que provocan la nueva comida como consecuencia del consumo y depleción energética.

Por tanto, el hecho de comer se trata de un claro sistema homeostático de “feed-back” que detecta señales de hambre, buscar e iniciar la comida, detectar las calorías y nutrientes ingeridos y terminar la comida cuando el aporte energético ha sido cubierto.

Posibles señales de hambre y saciedad. Tradicionalmente, se ha mantenido que el deseo de comer se iniciaba cuando la glucemia o los lípidos descendían y la saciedad se producía cuando se reponían sus valores. Esta visión enmascara, aquellas señales que, actuando en sistemas de “feed-back”, inician o terminan una comida.

PASO 4 APRENDER A COMER

Una ingesta adecuada de alimentos en cantidad y calidad lleva al individuo a un buen estado de salud, lo que a su vez redundará en mayor resistencia a las infecciones y a las enfermedades comunes, a un mayor rendimiento escolar, a un mayor rendimiento en el trabajo, etc.

Sin embargo, cuando la alimentación es deficiente, uno de los problemas nutricionales que se presenta es la desnutrición; que afecta especialmente a niños menores de cinco años y escolares.

Como todos los cambios de hábitos, entre más pequeños sean los pasos que das, más posibilidades hay de que tengas éxito. Puedes intentar por ejemplo el comer 1 porción de fruta al día y mejorar desde ese punto.

Siempre mantente alerta por esas recetas que son saludables pero que también son sencillas de preparar. Eso hará que tu nueva manera de comer sea aun más placentera.

Se debe tener paciencia con la forma de alimentación de un niño preescolar debido a que se encuentra en una etapa de transición, pero no debemos equivocarnos y retrasar algunos avances y metas que tienen que cumplir.

PASO 5 RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE ACUERDO CON LA EDAD DEL ESCOLAR

El bienestar nutricional no se logra únicamente con el aumento en la producción de alimentos, se requiere también que la producción sea de alimentos variados, nutritivos y sanos para satisfacer las necesidades alimentarias de todos los miembros de la familia durante todo el año.

Obtener mejores provisiones de alimentos y bienestar nutricional es mucho más que producir alimentos suficientes. Aunque la disponibilidad sea escasa o abundante, es esencial que la población sepa cómo optimizar el uso de los recursos para obtener suficientes alimentos en cantidad y calidad, a la vez que saludables e inocuos.

Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.

Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son proporcionalmente mayores que las de la población adulta. Iniciar en el hábito de un desayuno completo.

PASO 6. TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Los trastornos de la alimentación se deben a la ingesta de alimentos en un corto espacio de tiempo en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un tiempo similar y en las mismas circunstancias.

La pérdida de peso trae un sentimiento de triunfo sobre la impotencia. En una sociedad donde la obesidad es epidémica, las personas que logran adelgazar creen que han alcanzado una victoria cultural y personal importante.

Logran evitar el compromiso de crecer y asumir responsabilidades de la edad se convierte en centro de atención de amigas, amigos y familiares.

Una alimentación insuficiente y desequilibrada no es siempre el resultado de una escasez de alimentos o de la falta de dinero para comprarlos; puede

también estar relacionada con el desconocimiento de la familia sobre los principios de una buena alimentación y nutrición.

Los principales factores que afectan este consumo son:

- Nivel educativo
- Orientación nutricional, especialmente de las mujeres
- Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos
- Malas prácticas de preparación de alimentos
- Inadecuada distribución de los alimentos dentro de la familia
- Costumbre alimentarias

Metodología del modelo operativo.

Fase o Etapas	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsables	Tiempo
¿Cómo?	¿Para qué?	¿Qué?	¿Cuánto?	¿Quién/ Quienes?	¿Cuándo?
<p>PASO 1. Aportando salud</p> <p>PASO 2 Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia</p> <p>PASO 3 Los ritmos alimentarios.</p> <p>PASO 4 Aprender a comer</p> <p>PASO 5 Recomendaciones para una alimentación saludable de acuerdo con la edad del escolar</p> <p>PASO 6. Trastornos del comportamiento alimentario</p>	<p>Reconocer la importancia del consumo de alimentos nutritivos.</p> <p>Identificar los alimentos que se debe consumir.</p> <p>Conocer los alimentos que debemos consumir en una dieta diaria.</p> <p>Conocer los riesgos que produce la falta de conocimiento sobre la nutrición.</p>	<p>Observación de videos referente al tema.</p> <p>A través de talleres de concientización y charlas, en un trabajo grupal con los padres de familia, estudiantes y docentes.</p> <p>Identificar alimentos nutritivos, mediante un collage y una sopa de letras.</p> <p>Realizar carteles</p> <p>Expositivos con los compromisos acordados en los talleres.</p>	<p>-Humanos: docentes y profesionales en nutrición.</p> <p>-Materiales: internet, videos, carteles, proyectores, marcadores, carteles, mesas, folletos.</p> <p>Padres de familia, estudiantes, docentes y profesionales en nutrición</p>	<p>Margarita Aucapiña G.</p> <p>Doctora del Centro de Salud de la Parroquia</p> <p>Margarita Aucapiña G.</p> <p>Margarita Aucapiña G</p> <p>Margarita Aucapiña G</p>	<p>Todos los días lunes durante el mes de enero 2012</p> <p>Primer Viernes de Enero 2012</p> <p>Finales del mes de febrero del 2012</p> <p>Finales del mes de marzo del 2012</p> <p>Finales del mes de abril del 2012</p>

Tabla 48: Metodología del modelo operativo
Realizado por: Margarita Aucapiña

5.10. ADMINISTRACIÓN

Con la aplicación de este Manual de alimentos seguros. Propuesto por la Sra. Margarita Aucapiña profesora de la escuela Pluridocente “Pablo estrella Aguilar” tendrá conocimiento del nivel del desempeño que deben alcanzar para lograr los objetivos metas, los docentes, padres de familia y niños/ as. Asimismo, ayudará a los educandos a adquirir disciplina en el consumo de alimentos seguros cuidando el aseo de sus manos antes de consumir las comidas, a identificar aquellos problemas relacionados con los alimentos en sus hogares para preservar la salud de sus hijos.

El desarrollo efectivo del Manual de alimentos seguros debe ser de alta prioridad para el cargo Directivo, docentes, teniendo en cuenta que éste no es un fin sino un medio que ayuda a alcanzar el mejor nivel de desempeño de los miembros de la comunidad educativa. El éxito de este proceso dependerá mucho del docente y de la Directora de la escuela que permitan identificar aquellos problemas que tanto daño hace a nuestros estudiantes y solicitando ayuda de personas que estén capacitados en temas relacionados con este manual ya que si todos aportamos con un granito de arena lograremos conseguir las metas propuestas.

La Directora de la escuela también será la encargada de realizar una evaluación de la propuesta en periodos que considere pertinentes para una toma de decisiones más efectiva.

5.11. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Preguntas Básicas	Explicación
¿Qué evaluar?	EL Manual de alimentos seguros
¿Por qué evaluar?	Para ver si se cumplieron con los objetivos
¿Para qué evaluar?	Para mejorar el nivel nutricional de los miembros de la comunidad educativa.
¿Con qué criterios evaluar?	Analítico- Reflexivo
Indicadores	Aplicación de un formulario
¿Quién evalúa?	Margarita Senaida Aucapiña G.
¿Cuándo evaluar?	Antes, durante y después del proceso de aplicación de la propuesta.
¿Cómo evaluar?	Mediante la aplicación de técnicas, observación directa.
Fuentes de Información	Entrevistas a profesionales de nutrición y aprendizaje, internet, libros, documentales, revistas, videos, entre otros.
¿Con qué evaluar?	Fichas de observación y formularios.

Tabla 49: Plan de Monitoreo y Evaluación de la propuesta
Realizado por: Margarita Aucapiña

ANEXOS

ANEXOS

MANUAL DE ALIMENTOS SEGUROS

PASO 1. APORTANDO SALUD

LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS Y NIÑAS

Una dieta saludable y una actividad física suficiente y regular son los principales factores para lograr y mantener una buena salud durante toda la vida. Por eso, es fundamental dedicar nuestros esfuerzos como Administración Sanitaria en inculcar estas pautas de comportamiento en el conjunto de la población, prestando una especial atención a la población infantil.

La obesidad, el sobrepeso y la desnutrición son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, tanto entre la población adulta como entre la infantil. Es por ello que se ve la necesidad de elaborar un manual de alimentos principalmente dirigidos a la promoción de la actividad física y la adquisición de hábitos nutricionales saludables en la población.

A través de este manual se destaca la importancia de la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición como causas de morbilidad y mortalidad, así como su relación con otras enfermedades crónicas.

Además, el carácter integrador del manual, basado en la necesidad de dar una respuesta a este grave problema de salud pública desde distintos sectores, nos ha permitido ser pioneros en el establecimiento de una política sanitaria transversal.

Hay que tener en cuenta que el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición tienen un impacto especial sobre los estudiantes y padres de familia de la comunidad educativa.

Por eso, las acciones que estamos poniendo en marcha para contrarrestar esta situación tienen un doble objetivo: mejorar la salud y actuar como herramienta integradora.

Estamos convencidos de que existe suficiente base científica que acredita las actividades que ponemos en marcha. De hecho, el desarrollo del mencionado manual de alimentos, implica asumir el carácter multifactorial del sobrepeso, la obesidad y la desnutrición, así como la necesidad de llevar a cabo un abordaje multisectorial, actuando en el ámbito familiar, escolar y del entorno.

Estamos convencidos de que la difusión de este tipo de publicaciones contribuye a extender la práctica de hábitos saludables en un sector de la población muy sensible, como son los menores, que además tienen capacidad para influir en su entorno familiar.

Es para mí una enorme satisfacción poder colaborar en esta publicación, desde mi posición como docente y contribuir a prologar esta reedición, especialmente en un campo de tanta relevancia para el conjunto de nuestra sociedad como es la nutrición de nuestras niñas y niños.

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, si bien se deberá tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las características individuales.

En la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales, porque **hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse.**

Los alimentos son los “envases naturales” que contienen: las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita.

En los distintos grupos de alimentos: carnes, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, lácteos..., siempre puede haber uno que, aportando el mismo valor nutritivo, responda al gusto de quien lo consume.

Aporte de energía y nutrientes

•Energía:

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, **aportan calorías, en mayor o menor grado.**

Los alimentos al consumirse liberan estas calorías energía que nos permiten crecer, trabajar, estudiar y practicar un deporte, etc.

Los aportes de energía, calorías deben cubrir los **gastos del organismo:**

Energéticos, ligados al mantenimiento de la temperatura corporal (37 ° C); **de crecimiento**, muy elevados durante el primer año de vida, y que bajan sensiblemente después para ir aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia; **ligados a la actividad física**, que en este periodo, es elevada (muy especialmente en los escolares que practican deportes).

Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.

• **Hidratos de carbono:**

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

- Complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres
- Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general:

La fibra dietética

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.

- Cereales integrales
- Legumbres
- Verduras, ensaladas, frutas
- Frutos secos

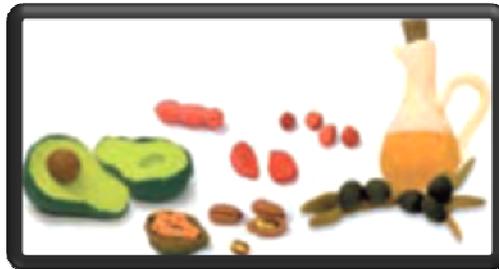


▸Grasas:

La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, **se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal** (monoinsaturadas) sobre todo el aceite de oliva.

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

- Aceites (de oliva, girasol)
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas.
- Aguacate
- Mantequilla, tocino, panceta, manteca de cerdo



▸Vitaminas:

Las vitaminas son **sustancias nutritivas esenciales para la vida**, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

La expresión “**5 al día**” sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar.

Las vitaminas se deben comprar “en el mercado”, al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a suplementos cuando el médico lo aconseje.

- Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo
- Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón.
- Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos.



Merece una especial mención el ácido fólico, que se encuentra en las verduras y frutas.

•**Minerales:**

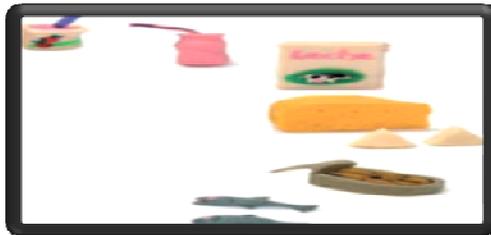
Igualmente **los minerales son esenciales** para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.).

Vamos a referirnos a algunos de ellos:

El calcio

Las necesidades de calcio son altas en este periodo de la vida, especialmente en la adolescencia, por lo que la alimentación debe ser rica en productos que lo contengan de la forma más asimilable.

El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta. La osteoporosis pérdida de calcio óseo en la madurez, constituye un problema importante de salud pública. Se manifiesta especialmente en las mujeres, por lo que hay que conseguir un buen esqueleto de partida formado en la infancia y adolescencia, seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.



- Sobre todo, productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general.
- Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.)

El calcio contenido en alimentos de origen vegetal se absorbe peor.



El hierro

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por tanto la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los chicos.

- Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.

Como en el caso del calcio, el hierro procedente de alimentos de origen animal se absorbe mejor.

El yodo

Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las chicas. El **consumo de sal yodada** para condimentar las comidas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, pues su adición siempre tiene que ser moderada.

- Pescados marinos y sal yodada

El flúor

La caries dental constituye un problema importante de salud pública. La acción favorable del flúor está comprobada como **protector de las**

agresiones de los ácidos orgánicos que producen los gérmenes cariogénico de la placa dentaria.

Se puede utilizar sal fluorada o comprimidos de fluoruro de sodio si el pediatra lo aconseja, así como dentífricos fluorados o colutorios de flúor, que son excelentes medios para combatir este problema.

La prevención de la caries debe realizarse durante la infancia y la adolescencia.



Con carácter orientativo, se propone que las **necesidades nutritivas del escolar** se distribuyan a lo largo del día en la proporción siguiente:

El desayuno antes de ir al colegio y a media mañana

El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla.

Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno.

Entre un 10 y un 15% de los niños no desayuna y de un 20 a un 30% lo hace de manera insuficiente; es, pues, muy importante que la familia tome conciencia del problema.

A media mañana se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso.

Con cierta frecuencia, los niños que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces comen demasiado y no siempre lo conveniente: “chucherías”, bollos, etc., que, además, les quitan el apetito en la hora de la comida.

No se debe sustituir nunca un desayuno completo por este tipo de alimentos.

▸La comida

En los hábitos alimentarios españoles, la comida del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo. Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar.

Los padres deben conocer el plan mensual de comidas y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo.



PASO 3 LOS RITMOS ALIMENTARIOS.

Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día desayuno, más media mañana comida merienda, cena adecuadamente con las restantes comidas.

La fruta ha de constituir el postre habitual.

• La merienda

La merienda suele ser muy bien aceptada por los niños y puede complementar la dieta, porque permite incluir productos de gran interés nutricional: lácteos, frutas naturales, bocadillos diversos.

La merienda no debe ser excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena.

La denominada “merienda cena” es una opción nutricional aceptable cuando se incluyen alimentos suficientes y variados y se practica ocasionalmente.

El consumo, por ejemplo, de un bocadillo de tortilla francesa y queso con una fruta y, antes de ir a la cama, un vaso de leche, puede ser una alternativa eventual a la merienda y la cena.

• La cena

La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos.

• **Un problema: el “picoteo”**

Se ha expuesto una distribución de alimentos a lo largo del día que permite que el escolar haga una alimentación saludable. Sin embargo, existe una mala costumbre que, por desgracia, va creciendo: el “picoteo”, que se practica a cualquier hora y a base de alimentos que, generalmente, contienen grasa, azúcar y sal en exceso.

El escolar que “picotea” consume dulces, zumos, refrescos, “chucherías”, pasteles, bollos, helados, etc. Este hábito contribuye a que aumente de peso, incorpore calorías vacías a su dieta y, a la larga, pueda convertirse en un obeso.

Al valorar estos alimentos se observa que, en la mayoría de los casos, contribuyen ampliamente a cubrir las necesidades energéticas, pero carecen de otros nutrientes indispensables para el equilibrio de la dieta. Si queremos que los escolares, al llegar a la edad adulta, practiquen unos hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su zona geográfica, influidos por sus propios gustos y los de su familia, hay que “presentarles” los alimentos.

Los alimentos contienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes.

En la infancia y adolescencia conocemos los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia de origen y en las experiencias sociales (comida con familia, amigos,

comedor escolar, etc.), y cada persona va mostrando sus preferencias. Es difícil que un niño aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Por eso, al igual que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar en alimentación y nutrición.

Existen niños con buen apetito, curiosos (a los que les encanta probarlo todo), lo que facilita la tarea educativa de los padres. Otros, por el contrario, son inapetentes, perezosos, desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para conseguir lo que desean (ir al cine, un juguete, no acostarse temprano, ver más horas de televisión, etc.).

La educación nutricional exige de los padres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad.

Los padres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero. Los niños, como los adultos, pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo.

Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que el escolar come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Esta situación debe ser entendida por la familia.

El peso y la estatura son indicadores excelentes de un estado nutricional adecuado, y la opinión del pediatra es esencial para valorar si la situación puede calificarse de normal o de preocupante.

PASO 4 APRENDER A COMER

• Plan semanal de comidas para el escolar

Desayunos

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: un lácteo (leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos...); pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier variedad); mermeladas, miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, margarina...); y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

Media mañana

Una pieza de fruta.

Comida y cena

La comida del mediodía suele proporcionar el aporte de energía y nutrientes más elevado y debe complementarse equilibradamente con la cena.

A título de sugerencia vamos a proponer un **plan semanal de comidas para un escolar**.

Conviene tener en cuenta las **siguientes consideraciones**:

- La planificación de dietas propuestas puede ser modificada en función de la organización familiar y los hábitos alimentarios de los padres.

- La propuesta, con carácter general, puede aplicarse en cualquier época del año, aunque se recomienda hacer las adaptaciones necesarias para utilizar alimentos “de temporada”, en especial en lo que respecta a las frutas y verduras.

- Para facilitar la comprensión y aplicación de este plan de alimentación, el cuadro recoge alimentos comunes a todas las regiones. Pero hay que tener en cuenta que las diferentes comunidades autónomas tienen una gastronomía propia que debe ser respetada, en la medida de lo posible, porque forma parte de su patrón cultural alimentario.

- Con las sugerencias de este cuadro se trata de estimular el consumo de productos propios de la denominada “**dieta mediterránea**” como el mejor ejemplo de una guía alimentaria saludable, cocinados o aliñados con aceite de oliva, virgen si es posible.

- Se potencian los denominados “guisos de cuchara” como primeros platos, con el fin de que los productos de origen vegetal tengan una presencia determinante en la dieta.

LUNES

Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.

Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana.

MARTES

Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.

Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.

MIÉRCOLES

Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.

Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.

JUEVES

Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo. Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.

VIERNES

Leche. Copos de cereales. Zumo.
Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias.
Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.

SÁBADO

Leche con tostadas de pan con aceite de oliva.
Zumo de frutas.
Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.

DOMINGO

Chocolate con pan tostado.
Zumo.

Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes.

Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.

Pan en todas las comidas y agua como bebida.

Plan semanal de comidas para el escolar

Yogur y pera. Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano.
Leche.

Bocadillo de queso. Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate.

Pera. Batido de leche con cacao.

Bizcocho y manzana. Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.

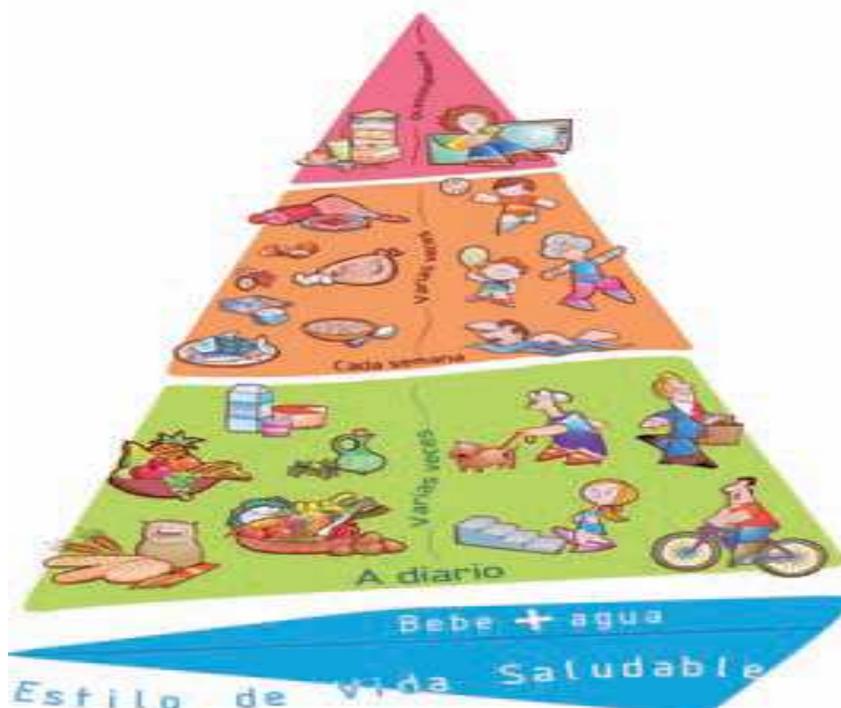
Frutos secos (almendras) y un plátano. Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur.
Bocadillo de jamón, pera.

Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada.

Manzana. Leche.

Yogur y uvas. Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.

Yogur de frutas. Pescado en salsa. Ensalada de frutas.
Cuajada con miel.



PASO 5 RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE ACUERDO CON LA EDAD DEL ESCOLAR

De 3 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a “**comer de todo**”.
- **Atender las necesidades de energía**, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de **proteínas** de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son proporcionalmente mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un **desayuno completo**.
- **Evitar el abuso de dulces**, “chucherías” y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño **aprenda a comer disfrutando**. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.

De 7 a 12 años

Las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias, por lo que hay que cuidar el aporte energético de la dieta **controlando el peso y ritmo de desarrollo** del niño. Sus preferencias alimentarias se van asentando y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta y, con frecuencia, manejan dinero y son autónomos en la compra o elección de alimentos.

- **Evitar que abusen de dulces, refrescos**, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.

- Existen **alimentos imprescindibles** que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo, como:

A diario: lácteos, frutas, verduras, ensalada, pan, alternando: carnes y transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos, legumbres, arroz, pastas, combinándolos a lo largo de la semana se recomienda moderación en el consumo de bollos, dulces y refrescos y, por supuesto, **no deben tomar bebidas alcohólicas** aunque sean de baja graduación.

De 13 a 16 años

En estos años se produce el denominado “estirón” y se llega a alcanzar la estatura definitiva, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio. Recordemos que los alimentos son los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto.

- Se deben **vigilar los excesos** para no caer en el sobrepeso o la obesidad.

- La familia debe **supervisar el tipo de dietas** que siguen los chicos de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o crean inapetencias peligrosas, hasta llegar a la anorexia.

- Hay que estimularles para que lleven una **vida activa** y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- Se debe evitar hacer de la comida una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Deben ser **informados sobre la correcta nutrición** y su importancia para la salud, la estética y el bienestar en general.

El peso adecuado

La familia tiene que supervisar la dieta de sus hijos evitando que el consumo abusivo (dieta hipercalórica) les lleve a alcanzar un peso excesivo.

Este sobrepeso se convierte, posteriormente, en un lastre social, una incomodidad personal y, lo que es más importante, un factor de riesgo para muchas enfermedades que aparecen en la vida adulta. El pediatra aconsejará acerca de cualquier problema relativo al peso (exceso/defecto), el crecimiento y el desarrollo del niño.

EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es **educar en una vida activa** en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como andar, pasear, subir escaleras, etc.

Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio a las actividades de ocio y a evitar el sedentarismo (exceso de televisión, ordenador, etc.). **La práctica del ejercicio físico es muy importante para luchar contra el exceso de peso y la obesidad.**

Con este nombre se denominan las conductas que se alejan de la forma normal de alimentarse y de las pautas de una dieta saludable. Las situaciones extremas son la **anorexia** y la **bulimia**.

Estas patologías han aumentado en los últimos años, afectan a ambos sexos y se están presentando en edades cada vez más tempranas.

Su origen es fundamentalmente social y responde al deseo de los adolescentes de parecerse a los arquetipos que la moda impone.

Para ello, se someten a dietas muy estrictas y dejan de tomar, arbitrariamente, los alimentos que les facilitarían un desarrollo normal. En muchos casos, la aparición de una anorexia es el desencadenamiento lógico de estas dietas de hambre, mal planificadas, acompañadas de ejercicio físico intenso y complementado con fármacos.

La familia es el primer lugar donde se detectan este tipo de conductas que pueden conducir a situaciones realmente dramáticas.

Igualmente, **desde el centro escolar** se advierten comportamientos anormales que, comentados con los padres y en estrecha colaboración con ellos, pueden corregirse de forma más eficaz.

El **psicólogo** y el **pediatra** son profesionales claves en su diagnóstico y tratamiento.

PASO 6. TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO



Análisis de los hábitos alimentarios del escolar.

Recomendaciones

Productos

Lácteos

Carne

Pescado

Huevos

Patatas

Legumbres

Frutas

Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos. Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.

Escaso consumo de pescado. El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).

Consumo elevado, especialmente frito. Escaso consumo. Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.

El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada.

Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso. No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.

Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.

El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana. Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.

Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.

Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.

Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras.

Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.

Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.

Bien aceptado.

Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.

Consumo elevado.

Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatizadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas.

Igualmente, grasas contenida en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich y bollos diversos.

Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.

El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.

Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.

El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.

Deben tomarse con moderación.

Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia.

Debe ser una bebida ocasional.

La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje

de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% de

Verduras y ensaladas

Pan

Pastas

Arroz

Dulces

Refrescos

Grasas

RECOMENDACIONES

La educación nutricional, ejercida por la familia desde la infancia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario; por ello se recomienda:

- La **organización de los horarios** en el seno de la familia, compartiendo, en la medida de lo posible, alguna de las comidas con los hijos. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de unos actos compra, preparación y consumo de alimentos que deben ser placenteros y transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.
- **Evitar el picoteo** y el abuso de aperitivos (snacks).
- Procurar que la **dieta sea variada** y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades en nutrientes.
- No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.

- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.
- La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. En España un **16% de los escolares de 6 a 12 años tiene problemas de obesidad**. En el caso de los adultos, una de cada dos personas presenta exceso de peso. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.
- Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan.

Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.

- Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día** para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.
- Hay que **variar las formas de preparación** de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).

- En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en **proteínas de origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con **alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares.

Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.

- Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse **nunca**.
- El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la **moderación** en la comida debe ser la norma.
- **Controlar** el exceso de grasas, azúcar y sal.

CONCLUSIÓN

- **La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable.** En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de

la máxima calidad: **aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos**. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.

- La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.
- El papel de los **padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.
- **Comer es una necesidad y un placer**. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.
- El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

Bibliografía

CARVAJAL, Molina, Santacruz (2003) Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación. Con el tema "Educación para la Salud".

ABRIL, Idrovo, Parra (2004), Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación Departamento Especializado, Curso de Graduación de Química, Biología y Ciencias Naturales.

ASTUDILLO, Reyes/GONZALEZ, Kerly, (2006) Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Tecnología Médica Área de Nutrición y Dietética.

ATALAH Eduardo Y RAMOS Rosario (2005). Evaluación de programas sociales con componentes alimentarios y/o de nutrición en Panamá. Informe de consultoría PMA, UNICEF, UNFPA y SENAPAN.

GONZALES, Marta. Manual de alimentación infantil. Editorial Formación Alcalá.

Tomado y adaptado de: Pilar Pavón, Dolores Pérez y Lafuente Valera. UOc/ Departamento Pedagógico del Instituto de Formación Online (España)

Tomado y adaptado de: Williams, T. et al. 1991. Alimentos, medioambiente y salud: Guía para maestros de enseñanza primaria.

Webgrafía:

www.bibliografía sobre nutrición infantil en el ecuador

<http://www.monografias.com> de nutrición.com

[http://www. Tesis de nutrición infantil.com](http://www.Tesis.com)

<http://sibdi.ucr.ac.cr/CIMED/cimed21.pdf>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>

<http://www.saludynutricion.es/2007/05/15/definicion-de-nutricion/>

<http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.htm>

<http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2002rest/2002oct/noticias7/desn-ut3-12.html>

<http://estadisticaynutricion.wordpress.com/2011/04/28/la-desnutricion-en-ecuador/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Antropolog%C3%ADa_nutricional

<http://pdf.rincondelvago.com/epistemologia-y-ontologia-de-platon-y-aristoteles.html>

<http://www.enplenitud.com/nutricion-en-la-edad-escolar.html>

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/alimentacion%20escolar.htm>

[http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/Nutricion_edad_preescolar\(1\).pdf](http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/Nutricion_edad_preescolar(1).pdf)

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

<http://www.euroresidentes.com/colegio/cuestionario-buenos-estudiantes/estudio-y-alimentacion.htm>

http://www.estudiantes.info/ciencias_naturales/biologia/alimentacion_nutricion/index.htm

<http://www.dietas.com/articulos/alimentacion-en-la-etapa-de-crecimiento.asp>

<http://www.dietas.net/nutricion/alimentacion-equilibrada/alimentacion-infantil-la-dieta-de-nuestros-hijos-es-la-adecuada.html>

http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/BEATRIZ_CARRILLO_2.pdf

<http://peremarques.pangea.org/actodid.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Ense%C3%B1anza-aprendizaje>

http://www.archivos.ujat.mx/DACS/nutricion/estructura_curricular/area_deformacion_sustantiva/EPIDEMIOLOGIA%20DE%20LA%20NUTRICION-250808.pdf

http://www.dacs.ujat.mx/Licenciaturas/Med_cirujano/Sustantiva_Profesional/Metabolismo_Nutricion.pdf

<http://www.sedl.org/scimath/pasopartners/pdfs/thealth.pdf>

<http://blogdefarmacia.com/la-importancia-de-una-buena-salud/>

- Centro Virtual de Formación del Directivo (<http://www.ifo.es/>)
- Escuela de Organización Industrial (<http://www.eoi.es/>)
- *Máster en Alta gestión sanitaria* (<http://www.ifo.es/arthurandersen/>)

5.12. Anexos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Estimada compañera docente, padre de familia y estudiantes solicito a ustedes de la manera más comedida contestar la siguiente encuesta con el fin de recolectar información para la investigación sobre la nutrición infantil

Su aporte será muy valioso.

ENCUESTA

La nutrición infantil incide en el proceso de enseñanza aprendizaje en la Escuela Pluridocente "Pablo Estrella Aguilar" del Cantón Nabón.

1. ¿Qué bebidas consumen ustedes normalmente a la hora de la comida en su hogar?

- a) Agua simple ()
- b) Refrescos ()
- c) Aguas aromáticas ()
- d) Bebidas de sabores artificiales ()

2. ¿Con qué frecuencia consumen frutas?

- a) 1 vez a la semana ()
- b) De 2 a 4 veces por semana ()
- c) Diario ()
- d) Nunca ()

3. ¿Qué alimentos acostumbra usted a desayunar?

- 1) Leche
- 2) Pan
- 3) Cereal
- 4) Huevo
- 5) Café negro

4. ¿Qué productos cultivan en su comunidad?

- a) Hortalizas
- b) Cereales
- c) Frutas
- d) Tubérculos

5. ¿Conoce qué alimentos debemos consumir para gozar de buena salud?

Si ()

No ()

6. ¿Cuál es la metodología que se debe emplear para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje?

- 1) Ciclo del aprendizaje
- 2) Observación Reflexiva
- 3) Dramatización
- 4) Abstracción generalización

7. ¿De qué manera considera usted que los estudiantes mejorarían su desempeño académico?

- a) Apoyo de sus padres
- b) Una buena alimentación
- c) A través de técnicas activas

8. ¿La motivación por parte del maestro influye en el desempeño escolar de los niños?

- Siempre
- A veces
- Nunca

9. ¿Considera usted que las experiencias adquiridas sobre la buena nutrición mejorara el rendimiento académico?

Si ()

No ()

10. ¿Para que exista la comprensión del nuevo conocimiento es importante la experiencia?

- a) Adquirida en sus hogares
- b) En el entorno
- c) En la escuela

11. ¿Cuentan los estudiantes con capacidades físicas, intelectuales y motivacionales bien desarrolladas?

Si ()

NO ()

Gracias por su
colaboración