



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

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 DESNUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL JARDÍN DE INFANTES “JUAN LEÓN MERA”, PARROQUIA LA CONCEPCIÓN, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”.

AUTORA: Irene Jiovanny Andrade Montenegro

TUTORA: Ing. MSc. Yolanda Fabiola Núñez Ramírez

Ambato – Ecuador

2010

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 DESNUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL JARDÍN DE INFANTES “JUAN LEÓN MERA”, PARROQUIA LA CONCEPCIÓN, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”** presentada por la Sra. Irene Jiovanny Andrade Montenegro, egresada de la Carrera de Educación Básica, promoción: SEPTIEMBRE 2010 – FEBRERO 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

.....
Ing. Blanca Cuji

.....
Dra. MSc. Judith del Carmen Núñez Ramírez

**APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Ing. MSc. Yolanda Fabiola Núñez Ramírez C.C. 1801359769 en mi calidad de Tutora de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL JARDÍN DE INFANTES “JUAN LEÓN MERA”, PARROQUIA LA CONCEPCIÓN, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”** desarrollado por la egresada Irene Jiovanny Andrade Montenegro, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato junio 6, 2011

.....
Ing. MSc. Yolanda Fabiola Núñez Ramírez
TUTORA
C.C. 1801359769

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

.....

Irene Jiovanny Andrade Montenegro

AUTORA

C.C. 0401025242

DEDICATORIA

El presente trabajo con mucho cariño dedico a mi familia, en especial a mi hijo y a mi esposo por ser tan maravillosos y ayudarme con su comprensión a fin de que pueda seguir adelante con mis sueños y culminar una meta más, a ellos mi respeto, mi amor y dedicación.

AGRADECIMIENTO

Un profundo agradecimiento a las autoridades de la prestigiosa Universidad Técnica de Ambato que sensibles a las necesidades sociales de mejoramiento profesional, abrieron sus espacios académicos para dar más y mejores oportunidades en bien de una sociedad más culta y preparada.

Por eso extendo mi agradecimiento a todos y cada uno de mis facilitadores, en especial a la Ing. MSc. Yolanda Núñez que con su paciencia y dedicación me permitió ampliar el conocimiento para difundir el saber y a mis compañeros quienes pusieron en mí su confianza y me alentaron para llegar a culminar una de mis metas.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES	PÁG
Portada	i
Aprobación del Tribunal de Grado	ii
Aprobación por la Tutora.....	iii
Autoría de la Tesis.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General de Contenidos.....	vii
Índice de Gráficos.....	ix
Índice de Cuadros.....	x
Resumen Ejecutivo.....	xi
B. TEXTO: 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.....	8
1.2.3 Prognosis.....	10
1.2.4 Formulación del problema.....	10
1.2.5 Interrogantes (subproblemas).....	11
1.2.6 Delimitación del problema.....	11
1.3 Justificación.....	14
1.4 Objetivos.....	15
1.4.1 Objetivo General.....	15
1.4.2 Objetivos Específicos.....	15
CAPÍTULO II.....	17
Marco Teórico.....	17
2.1 Antecedentes investigativos.....	17

2.2 Fundamentación filosófica.....	21
2.3 Fundamentación legal.....	22
2.4 Categorías fundamentales.....	26
2.5 Hipótesis.....	59
2.6 Señalamiento de variables.....	59
CAPÍTULO III.....	60
3.1 Enfoque.....	60
3.2 Modalidad básica de investigación.....	61
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	61
3.4 Población y muestra.....	62
3.5 Operacionalización de variables.....	63
3.6 Recolección de la información.....	65
3.7 Procesamiento de la información.....	65
CAPÍTULO IV.....	66
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	66
4.2 Interpretación de datos.....	66
4.3 Verificación de hipótesis.....	92
CAPÍTULO V.....	94
Conclusiones y recomendaciones.....	94
CAPÍTULO VI.....	98
Propuesta.....	98
6.1 Datos informativos.....	98
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	99
6.3 Justificación.....	101
6.4 Objetivos.....	103
6.5 Análisis de factibilidad.....	103
6.6 Fundamentación científica.....	104
6.7 Metodología, Modelo operativo.....	134
6.8 Administración.....	151
6.9 Previsión de la evaluación.....	151
MATERIALES DE REFERENCIA.....	153
1. Bibliografía.....	153
2. Anexos.....	155

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICOS	PÁG.
GRÁFICO No. 1 Árbol de problemas.....	9
GRÁFICO No. 2 Delimitación conceptual V. I.....	13
GRÁFICO No. 3 Delimitación conceptual V. D.....	13
GRÁFICO No. 4 Gráficos de inclusión interrelacionados.....	26
GRÁFICO No. 5 Pregunta uno a docentes.....	68
GRÁFICO No. 6 Pregunta dos a docentes.....	69
GRÁFICO No. 7 Pregunta tres a docentes.....	70
GRÁFICO No. 8 Pregunta cuatro a docentes.....	71
GRÁFICO No. 9 Pregunta cinco a docentes.....	72
GRÁFICO No. 10 Pregunta seis a docentes.....	73
GRÁFICO No. 11 Pregunta siete a docentes.....	74
GRÁFICO No. 12 Pregunta ocho a docentes.....	75
GRÁFICO No. 13 Pregunta nueve a docentes.....	76
GRÁFICO No. 14 Pregunta diez a docentes.....	77
GRÁFICO No. 15 Pregunta once a docentes.....	78
GRÁFICO No. 16 Pregunta doce a docentes.....	79
GRÁFICO No. 17 Pregunta uno a padres de familia.....	80
GRÁFICO No. 18 Pregunta dos a padres de familia.....	81
GRÁFICO No. 19 Pregunta tres a padres de familia.....	82
GRÁFICO No. 20 Pregunta cuatro a padres de familia.....	83
GRÁFICO No. 21 Pregunta cinco a padres de familia.....	84
GRÁFICO No. 22 Pregunta seis a padres de familia.....	85
GRÁFICO No. 23 Pregunta siete a padres de familia.....	86
GRÁFICO No. 24 Pregunta ocho a padres de familia.....	87
GRÁFICO No. 25 Pregunta nueve a padres de familia.....	88
GRÁFICO No. 26 Pregunta diez a padres de familia.....	89
GRÁFICO No. 27 Pregunta once a padres de familia.....	90
GRÁFICO No. 28 Pregunta doce a padres de familia.....	91

ÍNDICE DE CUADROS	PÁG.
CUADRO No. 1 Población y muestra.....	62
CUADRO No. 2 Operacionalización de variables I.....	63
CUADRO No. 3 Operacionalización de variables D.....	64
CUADRO No. 4 Pregunta uno a docentes.....	68
CUADRO No. 5 Pregunta dos a docentes.....	69
CUADRO No. 6 Pregunta tres a docentes.....	70
CUADRO No. 7 Pregunta cuatro a docentes.....	71
CUADRO No. 8 Pregunta cinco a docentes.....	72
CUADRO No. 9 Pregunta seis a docentes.....	73
CUADRO No. 10 Pregunta siete a docentes.....	74
CUADRO No. 11 Pregunta ocho a docentes.....	75
CUADRO No. 12 Pregunta nueve a docentes.....	76
CUADRO No. 13 Pregunta diez a docentes.....	77
CUADRO No. 14 Pregunta once a docentes.....	78
CUADRO No. 15 Pregunta doce a docentes.....	79
CUADRO No. 16 Pregunta uno a padres de familia.....	80
CUADRO No. 17 Pregunta dos a padres de familia.....	81
CUADRO No. 18 Pregunta tres a padres de familia.....	82
CUADRO No. 19 Pregunta cuatro a padres de familia.....	83
CUADRO No. 20 Pregunta cinco a padres de familia.....	84
CUADRO No. 21 Pregunta seis a padres de familia.....	85
CUADRO No. 22 Pregunta siete a padres de familia.....	86
CUADRO No. 23 Pregunta ocho a padres de familia.....	87
CUADRO No. 24 Pregunta nueve a padres de familia.....	88
CUADRO No. 25 Pregunta diez a padres de familia.....	89
CUADRO No. 26 Pregunta once a padres de familia.....	90
CUADRO No. 27 Pregunta doce a padres de familia.....	91
CUADRO No. 28 Modelo operativo.....	134
CUADRO No. 29 Planificación de menús.....	147
CUADRO No. 30 Previsión de la evaluación.....	152

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

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL JARDÍN DE INFANTES “JUAN LEÓN MERA”, PARROQUIA LA CONCEPCIÓN, CANTÓN MIRA, PROVINCIA DEL CARCHI EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010”

AUTORA: Irene Jiovanny Andrade Montenegro

TUTORA: Ing. MSc. Yolanda Fabiola Núñez Ramírez

RESUMEN

El siguiente trabajo expone un problema, que a través de la experiencia, se ha podido demostrar que la desnutrición infantil es un factor negativo que influye en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira en el año lectivo 2009 – 2010. Por lo que la institución ha venido luchando por conseguir un cambio que permita mejorar las condiciones alimenticias por las cuales tienen que pasar los alumnos siendo víctimas de ciertas enfermedades a causa de este mal.

Los datos estadísticos, los estudios, la investigación demuestran que los preescolares necesitan un cambio urgente que les permita vivir con dignidad con alimentación acorde a su edad, en armonía con su familia, es importante que todos los representantes de la comunidad educativa estén prestos a combatir el problema que atraviesan los estudiantes, dar la debida importancia y sobretodo tomar conciencia de los daños que ocasiona una mala alimentación y la influencia en la educación, los pequeños necesitan atención, cuidados, cariño, amor de todos los que les rodean, sobre todo de sus padres, es el momento de poner en marcha la propuesta y terminar de una vez con este mal que aqueja y daña el normal desarrollo físico e intelectual, trabajando en equipo y con la participación de todos, poniendo en práctica los nuevos conocimientos por el bien de las familias de Santa Ana, para que en la comunidad se encuentre niños y niñas alegres, activos, creativos, con iguales oportunidades al momento de aprender nuevos conocimientos.

INTRODUCCIÓN

La nutrición es parte de la vida de todo ser humano en la actualidad, no podríamos imaginarnos carecer de ella, concebida como un mecanismo de desarrollo personal, social, cultural; es un derecho como el derecho a la vida; como dice Jacques Delors, en el informe de la UNESCO sobre la educación para el siglo XXI, “La nutrición es un pasaporte para la vida”

Es así que surge la inquietud para realizar el presente trabajo de investigación, es el resultado de una propuesta realizada a las necesidades nutricionales de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera” y a la comunidad en general sobre cómo combatir los problemas de desnutrición por falta de una buena preparación, carencia de hábitos alimenticios, que aqueja a los preescolares que pertenecen a un estrato social bajo y que sufren sus consecuencias, se presenta como una de las soluciones a las múltiples dificultades de aprendizaje que padecen, en las que la profesora debe emplear todas sus iniciativas para superarlas y motivar al alumno para que pueda desenvolverse con normalidad y asimile el conocimiento. Esto motivó realizar el presente trabajo de investigación que consta de 6 Capítulos debidamente estructurados y articulados entre sí.

EL CAPÍTULO I consta de: EL PROBLEMA, Tema del trabajo de investigación, Planteamiento del Problema, Contextualización que permite compilar una breve información documentada a nivel macro, meso y micro sobre la incidencia de la desnutrición en los/as niños/as, Análisis Crítico del Tema, Prognosis, Formulación del Problema, Interrogantes sobre el Tema de investigación, Árbol de Problemas que presenta las causas y efectos del Tema a investigarse, Delimitación del objeto de Investigación, Justificación y sus objetivos que permitan orientar el presente trabajo, determinar sus causas, establecer el principal efecto y proponer una solución más adecuada.

EL CAPÍTULO II consta de: MARCO TEÓRICO que contiene Antecedentes Investigativos, Fundamentación Filosófica y Legal, Categorías Fundamentales de las Variables, el Planteamiento de la Hipótesis y Señalamiento de variables sirve como soporte científico y legal para tomar decisiones pertinentes y acertadas que vayan direccionadas a erradicar en un alto porcentaje el problema que afecta a los/as niños/as con desnutrición infantil.

EL CAPÍTULO III consta de: METODOLOGÍA con su respectivo Enfoque, Modalidad básica de la investigación, Nivel o tipo de investigación, Población y muestra, Operacionalización de variables las mismas que facilitan la elaboración de las encuestas para su respectiva aplicación, Guía de recolección de información que orienta la ejecución de la Tesis de Investigación y una Guía de procesamiento de la información que indica cómo se van a presentar los resultados estadísticos que permitan verificar, interpretar y analizar los resultados para tomar decisiones.

EL CAPÍTULO IV consta de: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, Análisis de Resultados de la encuesta, Análisis e Interpretación de datos, Verificación de la Hipótesis, Modelo Lógico, Modelo Matemático, Nivel de significación, Selección del Modelo Estadístico(Chi cuadrado) y Decisión.

EL CAPÍTULO V consta de: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

EL CAPÍTULO VI consta de: PROPUESTA que consiste en realizar talleres, los mismos que se efectuarán de acuerdo a un Modelo Operativo que involucra objetivos, actividades, recursos, responsables y tiempo de ejecución. La propuesta de la investigación será administrada y evaluada en forma responsable para ver los resultados anhelados con el objeto de ayudar a solucionar el problema.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1 Tema de la Investigación

“La desnutrición infantil y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi en el año lectivo 2009-2010”.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

VILLALVILLA, Xavi (1-10-2009), en su informe del Estado Mundial de la Infancia 2009 de UNICEF nos indica que: *“Los niños que nacen en los países del Tercer Mundo ya pueden nacer con desnutrición debido a la mala alimentación de la madre durante el embarazo, con lo cual ya padecen esa patología en el vientre, la desnutrición de las progenitoras es un gran riesgo para su salud y la de sus hijos, algo que por lo tanto amplía mucho más la perspectiva de este problema mundial”*. [http://www.dabesocial.com/desnutrición infantil](http://www.dabesocial.com/desnutrición%20infantil). El nivel de desnutrición en el mundo sigue siendo elevadísimo afecta a todos los órganos del ser humano las causas van más allá de una mala alimentación, los países en desarrollo deben poner más atención a este problema porque la desnutrición infantil es la principal causa para originar enfermedades en los niños.

Las futuras madres que padecen de desnutrición tienen dificultad en su salud y están afectando directamente la salud del bebé, ampliando mucho más la existencia de personas desnutridas, realizar campañas que orienten, concienticen y apoyen a las madres lactantes y mujeres embarazadas, para que conozcan los

beneficios de la lactancia materna y que una alimentación rica en nutrientes antes, durante y después del embarazo ayuda a la formación del feto. Es primordial que la madre cuide de su salud, asistir periódicamente a los centros hospitalarios para que se realicen el control prenatal siguiendo las recomendaciones de su médico.

Un estudio del Instituto Internacional de Investigación y Códigos Alimentarios alerta que: *“132 millones de niños pasarán hambre en el 2020, un dato alarmante que pone a prueba a todos los organismos internacionales, ya que la desnutrición infantil es un problema mundial y todos los países desarrollados deben hacer énfasis en este trabajo”*. [http://www.dabesocial.com/desnutrición infantil](http://www.dabesocial.com/desnutrición-infantil). Debería ser una prioridad de los gobiernos erradicar la desnutrición infantil destinar más recursos económicos y planificar nuevos programas que permitan atender a los niños que no tienen suficiente alimento, porque el problema se agrava cada vez más atacando a los más pobres e indefensos, evitar que mueran niños por esta causa es compromiso del mundo entero.

De acuerdo a estudios de UNICEF 24.04-2009: *“La desnutrición infantil ha llegado a afectar en el planeta a más de 146 millones de niños, un 27% de la población infantil tomando como principales víctimas a los menores de cinco años”*. <http://www.viajejet.com/desnutricion-infantil/>. La poca capacidad de los niños para responder frente a peligros externos, ya sean sociales o internos como las enfermedades, se ve perjudicada aún más por las pobres políticas de estado en beneficio de una alimentación igualmente justa para todos.

Estos estados o deficiencias nutricionales se presenta tanto en países en desarrollo como en las áreas más prósperas del planeta, en los países en desarrollo más de la mitad de muertes infantiles se relacionan con la desnutrición infantil deja millones de víctimas fatales al año, los debilitados cuerpos por el hambre y la mala nutrición de los menores, en su mayoría habitantes del continente africano, no son capaces de soportar enfermedades curables como la diarrea, el sarampión o la malaria.

Julio 26, 2009 escrito por Adriana: *"La desnutrición infantil es la peor cara de la pobreza extrema que afecta a varias regiones del planeta. Se entiende por desnutrición la falta de alimentos o la insuficiente cantidad de calorías, nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para mantener un estado de salud y peso acorde a la edad"*. [http://www.pobrezamundial.com/la-desnutricion infantil](http://www.pobrezamundial.com/la-desnutricion-infantil)
La grave crisis humanitaria que afecta al mundo causa desnutrición infantil, se puede comparar como una etiqueta para las personas que la padecen frente a las demás que no la han vivido, la misma que se manifiesta con la carencia de suficientes nutrientes y minerales que les permita crecer saludables.

Según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, *"cada año muren cerca de 10 millones de niños menores de cinco años por causas fácilmente evitables, básicamente por falta de vitamina A y minerales"*. <http://www.eluniverso.com/2009/01/23>. La desnutrición infantil es causada por la pobreza, indigencia, falta de empleo, escasez de alimentos, sequías, aumento de precio en los alimentos, etc., el mundo entero debe tomar conciencia de este mal que ataca a millones de seres humanos en el planeta.

Debe ser una prioridad para todos los países combatir la pobreza extrema y la desnutrición, implementar campañas de nutrición e incrementar los recursos destinados a la alimentación sobre todo a la población más vulnerable, evitando enfermedades y daños irreversibles físicos e intelectuales, no se puede cerrar los ojos ante este mal, salvar a las presentes y futuras generaciones es deber como ciudadanos, profesionales y gobernantes.

Cuando las fuentes de energía, proteínas, vitaminas y minerales son limitados, no se cubren las necesidades orgánicas que el cuerpo necesita, se presentan algunos riesgos como la alteración en el desarrollo cerebral, intelectual, cognitivo y afecta el aprendizaje del preescolar.

29 de enero del 2009. Opinión de diario Hoy, el director del Programa Mundial de Alimentos (PMA) de las Naciones Unidas en el Ecuador, RAUCH, Helmut, ha dicho: *“No se justifica que un país de ingresos medios tenga una pésima situación en cuanto a desnutrición infantil. Tras Guatemala, Honduras y Bolivia, el Ecuador se ubica en el cuarto puesto más crítico de América Latina en sus índices de desnutrición infantil. El 26% de la población entre 0 y 5 años sufre desnutrición crónica; en el medio rural, ese índice llega al 35.7% y en el indígena, hasta el 40%. La desnutrición crónica de los niños equivale a condenarlos a cadena perpetua”*. <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/opinion-de-diario-hoy-56-331286.html>. Ecuador es un país con ingresos económicos medios razón por la cual el gobierno debe dar cumplimiento a uno de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, implementando políticas urgentes para poder alimentar a todos los niños/as y familias pobres del país.

Las personas que viven en la extrema pobreza y padecen de hambre marcando una vida corta y con sufrimiento, pierden la batalla contra graves enfermedades causadas por la desnutrición, todo ese dolor se puede evitar con la ayuda de todos, brindando atención médica, mejorando el problema habitacional y desocupación.

El país no ha podido reducir esos indicadores en los últimos años. Una realidad de esa índole, condicionada con la pobreza, se halla también vinculada con la educación de las madres y el acceso a servicios básicos de agua, alcantarillado, servicios médicos y control prenatal, es decir, se evidencian fallas en los programas públicos básicos para mejorar las condiciones de vida de la población.

El presidente Rafael Correa, anunció: *“La declaratoria de guerra contra este mal, cuya extinción permitirá el desarrollo integral y una mejor sociedad, con una inversión para este año de 33 millones de dólares, vamos a trabajar para acabar con este mal prevenible, insta a las familias a formar parte de una mejor*

nutrición de los más pequeños a través de la alimentación adecuada balanceada y equilibrada". www.ecuadorinmediato.com. El gobierno ecuatoriano impulsa hoy el programa de Intervención Nutricional Territorial Integral (INTI) que busca acabar con la desnutrición infantil en esta nación andina.

La decisión de asumir todos los programas de alimentación y lucha contra la mal nutrición en el país permitirá prevenir enfermedades en los hogares ecuatorianos, evitando muertes. Si un niño está bien alimentado es activo, saludable, con actitudes positivas, lo que no sucede con un niño malnutrido.

Este problema afecta al nivel de aprendizaje en las escuelas, existe deserción escolar, baja autoestima, les causa fatiga, mareo, pérdida de peso, puede generar discapacidad física y mental, causa incluso la muerte, por tal razón es importante el anuncio del presidente de aumentar los recursos, para mejorar la alimentación en los niños y podrá haber un cambio de vida en estas familias ecuatorianas.

El jardín de infantes "Juan León Mera", fue creado el 11 de enero de 1984, se encuentra ubicado en la comunidad Santa Ana, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi, al margen derecho de la Cuenca Alta del río Mira, lo que determina que este lugar cuente con un clima cálido seco y una temperatura que varía entre 18 y 20 grados centígrados, a una altura de 1491 metros sobre el nivel del mar, latitud norte 0° y 35 segundos, longitud occidente 78° y 7,1.6 segundos.

El ingreso al caserío es por carretera, su gente de etnia Afro-descendientes es amable y trabajadora, los niños son alegres llenos de sueños y esperanzas, pero muchos de ellos viven en la extrema pobreza, que es una causa principal de la desnutrición infantil que ataca a muchos estudiantes.

Les provoca daños en su salud y problemas en el aprendizaje, se puede observar que en clases se molestan, se cansan, lloran, no atienden, se duermen,

porque no recibieron un desayuno completo, o sus barrigas están vacías ya que simplemente no se sirvieron nada antes de ir al jardín, de esta manera no pueden aprender ni tampoco desarrollar sus destrezas, frecuentemente presentan los siguientes síntomas como: dolor de cabeza, dolor de estómago, vómito, diarrea y falta de apetito.

1.2.2 *Análisis Crítico*

La desnutrición infantil incide de manera negativa en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín, es un problema que ha pasado desapercibido, no se le ha dado ninguna solución por el desconocimiento de los padres o por falta de recursos económicos o quizá por no existir apoyo de las autoridades.

La deficiente capacidad de recursos económicos de los padres de familia, repercute directamente para adquirir alimentos suficientes ricos en vitaminas y minerales.

Ante la presencia de familias numerosas, la alimentación escasea fácilmente al igual que el poder adquisitivo, generando como consecuencia niños desnutridos y con bajo rendimiento escolar.

El consumo de alimentos bajos en nutrientes, trae como consecuencia una alimentación escasa, basada en los mismos alimentos (carbohidratos), convirtiéndose en una dieta repetitiva no balanceada.

Árbol de problemas

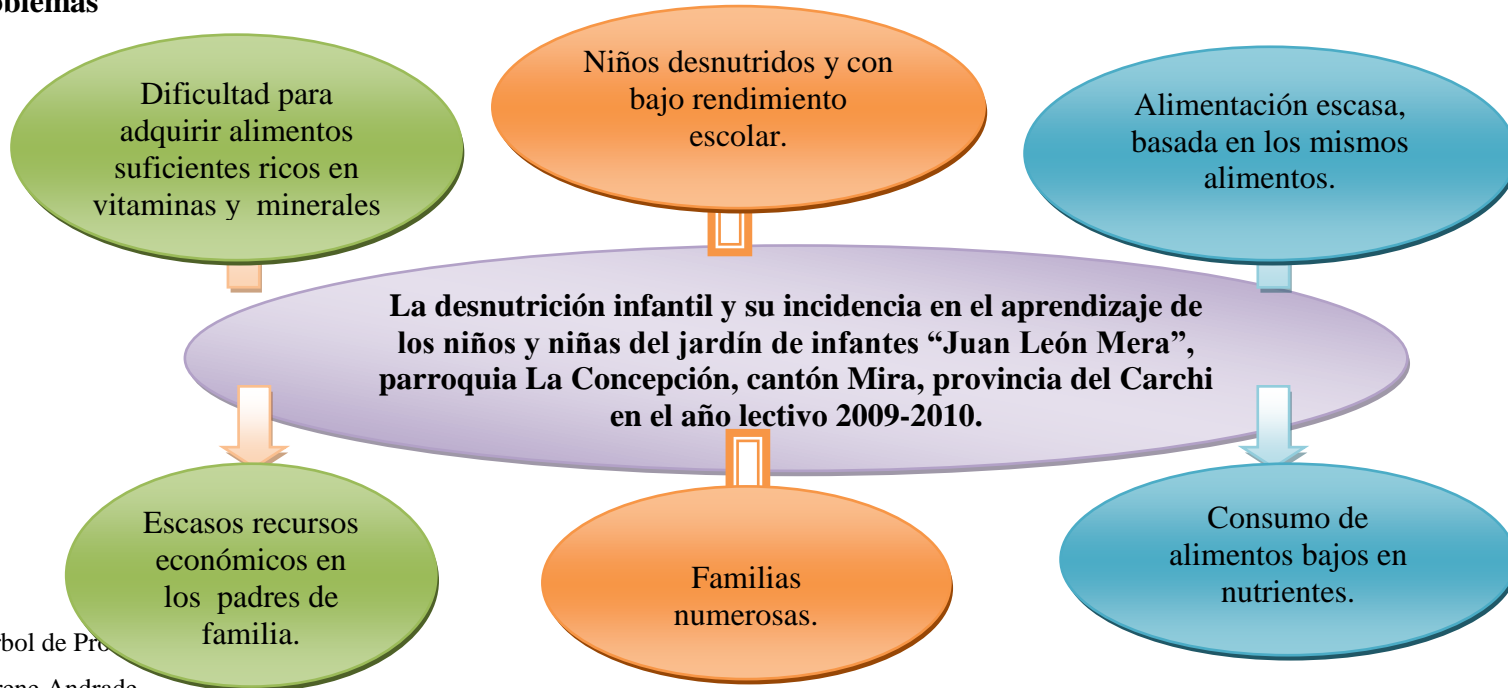


Gráfico No. 1 Árbol de Problemas
Elaborado por: Irene Andrade

1.2.3 Prognosis

Es importante realizar la presente investigación ya que es una realidad latente que se vive a diario en la Institución, de no ser solucionado el problema seguirá la desnutrición en los niños y la irresponsabilidad en padres de familia del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira y por ende en la comunidad.

Los niños y niñas con desnutrición no mejorarán su aprendizaje, porque no tendrán la capacidad requerida para retener los nuevos conocimientos impartidos en el jardín, se seguirá observando el decaimiento, llanto, sueño.

No se solucionarán los principales síntomas que presentan los niños con desnutrición, agravándose cada vez más el problema, su salud será más débil, el desarrollo intelectual más deficiente, presentando más dificultades en el aprendizaje y rendimiento escolar.

En los hogares, jardín y comunidad no habrá un cambio en sus hábitos alimenticios, su comida seguirá siendo repetitiva, es decir no será variada, nutritiva, colorida, basada en cereales integrales, leguminosos, hortalizas, frutas y verduras.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo influye la desnutrición infantil en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi, en el año lectivo 2009-2010.?

1.2.5 Interrogantes

¿Cuál es la metodología que se aplicará en la presente investigación para determinar la influencia de la desnutrición infantil en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”?

¿Cuál es el nivel de influencia de la desnutrición infantil en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”?

¿Existe una propuesta para concienciar a los estudiantes y padres de familia sobre la influencia de la desnutrición infantil en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”?

1.2.6 Delimitación del Problema

Delimitación Espacial

El presente problema lo encontramos en los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, comunidad de Santa Ana, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi.

Delimitación Temporal

La desnutrición infantil y su incidencia en el aprendizaje es un problema que será tratado en la institución durante el año lectivo 2009-2010

Delimitación de las Unidades de Observación

La investigación del presente tema ayudará a mejorar el nivel nutricional de un 99% de los estudiantes del jardín de infantes “Juan León Mera”, comunidad de Santa Ana, con la participación activa de docentes, estudiantes y autoridades.

Delimitación Conceptual

Desnutrición Infantil

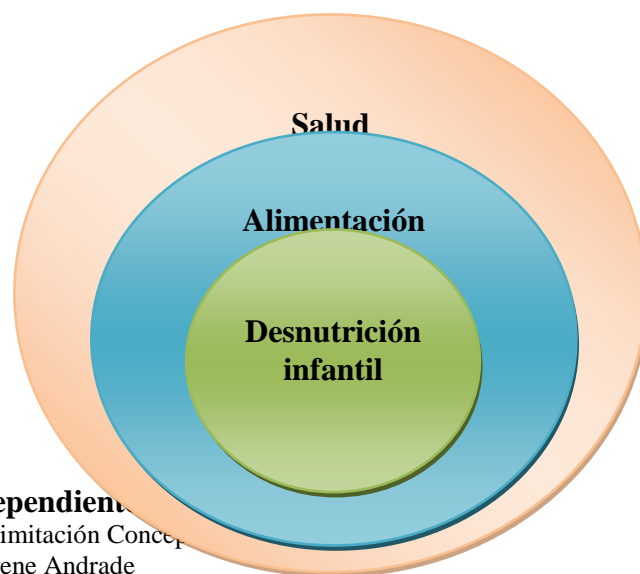
Alimentación

Salud

Aprendizaje

Rendimiento escolar

Educación

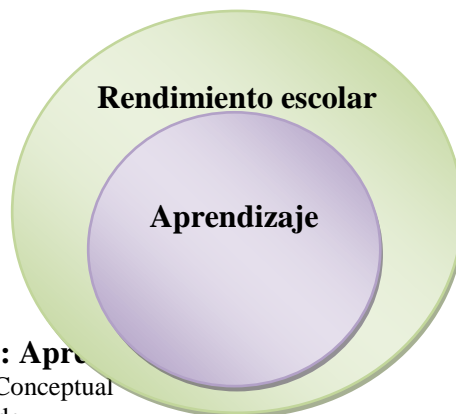


Variable Independiente

Gráfico N° 2 Delimitación Conceptual

Elaborado por: Irene Andrade





Variable Dependiente: Apre
Gráfico N° 3 Delimitación Conceptual
Elaborado por: Irene Andrade

1.3 Justificación

El presente problema se lo ha escogido porque la desnutrición infantil es una dura y cruel realidad que viven los niños/as menores de seis años y afecta directamente en su aprendizaje, es interesante realizar cambios nutricionales en los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, ya que una buena salud en los pequeños depende del consumo de alimentos nutritivos.

La investigación científica es importante porque encaminará a conocer las principales causas y efectos que provoca la desnutrición infantil, de modo que permita dar una pronta solución a este problema que ataca al normal crecimiento físico e intelectual de los estudiantes, con el propósito de mejorar la forma de alimentarse, ya que las costumbres que adquiere el niño preescolar repercutirán por el resto de su vida.

Al ejecutar esta Tesis de investigación se ayudará a prevenir la desnutrición, ya que es un gravísimo problema, trae como consecuencia niños con baja estatura, delgados, pálidos, débiles, muy enfermizos, con deficiente capacidad intelectual y por ende presentan problemas en el aprendizaje escolar, además se estará cumpliendo con uno de los derechos de los niños, niñas y adolescentes establecidos en el Código de la Niñez y Adolescencia.

La ejecución de la presente Tesis de investigación beneficiará a todos los niños y niñas, padres de familia y maestra del jardín de infantes “Juan León Mera”, ya que el proceso de enseñanza aprendizaje será cada día mejor, los niños estarán sanos, enérgicos, saludables, los padres tranquilos porque sus hijos crecerán de manera correcta y como maestra satisfecha de propender un cambio en una comunidad que tanto lo necesita.

Con el desarrollo de la presente Tesis de investigación, la participación de padres de familia y maestra se pretende cambiar hábitos de alimentación, mejorando la calidad de vida de los niños, niñas y la familia, anhelando un buen desarrollo del preescolar tanto en lo cognitivo, psicomotor, afectivo, social, elevando su autoestima y aprendizaje.

Es factible realizar la investigación porque en la institución está presente el problema perjudicando cada día la salud de los niños y niñas, existe el interés y la predisposición de la persona investigadora de contribuir con la solución de esta lacra social, los padres de familia son muy colaboradores y los pequeños con su inocencia inspiran atención inmediata.

1.4 Objetivos

1.4.1 *Objetivo General*

Investigar la influencia de la desnutrición infantil en el aprendizaje, de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi, en el año lectivo 2009-2010.

1.4.2 *Objetivos Específicos*

- Indagar sobre la desnutrición infantil y su incidencia en el aprendizaje, de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi, en el año lectivo 2009-2010.
- Establecer como es el aprendizaje de los niños y niñas con desnutrición infantil en el jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi, en el año lectivo 2009-2010.
- Proponer talleres para un cambio de hábitos alimenticios que mejoren la nutrición infantil y el aprendizaje en los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi, en el año lectivo 2009-2010.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Luego de haber realizado una previa investigación sobre el problema: Cómo influye la desnutrición infantil en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera” de la comunidad Santa Ana, se estima que la alimentación y educación es un derecho de los niños, niñas y adolescentes y que cada Estado debe cumplir, erradicar la desnutrición en el mundo, América Latina, Ecuador y Santa Ana es posible.

En épocas primitivas la alimentación era distribuida en forma equitativa entre todos los miembros de una comunidad, pero con el pasar del tiempo los intereses sociales por el poder económico han permitido que existan poblaciones aisladas y con escasos recursos económicos, es por eso que millones de personas carecen de alimentos favoreciendo la existencia de individuos desnutridos, los pequeños que sufren este problema tienen pocas probabilidades de éxito en el crecimiento y aprendizaje.

En el artículo erradicar la desnutrición infantil en América Latina y el Caribe como una llamada urgente a la acción manifiesta: *“La región latinoamericana vive hoy una inflexión histórica propicia para erradicar la desnutrición infantil. La fuerza creciente que adquiere el derecho a la alimentación, los compromisos políticos internacionales y el avance de la democracia, hacen que el hambre no*

pueda seguir aceptándose como un fenómeno natural". <http://www.cepis.org.pe/texcom/nutricion/wfp176180.pdf>. En la actualidad los gobiernos están realizando compromisos internacionales para trabajar en proyectos educativos que permitirán erradicar la desnutrición infantil, con convicción política de iniciar una lucha contra este mal, erradicar la pobreza extrema y el hambre por completo es algo que hay que realizar con urgencia.

El titular de la CEPAL, José Luis Machinea (4 y 5 de mayo 2008) indicó: *“El alza intensa y persistente de los precios internacionales de los alimentos está castigando con especial dureza a los sectores más pobres de América Latina, generando un impacto distributivo regresivo”*. <http://www.rlc.fao.org/es/prensa/activi/desnutri.htm>. Cada día el costo de los productos alimenticios de primera necesidad se ven afectados por el alza de precios, quizá porque en los campos agrícolas no existe el suficiente apoyo de los gobiernos para producir más comida o por los cambios climáticos que atacan a la tierra, en fin, los sectores más pobres son los más perjudicados ya que su poder de adquisición es cada vez menor, condenando a las familias a comer menos.

Tomado del artículo erradicar la desnutrición infantil en América Latina y el Caribe (2010) *“El hambre y la desnutrición afecta a cerca de 53 millones de personas en América Latina y el Caribe. Casi 9 millones en niños menores de cinco años padecen de desnutrición crónica. Los problemas de la desnutrición crónica infantil se concentran particularmente entre las poblaciones pobres”*. <http://ipsnoticias.net/nota.asp?idnews=96138>. La desnutrición afecta a las personas con escasos recursos económicos y en especial a los niños, que viven en zonas rurales más alejadas de las ciudades o en los sectores periféricos, el hambre y la desnutrición van de la mano con la pobreza extrema y repercute en la salud de quienes tienen que vivir esa cruda realidad.

La deficiencia de micronutrientes en niños menores de cinco años causada por la desnutrición infantil influye en el potencial de su desarrollo, aumenta la

mortalidad, limita la educación, restringe la capacidad cognitiva en el aprendizaje de los escolares ya que muchos abandonan los planteles educativos.

La ministra coordinadora de Desarrollo Social, Jeannette Sánchez (2010), informó: *“La erradicación de la desnutrición infantil crónica y la ampliación de la seguridad social son las principales metas de la agenda del Gobierno de Ecuador, el proyecto busca erradicar la desnutrición en los niños que hayan nacido entre 2010 y 2015”*. <http://www.eluniverso.com/2010/08/12/ministerio-desarrollo-social-busca-erradicar-desnutricion-infantil.html?p=1384A&m=1473>.

Es importante la erradicación de la desnutrición infantil de esta manera el país entrará en una etapa de desarrollo ya que esto permitirá bajar los índices de mortalidad infantil y las personas mejorarán su forma de vida, el proyecto del gobierno pretende ayudar a todos los niños con desnutrición para que adopten buenas costumbres, que consuman alimentos de gran valor nutritivo, dejando de lado la denominada comida chatarra.

Hambre el tsunami silencioso, editado por el doctor Francisco Huerta Montalvo quien recuerda: *“En el 2000 con entusiasmo milenarista, 189 países primero y tres luego, suscribieron la denominada Cumbre del Milenio, convocada por las Naciones Unidas dicha cumbre formuló los ocho objetivos del desarrollo del milenio, el primero de los cuales proponía erradicar para el 2015, la pobreza extrema y el hambre”*. <http://www.expreso.ec/ediciones/Guayaquil/Hambre-el-tsunami-silencios/>. Las Naciones Unidas se han propuesto ocho objetivos que llenan de esperanza al mundo entero, en el primero se refiere a erradicar la pobreza extrema y el hambre, esto significa arrancar de raíz un mal que ha causado y causa mucho daño al planeta y aunque el plazo se termina y el problema aún sigue, la paz y la justicia es un derecho de una sociedad dispuesta al cambio con miras a un futuro mejor.

La doctora Silvia Alejandro consultora académica y docente de la UEES y Espol manifiesta: *“Este es uno de los problemas más severos que afecta a todos los órganos, internos y externos de una persona, más aún si son niños. Los*

intestinos no absorben las proteínas y nutrientes; el hígado se daña por falta de proteínas; en la digestión, la actividad metabólica disminuye; el cerebro se ve afectado de por vida”. <http://www.expreso.ec/ediciones/2010/05/29/Guayaquil/hambre-el-tsunami-silencios/>. La desnutrición infantil es causante de muchas enfermedades en los niños, altera el funcionamiento del organismo, provoca disminución de la talla y peso, afecta el desarrollo intelectual incidiendo directamente en el aprendizaje, los niños desnutridos tienen la boca seca, desprendimiento del cabello, presentan decaimiento y sueño a la hora de asistir a clases por ese motivo no asimilan los conocimientos con facilidad.

Frenar la desnutrición infantil por Azucena García publicado 10-08-2010: *“Para sensibilizar a la población, esta entidad informa las consecuencias de la desnutrición, que causan, en un principio, la pérdida de grasa y luego de músculo, cuando esto ocurre en los niños de 6 meses a 2 años, las consecuencias son peores porque la necesidad de nutrientes es mayor y la carencia de estos impide que puedan resistir las infecciones”.* <http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/proyectosycampanas/>.

La desnutrición en nuestro medio está ligada a la desocupación y a la pobreza de las familias, las tasas de desnutrición infantil en el mundo son alarmantes, la mayoría de niños no tienen una buena alimentación especialmente en los primeros años de vida, su comida es insuficiente para garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado, un niño que no dispone de una buena alimentación dentro del vientre materno y luego de su nacimiento no recibe leche de su madre que previene al recién nacido de muchas infecciones respiratorias o gastrointestinales, presenta desequilibrios nutricionales, aumentando el riesgo de adquirir enfermedades.

Según la Directora Ejecutiva del PMA, Josette Sheeram (30-04-2008): *“El alza del precio de los alimentos ha provocado un tsunami silencioso que ha dejado a 100 millones de personas en la pobreza y al PMA con el mayor reto humanitario en sus 40 años de historia. Este es el nuevo rostro del hambre”.*

<http://www.agci.cl/que-es-agci/apuntes-destacados/noticias/conferencia-hacia-la-erradicacion-de-la-desnutricion-infantil-en-america-latina-y-el-caribe/>.

En la actualidad esta realidad es devastadora millones de personas que hace algún tiempo atrás no vivían este problema y hoy si se ven afectadas por el hambre y la pobreza, ya sea por falta de fuentes de trabajo o por la crisis que existe en el mundo.

Las familias tienen que realizar otros gastos tanto en educación, vestido o salud y al no tener los suficientes recursos económicos no pueden adquirir alimentos ricos en nutrientes necesarios para contribuir a su dieta diaria, ya que los productos de primera necesidad han subido su costo, por tal motivo se limitan a comprar lo que está a su alcance y más barato como por ejemplo harinas, pastas, carbohidratos y a veces en algunos hogares se ven obligados a consumir una o dos comidas al día.

La Directora Ejecutiva de UNICEF, Ann Veneman, (09-12-2009) explicó: *“La desnutrición hace que los niños sean más susceptibles a enfermedades infecciosas, atrofia su crecimiento físico y decrece su potencial de aprendizaje. La salud de un niño está inextricablemente relacionada con la salud de la madre”*. <http://www.voanews.com/spanish/news/editorials/.Desnutricion-infantil-a-la-alza-78880602.html>. Una mala alimentación dificulta en las personas un buen desarrollo físico y mental disminuyendo su capacidad de aprendizaje, son seres más vulnerables a contraer enfermedades, la salud de la madre está directamente relacionada con la salud del futuro niño y si ella esta desnutrida puede causar daños irreversibles en su hijo y corre el riesgo de morir durante el embarazo.

2.2 Fundamentación Filosófica

El tema de investigación se fundamenta en el Paradigma Crítico Propositivo, desde un punto de vista analítico sobre el aprendizaje y la conducta alimenticia de

las niñas y niños del jardín “Juan León Mera”, es una realidad socioeducativa dentro del sistema escolar, precisándose como un parámetro descriptivo y comprensivo, con carácter propositivo procurando contribuir con una propuesta estratégica que solucione el problema de la desnutrición infantil y su efecto negativo en el aprendizaje de los pequeños.

2.3 Fundamentaciones legal

La investigación de la presente Tesis se fundamenta en la Constitución de la República del Ecuador 2008, como también en la Ley Orgánica de Educación Intercultural, Objetivos del Desarrollo del Milenio y Código de la Niñez y Adolescencia, cuyo interés de todos los ecuatorianos es cambiar los niveles de nutrición infantil que permita a los niños mejorar su crecimiento y aprendizaje escolar, cumpliendo con los derechos que tienen los niños, niñas y adolescentes.

Constitución 2008, Título II Derechos, Capítulo Segundo Derechos del buen vivir, Sección primera Agua y alimentación:

Art.13 “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”. Pág. 21

Capítulo Tercero, Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria Sección Quinta, Niñas, Niños y Adolescentes:

Art. 46 “El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1 Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos”. Pág. 32

Ley Orgánica de Educación Intercultural, Título I, Principios Generales, Capítulo I, ámbito, principios y fines

Art. 2 Principios

f) Desarrollo de procesos “La concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida, adecuando los niveles educativos a los ciclos de vida de las personas, su desarrollo cognitivo, sus capacidades, su ámbito cultural, lingüístico, sus necesidades y las del país; atendiendo de manera particular la igualdad real de grupos poblacionales históricamente excluidos o cuyas desventajas se mantiene vigentes, como son: jóvenes, mujeres, adultos mayores, pueblos indígenas, montubios y afrodescendientes”. Pág. 24

ii) Escuelas saludables y seguras “El estado garantiza, a través de diversas instancias, que las instituciones educativas son saludables y seguras. En ellas se garantiza la universalidad y calidad de todos los servicios básicos y la atención de salud integral gratuita”. Pág. 27

Objetivos del Desarrollo del Milenio

Objetivo 1: Erradicar la pobreza extrema y el hambre

“Reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, la proporción de personas que sufren hambre”.

Objetivo 4: Reducir la mortalidad infantil

“Reducir en dos terceras partes, entre 1990 y 2015, la mortalidad de niños menores de cinco años”. Introducción a la Actualización Curricular de la Educación General Básica pág. 8,9

Código de la Niñez y la Adolescencia, Libro I, Los niños y niñas como sujetos de derechos, Título III Derechos, Garantías y Deberes, Capítulo II, Derechos de Supervivencia,

Art. 20 Derecho a la vida *“Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la vida desde su concepción. Es obligación del Estado, la sociedad y la familia asegurar por todos los medios a su alcance, su supervivencia y desarrollo.*

Se prohíben los experimentos y manipulaciones médicas y genéticas desde la fecundación del óvulo hasta el nacimiento de niños niñas y adolescentes; y la utilización de cualquier técnica o práctica que ponga en peligro su vida o afecte su integridad o desarrollo integral”. Pag.4

Art. 24 Derecho a lactancia materna *“Los niños y niñas tienen derecho a la lactancia materna para asegurarle el vínculo afectivo con su madre, adecuada nutrición, crecimiento y desarrollo. Es obligación de los establecimientos de salud públicos y privados desarrollar programas de estimulación de la lactancia materna”.* Pag.5

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

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

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atiendan deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte”. Pag.5

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

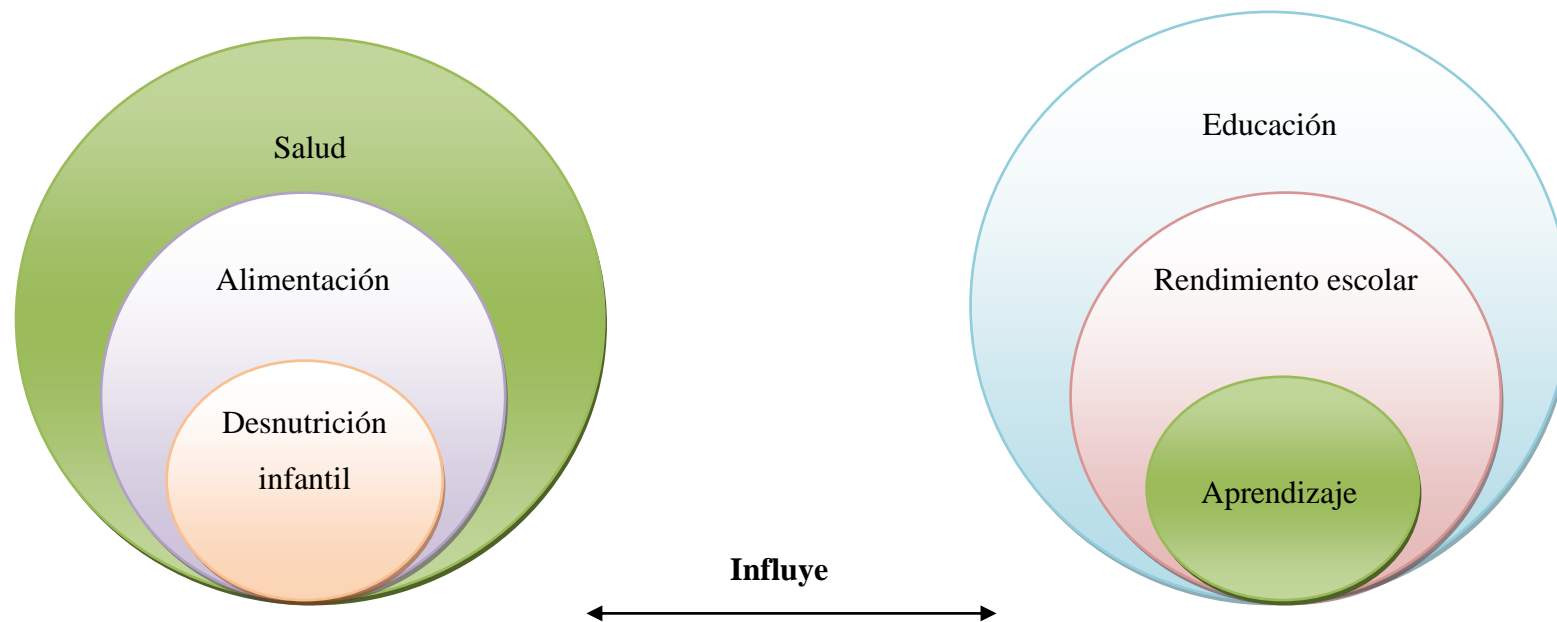
1 Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable”. Pág. 5

Título VI, del derecho de la mujer embarazada a alimentos

Art. 148 Contenido *“La mujer embarazada tiene derecho, desde el momento de la concepción, a alimentos para la atención de sus necesidades de alimentación, salud, vestuario, vivienda, atención del parto, puerperio, y durante el período de lactancia por un tiempo de doce meses contados desde el nacimiento del hijo o hija; si la criatura muere en el vientre materno, o el niño o niña fallece luego del parto, la protección a la madre subsistirá hasta por un periodo no mayor a doce meses contados desde que se produjo la muerte fetal o del niño o niña”. Pag.36*

2.4 Categorías Fundamentales

Gráficos de inclusión interrelacionados



Variable Independiente: Desnutrición Infantil

Variable Dependiente: Aprendizaje

Gráfico 4 Gráficos de inclusión interrelacionados

Elaborado por: Irene Andrade

Visión dialéctica de conceptualizaciones que sustentan las variables del problema.

Desnutrición infantil

Existen varias clases de desnutrición, entre ellas el Kwashiorkor o síndrome pluricarencial el cual es un tipo de malnutrición energético-proteica que cursa típicamente con la aparición de edemas debido a la hipoproteinemia extrema; otra de estas enfermedades es el Marasmo, el cual es provocado por una grave deficiencia de [proteínas](#) y de calorías; Escorbuto, la cual es causada por un déficit de vitamina C; La Pelagra, que es producida por una deficiencia dietética a la absorción inadecuada de niacina; entre otras, las cuales serán desarrolladas con mayor énfasis. <http://www.monografias.com/trabajos15/desnutricion-clases/desnutricion-clases.shtml>.

La nutricionista y dietista Serrano Galvis Pilar explica: “La desnutrición se define como un desbalance entre los aportes y requerimientos de uno o varios nutrientes, si el déficit de estos ocurre por un período corto, sólo compromete las reservas del organismo, pero si es prolongado, afecta algunas funciones vitales”.

En el niño la desnutrición conlleva a un retraso en la curva de crecimiento y en la talla. Si no es prolongada, la talla se alcanza sin dificultad proporcionándole una alimentación adecuada. Por el contrario, si el trastorno nutricional ocurrió durante mucho tiempo la recuperación será lenta y, en ocasiones, parcial. La desnutrición, además de consumir las reservas musculares, grasas y retrasar el crecimiento, afecta de manera considerable el sistema inmunológico.

Esto crea una estrecha interrelación entre desnutrición e infección, situación que se agrava si el niño está en condiciones ambientales adversas o poco saludables. Esta enfermedad no solo está relacionada con el bajo consumo de alimentos, con frecuencia se diagnostican deficiencias nutricionales provocadas

por la ingesta de alimentos de poca calidad nutricional.
http://www.abcdelbebe.com/etapas/el_nino/24_a_36_meses/una_dieta_balanceada_evita_desnutricion_infantil.

La desnutrición es una enfermedad, que afecta a todos los órganos y sistemas del ser humano, producida por una disminución drástica, en la disponibilidad de nutrientes, ya sea por la ingestión insuficiente, inadecuada absorción, exceso de pérdidas o la conjunción de dos o más de estos factores. También es el resultado de una mala alimentación, significa que el niño o niña no ha recibido los suficientes nutrientes, entre ellos vitaminas y minerales necesarios para su desarrollo. <http://www.es.calameo.com/read00036980760e5658d95e0>.

La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la subutilización de los nutrientes esenciales en las células del cuerpo. Se trata de desnutrición primaria cuando los aportes de los nutrientes no pueden ser aportados por la situación económica, cultural o educativa; así mismo, se clasificará como desnutrición secundaria si los aportes nutricionales son adecuados pero, debido a otras enfermedades, la absorción o utilización de estos alimentos no es adecuada.

La pérdida de peso y las alteraciones en el crecimiento son las principales manifestaciones del mal estado nutricional, podemos clasificar a la desnutrición de acuerdo a la siguiente tabla:

- Desnutrición leve
- Desnutrición moderada
- Desnutrición severa

<http://www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm>.

Desnutrición Leve

Es la que más padece la población infantil, pero también en lo general, a la que menos atención se le brinda; por ello es conveniente mencionar que: “Entre más tempranamente ocurra y se prolongue por mayor tiempo, más daños ocasionará, ya que esto no solo se restringe a la disminución del tamaño corporal, sino también afecta al desarrollo y propicia la frecuencia y gravedad de enfermedades.

La alimentación que reciba el niño con desnutrición leve, debe tener las características de una dieta normal, pero fraccionadas en mayor número de comidas al día. Para que tanto el tratamiento dietético como la rehabilitación sean exitosos y el niño se recupere en corto tiempo”. <http://www.es.Alimentacion%C3%B3n>.

Es importante que los padres de familia, maestros, o las personas que estén encargadas de cuidar a los pequeños conozcan como alimentarlos ya que de ello depende su desarrollo, una atención especial a los niños que tienen desnutrición leve mediante la ingesta de comidas necesarias al día, preparando alimentos que contengan vitaminas, minerales, proteínas, que proporcionen suficiente energía para poder estudiar, jugar, trabajar, es decir una dieta alimentaria donde se utilice en forma equilibrada y recomendada cada grupo de alimentos.

Desnutrición moderada

Golen M. Consecuencias del déficit proteico en relación estrecha con el Kwashiorkor o síndrome pluricarencial el cual es un tipo de malnutrición energético-proteica que cursa típicamente con la aparición de edemas debido a la hipoproteinemia extrema. Cuando ha avanzado el déficit de peso y generalmente tiene patologías agregadas, principalmente enfermedades de las vías intestinales y respiratorias. Su magnitud le sigue en importancia a la desnutrición leve. Cuando

el niño cursa este tipo de desnutrición los signos y síntomas son más acentuados, mencionándose los siguientes:

- El niño se muestra apático y desganado por lo cual se cansa hasta para comer. Se lleva más tiempo al consumir sus alimentos.
- El niño no siente hambre y no demanda su alimentación. Por lo que la madre o personal de salud deben insistir en proporcionarle los alimentos.
- Darle comidas poco voluminosas, nutritivas, 6 a 7 veces al día, en intervalos de 2 ½ a 3 horas. Cuando el niño pase de la desnutrición moderada a la leve se le darán cinco comidas (tres fuertes y dos colaciones).
- Completar el tratamiento ingresando al niño a un programa o plan de estimulación. <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>.

Los padres son los responsables de dar a sus hijos una buena alimentación, que la preparación sea llamativa, con higiene para evitar enfermedades, establecer horarios de comidas, variar los alimentos, involucrar a los pequeños para que ayuden en la preparación practicando los hábitos de aseo, se los debe llevar al médico para que les haga un seguimiento en su salud especialmente en su talla y peso, desparasitarlos.

Desnutrición severa

“En sus diversas manifestaciones es la más dramática de las enfermedades nutricionales; es consecuencia de la insuficiencia crónica y acumulativa para cubrir las necesidades de nutrimentos del organismo, principalmente de los requerimientos energéticos y proteicos.

En los niños con desnutrición severa la pérdida de tejidos y su reducida capacidad funcional conducen a la pérdida de la reserva de sus funciones. Los niños se vuelven vulnerables a cualquier alteración de su medio externo, lo que generalmente conduce a la deficiencia y desequilibrios nutricionales específicos,

infecciones secundarias, disminución de la inmunidad, aumento excesivo de la flora intestinal, lesiones traumáticas de la piel y cicatrización alterada, todos estos procesos morbosos conducen a mayor reducción en el consumo de alimentos, agravando la situación nutricional del niño y en consecuencia la muerte”.
<http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>.

Los gobiernos de todo el mundo deben cumplir con los objetivos del milenio erradicar el hambre y la pobreza extrema, brindar atención requerida para que no exista niños con ningún tipo de desnutrición, la repartición de alimentos debe ser equitativa, lo que está pasando actualmente es una injusticia permitir que los niños se enfrente a tantas enfermedades por falta de alimento provocando deficiencia en su desarrollo.

Deficiencias nutricionales más frecuentes:

- Anemia (por deficiencia de hierro o de ácido fólico)
- Hipersensibilidad (falta de ácidos grasos esenciales en la piel, las mucosas, las vías respiratorias y el intestino)
- Retraso en el crecimiento.

http://www.abcdelbebe.com/etapas/el_nino/24_a_36_meses/una_dieta_balanceada_evita_desnutricion_infantil.

Los signos físicos que acompañan a la desnutrición son:

- Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad
- Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos)
- Retardo en la pubertad

Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son:

- Alteración en el desarrollo del lenguaje

- Alteración en el desarrollo motor
- Alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad).

También se encuentran cambios en los exámenes sanguíneos y otros hallazgos que indican la cronicidad de la desnutrición y que, en muchos casos, son muy llamativos: La piel estará seca, áspera y descamándose. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas. Pueden verse lesiones de tipo pequeños hematomas en los casos que el déficit de vitamina C es importante. Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados debidos a trastornos circulatorios. Generalmente estos niños tendrán lesiones en piel sobre infectada con bacterias u hongos.

El cabello es seco, quebradizo, de color rojizo (o pajizo) y se desprende fácilmente. Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores (negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste), igualmente las uñas son muy delgadas y frágiles.

La falta de vitamina A conduce a úlcera en la córnea y puede llevar a la ceguera. Los niños, paradójicamente, tienen anorexia; crecimiento del hígado (hepatomegalia) y alteración en el ritmo de las deposiciones fecales. La frecuencia cardíaca está acelerada (taquicardia) y son frecuentes las continuas infecciones respiratorias.

Por otra parte presentan raquitismo, osteoporosis, escorbuto, debilidad muscular, anemia por falta de hierro o vitamina B12, anemia por falta de ácido fólico, anemia por falta de vitamina C o anemia por infecciones. Las condiciones de salud que ocasiona la desnutrición por una inadecuada absorción o utilización de los nutrientes pueden ser las enfermedades renales crónicas, cardiopulmonares, digestivas, pancreáticas o hepáticas, el cáncer, los errores del metabolismo, etc.

Es muy frecuente que los niños desnutridos tengan infecciones repetidamente; de hecho, es la principal causa de mortalidad en ellos. Esto es debido a que el déficit de nutrientes altera las barreras de inmunidad que protegen contra los gérmenes y éstos pueden invadir fácilmente. Entre los gérmenes que más frecuentemente atacan a las personas desnutridas están el virus del sarampión, del herpes, de la hepatitis, el bacilo de la tuberculosis y los hongos. <http://www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm>.

La desnutrición infantil, es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada. Esta poca ingesta de alimentos puede deberse a la falta de alimentos en lugares muy pobres del planeta, en los cuales no se pueden acceder a una canasta básica de alimentos. Los que más sufren esta falta de alimentos son los niños, esta situación se ve agravada por infecciones oportunistas que pueden producir entre otras cosas: diarrea y deshidratación.

Clases de desnutrición

Kwashiorkor o síndrome pluricarencial.- Trastorno dietético grave observado en [niños](#) entre los 10 meses y los tres años, que se debe a una malnutrición severa que incluye una carencia de nutrientes vitales básicos y un déficit importante de proteínas. Estos niños siempre están hambrientos, y sus padres, en un intento de aliviar el hambre y de aportar las necesidades energéticas, les suministran grandes cantidades de hidratos de [carbono](#) que por sí solas tienen un [valor](#) nutricional bajo.

El término *kwashiorkor* procede de una palabra de Ghana que significa “afección del niño que deja de mamar”. El kwashiorkor es una enfermedad de los países en desarrollo y con [probabilidad](#) la más frecuente de todas las enfermedades nutricionales.

El trastorno se produce cuando el niño es destetado y, por consiguiente, privado del elevado valor nutricional y contenido proteico de la [leche](#) materna. También puede aparecer porque el apetito del niño esté afectado por otra enfermedad, en particular infecciones como el sarampión y las gastroenteritis. Debido a que los anticuerpos están formados por proteínas, los niños con una ingesta proteica muy baja son más susceptibles a padecer infecciones y presentan una escasa [resistencia](#) frente a éstas. De hecho, son inmunodeficientes y suelen fallecer en la [infancia](#) a causa de infecciones generalizadas.

Los niños con kwashiorkor no tienen energías para jugar o corretear. Con frecuencia son incluso incapaces de alimentarse por sí mismos. Tanto el desarrollo físico como el mental están muy afectados, y aquellos que sobreviven sufren de modo inevitable secuelas de por vida. Estas complicaciones a largo plazo son más graves en aquellos que padecen la enfermedad antes de los dos años de edad.

El kwashiorkor se trata al principio administrando derivados [lácteos](#) con suplementos vitamínicos y [minerales](#), para pasar después, si es posible, a una dieta equilibrada normal con un contenido proteico adecuado. El kwashiorkor es un tipo de malnutrición energético-proteica que cursa típicamente con la aparición de edemas debidos a la hipoproteinemia extrema.

Marasmo Grave decaimiento somático y funcional del organismo provocado por una grave deficiencia de proteínas y de calorías. En los países en vías de desarrollo es la manifestación más común de una dieta deficiente. Es causado por un abandono prematuro del pecho de la madre como fuente de alimento y por las infecciones intestinales, generalmente gastroenteritis, que se producen cuando el niño es alimentado con biberón en malas condiciones higiénicas.

Efectos del marasmo La falta de un aporte suficiente de proteínas y calorías en la primera infancia tiene consecuencias graves, pues las proteínas constituyen el

principal material estructural del cuerpo, y son necesarias para la [síntesis](#) de anticuerpos contra las infecciones y de [enzimas](#), de las que dependen todos los [procesos](#) bioquímicos. La carencia de proteínas impide, por tanto, el crecimiento y aumenta considerablemente el [riesgo](#) de infecciones.

Una carencia de calorías significa que las necesidades energéticas del cuerpo no pueden ser satisfechas; esa circunstancia, unida a la [escasez](#) de enzimas, afecta a todos los procesos corporales, incluyendo el [metabolismo](#) y el crecimiento, provocando retraso tanto físico como mental. Aunque la [nutrición](#) mejore con posterioridad y el niño sobreviva, esas deficiencias en el desarrollo nunca podrán ser superadas.

Tratamiento El tratamiento, cuando es posible, consiste en la aplicación de una dieta equilibrada, en la que el componente más importante es la leche, que en un principio se administra de forma diluida y poco a poco se va haciendo más concentrada. Una vez que la ingestión de proteínas es adecuada, se añaden calorías en forma de [azúcar](#) y cereales.

Escorbuto Enfermedad causada por un déficit prolongado de vitamina C (ácido ascórbico) en la ingesta. Aparece en los adultos tras una carencia alimenticia mayor de 6 meses. Se caracteriza por astenia progresiva, [inflamación](#) de encías, caída de dientes, inflamación y dolor de [articulaciones](#), fragilidad capilar y *equimosis*. Con frecuencia también aparece la anemia como consecuencia de estas pequeñas hemorragias. La falta de vitamina C bloquea la producción de sustancia intercelular para los tejidos conectivos (tejidos de soporte de las paredes de los vasos, del hueso, de la dentina, del cartílago, etc.).

Las encías esponjosas e inflamadas son uno de los síntomas del escorbuto, debido a la deficiencia prolongada de vitamina C. Otros síntomas son dientes flojos, hemorragias y articulaciones inflamadas y dolorosas.

Pelagra Enfermedad producida por deficiencia dietética debida a la ingesta o absorción inadecuada de niacina, uno de los compuestos del complejo de la vitamina B. El médico americano Joseph Goldberger demostró que la enfermedad estaba producida por una deficiencia vitamínica. Aunque la pelagra es frecuente en todo el mundo, su incidencia en algunos países occidentales es baja gracias a la suplementación del trigo procesado con vitamina B.

La enfermedad afecta en especial a aquellas personas que siguen [dietas](#) pobres en proteínas, en especial cuando la dieta está basada en el [maíz](#) como alimento principal, y en quienes padecen enfermedades gastrointestinales que originan una alteración de la absorción de [vitaminas](#).

La enfermedad llamada pelagra es consecuencia de una deficiencia de niacina, una vitamina del grupo B. Se presenta con descamación, inflamación de la [lengua](#) y debilidad. Aunque es común en todo el mundo, la incidencia en países desarrollados es escasa, pues el trigo utilizado en los alimentos suele enriquecerse con [vitamina B](#).

Beriberi La palabra "Beriberi", en lengua oriental, significa no puedo más. Su nombre encierra los síntomas que encierra esta enfermedad, como es la inactividad creciente que llevará a la parálisis total. El Beriberi es una enfermedad debida a la carencia de la vitamina B1 o Tiamina en la alimentación. Ha causado estragos enormes entre la [población](#) de extremo oriente, especialmente en [Japón](#), Filipinas y Malasia.

Raquitismo El raquitismo se produce cuando falta en el organismo la vitamina D, necesaria para fijar en el esqueleto el calcio y el fósforo que contienen algunos alimentos. Esta enfermedad es conocida desde tiempos antiguos aunque se le considero como un trastorno del crecimiento de los huesos. Al descubrirse la vitamina D se le consideró como enfermedad carencial en la mayoría de los casos.

El origen del raquitismo puede estar en un aporte insuficiente de vitamina D en la dieta o en una escasez de radiaciones ultravioletas solares. El raquitismo puede conducir a deformidad esquelética, como la incurvación de la columna vertebral o de las piernas. <http://www.monografias.com/trabajos15/desnutricion-clases/desnutricion-clases.shtml>.

Factores que influyen en la desnutrición

Según la nutricionista Bohórquez Silvia, la desnutrición puede originarse por una alimentación inadecuada en la cual no se consumen las tres comidas básicas al día, dietas pobres en energía, baja ingesta de alimentos fuente de proteína como lácteos, carnes, leguminosas y, en general, por malos hábitos alimentarios. También aparece cuando se padecen enfermedades como diarrea crónica o infecciosa.

http://www.abcdelbebe.com/etapas/el_nino/24_a_36_meses/una_dieta_balanceada_evita_desnutricion_infantil.

Amaya Gilma, nutricionista y dietista, expone otras causas o factores de riesgo de la desnutrición infantil:

- Carencia de alimentos adecuados: esta se presenta por falta de ingresos económicos de la familia debido al desempleo, subempleo, desplazamiento, madres cabeza de familia, familias numerosas, abandono y pobreza.
- Analfabetismo nutricional: a pesar de que hay recursos no se hace un buen uso de los mismos cuando se eligen los alimentos.
- Negligencia y descuido del menor: está asociado con el maltrato.
- Deficiente e inadecuado aporte de energía y nutrientes: se relaciona con una dieta que incluye alimentos poco recomendables para la edad y necesidades del niño, por ejemplo, un consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos, un aporte deficiente de alimentos ricos en proteínas, hierro, calcio y vitaminas, entre otros.

- Elevado consumo de biberones con coladas diluidas, que tienen poca leche y demasiada agua.
- Enfermedades como diarrea y dolencias respiratorias: hacen que el niño pierda el apetito, coma poca y aumente las necesidades de energía y nutrientes, generando un balance negativo.
- Es importante saber que todas las enfermedades afectan el estado nutricional del niño si no se interviene de manera oportuna.
- Bajo peso al nacer.
- No recibir leche materna como se sugiere: esta debe ser exclusiva durante los seis primeros meses y con la alimentación complementaria hasta los dos años de edad.
- Malos hábitos alimentarios: asociados con la ingesta excesiva de carbohidratos, azúcares y dulces, y al bajo consumo de carnes, huevo, lácteos, frutas y verduras.
- Dietas inadecuadas: en las cuales se ingieren demasiadas gaseosas, refrescos industrializados y productos de paquete.
http://www.abcdelbebe.com/etapas/el_nino/24_a_36_meses/una_dieta_balanceda_evita_desnutricion_infantil.

Alimentación

Reyes Artacho 2010 define: “Llamamos alimento a la sustancia o conjunto de sustancias que pueden ser utilizadas por el organismo para la obtención de energía o la creación de materia. Alimentación es el conjunto de actividades y proceso por los cuales ingerimos los alimentos. Nutriente a cada una de las sustancias químicas que componen un alimento y una vez en nuestro organismo son capaces de generar energía, renovar tejidos o regular el metabolismo”.

<http://www.todonatación.com/alimentación/>.

Ya desde 2400 años atrás se conocía la relación entre la alimentación y la salud. Hipócrates afirmaba que: *“Nuestra alimentación era nuestra medicina”*. “Consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos son ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos”. <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>.

Debe haber conciencia acerca de lo que se ingiere consumir alimentos sanos, nutritivos, bien preparados, variados, comer de forma moderada manteniendo un equilibrio de tal forma que todos los nutrientes sean asimilados por el cuerpo permitiendo mantener una buena salud.

Los factores alimentarios están relacionados con las enfermedades, la ingesta de alimentos demasiado grasos, ácidos, saturados pueden provocar alteraciones en el organismo, la alimentación es un factor importante en la buena salud depende de la calidad, cantidad de la comida y los hábitos alimenticios, hay que consumir frutas, verduras, cereales, lácteos, leguminosas, carbohidratos, tomar muchos líquidos, en Ecuador existe una gran variedad de estos productos de los que hay que aprovechar, es importante comprar los alimentos durante el tiempo de cosechas allí las frutas y verduras están frescas ya que las marchitas pierden sus nutrientes, cocinar las verduras con poca agua y en el menor tiempo posible es recomendable para mantener el buen funcionamiento del cuerpo durante toda la vida.

Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social. Es decir el concepto de salud trasciende a la ausencia de enfermedades y afecciones. En otras palabras, la salud puede ser definida como de eficacia funcional y metabólica de un organismo a nivel micro (celular) y macro (social)”. <http://definicion.de/salud/>

En grandes rasgos la salud puede dividirse en salud física y salud mental, aunque en realidad son dos aspectos interrelacionados. Para el cuidado de la salud física se recomienda la realización frecuente y regular de ejercicios y una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

La forma de vida que llevan las personas, puede ser beneficiosa o perjudicial para la salud, mediante una buena alimentación, realizando actividades deportivas, no fumando ni ingiriendo bebidas alcohólicas, descansar o dormir el tiempo requerido permite gozar de una buena salud, por otra parte se debe mantener buenas relaciones con las demás personas, en los planteles educativos y en todos los lugares públicos y privados con alta autoestima para tener una buena salud mental.

Aprendizaje

Es muy compleja la definición de aprendizaje, hay diferentes puntos de vista, tantos como definiciones: “Es un proceso por el cual se adquiere nueva conducta, se modifica una antigua conducta o se extingue alguna conducta, como resultado siempre de experiencias o prácticas. Aprendizaje es la adaptación de los seres vivos a las variaciones ambientales para sobrevivir”.

<http://html.rincondelvago.com/aprendizaje12html>

El aprendizaje constituye el nuevo conocimiento que el ser humano adquiere todos los días en la casa, en la escuela, en el entorno, muchos seres tienen disposición de aprender solo lo que encuentran sentido o les gusta, otros en cambio aprenden de forma mecánica o memorístico, conviene utilizar recursos que faciliten a los estudiantes adquirir un buen aprendizaje, adecuar el aula con materiales llamativos y novedosos que sea de interés del niño es tarea de los involucrados en el proceso educativo.

Los maestros y maestras son los encargados de orientar al niño para que adquieran un aprendizaje significativo, formar personas conscientes de su realidad, capaces de enfrentar y resolver los problemas cotidianos, luchar contra la injusticia, la discriminación, la violencia, seres que mediante su nuevo aprendizaje estén dispuestos a valorar la vida, el medio ambiente, servir a la patria y que en el futuro puedan vivir con dignidad. <http://html.rincondelvago.com/aprendizaje12html>.

Tomado del folleto Curso para Docentes 2 ¿Qué es enseñar y qué es aprender?: Metodológicamente, el aprendizaje está en el lado de los estudiantes. El proceso se relaciona con la Psicología, que estudia y provee información sobre cómo se aprende y concretamente, sobre cómo se llega a dominar los conocimientos científicos, las actitudes y los procedimientos.

Comprender como los niños y niñas aprenden los conocimientos científicos, las actitudes y los procedimientos necesarios para entender y actuar positivamente sobre el mundo en sus dimensiones científica, artística, social, tecnológica y filosófica, es fundamental pues de ello depende la selección de los contenidos, estrategias y actividades que se aplican en el aula.

La labor de traducir la teoría del aprendizaje en aplicaciones prácticas podría ser significativamente sencilla, si su proceso fuera simple y directo. Desafortunadamente, no es así, el aprendizaje es complejo y ha generado numerosas interpretaciones y teorías sobre su funcionamiento. Pág. 6

Teorías del Aprendizaje

Aprendizaje desde la Teoría Conductista

Este enfoque dominó gran parte de la primera mitad del siglo XX. Sus principales exponentes fueron Petróvich Iván (1849-1936), Watson (1878-1958),

Burrhus Frederic Skinner (1904-1936), entre otros quienes intentaron explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Estos científicos, basados en resultados de los experimentos e investigaciones que realizaron sobre el comportamiento animal, concluyeron que el aprendizaje humano, al igual que el animal, era una respuesta visible que se producía ante un determinado estímulo a partir de un reflejo condicionado.

Según esta corriente, un comportamiento se produce porque tiene una recompensa. Si se lo refuerza, tiene más probabilidades de mantenerse, las recompensas o premios hacen que se fortifique y aumente su frecuencia. Por el contrario, si se quiere disminuir una conducta, se utiliza el castigo que es la adición de algo negativo como consecuencia de dicha acción. Pág. 6,7

Los principales postulados del conductismo son:

- El aprendizaje se logra a partir de la formación de los reflejos condicionados mediante mecanismos de estímulo-respuesta-esfuerzo. Es el producto de la conexión entre estímulos y respuestas y de una memorización mecánica.
- No toma en cuenta el aprendiz y su contexto.
- Se interesa únicamente en la conducta visible y se reduce a estudiar una serie de asociaciones entre elementos simples, como estímulo-respuesta.
- Niega los procesos mentales.
- Las leyes del aprendizaje son igualmente aplicables a todos los ambientes especies e individuos, lo que equivale a decir que existe solo una forma de aprender: por asociación.
- La capacidad de predecir el aprendizaje está ligada a la siguiente lógica: a determinado estímulo le sigue una respuesta específica.
- La repetición y la corrección son garantías de un aprendizaje efectivo.

- Mediante el ensayo y el error, con esfuerzos y repetición, las acciones que tienen recompensa vuelven a ocurrir.
- El conductismo se basa en la constatación de datos observables y comprobables a través de los sentidos, por lo tanto, un resultado no es valorado si no tiene una reacción.

Según la concepción conductista del aprendizaje, se puede enseñar todo mediante programas organizados lógicamente sobre la materia planeada, con la finalidad de provocar los cambios de conducta esperados. No existen consideraciones sobre la persona que aprende, ni sobre su organización interna del conocimiento. En este contexto el aprendizaje es medible y evaluable a través de patrones de conducta observables. Pág. 8

Aprendizaje desde la teoría cognitiva

La psicología cognitiva surge como alternativa a la concepción conductista de la mente como “caja negra vacía e inaccesible”. Pone un alto a la concepción mecánica del aprendizaje, entendida por el conductismo como un acto condicionado entre estímulo y respuesta. La teoría cognitiva busca analizar cómo la mente del ser humano manipula, ordena y procesa la información que recibe de los estímulos externos, mediante los sentidos. Pág.15

Según Piaget (1960-70) Para que se produzca el aprendizaje, es necesario que las estructuras mentales (esquemas mentales) de la persona que aprende tengan un determinado tipo de organización para que puedan soportar y acoger los estímulos externos que llegan a la mente a través de los sentidos. A este proceso, lo llama asimilación. Los objetos externos son siempre asimilados a una estructura mental organizada.

Una vez que la nueva información es asimilada, se produce un conflicto en los esquemas mentales, que exige que se organicen y acojan a esta nueva información. Este conflicto hace que se reestructuren o se formen nuevas estructuras para que la información pueda acomodarse en la mente y nuevamente todo se equilibre. Así de acuerdo a Piaget, las personas aprenden inmediatamente de la edad, las diferencias individuales o el contenido que se procede, mediante dos procesos intelectuales adaptación y equilibrio. Pág. 16, 17

Aprendizaje desde el enfoque histórico cultural

La concepción de aprendizaje que propone y maneja el enfoque histórico-cultural está liderado por Vygotsky (1896- 1934): El desarrollo de los procesos psicológicos superiores de los humanos, confluyen dos aspectos diferentes: la maduración orgánica y la historia cultural que proviene de las primeras comunidades de hombres y mujeres. En este sentido se puede decir que Vygotsky separa las dos líneas evolutivas de esta manera:

Línea natural Es una línea evolutiva natural regulada por mecanismos biológicos y compartidos con otras especies animales. Esta línea biológica desarrolla los procesos psicológicos elementales como la memorización, la atención y la sensopercepción natural.

Línea cultural El componente social interviene como un factor inherente a la constitución de los procesos psicológicos superiores. Estos procesos posibilitan al ser humano superar los condicionamientos del medio y tienen su origen en las relaciones sociales, es decir, en el nexo que se establece entre niño y entorno. Por esta característica social y cultural que tienen los PPS, es que son específicamente humanos, entre estos procesos se puede nombrar: la atención activa, voluntaria y consciente, el pensamiento abstracto, la resolución de problemas, los afectos superiores, el lenguaje (oral y escrito) y la memoria lógica y voluntaria.

Los procesos psicológicos elementales se transforman en superiores gracias al aprendizaje. La escuela permite la transición de las funciones elementales de atención y memoria a las funciones superiores de atención voluntaria y memoria lógica. Pág. 26- 27

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

Ausubel: *“Aprendizaje significativo. Nos explica que solamente aprendemos aquellas cosas que tienen significado para nosotros. Si la información no tiene significado para nosotros no la aprendemos”.*

Vygotsky: *“También está de acuerdo con Piaget, no aprendemos individualmente, siempre en grupo, por imitación, interiorización social, interacción con el grupo”.* <http://html.rincondelvago.com/aprendizaje12.html>.

David Ausubel: curso para docentes 2 ¿Qué es enseñar y qué es aprender? estima que: “Aprender significa comprender y para ello es condición indispensable tener en cuenta lo que el alumno ya sabe sobre aquello que se le quiere enseñar, distingue dos tipos de aprendizaje: repetitivo, significativo”. Pág. 34

Aprendizaje repetitivo Se produce cuando lo aprendido no se relaciona con los conceptos previos que dispone el estudiante y si se lo hace, es de una forma mecánica, por lo tanto, poco duradera. Pág. 34

Aprendizaje significativo Se da cuando los nuevos conocimientos se vinculan de una manera clara y estable con los conocimientos previos que dispone el individuo. Los aprendizajes significativos amplían la capacidad para aprender nuevos contenidos. Pág. 34

Aprendizaje por recepción Denominado enseñanza expositiva, se caracteriza porque su contenido es presentado en forma completa y acabada, sin que el alumno tenga que realizar ningún descubrimiento independiente. Es decir el niño aprende de forma repetitiva de acuerdo a su capacidad. Pág. 23

Aprendizaje por descubrimiento Puede ser autónomo o guiado. Se caracteriza porque el material no se presenta acabado, sino que el alumno debe descubrir su forma final antes de incorporarlo a su acervo de conocimientos, el aprendizaje por descubrimiento requiere de una etapa previa en la que el alumno pueda reorganizar el material para darle sentido. Además, en este caso, el alumno necesita llevar a cabo un mayor número de actividades mentales y manipulativas para asimilar el conocimiento. Pág. 23

De Wikipedia, la enciclopedia libre: Según estudios, los niños de ocho años aprenden mejor premiando su desarrollo y no atienden a los castigos mientras los de doce, al contrario, aprenden más al reaccionar de forma negativa ante sus errores. Los adultos también siguen esta norma general y observan más sus fallos aunque de forma más eficiente.

Esto es porque los adultos aprenden más por convicción e incluso por necesidad ya que pueden requerir los conocimientos para su trabajo, o para alguna actividad en específico por ello es que aprenden más eficientemente de sus errores, y saben perfectamente que el aprendizaje es responsabilidad suya. A diferencia de lo que pasa con los niños y jóvenes, mismos que en muchas ocasiones acuden a la escuela porque sus papás los envían y no tanto por convicción propia o porque tengan la necesidad de ciertos conocimientos. Todo esto lleva a que existan dos corrientes educativas según el tipo de estudiantes, la pedagogía para los niños y jóvenes y la andragogía para los adultos <http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n>.

Rendimiento escolar

MTRO. C. E. GUALO, publicado el sábado 3 de abril de 2010 como rendimiento escolar manifiesta: “La sociedad se muestra crítica sobre el grado de preparación que, para la vida profesional y ciudadana, llegan a alcanzar los alumnos en los centros escolares. Por lo que respecta, mejorar los rendimientos no sólo quiere decir obtener notas más buenas, por parte de los alumnos, sino aumentar, también el grado de satisfacción psicológica, de bienestar del propio alumnado y del resto de elementos implicados, padres, profesorado”. <http://mtrogualo.blogspot.com/2010/04/aproximacion-al-concepto-de-rendimiento.html>.

La alimentación incide en el rendimiento escolar, publicado el 29 de agosto del 2006. Según un informe de la Secretaría de Desarrollo del municipio de Quito: “Cerca del 20% de niños y niñas tiene baja talla y peso respecto a su edad, lo que indica falencias en el aspecto nutricional, a la hora del rendimiento escolar esta carencia nutricional incide directamente afirman los expertos. El niño que está en etapa de estudio necesita una buena alimentación no solo para el desarrollo físico sino también para el desarrollo de destrezas y el aprendizaje”. <http://www.explored.com.ec/noticia-ecuador/alimentación-incide-en-rendimiento-escolar-243899-243899.html>.

La desnutrición infantil es un problema que está presente a nivel nacional y aunque poco a poco el gobierno trata de dar solución en las comunidades viven miles de niños desnutridos producto de una mala alimentación, están destinados al fracaso escolar, en algunas ocasiones los niños no asisten a las clases, se sienten cansados, deprimidos, con baja autoestima, enfermos, decaídos, por lo tanto no tiene las mismas oportunidades que los niños sanos, su aprendizaje es deficiente ya que su cerebro no está bien desarrollado.

En la escuela y el jardín los niños dependen de una buena dieta diaria para poder aprender, estar activos, sanos, atentos, durante toda la jornada de clase es necesario un buen desayuno que le brinde al niño energía, concentración, alegría, alejado del fracaso escolar.

Mariño Susana, con 36 años de experiencia en el campo educativo (29-08-2006) manifiesta: “Es importante saber combinar los alimentos para que el menor pueda mantenerse atento durante la jornada de clases. Si el niño viene sin desayunar, su cerebro pierde su capacidad de atención y concentración a los 45 minutos de lo que llega a clases y ese es uno de los principales problemas”. <http://www.explored.com.ec/noticia-ecuador/alimentación-incide-en-rendimiento-escolar-243899-243899.html>.

El doctor Sandoval Víctor Hugo (29-08-2006) confirma: “El desayuno es importante para las primeras horas en la escuela, la dieta debe completar también el almuerzo y la merienda con contenidos nutricionales proporcionados y combinados en cada una de las horas de alimentación del niño en edad escolar”. <http://www.explored.com.ec/noticia-ecuador/alimentación-incide-en-rendimiento-escolar-243899-243899.html>.

Una gran mayoría de niños tienen una escasa alimentación deficiente basada en carbohidratos, grasas, gaseosas, o comidas chatarra, es obligación de las madres conocer que la desnutrición trae consecuencias nefastas en el desarrollo físico e intelectual, deben enviar a los niños desayunados, tomando en cuenta que es la comida más esencial al comenzar el día.

De acuerdo a la información estadística del Ministerio de Educación: “El rendimiento del sistema educativo ecuatoriano se ha aproximado a un nivel de normalidad: reprobaban al año menos del 7% de los alumnos de primaria y abandonan menos del 5% en este sector: El rendimiento es menor en la enseñanza

secundaria, donde reprobaban actualmente en torno al 12% y abandona el 10% del total de alumnos secundarios”.

<http://www.eurosur.org/FLACSO/mujeres/ecuador/educ-6htm>.

Es evidente el bajo rendimiento en las instituciones educativas del país por varios factores, uno de ellos es la desnutrición, cada día los profesores y padres de familia son testigos que los estudiantes no asimilan las nuevas enseñanzas, al finalizar el año lectivo existen problemas de pérdidas de grado o curso, sin conocer cuáles fueron las causas que provocó se deja a los niños y jóvenes reprobados de los cuales muchos abandonan los estudios para dedicarse a otras actividades.

Cardona I Romeu Victoria. Ecuador Familiar: “Es natural que se desee para los hijos un rendimiento escolar, mediante el estudio, el objetivo es preparación para la vida, desarrollo de habilidades del pensamiento, cultura personal, con ideas propias que son fruto de estructurar lo que se ha aprendido o sabiduría. Es por esto que reflexionaremos sobre algunos aspectos prácticos para intentar no cometer errores, que puedan conducir al fracaso escolar, con el peligro de malograr las posibilidades de aprender de los niños y jóvenes”.

<http://www.fluvium.org/textos/familia/fam125.htm>

El objetivo es que los alumnos adquieran un aprendizaje fundamental que les sea útil para el mañana, mediante el desarrollo de destrezas, los padres y maestros deben guiarles, tomando en cuenta que cada estudiante es una persona diferente, no cometer errores al momento de educar, no esperar que sean los mejores estudiantes de la clase porque a veces el niño se deprime al no tener las mejores calificaciones siente que está defraudando a los padres, lo mejor será ayudarlos en todo aspecto conociendo sus debilidades y aprovechando sus fortalezas para mejorar su rendimiento y evitar el fracaso escolar.

Tomado del artículo rendimiento académico y nutricional: “Un estudio realizado se demostró que las carencias nutricionales prolongadas influyen en forma negativa en el desarrollo del aprendizaje estudiantil. Según el estudio la desnutrición aguda y crónica refuerza el bajo rendimiento escolar en estudiantes teniendo como consecuencia que no se asimile correctamente la enseñanza”. <http://bolivia.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/548-un-estudio-demuestra-que-la-desnutricion-baja-el-nivel-de-aprendizaje-estudiantil>.

La mala alimentación puede generar falta de atención, así lo consideran estudios realizados en el Reino Unido atendiendo a la evolución de la dieta en los últimos cincuenta años. El incremento de conservantes, aditivos y grasas en la dieta, junto con la creciente ausencia de importantes nutrientes, tiene efectos nocivos en el funcionamiento del cerebro y puede explicar el aumento de enfermedades mentales como la depresión, la falta de atención, la esquizofrenia y el Alzheimer. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Rendimiento-Academico-Y-Nutricion/html>.

Educación

De Wikipedia. La enciclopedia libre: “La educación, (del latín educere = guiar, conducir; o educare= formar o instruir)” puede definirse como:

- El proceso multidireccional mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra, está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.
- El proceso de vinculación y concienciación cultural, moral y conductual. Así, a través de la educación, las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, creando además otros nuevos.
- Proceso de socialización formal de los individuos de una sociedad.

- La educación se comparte entre las personas por medio de nuestras ideas, cultura, conocimientos, etc., respetando siempre a los demás. Esta no siempre se da en el aula. <http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n>.

La educación, es el proceso por el cual, el ser humano, aprende diversas materias inherentes a él. Por medio de la educación, es que sabemos cómo actuar y comportarnos en sociedad. Es un proceso de sociabilización del hombre, para poder insertarse de manera efectiva en ella. Sin la educación, nuestro comportamiento, no sería muy lejano a un animal salvaje.

La educación nos es impartida, desde la infancia. Ya en la lactancia, el niño comienza a crear vínculos sociales, con quienes lo rodean. El ser humano, está constantemente, en un proceso de educación. El hombre es una verdadera esponja, el cual va reteniendo información, con todo aquello con que interactúa. <http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion.html>.

Educación es un derecho universal de los seres humanos, basado en un proceso integral de formación científica, cultural y social, se refiere a la acción de adquirir conocimientos, hábitos, aptitudes, provocando cambios intelectuales en las personas, la educación posibilita un cambio de vida más plena en la sociedad.

Una de las definiciones más interesantes nos la propone uno de los más grandes pensadores, Aristóteles: *"La educación consiste en dirigir los sentimientos de placer y dolor hacia el orden ético."* También se denomina educación al resultado de este proceso, que se materializa en la serie de habilidades, conocimientos, actitudes y valores adquiridos, produciendo cambios de carácter social, intelectual, emocional, etc. en la persona que, dependiendo del grado de concienciación, será para toda su vida o por un periodo determinado, pasando a formar parte del recuerdo en el último de los casos. <http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n>.

La educación es un proceso de socialización y endoculturación de las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas con un fin social (valores, moderación del diálogo, debate, jerarquía, trabajo en equipo, regulación fisiológica, cuidado de la imagen, etc.).

Pero el término educación se refiere sobre todo a la influencia ordenada ejercida sobre una persona para formarla y desarrollarla a varios niveles complementarios; en la mayoría de las culturas es la acción ejercida por la generación adulta sobre la joven para transmitir y conservar su existencia colectiva. Es un ingrediente fundamental en la vida del ser humano y la sociedad y se remonta a los orígenes mismos del ser humano. La educación es lo que transmite la cultura, permitiendo su evolución.

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

Educación de Wikipedia, la enciclopedia libre: La función de la educación es ayudar y orientar al educando para conservar y utilizar los valores de la cultura que se le imparte, fortaleciendo la identidad nacional. Existen tres tipos de educación: la formal, la no formal y la informal.

- **La educación formal** hace referencia a los ámbitos de las escuelas, institutos, universidades, módulos.
- **Educación no formal** se refiere a los cursos, academias, etc.
- **Educación informal** es aquella que abarca la formal y no formal, pues es la educación que se adquiere a lo largo de la vida.

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

En la actualidad, existen diversos ámbitos en los cuales recibimos educación. Uno de los más fundamentales, para todo ser humano, es el formal. Que es aquella educación, que imparten los diversos establecimientos educacionales

presentes en toda sociedad (colegios, universidades, institutos, etc.). Los cuales se guían por mallas curriculares, establecidas por directrices gubernamentales.

Son estos establecimientos, quienes entregan una educación formativa, a nivel intelectual en base de conocimientos prácticos, los cuales permitirán a la persona, insertarse en la sociedad como uno más de ella. Por medio de esta educación, es que la persona, podrá desempeñarse en algún puesto laboral. Medio por el cual, se rige la existencia humana de hoy en día. Ya que por medio de este camino, es que logrará que su descendencia, vuelva a cumplir el mismo ciclo.

Educación basada en la enseñanza de diversas materias, las cuales el alumno debe asimilar, para luego rendir un examen y así demostrar que las maneja. Método de educación, que en la actualidad, posee diversos detractores. Ya que se basa, para ellos, en la memorización, más que en la comprensión de las mismas materias. <http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion.html>.

Educación Universal

Educación Universal es un proyecto educativo que apuesta por una educación que promueva cualidades y valores como la ética, la sabiduría, la responsabilidad o el altruismo, que, siendo universales, pueden ser compartidos por todas las personas independientemente de su edad, cultura, raza o religión.

El objetivo es educar para una vida con sentido, y dado que el cambio empieza por uno mismo, que desarrolle el potencial de la persona para conseguir la felicidad y la excelencia personal, y contribuir desde ellas al bienestar de los demás, a una mejor sociedad y a un mundo más armónico. Se trata de una educación que actúa en los ámbitos físico, mental, emocional, social y espiritual, para cultivar valores y cualidades, y desarrollar todas las capacidades e inteligencias humanas de forma integrada.

Es educación porque consiste en aprender a vivir en todas las etapas y situaciones de la vida, con sentido y plenitud. **Es universal** porque promueve valores naturales y universales, comunes a todas las personas, que comparten una misma aspiración a la felicidad y la plenitud, porque está abierta a las aportaciones de todas las tradiciones y culturas, porque se dirige a todos los ámbitos de la persona: físico, cognitivo, emocional y espiritual, porque integra lo intrapersonal con lo interpersonal. <http://www.educacionuniversal.org/>

Lama Thubten Yeshe I Congreso Internacional de Educación Universal, Italia, 1982: “El mundo necesita una educación renovada, porque la actual ya no conecta con la inteligencia de la sociedad contemporánea. Si cambias tu visión de la realidad, la realidad cambia. Por eso, concerte a ti mismo, tu psicología, tu cuerpo... significa educarte. Eso es educación universal. Creo que todo eso puede ser comunicado en un lenguaje universal, porque todas las naciones, culturas, religiones y filosofías contienen una gran herencia de sabiduría y puede utilizarse esa sabiduría para crear una educación universal.

<http://www.educacionuniversal.org/>

La educación básica

Preescolar, educación primaria y secundaria es la etapa de formación de los individuos en la que se desarrollan las habilidades del pensamiento y las competencias básicas para favorecer el aprendizaje sistemático y continuo, así como las disposiciones y actitudes que regirán su vida. Lograr que todos los niños, las niñas y adolescentes del país tengan las mismas oportunidades de cursar y concluir con éxito la educación básica y que logren los aprendizajes que se establecen para cada grado y nivel son factores fundamentales para sostener el desarrollo de la nación.

En una educación básica de buena calidad el desarrollo de las competencias básicas y el logro de los aprendizajes de los alumnos son los propósitos centrales,

son las metas a las cuales los profesores, la escuela y el sistema dirigen sus esfuerzos. Permiten valorar los procesos personales de construcción individual de conocimiento por lo que, en esta perspectiva, son poco importantes los aprendizajes basados en el procesamiento superficial de la información y aquellos orientados a la recuperación de información en el corto plazo.

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

Pero el término educación se refiere sobre todo a la influencia ordenada ejercida sobre una persona para formarla y desarrollarla a varios niveles complementarios; en la mayoría de las culturas es la acción ejercida por la generación adulta sobre la joven para transmitir y conservar su existencia colectiva. Es un ingrediente fundamental en la vida del ser humano y la sociedad y se remonta a los orígenes mismos del ser humano. La educación es lo que transmite la cultura, permitiendo su evolución.

El objetivo de la educación es:

- Incentivar el proceso de estructuración del pensamiento, de la imaginación creadora, las formas de expresión personal y de comunicación verbal y gráfica.
- Favorecer el proceso de maduración de los niños en lo sensorio-motor, la manifestación lúdica y estética, la iniciación deportiva y artística, el crecimiento socio afectivo, y los valores éticos.
- Estimular hábitos de integración social, de convivencia grupal, de solidaridad y cooperación y de conservación del medio ambiente.
- Desarrollar la creatividad del individuo.
- Fortalecer la vinculación entre la institución educativa y la familia.
- Prevenir y atender las desigualdades físicas, psíquicas y sociales originadas en diferencias de orden biológico, nutricional, familiar y ambiental mediante programas especiales y acciones articuladas con otras instituciones comunitarias. <http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n>.

Evaluación

Tomado de Wikipedia, la enciclopedia libre: La evaluación es un proceso que procura determinar, de la manera más sistemática y objetiva posible, la pertinencia, eficacia, eficiencia e impacto de las actividades formativas a la luz de los objetivos específicos. Constituye una herramienta administrativa de aprendizaje y un proceso organizativo orientado a la acción para mejorar tanto las actividades en marcha, como la planificación, programación y toma de decisiones futuras.

Lo que no debe hacer la evaluación es categorizar. La categorización del conocimiento impide reconocer de manera efectiva el avance en el proceso de enseñanza-aprendizaje, al enmarcar por episodios la capacidad intelectual del aprendiz. Tampoco debe generalizar. Así como todo conocimiento es diferente, todo proceso que conlleva a él es diferente de persona a persona, es decir, todos aprendemos de manera diferente, no debemos generalizar, aunque sí establecer criterios. Tampoco es calificar: asignar a un número no significa conocimiento, entonces, evaluar no es calificar.

La evaluación nos ayuda a medir los conocimientos adquiridos, y nos proporciona información de los avances de los mismos con la finalidad de conocer si se están cumpliendo o no los objetivos propuestos. La evaluación en tecnologías es sistemática y constante no se debe evaluar por el proyecto terminado sino por el esfuerzo realizado y en un mayor concepto las competencias que se adquieren según el plan de estudios 2006 de secundaria.

En tecnologías es recomendable emplear la lista de comprobación, esta es una lista escrita de criterios de desempeño, puede utilizarse unas veces para diagnosticar los puntos fuertes y débiles, así como los cambios de desempeño, esta lista no permite registrar los matices del desempeño. Con una lista de

comprobación puede resumirse el desempeño estableciendo criterios de calificación o calculando el porcentaje de los criterios cumplidos.

La evaluación educativa es un proceso sistemático y dirigido, en el cual intervienen una serie de elementos, por ejemplo: un ensayo o práctica en la formación profesional, una representación teatral en una escuela, un proyecto integrador, una prueba de ensayo en el aprendizaje informático, etc. Estos elementos nos permiten determinar si un sujeto ha alcanzado todos los objetivos planteados, propiciando con ello un cambio en su actitud de una manera significativa.

En la actualidad, los mejores sistemas de enseñanza están al servicio de la educación, y por consiguiente, deja de ser un objetivo central de los programas educativos la simple transmisión de información y conocimientos.

También se podría decir que existe en algunos la necesidad de capacitar al alumnado en el auto aprendizaje, como proceso de desarrollo personal. Cada alumno es un ser único, lo que muestra un elemento clave dentro del proceso de la evaluación: no evaluar nada más por evaluar, sino para mejorar el aprendizaje y para la organización de las tareas, entre otros aspectos metodológicos. Bajo la perspectiva educativa, la evaluación debe adquirir una nueva dimensión, y de esa manera darle un sentido de pertenencia a la enseñanza-aprendizaje.

La evaluación puede conceptualizarse como un proceso dinámico, continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de las conductas y rendimientos, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos. Y es éste para el docente el perfeccionamiento de su razón de ser. <http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n>.

Definición alternativa de evaluación

La evaluación es la medición del proceso de enseñanza/aprendizaje que contribuye a su mejora. Desde este punto de vista, la evaluación nunca termina, ya que debemos de estar analizando cada actividad que se realiza. Se puede mencionar también que la evaluación es un proceso que busca indagar el aprendizaje significativo que se adquiere ante la exposición de un conjunto de objetivos previamente planeados, para los cuales institucionalmente es importante observar que los conocimientos demuestren que el proceso de enseñanza y aprendizaje tuvo lugar en el individuo que ha sido expuesto a esos objetivos.

En este sentido se habla de la evaluación académica, en donde lo que importa es verificar y/u observar a través de diversos instrumentos cualitativos o cuantitativos, que el alumno ha adquirido nuevas habilidades, destrezas, capacidades, métodos y técnicas, así como también la "calidad educativa" de su instrucción, que le permitan tener un buen desempeño para el bien de su comunidad, beneficio personal, rendimiento laboral y disciplina.

Existen diferentes tipos de clasificación que se pueden aplicar a la evaluación, pero atendiendo a los diferentes momentos en que se presentan podemos mencionar:

Evaluación inicial Tiene como objetivo indagar en un alumno el tipo de formación que posee para ingresar a un nivel educativo superior al cual se encuentra. Para realizar dicha evaluación el maestro debe conocer a detalle al alumno, para adecuar la actividad, elaborar el diseño pedagógico e incluso estimar el nivel de dificultad que se propondrá en ella.

Evaluación formativa Es la que tiene como propósito verificar que el proceso de enseñanza-aprendizaje tuvo lugar, antes de que se presente la evaluación sumativa. Tiene un aspecto connotativo de pro alimentación activa. Al trabajar

dicha evaluación el maestro tiene la posibilidad de rectificar el proyecto implementado en el aula durante su puesta en práctica.

Evaluación sumativa Es la que se aplica al concluir un cierto período o al terminar algún tipo de unidad temática. Tiene la característica de ser medible, dado que se le asigna a cada alumno que ostenta este tipo de evaluación un número en una determinada escala, el cual supuestamente refleja el aprendizaje que se ha adquirido; sin embargo, en la mayoría de los centros y sistemas educativos este número asignado no deja de ser subjetivo, ya que no se demuestra si en realidad el conocimiento aprendido puede vincularse con el ámbito social. Esta evaluación permite valorar no solo al alumno, sino también el proyecto educativo que se ha llevado a efecto.

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

Goleman, Daniel (Diciembre de 1999). «capítulo3». *Título en español: Inteligencia Emocional* (trigésimo séptima edición edición). Editorial Kairós. pp. 59-79.

2.5 Hipótesis

El alto nivel de desnutrición infantil afecta directamente en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción cantón Mira en el año lectivo 2009-2010.

2.6 Señalamiento de las variables de la hipótesis

Variable independiente: Desnutrición infantil

Variable dependiente: Aprendizaje

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

Esta investigación sobre desnutrición infantil como variable independiente se ampara en el Paradigma Cualitativo desde un enfoque contextualizado, ya que es un problema que está presente en los niños y niñas del jardín “Juan León Mera”, busca la comprensión de los fenómenos que causan una mala nutrición como: el desconocimiento para la preparación, poca ingesta de alimentos ricos en vitaminas y minerales, para que los padres de familia, alumnos/as, de la institución educativa tomen conciencia y asuman una realidad dinámica que les permita fomentar un cambio en sus hábitos alimenticios.

Además se basa en un Paradigma Cuantitativo por que busca las principales causas que provocan la desnutrición infantil y de esta manera dar explicación a los que se estudia, orientando a la comprobación de hipótesis con la finalidad de dar solución que ayude a mejorar el estado nutricional de los niños y niñas.

La presente investigación enfocada en la educación como variable dependiente se afirma en el Paradigma Cualitativo porque este aspecto a tratarse se lo debe conocer y adaptarlo a la realidad de estudio es por eso que se considera que asume una realidad dinámica, es también necesario tomar la debida seriedad del caso a investigarse para alcanzar los resultados esperados, es decir tomar énfasis en el proceso y reflexionando sobre la información recopilada a través de la observación naturalista tenga un fin positivo en la educación de los niños y niñas.

Además esta investigación también se afirma en el Paradigma Cuantitativo porque admite realizar una medición controlada de los datos obtenidos y cumpliendo un estricto orden establecido, fundamentándose desde el punto de vista científico de la información recopilada, se puede considerar que se apoya en una perspectiva desde afuera para ampliar y mejorar la forma de impartir y adquirir la educación.

3.2 Modalidad básica de la investigación

El presente tema de la desnutrición infantil está basado en una investigación de campo ya que se encuentra latente en los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, es una realidad que está afectando directamente en su salud, su normal desarrollo físico e intelectual, psicológico y perjudica el aprendizaje.

Para obtener los resultados requeridos incluye instrumentos de investigación (encuestas) que serán aplicadas a maestros, padres de familia, niños y niñas, con la finalidad de dar un cambio a su forma de alimentarse y poder mejorar la nutrición infantil.

Además se sustenta en una investigación bibliográfica documental, por cuanto la información científica ha sido recopilada de páginas web, textos, Constitución de la República del Ecuador 2008, Código de la Niñez y Adolescencia, con el fin de conocer las contextualizaciones y así poder adquirir una investigación real confiable, oportuna que permita presentar alternativas de solución que estén acordes a la realidad y necesidad de los pequeños.

3.3 Nivel o tipo de investigación

Esta investigación está basada con el nivel de asociación de variables, permite medir las relaciones entre variables, es decir conocer la realidad de la desnutrición infantil y su incidencia en el aprendizaje en los mismos sujetos de un contexto

determinado, para conocer el grado de relación entre las variables dependiente e independiente y establecer modelos de comportamiento mayoritario que ayude a dar solución aplicando los correctivos necesarios al problema y mejorar la nutrición de los niños y niñas del jardín “Juan León Mera”.

Por otra parte facilita determinar predicciones estructuradas, es decir saber lo que sucederá con la nutrición y el aprendizaje de los niños y niñas si no se realiza una investigación que brinde una atención adecuada en el lugar y el tiempo requerido.

Además se inserta en el nivel descriptivo porque requiere de un conocimiento suficiente que ayude a dar un cambio en el normal desarrollo de los niños y niñas por medio de investigaciones, las mismas que deben enfocarse a un fin social, distribuir datos reales sobre la influencia de la desnutrición infantil en el aprendizaje escolar.

3.4 Población y muestra

La población que está tomada en cuenta para realizar la investigación del problema y poder recopilar la información necesaria tenemos 35 personas entre, maestros y padres de familia, por lo que se trabajará con todo el Universo puesto que no amerita tomar una muestra.

POBLACIÓN	CANTIDAD
Maestros	10
Padres de Familia	25
TOTAL	35

Cuadro No. 1 Población y muestra
Elaborado por Irene Andrade

3.5 Operacionalización de variables

3.5.1 Variable independiente: Desnutrición Infantil

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La desnutrición es una enfermedad, producida por la mala asimilación de nutrientes, que afecta a todos los órganos y sistemas del ser humano, resultado de una mala alimentación, en donde no se aprovecha los suficientes nutrientes, entre ellos vitaminas y minerales necesarios para su desarrollo óptimo.	Mala asimilación de nutrientes. Mala alimentación Desarrollo óptimo	Presentar somnolencia. Demuestra cansancio Indica retraso en el crecimiento. Inmadurez cronológica	¿Sus estudiantes presentan somnolencia en el aula de clase? SIEMPRE () A VECES () NUNCA () ¿Detecta cansancio en sus estudiantes? SIEMPRE () A VECES () NUNCA () ¿Considera usted que está acorde la estatura de sus estudiantes con la edad que tienen? SIEMPRE () A VECES () NUNCA () ¿Los estudiantes demuestran fatiga? SI:..... NO:..... ¿Sus estudiantes son activos y creativos ? SIEMPRE () RARA VEZ () NUNCA () ¿Cree usted que un niño que no ingiere suficientes nutrientes tiene un buen desarrollo físico e intelectual? SI:..... NO:..... ¿Considera que los niños y niñas deben tener buenos nutrientes en su cuerpo para crecer? SI:..... NO:.....	Encuestas al docente

Cuadro N° 2 Operacionalización de variables
Elaborado por: Irene Andrade

3.5.2 Variable dependiente: Aprendizaje

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El aprendizaje es un proceso por el cual se adquiere nueva conducta, se modifica o se extingue una antigua conducta, como resultado siempre de experiencias o prácticas, es la adaptación de los seres vivos a las variaciones ambientales para sobrevivir.	Es un proceso Se adquiere nueva conducta Resultado de experiencias o prácticas Adaptación a las variaciones ambientales	Indica negatividad ante el proceso de aprendizaje Dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje Poco interés ante nuevos aprendizajes Desmotivación ante las nuevas experiencias de aprendizaje	¿A detectado usted que sus estudiantes presentan negatividad durante el proceso de aprendizaje? SIEMPRE () A VECES () NUNCA () ¿Considera que sus estudiantes tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje? SIEMPRE () A VECES () NUNCA () ¿Cree usted que sus estudiantes presentan desinterés ante nuevos aprendizajes? SIEMPRE () A VECES () NUNCA () ¿Piensa que el desinterés de sus niños ante nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición? SI () NO () ¿Considera que para un buen crecimiento y aprendizaje sus estudiantes deben consumir una dieta equilibrada? SI () NO ()	Encuestas a los docentes

Cuadro N° 3 Operacionalización de variables
Elaborado por: Irene Andrade

3.6 Recolección de la información

Para llevar a cabo la investigación y obtener los resultados necesarios, concretas y reales la estudiante Irene Andrade aplicará el instrumento de la encuesta por una vez, a maestros y padres de familia del jardín “Juan León Mera”, el día jueves 23 de septiembre del 2010, mediante cuestionarios elaborados de manera clara, con preguntas relacionadas al tema de estudio, breves, sencillas, mínimas requeridas y accesibles para formar la base de la encuesta.

3.7 Procesamiento de información

Los resultados e información que se logre recabar en la presente investigación serán procesados en cuadros y gráficos estadísticos, los mismos que están sujetos a interpretación, verificación y análisis de resultados. Para alcanzar los objetivos planteados en el problema, las personas que serán encuestadas serán maestros y padres de familia con la guía de los indicadores que se encuentran en la matriz Operacionalización de variables, la persona encargada de llevar a cabo es la estudiante Irene Andrade, el día Jueves 23 de septiembre del 2010, por una vez a cada participante, se empleará la encuesta como instrumento de investigación.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Los resultados e información que se logre recabar en la presente investigación serán procesados en cuadros y gráficos estadísticos, los mismos que están sujetos a interpretación, verificación y análisis de resultados. Para alcanzar los objetivos planteados en el problema, las personas que serán encuestadas serán maestros y padres de familia con la guía de los indicadores que se encuentran en la matriz Operacionalización de variables, la persona encargada de llevar a cabo es la estudiante Irene Andrade, el día Jueves 23 de septiembre del 2010, por una vez a cada participante, se empleará la encuesta como instrumento de investigación.

Una vez realizada la encuesta y aplicada a los maestros padres de familia, se revisó de manera crítica la información recogida; es decir se procedió a una limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, se tabularon los cuadros según variables de la hipótesis propuesta, se representó gráficamente, realizando un análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados, se interpretó los resultados, en el aspecto pertinente.

4.2 Interpretación de datos

Para la interpretación de datos se tomo en cuenta las tablas estadísticas las mismas que se representaron en gráficos los que permitirán apreciar de mejor manera la información obtenida en las encuestas aplicadas a los padres de familia y docentes de la institución educativa y se pueda establecer frecuencias favorables o desfavorables sobre lo investigado, esto posibilitará que se ejecute los

correctivos necesarios y estratégicos para contribuir a dar una aceptable solución al problema existente en los niños y niñas del jardín “Juan León Mera” logrando mejoras en su alimentación en el momento preciso.

**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DEL JARDÍN DE INFANTES
JUAN LEÓN MERA**

1. ¿Sus estudiantes presentan somnolencia en el aula de clase?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE%
SIEMPRE	6	60%
A VECES	3	30%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 4 Pregunta 1 a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

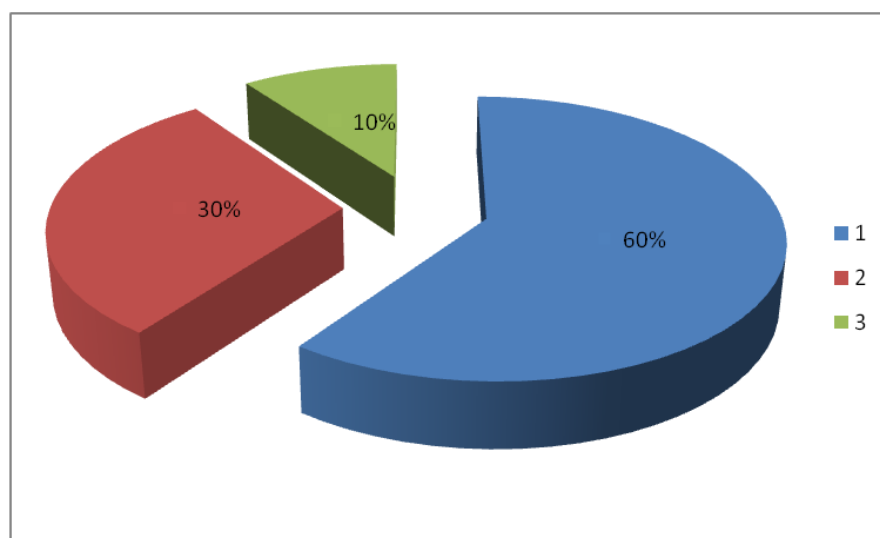


Gráfico N° 5 pregunta 1 a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 10 maestros encuestados 6 de ellos que corresponde al 60%, responden que los estudiantes SIEMPRE demuestran somnolencia en el aula de clase, 3 de ellos que alcanzan el 30% dicen que A VECES y 1 que corresponde al 10% indica que NUNCA. El más alto porcentaje obtenido en esta pregunta nos indica que la mayor parte de los niños y niñas presentan somnolencia en el aula de clase. Es menester tomar en cuenta este alto porcentaje alcanzado en la pregunta para plantear soluciones a este caso ya que no es normal que los pequeños estén con sueño en el aula, se hace necesario impulsar una propuesta de cambio urgente.

2 ¿Detecta cansancio en sus estudiantes?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	20%
A VECES	7	70%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 5 pregunta dos a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

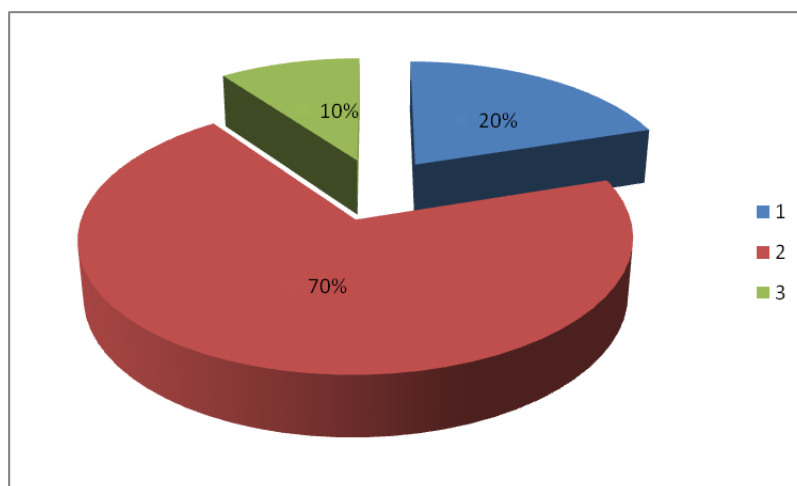


Gráfico N° 6 pregunta dos a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 10 maestros encuestados 2 de ellos que corresponde al 20%, responden que SIEMPRE detectan cansancio en sus estudiantes en el aula de clase, 7 de ellos que alcanzan el 70% dicen que A VECES y uno que corresponde al 10% indica que NUNCA. El mayor porcentaje obtenido en esta pregunta nos indica que la mayor parte de los niños y niñas presentan cansancio en el aula de clase. Es menester tomar en cuenta este alto porcentaje alcanzado en la pregunta para plantear soluciones a este caso ya que no es normal que los pequeños estén cansados en el aula, se hace necesario impulsar una propuesta de cambio urgente.

3 ¿Considera usted que está acorde la estatura de sus estudiantes con la edad que tienen?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--------	------------	------------

SIEMPRE	3	30%
A VECES	6	60%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 6 pregunta tres a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

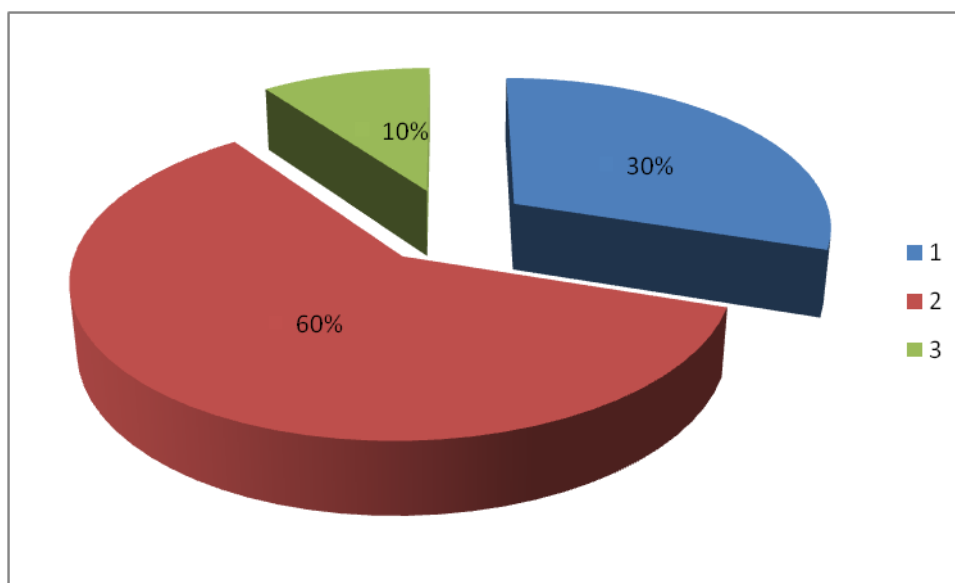


Gráfico N° 7 pregunta tres a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 10 maestros encuestados 3 de ellos que corresponde al 30%, responden que SIEMPRE consideran que la estatura de sus estudiantes está acorde con la edad que tienen, 6 de ellos que alcanzan el 60% dicen que A VECES y uno que corresponde al 10% indica que NUNCA. El mayor porcentaje obtenido en esta pregunta nos indica que la mayor parte de los niños y niñas no tienen una estatura acorde a su edad. Es necesario tomar en cuenta este alto porcentaje alcanzado en la pregunta para plantear soluciones a este caso ya que no está bien que los niños y niñas no tengan una talla normal, por lo que se hace necesario impulsar una propuesta de cambio urgente.

4 ¿Los estudiantes demuestran fatiga?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
--------	------------	------------

SI	6	60%
NO	4	40%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 7 pregunta cuatro a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

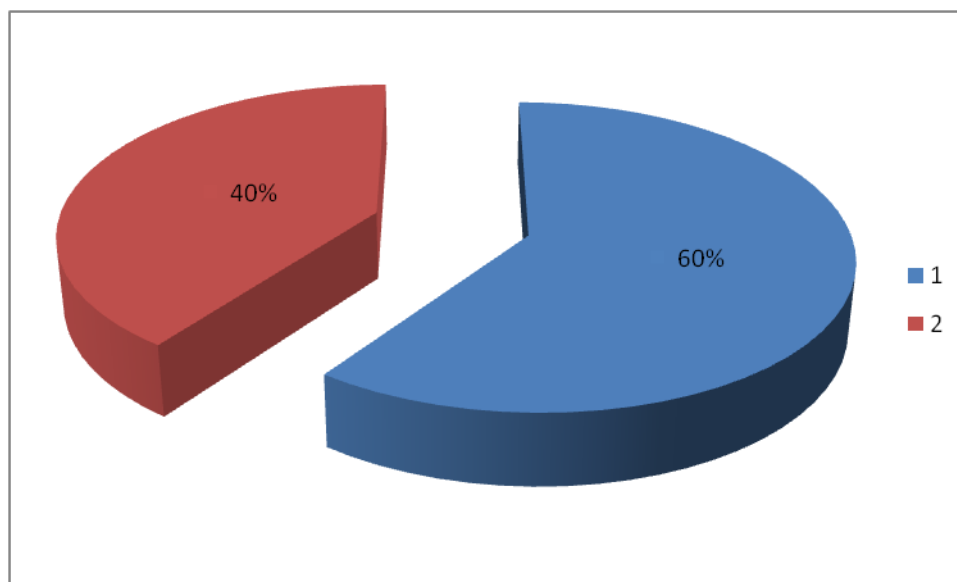


Gráfico N° 8 pregunta cuatro a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 10 maestros encuestados 6 de ellos que corresponde al 60%, responden que los estudiantes SI demuestran fatiga y 4 de ellos que corresponde al 40% responden que no. El mayor porcentaje obtenido en esta pregunta nos indica que la mayor parte de los niños y niñas se sienten fatigados durante el período de clase. Es importante tomar en cuenta este alto porcentaje alcanzado en la pregunta para plantear soluciones a este caso ya que no es normal que los pequeños se sientan fatigados en clases, se hace necesario impulsar una propuesta de cambio urgente que ayude a mejorar el problema.

5 ¿Sus estudiantes son activos y creativos?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	50%
RARA VEZ	3	30%

NUNCA	2	20%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 8 pregunta cinco a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

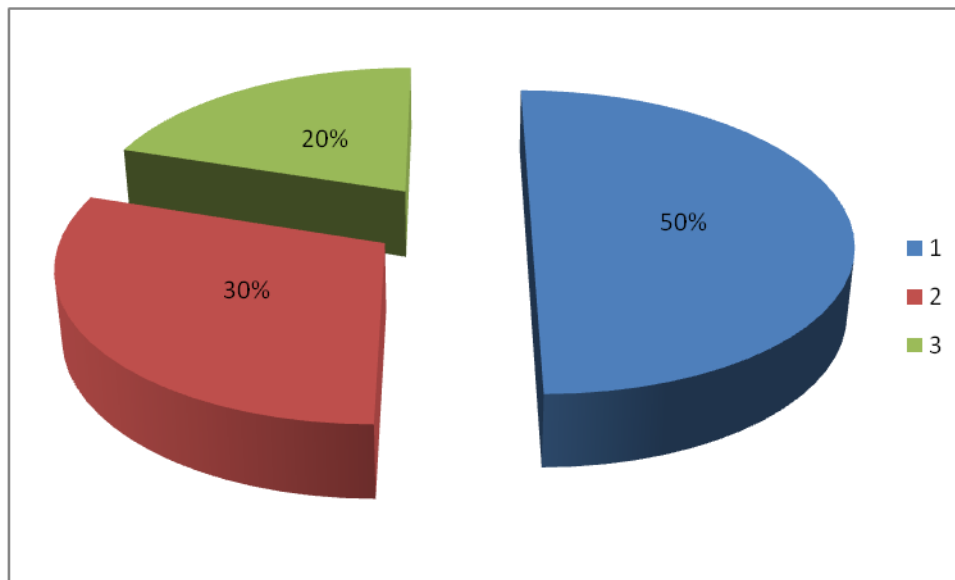


Gráfico N° 9 pregunta cinco a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 10 maestros encuestados 5 de ellos que corresponde al 50%, responden que los estudiantes SIEMPRE son activos y creativos 3 de ellos que corresponde al 30% responden A VECES y 2 que corresponde al 20% responden NUNCA. El mayor porcentaje obtenido en esta pregunta nos indica que la mitad de los niños y niñas si son activos y creativos, sin embargo el otro 50% tienen dificultad. Es fundamental tomar en cuenta el mayor porcentaje alcanzado en la pregunta para plantear soluciones aunque la mitad de los estudiantes no tienen dificultad la otra mitad si, por lo tanto se hace necesario impulsar una propuesta de cambio urgente que ayude a mejorar el problema.

6 ¿Cree usted que un niño que no ingiere suficientes nutrientes tiene un buen desarrollo físico e intelectual?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	10%

NO	9	90%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 9 pregunta seis a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

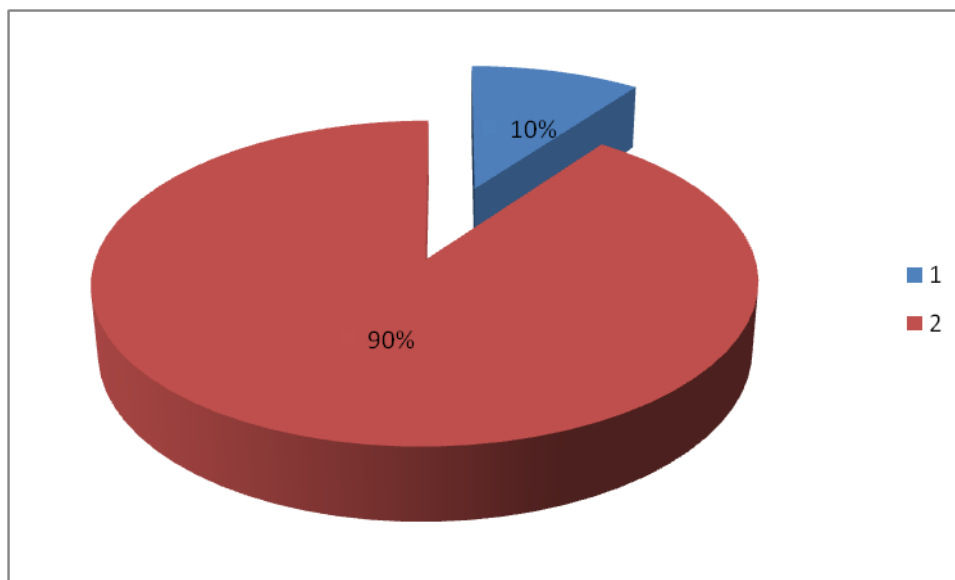


Gráfico N° 10 pregunta seis a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Luego de encuestar a diez maestros se obtiene los resultados de la pregunta se puede apreciar que 1 de ellos correspondiente al 10% cree que un niño que no ingiere suficientes nutrientes SI puede tener un buen desarrollo físico e intelectual, mientras que los nueve restantes que corresponden al 90% dice que NO es así. En conclusión la mayor parte responden no esto quiere decir que los niños mal nutridos no pueden desarrollarse con normalidad tanto en su aspecto físico como intelectual, por tal motivo es importante proponer una alternativa de solución.

7 ¿Considera que los niños y niñas deben tener buenos nutrientes en su cuerpo para crecer?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	1	10%

TOTAL	10	100%
-------	----	------

Cuadro N° 10 pregunta siete a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

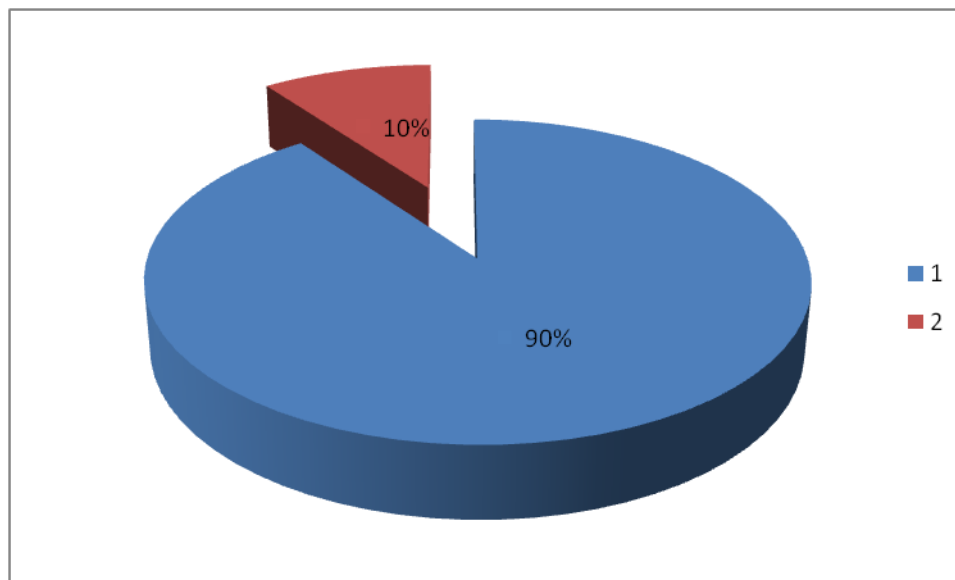


Gráfico N° 11 pregunta siete a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 10 maestros encuestados 9 de ellos, que representan el 90% respondieron que los niños y niñas SI deben tener buenos nutrientes en su cuerpo para crecer, pero 1 de ellos que viene a ser el 10% manifiesta que NO ya que el crecimiento también depende de otros factores. De acuerdo a los resultados que se obtiene en la pregunta se evidencia que importante es el consumo de nutrientes en los pequeños para su crecimiento, ya que la mayoría contestó sí, es necesario realizar una propuesta de cambio que permita mejorar la alimentación.

8 ¿A detectado usted que sus estudiantes presentan negatividad durante el proceso de aprendizaje?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	50%
A VECES	4	40%
NUNCA	1	10%

TOTAL	10	100%
-------	----	------

Cuadro N° 11 pregunta ocho a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

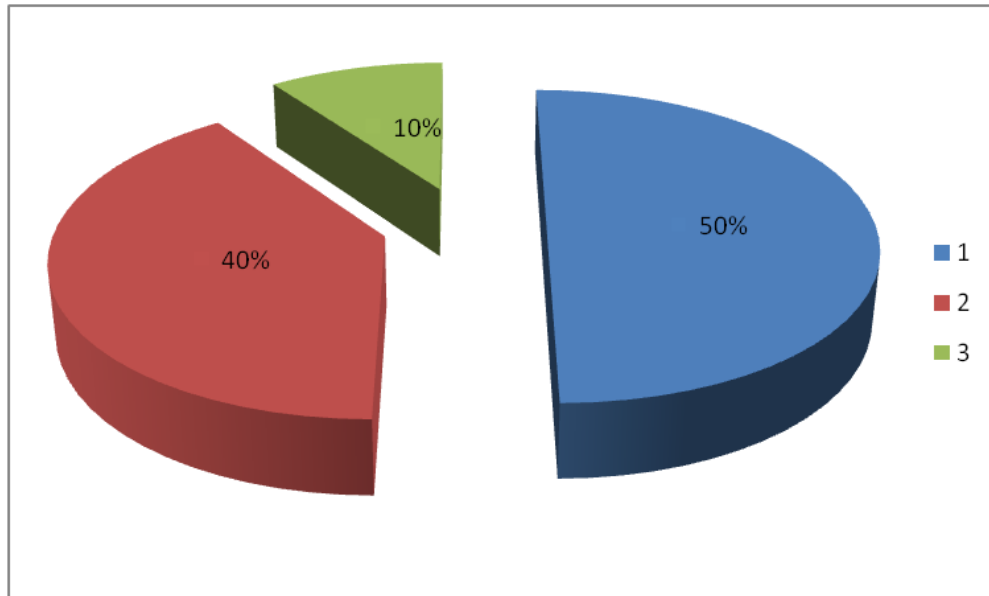


Gráfico N° 12 pregunta ocho a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Luego de encuestar a 10 maestros 5 de ellos que corresponden al 50% mencionó que sus estudiantes SIEMPRE presentan negatividad durante el proceso de aprendizaje, 4 que representan el 40% A VECES y 1 que es el 10% NUNCA responde nunca. Analizando las respuestas se concluye que la mitad de los encuestados conocen que los niños y niñas se muestran negativos durante las clases, esta negativa puede estar vinculada con la mala alimentación de los pequeños, por lo que se hace necesario realizar una propuesta de cambio urgente para que no exista negatividad por parte de los estudiantes en el aula de clases.

9 ¿Considera que sus estudiantes tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	50%
A VECES	3	30%
NUNCA	2	20%

TOTAL	10	100%
-------	----	------

Cuadro N° 12 pregunta nueve a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

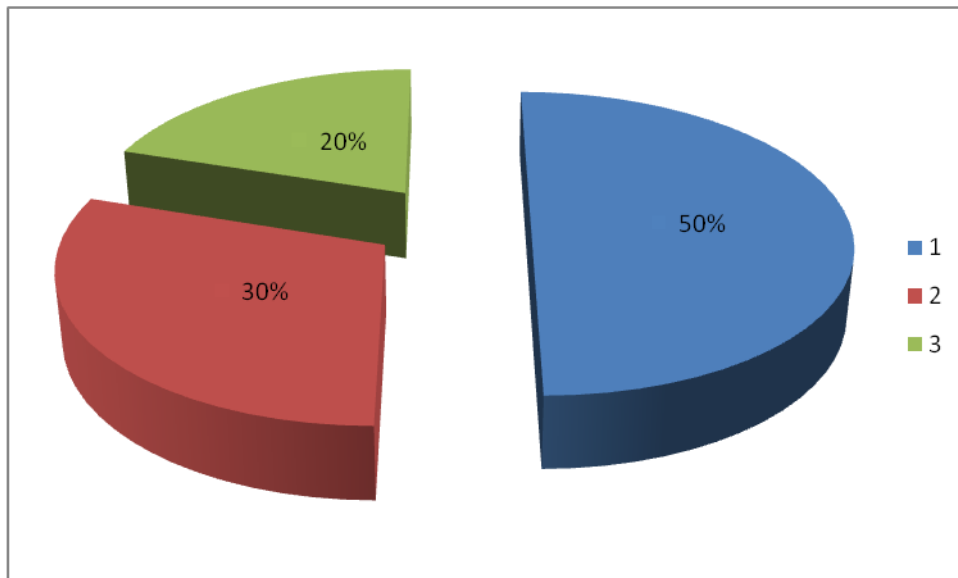


Gráfico N° 13 pregunta nueve a docentes

Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Según las respuestas obtenidas de la pregunta 8, de 10 maestros encuestados 5 de ellos que representan al 50% consideran que sus estudiantes SIEMPRE tienen dificultad ante nuevos aprendizajes, 3 que son el 30% A VECES y 1 que es el 10% dice que NUNCA. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede decir que la mitad de niños y niñas tienen dificultad para adquirir nuevos conocimientos, se considera un verdadero problema ya que todos deberían estar en condiciones de asimilar las enseñanzas, es por esto que se hace necesario realizar una propuesta de cambio que involucre a todos a mejorar el aprendizaje.

10 ¿Cree usted que sus estudiantes presentan desinterés ante nuevos aprendizajes?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	40%
A VECES	5	50%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 13 pregunta diez a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

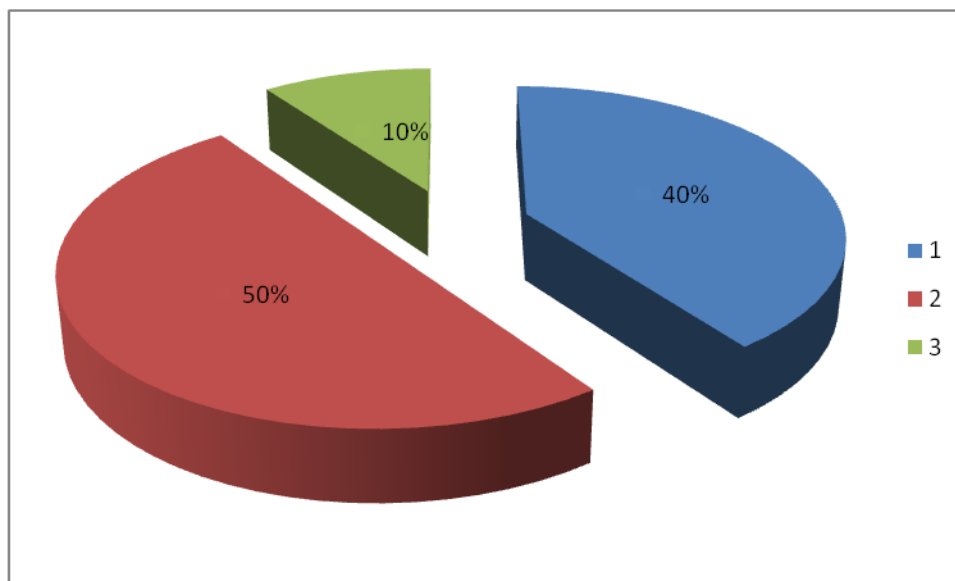


Gráfico N° 14 pregunta diez a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Haciendo referencia a los resultados obtenidos de esta pregunta se puede considerar que de 10 maestros encuestados, 4 que es el 40% responden que SIEMPRE sus alumnos presentan desinterés ante nuevos aprendizajes, 5 de ellos que viene a ser el 50% responden A VECES y 1 que representa el 10% contesta NUNCA. Si se analiza estas respuestas se puede determinar que existe un elevado porcentaje de desinterés en los niños y niñas quizá por varias situaciones entre ellas la alimentación, por lo que es menester presentar una propuesta de cambio para solucionar el problema.

11 ¿Piensa que el desinterés de sus alumnos ante nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	1	10%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 14 pregunta once a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

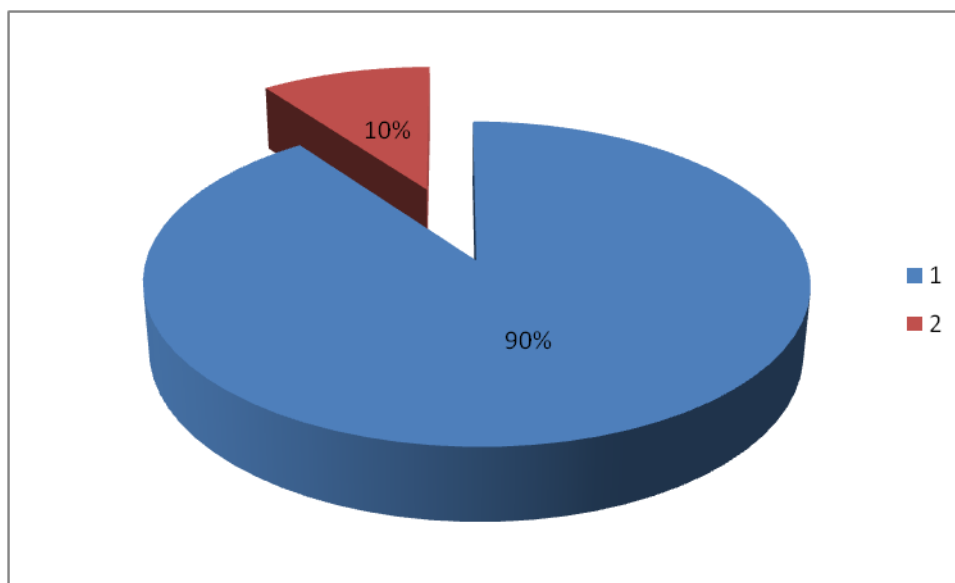


Gráfico N° 15 pregunta once a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

En esta pregunta, luego de haber encuestado a 10 maestros 9 de ellos que corresponden al 90% responden que el desinterés de sus estudiantes ante nuevos aprendizajes SI está relacionado con la mala nutrición, pero 1 que es el 10% piensa que NO ya que el desinterés también es causa de otras cosas. Con los resultados obtenidos se observa que la mayoría concuerdan que el desinterés está relacionado con la mala nutrición, demostrando entonces que es muy importante una buena nutrición impulsando una propuesta de solución que conlleve a mejorar el aprendizaje.

12 ¿Considera que para un buen crecimiento y aprendizaje de sus estudiantes deben consumir una dieta equilibrada?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	2	20%
TOTAL	10	100%

Cuadro N° 15 pregunta doce a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

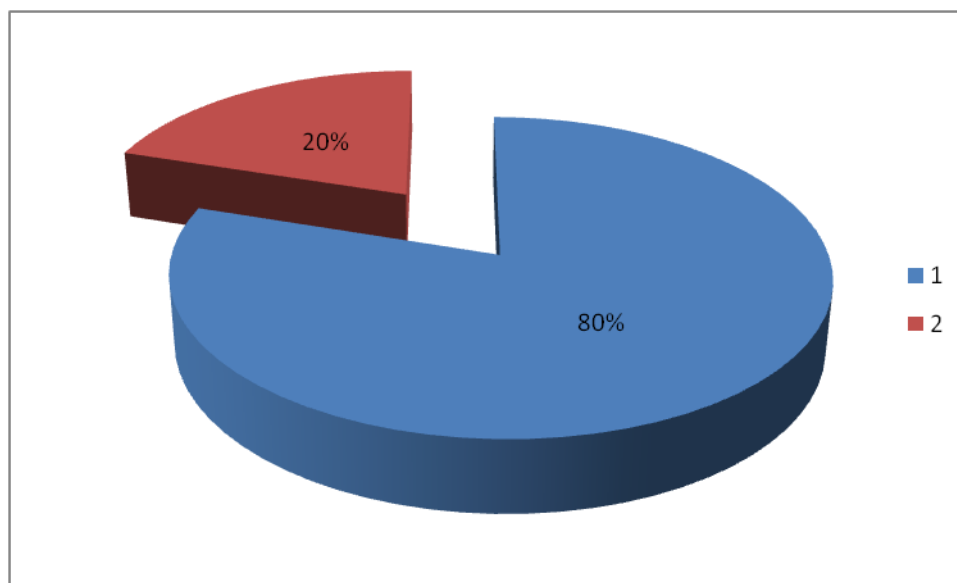


Gráfico N° 16 pregunta doce a docentes
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los diez maestros encuestados 8 de ellos que son el 80% SI consideran que para que sus estudiantes adquieran un buen aprendizaje deben consumir una dieta equilibrada, mientras que el 20% dice que NO por otras razones. Se puede apreciar de acuerdo a los resultados obtenidos que la mayoría de maestros si consideran que para que haya un buen aprendizaje es importante una dieta equilibrada los niños y niñas, por lo que es importante plantear una propuesta de cambio que permita a los pequeños mejorar su dieta alimenticia.

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL JARDÍN DE INFANTES “JUAN LEÓN MERA”

1 ¿Conoce si su hijo/a presentan somnolencia en el aula de clase?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	24%
NO	19	76%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 16 pregunta uno a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

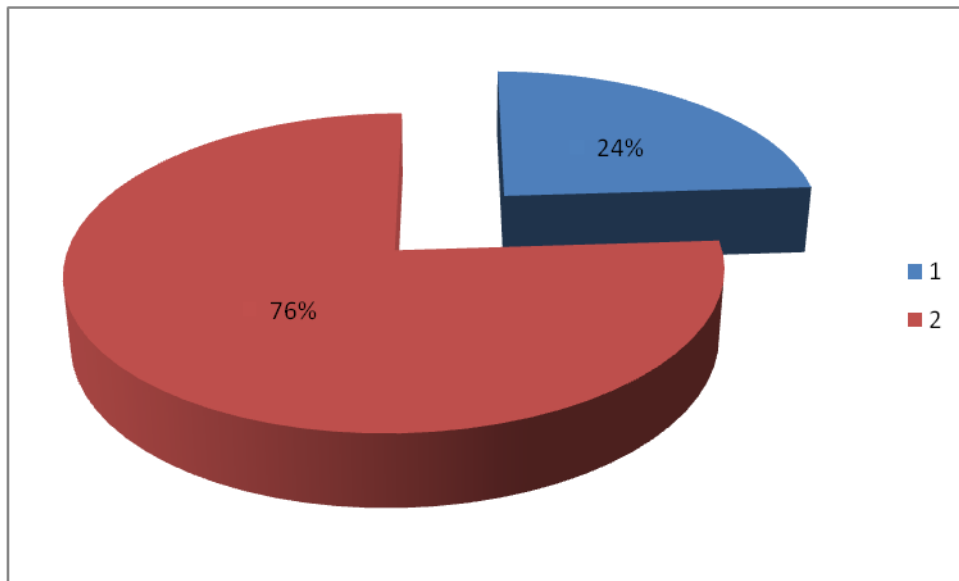


Gráfico N° 17 pregunta uno a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

El gráfico nos muestra que de los 25 padres de familia encuestados 6 de ellos que representan el 24% SI conocen que sus hijos presentan somnolencia en el aula de clase, mientras que 19 de ellos que son el 76% responden que NO conocen. Sobre la encuesta realizada a los padres de familia se puede decir que en su mayoría desconocen el estado de ánimo de sus hijos en clase, aunque un pequeño porcentaje si conoce esto quiere decir que si existe un problema, al cual se hace menester impulsar una propuesta de cambio para que todos los niños y niñas estén activos durante la jornada escolar.

2 ¿Detecta cansancio en su hijo/a luego de regresar de clases?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	18	72%
A VECES	2	8%
NUNCA	5	20%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 17 pregunta dos a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

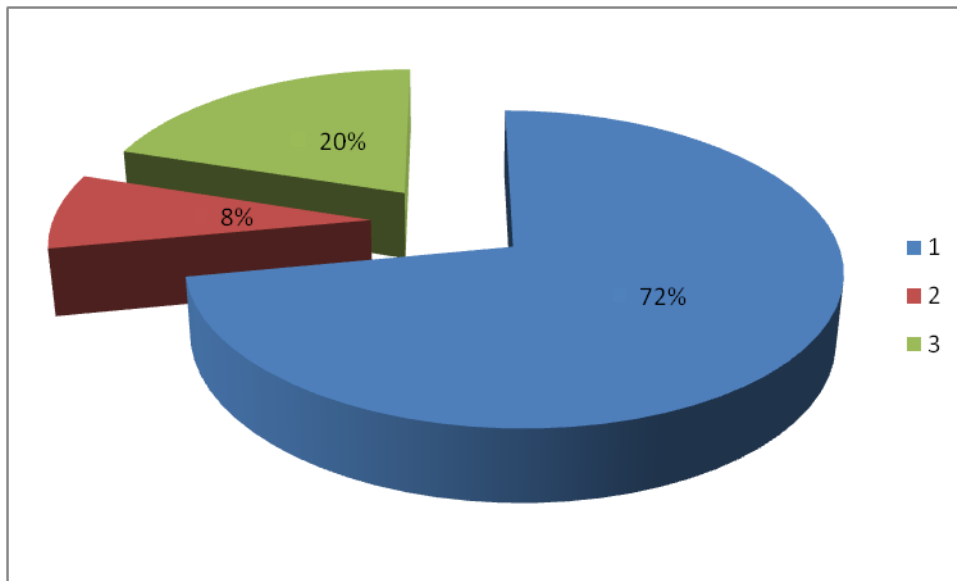


Gráfico N° 18 pregunta dos a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

En esta pregunta de los 25 padres de familia encuetados 18 que corresponden el 72% SIEMPRE detectan cansancio en sus hijos luego de regresar de clases, 2 de ellos que son el 8% responden A VECES y 5 que viene a ser el 20% NUNCA. Se puede mostrar en esta pregunta que la mayoría de niños al regresar de clases a sus hogares sienten cansancio lo que perjudica realizar tareas y actividades de costumbre, por lo que es fundamental impulsar una propuesta de cambio para que los pequeños se motiven y superen el problema.

3 ¿Cree que su hijo/a tiene una estatura normal de acuerdo a su edad?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	40%
NO	15	60%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 18 pregunta tres a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

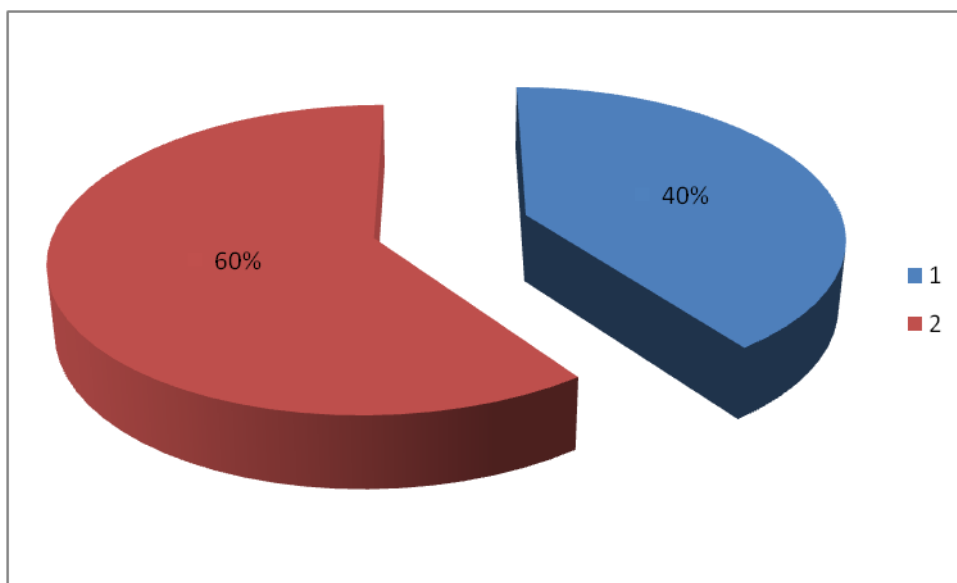


Gráfico N° 19 pregunta tres a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 25 padres de familia encuestados 10 que representan el 60% creen que sus hijos NO tienen una estatura normal de acuerdo a su edad, mientras que 15 de ellos que corresponde el 40% responden que SI tienen una estatura normal. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede decir que en gran porcentaje los estudiantes tienen afectaciones en su normal crecimiento, puesto que el crecimiento debe ir acorde a la edad es muy importante plantear una propuesta de cambio que ayude a dar solución urgente al problema.

4 ¿Nota que su hijo/a se encuentra fatigado antes y después de clases?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	60%
A VECES	4	16%
NUNCA	6	24%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 19 pregunta cuatro a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

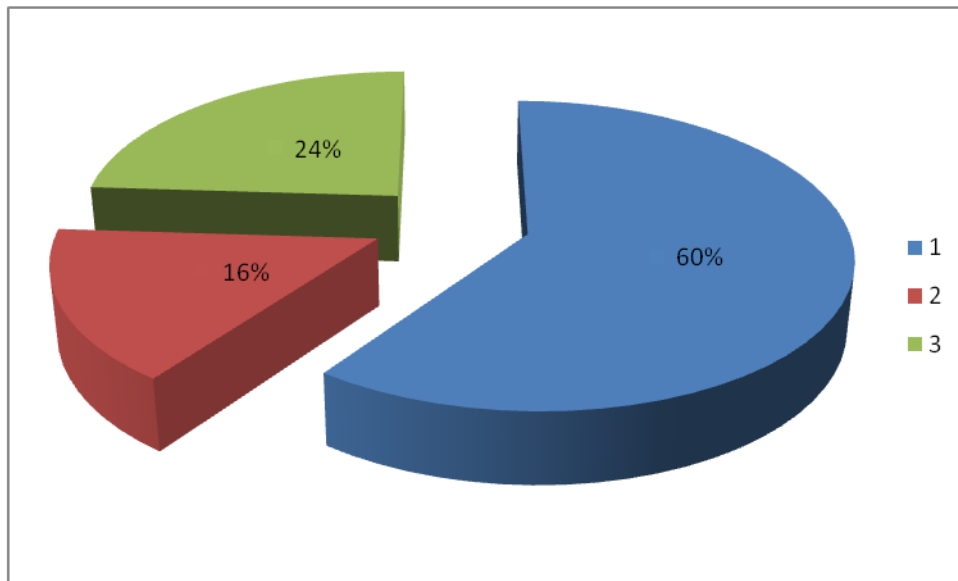


Gráfico N° 20 pregunta cuatro a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 25 padres de familia encuestados 15 que corresponden el 60% SIEMPRE notan que sus hijos se encuentran fatigados antes y después de clases, 4 de ellos que son el 16% responden RARA VEZ y 6 que viene a ser el 24% NUNCA. De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de padres coinciden que sus hijos se encuentran fatigados antes y después de clases puede observar que existe en los estudiantes un problema que afecta su estado físico y mental para un normal proceso de aprendizaje, por lo que es urgente aplicar una propuesta de cambio.

5 ¿Su hijo/a es activo/a y creativo/a?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	24%
A VECES	7	28%
NUNCA	12	48%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 20 pregunta cinco a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

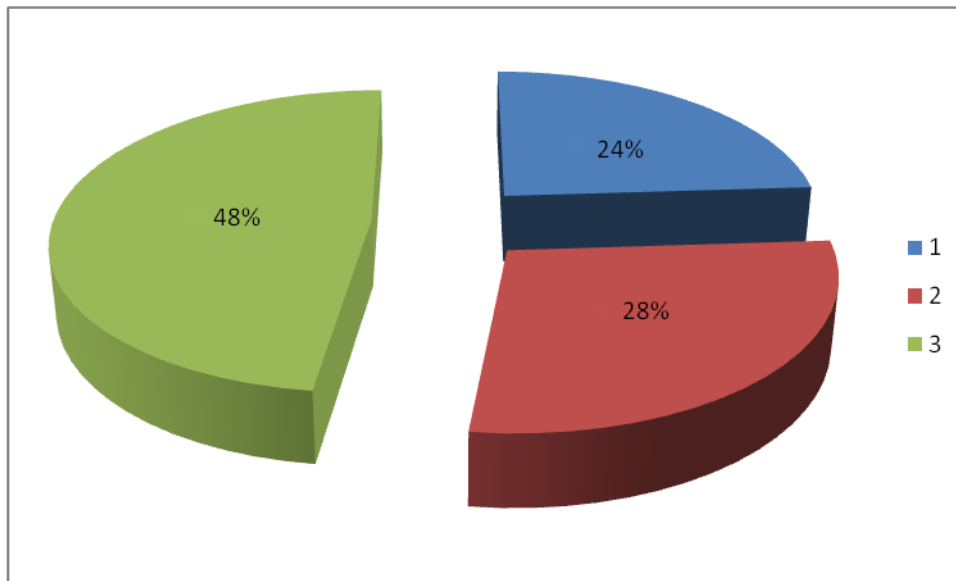


Gráfico No. 21 pregunta cinco a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Luego de recoger la información que nos proporciona los 25 padres de familia encuestados se puede definir que 6 de ellos que representan el 24% responden que sus hijos, SIEMPRE son activos y creativos, 7 que corresponden al 28% A VECES y 12 que son el 48% responden NUNCA. De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que existe poca actividad y creatividad en los niños y niñas ya que la gran mayoría responden nunca, esto puede ser causa de una alimentación no adecuada, por lo que es menester proponer una alternativa de cambio.

6 ¿Cree usted que si su hijo/a al no ingerir suficientes nutrientes tiene un buen desarrollo físico e intelectual?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	28%
NO	18	72%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 21 pregunta seis a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

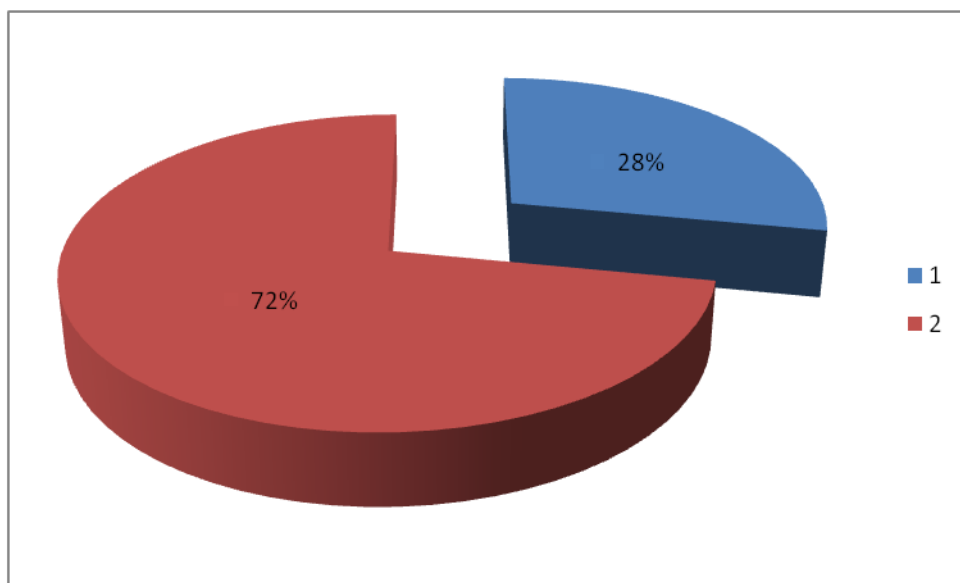


Gráfico N° 22 pregunta seis a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Luego de encuestar a 25 padres de familia 7 de ellos que corresponden al 28% creen que sus hijos al no ingerir suficientes nutrientes SI tienen un buen desarrollo físico e intelectual, por lo contrario 18 de ellos que representan el 72% responden que NO es así. De acuerdo a los resultados se observa que en un mayor porcentaje respondieron no, esto quiere decir que los niños mal nutridos no tienen un buen desarrollo, por lo que se hace necesario ejecutar una propuesta de cambio urgente que solucione el problema.

7 ¿Considera que su hijo/a debe tener buenos nutrientes en su cuerpo para crecer sano y fuerte?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	28%
NO	18	72%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 22 pregunta siete a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

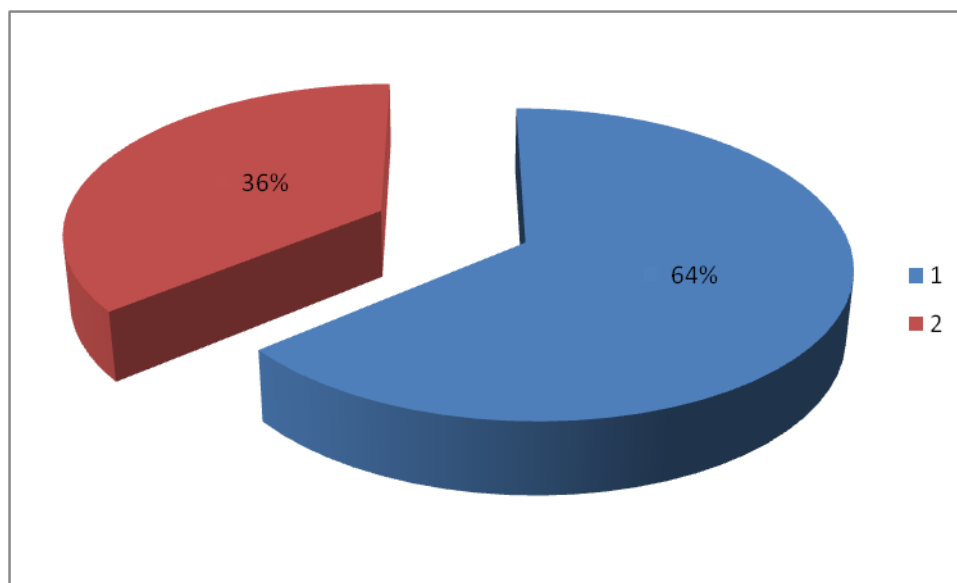


Gráfico N° 23 pregunta siete a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Luego de haber encuestado a 25 padres de familia 16 de ellos que representan el 64% responden que sus hijos SI deben tener buenos nutrientes en su cuerpo para crecer sanos y fuertes y 9 que corresponden al 36% dice que NO por lo que el crecimiento también depende de otros factores. De acuerdo al resultado se puede manifestar que los padres de familia en un mayor porcentaje si saben que a los niños se les debe dar una buena alimentación pero no lo hacen, por eso existe el problema de preescolares débiles y enfermizos, por lo cual se hace urgente plantear una propuesta de cambio.

8 ¿Su hijo/a presenta negatividad al realizar los deberes o preparar lecciones para el aprendizaje?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	9	36%
A VECES	10	40%
NUNCA	6	24%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 23 pregunta ocho a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

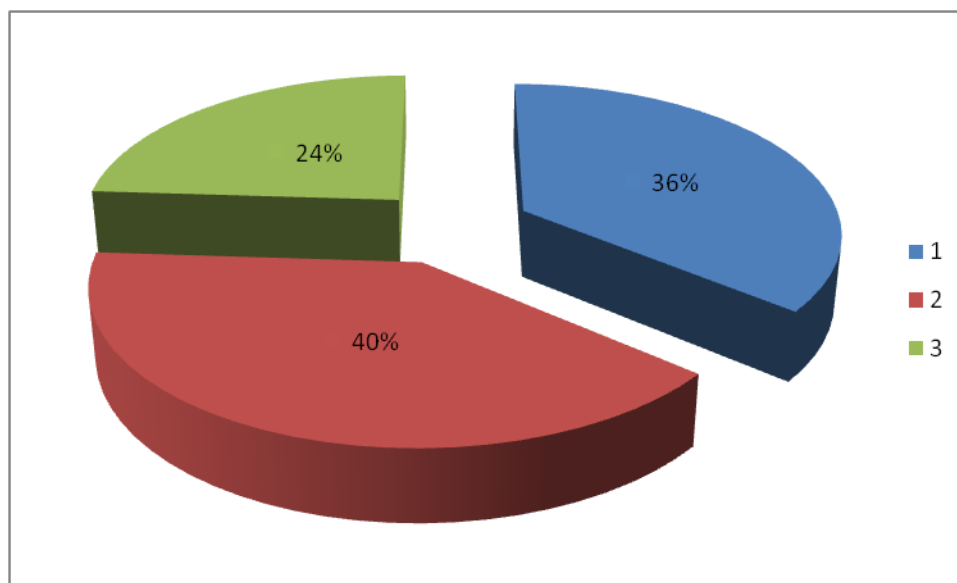


Gráfico N° 24 pregunta ocho a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 25 padres de familia encuestados 9 de ellos que corresponde al 36% responden que sus hijos SIEMPRE presentan negatividad al realizar los deberes o preparar lecciones para su aprendizaje, 10 que es el 40% A VECES y 6 que representan el 24% NUNCA. Al analizar las respuestas se define que existe una mayoría de niños y niñas que muestran una actitud negativa al realizar sus deberes, lo cual perjudica su aprendizaje, por lo tanto es importante realizar una propuesta de cambio que mejore la actitud de los pequeños.

9 ¿Considera que su hijo/a capta con facilidad todos los temas de aprendizaje?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	32%
A VECES	4	16%
NUNCA	13	52%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 24 pregunta nueve a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

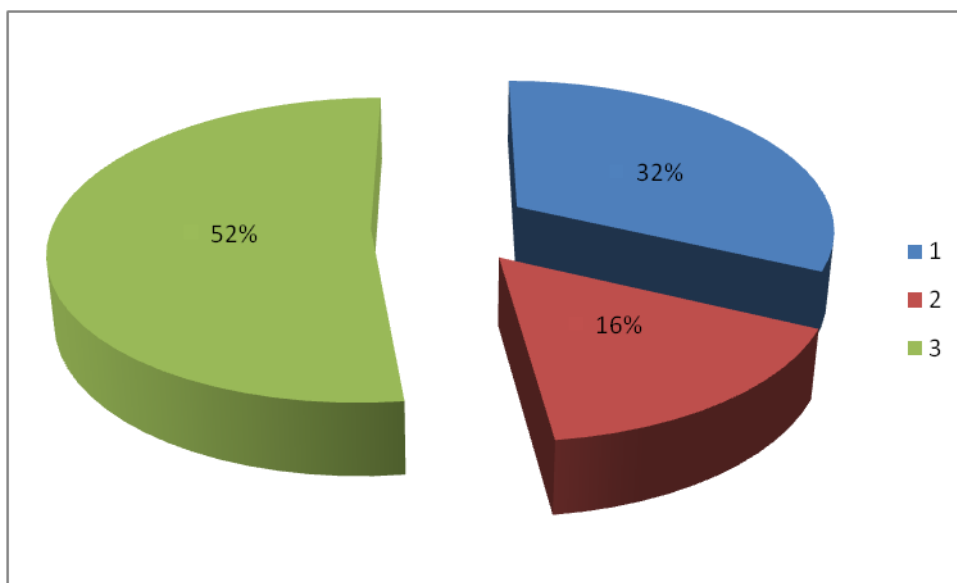


Gráfico N° 25 pregunta nueve a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 25 padres de familia encuestados 8 de ellos que corresponden al 32% responden que sus hijos SIEMPRE captan con facilidad todos los temas de aprendizaje, 4 que son el 16% contestan A VECES y 13 que corresponden el 52% NUNCA. Este resultado muestra que existe un problema para captar el aprendizaje en los niños y niñas, pues el porcentaje indica más de la mitad de los estudiantes con dificultad para asimilar el conocimiento, pues es importante plantear una alternativa de solución al problema.

10 ¿Cree usted que su hijo/a presenta desinterés ante nuevos aprendizajes?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	10	40%
A VECES	9	36%
NUNCA	6	24%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 25 pregunta diez a padres de familia

Elaborado por: Irene Andrade

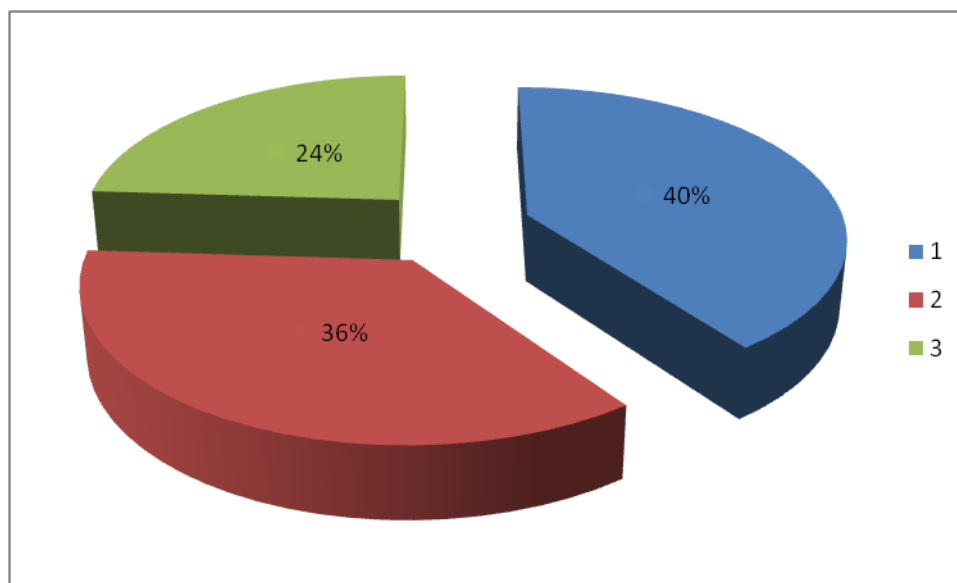


Gráfico N° 26 pregunta diez a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 25 padres de familia encuestados 10 de ellos que corresponde el 40% responden que sus hijos SIEMPRE presentan desinterés ante nuevos aprendizajes, mientras que 9 que son el 36% responden A VECES y 6 de ellos que corresponden el 24% contestan NUNCA. Esto demuestra que existe desinterés ante nuevos aprendizajes por parte de los estudiantes ya que de acuerdo a los resultados se aprecia que no todos los niños y niñas muestran ganas de aprender, lo cual se hace necesario elaborar una propuesta que ayude a mejorar su conocimiento con una buena alimentación.

11 ¿Piensa que el desinterés de su hijo/a ante nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	72%
NO	7	28%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 26 pregunta once a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

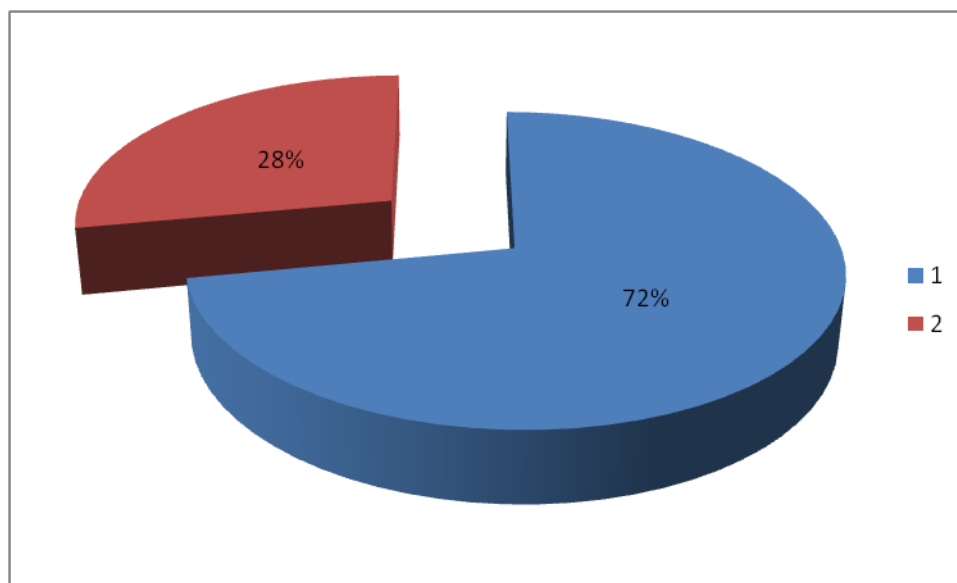


Gráfico N° 27 pregunta once a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

Luego de encuestar a 25 padres de familia 18 de ellos que representan el 72% piensan que el desinterés de sus hijos ante nuevos aprendizajes SÍ está relacionado con la mala nutrición y 7 que corresponde al 28% contesta NO, ya que consideran que puede haber desinterés por otros factores. Los resultados de la pregunta demuestran en mayor porcentaje que el desinterés si está relacionado con la mala nutrición, por lo que se debe poner mucha atención con lo que sucede y proponer estrategias de cambio que permitan mejorar la nutrición de los niños y niñas para mejorar el aprendizaje ya que este problema se presenta en la mayoría.

12 ¿Considera que para que su hijo/a adquiera un buen aprendizaje y crecer sano debe consumir una dieta equilibrada?

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	68%
NO	8	32%
TOTAL	25	100%

Cuadro N° 27 pregunta doce a padres de familia

Elaborado por: Irene Andrade

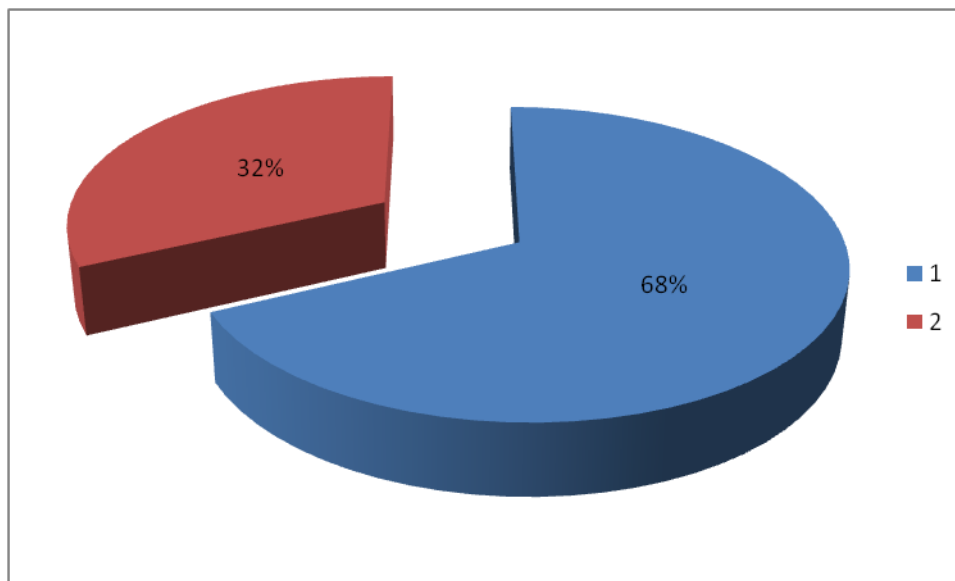


Gráfico N° 28 pregunta doce a padres de familia
Elaborado por: Irene Andrade

Análisis e interpretación

De los 25 padres de familia encuestados 17 de ellos que representan el 68% consideran que sus hijos para tener un buen aprendizaje y buen crecimiento SI deben consumir una dieta equilibrada, mientras que 8 de ellos que corresponden el 32% responden que NO. Ante estas respuestas se puede manifestar que los papás en un mayor porcentaje si conocen lo importante que es consumir alimentos sanos y nutritivos sobre todo en los más pequeños porque están en un proceso permanente de crecimiento, pero no lo hacen quizá por desconocimiento u otros factores, por lo que se hace importante plantear una propuesta de cambio urgente que solucione este problema.

4.3 Verificación de Hipótesis

La hipótesis está verificada en las interrogantes once y doce, en donde se obtiene la información de docentes y padres de familia sobre el grado de desnutrición que tienen los niños/as a lo cual el 72% de padres de familia y el 90% de maestros piensan que el desinterés por parte de los alumnos ante nuevos aprendizajes si está relacionado con la desnutrición infantil , por otra parte los

docentes en el 80% y los padres de familia en un 68%, consideran que para crecer sano y adquirir un buen aprendizaje si se debe consumir una dieta equilibrada.

La hipótesis es: El alto nivel de desnutrición infantil afecta directamente en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción cantón Mira en el año lectivo 2009-2010.

4.3.1 Modelo Lógico

Nos permite contrastar dos variables:

Hipótesis Nula (H₀) El alto nivel de desnutrición infantil no afecta directamente en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción cantón Mira en el año lectivo 2009-2010.

Hipótesis Alterna (H₁) El alto nivel de desnutrición infantil afecta directamente en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción cantón Mira en el año lectivo 2009-2010.

4.3.2 Modelo Matemático

$$H_0 = H_1$$

$$H_0 \neq H_1$$

4.3.3 Nivel de significación

Se selecciona un nivel de significación del 5% para la comprobación de la hipótesis.

4.3.4 Selección del modelo estadístico

La encuesta aplicada a docentes y padres de familia del jardín de infantes “Juan León Mera” y por existir dos alternativas; se elabora una tabla de contingencia, seleccionando el Chi – cuadrado para la comprobación de la hipótesis.

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

	O	E	O - E	(O - E) ²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
Piensa que el desinterés de sus alumnos ante nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición/SI	9	18.0	-9.0	81.00	4.50
Piensa que el desinterés de sus alumnos ante nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición/NO	1	7.0	-6.0	36.00	5.14
Considera que para que su hijo/a adquiera un buen aprendizaje y crecer sano debe consumir una dieta equilibrada/SI	8	17.0	-9.0	81.00	4.76
Considera que para que su hijo/a adquiera un buen aprendizaje y crecer sano debe consumir una dieta equilibrada/NO	2	8.0	-6.0	36.00	4.50
	20	50.0		X² =	18.90

4.3.5 Decisión

Para un contraste bilateral el valor del Chi cuadrado con un grado de libertad es de 18. 90%, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa determinando que: El alto nivel de desnutrición infantil afecta directamente en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción cantón Mira en el año lectivo 2009-2010.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- De acuerdo a las encuestas realizadas a padres de familia y docentes se concluye que los niños y niñas si se sienten cansados, tienen sueño, están inactivos antes, durante y fuera de la jornada de clase, por varias circunstancias pero uno de los problemas que más ataca para que suceda esto es la desnutrición, puesto que les afecta su estado mental, causando dificultad al realizar sus tareas escolares u otras actividades de costumbre, lo que perjudica su aprendizaje presentan dificultad para incorporar la nueva información, de tal manera que los pocos conocimientos adquiridos no le servirán de base para el futuro; el niño desnutrido tendrá permanentes obstáculos ya que sufre una pérdida irreversible de oportunidades, se debe tomar mucha responsabilidad e impulsar una propuesta de cambio.
- Además se concluye que no todos los estudiantes tienen una talla normal acorde a su edad, una gran cantidad de niños y niñas tienen afectaciones en su normal crecimiento y mucho tiene que ver la calidad de alimentación que ingieren, su desarrollo físico debe ir acorde a la edad, es muy importante plantear una propuesta de cambio que ayude a dar solución inmediata al problema.
- En conclusión se puede manifestar que hay un problema en los niños y niñas ya que existe poca actividad y creatividad, es decir los pequeños son decaídos, no son espontáneos, no actúan, siempre presentan negatividad ante nuevos aprendizajes o al realizar sus deberes, en ocasiones afecta a la alteración en el desarrollo del comportamiento, tienen mucha irritabilidad, indiferencia u hostilidad frente a las cosas que le rodea, esto puede ser causa de una alimentación no adecuada, por lo que se hace necesario impulsar una propuesta de cambio que ayude a mejorar la situación.
- En conclusión los padres y maestros que formaron parte de la encuesta coinciden que los niños y niñas con desnutrición infantil ya sea leve o grave, no pueden desarrollarse con absoluta normalidad en ningún aspecto como es físico e

intelectual, se encuentran con limitaciones y en desventaja con sus compañeros que tienen un buen estado nutricional, ante esto es menester impulsar una propuesta de cambio.

- Se puede concluir de acuerdo a los resultados de las encuestas, que es muy importante el consumo de nutrientes especialmente en los más pequeños, ya que ellos están en un proceso continuo de crecimiento y se debe dar una buena alimentación, acorde con su edad y sus necesidades, algunos padres no lo hacen porque desconocen la forma de emplear los productos alimenticios, por lo que existe el problema de preescolares débiles y enfermizos.
- Se concluye además que los niños y niñas tienen dificultad y en muchas ocasiones existe desinterés para adquirir nuevos conocimientos, o simplemente se aprecia que los alumnos no demuestran ganas de aprender lo que produce bajo rendimiento escolar. La mayoría de maestros y padres de familia encuestados coinciden que este problema es causa de una mala alimentación.
- Ante todo se concluye: que el principal problema es que no consumen alimentos sanos y nutritivos ricos en vitaminas minerales, proteínas sobre todo los más pequeños, que les impide su normal crecimiento, ya que por esta mala alimentación da origen a problemas futuros, y no podrán tener niños y niñas sanos y fuertes, con óptima salud física, intelectual, psicológica, para que día a día sean activos, creativos, alegres por su desconocimiento para combatir a este mal que ataca a los más desprotegidos.

5.2 Recomendaciones

- Cuando los padres de familia noten cansancio, sueño o fatiga en sus hijos, deben dialogar con ellos para conocer porque se sienten así, llevarlos al médico a un control, los maestros por su parte deben dialogar con los representantes y comunicar lo que sucede con los niños y niñas en clases ya que todos los niños

deben estar enérgicos, por otro lado dosificar tareas y motivarlos durante la jornada.

- Recomendar a los padres que tomen en cuenta la edad de sus hijos y relacionen con su talla, si observan alguna anomalía acudir inmediatamente al médico, además, si su tamaño es pequeño y está relacionado con la mala alimentación, acudir a una persona especializada para que reciba una guía nutricional y ayude en el crecimiento de sus hijos. Los maestros también deben estar atentos en el crecimiento de sus estudiantes e informar a tiempo, con la finalidad de prevenir.
- A los padres de familia se recomienda estar con sus hijos en todo momento, que jueguen con ellos, dialoguen, resuelvan sus curiosidades e inquietudes, que les permitan a los niños participar en conversaciones de la familia, emitir criterios. Los maestros deben brindar confianza a los estudiantes brindando afecto y cariño, que se aplique técnicas activas para que los pequeños se expresen con facilidad.
- Se recomienda a los padres de familia, tomar conciencia, cuidar de sus hijos con responsabilidad en lo que se refiere a la nutrición, darles alimentos necesarios para su buen desarrollo y prevenir la desnutrición, si ya la padecen acudir a un especialista que guíe la forma de alimentar para mejorar la salud. Los maestros deben dar charlas a los padres y guiar a los niños y niñas en clases para que valoren los alimentos nutritivos, descartando la denominada comida chatarra.
- Se recomienda a los padres tomar conciencia del tipo de alimentación que ingieren sus hijos por estar en proceso continuo de crecimiento, todos los días brindarles alimentos variados, coloridos, que gusten a los pequeños. Los maestros deben guiar a los niños durante las clases para que se sirvan alimentos sanos.
- A los padres se recomienda que envíen a sus hijos todos los días desayunados, con alimentos que brinden a los niños y niñas energía y nutrientes para que estén activos en clases y en el momento de adquirir nuevos conocimientos no tengan

problemas. Los maestros también deben concienciar a los representantes sobre la importancia del desayuno en la mañana.

- Se recomienda a los padres de familia participar de los talleres planteados en la propuesta, que se desarrollarán en el jardín de infantes ya que el objetivo es hacer conocer el valor nutricional de los alimentos, la manera de prepararlos su higiene y conservación, con el fin de ingerir alimentos de calidad, que mejoren su capacidad física e intelectual superando su aprendizaje.

CAPÍTULO VI

6. LA PROPUESTA

TEMA

Proponer talleres para un cambio de hábitos alimenticios que mejoren la nutrición infantil y el aprendizaje en los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi, en el año lectivo 2009-2010.

6.1 Datos Informativos

INSTITUCIÓN EJECUTORA

Jardín de infantes “Juan León Mera”.

BENEFICIARIOS

Niñas y niños

Padres de familia

UBICACIÓN

Se encuentra ubicada en la parroquia La Concepción, cantón Mira, provincia del Carchi.

TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUSIÓN

Inicio enero del 2011

Finalización junio del 2011

EQUIPO TÉCNICO RESRONSABLE

Estudiante Irene Andrade

Padres de familia

COSTO

300 USD

6.2 Antecedentes

Luego de haber recogido la información referente al tema en estudio se demuestra que es importante ejecutar una propuesta de cambio que permita a los padres de familia niños y niñas conocer los beneficios de una buena nutrición, higiene, almacenamiento y conservación de los alimentos.

El hombre es el animal que diseña sus menús de manera incorrecta ya sea excesiva o carente de nutrientes, por eso es necesario dar a conocer cómo debe de ser la alimentación adecuada y lo importante que es para llevar a cabo las funciones de nuestro organismo, también cambiar sus hábitos alimenticios. En este caso a los niños es necesario enseñarles que es lo que deben comer para poder crecer sanos y fuertes, porque su nutrición durante los primeros años de vida son esenciales y decisivos para su crecimiento.

El niño a esta edad comienza a ser más independiente, decide que es lo que quiere comer y comienza a manejar dinero durante la hora del lunch. A esta edad pueden presentarse dos tipos de problema, desnutrición y obesidad debido a la mala alimentación.

En la mayoría de los casos la madre es la culpable de estos trastornos por quererlos sobrealimentar o porque se pone a dieta y los niños quieren imitarla. Es por eso que se debe enseñar a los niños como nutrirse y ellos puedan transmitir el conocimiento a sus mamás.

El objetivo de este material es que el niño mediante las charlas pueda identificar como se debe alimentar y los alimentos que debe consumir mientras se divierten aprendiendo. La edad preescolar constituye una época importante de conocimientos en las áreas social, cognoscitiva y emocional. Durante el período preescolar se produce una desaceleración de la velocidad de crecimiento lineal

con respecto a la que tuvo durante el primer año de vida, y a la que tendrá posteriormente durante la adolescencia.

Por el constante crecimiento requieren más alimentos nutritivos en proporción a su peso, en esta etapa presentan el riesgo de sufrir desnutrición cuando su apetito es deficiente por mucho tiempo, o cuando aceptan un número limitado de alimentos. Durante la etapa preescolar los niños y niñas deben ingerir más alimentos ya que están en constante crecimiento, por consiguiente la comida debe ser de acuerdo a los requerimientos de los pequeños, los padres son los responsables de estar atentos para poder entregar a sus hijos una buena nutrición.

Mediante la propuesta se persigue explicar a los padres de familia niños y niñas como formar una dieta completa, equilibrada, saludable; por lo que es necesario establecer claramente cuáles son los grupos de alimentos y que alimentos constituyen cada uno de ellos para que sean aprovechados en la elaboración de menús diarios.

La Dirección General de Educación Preescolar de la Secretaría de Educación Pública, contempla en su programa de educación el desarrollo de temas relacionados con la salud del niño. Y para la preservación de la salud es necesario acercar al niño preescolar a la adquisición de hábitos de alimentación, así como explicarle la necesidad de ingerir alimentos nutritivos que permitan su sano crecimiento y desarrollo. <http://www.respyn.uanl.mx/especiales/2005/ee-10-2005/documentos/material-diactico-estudiantes.htm>.

La presente propuesta es una guía de solución al problema ya que un niño gusta de conocer y descubrir el mundo que lo rodea. El niño en edad preescolar es un ser en desarrollo que presenta características físicas, psicológicas y sociales propias. La construcción de conocimiento en el niño se da a través de las actividades que realiza con objetos que constituyen su medio natural y social.

El juego es una herramienta para expresar adquisición de nociones y conceptos; es un medio privilegiado a través del cual el niño interactúa sobre el mundo que le rodea, descarga su energía, expresa sus deseos y sus conflictos; lo hace voluntaria o espontáneamente, le resulta placentero y al mismo tiempo en el juego crea y recrea las situaciones que ha vivido.

El juego en la etapa preescolar no sólo es un entretenimiento, sino también una forma de expresión mediante la cual el niño desarrolla sus potenciales y provoca cambios cualitativos en la estructuración de su pensamiento.

Por lo mencionado anteriormente es importante el crecimiento normal de un niño tanto en lo físico como en lo intelectual, desarrollando sus potencialidades, por eso una dieta rica en vitaminas, minerales, proteínas ayudará para que los niños que atraviesan el problema de desnutrición puedan mejorar su salud.

6.3 Justificación

Conociendo la realidad que están viviendo los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera”, se plantea una propuesta que permita lograr un cambio en los hábitos alimenticios con la finalidad de mejorar la nutrición infantil, ya que la desnutrición es el factor determinante de este problema y que afecta en el aprendizaje de quienes la padecen.

Es importante explicar a los padres por qué aprender a identificar cada uno de los grupos de alimentos, conocer la función que realiza en el cuerpo y sus beneficios. Así como las combinaciones adecuadas que cubren con las características de una dieta equilibrada, variada y completa. Para que la gente tome conciencia de cómo se está alimentando a su hijo. Este material también es preventivo ya que se evitará que siga aumentando los índices de desnutrición en la población.

Este problema abarca a las familias de bajos recursos económicos y a aquellas que desconocen la manera de cómo preparar los alimentos para consumir una dieta equilibrada, por otra parte el sistema político y social no garantiza los medios necesarios para vivir con dignidad; siendo así los más perjudicados, los niños ya que ellos no ingieren una dieta adecuada, lo que perjudica su normal desarrollo.

Es importante realizar esta propuesta ya que se logrará que los padres de familia conozcan la variedad de alimentos que existen en la comunidad y en el mercado, los nutrientes que aportan a nuestro cuerpo, además como prepararlos almacenarlos y elaborar recetas para niños preescolares.

Es justificativo entonces esta propuesta para los padres de familia ya que ellos son los responsables de entregar a sus hijos una dieta equilibrada en ambiente de salubridad, adecuado lleno de amor y de calidez humana, para tener niños sanos y activos prestos a adquirir un buen aprendizaje en la institución.

Los padres tienen directa responsabilidad en el proceso de solución de este problema ya que esta en sus manos cambiar las costumbres alimenticias en sus hogares, si asumen el reto garantizarán un cambio de vida en sus hijos, lo cual posibilitará el mejoramiento físico e intelectual de los estudiantes construyendo un futuro mejor.

De esta manera se da una justificación razonable de realización de esta propuesta, la misma que será de mucha ayuda para los padres, maestros, y sobre todo a los niños y niñas, lo que permitirá el mejoramiento de la calidad educativa y sobretodo mejorará la calidad de vida de aquellos que tanto lo necesitan.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 *Objetivo General*

Diseñar talleres para concienciar a los padres de familia, a los niños y niñas sobre hábitos alimenticios, con el fin de mejorar la nutrición infantil y el aprendizaje escolar.

6.4.2 *Objetivos Específicos*

- Ejecutar los talleres dirigidos a los padres de familia para obtener cambios en los hábitos alimenticios de los niños y niñas con información científica relacionada a la temática que permita conocer como brindar una buena alimentación en los preescolares.
- Aprovechar los productos alimenticios de la comunidad para elaborar menús diarios con la participación de padres de familia.
- Lograr que el 99% de los niños y niñas que tienen desnutrición infantil, a futuro superen este problema.

6.5 Análisis de Factibilidad

Ante el presente problema sobre la influencia de la desnutrición infantil en el aprendizaje de los niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera” se hace necesario realizar talleres en temas relacionados a una buena nutrición, que permitan la participación activa de padres de familia en beneficio de los niños y niñas ya que se necesita realizar un cambio de actitud en los hábitos alimenticios los mismos que mejorarán la calidad de vida de los beneficiarios tanto en lo cultural, social, económico, alcanzando niños sanos bien alimentados, activos, creativos, es decir sin problemas que afecten su normal desarrollo.

6.6 Fundamentación científica

La elaboración de los talleres han sido estructurados considerando ciertas alternativas que pueden ser presentadas durante la fase de capacitación a padres de familia del plantel, involucrados en el mejoramiento de la calidad de nutrición con alimentos propios del medio que reemplazarían a tanto alimento que han perjudicado las condiciones físicas saludables de los estudiantes principalmente; han sido formuladas bajo la característica de utilización de un lenguaje sencillo cercano a la cotidianidad de este grupo.

La planificación de los talleres pretende dar una respuesta a situaciones problemáticas relacionadas con la alimentación y nutrición sobre las cuales los involucrados irán tomando conciencia a través del desarrollo de capacidades articuladas en torno a la manera cómo participen en el programa de capacitación que está planificado en cinco talleres, cada una con la suficiente calidad temática que será desarrollada de forma teórica y práctica en torno a la elaboración de una dieta sana y sobre todo nutritiva.

Principales componentes de la nutrición

Nutrición

Nutrición humana, ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo se influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo.

Es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como niños y ancianos, y de poblaciones enteras que sufren de desnutrición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y algunos

países están dando indicaciones precisas en cuanto a los nutrientes que sirven de guía para conseguir una dieta equilibrada.

<http://www.monografias.com/trabajos36/desnutricion-venezuela/desnutricion-venezuela2.shtml>.

Home información en nutrición: “La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida”. Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que se consume para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: proteínas o prótidos, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales.

http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html.

Nutrientes esenciales

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal. Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrólitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas.

Energía

El cuerpo utiliza energía para realizar actividades vitales y para mantenerse a una temperatura constante. Mediante el empleo del calorímetro, los científicos

han podido determinar las cantidades de energía de los combustibles del cuerpo: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Un gramo de hidrato de carbono puro o de proteína pura producen 4 calorías; 1 gramo de grasa pura produce unas 9 calorías. En nutrición la kilocaloría (Kcal) se define como la energía calorífica necesaria para elevar la temperatura de 1 kilo de agua de 14,5 a 15,5°C.

Los hidratos de carbono son el tipo de alimento más abundante en el mundo, mientras que las grasas son el combustible más concentrado y más fácil de almacenar. Si el cuerpo agota sus reservas de grasas e hidratos de carbono, puede utilizar directamente las proteínas de la dieta o descomponer su propio tejido proteico para generar combustible. El alcohol es también una fuente de energía que produce 7 calorías por gramo. Las células del cuerpo no pueden oxidar el alcohol, por lo que el hígado tiene que procesarlo para convertirlo en grasa, que luego se almacena en el mismo hígado o en el tejido adiposo.

Función de los nutrientes

Hidratos de Carbono

Los carbohidratos proporcionan energía y calor para moverse y desarrollar todas las actividades diarias, son de origen vegetal. Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas); tubérculos y verduras: papa, apio, yuca, plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón; granos como: arvejas lentejas, frijoles, garbanzos.

Los hidratos de carbono deben consumirse, preferentemente en forma de almidones y de fibra dietética y es deseable que representen el 55% /60% de las calorías diarias. Las fuentes más importantes de esta sustancia nutritiva son el pan, las patatas, las pastas, las legumbres, el arroz, etc.

Las Grasas

Son la fuente más concentrada de energía para el cuerpo y el cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumir con moderación. Se encuentran en las carnes rojas, piel de pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistacho, almendras, nuez.

http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html.

Las grasas, desde el punto de vista químico, constituyen un grupo muy heterogéneo cuyos componentes son el hidrógeno, oxígeno y carbono, en las llamadas grasas simples y en las compuestas, además, el fósforo y algunas bases nitrogenadas. Las grasas, desde el punto de vista nutritivo, constituyen la mayor fuente de calorías: un gramo de grasa equivale a 9 Kcal, pero además son portadoras de las vitaminas liposolubles: A, D, E, K y contienen los llamados ácidos grasos aunque no es un nutriente ni energético ni plástico, interviene esenciales, de gran importancia para el organismo.

El colesterol es una grasa muy importante para el organismo, pero cuyo exceso puede producir trastornos y enfermedades de aparato circulatorio. Son necesarias en la dieta y constituyen una fuente importante de calorías pues, en una pequeña proporción, ofrecen una gran carga energética: un gramo de grasa duplica el contenido calórico de un gramo de proteínas o de hidratos de carbono.

Las grasas deben proporcionar a la dieta un tercio de ácidos grasos saturados, un tercio de mono insaturados y un tercio de poli insaturados (aceites vegetales) y su consumo total no debe suponer más del 25 al 30% del total calórico diario recomendado.

En resumen se puede decir:

- Las grasas son básicas en la alimentación; el problema está en su consumo excesivo.
- Los aceites de coco y palma, muy utilizados en la elaboración de alimentos comercializados, son en general más nocivos que las grasas animales (grasas saturadas).
- El consumo elevado de grasa saturada aumenta más los niveles de colesterol en sangre que la ingesta de alimentos ricos en colesterol.
- El aumento de la ingesta de colesterol habitualmente es, sobre todo, a través del consumo de huevos.
- La grasa que contienen los alimentos contribuyen decisivamente en su textura, aroma y palatabilidad.
- Como medida preventiva en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares se recomienda que el contenido de grasa en la dieta no supere el 30% de las calorías totales ingeridas. Igualmente se aconseja una disminución en el consumo de grasa saturada y un aumento en el de grasa insaturada (pescados), especialmente grasa mono insaturada (aceite de oliva virgen).

Las Proteínas

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en las carnes de res, aves, pescado, crustáceos, mariscos, además huevos, leche, quesos, embutidos, granos como frijoles, arvejas lentejas.

Función de las Proteínas Es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan la comunicación entre órganos y células, y otras sustancias complejas, que rigen los procesos corporales. Las proteínas animales y vegetales no se utilizan en la misma forma en que son ingeridas, sino que las enzimas digestivas (proteasas) deben descomponerlas en aminoácidos que contienen nitrógeno.

Las proteasas rompen los enlaces de péptidos que ligan los aminoácidos ingeridos para que éstos puedan ser absorbidos por el intestino hasta la sangre y reconvertirlos en el tejido concreto que se necesita.
<http://www.monografias.com/trabajos36/desnutricon-venezuela/desnutricon-venezuela2.shtml>.

Las proteínas contenidas en los alimentos de origen vegetal presentan una composición en aminoácidos menos completa que las proteínas de origen legumbre, un cereal, una hortaliza y algún producto cárnico es perfecto: lentejas con arroz, patatas y chorizo. Las posibilidades que tiene el organismo de aprovechar las proteínas que recibe están en función del aporte calórico total que tiene su dieta; puesto que si ésta no aporta suficientes calorías procedentes de los hidratos de carbono y de las grasas, el cuerpo utilizará como fuente de energía las proteínas.

Las Vitaminas

Las vitaminas son A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades. Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html.

Las vitaminas son unos compuestos químicos de complicada estructura, indispensables para el metabolismo normal de las restantes sustancias nutritivas. Tienen una función reguladora. Existe una clasificación tradicional que resulta muy útil y que agrupa a las vitaminas en función de su solubilidad:

- Vitaminas hidrosolubles (o solubles en agua): Vitamina C, Complejo vitamina B, B: B-1 o tiamina, 8-2 o riboflavina; B-6 o piridoxina, B-12 o cobalamina, ácido fólico, ácido patogénico y biotina.
- Vitaminas liposolubles (o solubles en grasa): Vitamina A, D, E, K.

Las vitaminas se originan en las plantas, son sintetizadas en el intestino del animal y el hombre las obtiene a través de los alimentos. Las vitaminas liposolubles se diferencian de las hidrosolubles en que las primeras tienen precursores en el reino vegetal, por ejemplo: la Vitamina A se encuentra en forma de caroteno o provitamina A que se transforma en vitamina A en el interior del organismo. De entre las vitaminas hidrosolubles 610 la Niacina tiene un precursor: el triptófano que es un aminoácido esencial. Las vitaminas liposolubles se encuentran en los alimentos asociadas a las grasas y se almacenan en el organismo en cantidades moderadas.

Las vitaminas hidrosolubles, por el contrario, no se almacenan en el organismo en cantidades apreciables por lo que conviene que se mantenga un nivel diario de ingesta dietética. Cuando tomamos cantidades excesivas de estas vitaminas se eliminan por la orina.

Las cantidades que el hombre necesita tomar de las diferentes vitaminas son realmente pequeñas, se expresan en miligramos o microgramos y ello permite que una dieta variada no presente carencias en estos nutrientes esenciales. El problema surge cuando una persona se niega a tomar determinados alimentos: nunca toma fruta, verdura o leche, etc.

Las carencias vitamínicas intensas son realmente difíciles de observar en los países desarrollados, salvo en grupos o individuos muy desarraigados, pero sin embargo sí existen las sub carencias o carencias larvadas que se evidencian por una sintomatología múltiple: cansancio, irritabilidad, apatía, desinterés por cuanto les rodea, escasa resistencia a las infecciones, etc.

El consumo indiscriminado y sin consultar al médico de vitaminas en forma de comprimidos o píldoras no debe hacerse porque se pueden provocar desequilibrios en la dieta. Cuando se trata de vitaminas liposolubles que se acumulan, como por ejemplo la vitamina A, puede ser peligroso pues tiene efectos tóxicos y en el caso de las vitaminas hidrosolubles, como la vitamina C es, cuanto menos, innecesario y antieconómico.

Las vitaminas no son medicinas. Se encuentran en los alimentos naturales y de ellos hay que obtenerlas. Cuando el individuo necesite tomar una dosis superior a la que proporcionan los alimentos tiene que ser el médico quien la prescriba.

Es bueno reconocer que una alimentación rica en vitaminas y fibra es importante para mejorar el estado nutricional de los niños menores de seis años, permiten el buen funcionamiento del organismo, previenen enfermedades, ayudan a la digestión, se encuentran en ciertos alimentos tales como:

Vitamina A Es indispensable para la piel, el pelo, las uñas, los ojos, las vías respiratorias y urinarias. Ayuda al crecimiento de los huesos, además protege contra el cáncer de estómago, esófago laríngeo y pulmones. La vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como: camote, pejíbaya, zanahoria, espinaca, brócoli, mango maduro, papaya, zapote, melón, sandía, lechuga, berros.

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

La vitamina C Se encuentra en vegetales crudos y en las frutas principalmente ácidas, como: piña, naranja, guayaba, fresa, limón ácido, mandarina, mango, mora, níspero, espinaca, berros, tomate, pepino, repollo, coliflor, lechuga, hojas de mostaza, hojas de remolacha.

<http://www.binasss.sa.cr/población/alimentación.htm>

- La mayoría de las vitaminas tienen que ser necesariamente aportadas por la dieta.
- Los requerimientos de vitaminas hidrosolubles son casi diarios ya que no se almacenan.
- Las frutas y verduras son buenas fuentes de vitaminas.
- Para cubrir las necesidades de vitaminas hay que tener una dieta variada.
- Las dietas pobres en grasa también lo son en vitaminas liposolubles sobre todo A y E.
- En individuos sanos, una dieta equilibrada es suficiente para cubrir sus necesidades vitamínicas, siendo innecesario la suplementación mediante complejos vitamínicos.
- Hay que tener en cuenta que las vitaminas se destruyen fácilmente con temperaturas elevadas y son muy sensibles a la luz y al aire.

Los Minerales

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, yodo, hierro y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo; el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre. Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, se encuentran principalmente en alimentos de origen animal.
http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html

Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales además de que participan en procesos tales como la acción

de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases: macro elementos, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio, y micro elementos, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y zinc. Los principales elementos que constituyen la estructura del esqueleto son el calcio y el fósforo.

<http://www.monografias.com/trabajos36/desnutricon-venezuela/desnutricon-venezuela2.shtml>.

El calcio El esqueleto del hombre es un almacén proteico sobre el que se depositan sales de calcio. Un 99 por ciento del calcio del organismo se encuentra en los huesos y el uno por ciento en los tejidos blandos y en los líquidos corporales. El calcio es necesario para desarrollar los huesos y conservar su rigidez. También participa en la formación del esqueleto y las membranas celulares, así como en la regulación de la excitabilidad nerviosa y en la contracción muscular. Un 90% del calcio se almacena en deterioro de la dentadura.

El fósforo El fósforo junto con el calcio, es vital para la formación de los huesos y los dientes. Esencial para la producción de energía a través de los alimentos así como para la constitución de las células. El fósforo, también presente en muchos alimentos y sobre todo en la leche, se combina con el calcio en los huesos y los dientes. Desempeña un papel importante en el metabolismo de energía en las células, afectando a los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

El hierro.- Desempeña en el organismo una función fundamental como componente de la hemoglobina y de varios sistemas enzimáticos. El hierro se absorbe mejor en presencia de la vitamina E y cuando procede de alimentos de origen animal (carnes, huevos). El organismo tiene una reserva de hierro de unos 4,5 g.

El hierro es necesario para la formación de la hemoglobina, pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno. Sin embargo, este mineral no es absorbido con facilidad por el sistema digestivo. En los hombres se encuentra en cantidades suficientes, pero las mujeres en edad menstrual, que necesitan casi dos veces más cantidad de hierro debido a la pérdida que se produce en la menstruación, suelen tener deficiencias y deben tomar hierro fácil de asimilar.

El potasio Ayuda a mantener la piel, es necesario para el normal crecimiento. Estimula los impulsos nerviosos para la contracción muscular. Se encuentra en leche, cítricos, plátanos, verduras, aguacates, albaricoques y tomates.

El Yodo La función fundamental del yodo en el organismo es la de formar parte esencial de la composición de las hormonas tiroideas que regulan la actividad metabólica del individuo. El yodo es imprescindible para la síntesis de las hormonas de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio, que es una inflamación de esta glándula en la parte inferior del cuello. La ingestión insuficiente de yodo durante el embarazo puede dar lugar a cretinismo o deficiencia mental en los niños. Se calcula que más de 150 millones de personas en el mundo padecen enfermedades ocasionadas por la insuficiencia de yodo.

El flúor Es un agente protector del esmalte dental que actúa frente a las caries.

El magnesio Presente en la mayoría de los alimentos, es esencial para el metabolismo humano y muy importante para mantener el potencial eléctrico de las células nerviosas y musculares. La deficiencia de magnesio entre los grupos que padecen malnutrición, en especial los alcohólicos, produce temblores y convulsiones.

El sodio Está presente en pequeñas cantidades en la mayoría de los productos naturales y abunda en las comidas preparadas y en los alimentos salados. Está

también presente en el fluido extracelular, donde tiene un papel regulador. El exceso de sodio produce edema, que consiste en una súper acumulación de fluido extracelular. En la actualidad existen pruebas de que el exceso de sal en la dieta contribuye a elevar la tensión arterial.

La Fibra Es importante el consumo de fibra natural que poseen los alimentos y que permanece en el intestino después de hacer la digestión, ayuda a expulsar las heces fecales con facilidad, previene enfermedades, por ejemplo: cáncer de colon, apendicitis, obesidad, estreñimiento, padecimientos del corazón y reduce el colesterol en la sangre, algunos alimentos que contienen mucha fibra son: frijoles arvejas, lentejas, caraotas y garbanzos, maíz, cereales integrales, naranja, mango, manzana, melón, espinaca, guayaba, maní, brócoli, banano, zanahoria, tomate, lechuga, pepino, verduras. <http://www.binasss.sa.cr/población/alimentación.htm>.

Hortalizas, Verduras y Frutas

- Las hortalizas, verduras y frutas son alimentos ricos en fibra en determinadas vitaminas y en algunos minerales.
- Las frutas son buenas fuentes, en especial, de algunas vitaminas como la A y C.
- El consumo de hortalizas, verduras y frutas debe ser diario.
- Es aconsejable el consumo de verduras y hortalizas crudas, al menos una vez al día, para evitar las pérdidas por cocinado.

Leche y Derivados Lácteos

- La leche es un alimento de gran valor nutricional, por lo que su consumo es importante, sobre todo en las etapas de crecimiento y desarrollo.
- Los derivados lácteos tienen un valor nutricional similar al de la leche de su procedencia.

- La leche y los derivados lácteos son la principal fuente de calcio en la dieta.

<http://www.monografias.com/trabajos36/desnutricion-venezuela/desnutricion-venezuela2.shtml>.

Agua

El agua es un elemento indispensable para la vida y es por ello que es importante promover su consumo dentro de la alimentación. El agua cumple varias funciones importantes en el organismo como eliminar sustancias tóxicas, transportar sustancias nutritivas y ayudar a mantener la temperatura adecuada del cuerpo. El organismo pierde diariamente entre dos y cuatro litros de agua, la cual debe ser restituida tanto ingiriendo agua potable como preparaciones que la contengan (sopas, jugos naturales), por lo que se recomienda consumir de seis a ocho vasos de líquido al día.

¿Cómo prevenir la desnutrición en niñas y niños?

- Acuda a la unidad de salud para que controle su embarazo.
- Dale solo leche materna hasta los 4 a 6 meses de edad.
- No utilice biberón.
- A partir del cuarto o sexto mes de le otros alimentos además de la leche materna
- Dele de comer 5 veces al día de los alimentos que tenga en casa
- Prepare los alimentos con limpieza.
- Vigile su crecimiento y desarrollo y llévelo a vacunar.

Incluya en cada comida alimentos de los tres grupos:

Cereales y tubérculos (tortillas, pan, arroz, pastas, camote o papas)

Leguminosas y alimentos de origen animal (frijol, lentejas haba, pollo, huevo, pescado, carne, leche o queso).

Verduras y frutas de temporada y de la región.

Lave sus manos antes de preparar o darle los alimentos y después de ir al baño o cambiar el pañal.

Si observa que el niño o niña está triste, no juega y no quiere comer, llévelo de inmediato a la unidad de salud, puede estar a tiempo de evitar que se desnutra.

¿Qué hacer en caso de desnutrición?

- Los niños y niñas con desnutrición pueden ser atendidos en su hogar, mejorando su alimentación con lo disponible en el hogar y vigilado su peso.
- Si tiene menos de 2 años, continúe dándole leche materna además de otros alimentos.
- Si ya no le da leche materna procure darle otro tipo de leche por lo menos dos veces al día.
- Dele de comer pequeñas cantidades de alimento 5 ó 6 veces al día.
- Dele en cada comida alimentos de los tres grupos.
- Dele los alimentos en preparaciones sencillas, atractivas y variadas para estimular su apetito.
- Procure alimentarlo con paciencia y cariño, y esto ayudará a que se recupere más pronto.
- Prepara los alimentos con mucha limpieza para evitar que le dé diarrea y se desnutra más.
- Si tiene diarrea, tos o cualquier otra enfermedad, siga dándole de comer.
- Llévelo cada mes o cada que el médico le diga, a la unidad de salud.
- Si usted sospecha que su niño o niña tiene desnutrición grave, llévelo de inmediato a la unidad de salud.

http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/edu_hijos/contenido/folletos/foll_3.htm.

Alimentación del niño preescolar

¿Cómo se clasifican los alimentos?

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

- Alimentos plásticos o reparadores: Contienen en mayor cantidad proteínas, tenemos: leche, carnes, huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.
- Alimentos reguladores: Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales, tenemos: frutas (melón, naranjas, manzanas, etc.) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate etc.)
- Alimentos energéticos: Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas, tenemos: cereales, granos, tubérculos, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.

<http://www.fundacionbengoa.org/informacionnutricion/alimentacionsaludable.asp>

Es importante tomar en cuenta la clasificación de los alimentos para elaborar la dieta diaria con la finalidad de consumir lo que el organismo requiere especialmente de los más pequeños que están creciendo y necesitan sustancias nutritivas, las frutas, verduras, lácteos, cereales, carnes aportan una gran cantidad de nutrientes.

Alimentación balanceada

Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantener un cuerpo saludable. Es necesario consumir diariamente carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como también agua.

Los carbohidratos son importantes ya que nos entregan la energía necesaria para realizar nuestras actividades, para mantenernos activos, en este grupo se encuentran los cereales, el pan, las papas, harinas, etc. También es necesario consumir proteínas, las que se dividen en origen animal como lo son las carnes de vacuno, pollo, pescado, pavo cerdo, huevo etc. Y las de origen vegetal como son las legumbres. Las grasas aunque también son necesarias es recomendable ingerirlas en una pequeña cantidad y evitar las grasas saturadas provenientes de los productos animales.

Las vitaminas y minerales presentes principalmente en frutas y verduras, son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo, por lo que hay que consumirlas diariamente. La fibra es también muy necesaria en la alimentación ya que cumple una importante función preventiva de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes, cáncer al colon). Se debe tomar de 8 a 10 vasos de agua por día, ya que el cuerpo pierde normalmente de 2 a 3 litros de agua y esta debe ser remplazada, ya que sirve como transporte del oxígeno y nutrición de las células.

Una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que nos den energía, que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo. Para poder llevarlo a cabo es necesario crear un hábito, hace falta proponérselo y llevarlo a la práctica para lograrlo, es necesario conocer cómo alimentarse en forma sana, ya que sin duda es uno de los puntos primordiales para prolongar la juventud y evitar una vejez prematura. http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html.

El niño come lo que ve comer a sus padres y compañeros Alimentación y Nutrición – Manual teórico-práctico, C. Vázquez, A.I.de Cos, C.López-Nomdedeu: Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6

años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de gran crecimiento más lento y más estable, en la que los niños ganan una medida de 2 kilos de peso y de 5 a 6 cm, de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que el gasto energético aumentará considerablemente, por lo que deberá adaptar su consumo de calorías a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito.

El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que un adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación, en la escuela, ese proceso se ampliará y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas. Normalmente, un niño de esta etapa debe consumir, en medida, 1.600 calorías, siendo el 50% de carbohidratos, 31% de líquidos y un 18% de proteínas.

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/04meses.htm>.

Consumir en pocas cantidades

- Alimentos azucarados (azúcares, miel)
- Alimentos grasos (aceites alimenticios, grasas alimenticias, margarina)

- Bebidas (bebidas alcohólicas, o sin alcohol, jarabes, jugos vegetales, bebidas fermentadas, vinos y productos afines, licores)
- Productos estimulantes y frutivos (cacao y chocolate, café y sucedáneos, té, yerba mate)
- Correctivos y coadyuvantes (especias o condimentos vegetales, hongos comestibles, levaduras, fermentos y derivados, sal y sales compuestas, salsas, aderezos o aliños, vinagres).

Una buena alimentación debe ser equilibrada y completa, es decir deben estar presentes todos los grupos mencionados y cubrir todas las necesidades del individuo.

Generalmente cuando hablan de dietas, se piensa en el enorme sacrificio que se tendrá que hacer para llevarla. Si se quiere formular una dieta balanceada nutritiva y agradable, lo mejor es solicitar la asesoría de profesionistas especializados en el ramo, como son los nutriólogos. Ellos pueden ayudar a combinar de manera eficiente la gran variedad de alimentos que existen, los cuales se clasifican en cinco grupos:

Leche y productos lácteos Exceden con mucho a otros grupos en su contenido de calcio y riboflavina. En el contenido de proteínas y fósforo, solo son rebasados por el grupo de la carne.

Grupo de las carnes Incluyendo huevo y frijoles secos, arvejonas y nueces representan la principal fuente de proteínas, fósforo, magnesio, hierro, tiamina, niacina, vitaminas B6 y B12. Por el alto valor de consumo, este es el segundo grupo en proporcionar energía, vitamina A y riboflavina.

Frutas y verduras Son las únicas fuentes importantes de vitamina C y contribuyen aproximadamente con la mitad de la vitamina A; proporcionan cerca de una quinta parte del hierro y una cuarta parte del magnesio y la vitamina B6. Las frutas cítricas aportan un 24.5 % de la vitamina C, mientras que las papas y

camotes proporcionan un 12% de vitamina B6, un 7.4% de niacina y un 20.3% de la vitamina C.

Harinas y cereales Tienen el segundo lugar como fuente de calorías, hierro, tiamina y niacina. Este grupo de alimentación adquiere importancia a medida que disminuyen los ingresos familiares.

Azúcares, dulces, grasas y aceites Contribuyen cada uno de ellos con una sexta parte del valor energético de la dieta. Todos los alimentos tienen una función dentro de nuestro organismo, la deficiencia prolongada de uno de ellos llevará al niño a un estado de desnutrición.

Proteínas Carne roja magra (sin grasa), pollo, pescado, huevos, leche descremada, quesos, germen de trigo, germen de maíz, lentejas, soja, porotos, arroz integral, almendras, milanesas de soja, frutas y verduras.

Hidratos de carbono complejos (almidones) Cereales integrales en general, pastas (elaboradas con sémola o harinas integrales), pizzas, porotos, patatas (papas), batatas, leche descremada, helados.

Hidratos de carbono simples (azúcares) Miel, dulces de frutas (elaborados con miel), frutas secas, jaleas, melaza, postres elaborados con miel, dátiles e higos secos.

Alimentos con alto contenido graso Aceite de maíz, aceite de girasol, aceite de uva, aceite de oliva, nueces, almendras, maní, avellanas, aceitunas, castañas, semillas de girasol, sésamo, palta (aguacate), lácteos descremados, mayonesa, margarina vegetal.

Alimentos ricos en vitaminas y minerales Frutas y verduras frescas en general, algas marinas, sal marina.

Alimentos que contienen fibra Cereales integrales, salvado (afrecho), trigo, vegetales de hoja, raíces de vegetales, pulpa de frutas.

Alimentos recomendados Arroz integral, trigo sarraceno, trigo, centeno, cebada perlada, maíz blanco, avena arrollada, sémola, carne roja magra (sin grasa), pollo de granja, pescados de río y mar, cebolla, cebolla de verdeo, perejil, apio, espinaca, zapallo, zanahoria, zapallitos, puerro, brócoli, nabo, diente de león, alcaucil, lechuga, berro, escarola, hinojo, rabanito, arveja, repollo, coliflor, ajo, hojas de rabanito, choclo, maíz, tomate, papa (patata), batata, porotos, lenteja, pallar, poroto manteca, poroto alubia, soja, poroto, garbanzo, espárragos, frutas secas, manzana, frutilla, ciruela, kiwi, tuna, mango, frutilla, pasas de uva y ciruela, pelón, durazno, naranja, mandarina, naranjilla, pomelo, limón, banana, ananá, cereza, uva, pera, sandía, melón, níspero, higo.

Quesos Descremados o dietéticos, quesos blancos con o sin sal, tipo senda, cualquier queso que no sea picante.

Bebidas agua natural, jugos de frutas naturales, té común, café de malta, cebada torrada, infusiones de: artemisa, boldo, manzanilla, diente de león, llantén, bardana, ajenjo, tilo, anís, menta, carqueja.

Alimentos Poco Recomendados Chocolate, leche entera, berenjena, hongos, pepino, pimienta morrón, mostaza y aderezos comprados (salsa golf, ketchup, mayonesa), condimentos picantes (pimienta, ají molido, pimentón, azafrán, comino, etc.), mucho aceite o grasa, azúcar blanco, bebidas gaseosas, bebidas con alcohol, manteca, margarina, pastas (elaboradas con harina blanca) y pizzas.

Desarrollo de hábitos de alimentación correcta A medida que el niño crece y la influencia de grupos sobre él; la existencia de hábitos sanos de alimentación y

una actitud positiva frente a los alimentos pueden permitir una selección adecuada de los mismos tenemos las siguientes sugerencias:

- La actitud de los padres y de los hermanos influye sobre el deseo y la actitud del niño frente al alimento. Es preciso que los padres establezcan horarios regulares para las comidas, subrayen la importancia del desayuno y un ambiente apreciable. Los alimentos deben introducirse de forma gradual al principio de cada comida cuando el niño tiene más hambre. Las verduras y la carne son los alimentos rechazados con mayor frecuencia por los niños, aunque aportan nutrientes esenciales.
- La velocidad de crecimiento, las actividades motoras finas y gruesas y el desarrollo de la personalidad influyen sobre la cantidad y el tipo de alimentos ingeridos por el niño. Los utensilios necesarios y el tamaño de las porciones deben concordar con el nivel de crecimiento del niño. La subnutrición reduce la calidad de la energía física y mental disponible para el aprendizaje.
- Se debe evitar el estrés emocional ya que puede influir sobre la ingesta de alimentos y nutrientes.
- Se debe estimular y elaborar el comportamiento positivo, sin emplear como premio los alimentos favoritos del niño.
- Si el niño no come durante una comida se debe esperar a la siguiente comida.
- Es importante la tendencia a la obesidad durante la infancia.

Cabe mencionar que los refrigerios nutritivos son imprescindibles como representa el 20% o más de las necesidades calóricas del niño, conviene que esas Kcal se acompañen de grandes cantidades de otros nutrimentos en lugar de panes sumamente dulces, de dulces y refrescos, el niño debe comer panecillos, frutas, jugos de frutas de alto valor nutritivo.

Para mejorar la calidad de la alimentación del niño

- Ofrezca varias comidas pequeñas al día. Tres comidas principales y dos refrigerios pueden ser necesarios para cubrir las necesidades de nutrientes del niño.
- Ofrezca en cada una de las comidas al menos un alimento de cada uno de los tres siguientes grupos: Frutas y verduras, cereales (arroz, pasta, tortilla, avena, cereales para desayuno, pan, galletas) y alimentos de origen animal y leguminosas (leche, pescado, pollo, carne, queso, huevo, frijoles, lentejas, habas, etc.).
- Limite las cantidades de grasa, sal y azúcar que se utilicen para preparar los alimentos.
- Aunque existen variaciones individuales, para la mayoría de los niños preescolares los siguientes números de porciones de alimentos suelen ser adecuadas:

Grupo de alimentos Número de porciones al día Ejemplos equivalentes a una porción.

Leche 2 1 taza de leche, $\frac{3}{4}$ taza de yogurt

Frutas 3 $\frac{1}{2}$ pera, $\frac{1}{2}$ plátano, $\frac{3}{4}$ taza de fruta picada, 1 manzana pequeña

Verduras 3 $\frac{1}{2}$ taza de verduras al vapor, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de zanahoria

Cereales 6 $\frac{1}{2}$ taza de cereal, 1 tortilla, $\frac{1}{2}$ taza de pasta, 1 rebanada de pan de caja, 4 palitos de pan

Alimentos de origen animal 3 40 g de pechuga de pollo, 1 huevo, 40 g de queso

Leguminosas 1 $\frac{1}{2}$ taza de frijoles o lentejas

Tips para reducir los conflictos relacionados con la alimentación

- Recuerde que alimentar es mucho más que solo “cubrir” nutrientes. También está formando hábitos. Además, la alimentación es parte de la vida social del niño.

- Evite servir grandes cantidades de alimento al niño. La cantidad de comida aceptada por un niño y otro puede variar. Incluso la cantidad que acepta el mismo niño en diferentes ocasiones puede ser diferente, pero como guía sirva una cucharada sopera de cada platillo por cada año de edad. Por ejemplo, para un niño de dos años, sirva dos cucharadas de sopa, dos cucharadas de algún plato fuerte y dos cucharadas de verduras. Si lo desea, el niño pedirá repetir alguno de los platillos, pero si no, no se sentirá agredido con una cantidad de comida que de entrada sabe que no podrá terminar.
- Respete las decisiones de los niños de acuerdo con su edad. Los niños pueden decidir si comen o no algún alimento, pueden también participar al momento de elegir el menú. Sin embargo esto no quiere decir que usted tendrá que preparar una variedad de platillos para ver cual prefiere su hijo. El niño en edad preescolar debe adaptarse al menú para toda la familia.
- No permita que utilizando su preocupación al verlo quedarse sin comer, el niño la manipule para conseguir lo que quiere. En otras palabras, no se da a algún capricho sólo con tal de no verlo quedarse con el estómago vacío. Por ejemplo, si usted decidió que para el menú de la comida habrá sopa de verduras y pollo, y el niño se niega rotundamente a comer cualquier cosa que no sea jamón, evite caer en el juego dándole el tan deseado jamón. Sirva la sopa y el pollo y permítale decidir si lo comerá o no. Seguramente se negará a comer, pero ya se recuperará en la siguiente comida.
- Ofrezca en repetidas ocasiones los alimentos que el niño se niega a probar. Intente diferentes presentaciones y platillos. No se desespere. Tarde o temprano los probará, pero no los excluya por completo del menú, porque irá haciendo la dieta de la familia cada vez más limitada en variedad.
- Prefiera alimentos coloridos y de diferentes texturas. Un panorama agradable a la vista y al tacto hará más sencillo para el niño probar nuevos alimentos. Además ayudará a estimular sus sentidos.
- Emplee utensilios de acuerdo con la edad. Así como no es saludable que el preescolar siga bebiendo en un biberón, tampoco es conveniente servirle en platos o vasos pesados, demasiado grandes o que puedan romperse. Prefiera

platos y vasos pequeños de plástico resistente, cucharitas pequeñas con mango grueso y tenedores con las puntas redondeadas. Aún no es momento de que el niño use el cuchillo.

- Cree un ambiente agradable. De ser posible reúna a la familia a la hora de las comidas y evite tratar los problemas y conflictos de la familia a esta hora. Propicie una charla amena y tranquila donde todos, puedan sentirse cómodos y seguros.
- Establezca reglas claras con respecto a la conducta que se espera del niño en la mesa y sea congruente con ellas. Pero sea flexible y razonable con estas reglas de acuerdo con la edad del pequeño.
- Evite utilizar los alimentos como premios o castigos. Si el niño aprende a premiarse con un chocolate o golosina, probablemente lo hará toda su vida.
- Nunca olvide que usted es responsable de la calidad de los alimentos que ofrece al niño, pero no de la cantidad que come.
- Por último, lleve junto con el profesional de salud de su confianza un registro del peso y la estatura del niño. Haga estas mediciones al menos dos veces al año. Mientras se mantenga un ritmo constante de crecimiento, y su hijo permanezca sano y se desarrolle normalmente no se preocupe demasiado por su conducta errática al comer. Recuerde que es pasajera y es parte su desarrollo normal. <http://kronovida.com/revista/articulos/alimentacion-de-los-ninos-preescolares-tips-para-u/>.

Higiene, almacenamiento y conservación de los alimentos

La higiene de los alimentos

Los alimentos están expuestos a la acción contaminante de innumerables bacterias, algunas de ellas inofensivas, otras capaces de ocasionar hasta la muerte.

Su correcta manipulación es fundamental para evitar el contagio de enfermedades. Sin embargo, a diario se cometen errores. Detectarlos y corregirlos es sólo cuestión de hábito.

Desde el momento de su producción hasta el de su consumo, los alimentos están expuestos a la contaminación ya sea por agentes naturales o debido a la intervención humana. Los agentes naturales son bacterias, hongos, levaduras o sus toxinas, y pueden desarrollarse tanto en alimentos frescos como procesados, causando enfermedades en quienes ingieren esos productos. La contaminación química, asociada al desarrollo tecnológico, también puede generar inconvenientes.

Por suerte, con los recaudos adecuados en las distintas etapas, además de la higiene y manipulación cuidadosa de los alimentos y utensilios que se utilizan en la cocina, es posible prevenir en gran medida consecuencias indeseables para la salud. El organismo sano tiene muchas defensas. El estómago es el gran filtro donde el ácido clorhídrico mata muchas bacterias que se ingieren a través de los alimentos. Pero las que pasan esta barrera pueden ocasionar estragos (botulismo, salmonela, hepatitis, tuberculosis, etc.).

Alimentos vulnerables

Los gérmenes se encuentran en los distintos alimentos las sustancias nutritivas y las condiciones ambientales necesarias para crecer y multiplicarse. La inocuidad de los alimentos entraña la ausencia de contaminantes, adulterantes, toxinas y cualquier otra sustancia que pueda convertir el alimento en algo nocivo, ya sea con consecuencias agudas o crónicas sobre el organismo.

Entre los alimentos susceptibles de contaminación figuran la leche no pasteurizada, las bebidas no embotelladas y todos los alimentos crudos. Las comidas que contengan huevos crudos o poco cocinados, como la mayonesa

casera, también pueden ser peligrosas, así como algunas salsas, postres y cremas de pastelería.

La causa más frecuente de enfermedades son el agua, las comidas para llevar y las de venta en puestos callejeros. La mayoría tiene que ver con agua no potable, falta de lavado adecuado de los alimentos crudos, falla en las cadenas de frío o envasado de los elaborados y/o congelados.

Existen dos problemas grandes: la falta de provisión de agua potable y la realización de conservas caseras. Las maniobras que deben vigilarse y sobre las que hay que educar más son: la preparación de mamaderas (higiene, agua hervida y consumo inmediato o almacenamiento en heladera), agua potable para consumo y para el lavado de alimentos, congelado o freezado y descongelado y conservación de las cadenas de frío.

El riego y la fertilización de las plantas con desechos humanos y animales pueden contribuir a la aparición de agentes etiológicos de diversas enfermedades. Es importante proteger los alimentos a toda hora: desde el momento en que se los compra hasta que la familia los consume. Las medidas más eficaces en la prevención son las higiénicas.

Como las bacterias se multiplican en una proporción geométrica, de un germen surgen millones en una hora. Además, en verano se está más expuesto a la contaminación pues el calor y de la luz actúan como detonantes de un crecimiento mayor de gérmenes. Los sustratos propios de cada alimento también cuentan: una gran cantidad de proteína (carne vacuna, pollo, pescado, cremas, huevo, etc.) es más proclive a tener huéspedes contaminantes.

Medidas de seguridad Los profesionales coinciden en los siguientes consejos para evitar las enfermedades transmisibles por los alimentos (ETA):

Al ir de compras En primer lugar, una medida simple pero muy importante es dejar para lo último la compra de los alimentos que están refrigerados (carne, leche, quesos, etc.).

- Comprar sólo la cantidad que se pueda almacenar con seguridad.
- Observar todas las fechas de vencimiento en los artículos perecederos que están precocidos o listos para el consumo.
- No comprar alimentos en malas condiciones.
- Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tocarlos; los congelados deben estar totalmente duros.
- Los enlatados no deben tener abolladuras, rajaduras o tapas hinchadas.
- Los tiempos de traslado deben ser acotados para no romper la cadena de frío.

Una vez en casa Muchas veces se colocan las bolsas con la mercadería sobre la mesa de la cocina. ¡Primer error inocente! la bolsa de las compras por lo general fue apoyada sobre el suelo del auto, sobre la calle. Así ingresa una infinidad de gérmenes a la cocina. Es conveniente limpiar la mesa con un trapo con agua y lavandina, y secar con un papel.

El almacenamiento

Las carnes Si no se van a utilizar dentro de las 48 horas, se llevan al freezer (o al congelador), pero antes hay que eliminar la grasa. Si son bifos o milanesas, separarlos con papel film.

Los lácteos y productos envasados (botellas, jugos, etc.). El envase que los contiene debe lavarse con agua, secándolo antes de que ingrese a la heladera.

Los fiambres en verano hay que tener especial cuidado con estos alimentos y preferir siempre los que se cortan delante de uno, antes que los ya envasados. Si

no existe esta opción, preferir el envase que está más abajo de la pila, por su cercanía al frío.

Frutas y verduras En estos alimentos no hay un componente proteico importante, por lo que los riesgos son menores. Sí poseen mucha agua, y su deterioro es el natural del alimento, se lo percibe fácilmente a través del aspecto, cuando se marchita o pudre. Lo ideal es lavarla, secarla y guardarla en la heladera dentro de bolsas de nylon perforadas (para que el alimento escurra líquido y esté aireado) o en recipientes herméticos de plástico.

Antes de utilizarlas, volver a lavar la verdura y la fruta. Para una mayor seguridad se le pone unas gotitas de lavandina al agua o se la acidula con jugo de limón o vinagre (el PH ácido mata a las bacterias).

Productos secos (arroz, fideos, harina, etc.): Son los menos susceptibles de descomposición porque no tienen agua. Pero hay que cuidarlos de los calores extremos para que no aparezcan parásitos, como los gorgojos. Una vez cocidos, ganan agua, entonces sí entran a correr los mismos riesgos que los alimentos frescos.

Las conservas enlatadas Verificar la fecha de elaboración y vencimiento. Una vez abierta la lata, hay que pasar el contenido a un recipiente plástico limpio. Las legumbres deben enjuagarse para quitarles el agua espumosa que tiene conservantes y aditivos.

Almacenar separadamente los alimentos crudos y los cocidos con el fin de evitar la contaminación cruzada entre ellos.

Al preparar los alimentos

- Lavar las manos antes de preparar los alimentos.

- Lavar muy bien los recipientes, tablas de picar, mesas y utensilios que se usen al preparar alimentos crudos, antes de volver a emplearlos en alimentos listos para comer.
- Utilizar agua potable para el lavado de los alimentos.
- Lavar la pileta de la cocina y todo aquello que haya estado en contacto con carne cruda.
- No utilizar los mismos utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) para los alimentos crudos y los cocinados.
- Descongelar los alimentos congelados dentro de la heladera o en el horno de microondas y no sobre la mesada de la cocina. Si se va a marinar carnes, colocar en la heladera después de condimentar.
- Lavar frecuentemente los repasadores y trapos de la cocina con agua caliente. Si se puede, usar toallas de papel para limpiar los jugos de las carnes y aves.
- No usar esponjas.
<http://www.buenasalud.com/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3466&ReturnCatID=13>.

PLANIFICACIÓN DE MENÚS

El Menú

Es la lista de platos o preparaciones que integran las diferentes comidas del día. Para planificar un menú se deben tomar en cuenta los factores siguientes:

- El grupo de población al cual va dirigido
- Las necesidades nutricionales de la población de acuerdo a su edad y sexo
- Los hábitos y preferencias alimentarias
- El presupuesto disponible para la compra de alimentos
- El tamaño de las raciones para las preparaciones

- La variedad de los alimentos que se ofrecen, para lo cual debe utilizarse la lista de sustitutos de alimentos
- El equipo de cocina disponible para la preparación de las comidas
- Experiencia de las personas que trabajarán en la elaboración de las comidas

Una vez estudiados los factores a considerar en la planificación de un menú, se deben seguir las siguientes reglas:

- Balance Nutricional la alimentación que se ofrezca debe poseer nutrientes que guarden entre sí las proporciones indispensables para mantener la salud.
- Cantidad es importante manejar las raciones de acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes de la población, según edad, sexo y actividad física.
- Variedad en textura (crujiente, suave, granuloso); consistencia (líquido, gelatinoso, firme, espeso); colores (deben ser variados); sabor (dulce, salado, ácido, amargo, picante deben combinarse); métodos de preparación (asado, guisado, frito, horneado).

Tipos de Menú

Los menús se clasifican de acuerdo con el período para el cual se diseñan en: Diarios y semanal: es un conjunto de menús que se repiten de una forma regular durante todas las semanas de un mes. Una de las observaciones que se han realizado es que las personas tienden a aburrirse del mismo. Por ejemplo: se diseña un menú de lunes a domingo, para un total de siete menús a la semana. Todos los lunes se repiten el mismo menú, de igual forma los martes, miércoles y así sucesivamente.

6.7 Metodología. Modelo operativo

ETAPAS	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
1º Etapa	Conocer y valorar los nutrientes de los alimentos a través de la práctica de acertados mecanismos de nutrición en la alimentación diaria de los niños y niñas.	<ul style="list-style-type: none"> Taller I: Los alimentos y sus nutrientes Bienvenida Dar a conocer el tema Presentar video Técnica lluvia de ideas Discusión entre grupos Exponer trabajos 	Computador Proyector Videos Papelotes marcadores	Estudiante Irene Andrade Padres de familia	11 de Enero del 2011 45 minutos
2º Etapa	Concienciar a los padres de familia niños y niñas sobre lo importante que es estar saludables, mediante la ejecución del taller, para aplicar en la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> Taller II: Prevengamos la desnutrición Bienvenida Dinámica Las fotografías Análisis de lectura por grupos Presentar obra de teatro Elaborar coplas 	Revistas, comercio, tijeras, cajas de cartón, lecturas, títeres, teatrín	Estudiante Irene Andrade Padres de familia	18 de enero del 2011 45 minutos
3º Etapa	Reducir los conflictos relacionados con la alimentación mediante la aplicación de reglas.	<ul style="list-style-type: none"> Taller III: Reducir los conflictos relacionados con la alimentación Bienvenida Presentación del tema Proyectar diapositivas Analizar Presentar dramatizaciones por grupos 	Audiovisuales, utensilios de cocina, alimentos, trajes	Estudiante Irene Andrade Padres de familia	3 de febrero del 2011 45 minutos

4° Etapa	Orientar a los involucrados en los eventos de capacitación en la práctica de correctos mecanismos para la higiene, conservación y almacenamiento de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> Taller IV: Higiene, almacenamiento y conservación de los alimentos <p>Canción El Saludo Cuestionar a los padres de familia sobre el tema Presentar un cartel Analizar su contenido en grupos de cinco personas</p>	Cartel Marcadores	Estudiante Irene Andrade Padres de familia	25 de febrero del 2011 45 minutos
5° Etapa	Elaborar menús alimenticios a utilizarse durante la semana en base a un esquema de contenidos nutritivos y calóricos para que los participantes en la capacitación puedan ejercitarse en lograr una alimentación completa que beneficie a niñas y niños. Elaborar platos de la gastronomía ecuatoriana con alimentos nutritivos de la región.	<ul style="list-style-type: none"> Taller V: Elaboración de menús <p>Bienvenida Presentación del tema Lectura motivacional Análisis y comentario Planificación de menús</p>	Productos alimenticios de la comunidad, lectura, marcadores, cartulina	Estudiante Irene Andrade Padres de familia	10 de marzo del 2011 45 minutos 45 minutos

Cuadro N° 28 Modelo operativo
Elaborado por: Irene Andrade

TALLER I

TEMA: LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

OBJETIVO:

Conocer y valorar los nutrientes de los alimentos a través de la práctica de acertados mecanismos de nutrición en la alimentación diaria de los niños y niñas.

FECHA: 11 de enero del 2011

TIEMPO: 45 minutos

RESPONSABLES: Estudiante Irene Andrade

BENEFICIARIOS: Padres de familia, niños y niñas

ACTIVIDADES:

Palabras de bienvenida a los participantes

Dar a conocer el tema a tratar

Presentar un video relacionado con el tema

En base a la técnica de la lluvia de ideas contestar las siguientes preguntas:

Según su punto de vista y apreciación personal: ¿Qué importancia tiene el conocimiento de las sustancias nutritivas e índices de calorías en los alimentos en su alimentación diaria?

Establezca al menos tres diferencias, entre lo que contienen los alimentos grasos y las frutas.

¿En la sociedad ecuatoriana, podrían aplicarse nuevas estrategias que permitan aplicar correctas formas de alimentarse y prevenir desnutrición infantil y las enfermedades mediante el consumo de alimentos que contengan buenos nutrientes?

¿Cuáles serían las actitudes de las personas para alcanzar bienestar a través del consumo de alimentos sanos?

DISCUSIÓN DE GRUPOS

Una vez analizado el video, se formarán equipos de trabajo, mediante la discusión en grupos de hasta 6 personas; luego realizarán lo siguiente, para exponerlo en plenaria.

Escriba en un papelote, un cuadro comparativo de los alimentos que consumen con su familia y de los que deberían consumir.

Exponer los trabajos

Analizar el porqué consumir: frutas, verduras, legumbres, cereales, carnes, lácteos, agua.

RECURSOS:

Audiovisuales, proyector de imágenes, papelotes, marcadores.

EVALUACIÓN:

Para evaluar el grado de aceptación del tema conteste:

¿Qué parte del taller le pareció más importante? ¿Por qué?

¿Cambiaría algunas de sus costumbres alimenticias? ¿Por qué?

CLAUSURA:

Agradecer a todos los padres de familia que asistieron al taller, su participación, el interés y el apoyo que han demostrado para el desarrollo del tema.

TALLER II

TEMA: PREVENGAMOS LA DESNUTRICIÓN

OBJETIVO:

Concienciar a los padres de familia niños y niñas sobre lo importante que es estar saludables, mediante la ejecución del taller, para aplicar en la vida diaria.

FECHA: 18 de enero del 2011

TIEMPO: 45 minutos

RESPONSABLES: Estudiante Irene Andrade

BENEFICIARIOS: Padres de familia, niños y niñas

ACTIVIDADES:

Saludo de bienvenida a los participantes

Dinámica: fotografías

- Preparar previamente el siguiente material: recortes de periódicos, revistas, varias fotografías de varios alimentos, luego cortar por la mitad y colocar cada mitad en cajas diferentes.
- Organice a los participantes en dos grupos.
- Entregue a cada grupo una caja.
- Pida a cada persona que tome una fotografía de la caja que le corresponde a su grupo.
- Cada persona debe buscar a la pareja que tiene la otra mitad de su fotografía.
- Gana el equipo que encuentre primero a sus compañeros

Dar a conocer el tema a tratar

Entregar a cada grupo una lectura relacionado al tema

Leer en forma grupal y analizar

GRUPO 1: Realizará una obra de títeres sobre el tema

GRUPO 2: Elaborar coplas relacionado al tema

RECURSOS:

Revistas, comercio, tijeras, cajas de cartón, lecturas, títeres, teatrín

COMPROMISO:

Para finalizar se pedirá a cada grupo que se comprometan a mejorar las condiciones alimenticias para prevenir la desnutrición de sus hijos.

EVALUACIÓN:

Para evaluar el grado de aceptación del tema conteste las siguientes preguntas:

¿Qué medidas se deben tomar para evitar la desnutrición infantil?

¿Le parece importante el tema para aplicarlo en la vida diaria?

CLAUSURA:

Felicitar a todos los padres de familia, por su asistencia interés y participación en el taller.

TALLER III**TEMA: REDUCIR LOS CONFLICTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN****OBJETIVO:**

Reducir los conflictos relacionados con la alimentación mediante la aplicación de reglas.

FECHA: 3 de Febrero del 2011

TIEMPO: 45 minutos

RESPONSABLES: Estudiante Irene Andrade

BENEFICIARIOS: Padres de familia, niños y niñas

ACTIVIDADES:

Saludo de bienvenida a los participantes

Dar a conocer el tema

Presentación de diapositivas relacionadas con el tema

Mediante preguntas y respuestas analizar los mensajes de las diapositivas.

Establecer conclusiones

Formar dos equipos de trabajo por afinidad

Cada grupo dramatizará tres formas de reducir los conflictos relacionados con la alimentación.

RECURSOS:

Audiovisuales, utensilios de cocina, alimentos, trajes

COMPROMISO:

Para finalizar se pedirá a cada grupo que se comprometan para que cambien ciertas costumbres en la alimentación para motivar a los niños y niñas a sentirse a gusto en el momento de la comida.

EVALUACIÓN:

Para evaluar el grado de aceptación del tema conteste las siguientes preguntas:

¿Considera que es importante aplicar ciertos tips para reducir los conflictos en la alimentación de sus hijos?

Proponga otras formas de reducir estos conflictos.

CLAUSURA:

Felicitar a todos los padres de familia, por su asistencia interés y participación en el taller.

TALLER IV

TEMA: HIGIÉNE, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

OBJETIVO:

Orientar a los involucrados en los eventos de capacitación en la práctica de correctos mecanismos para la higiene, conservación y almacenamiento de los alimentos.

FECHA: 25 de Febrero del 2011

TIEMPO: 45 minutos

RESPONSABLES: Estudiante Irene Andrade

BENEFICIARIOS: Padres de familia, niños y niñas

ACTIVIDADES:

Canción “El saludo” con los participantes

Presentación del tema a tratarse

Cuestionar a los padres de familia sobre los conocimientos que tienen relacionados con el tema:

¿Con qué frecuencia deberán lavarse las manos antes de la manipulación de los alimentos?

¿Cómo se debe realizar el almacenamiento y control del aseo de los alimentos?

¿Qué peligros puede acarrear la mala utilización de instrumentos o espacios desaseados mientras se procesan los alimentos?

¿De qué manera puede colaborar la familia en el cuidado y correcta limpieza de los espacios donde se preparan los alimentos?

¿Qué objetos sanitarios deben utilizarse para mantener siempre limpia y aseada su cocina?

Presentar en un cartel:

Higiene, Almacenamiento y Conservación de los Alimentos

Dar lectura con la participación de los presentes

En grupos de cinco o seis personas, intercambiar ideas, analizar y formular conclusiones sobre los pensamientos, frases que motiven a los demás hacia la conservación y manipulación correcta de los alimentos, su preservación y cuidado.

Descartar costumbres erradas

Destacar la importancia de una buena higiene, conservación y almacenamiento de los alimentos.

RECURSOS:

Carteles, marcadores, tiza líquida

COMPROMISO:

Para finalizar solicitar al grupo que cierre los ojos y piense en silencio las actividades que tienen que realizar para mantener la higiene en los alimentos.

Esperar un momento y pedir que abran sus ojos.

Recordar a los participantes la importancia de cumplir con los compromisos por el bienestar de la familia.

EVALUACIÓN:

Conteste las siguientes preguntas:

¿Qué parte del taller le pareció más importante?

¿Le parece importante el tema para aplicarlo en la vida diaria? ¿Por qué?

CLAUSURA:

Felicitar a los participantes que asistieron al taller, por su interés, participación y por todo el apoyo que han brindado para desarrollar el tema.

TALLER V

TEMA: ELABORACIÓN DE MENÚS

OBJETIVOS:

Elaborar menús alimenticios a utilizarse durante la semana en base a un esquema de contenidos nutritivos y calóricos para que los participantes en la capacitación puedan ejercitarse en lograr una alimentación completa que beneficie a niñas y niños.

Elaborar platos de la gastronomía ecuatoriana con alimentos nutritivos de la región.

FECHA: 10 de Marzo del 2011

TIEMPO: 45 minutos

RESPONSABLES: Estudiante Irene Andrade

BENEFICIARIOS: Padres de familia, niños y niñas

ACTIVIDADES:

- Bienvenida a los participantes
- Presentación del tema a tratarse

Lectura motivacional:

En cerca del 50% de niños ecuatorianos hay un déficit mayor al 20% en el resto no hay déficit, más bien se ha notado que está excediéndose en el consumo de calorías; uno de los factores que caracterizan a la dieta del ecuatoriano es el exagerado consumo de arroz, frituras y otros alimentos que no nutren únicamente engordan.

Para las personas de recursos económicos altos; el arroz es un complementario que se lo utiliza casi cotidianamente por tradición, por el gusto desarrollado desde la infancia. En cambio, para las clases populares de baja economía. El arroz es

el sustento fundamental. El azúcar, que ha reemplazado en buena parte a la panela o azúcar prieta, también consumida por más del 90% de la población, pero en pequeña cantidad para endulzar el agua o la leche del desayuno. Las papas, especialmente en la Sierra y la yuca en especial en la Costa, constituyen otros de los alimentos fundamentales y a su vez son fuente de calorías pero tienen un contenido bajo de proteínas, aproximadamente el 2%. Sigue en importancia el trigo consumido en forma de fideos y como harina, que sirve para la preparación del pan. En importancia decreciente vienen el maíz y la avena, otros dos cereales.

Al igual que el trigo, son fuentes de calorías y proveen relativamente pocas proteínas, entre el 7 y el 10% del grano seco. Es fréjol y otras leguminosas son consumidas por una pequeña parte de la población ecuatoriana; si se considera la proporción por año, pan toda la población, es de apenas 5 a 6 kilogramos, siendo el consumo mayor en la Costa que en la Sierra. Especialmente para la población de la Sierra que tiene poco o ningún acceso a proteína de pescados, otros productos de mar y otras proteínas de origen animal, los granos leguminosos deberían constituir la principal fuente de proteína.

Llama la atención como la mayoría de la población ecuatoriana toma bebidas gaseosas a pesar de su alto costo, igual o mayor que la leche. El consumo, por razones climáticas, se produce más en la Costa. Las bebidas gaseosas tienen un escasísimo valor nutritivo, casi solo dan algo de calorías por su contenido en azúcar. También una proporción relativamente alta de población consume gelatinas que tienen escaso o nulo valor nutritivo (Naranjo, 1989).

La quinua que en cambio es uno de los alimentos de mayor valor nutritivo, tiene un bajísimo consumo y se la utiliza únicamente en la Sierra. Las encuestas y estudios económicos realizados en los últimos años demuestran que aproximadamente si 5% de la población que cuenta con los más altos ingresos económicos, tiene acceso a toda clase de alimentos, tanto de producción nacional como de importación.

Entre ella lo común es la sobrealimentación, con una dieta hiperproteica. Aproximadamente un 30% de la población se encuentra en diferentes estratos de clase media y también tiene acceso a leche y casi cotidianamente a la carne y huevos. En la Costa el consumo de pescado y mariscos excede al de la carne de res.

ANÁLISIS Y COMENTARIO SOBRE LA LECTURA

Como introducción al desarrollo del tema se ha propuesto esta lectura para despertar el interés en los asistentes sobre la adecuada utilización de los productos en la dieta diaria; se eleva a problema las dificultades de alimentación, por un lado la falta de alimentos nutritivos en los niños y adolescentes y por otro la sobrealimentación de diversos estratos que llevan a considerar una mayor cantidad de consumo de proteínas y los llevan a un seguro exceso de peso y obesidad.

De todos estos factores se trabajará a través de la técnica de lluvia de ideas a fin de analizar la situación y llevar a generar valiosos criterios con relación al punto de vista de los participantes, quien hace de moderador, seleccionará las más representativas y emitirá una conclusión.

Luego se discute en grupos de trabajo para consensuar acerca de la importancia que cada persona debe tener acerca de la ingestión racional de alimentos y proteínas para garantizar la salud.

Se motiva también a los asistentes a concurrir a la elaboración de los menús sanos mediante la elaboración de deliciosas recetas que se entrega a los asistentes para que procedan a elaborarlas.

En esta fase se ha elaborado un índice de recetas de alimentos caseros y sobre todo nutritivos platos, donde no se consideran ingredientes caros; más bien se

pretende aprovechar la generosidad de las cosechas Andinas, el perfume y el sabor de la increíble diversidad de sus frutos, nos brindan una sazón sin igual, de las alturas de los páramos y de la frescura de los bosques tropicales. Se plantea ejemplos básicos de un arte culinario.

Además se rescatarán la elaboración de los platos típicos que se preparan en la comunidad de Santa Ana con la utilización de productos propios de la comunidad como son: sancocho de fréjol tierno, dulce de fréjol, ensalada de calabaza, morocho con leche, tortillas de mote y de yuca, entre otros.

PLANIFICACIÓN DE UN MENÚ PARA 2 SEMANAS (costo aproximado por día 7 dólares, comen 8 personas)

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA (recreo)	ALMUERZO	MEDIA TARDE	MERIENDA
1	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de leche o agua con chocolate - 1 pan - Trocitos de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 plátano - 1taza refresco de avena 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de hueso con verde rallado - Arroz (poco) con menestra de lenteja (en mayor cantidad) - Rodajitas de tomate con perejil, sal y aceite - Fresco de avena - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de hueso con verte (de la mañana) - Vaso de lecha tibia
2	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz de cebada en leche y panela - 1 pan - Trocitos de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Sánduche de queso 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de zambo en caldo de hueso - Papas cocidas en salsa de maní o pepas de calabaza con berros - Un trozo de carne a la plancha - Un vaso de agua aromática 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de la mañana - Agua aromática - 1 manzana
3	<ul style="list-style-type: none"> - Agua aromática de hierbabuena(sirve para desparasitar) - Batido de leche con plátano y avena - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de quínoa - Tallarines con verduras (vainitas o arvejas y zanahoria) - Limonada fresca - Tomate de árbol en almíbar 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de la mañana - Vaso de leche tibia
4	<ul style="list-style-type: none"> - Avena tostada con leche (pasas) - Papaya en pedacitos 	<ul style="list-style-type: none"> - Chochos con tostado y encebollado 	<ul style="list-style-type: none"> - Locro de mellocos - Arroz con coliflor estofada con huevo , leche, refrito de 	<ul style="list-style-type: none"> - Taza de leche - Granola 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de la mañana - Agua Aromática

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA (recreo)	ALMUERZO	MEDIA TARDE	MERIENDA
			cebolla - Trozo de atún o sardina - Jugo de zanahoria con naranja		con tostadas
5	- Colada de avena con leche y agua - 1 Huevo tibio - 1 pan	- 1 plátano	- Caldo de pollo - Arroz con presa de pollo y ensalada de tomate, cebolla y perejil - Jugo de guayaba	- Fruta de temporada	- Caldo de la mañana - Agua aromática de cedrón, menta, hierbabuena - Una tostada
6	- Colada de maicena - 1 pan - 1 Fruta de temporada	- Sánduche de queso	- Sopa de sancocho - Arroz, ensalada de col morada, brócoli, - 1 trozo de hígado estofado - Jugo de tomate de árbol cocinado	- Fruta de temporada	- Sopa de la mañana - Agua aromática
7	- Leche con chocolate - 1 pan - Fruta de temporada	Chochos con tostado	- Crema de choclo - Arroz con menestra de fréjol con huevo, jugo de naranja	- Sánduche de higo	- Sopa de la mañana - Agua aromática y tostada
8	- Arroz de cebada en leche y panela - 1 Pan	- Sánduche de queso	- Sopa de bolas de maíz con col - Tortillas de papa con atún y	- 1 plátano con 1 taza de leche	- Sopa de la mañana - Agua aromática

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA (recreo)	ALMUERZO	MEDIA TARDE	MERIENDA
	- Trocitos de papaya		encebollado - Jugo de maracuyá, fruta		
9	- Leche con avena tostada con pasas - Pedacitos de plátano -	- Sánduche de mermelada casera de fruta de temporada	- Sopa de bolas de verde - Arroz con ensalada de atún, arvejas, zanahoria - Jugo de naranjilla cocinada	- 1 vaso de leche - 1 pan	- Sopa de la mañana - Agua de hierbas aromáticas
10	- Batido de plátano con avena - Fruta de temporada	- 1 manzana	- Locro de mote con queso - Arroz con menestra de lentejas y huevo - Jugo de papaya - Fruta de temporada	- 1 vaso de fresco de avena	- Sopa de la mañana - Agua aromática
11	- Colada de maicena - 1 huevo tibio - 1 plátano	- Fruta de temporada	- Sopa de acelga con queso - Tallarines con pechuga - Plátano maduro cosido - Jugo de tomate de árbol	- Sánduche de higo con queso	- Sopa de la mañana - Agua aromática
12	- Colada de máchica - Pan - 1 huevo tibio - Pedacitos de piña	- 1 plátano	- Sopa de fideos con queso - Arroz con menestra de fréjol - Ensalada de cebolla, pimiento, tomate, limón y sal - Jugo de naranjilla	- 1 vaso de avena con pan	- Sopa de la mañana - Agua Aromática
13	- Leche con chocolate - 1 pan - 1 huevo tibio	- 1 plátano	- Sancocho - Arroz con menestra de arvejas - Ensalada de cebolla, aguacate, tomate	- Vaso de avena con pan	- Sopa de la mañana - Agua Aromática

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA (recreo)	ALMUERZO	MEDIA TARDE	MERIENDA
			- Jugo de granadilla		
14	<ul style="list-style-type: none"> - Colada de avena con leche - 1 plátano en trocitos - 1 vaso de jugo de naranja 	- Fruta de temporada	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Arroz con tortilla de carne molida - Ensalada de remolacha, y paiteña - Jugo de papaya 	- Sánduche de queso	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de la mañana - Agua Aromática

Cuadro No. 29 Planificación de menú
Elaborado por Irene Andrade

RECURSOS:

Productos alimenticios de la comunidad, lectura, marcadores, cartulina

COMPROMISO:

Para finalizar realizar un compromiso con los padres de familia para que pongan en práctica los menús que se han elaborado con la finalidad de cambiar los hábitos alimenticios en los niños, niñas y la familia.

EVALUACIÓN:

Para evaluar el grado de aceptación del tema, se presentarán los menús elaborados en una exposición con la participación de la comunidad, además se hará la exposición de platos típicos de la región. Se realizará en un día determinado donde puedan participar todos los comuneros.

CLAUSURA:

Felicitar a todos los padres de familia por la asistencia, interés y participación en los diferentes talleres.

6.8 Administración de la Propuesta

Los responsables de administrar la propuesta son: La ejecutora del proyecto, estudiante Irene Andrade, los padres de familia, los niños y niñas del jardín y las profesoras del plantel Lic. Jacceline Talabera y Prof. Frandila Suárez, quienes se encargarán de verificar el cumplimiento de la misma, siguiendo el cronograma establecido en los talleres con los papás y así poder observar los cambios esperados de acuerdo a los objetivos planteados en la propuesta.

6.9 Previsión de la evaluación

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de evaluación de la propuesta para tomar decisiones oportunas que permita mejorar la nutrición infantil en los

niños y niñas del jardín de infantes “Juan León Mera” de la comunidad Santa Ana, parroquia La Concepción.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Los niños y niñas, padres de familia y maestros responsables de la ejecución, y estudiante investigador.
¿Por qué evaluar?	Por qué es importante conocer resultados y los cambios en la forma de alimentar a los pequeños.
¿Para qué evaluar?	Para conocer en qué grado se alcanzó los objetivos propuestos, determinar falencias y logros al aplicar la investigación.
¿Qué evaluar?	La ejecución, participación, asistencia e interés en talleres planteados en la propuesta.
¿Quién evalúa?	Estudiante Irene Andrade
¿Cuándo Evaluar?	Al inicio de ejecutar la propuesta luego de terminar la ejecución de cada taller planteado y al finalizar la tesis.
¿Cómo Evaluar?	Mediante la aplicación de fichas de observación que permitan identificar el cambio de alimentación en los pequeños.
¿Con qué evaluar?	Con fichas de observación a los niños/as

Cuadro No. 30 Previsión de la evaluación
Elaborado por Irene Andrade

MATERIALES DE REFERENCIA

1 Bibliografía

VILLALVILLA, Xavi (1-10-2009)

[http://www.dabesocial.com/desnutrición infantil](http://www.dabesocial.com/desnutrición%20infantil)

<http://www.viajejet.com/desnutricion-infantil/>

[http://www.pobrezamundial.com/la-desnutricion infantil](http://www.pobrezamundial.com/la-desnutricion%20infantil)

<http://www.eluniverso.com/2009/01/23>

<http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/opinion-de-diario-hoy-56-331286.html>

www.ecuadorinmediato.com

<http://www.cepis.org.pe/texcom/nutricion/wfp176180.pdf>

José Luis Machinea (4 y 5 de mayo 2008)

<http://www.rlc.fao.org/es/prensa/activi/desnutri.htm>

<http://ipsnoticias.net/nota.asp?idnews=96138>

<http://www.eluniverso.com/2010/08/12/>

<http://www.expreso.ec/ediciones/2010/05/29/Guayaquil/Hambre>

[-el-tsunami-silencios/](http://www.expreso.ec/ediciones/2010/05/29/Guayaquil/Hambre-el-tsunami-silencios/)

<http://www.consumer.es/web/es/solidaridad/proyectosycampanas/>

<http://www.agci.cl/que-es-agci/apuntes-destacados/noticias/conferencia-hacia-la-erradicacion-de-la-desnutricion-infantil-en-america-latina-y-el-caribe/>

<http://www.voanews.com/spanish/news/editorials/Desnutricion-infantil-a-la-alza-78880602.html>

<http://www.monografias.com/trabajos15/desnutricion-clases/desnutricion-clases.shtml>

http://www.abcdelbebe.com/etapas/el_nino/24_a_36_meses/una_dieta_balanceada_a_evita_desnutricion_infantil

<http://www.es.calameo.com/read00036980760e5658d95e0>

<http://www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia45.htm>

[http://www.es. Alimentaci%C3%B3n](http://www.es.Alimentaci%C3%B3n)

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

http://www.abcdelbebe.com/etapas/el_nino/24_a_36_meses/una_dieta_balanceada_evita_desnutricion_infantil

<http://www.todonatación.com/alimentación/>

<http://definicion.de/salud/>

http://html.rincondelvago.com/aprendizaje_12.html

Folleto Curso para Docentes 2 ¿Qué es enseñar y qué es aprender?

<http://es.wikipedia.org/wiki/Educación>

<http://mtrogualo.blogspot.com/2010/04/aproximacion-al-concepto-de-rendimiento.html>

<http://www.explored.com.ec/noticia-ecuador/alimentación-incide-en-rendimiento-escolar-243899-243899.html>

<http://www.eurosur.org/FLACSO/mujeres/ecuador/educ-6.htm>

<http://www.fluvium.org/textos/familia/fam125.htm>

<http://bolivia.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/548-un-estudio-demuestra-que-la-desnutricion-baja-el-nivel-de-aprendizaje-estudiantil>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Rendimiento-Academico-Y-Nutricion/html>

<http://www.misrespuestas.com/que-es-educacion.html>

<http://www.educacionuniversal.org/>

<http://www.monografias.com/trabajos36/desnutricion-venezuela/desnutricion-venezuela2.shtml>

http://www.buscarinformacion.com/alimentacion/alimentacion_balanceada.html

<http://www.binasss.sa.cr/población/alimentación.htm>

http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/edu_hijos/contenido/folletos/foll_3.htm

<http://www.fundacionbengoa.org/informacionnutricion/alimentacionsaludable.asp>

<http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/04meses.htm>

<http://kronovida.com/revista/articulos/alimentacion-de-los-ninos-preescolares-tips-para-u/>

Constitución de la República del Ecuador 2008

Ley Orgánica de Educación Intercultural

Objetivos del Desarrollo del Milenio

Código de la Niñez y Adolescencia

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

OBJETIVO: Recoger información válida que permita tomar decisiones para solucionar el problema.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente el cuestionario Marque con una X donde corresponda, No se admite tachones o borrones.

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DEL JARDÍN DE INFANTES
“JUAN LEÓN MERA”

1.- ¿Sus estudiantes presentan somnolencia en el aula de clase?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

2.- ¿Detecta cansancio en sus estudiantes?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

3.- ¿Considera usted que está acorde la estatura de sus estudiantes con la edad que tienen?

SIEMPRE () A VECES () RARA VEZ ()

4.- ¿Los estudiantes demuestran fatiga?

SI () NO ()

5.- ¿Sus estudiantes son activos y creativos?

SIEMPRE () RARA VEZ () NUNCA ()

6.- ¿Cree usted que un niño que no ingiere suficientes nutrientes tiene un buen desarrollo físico e intelectual?

SI () NO ()

7.- ¿Considera que los niños y niñas deben tener buenos nutrientes en su cuerpo para crecer?

SI () NO ()

8.- ¿Ha detectado usted que sus estudiantes presentan negatividad durante el proceso de aprendizaje?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

9.- ¿Considera que sus estudiantes tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

10.- ¿Cree usted que sus estudiantes presentan desinterés ante nuevos aprendizajes?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

11.- ¿Piensa que el desinterés de sus alumnos ante nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición?

SI () NO ()

12.- ¿Considera que para un buen aprendizaje sus estudiantes deben consumir una dieta equilibrada?

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!..

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

OBJETIVO: Recoger información válida que permita tomar decisiones para solucionar el problema.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente el cuestionario Marque con una X donde corresponda, No se admite tachones o borrones.

**ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL JARDÍN DE
INFANTES “JUAN LEÓN MERA”**

1.- ¿Conoce si su hijo/a presentan somnolencia en el aula de calase?

SI () NO ()

2.- ¿Detecta cansancio en su hijo/a luego de regresar de clases?

SIEMPRE () RARA VEZ () NUNCA ()

3.- ¿Cree que su hijo/a tiene una estatura normal de acuerdo a su edad?

SI () NO ()

4.- ¿Nota que su hijo/a se encuentra fatigado antes y después de clases?

SIEMPRE () RARA VEZ () NUNCA ()

5.- ¿Su hijo/a es activo/a y creativo/a?

SIEMPRE () RARA VEZ () NUNCA ()

6.- ¿Cree usted que si su hijo/a al no ingerir suficientes nutrientes tiene un buen desarrollo físico e intelectual?

SI () NO ()

7.- ¿Considera que su hijo/a debe tener buenos nutrientes en su cuerpo para crecer sano y fuerte?

SI () NO ()

8.- ¿Su hijo/a presenta negatividad al realizar los deberes o preparar lecciones para su aprendizaje?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

9.- ¿Considera que su hijo/a capta con facilidad todos los temas de aprendizaje?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

10.- ¿Cree usted que su hijo/a presenta desinterés ante nuevos aprendizajes?

SIEMPRE () A VECES () NUNCA ()

11.- ¿Piensa que el desinterés de su hijo/a ante nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición?

SI () NO ()

12.- ¿Considera que para que su hijo/a adquiriera un buen aprendizaje debe consumir una dieta equilibrada?

SI () NO ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!..