



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

**CARRERA DE PARVULARIA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

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

**TEMA:**

---

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN LA ATENCIÓN DE  
LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR  
“CARITAS DE ÀNGEL”, PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO,  
PARROQUIA DE SAN JOSÉ DE MINAS, BARRIO MORASCOCHA.

---

**AUTORA: GABRIELA ELIZABETH MEDIAVILLA MEDIAVILLA**

**TUTOR: Dr. Mg. SEGUNDO RAÚL ESPARZA CÓRDOVA**

**Ambato - Ecuador**  
**2013**

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

## **CERTIFICA:**

Yo, Dr. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova CC 1800749184 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR “CARITAS DE ÀNGEL”, PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA DE SAN JOSÉ DE MINAS, BARRIO MORASCOCHA.” desarrollado por la egresada Gabriela Elizabeth Mediavilla Mediavilla, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

**TUTOR**

Dr. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova

## *AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN*

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

.....  
Gabriela Elizabeth Mediavilla Mediavilla

C.C: 171932962-3

**AUTORA**

## *CESIÒN DE DERECHOS DE AUTOR*

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR “CARITAS DE ÀNGEL”, PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA DE SAN JOSÉ DE MINAS, BARRIO MORASCOCHA.

Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Gabriela Elizabeth Mediavilla Mediavilla

C.C: 171932962-3

AUTORA

*Al Consejo Directivo de la Facultad De Ciencias  
Humanas y de la Educación:*

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: "LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR "CARITAS DE ÀNGEL", PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA DE SAN JOSÉ DE MINAS, BARRIO MORASCOCHA. Presentada por la Srta. Gabriela Elizabeth Mediavilla Mediavilla egresada de la Carrera de Educación Parvularia promoción: Septiembre– Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato 24 de Octubre del 2013

**LA COMISIÓN**

.....  
Lic. Mg. Nora Luzardo Urdaneta

C.I. 1802308310

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....  
Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallo

C.I. 1803017365

MIEMBRO

.....  
Carmen Isabel Vaca Vaca

C.I. 1803381423

MIEMBRO

## **DEDICATORIA:**

**A Dios quien me dio la fe, fortaleza, salud, y esperanza, A mis Padres quienes con infinito amor y sabiduría han sabido guiar mi vida en este largo camino brindándome toda su confianza y apoyo a fin de engrandecer y ser útil a la patria y a la sociedad, ellos fueron un pilar fundamental y les dedico todo mi esfuerzo y trabajo puesto en la realización de esta tesis**

## **AGRADECIMIENTO:**

**Mi eterna gratitud va para quienes me apoyaron en todo momento y son mis PADRES quienes con amor y perseverancia me impulsaron a luchar para alcanzar una meta mas ¡Gracias! sin ustedes no hubiese podido hacer realidad este sueño. A mis maestros, por su gran apoyo y motivación para la culminación de mis estudios profesionales por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional. A mis amigas, que nos apoyamos mutuamente y alentaron en mi los deseos de esfuerzo y superación que hoy impulsan mi vida porque ¡El futuro no se espera se hace!**

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

## Páginas preliminares

Portada	i
Aprobación del tutor del trabajo de graduación o titulación	ii
Autoría de la investigación	iii
Cesión de derechos de autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Al consejo directivo de la facultad de ciencias humanas y de la educación	vii
<b>INTRODUCCIÒN</b>	1
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>EL PROBLEMA</b>	
1. El tema	3
1.1. Planteamiento del Problema	3
1.2. Contextualización	3
1.2.2. Análisis crítico	7
1.2.3. Prognosis	8
1.2.4. Formulación del problema	9
1.2.5. Preguntas directrices	9
1.2.6. Delimitación del Problema	9
1.2.7. Delimitación espacial	9



1.3. Justificación	10
1.4. Objetivos	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivo Especifico	11
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>MARCO TEÖRICO</b>	
2.1. Antecedentes Investigativos	12
2.2. Fundamentación filosófica	13
2.3. Fundamentación legal	15
2.4. Categorización de las variables	17
2.4.1. Variable Independiente...	20
2.4.2. Variable Dependiente	34
2.5. Hipótesis	48
2.6. Señalamiento de variables	48
<b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>METODOLOGIA</b>	
3.1. Modalidad básica de Investigación	49
3.2. Nivel o tipo de Investigación	49
3.3. Población y Muestra	50
3.4. Operacionalización de las variables	51
3.5. Plan de procesamiento de información	53
3.6. Recolección de información	53

## **CAPÍTULO 4**

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

4.1. Análisis e interpretación de resultados	54
4.2. Prueba del ji cuadrado	65
4.2.1. Planteamiento de la hipótesis	65
Selección del nivel de significación	65
Descripción de la población	65
Especificación del Estadístico	65
Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	65
Recolección de datos y cálculos estadísticos	67
Frecuencias observadas	67
Frecuencias esperadas	68
Calculo del Ji cuadrado	69

## **CAPITULO 5**

### **Conclusiones y Recomendaciones**

Conclusiones	70
Recomendaciones	71

## **CAPITULO 6**

### **PROPUESTA**

6.1. Datos Informativos	72
6.2. Antecedentes	72

6.3. Justificación.	73
6.4. Objetivos	74
6.5. Análisis de Factibilidad Organizacional de la Propuesta	74
Factibilidad Técnica	74
6. Factibilidad Financiera	75
6.6. Fundamentación Científica Teórica	75
6.7. Desarrollo de la propuesta	79
6.8. Modelo Operativo...	131
6.9. Administración de la propuesta	133
6.9.1. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta	134
Glosario	135
Bibliografía	136
Anexos	141
Encuesta	141
Lista de Asistencia para llenar la encuesta	143
Oficio	145
Menús nutritivos elaborados mediante la cartelera alimenticia	146

## ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Gráfico 1	Árbol de problemas	7
Gráfico 2	Categorización de Variable	17
Gráfico 3	Variable Independiente	18
Gráfico 4	Variable Dependiente	19
Cuadro 1	Población y Censo	50
Cuadro 2	Variable Independiente	51
Cuadro 3	Variable Dependiente	52
Cuadro 4	Recolección de información	53
Gráfico 5	Pregunta 1	54
Cuadro 5	Pregunta 1	54
Gráfico 6	Pregunta 2	55
Cuadro 6	Pregunta 2	55
Gráfico 7	Pregunta 3	56
Cuadro 7	Pregunta 3	56
Gráfico 8	Pregunta 4	57
Cuadro 8	Pregunta 4	57
Gráfico 9	Pregunta 5	58
Cuadro 9	Pregunta 5	58
Gráfico 10	Pregunta 6	59
Cuadro 10	Pregunta 6	59
Gráfico 11	Pregunta 7	60

Cuadro 11	Pregunta 7	60
Gráfico 12	Pregunta 8	61
Cuadro 12	Pregunta 8	61
Gráfico 13	Pregunta 9	62
Cuadro 13	Pregunta 9	62
Gráfico 14	Pregunta 10	63
Cuadro 14	Pregunta10	63
Gráfico 15	Pregunta11	64
Cuadro 15	Pregunta11	64
Gráfico 16	Ji cuadrado	66
Cuadro 16	Tabla de Frecuencias Observadas	67
Cuadro 17	Tabla de frecuencias Esperadas	68
Cuadro 18	Calculo del Ji cuadrado	69

*UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO*  
*FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA*  
*EDUCACIÓN*  
*CARRERA DE: EDUCACIÓN PARVULARIA*  
*MODALIDAD: PRESENCIAL*  
*RESUMEN EJECUTIVO*

***TÉMA:*** LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR “CARITAS DE ÀNGEL”, PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTON QUITO, PARROQUIA DE SAN JOSE DE MINAS, BARRIO MORASCOCHA.

***AUTORA:*** *GABRIELA ELIZABETH MEDIAVILLA*  
*MEDIAVILLA*

***TUTOR:*** *Dr. Mg. EGUNDO RAÚL ESPARZA CÓRDOVA*

***Resumen:*** La investigación realizada ha sido destinada para mejorar los hábitos Alimenticios de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Àngel ubicado en la provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia San José de Minas Barrio Morascocha. La importancia de esta investigación se basa en que este problema pertenecer al sector rural, de escasos recursos económicos y que la única fuente de empleo son las plantaciones florícolas, razón por la cual la alimentación que brindan a sus hijos nos es la adecuada para desarrollarse de manera optima. Con esta investigación se pretende concientizar en los padres a mejorar su mejorar su alimentación y de esta manera elevar su nivel de atención mejorando la calidad en el proceso enseñanza - aprendizaje.

***Palabras claves:*** Hábitos Alimenticios, Nutrición, Alimentación, Niños/as Conducta, Salud, Factores, Familia, Aprendizaje., Rendimiento escolar.

## *INTRODUCCIÓN*

Los hábitos alimenticios son las tendencias a elegir o consumir unos determinados elementos, no son innatos y se van formando a lo largo de la vida, la característica de, los hábitos alimenticios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, en los primeros años de vida, consolidándose después durante la adolescencia. Los hábitos alimenticios están influidos por muchos factores entre los que se destacan el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias, también consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: la faltan algunos nutrientes en el organismo, provoca desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad. Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser: completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada, pero sin duda el factor que más influye en la adquisición de los hábitos alimentarios de los niños es el medio familiar los hábitos de los padres que el niño vive diariamente e imita de manera continua, el factor económico ya que los ingresos económicos son bajos la falta de tiempo para convivir con sus hijos por el trabajo.

El presente informe está destinado a determinar cómo los hábitos alimenticios afectan en la atención de los niños/as del CIBV Caritas de Ángel por esta razón es importante tomar en cuenta que los buenos hábitos alimenticios son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada

En el capítulo 1 se plantea y formula el problema que se ha presentado sobre los hábitos alimenticios y su incidencia en la atención de los niños/as, las preguntas

que nacen en base a la problemática el análisis crítico, prognosis, la justificación los objetivos que esperamos alcanzar con el desarrollo de este proyecto así como también se justifica el por qué se ha escogido este problema.

El capítulo 2 trata sobre el marco teórico en el cual están los estudios realizados anteriormente y en que se han fundamentado así como la Antecedentes Investigativos, Categorización de las variables, Fundamentación legal, Señalamiento de variables, Hipótesis, Fundamentación filosófica

El capítulo 3 se refiere a la metodología que se utilizará en el desarrollo del proyecto, Operacionalización de las variables, Población y censo, Nivel o tipo de Investigación, Modalidad básica de la Investigación en la recolección de datos y en el procesamiento y análisis de los resultados.

En el capítulo 4 se presenta los resultados de la aplicación de los instrumentos así como el análisis e interpretación de resultados. El capítulo 5 se refiere a las conclusiones y recomendaciones. El capítulo 6 se refiere a la propuesta planteada



# **CAPÍTULO 1**

## **EL PROBLEMA**

### **1.-TEMA:**

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR “CARITAS DE ÀNGEL”, PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTON QUITO, PARROQUIA DE SAN JOSE DE MINAS, BARRIO MORASCOCHA.

#### **1.1 Planteamiento del Problema**

#### **1.2 Contextualización**

Casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador). También se da una concentración muy elevada en las áreas de la Sierra, que tiene el 60 % de los niños con desnutrición crónica y el 63 % con desnutrición crónica extrema. El 71 % de los niños con desnutrición crónica provienen de hogares clasificados como pobres quienes no puede brindar una alimentación adecuada según un estudio del programa mundial, existe aproximadamente, el 70% de los niños menores de 2 años sufre de anemia debido

a la acentuada carencia de hierro y casi el 50% de la población de mujeres embarazadas también la padecen provocados por una alimentación inadecuada al respecto el Programa Aliméntate Ecuador (PAE) del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), presentó el nuevo suplemento alimenticio y la forma cómo cambiar los hábitos de alimentarse para bajar los niveles de desnutrición y anemia. La directora provincial del MIES, Calima Gómez, manifestó que el objetivo de este suplemento es tener niños sanos para que sean personas productivas Édgar Rojas González, a través de la presentación de cifras, dio a conocer que de 100 niños el 18% tiene desnutrición, problema que se genera desde los primeros días de nacido, debido a que muchas madres actualmente no les entregan la leche materna en las primeras horas de nacido El Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), a través del Programa de Aliméntate Ecuador y el Municipio de Loja firmaron un convenio para desarrollar el proyecto “Ferias del buen vivir”.

La directora del Programa Aliméntate Ecuador, dice el objetivo de las ferias del buen vivir es conseguir cambios en los hábitos alimenticios de la población ecuatoriana a través de estrategias de comunicación y la formación de redes sociales de seguridad alimentaria.

En Ecuador, según los datos aportados por el propio Gobierno, el 12,8% de la población ecuatoriana padece extrema pobreza. En las zonas rurales los índices aumentan hasta el 49%, y entre los indígenas hasta el 53%, No obstante esta situación, Rauch considera que el actual gobierno de Rafael Correa está haciendo todo lo necesario para paliar la situación “En la nueva constitución se hace hincapié en la lucha contra la desnutrición infantil y también contra la malnutrición, como la obesidad entre los adolescentes.

El representante permanente en el Ecuador de estos organismos ha declarado que "existen los conocimientos suficientes para enfrentar los problemas que plantea el hambre y la malnutrición y soluciones viables y factibles de poner en práctica, lo

que falta es la determinación y recursos en algunos países de la región, para atacar las causas que originan estos problemas"

***Las cifras de la desnutrición en Ecuador - Ecuador - Nutrinet***

*ecuador.nutrinet.org/ecuador/.../58-las-cifras-de-la-desnutricion-en-ecua...*

***Cambiarán los hábitos alimenticios : Noticias Esmeraldas : La Hora ...***

*www.lahora.com.ec/.../Cambiarán%20los%20hábitos%20alimenticios.ht...*

En la provincia de Pichincha, el 28 por ciento de los niños(as) menores de cinco años de edad presenta desnutrición crónica o retardo en el crecimiento (baja talla para edad) también provoca problemas de aprendizaje, los indicadores más altos y preocupantes de desnutrición crónica se encuentran entre los(as) hijos(as) de mujeres con bajos niveles de instrucción (37%) y de aquellas clasificadas en los quintiles económicos más pobres (entre el 28% y 37%). Así mismo, excepto los niños(as) menores a un año, el grado de desnutrición no tiene mayores diferencias en las demás edades; tampoco existen mayores diferencias según el sexo de los niños(as). El bienestar de la población se determina por lo que ésta come, del modo en que vive, el tipo de asistencia que recibe y la forma que reacciona a su entorno. Esto significa que la mala alimentación y nutrición no solamente afecta a los pobres sino aun a los que tienen buena alimentación.

El 34% de los niños, niñas y adolescentes de la provincia de Pichincha pertenece a hogares que no han logrado satisfacer sus necesidades de vivienda, salud, educación y empleo. La provincia ocupa el puesto 2 entre las provincias del país en cuanto a garantizar un mínimo bienestar a su niñez y adolescencia.

No podemos desconocer que la pobreza incide en altísimo grado en la desnutrición, pero también falta educación sobre régimen alimentario en nuestras familias tanto en la ciudad como en el campo.

***Nutrición en menores de cinco años Pichincha - ENDEMAIN04***

[www.cepar.org.ec/endemain\\_04/nuevo05/provincia/nutmenores\\_p.htm](http://www.cepar.org.ec/endemain_04/nuevo05/provincia/nutmenores_p.htm)

**Pichincha - observatorio de los derechos de la niñez y la adolescencia**

[www.odna.org.ec/Provinciales/pichincha.pdf](http://www.odna.org.ec/Provinciales/pichincha.pdf)

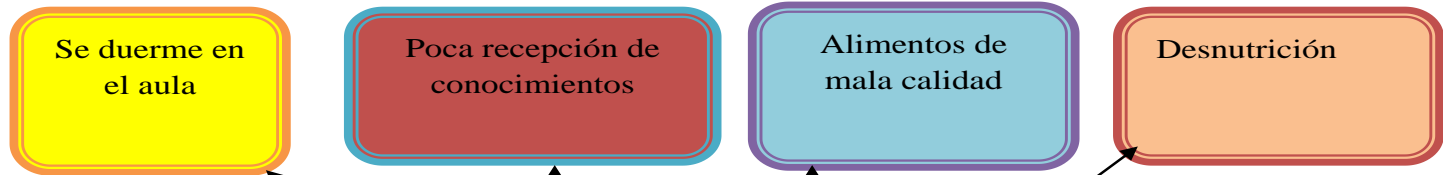
En la Parroquia de San José de Minas perteneciente a la provincia de Pichincha cantón Quito de acuerdo al censo realizado en el 2010 tiene una población de 14.000 habitantes de la cual existe una población infantil de 1.000 niños/as de 0 a 10 años de edad al año con un promedio de mortalidad 0.5% de fallecidos por causas de malos hábitos alimenticios, desnutrición, embarazos en adolescentes entre otros.

La presente investigación se la realizó en el CIBV Caritas de Ángel, ubicado en la Provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia de San José de Minas, barrio Morascocha Institución a la que asisten 32 niños/as la misma que brinda educación salud y alimentación infantil a niños de 0 a 5 años de edad provenientes de familias de escasos recursos económicos que se dedican al trabajo agrícola y sus hábitos alimenticios no son adecuados por la cual no pueden brindar una buena alimentación a sus hijos por las condiciones de vida que llevan por esta razón los padres envían a sus hijos a los Centros Infantiles atendidos por el MIESS-INFA para reciba una mejor alimentación con el fin de ayudar a mejorar su condición de vida.

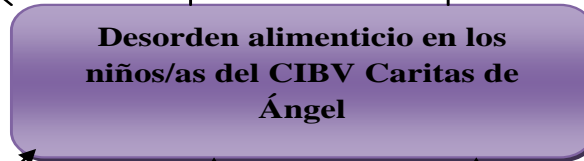
### 1.2.2 Análisis Crítico

#### Árbol de problemas

Efecto



Problema



Causa



Grafico N-1

Elaborado por Gabriela Mediavilla

La investigación realizada ha sido destinada para mejorar los hábitos alimenticios de los niños del centro infantil del Buen Vivir Caritas de ángel ubicada en la provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia San José de Minas, Barrio Morascocha. La importancia de esta investigación se basa en que este problema pertenecer al sector rural de escasos recursos económicos y en sus hogares sus Padres no tienen para brindar una alimentación adecuada lo cual provoca en los niños desnutrición porque se alimentan con alimentos catarros, los niños no desayunan en sus hogares y al momento de realizar las actividades están cansados y con sueño, se enferman con frecuencia y esto provoca poca recepción de conocimientos al momento de realizar las actividades, también existe mucho desconocimiento de los Padres para comprar alimentos nutritivos y sanos razón por la cual consumen alimentos de mala calidad esto genera muchos problemas en el desarrollo de los niños.

Con esta investigación se pretende buscar soluciones que se le pueda brindar a este grupo de niños para mejorar su alimentación y de esta manera elevar su nivel de aprendizaje

### **1.2.3. Prognosis**

La presente investigación está destinado a determinar si los hábitos alimenticios influye en la atención de los niños del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel basado en que una alimentación inadecuada puede provocar muchos problemas en los niño/as como talla y peso bajos de acuerdo a su edad, desnutrición, bajo nivel de aprendizaje entre otros y existen muchos factores que se relacionan así como el grado de conocimiento que tienen los padres acerca de los hábitos alimenticios, la situación ocupacional que en su mayoría trabajan en plantaciones agrícolas y sus ingresos económicos no les alcanzan para solventar una buena alimentación a sus hijos. Es un grave problema que si no le damos la suficiente importancia provocara mayor índice de desnutrición trayendo consigo

graves consecuencias y los más afectados serán los niños/as teniendo en cuenta que ellos serán los motores fundamentales para el desarrollo de nuestra Patria.

#### **1.2.4.-Formulación del Problema**

¿Cómo incide los Hábitos alimenticios en la atención de los niños/as del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel de la Parroquia de San José de Minas Barrio Morascocha?

#### **1.2.5. Preguntas Directrices**

¿Por qué es importante conocer acerca de los hábitos alimenticios?

¿Cómo deben ser los hábitos alimenticios en los niños/as?

¿Cómo influye la mala alimentación en la atención de los niños/as

¿Por qué es importante la atención en el proceso enseñanza Aprendizaje?

#### **1.2.6.-Delimitación del Problema**

Campo.- Educación

Área.- Pedagógico

Aspecto.- Los Hábitos Alimenticios y la atención

Término de Relación.- Incide

#### **1.2.7. Delimitación Espacial**

EL Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel se encuentra ubicado en la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia San José de Minas, Barrio Morascocha, calle principal Gabriel García Moreno durante el año 2012-2013.

### **1.3 Justificación**

Los hábitos alimenticios es un tema de mucho interés porque se ha observado que existe mucho desconocimiento en el consumo de los alimentos por esta razón se pretende investigar si se practican buenos hábitos alimenticios en los hogares para de esa manera conocer si la alimentación que brindan los padres a sus hijos es la adecuada y si no lo hacen cuales son los factores que influyen para no poder hacerlo.

Es muy factible porque son familias de muy escasos recursos económicos razón por la cual no pueden brindar a los niños una buena alimentación teniendo en cuenta que los hábitos alimenticios pueden provocar muchos problemas en el desarrollo de los niños/as.

Es importante ya que en los últimos años se le había restado importancia a la valoración nutricional de los estudiantes tomando en cuenta que formar parte integral de toda persona para de esta manera identificar a los estudiantes que requieren mayor soporte nutricional con el fin de disminuir los riesgos de bajo nivel de aprendizaje, problemas de salud que impidan un buen desarrollo en los niños/as.

También tendrá mucho impacto ya que es un tema nuevo que pretende concientizar en las personas porque es necesario tener una buena alimentación desde el embarazo y si no le damos la debida importancia a nuestra alimentación puede provocar graves problemas en el futuro.

Esta investigación pretende beneficiar a los Padres de Familia, Niños/as, Docentes a mejorar su condición de vida alimentándose sanamente con alimentos saludables y en horarios adecuados.



## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios en la atención de los niños/as del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Diagnosticar si los niveles de atención en los niños/as del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel es provocada por una mala alimentación.
- Analizar los hábitos alimenticios en los niños/as del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel.
- Proponer herramientas que estimulen la atención en los niños/as del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel.

## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes Investigativos

De acuerdo a los temas investigados en las principales bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato se han encontrado los siguientes trabajos investigativos.

TEMA: LA ATENCIÓN Y MEMORIA EN LOS NIÑOS DE SEGUNDO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “PEDRO BASTIDAS CARRERA”

Autor: Néjer Bastidas Oscar Napoleón Ambato 2010

#### Conclusiones

- Los niños tienen dificultad en memorizar poemas, canciones, adivinanzas.
- Los niños no prestan atención a las clases dictadas por el maestro.

Director Aguas Garcees Georgina Piedad

**Tema:** Malos hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera Educación Básica Primero y Segundo Semestre Septiembre, febrero 2010-2011

**Autores:** Carmen Núñez

María Fernanda Santana

Nathalie Fiallos

Mayra Puma

**Conclusiones:**

Al realizar este trabajo con los resultados obtenidos nos hemos podido dar cuenta de la falta de conciencia que poseen los estudiantes de su alimentación cotidiana

## **2.2. Fundamentación Filosófica.-**

Aristóteles nació en 384 a. C. en la ciudad de Estagira y compara con la conexión existente entre las distintas aplicaciones del término 'sano.

"Sano' se dice, al menos, del organismo, del color, de la alimentación y del clima, y en cada caso se dice de un modo distinto:

\*del organismo la salud

\*del color porque es síntoma de salud

\*de la alimentación y del clima porque, cada cual a su modo, son favorables a la salud. Platón fue el primer filósofo que planteo la cocina como comparación de la filosofía pero en ese momento no tuvo mayor importancia, pero con el paso del tiempo hizo que esto se volviese a comentar entre los filósofos del momento, teniendo en cuenta el matiz de que algunos de los filósofos compararan la filosofía y la cocina con el placer lo que causo una gran revolución, transcurrido algo más de tiempo la cocina se veía como un pecado, llevado a cabo por el exceso de gula y placer.

En primer lugar el autor nos habla de Platón del cual nos dice que se refugió en la filosofía buscando; distancia, calma, método y sobre todo la concepción del mundo y crear un sistema de pensamiento global y racional que le permitiera idear e inventar un estado mejor e incluso perfecto.

Platón se ocupó también de regular la alimentación de los ciudadanos; esta regulación fue llevada a cabo principalmente por el exceso orgiástico del banquete que fue el primer signo de podredumbre del régimen político de la época. Pasado el tiempo y una vez introducido Platón en el mundo de la filosofía fundó una

academia en la cual la comida se llevaba a cabo en conjunto de maestros y alumnos y donde la hora de la comida era el momento fundamental del día.

“Por otro lado e introduciéndonos ya en el tema se elaboró un libro llamado (la cocina) nos encontramos con que para Platón una comida sencilla se basa en el buen pan y el buen vino, Por otro lado nos encontramos con que a los utopistas les molesta que la gente comiese en sus casas y justificaban este hecho diciendo que era necesario comer en común, a lo que Tomas Moro decía que las comidas comunes eran opíparas, en lo que todo el mundo estaba de acuerdo ya que el banquete es una ocasión para estrechar lazos familiares y de amistad.

Además el autor nos comenta que la cocina ha hecho nacer en nosotros un cemento que nos une por algo más hermoso que la necesidad de: cariño, simpatía, compasión, etc. La cocina es según el primer acto de amor que ejecutaron nuestros antepasados. En la cocina y por la cocina comienza nuestra inteligencia afectiva.

Los utopistas querían que en un mundo perfecto, nadie comiese solo, buscaban una sociedad que se fundara sobre el cimiento sólido de la alegría compartido en la mesa. Otro de los autores de los que nos habla esta obra es de Robert Owen del cual nos dice en un primer lugar que sus ideas no fueron estrictamente utopistas, Owen proponía que el primer paso para la construcción de una sociedad justa era dotar a la infancia de una alimentación sana, suficiente y bien condimentada.

También nos habla de Charles Fourier. El proyecto político de Fourier era construir una sociedad en la que cada hombre pudiera satisfacer sus placeres y sus necesidades. Fue el filósofo que dijo que había que transformar los océanos en un inmenso lago de gaseosa bien dulce.

### **La cocina de los filósofos; Francisco Jiménez García**

*[html.rincondelvago.com/la-cocina-de-los-filosofos\\_francisco-jimenez-ga...](http://html.rincondelvago.com/la-cocina-de-los-filosofos_francisco-jimenez-ga...)*

## **2.3 Fundamentación Legal**

### **Código de la Niñez.-**

**Artículo 7.-** Es deber de la familia, la comunidad, la escuela, el Estado y la sociedad en general asegurar, con absoluta prioridad, el cumplimiento de los derechos y garantías de las niñas, niños y adolescentes referentes a la vida, la convivencia familiar y comunitaria, identidad, nacionalidad, salud, alimentación, vivienda, educación, medio ambiente, deporte, recreación, profesionalización, cultura, dignidad, respeto y libertad.

**Artículo 59.-** La estrategia para la aplicación de la Política Nacional de Atención Integral de la niñez y la adolescencia deberá estar orientada a: Priorizar la atención primaria, universal y la calidad de las políticas sociales básicas en los servicios de educación, salud, nutrición, agua y saneamiento, vivienda y seguridad social;

*legislacion.asamblea.gob.ni/.../9AB516E0945F3B6E062571A1004F.*

### **Artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y aun ambiente sano.**

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano.

Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación.

**Artículo 24. Derecho a los alimentos.** Los niños las niñas y los adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante. Se entiende por alimentos todo lo que es

indispensable para el sustento, habitación, vestido, asistencia médica, recreación, educación o instrucción, y en general todo lo que es necesario para el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. Los alimentos comprenden la obligación de proporcionar a la madre los gastos de embarazo y parto.

**Artículo 27. Derecho a la salud.** Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral. La salud es un estado de bienestar físico, síquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedad. Ningún Hospital, Clínica, Centro de Salud y demás entidades dedicadas a la prestación del servicio de salud, sean públicas o privadas, podrán abstenerse de atender a un niño, niña que requiera de atención en salud.

**CÓDIGO DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA - Parte 1**

*[www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/.../ley\\_1098\\_2006.htm](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/.../ley_1098_2006.htm)*

## 2.4. Categorías Fundamentales

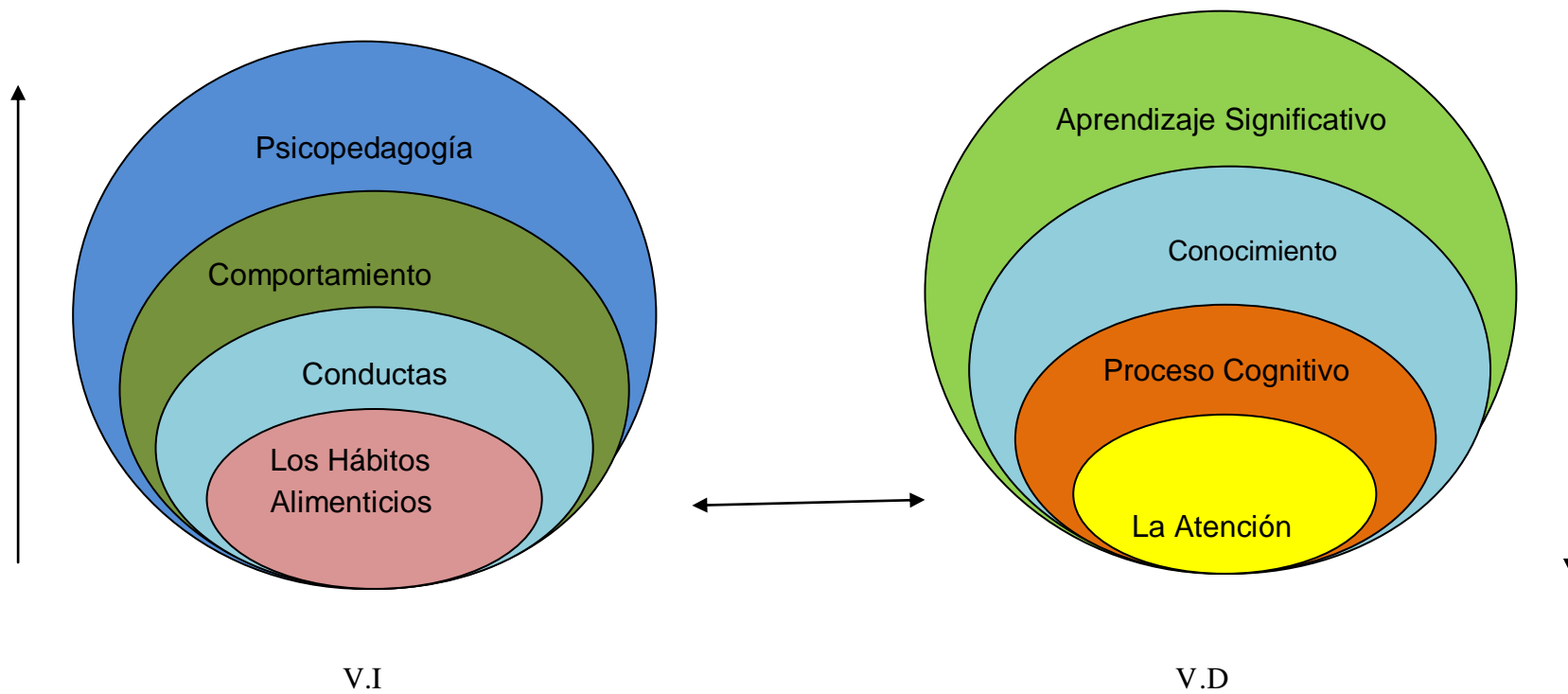


Gráfico N.2

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

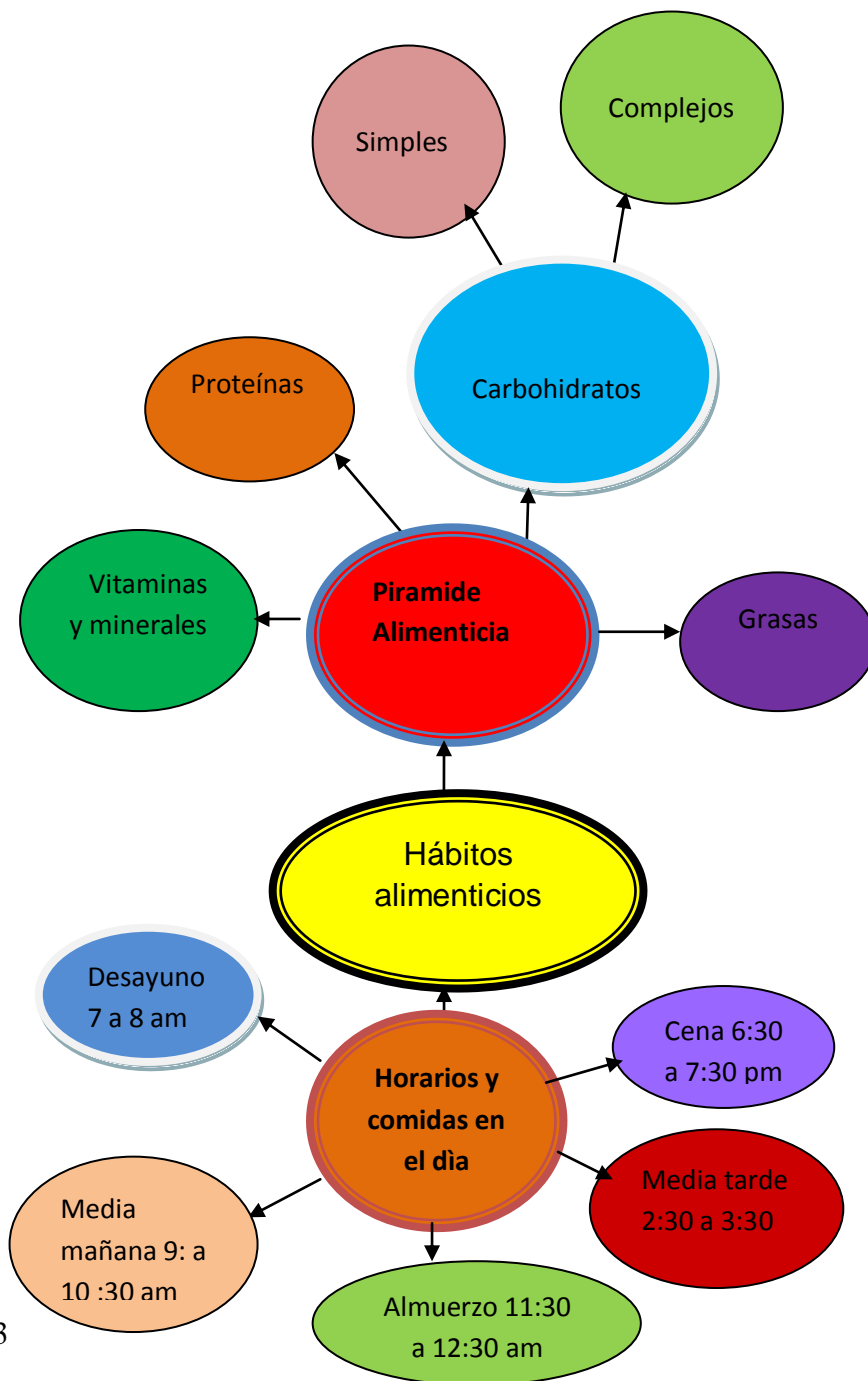


Gráfico N.3

Elaborado por Gabriela Mediavilla Fuente: <http://www.dietas.com/articulos/5-comidas-al-dia-para-una-dieta-balanceada.asp#ixzz2DvnPSVPW>



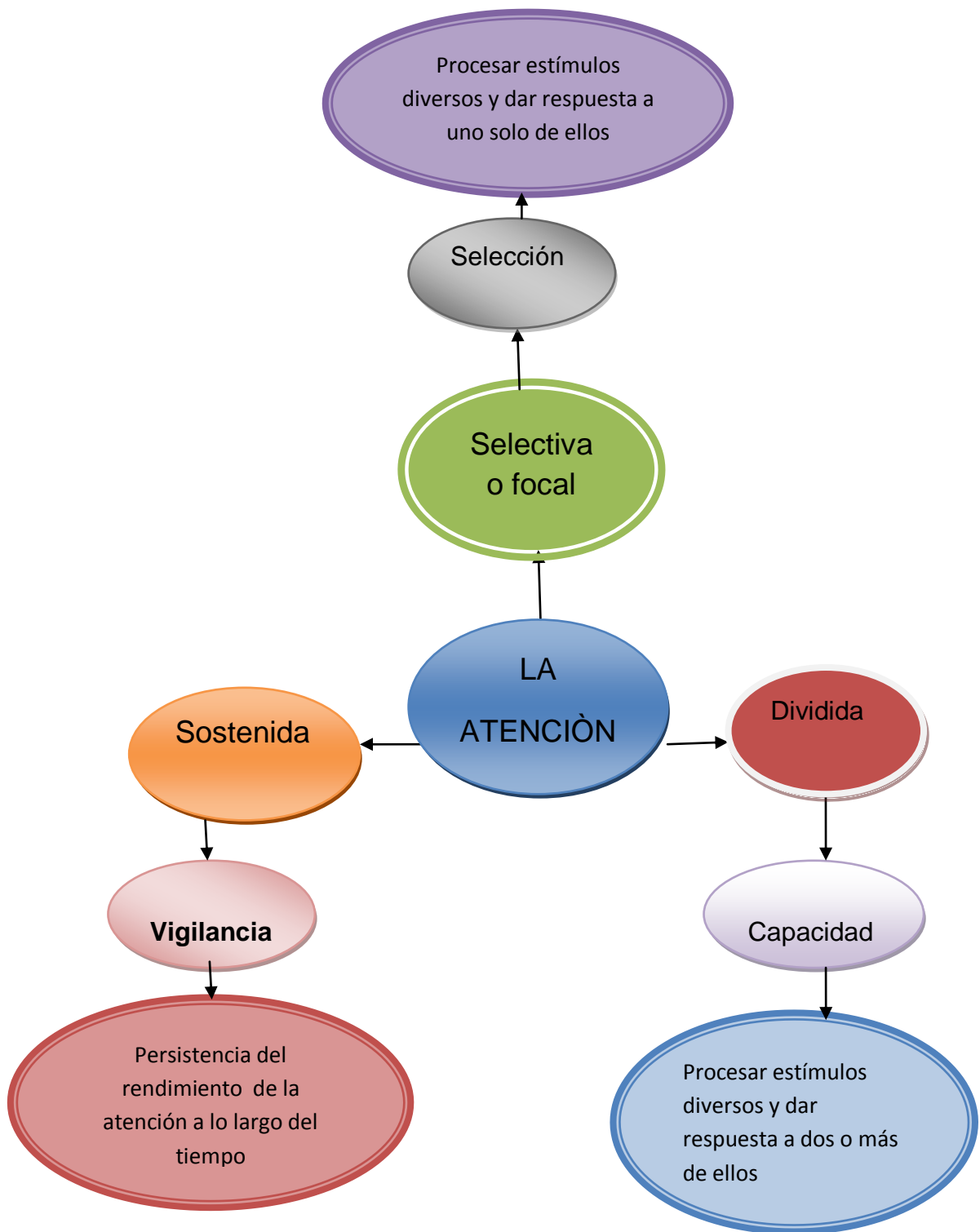


Gráfico N-4Elaborado por Gabriela MediavillaFuente:[www.emagister.com/curso-disfuncion-atencion.../tipos-atencion...](http://www.emagister.com/curso-disfuncion-atencion.../tipos-atencion...) - España

### **2.4.1. Variable Independiente**

#### **Los Hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias, pero el entorno social y cultural hoy en día ha afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductas inadecuadas, los cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden llevar a la muerte.

#### **guía sobre *Hábitos alimentarios saludables* - Cecu**

*[www.cecucast.es/publicaciones/habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.cecucast.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf)*

Hábito significa costumbre, es decir comportamiento repetitivo o habitual, los hábitos alimenticios son las tendencias a elegir o consumir unos determinados elementos y no otros, los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida, la característica de los hábitos alimenticios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, en los primeros años de vida, consolidándose después durante la adolescencia. Es decir que la mayoría de los hábitos alimenticios del adulto son costumbres que se han formado mucho antes, motivo que es difícil de cambiar. Para modificar y corregir los hábitos alimenticios inadecuados es más eficaz hacerlo en los primeros años de vida, ofreciendo al niño los platos saludables y no ofreciendo los alimentos inadecuados.

La adquisición de los hábitos alimenticios está influida por numerosos factores entre ellos los factores Económicos es decir la disponibilidad de dinero para adquirir alimentos, el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver

la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias, ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Pero sin duda el factor que más influye en la adquisición de los hábitos alimentarios de los niños es el medio familiar los hábitos de los padres que el niño vive diariamente e imita de manera continua, como el resto de normas de conductas e higiene, los hábitos se aprenden y adquieren por imitación o repetición de los hábitos de los adultos de su medio familiar y escolar.

**Libro: Enséñame a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil**  
*books.google.com.ec.*

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud, también consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad. Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser: completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada.

**Completa**, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos: Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias. Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo fruta y verduras que contienen vitaminas minerales para conservar la salud el cuerpo funcione adecuadamente.

Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

**Equilibrada**, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

**Higiénica**, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

**Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

**Variada**. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

## Hábitos alimenticios - Esmas

[www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/435791.html](http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/ninosyninas/435791.html)

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

El cambiar de hábitos no siempre resulta una tarea fácil, ya que nos hemos acostumbrado a comer comida rápida fuera de casa o dentro de ella. Pero, cabe destacar que los beneficios de alimentarnos de forma adecuada son muchos y, sin duda, es posible notarlos en toda nuestra actividad diaria.

### **Los buenos hábitos alimenticios nos ayudan a:**

- **Disminuir los niveles de estrés:** Nos sentiremos dueños de las decisiones relacionadas con lo que elegimos para comer, aumentaremos la autoestima y disfrutaremos de los beneficios de los alimentos adecuados.
- **Comer con moderación:** Comer en exceso lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo. La moderación es el antídoto para una acción que puede llegar a ser compulsiva.
- **Evitar los cambios de humor:** Ellos se producen cuando se ha comido compulsivamente. Debemos tener especial cuidado con los alimentos de alto índice glicémico (que aumentan bruscamente la glucosa sanguínea), ya que producen una descarga de insulina posterior, llevando de la euforia momentánea a una sensación de aletargamiento posterior.
- **Vencer la adicción a la comida:** Así controlaremos mejor cuánta comida ingerimos. Se trata de comer con hambre (necesidad de comida) y no comer con apetito descontrolado, que equivale a deseo de comida por causas emocionales.

## **La importancia de los buenos hábitos alimenticios**

Si comes en casa, en restaurantes o pides comida a domicilio, es posible llevar una dieta balanceada y sana. Sólo es suficiente un poco de control y cuidado en la elección de los menús. Aprender a consumir alimentos variados y elegir alimentos más saludables (con poca grasa), no nos demanda más tiempo.

### **La importancia de los buenos hábitos alimenticios - ACHS**

*[www.hospitaldeltrabajador.cl/.../La-importancia-de-los-buenos-habitos-al...](http://www.hospitaldeltrabajador.cl/.../La-importancia-de-los-buenos-habitos-al...)*

Alimentarse de forma adecuada y balanceada no solo es un hábito que beneficia nuestra figura, sino que además tiene un importante efecto en nuestra salud, mejorando **la calidad de vida** y reduciendo la posibilidad de padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión, problemas del corazón y obesidad. Sin embargo no siempre es algo fácil de conseguir y es que en muchas ocasiones nuestro estilo de vida parece incompatible con **un ritmo más saludable**, pero hacer el cambio es posible, por eso en unComo.com te damos algunas claves para que descubras **cómo mejorar los hábitos alimenticios** y ganar en salud.

En principio es importante estar a tanto de cuál es la forma adecuada de comer. Una buena manera de hacerlo es consultar **la pirámide alimenticia**. En ella figuran las porciones que se deben consumir según el grupo de alimentos, sin embargo es importante recordar que, como indican los expertos actualmente, las porciones variarán según la edad, la actividad física y la condición de la persona

Tener en cuenta la pirámide alimenticia nos ayuda a **mejorar los hábitos alimenticios** si entendemos y ponemos en práctica el hecho de que nuestro cuerpo debe recibir una mínima porción de grasas saturadas y dulces, y darle prioridad a los cereales de preferencia integrales, seguido de las frutas y vegetales, las proteínas de preferencia magras y las legumbres y los lácteos. Esta forma de alimentación equilibrada mejorará tu salud y sin duda se reflejará también en tu figura.

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.

Fuente: SENC 2007

### **Cómo mejorar los hábitos alimenticios**

*salud.uncomo.com > Vida Saludable > Alimentación equilibrada*

Es importante tomar en cuenta que los buenos hábitos alimenticios son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada. Aquellos que son beneficiosos para nuestro organismo.

Desgraciadamente, las costumbres adquiridas relacionadas con la alimentación; el entorno social en el que nos movemos; la influencia de los medios de comunicación con su publicidad asociada; el ritmo acelerado de vida que llevamos; etc., no contribuyen a adquirir los hábitos alimenticios adecuados. Por lo tanto, deberíamos hacer un esfuerzo concienzudo por adquirir aquellos hábitos.

Cambiar de hábitos no siempre resulta una tarea fácil (más bien todo lo contrario) pero, una vez adquirido, mantener ese buen hábito cuesta lo mismo que seguir con uno que nos perjudica. No obstante, los beneficios de alimentarnos adecuadamente son muchos, y sin duda los vamos a notar en toda nuestra actividad diaria.

Según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no trasmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además afirman que un aproximado de 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas.

Tema fundamentos de nutrición

Autor .Pedro.A García Blandón

## Buenos hábitos alimenticios: Dieta variada | Tomas Murphy

*tomasmurphy.com/.../buenos-hábitos-alimenticios-dieta-variada - En caché*

*servidor-opsu.tach.ula.ve/alum/pd\_6/e\_nutric/pag/habi.html - En caché*

Un buen hábito alimenticio debe tener la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía las cuales deben ser:

**Simples:** son azúcares de rápida absorción ya que por su tamaño pueden empezarse a digerir desde la saliva; éstos generan la inmediata secreción de insulina. Son aquellos que saben más dulces.

**Complejos:** son de absorción más lenta, y actúan más como energía de reserva

**Proteínas:** Las proteínas son grandes moléculas formadas por la unión de varios aminoácidos. Las proteínas cumplen una función esencial en el organismo de los seres vivos, pues están involucradas en todos los procesos biológicos que ocurren en el cuerpo

### **Carbohidratos**

Los carbohidratos o hidratos de carbono o también llamados azúcares son los compuestos orgánicos más abundantes y a su vez los más diversos. Están integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, de ahí su nombre. Son parte importante de nuestra dieta, es decir, el conjunto de alimentos consumidos en un día (no confundir con el régimen que se sigue para bajar de peso o tratar algunas enfermedades). Entendiendo esto

**Grasas:** constituyen alrededor del 15 % del peso del cuerpo humano masculino y del 20 al 25 % del femenino, en personas que no sean obesas y que tampoco sean atletas de pesos ligeros o con gran desarrollo muscular, en cuyo caso el porcentaje suele disminuir por ambos sexos. Pero no todas las grasas son iguales ni su presencia en nuestra dieta debe ser la misma



**Vitaminas y minerales.-** A las vitaminas y los minerales se les conoce como micronutrientes. No tienen una función energética, pero son imprescindibles para la vida porque intervienen en multitud de procesos y reacciones químicas dentro de las células.

### **Que comidas debemos consumir en el día:**

**Desayuno.-** El desayuno es la primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno).

**Media mañana.-** nos va a ayudar a seguir dándole al cuerpo energía constante y evitar que lleguemos a la comida principal del día con un hambre, mal humor y nos hará rendir más en nuestras tareas.

**Almuerzo.-**El almuerzo es una comida fundamental a la hora de suministrar nutrientes y energías. Más si estamos hablando de los más pequeños de la casa. Sin un almuerzo adecuado disminuirán sus niveles de concentración y por lo tanto empeorará su rendimiento escolar.

**Merienda.-** Es una ‘comida ligera que se ingiere a media tarde’ Igual que sucede a media mañana, cuando la cena aún se ve lejana, podemos sentir hambre.

**Cena.-** es la última comida del día que se toma por la noche debe incluir en ella alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta como las patatas o las pastas nos facilitará el sueño.

<http://www.dietas.com/articulos/5-comidas-al-dia-para-una-dieta-balanceada.asp#ixzz2DvnPSVPW>

## **La conducta**

Las conductas son las acciones del hombre en relación con el medio, manifestándose como una búsqueda de equilibrio; por ellas se integran sus necesidades con las posibilidades que le presenta el medio. Dichas acciones no son siempre visibles desde el exterior sino que se manifiestan en dos dimensiones: la exterior y la interior.

La dimensión exterior se refiere a las conductas observables, tales como una expresión de júbilo. La interior, a las conductas que no se ven pero que acontecen, tales como las de un sujeto que permanece quieto pero piensa.

**[psikotemas.blogspot.com/2011/05/que-es-la-conducta.html](http://psikotemas.blogspot.com/2011/05/que-es-la-conducta.html) -**

La **conducta** está relacionada a la **modalidad** que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de **comportamiento**, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno.

A la hora de hablar de conducta y del ser humano es muy frecuente que dentro de lo que es la inteligencia emocional se establezcan tres diferentes tipos del término que nos ocupa. Así, por ejemplo, en primer lugar se habla de lo que se da en llamar conducta agresiva que es la que tienen aquellas personas que se caracterizan por tratar de satisfacer sus necesidades, que disfrutan del sentimiento de poder, que les gusta tener la razón, que tienen la capacidad de humillar a los demás y que suelen ser enérgicas.

El segundo tipo de conducta establecida es el pasivo. En este caso concreto, quienes se caracterizan por tenerla son personas tímidas, que ocultan sus sentimientos, que tienen sensación de inseguridad y de inferioridad, que no saben aceptar cumplidos, que no cuentan con mucha energía para hacer nada y que los demás se aprovechan de ellos con mucha facilidad.

La conducta asertiva es el tercer tipo citado. Las personas que la poseen tienen entre sus principales señas de identidad el que siempre cumplen sus promesas, que reconocen tanto sus defectos como sus virtudes, se sienten bien consigo mismos y hacen sentir también bien a los demás, respetan al resto y siempre acaban consiguiendo sus metas.

Podría decirse que la conducta es entendida a partir de los comportamientos de un sujeto que pueden observarse. En su conformación entran en juego las actividades del **cuerpo** (como hablar o caminar) y de la **mente** (pensar), en especial aquellas que se desarrollan para interactuar con otras personas.

Si la persona respeta aquellas reglas que, en el marco de una comunidad, se consideran como aceptables o valiosas, se dirá que tiene una **conducta formal**.

#### Definición de conducta - Qué es, Significado y Concepto

<http://definicion.de/conducta/#ixzz2Xvo8dLeJ>

#### **Definición de *conducta* - Qué es, Significado y Concepto**

*definicion.de/conducta/*

En un sentido más amplio de conducta se entiende las diversas formas de comportamiento de los seres vivos en determinadas situaciones, esta actividad es susceptible de investigación científica empleando métodos rigurosamente controlados para su estudio.

Conducta también es la actividad externa y objetiva de los organismos vivos que es susceptible de investigación a través de métodos científicos, el carácter del individuo se juzga por su conducta, pues aunque no se manifiestan los principios que la rigen la conducta es observable

Etimológicamente la palabra conducta proviene del latín significando conducida o guiada; es decir, que todas las manifestaciones que se comprenden dentro de sí

suponen que son conducidas por algo que bien pudiera ser interno o externo hay tres tipos de conducta principales: agresivo, pasivo y asertivo.

books.google.com.ec José Guadalupe de la Mora Ledesma - 1979

Autora.-**Jennifer Delgado Suárez**, Universidad de Cienfuegos, La Habana, Cuba

Autora.- **Yiana M. Delgado Suárez**, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas Santa Clara, Cuba

También entendemos por conducta el acto realizado como reacción ante el estímulo. Este acto incluye el pensamiento, movimientos físicos, expresión oral y facial, respuestas emocionales.

La realización es el resultado de la conducta, e incluye el cambio en la estimulación, la supervivencia, la evasión Las bases de la conducta humana son fisiológicas y psicológicas: porque el hombre es un compuesto de cuerpo y alma. El cuerpo constituye el soma y el alma el psique. Por eso decimos que el hombre es una realidad someto-síquica. Las funciones propias del cuerpo las estudia la fisiología y las funciones propias del alma las estudia la psicología. Sería un burdo error materialista el pretender, que la, conducta humana solo depende de los fenómenos fisiológicos. Pues siendo el hombre una realidad someto-síquica la conducta del mismo depende de factores psicológicos y de factores fisiológicos.

La realización misma de la vida de cada sujeto, no la vida biológica simple, sino la vida que realiza como miembro de un grupo social, constituye la expresión de su personalidad, hecho que se conoce con el nombre de conducta.

La conducta es, entonces, la expresión de todas las características personales, es la manera como cada uno realiza su propia cualidad, como se manifiesta lo que es. Todo lo que la personalidad tiene de íntimo, la conducta lo tiene de externo: es la misma personalidad, pero manifiesta; es la manera de ser, mostrada al exterior. Consecuentemente, al considerar la personalidad y la conducta como hechos correlativos (pues cada manera de ser corresponde una manera de manifestarse, o

mas claramente, todo ser se manifiesta), la cuestión de cómo investigar la personalidad, como peculiaridad de cada uno de los sujetos, se resuelve al considerar que, siendo la conducta la proyección de la personalidad, el estudio de aquella es el camino para el conocimiento de esta. Así, por ejemplo, el estudio de las manifestaciones de la inteligencia nos permite apreciarla en su cantidad; el conocimiento de las actitudes de los sujetos nos lleva a descubrir sus intereses, etc. El estudio de la personalidad se hace a través del estudio de la conducta.

La conducta humana viene dada por reacciones adaptativas a los estímulos ambientales. La psicología estudia la conducta del hombre a partir de la observación de su comportamiento y de sus condiciones.

En la conducta humana existen factores influyentes, como son los factores biológicos y los factores ambientales o de socialización, estos últimos refiriéndose a la influencia de la familia, los amigos y la sociedad en el comportamiento de todo individuo.

### **La conducta humana**

*[html.rincondelvago.com/la-conducta-humana\\_1.html](http://html.rincondelvago.com/la-conducta-humana_1.html)*

### **Comportamiento**

Es la manera de comportarse (conducirse, portarse). Se trata de la forma de proceder de las persona su organismos frente a los estímulos y en relación con el entorno.

Para la psicología, el comportamiento es todo lo que hace un ser humano frente al medio. Cada interacción de una persona con su ambiente implica un comportamiento. Cuando dicho comportamiento muestra patrones estables, puede hablarse de una conducta.

El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona y los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la

hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética, muchos consideran el comportamiento humano algo muy complicado, sin embargo no lo es, puesto que desde sus inicios el ser humano ha demostrado su interés de aprender sobre lo que lo rodea y aprovecharlo para su beneficio y comodidad, si bien el ser humano es curioso, también es creativo, al inventar toda una serie de formas para comunicarse, desde el lenguaje por señas, el escrito, incluso el oral, entre otras muchas más cosas que ayudaron a facilitar la vida del ser humano, así como su supervivencia.

El aspecto del comportamiento, en el cual las personas deben poner atención, es el hecho que la imitación está presente y posee mucha relevancia ya que desde la infancia se fomenta el imitar como una manera de aprender, así se aprende a hablar, caminar entre otras cosas; de esta manera muchos prácticamente adoptan la personalidad de otra persona, por lo cual las personas deben tener cuidado en su forma de actuar, ya que aquellos quienes tienden a copiar lo que ven son los infantes que siempre tienen en mente ser como su “héroe” es decir a quien admiran. El comportamiento humano de los infantes, es en su mayoría, el reflejo de lo que observa y oye en su entorno, como su hogar, la escuela o los lugares a los que normalmente concurre, así como de las personas de las que se rodea, padres, hermanos, familia en general, maestros, compañeros, etc.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento\\_humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento_humano)[www.mitecnologico.com/Main/ElComportamientoHumano](http://www.mitecnologico.com/Main/ElComportamientoHumano). [es.wikipedia.org/wiki/Psicopedagogía](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicopedagogía)

El comportamiento siempre implica una interacción compleja entre la persona y la situación. Los hechos que ocurren en el entorno que rodea a las personas( los cuales incluyen la presencia y conducta de otros) influyen de manera importante en la forma en que las personas se comportaran en un momento dado, si bien las personas aportaran siempre algo suyo a la situación

la razón principal por la que estamos interesados en la personalidad individual en el estudio del comportamiento organizacional se debe al vínculo entre la

personalidad y las competencias del individuo la mayoría de personas cree que hay una relación entre los rasgos de la personalidad y el comportamiento personalidad .

con frecuencia es muy difícil separar la personalidad y las actitudes no se puede ver ninguna de las dos pero si los resultados de cada una a través del comportamiento de una persona. Las actitudes son otro tipo de diferencia individual que afecta el comportamiento del individuo en la organización.

### **Comportamiento Organizacional - Página 51**

El comportamiento es un término que se utiliza para hablar de una para hablar acerca de la actividad de acciones o funciones de los cuerpos específicamente de los cuerpos vivos.

Cuando se hace referencia al comportamiento innato y aprendido se hace referencia así las funciones actividades del organismo dependen directamente de su estructura.

Cuando se habla de comportamiento aprendido el uso se contrapone a aquel que designa al comportamiento que no es aprendido. A este último se le llama "innato" "y se supone que de una u otra manera el comportamiento "ya está" "en algún lugar del organismo para simplemente emerger o aparecer cuando sea necesario.

### **Psicología del aprendizaje**

*books.google.com.ec/books?isbn=9684269641*

### **La Psicopedagogía**

Es la ciencia que permite estudiar a la persona y su entorno en las distintas etapas de aprendizaje en su vida, la psicopedagogía viene a ser un puente de unión entre la teoría y la práctica es importante destacar que la psicopedagogía trae esperanza y alivio tanto para los padres como para los hijos, en este sentido es algo así como "un viento renovador en la difícil tarea de crecer"

[www.psicopedagogia.com/definicion/psicopedagogia](http://www.psicopedagogia.com/definicion/psicopedagogia)

La psicopedagogía es la ciencia aplicada que estudia los comportamientos humanos en situaciones socioeducativas. En ella se interrelacionan la psicología evolutiva, la psicología del aprendizaje, la sociología, la didáctica, la epistemología etc. Son relevantes sus aportaciones en los campos de la pedagogía y en los campos de la educación especial, terapias educativas, diseño curricular, diseño de programas educativos y política educativa, también es una ayuda para niños en su proceso de enseñanza y aprendizaje.

[es.wikipedia.org/wiki/Psicopedagogía](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicopedagogía)

La psicopedagogía es la disciplina aplicada que estudia los comportamientos humanos en situaciones socioeducativas

La Psicopedagogía surge como disciplina científica a mediados de este siglo, destacando el valor de la interdisciplina, y fusionando en síntesis única, saberes y experiencias de la educación y de la salud mental. La USAL ha sido pionera, pues la primera carrera de grado de Psicopedagogía en Latinoamérica forma parte de su Acta Fundacional del 2 de Mayo de 1956, en Buenos Aires.

**Facultad de Psicología y Psicopedagogía - Universidad del Salvador**

[psico.usal.edu.ar/carrera/psicopedagogía](http://psico.usal.edu.ar/carrera/psicopedagogía).

#### **2.4.2. Variable Dependiente**

##### **Aprendizaje Significativo**

Es el proceso por el cual un individuo elabora e internaliza conocimientos (haciendo referencia no solo a conocimientos, sino también a habilidades, destrezas, etc.) en base a experiencias anteriores relacionadas con sus propios intereses y necesidades.



El Aprendizaje Significativo es el conocimiento que integra el alumno a si mismo y se ubica en la memoria permanente, éste aprendizaje puede ser información, conductas, actitudes o habilidades. La psicología perceptual considera que una persona aprende mejor aquello que percibe como estrechamente relacionado con su supervivencia o desarrollo, mientras que no aprende bien (o es un aprendizaje que se ubica en la memoria a corto plazo) aquello que considera ajeno o sin importancia.

*[hadoc.azc.uam.mx/enfoques/significativo.htm](http://hadoc.azc.uam.mx/enfoques/significativo.htm)*

El aprendizaje significativo es un aprendizaje con sentido. Básicamente está referido a utilizar los conocimientos previos del alumno para construir un nuevo aprendizaje. El profesor se convierte sólo en el mediador entre los conocimientos y los alumnos, los alumnos participan en lo que aprenden; pero para lograr la participación del alumno se deben crear estrategias que permitan que el alumno se halle dispuesto y motivado para aprender. Uno de los tipos de aprendizaje significativo son las representaciones, en este sentido el mapa conceptual puede considerarse una herramienta o estrategia de apoyo para el aprendizaje significativo.

*[www.unizar.es/ees/innovacion06/COMUNIC...IV/CAP\\_IV\\_5.pdf](http://www.unizar.es/ees/innovacion06/COMUNIC...IV/CAP_IV_5.pdf)*

Sobre el aprendizaje cognitivo han hablado múltiples autores, entre los que se encuentran Piaget, Tolman, Gestalt y Bandura.

Todos coinciden en que es el proceso en el que la información entra al sistema cognitivo, es decir de razonamiento, es procesada y causa una determinada reacción en dicha persona.

Según lo describe Piaget el desarrollo de la inteligencia se encuentra dividido en varias partes, estas son:

**\*Período sensomotriz:** Abarca desde el nacimiento del individuo hasta los 2 años de edad. Es el aprendizaje que se lleva a cabo a través de los sentidos y las posibles representaciones que la memoria haga de los objetos y situaciones a las

que el individuo se enfrenta. En esta etapa la imitación es la respuesta al aprendizaje.

**\*Período preoperacional:** A partir de los 2 años y hasta llegar a los 7 el niño puede analizar las cosas mediante los símbolos, de ahí la importancia de los cuentos infantiles llenos de metáforas prácticas que permiten que el pequeño tome conciencia de su entorno. la limitación que existe en esta etapa se encuentra ligada a la lógica, y es la imitación diferida y el lenguaje las formas en las que la persona reacciona frente a lo que aprende.

**\*Período de acciones concretas:** Esta etapa abarca desde los 7 años hasta los 11, se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de razonamiento a través de la lógica pero sobre situaciones presentes y concretas, no es posible aún, de acuerdo a la edad del CI, que el individuo realice abstracciones para clasificar sus conocimientos. De todas formas, la persona es capaz de comprender conceptos como el tiempo y el espacio, discerniendo qué cosas pertenecen a la realidad y cuales a la fantasía. Se da también en esta etapa el primer acercamiento al entendimiento de la moral. La reacción frente a los conocimientos es la lógica en el instante que ocurren los hechos.

**\*Período de operaciones formales:** Desde los 11 años hasta los 15, el individuo comienza a desarrollar la capacidad de realizar tareas mentales para las cuales necesita el pensamiento para formular hipótesis y conseguir la resolución a los problemas. Comienza a manifestar interés en las relaciones humanas y la identidad personal.

<http://definicion.de/cognitivo/#ixzz2Xw8GVRp4>

El Aprendizaje Significativo es un proceso que surge cuando el niño/a como constructor de su propio conocimiento, relaciona los objetos de aprendizaje y les da sentido a partir de conocimientos que ya posee.

Tanto los padres, madres y personas encargadas del desarrollo de los niños/as deben proporcionar ambientes agradables e ideales para despertar en el niño la

curiosidad y desarrollar habilidades, serán niños que alcancen aprendizajes significativos, es decir con sentido real para ellos, las experiencias y los aprendizajes adquieren sentido cuando se conectan a las experiencias culturales.

El niño construye nuevos conocimientos a partir de los conocimientos que adquirió anteriormente permaneciendo en su memoria a largo plazo.

Libro Administración de Centros Infantiles Autora Laura Garcés Vaca

### **Conocimiento**

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje. En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo.

El Conocimiento para el filósofo griego Platón, el conocimiento es aquello necesariamente verdadero (episteme). En cambio, la creencia y la opinión ignoran la realidad de las cosas, por lo que forman parte del ámbito de lo probable y de lo aparente.

El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, después llega al entendimiento y concluye finalmente en la razón. Se dice que el conocimiento es una relación entre un sujeto y un objeto. El proceso del conocimiento involucra cuatro elementos: sujeto, objeto, operación y representación interna (el proceso cognoscitivo).

La ciencia considera que, para alcanzar el conocimiento, es necesario seguir un método. El conocimiento científico no sólo debe ser válido y consistente desde el punto de vista lógico, sino que también debe ser probado mediante el método científico o experimental.

El conocimiento comienza por los sentidos, pasa de estos al entendimiento y termina en la razón. Igual que en el caso del entendimiento, hay un uso meramente formal de la misma, es decir un uso lógico ya que la razón hace abstracción de todo un contenido, pero también hay un uso real.

### *definicion.de/conocimiento/*

El conocimiento se define a través de una disciplina llamada epistemología, una doctrina filosófica que se conoce como la teoría del conocimiento. La epistemología define el conocimiento como aquel conjunto de saberes, que como veremos se dan a diferentes niveles, que poseemos sobre algo.

Desde esta misma disciplina, es que, para tener una comprensión más adecuada de lo que resulta ser el conocimiento, es que se ha hecho una división de los tres niveles de conocimiento, el conocimiento sensible, el conceptual y el holístico. En primer lugar, el conocimiento sensible es aquel que se adquiere a través de la captación de un objeto por medio de los sentidos, que en el caso de los seres humanos los más desarrollados son el oído y la vista, de este modo, somos capaces de almacenar en nuestra memoria las imágenes de todos los objetos que observamos a diario, con sus características particulares.

En cuanto al conocimiento conceptual, se trata de aquel que se forma a partir de un conjunto de representaciones definidas como invisibles, inmateriales, universales y esenciales. La diferencia más significativa entre el conocimiento sensible y el conceptual radica en que el primero es un conocimiento particular de cada persona, en el que cada uno ve y define los conceptos y los objetos con las características propias, mientras que el conceptual hace referencia a la universalidad de los conceptos y objetos, aquellos que todos comprendemos de la misma manera, sin añadirle características propias.

Por último, el conocimiento holístico, también denominado intuitivo hace alusión a la forma de captar los conceptos dentro de un contexto en particular, como uno de los elementos que componen una totalidad, sin poseer una limitación o estructura clara. Esto es lo que diferencia en mayor grado el nivel de conocimiento holístico con el conceptual, ya que este último posee ciertas estructuras que le brindan la universalidad.

Como vemos se trata de un concepto de difícil definición, lo que lo ha mantenido

como uno de los temas presentes a lo largo de la historia en la filosofía, permitiendo incluso que una rama completa de ella se dedicara al estudio y comprensión del conocimiento.

### **Qué es el conocimiento ? - Mis respuestas.com**

*[www.misrespuestas.com/que-es-el-conocimiento.html](http://www.misrespuestas.com/que-es-el-conocimiento.html)*

El conocimiento se nos presenta como algo casi natural, que vamos obteniendo con mayor a menor esfuerzo a lo largo de esta vida, lo adquirimos en la escuela o a través de medios escritos de comunicación. Llega a nosotros como un proceso no solo desde el punto de vista histórico, sino también en lo que respecta a cada caso particular.

El conocimiento es la capacidad de actuar, procesar e interpretar información para generar más conocimiento o dar solución a un determinado problema. El conocimiento puede ser interpretado y entendido por seres humanos e incluso por máquinas a través de agentes inteligentes, esto se logra mediante bases de conocimiento o conjuntos de entrenamiento e inferencia lógica.

### **Definición del Conocimiento - MegaTareas.com**

*[www.megatareas.com/doc/2790/Definicion-Conocimiento.html](http://www.megatareas.com/doc/2790/Definicion-Conocimiento.html)*

Es la capacidad que tiene alguien para entender las cosas o un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración, la atención no es solamente la capacidad mental para captar la mirada en uno o varios aspectos de la realidad y prescindir de los restantes, es el tomar posesión por parte de la mente, de forma clara y vívida, de uno entre los que parecen simultáneamente varios posibles objetos de pensamiento. Su esencia está constituida por focalización, concentración y conciencia. Atención significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras.

[William Jameses.wikipedia.org/wiki/Atención](http://WilliamJameses.wikipedia.org/wiki/Atención)

## **Proceso Cognitivo.**

Son aquellos procesos psicológicos relacionados con el atender, percibir, memorizar, recordar y pensar, constituyen una parte sustantiva de la producción superior del psiquismo humano. Si bien son el resultado del funcionamiento del organismo como un todo, suponen la especial participación de ciertas áreas cerebrales, filogenéticamente recientes, que muchas veces se encargan de organizar e integrar las funciones de otras regiones más arcaicas.

**[es.answers.yahoo.com/question/index?qid](http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid).**

Lo cognitivo es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.

La corriente de la psicología encargada de la cognición es la psicología cognitiva, que analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. Su finalidad es el estudio de los mecanismos que están involucrados en la creación de conocimiento, desde los más simples hasta los más complejos.

El desarrollo cognitivo (también conocido como desarrollo cognoscitivo), por su parte, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente.

La modalidad más frecuente de analizar los datos y de emplear los recursos cognitivos es conocido como estilo cognitivo. Cabe destacar que esto no está vinculado a la inteligencia ni al coeficiente intelectual, sino que es un factor propio de la personalidad.

Otro concepto relacionado es el de prejuicio cognitivo, una distorsión que afecta al modo en que una persona capta lo real. A nivel general, se habla de distorsiones cognitivas cuando se advierten errores o fallos en el procesamiento de información.

La terapia cognitiva o terapia cognitiva-conductual, por último, es una forma de intervención de la psicoterapia que se centra en la reestructuración cognitiva, ya que considera que las distorsiones mencionadas anteriormente producen consecuencias negativas sobre las conductas y las emociones.

El proceso cognoscitivo es un recurso de la conciencia en el que mediante fenómenos biológicos y mecanismos psicológicos generan la obtención de un conocimiento elaborando de esta manera el contenido racional de la personalidad. Se encuentra constituido por: Sensopercepción Pensamiento

*[www.slideshare.net/aracni2/proceso-cognoscitivo-diapositivas](http://www.slideshare.net/aracni2/proceso-cognoscitivo-diapositivas)*

Los procesos cognitivos son habilidades que pueden desarrollarse, se requiere diseñar y aplicar procedimientos dirigidos a ampliar y estimular el uso de la mente, desarrollar estructuras que faciliten el procesamiento de la información y propiciar la práctica consciente y controlada de los procesos que favorezcan el pensamiento crítico. Se identifican distintos procesos básicos del pensamiento que facilitan el desarrollo cognitivo, entre ellos: observación, descripción, comparación, clasificación, análisis, síntesis, evaluación entre otros.

*[procognitivos.blogspot.com/.../procesos-cognitivos-bsicos-observaci](http://procognitivos.blogspot.com/.../procesos-cognitivos-bsicos-observaci)*

En la actualidad la introducción del desarrollo cognoscitivo está planteada por el desarrollo mismo de la Psicología, la cual es explicada actualmente como un constructo de orden cognoscitivo. Este cambio conduce a estudios sobre “el desarrollo cognoscitivo, es decir, a los cambios en el ámbito intelectual que ocurren en el individuo a través del tiempo y a los métodos que pueden usarse para fomentar dicho desarrollo” (lampe, 1984).

A lo largo del curso Procesos Cognitivos se irán desarrollando cada uno de los procesos básicos antes mencionados, iniciaremos destacando en este momento a cuatro de ellos: Observación, comparación, clasificación y definición.

### Definición de cognitivo - Qué es, Significado y Concepto

<http://definicion.de/cognitivo/#ixzz2Xw8GVRp4>

Los procesos cognitivos involucrados en un aprendizaje significativo son también habilidades intelectuales que se aplican para abordar, codificar, organizar retener y decidir acerca de los contenidos enseñados de manera de integrarlos con los conocimientos previos y poder aplicarlos aprendizajes nuevos. De acuerdo con este modelo los contenidos aprendidos significativamente enriquecen la inteligencia o pueden o pueden formar parte del comportamiento inteligente en la medida que facilita la elaboración de nuevos esquemas cognitivos para aprender.

### Psicología de Las Dificultades Del Aprendizaje - Página 209

[books.google.com.ec/books?isbn=9561109220](https://books.google.com.ec/books?isbn=9561109220)

#### **La Atención**

La atención, comúnmente, es la capacidad para concentrar la actividad psíquica, es decir, el pensamiento, sobre un determinado objeto. Es un aspecto de la percepción mediante el cual el sujeto se coloca en la situación más adecuada para percibir mejor un determinado estímulo.

La atención desempeña un importante papel en diferentes aspectos de la vida del hombre, tal es así que han sido múltiples los esfuerzos realizados por muchos autores para definirla, estudiarla y delimitar su estatus entre los procesos psicológicos.

Diversos autores la definen como un proceso, y señalan que la atención presenta fases entre las que podemos destacar la fase de orientación, selección y sostenimiento de la misma. (Ardila, 1979; Celada , 1989; Cerdá, 1982; Luria. 1986; Taylor, 1991).



Reategui (1999) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas.

Otros autores consideran que la atención es un mecanismo, va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos (García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz-Vargas, 1987).

Para Rubenstein (1982) la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos.

*[www.psicopedagogia.com/atencion](http://www.psicopedagogia.com/atencion)*

*[www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm](http://www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm)*

La atención es la cualidad, que junto con la concentración, no sólo hará que los resultados académicos sean más notables, sino que nuestras capacidades, las demás capacidades, se desarrollen más, porque nuestra mente estará preparada para "observar" e "interiorizar" conceptos e ideas.

La **atención** es la capacidad que tiene alguien para entender las cosas o un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración

**a- Atención Selectiva.**- Es la habilidad de una persona para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación y pasar por alto o abstenerse de hacer caso a aquellas que son irrelevantes (Kirby y Grimley, 1992)

**b- Atención Dividida.**- Este tipo de atención se da cuando ante una sobrecarga estimular, se distribuye los recursos atencionales con los que cuenta el sujeto hacia una actividad compleja (García, 1997).

Por su parte, Kirby y Grimley (1992) utilizan el término Capacidad de Atención para referirse a la capacidad de atender a más de un estímulo a la vez, resaltando su importancia para el aprendizaje escolar.

**c- Atención Sostenida.**- Viene a ser la atención que tiene lugar cuando un individuo debe mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y poder ocuparse de ella por un periodo de tiempo prolongado (Kirby y Grimley, 1992).

De acuerdo al grado de control voluntario tenemos dos tipos de atención: Atención Involuntaria y Atención Voluntaria.

**Atención involuntaria.**- La atención involuntaria está relacionada con la aparición de un estímulo nuevo, fuerte y significativo, y desaparece casi inmediatamente con el surgimiento de la repetición o monotonía.

La atención involuntaria tiende a ser pasiva y emocional, pues la persona no se esfuerza ni orienta su actividad hacia el objeto o situación, ni tampoco está relacionada con sus necesidades, intereses y motivos inmediatos. Una de sus características más importantes es la *respuesta de orientación*, que son manifestaciones electro fisiológicas, motoras y vasculares que se dan ante estímulos fuertes y novedosos, tal respuesta es innata (Luria, 1988).

**Atención Voluntaria.**- La atención voluntaria se desarrolla en la niñez con la adquisición del lenguaje y las exigencias escolares.

En una primera instancia será el lenguaje de los padres que controlen la atención del niño aún involuntaria. Una vez que el niño adquiera la capacidad de señalar objetos, nombrarlos y pueda interiorizar su lenguaje, será capaz de trasladar su atención de manera voluntaria e independiente de los adultos, lo cual confirma que la atención voluntaria se desarrolla a partir de la atención involuntaria, y con la actividad propia del hombre se pasa de una a otra constantemente (Celada y Cairo, 1990; Rubenstein, 1982).

Luria (1988) basado en las teorías de Vigotsky, apoya el origen social de la atención voluntaria, que se desarrolla a través de las interrelaciones del niño con

los adultos, quienes en un inicio guían su atención, ésta se activa ante una instrucción verbal y se caracteriza por ser activa y consciente. La atención voluntaria es suprimida fácilmente cuando se da *una respuesta de orientación*, por ejemplo cuando el niño se distrae ante nuevos estímulos.

### **La atención - PsicoPedagogia.com**

*[www.psicopedagogia.com/atencion](http://www.psicopedagogia.com/atencion)*

Los determinantes de la atención proceden del individuo y del exterior. La motivación es el determinante personal básico; los intereses, preocupaciones, ocupaciones, deseos, aspiraciones y hábitos hacen que cada persona se fije en ciertas cosas y situaciones. Lógicamente, la madre de un niño paralítico prestará una gran atención a los problemas sanitarios y educativos y a las asociaciones de ayuda a minusválidos, mientras que el dueño de una empresa estará siempre atento a las cuestiones laborales y económicas. Los determinantes externos son los que derivan de los estímulos ambientales y de sus tres cualidades básicas: novedad, intensidad y repetición del estímulo.

Las alteraciones de la atención son: la distracción, que consiste en la concentración del sujeto en su vida interior, con lo que no atiende a estímulos externos; la distraibilidad o labilidad de la atención, que consiste en la fluctuación constante de la atención, que pasa de un objeto a otro sin quedar fija en ninguno; y la fatigabilidad, que se manifiesta por un rápido cansancio de la atención: aunque el sujeto esté muy atento al principio, al poco rato no puede seguir concentrándose.

Estas alteraciones están motivadas tanto por trastornos orgánicos como psicológicos. Cualquier enfermedad, desde una gripe a un cólico nefrítico o un cáncer, merman la capacidad de atención, al igual que ocurre con los trastornos psicológicos. Es típico del enfermo depresivo decir «no tengo memoria», cuando lo que realmente ocurre es que no fija la atención, por estar ésta acaparada por su malestar y su sufrimiento interior.

## **La Atención. Temas de Psicología. - La página de la vida**

*www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm*

En el término latino *attentioes* donde se encuentra el origen etimológico del término atención que ahora vamos a proceder a analizar en profundidad. Un vocablo aquel que se compone de tres partes: el prefijo *ad-* que es sinónimo de “hacia”, el verbo *tendere* que puede traducirse como “estirar” y finalmente el sufijo *-ción* que es equivalente a “acción y efecto”.

**Atención** es un término con diversos significados y que puede ser utilizado en distintos ámbitos. Para la psicología, la atención es una cualidad de la percepción que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad para un procesamiento más profundo.

Los psicólogos establecen dos tipos de determinantes de la atención: determinantes internos (aquellos que son propios del individuo y que dependen de él) y determinantes externos (que proceden del medio).

Definición de atención - Qué es, Significado y Concepto

<http://definicion.de/atencion/#ixzz2Xw52qEkj>

Desde el punto de vista neuropsicológico la atención viene a ser la expresión del trabajo del Sistema Activador Reticular Ascendente (SARA) y de los hemisferios cerebrales, sincronizados por la actividad de los lóbulos pre-frontales. El Sistema Activados Reticular, con sus fibras ascendentes y descendentes constituye un aparato neurofisiológico que pone de manifiesto una de las formas de reflejo señaladas inicialmente por Pavlov y luego por Luria, conocida como el reflejo de orientación o la respuesta de orientación.

La atención es la concentración del psiquismo hacia un estímulo determinado. Por lo tanto implica la existencia de dos elementos, un estímulo y una capacidad de concentración. El estímulo, objeto o acción que atrae la atención puede ser

exógeno o endógeno, es decir, proveniente del medio o del propio cuerpo del individuo. Cuando la atención se concentra, la percepción del objeto aumenta adquiriendo una mayor fuerza para la fijación del mismo en la memoria.

La atención tiene propiedades que permiten analizar su funcionamiento. Estas son: Amplitud: es el campo que puede abarcar la atención. Por ejemplo en un mismo lugar hay personas que pueden captar más detalles que otras.

Intensidad o Agudeza: la atención puede ser superficial o profunda. Independientemente de otras características, la agudeza o intensidad atencional permitirá captar otros elementos que no son tan evidentes. Las inferencias son las ideas que se logran por relacionar conceptos o ideas previos con una información nueva. Por ejemplo: Si yo digo que la gata en invierno debe comer doble ración de comida, si estamos en julio ¿Cuánto le debo dar? Sólo el conocimiento previo de los meses que abarca el invierno me permitirá tomar una determinación.

Duración: es la persistencia de la atención, el tiempo en que se puede mantener; las leyes de la fatiga juegan un rol destacado en este aspecto. Cuando se reitera un estímulo o la respuesta es automática, es posible que se actúe sin la intervención de la atención

*[www.profesormolina.com.ar/padres/tda/quees\\_atencion](http://www.profesormolina.com.ar/padres/tda/quees_atencion)*.

Los niños naturalmente tienen poca capacidad de atención. Entre más joven sea el niño, menor es su concentración. De acuerdo con Kidsgrowth.com, la capacidad de atención de un niño es de tres a cinco minutos por cada año de su vida. Ayudar a tu hijo a aumentar su atención tomará algún tiempo y dedicación. Podrás verlo mientras más tiempo pases con tu hijo. Hay varios ejercicios que se pueden incorporar para ayudar al niño a enfocarse y concentrarse en un tema en particular durante un período de tiempo más largo.

Aprender es aquel proceso mediante el cual adquirimos determinada información y luego la utilizamos cuando la necesitamos. Este aprendizaje puede ir desde un concepto hasta la utilización de un instrumento. Sin embargo, para poder adquirir

dicha información, necesitamos prestar ATENCION a través de nuestros sentidos para poder luego procesarla y almacenarla en nuestra memoria.

Desde los primeros momentos de vida, un niño debe empezar a prestar atención a todo lo que le rodea: oyendo, viendo, tocando y sin distraerse. Es decir, su vida será un constante ejercicio de atención que deberá ser mediada por los adultos que lo rodean para que esta capacidad se potencie con la práctica.

El termino atención es con frecuencia confundido con los de concentración, vigilancia, interés o más aun abandono en beneficio del término distracción es porque tiene diferentes sentidos.

La atención como acción de concentrarse, de aplicarse sinónimo de vigilancia en este caso, o bien como una señal de afecto o de interés. Esta doble definición se refleja a su vez en dos expresiones diferentes que evocan dos tipos de comportamiento de una persona, así diremos de una persona que “está atenta” cuando se concentra “es atenta” cuando da muestra de interés.

La atención ya se ejerce a nivel de la percepción y de las respuestas, además la atención se ejercita al nivel de nuestras funciones intelectuales cognitivas.

### **Atención,aprendizaje y rendimiento escolar: Aportaciones de la ...**

*books.google.com.ec/books?isbn=842771274X*

#### **2.5. Hipótesis**

Los hábitos alimenticios incide en la atención de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir “Caritas de Ángel”, Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia de San José de Minas.

#### **2.6. Señalamiento de Variables**

Variable Independiente.- Los Hábitos Alimenticios

Variable Dependiente.- Atención

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Modalidad Básica de la Investigación.**

**3.1.1. Enfoque Cualitativo.** Utilizare este enfoque porque se van a comparar las relaciones entre la Variable Dependiente y la Variable Independiente.

**3.1.2. Enfoque cuantitativo.-** utilizare este enfoque porque se utilizara cuadros estadísticos y datos

#### **Enfoque Crítico Propositivo.**

La presente investigación se desarrolla dentro del Paradigma Crítico Propositivo porque diagnostica, analiza la situación actual del problema institucional para proponer una solución al problema existente

1. El trabajo de investigación se enmarcará el **Enfoque cualicuantitativo porque dentro del paradigma** cualitativo porque se investigara si existe un estado nutricional carente de alimentos, falta de conocimientos y recursos económicos bajos y tendrá un enfoque cuantitativo porque los datos obtenidos de esta investigación van a ser procesados estadísticamente.

#### **3.2.-Nivel o Tipo de Investigación**

##### **3.2.1. Modalidad Básica de la Investigación**

**Exploratoria.-** porque este tema está basada en diagnósticos hechos, suscitados en determinados espacios, talleres orientados en el cambio de hábitos alimenticios.

**Descriptiva.**-porque determina el estado actual del objeto de estudio el mismo que constituye el problema a investigarse este tema de investigación pretende descubrir si existe un estado de nutrición desordenado carente de conocimientos o de formas de alimentarse para de esta mejorar el estado nutricional de cada individuo con la finalidad de dar a conocer el estado en que se encuentra un sector de la población específicamente en el Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel.

**Causal o Correlacional.**-porque pretende investigar si el desconocimiento de los padres en los hábitos o formas de alimentar, la Situación económica, falta de cultura causan desnutrición, bajo rendimiento escolar, niños y niñas aislados.

### **3.3. Población y Muestra**

Para fines del estudio se realizará una muestra

Población.- N<sup>a</sup> total de personas a encuestar 28

Personal	Número
Padres de Familia	28
Total	28

Cuadro N·1

Elaborado por Gabriela Mediavilla



### 3.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: LOS HÀBITOS ALIMENTICIOS

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA INSTRUMENTOS <sup>E</sup>
Son costumbres que se adquieren por repetición de acciones consecutivas y rutinarias, los hábitos alimenticios de una persona se adquieren por la enseñanza que este recibe de su entorno de manera que no son más que el producto de la enseñanza o educación alimentaria o nutricional que se recibe desde el nacimiento	Costumbres  Enseñanza  Educación  Nutricional	horarios  higiene  variedad de alimentos  valores  disciplina  preparación  conductas  alimentos  formas	¿Practican horarios establecidos para alimentarse  ¿Practican hábitos de higiene en sus hogares?  ¿Practican normas de respeto y orden al momento de alimentarse  ¿Los niños Recibe una alimentación variada nutritiva y balanceada?	Encuesta  Cuestionario

**CuadroNº2**

**Elaborado por Gabriela Mediavilla**

**Fuente: encuesta a Padres de Familia**

**VARIABLE DEPENDIENTE: LA ATENCIÓN**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>Es la capacidad que tiene el ser humano para ser consciente de los sucesos que ocurren tanto fuera como dentro de sí mismo. La atención, comúnmente, es la capacidad para concentrar la actividad psíquica, es decir, el pensamiento, sobre un determinado objeto</p>	<p>Capacidad</p> <p>Actividad Psíquica</p> <p>Pensamiento</p>	<p>Procesos</p> <p>Funciones</p> <p>Ejercicios</p> <p>Control</p> <p>Ansiedad</p> <p>Actitud</p> <p>Critico</p> <p>Creativo</p> <p>Formal</p>	<p>¿Cree usted que un niño mal alimentado participa activamente en las actividades encomendadas?</p> <p>¿Cree usted que la falta de atención en los niños impide que el niño comprenda y aprenda con mayor facilidad?</p> <p>¿Cree usted que la atención es importante para el aprendizaje de los niños?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

**Cuadro N°3**

**Elaborado por Gabriela Mediavilla**

**Fuente: encuesta a Padres de Familia**

### 3.5. Plan de procesamiento de la Información

Para acumular información acudiré a realizar la encuesta a los Padres de familia del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel. Para obtener una información real y un juicio de valor de la realidad que sucede en dicha institución.

### 3.6. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de la información de la investigación se considerará los siguientes elementos:

¿Para qué?	Para identificar si practican buenos hábitos alimenticios los Padres de Familia
¿De qué personas u objetos?	28 Padres de Familia del Centro Infantil del Buen vivir Caritas de Ángel.
¿Quién?	Investigadora: Gabriela Mediavilla
¿Cuándo?	Septiembre 2012 - Junio 2013
¿Dónde?	Centro Infantil del Buen vivir Caritas de Ángel.
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta a Padres de Familia
¿Con que?	Encuestas
¿En qué situación?	Proyecto de Investigación Seminario

#### Cuadro N° 4

Elaborado por Gabriela Mediavilla

**CAPÍTULO 4**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**  
**PREGUNTAS A LOS PADRES DE FAMILIA**

4.1. Análisis e interpretación de resultados

1.- ¿Tiene usted horarios establecidos para alimentarse?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	29%
No	20	71%
Total	28	100%

**Cuadro N° 5**

**Elaborado por Gabriela Mediavilla**

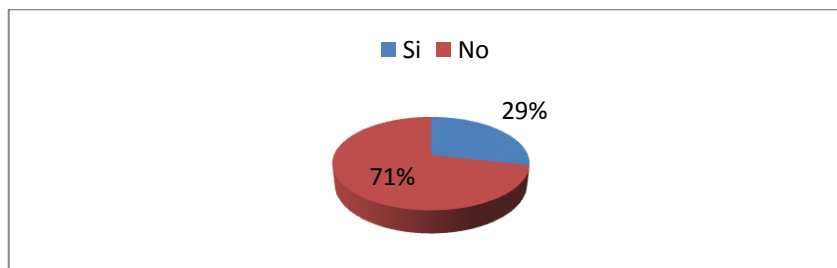


Gráfico N.5

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

**Análisis e Interpretación** se puede visualizar en el gráfico N.5 que el 29% corresponden a 8 Padres de Familia, y el 71% corresponde a 20 Padres de familia por lo que podemos visualizar en el grafico 20 no tienen un horario establecido para alimentarse y 8 padres si tienen un horario establecido para alimentarse.

2.- ¿Cree usted que la falta de recursos económicos influye en la mala alimentación de los niños?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	60%
No	12	40%
Total	28	100%

### Cuadro N° 6

Elaborado por Gabriela Mediavilla

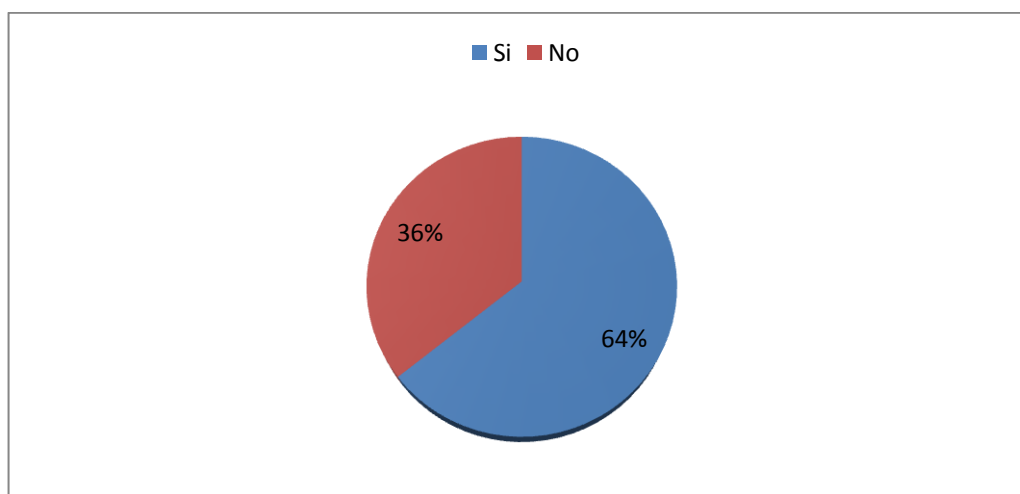


Gráfico N° 6

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Se puede visualizar en el gráfico N° 6 que el 43% corresponde a 12 Padres de Familia y el 57% corresponde a 16 Padres de Familia por lo que podemos observar en el gráfico que existe el 57% que corresponde a 16 padres de Familia que si les afecta la falta de recursos económicos para poder brindar a sus hijos una buena alimentación.

### 3.- ¿Practican hábitos de higiene en sus hogares?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	100%
No	0	0%
Total	28	100%

#### Cuadro N· 7

Elaborado por Gabriela Mediavilla

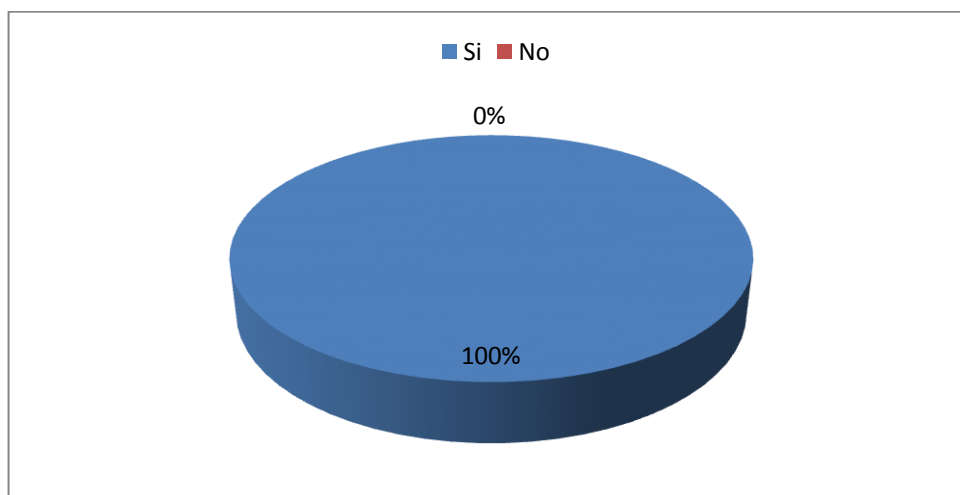


Gráfico N·7

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

#### Análisis e Interpretación

Se puede visualizar en el gráfico N· 7 que el 100% corresponde a 28 Padres de Familia por lo que podemos observar que todos los padres practican hábitos de higiene en sus hogares.

4.- ¿Cree usted que una mala alimentación en los niños puede ser provocada por el desconocimiento de los padres en el consumo de los alimentos nutritivos?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	64%
No	10	36%
Total	28	100%

### Cuadro N° 8

Elaborado por Gabriela Mediavilla

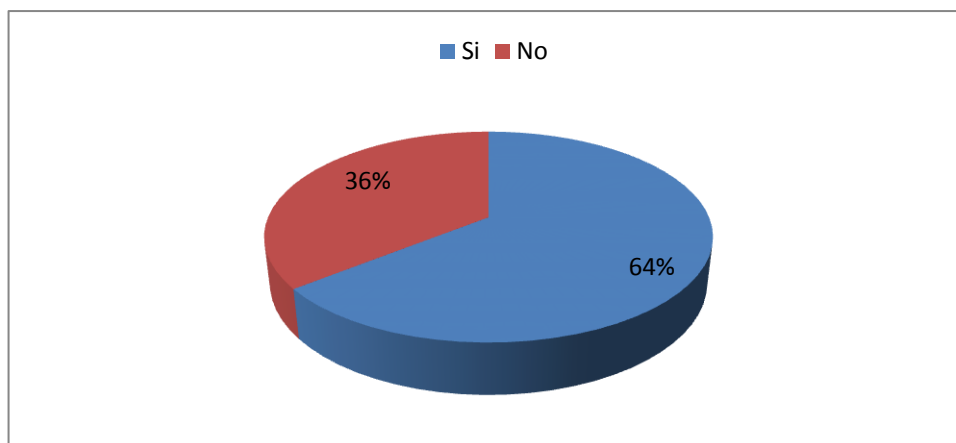


Gráfico N° 8

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

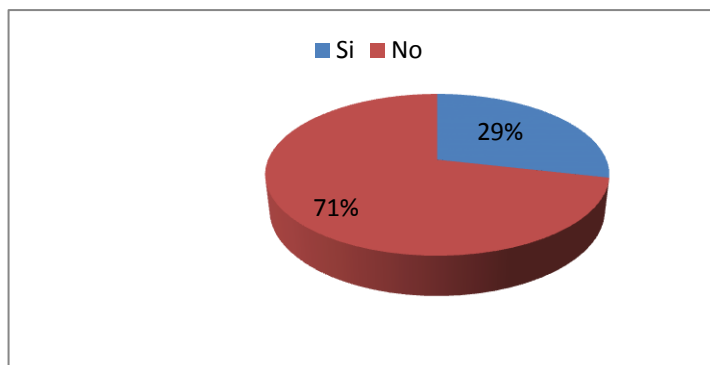
Se puede visualizar en el gráfico N° 8 que el 36% corresponde a 10 Padres de Familia y el 64% corresponde a 18 Padres por lo que podemos observar en el gráfico que en el 64% de padres piensa que una mala alimentación es provocada por el desconocimiento en el consumo de los alimentos nutritivos.

## 5.- ¿Los niños consumen alimentos variados nutritivos y balanceados

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	29%
No	20	71%
Total	28	100%

### Cuadro N° 9

Elaborado por Gabriela Mediavilla



### Gráfico N°9

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Se puede visualizar en el gráfico N°9 que el 29% corresponde a 8 padres de familia y el 71% corresponde a 20 Padres por lo que se puede observar en el gráfico el 29% de Padres si consumen alimentos variados, nutritivos y balanceados y el 71% de padres no consumen alimentos variados, nutritivos y balanceados.



6.- ¿Sabe usted que es la atención en los niños?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	29%
No	20	71%
Total	28	100%

**Cuadro N· 10**

**Elaborado por Gabriela Mediavilla**

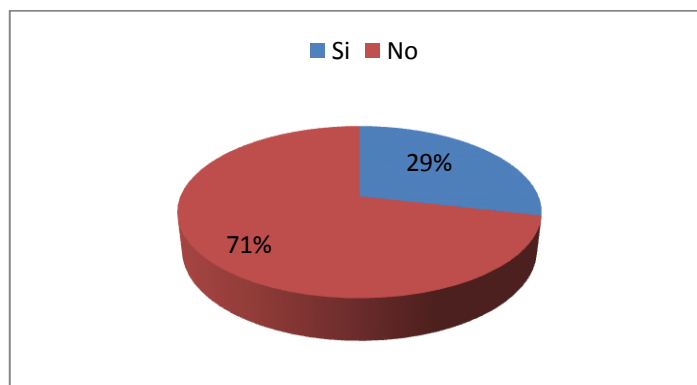


Gráfico N·10

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Se puede visualizar en el gráfico N·10 que el 29% corresponde a 8 padres de familia y el otro 71% corresponde a 20 Padres de familia por lo que se puede visualizar en el gráfico 8 Padres si saben que es la atención en los niños y los 20Padres no saben que es la atención en los niños.

7.- ¿Cree usted que un niño mal alimentado participa activamente en las actividades encomendadas?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	100%
No	0	0%
Total	28	100%

**Cuadro N· 11**

**Elaborado por Gabriela Mediavilla**

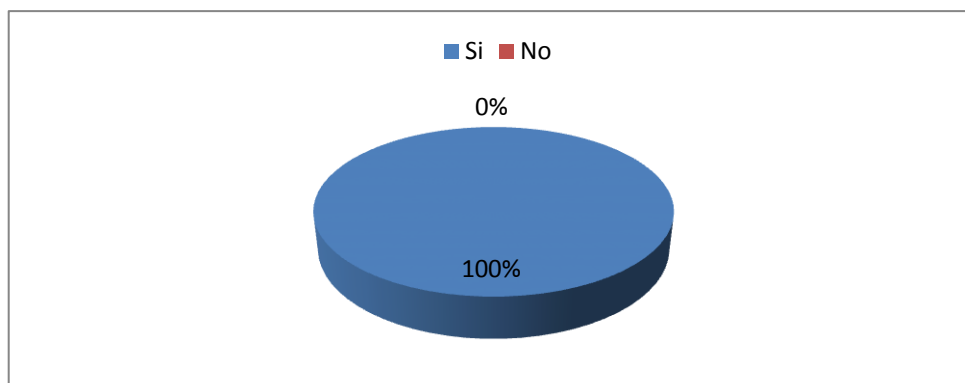


Gráfico N·11

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Se puede visualizar en el gráfico N·11 que el 100% corresponde a 28 padres de familia y por lo que se puede observar en el gráfico 100% Padres de Familia piensan que si un niño no está bien alimentado no participan en las actividades encomendadas

8.- ¿Cree usted que una mala alimentación influye en la atención de los niños/as?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	64%
No	10	36%
Total	28	100%

### Cuadro N· 12

Elaborado por Gabriela Mediavilla

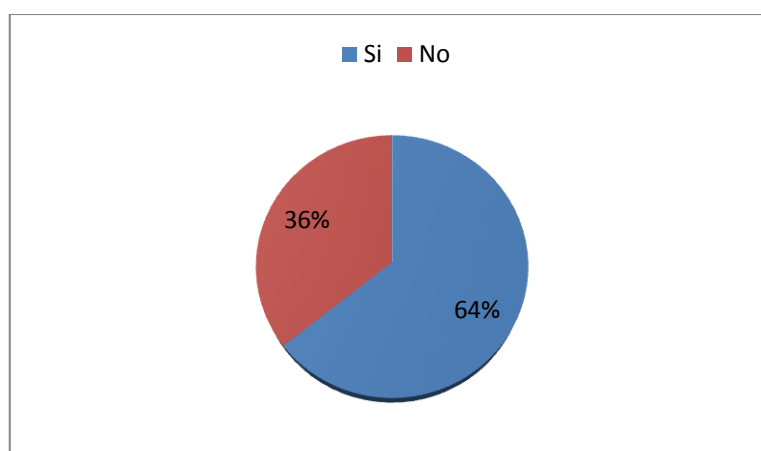


Gráfico N·12

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Se puede visualizar en el gráfico N·12 que el 36% corresponde a 10 padres de familia y el otro 64 corresponde a 18 Padres de familia por lo que se puede visualizar en el gráfico 10 Padres cree que una mala alimentación no influye en la atención en los niños y los 18 Padres creen que una mala alimentación si influye en la atención en los niños.

9.- ¿Cree usted de la falta de atención en los niños/as provoca un bajo rendimiento escolar?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	29%
No	8	71%
Total	28	100%

### Cuadro N° 13

Elaborado por Gabriela Mediavilla

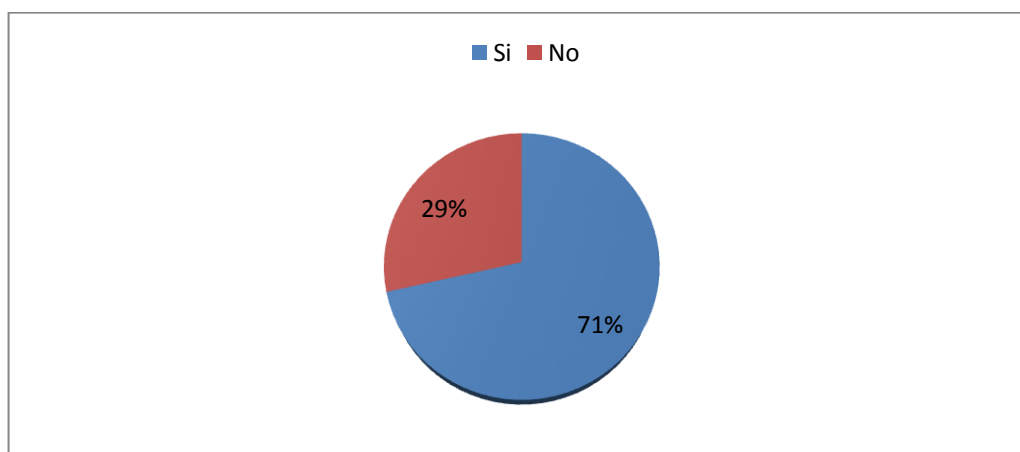


Gráfico N°13

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Se puede visualizar en el gráfico N°13 que el 29% corresponde a 8 Padres de familia y el 71% corresponde a 20 Padres de familia por lo que se puede visualizar en el gráfico 8 padres creen que la falta de atención en los niños no provoca bajo rendimiento escolar y los otros 20 Padres creen que la falta de atención en los niños/as si provoca un bajo rendimiento escolar.

10.- ¿Cree usted que la falta de atención en los niños impide que el niño comprenda y aprenda con mayor facilidad?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	71%
No	8	28%
Total	28	100%

#### Cuadro N· 14

Elaborado por Gabriela Mediavilla

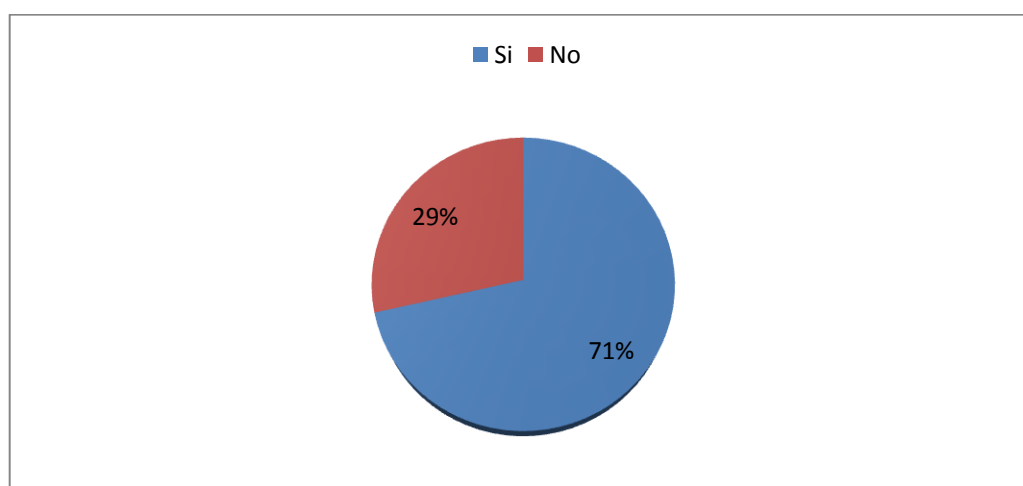


Gráfico N·14

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

#### Análisis e Interpretación

Se puede visualizar en el gráfico N· 14 que el 29% corresponde a 8 Padres de familia y el 71% corresponde a 20 padres de familia por lo que se puede visualizar en el gráfico 15 20 padres de familia si creen que la falta de atención impide que el niño comprenda y aprenda con mayor facilidad y padres piensan que no influye en su aprendizaje.

11.- ¿Cree usted que la atención es importante para el aprendizaje de los niños?

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	100%
No	0	0%
Total	28	100%

**Cuadro N° 15**

**Elaborado por Gabriela Mediavilla**

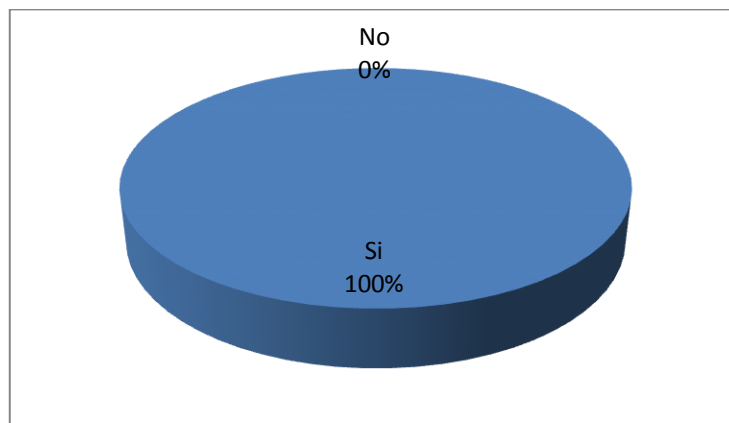


Gráfico N° 15

Elaborado por: Gabriela Mediavilla

Fuente: Encuesta

**Análisis e Interpretación**

Se puede visualizar en el gráfico N° 15 que el 100% que corresponde a 28 Padres de Familia creen que la atención es importante para el aprendizaje de los niños.

## 4.2. Prueba del Ji Cuadrado

**Tema:** Los hábitos alimenticios inciden en la atención de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir “Caritas de Ángel”, Provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia San José de Minas.

### 4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis

**Ho** Los hábitos alimenticios no inciden en la atención de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir “Caritas de Ángel”, Provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia San José de Minas, Barrio Morascocha.

**H1** Los hábitos alimenticios inciden en la atención de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir “Caritas de Ángel”, Provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia San José de Minas, Barrio Morascocha.

**2.- Selección del Nivel de Significación:** se utilizará el nivel 0.05 (corresponde al 95%).

**3. Descripción de la Población:** se extrajo una muestra de 28 Padres de Familia a quienes se les aplicó un cuestionario sobre el tema que contiene dos categorías.

**4.-Especificación del Estadístico:** de acuerdo a la tabla de contingencia 4x2 utilizaremos la formula  $X^2=$

$X^2=$  chi cuadrado

$\Sigma=$  sumatoria

$$x^2 = \sum \left[ \left( \frac{O-E}{E} \right)^2 \right] \text{ (Fórmula del chi cuadrado)}$$

O = frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

### 5.-Especificación de las Regiones de Aceptación y Rechazo

Para decidir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

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

Filas = f

$$gl = (4-1)(2-1)$$

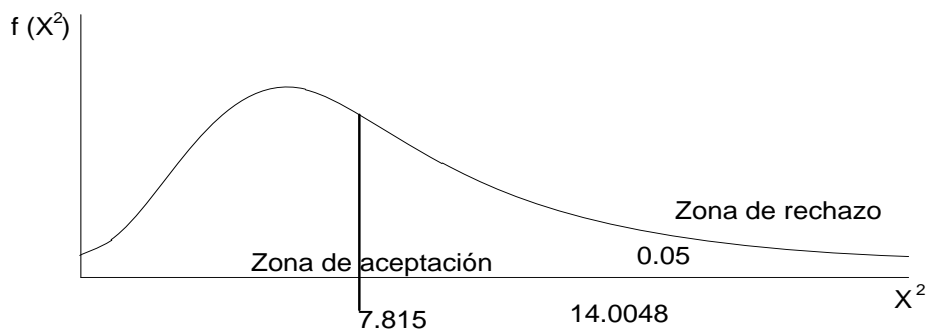
Columnas = C

$$gl = 3 \times 1 = 3$$

Grados de libertad = gl

Entonces con tres grados de libertad y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla del chi cuadrado el valor 7.815. Por tanto se aceptara la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado calculado que se encuentra hasta 7.815 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores de 7.815.

La representación grafica seria:



**Gráfico N° 16**

**Elaborado por: Gabriela Mediavilla**



## 6.-Recoleccion de Datos y cálculos Estadísticos

### Frecuencias Observadas

Preguntas	Categorías		Subtotal
	Si	No	
¿Cree usted que una mala alimentación en los niños puede ser provocada por el desconocimiento de los padres en el consumo de alimentos nutritivos?	25	3	28
¿Cree usted que la falta de recursos económicos influye en la mala alimentación de los niños?	12	16	28
¿Cree usted que una mala alimentación influye en la atención de los niños?	18	10	28
¿Cree usted que la falta de atención en los niños provoca bajo rendimiento escolar?	20	8	28
Subtotales	75	37	112

Cuadro N<sup>a</sup> 16

Elaborado por Gabriela Mediavilla

## Frecuencias Esperadas

Preguntas	Categorías		Subtotal
	Si	No	
¿Cree usted que una mala alimentación en los niños puede ser provocada por el desconocimiento de los padres en el consumo de alimentos nutritivos?	18.75	9.25	28
¿Cree usted que la falta de recursos económicos influye en la mala alimentación de los niños?	18.75	9.25	28
¿Cree usted que una mala alimentación influye en la atención de los niños?	18.75	9.25	28
¿Cree usted que la falta de atención en los niños provoca bajo rendimiento escolar?	18.75	9.25	28
¿Cree usted que una mala alimentación en los niños puede ser provocada por el desconocimiento de los padres en el consumo de alimentos nutritivos?	18.75	9.25	28
Subtotales	75	37	112

### Cuadro N<sup>o</sup> 17

Elaborado por Gabriela Mediavilla

### Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> E
25	18.75	6.25	39.0625	2.0833
3	9.25	-6.25	39.0625	4.2229
12	18.75	-6.75	45.5625	2.43
16	9.25	6.75	45.5625	4.9256
18	18.75	-0.75	0.5625	0.03
10	9.25	0.75	0.5625	0.0608
20	18.75	1.25	1.5625	0.0833
8	9.25	-1.25	1.5625	0.1689
112	112			14.0048

### Cuadro N° 18

Elaborado por Gabriela Mediavilla

#### 7.- Decisión

Para tres grados de libertad y un nivel de 0.05 se obtiene en la tabla del chi cuadrado 7.815 y como el valor del chi cuadrado calculado es 14.0048 de encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: Los hábitos alimenticios inciden en la atención de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir “Caritas de Ángel”, Provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia San José de Minas.

## **CAPITULO 5**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

- ❖ Se evidenció que la mayoría de Padres de Familia no tienen conocimientos sobre el término hábitos alimenticios, por esta razón se han creado hábitos inadecuados de alimentación lo cual no permite que los niños/as se desarrollen favorablemente en sus actividades realizadas.
  
- ❖ Existe una inadecuada alimentación en algunos hogares por la falta de recursos económicos y porque en muchos casos no existe el debido conocimiento de los Padres para comprar alimentos nutritivos, balanceados y sanos.
  
- ❖ Se diagnosticó que una alimentación inadecuada influye mucho en el desarrollo de los niños/as trayendo como consecuencias problemas en su aprendizaje
  
- ❖ Existe desconocimiento en la combinación de alimentos y horarios adecuados de alimentación por parte de las familias influyendo negativamente en el desarrollo óptimo de los niños/as.

## **Recomendaciones:**

- ❖ Crear herramientas que estimulen a los padres a ir mejorando sus hábitos alimenticios los cuales se puedan ir adquiriendo mediante guías de alimentación para de esa manera ir transmitir a hijos nuevos hábitos alimenticios saludables y nutritivos que ayuden en su crecimiento y desarrollo.
- ❖ Que los padres de familia se eduquen mediante talleres como comprar alimentos variados nutritivos sanos y necesarios los cuales estén al alcance de su economía para de esa manera ir mejorando la alimentación de sus hijos
- ❖ Concientizar en los padres la importancia de brindar una buena alimentación a sus hijos ya que es indispensable para su desarrollo físico, psicológico y Emocional.
- ❖ Que los padres se capaciten mediante charlas, guías de alimentación nutritiva como se debe combinar los alimentos de acuerdo a la pirámide alimenticia también establecer horarios adecuados y hábitos de higiene para tener una buena alimentación y salud.

## **CAPÍTULO 6**

### **PROPUESTA**

**Título** guía de alimentación nutritiva para desarrollar la atención en los niños/as del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel.

#### **6.1.-Datos Informativos**

**Institución Ejecutora** -: Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel

**Responsables de la Ejecución** -: Gabriela Mediavilla

**Beneficiarios** -: (Padres de Familia, niños/as, Promotoras)

**Localización Geográfica** -: provincia Pichincha, Cantón Quito, Parroquia San José de Minas, Barrio Morasocha, calle Gabriel García Moreno

**Duración** -: 1 año

**Fecha estimada de Inicio** -: Agosto

**Fecha estimada de Finalización** -: Julio

#### **6.2.- Antecedentes:**

La realización de este documento tiene su origen en la necesidad de contar con elementos metodológicos y de contenidos relacionado al tema los hábitos alimenticios en los niños /as.

Teniendo en cuenta que los hábitos alimenticios se van adquiriendo en los primeros años de vida y por esta razón los niños se alimentan de la forma en que lo hacen sus Padres aunque en muchos casos no lo hacen de la manera adecuada

es muy importante que los padres practiquen buenos hábitos alimenticios y de esta manera transmitan a sus hijos una alimentación adecuada y saludable

Es muy importante tener una alimentación nutritiva, balanceada, higiénica y sobretodo tener horarios establecidos para alimentarse ya que de esta depende el buen desarrollo de los niños tanto en su aprendizaje , salud peso y talla adecuado para su edad, por esta razón he visto la necesidad de elaborar esta guía que sirva de ayuda para los padres se vayan educando estimulado de esta manera a mejorar su calidad de vida, practicando nuevos hábitos alimenticios en sus hogares con la finalidad de tener niños sanos, creativos, dinámicos es decir con un desarrollo optimo.

### **6.3.- Justificación**

La alimentación nutritiva es un tema de mucho interés en la actualidad ya que en los últimos años no se ha tomado muy en cuenta ni se ha valorado lo importante que es la alimentación para el desarrollo de los niños/as.

Es factible porque pertenece a personas de recursos económicos bajos y sus hábitos alimenticios en algunos casos no son los adecuados los mismos que se van transmitiendo de padres a hijos.

Es importante porque existe mucho desconocimiento para alimentarse adecuadamente ocasionando así muchos problemas como es la desnutrición, obesidad, peso y tallas bajas afectando su desarrollo tanto físico como cognitivo.

También tendrá mucho impacto porque es un tema novedoso que ayudara a los padres de familia a adquirir mayores conocimientos y de esa manera ir mejorando sus hábitos alimenticios

Tiene como finalidad beneficiar a los padres de familia niños/as, docentes a ir mejorando el estado nutricional de los niños/as y por ende su desarrollo.

#### **6.4.- Objetivos Generales**

Implementar una guía de alimentación nutritiva que contribuya a mejorar los hábitos alimenticios en las familias.

##### **❖ 6.4.2 Objetivos Específicos**

- ❖ Diagnosticar si los padres de familia se brindan a sus hijos alimentos nutritivos y variados.
- ❖ Analizar de qué manera ir mejorando los hábitos alimenticios de Padres a hijos.
- ❖ Proponer charlas de convivencia con padres e hijos que motiven al consumo de alimentos nuevos y nutritivos que sirvan de ayuda para su desarrollo y aprendizaje.

#### **6.5 Análisis de Factibilidad Organizacional de la Propuesta.**

Se considera factible el proyecto porque se encaja en una problemática existente en algunos niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel contando con el apoyo de las Promotoras en dictar talleres que ayuden a mejorar los hábitos alimenticios en los hogares.

##### **6.5.1 Factibilidad Técnica:**

Una vez que el proyecto sea descrito como propuesta en la defensa de esta investigación por la ejecutora, y evaluado con su respectiva aprobación por las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato y autoridades del CIBV, se fortalecerá la práctica por medio de la guía, como alimentarse sanamente y con alimentos nutritivos.

No Hay un PEI por esta razón se ha visto la necesidad de realizar un FODA en las institución para que exista un buen desarrollo en la institución.



### 6.5.2. Factibilidad Financiera

<b>Rubros</b>	<b>Estimado</b>
Transporte	<b>50</b>
Internet	<b>30</b>
Materiales/Suministros	<b>35</b>
Impresiones	<b>40</b>
Imprevistos	<b>25</b>
Facilitadores	<b>150</b>
<b>Total</b>	<b>330</b>

### 6.6.- Fundamentación Científica Teórica

Que es una guía.- Una guía es algo que orienta o dirige hacia un objetivo, puede usarse en múltiples contextos.

Una guía de estudios, tiene la tarea de orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz ,explicándoles ciertos contenidos ,ayudándoles a identificar el material de estudio ,enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas .En este sentido la moderna concepción sobre el rol del maestro es la ser una guía en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Las guías en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del alumno que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc. Como vemos muchos sinónimos, en cada sinónimo vemos un matiz distinto. Cada palabra es parecida, pero el objetivo es diferente.

([www.definicionabc.com](http://www.definicionabc.com)).

Tipos de guía:

Existen varios tipos de guías, por lo tanto tienen diferentes objetivos, lo cual como docente debe analizar para escoger uno de ellos.

- ❖ Guías de motivación
- ❖ Guías de comprobación
- ❖ Guías de síntesis
- ❖ Guías de aplicación
- ❖ Guías de estudio
- ❖ Guías de lectura
- ❖ Guías de refuerzo
- ❖ Guías de nivelación
- ❖ Guías de anticipación
- ❖ Guías de remplazó.

Para qué sirve una guía docente:

La guía docente de cada asignatura debe aportar los datos necesarios para los estudiantes, el profesorado, el departamento y el centro, a través de los cuales se va air configurando un curso académico completo. Las principales funciones de estas guías son:

1. Concretar la oferta docente referida a una asignatura o módulo. En cierto modo, es la forma en la que una Universidad hace pública su oferta formativa, tanto en lo que se refiere a los contenidos disciplinares de la asignatura, como a los resultados esperados del aprendizaje, así como las actividades de enseñanza-aprendizaje y los criterios de evaluación.
2. Es además un instrumento muy valioso para el alumnado, ya que a través del mismo se le ofrecen los elementos informativos suficientes para determinar qué es lo que se pretende que aprenda, cómo se va a hacer, bajo qué condiciones y cómo será evaluado.

3. Representa el compromiso del personal docente (y del departamento) sobre diferentes cuestiones, como son los contenidos, los métodos docentes y de evaluación, etc. que se irán desarrollando a lo largo de un curso.
4. Además, es la herramienta que permite garantizar que la materia cumple con la función que se le asigna en el plan de estudios.

#### Procesos

La adquisición del lenguaje implica coordinación de múltiples aptitudes y funciones donde intervienen numerosos órganos.

El lenguaje puede analizarse desde diferentes óptimas (audio lógica, neurológica, psicológica y lingüística) todas estas intervienen en su desarrollo.

“Durante los años 50, la investigación del desarrollo del lenguaje era descriptiva, es decir, encaminada a establecer normas de desarrollo (todos los niños balbucean a los 6 meses ,según esto se consideraba que en el desarrollo de lenguaje existía una gran regularidad evolutiva como consecuencia de la maduración .- pero , a la par, se postulaba que el lenguaje se aprendía , ya que, si no se daba una exposición al lenguaje hablado los niños sordos o que no eran debidamente estimulados no adquirirían la comunicación verbal .’

(a continuación se muestra algunos ejemplos de guías ).

Así, en el pasado las investigaciones sobre el desarrollo del lenguaje se han apoyado en teorías de corte innatista o ambientalista.-pero, a medida que han ido avanzando los conocimientos empíricos y se han establecido relaciones interdisciplinarias, los énfasis extremistas se han ido suavizando”2.

Se debe tener en cuenta que las guías didácticas tienen diferentes objetivos por eso es necesario conocer algunos requisitos; estructura, objetivo, nivel de alumnos, contextualización, duración, evaluación.

Objetivos: Describe lo que se pretende que los alumnos conozcan y sean capaces de hacer. Esta descripción debe ser muy precisa y clara, pues debe dar a los

estudiantes información correcta de las expectativas que se tienen. Si es posible, expresar los objetivos en términos de productos.

Introducción: Ubica al alumno en la importancia y pertinencia de los temas que se abordarán.

Actividades: Es el elemento fundamental ya que consiste en describir detenidamente lo que los alumnos deberán realizar, proporcionando instrucciones precisas relativas a las lecturas, trabajo de campo, observaciones, análisis, proyectos, etc. En este punto es fundamental considerar seriamente los tiempos reales que los estudiantes requieren para realizar las actividades, así como la factibilidad de que tengan acceso a los recursos necesarios.

Productos: Se refiere a la clarificación de los resultados que los estudiantes deben entregar para demostrar los aprendizajes logrados.

Evaluación: Informa a los alumnos de los requisitos y criterios que serán tomados en cuenta para la evaluación.

Referencias bibliográficas, recursos y enlaces de internet. Proporciona a los alumnos los enlaces de las lecturas obligatorias para el desarrollo de las actividades, así como de los textos y recursos complementarios, incluyendo sitios de internet donde pueden encontrar mayor información.

San Luis Potosí, S.L.P. México.

[http://evirtual.uaslp.mx/innovación/http://www.uasl.mx/Spanish/Administración académica.\(www.eeducador.com\)](http://evirtual.uaslp.mx/innovación/http://www.uasl.mx/Spanish/Administración_académica.(www.eeducador.com))

## **6.7. Desarrollo de la Propuesta**

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

**GUIA DE ALIMENTACIÓN NUTRITIVA PARA  
DESARROLLAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS**



**AUTOR: GABRIELA ELIZABETH MEDIAVILLA**

## Introducción

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. Esto depende de varios factores, entre ellos:

- \_ Los gustos y los hábitos.
- \_ Los alimentos que tenemos al alcance y podemos adquirir.
- \_ Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- \_ Ciertas creencias individuales y sociales.

No siempre estos factores favorecen una **“buena alimentación”**. A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas.

En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia.

Simplemente, tenemos **“la costumbre”** de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.

A veces, es por la suposición de que tal alimento **“hace bien”** o **“hace mal”**, o tal otro **“engorda”**, que los consumimos o dejamos de hacerlo. Muchas veces, estas creencias no tienen fundamento científico. Son “modas” que se instalan, y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación.

En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos fiambres o comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan **“dan más trabajo”** en su preparación.

**En estos casos cada uno de ustedes...**

- ❖ puede hacer algo para mejorar su alimentación.
- ❖ puede ayudar a otros a alimentarse mejor y de este modo proteger su salud.
- ❖ puede enseñarles a elegir y combinar los alimentos adecuadamente y a aprovechar mejor su presupuesto.

## Guías Alimentarias

### Para vivir con salud es bueno

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir los consumos de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.



**COMER VARIADO ES BUENO**



**PARA VIVIR CON SALUD**





## ¿QUÈ ES LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano pues de ella dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable. La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada, pues es la base, para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto mayor. Comúnmente, aquellas personas que no cuidaron su alimentación al momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez, con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta, su complejo de vivir.

Es importante trabajar con los niños en la alimentación porque cuando se es adulto, es muy difícil lograra un cambio en las costumbres de alimentación, que tenga aquella persona por esta razón dentro de la alimentación de un niño, se debe incorporar todo tipo de alimento, a excepción de las grasas y los azucars.

La salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Es muy importante la interrelación entre alimentación y nutrición ya que para una nutrición adecuada se precisa de una variedad y proporción correcta de los nutrientes obtenidos de los alimentos y por tanto de una variedad y equilibrio adecuados de éstos con una alimentación correcta se conseguirá una nutrición adecuada. Se considera una alimentación correcta aquella que aporta cada día y en relación satisfactoria todos y cada uno de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tales nutrientes son:

- Nutrientes Energéticos: Al ser “quemados” proporcionan calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales y Son:

- Las grasas.

- Los hidratos de carbono.

- Nutrientes Reguladores: Participan en los procesos metabólicos esenciales del organismo y Son:

- Las vitaminas.

- Agua.

- Fibras vegetales.



**El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.**

## ¿Qué es la Alimentación Complementaria?



La alimentación complementaria o también llamada "destete" es el momento en el cual los padres comienzan a introducir gradualmente alimentos diferentes a la leche materna en la dieta del bebé. Los alimentos sólidos preparados especialmente pueden introducirse gradualmente entre los 4 y 6 meses de edad.

Los alimentos complementarios como alimentos a base de cereales son usualmente los primeros alimentos que se ofrecen al bebé, otros alimentos, incluyendo frutas, verduras, carnes y pescados machacados o en puré, son añadidos más adelante a la dieta.



La alimentación complementaria es una etapa importante en la vida de tu bebé. Requiere mucha paciencia de tu parte, un poco de práctica por parte de tu bebé y mucho aprendizaje para todos.

Recuerda que la leche materna continúa siendo la alimentación exclusiva y más importante para tu bebé hasta que cumpla 4 a 6 meses, posteriormente se recomienda mantener alimentando a tu hijo con leche materna si es posible hasta los dos años de edad o con la leche que el pediatra te aconseje.

La alimentación complementaria no debe empezar antes de los cuatro meses del bebe, aunque tampoco se debe demorar más tarde de los seis meses.

El momento exacto entre los 4 y 6 meses en que debe comenzar la alimentación complementaria dependerá de las circunstancias de cada el primer alimento que se debe introducir es la papilla de cereales sin gluten niño, desde que se inicia la alimentación con papillas se debe comenzar a ofrecerle agua entre las tomas como costumbre rutinaria





## ¿QUÈ ES NUTRICIÓN?

Nutrición se refiere a lo que nos llevamos a la boca y lo que ponemos en las bocas de nuestros hijos.

En el nivel más elemental, una dieta balanceada con alimentos de cada uno de los grupos alimenticios asegura que usted y sus hijos estén comiendo de manera saludable sin tener ni siquiera que pensar en ello. Para simplificar el asunto de la nutrición

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

Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción digestión, el Metabolismo y eliminación.

Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, minerales, aminoácidos, glucosa, vitaminas, transportadores químicos, mediadores bioquímicos.

Una nutrición equilibrada tiene gran importancia, pues incide de forma directa en el mantenimiento de la salud en organismos sanos y favorece el restablecimiento en casos de enfermedad. Tiene especial relevancia en la infancia por ser la etapa de mayor desarrollo físico y psíquico cuya evolución marcará necesariamente el futuro de ese individuo.

Una educación para la salud debe pretender que los niños desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como una de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud. Los hábitos alimenticios deben ser cuidados desde las primeras etapas del crecimiento por la importancia fisiológica y social que la alimentación tiene en nuestros días.

En los primeros años de vida del niño o la niña estos pasan por dos etapas fundamentales y bien diferenciadas, que son la lactancia y la educación alimentaria, con una etapa intermedia que sirve de puente entre ambas, que es la de introducción progresiva de alimentos. Estas fases son las básicas en su desarrollo inmediato y futuro, tienen gran importancia en la prevención de posteriores enfermedades y darán la pauta de los hábitos alimenticios a lo largo de la vida. De aquí la importancia que hoy día está alcanzando la dietética y nutrición en edades tempranas.

Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud; de ahí que desde estas edades resulte adecuado y necesario tratar de potenciar los estilos de vida saludables, otra cosa bien distinta es un niño que casi nunca tiene hambre y que, además, pierde peso, se acatarra con frecuencia, se muestra apático y se distrae con facilidad, son síntomas que “pueden” indicar que no está bien alimentado. Por lo tanto es labor de los padres establecer hábitos alimenticios predicando con su ejemplo y explicando a sus hijos la importancia de una dieta equilibrada para su salud y rendimiento físico.

El cambio de hábitos alimenticios no es una cosa sencilla, no puede hacerse de la noche a la mañana; todo requiere su tiempo. No olvidemos el aspecto afectivo que la alimentación guarda en estas edades. Debemos crear un ambiente de cordialidad a la hora de comer sin prisas, ni gritos y por supuesto nunca utilizar la comida como castigo.

Por último el acto de comer supone una de las primeras relaciones sociales del niño, será un inicio de la enseñanza en el comportamiento con los demás, inculcándoles desde pequeños una disciplina, corrección en los modos y hábitos higiénicos que mantendrán de por vida.



### **Papel que desempeña la nutrición**

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo aquella simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo.

Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad. Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo:



- **Físicamente:** Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.



- **Mentalmente:** La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria permitiéndole tener un buen aprendizaje.



- **Emocionalmente:** La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado.



Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la **maduración del gusto alimentario**, que depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado.

Durante la edad preescolar se produce una maduración del autocontrol de la ingesta alimentaria, así como una disminución de las necesidades de energía actitudes que son interpretadas como de disminución del apetito, y que pueden conducir a problemas madre/padre-hijo.

## Objetivo de la nutrición

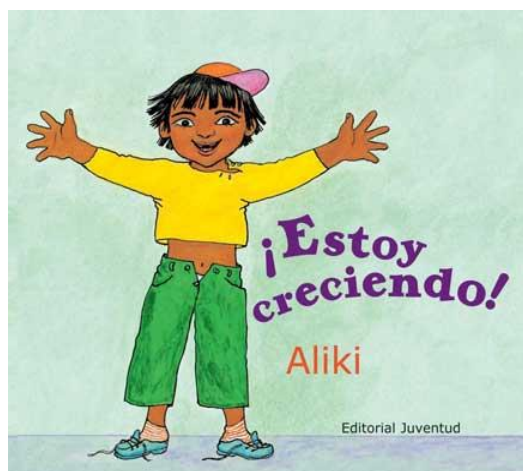
La obtención de los alimentos debe tener como objetivo fundamental mantener el organismo en un estado de salud óptimo. Además:

- ❖ Debe asegurar la perpetuidad de la especie sin degeneraciones de ningún tipo.
- ❖ Permitir el rendimiento básico de todas las nobles actividades que se pueden esperar del ser humano.
- ❖ En el niño debe posibilitar el desarrollo normal y armonioso de cuerpo construyendo un terreno sólido y resistente frente a todas las enfermedades.



## ¿Por qué es tan importante una alimentación adecuada en la Infancia?

- ❖ Porque la alimentación es uno de los factores más importantes que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- ❖ Porque si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, éstos favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y, a su vez, se previenen problemas de salud, como por ejemplo la enfermedad cardiovascular, la obesidad y el cáncer.
- ❖ Porque un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.
- ❖ Porque la adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y la caries dental.
- ❖ Porque un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.



# ¿QUÉ ES UN HÁBITO

## ALIMENTICIO?



**Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos**



Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y

poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.



Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

**Completa**, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

-Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.

-Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo, frutas y verduras, que

contienen vitaminas minerales para conservar la salud el cuerpo funcione adecuadamente.

Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

**Equilibrada**, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

**Higiénica**, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeñitos.

**Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

**Variada**. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.



### **Importancia de los hábitos alimentarios**

La buena alimentación durante la infancia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimo, siendo a la vez útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores (hipertensión, obesidad, cardiopatía).

Entre los uno y tres años existe una etapa de transición bien diferenciada que va desde la etapa de crecimiento acelerado del primer año de vida, y el crecimiento estable que ocurre desde los tres años hasta la pubertad es por ello que, como los requerimientos de energía son menores, puede disminuir el apetito sobre todo si se compara con la época de lactante.

Al principio el niño quiere coger, probar y tocar todo tipo de alimentos, cambiando esa conducta a partir de los 2-3 años en que empieza a tener preferencia o rechazo a por determinados alimentos. En estos años es importante cuidar tanto la cantidad como la variedad de los alimentos consumidos, así como las actitudes y comportamientos de los padres.

Cuando se inicia la socialización en otros medios (familiares, escolares,..) pueden ejercer notable influencia sobre su dieta al incitarle al consumo de dulces, bollería, chocolate o golosinas que les resultan más atractivos que la comida 'normal'. Desde ese punto de vista el comedor escolar puede ser utilizado en positivo como instrumento de educación nutricional.

Como vemos, la alimentación se halla sometida en el niño a un continuo proceso de aprendizaje, siendo durante la edad infantil cuando se adquieren los hábitos alimentarios que se van a mantener durante toda la vida, y que tanta repercusión va a tener en la edad adulta. La modificación de dichos hábitos en edades posteriores va a ser muy difícil.

El hijo debe formar parte de la 'mesa familiar', siempre que el horario laboral de los padres lo permita, ya que con la observación y la imitación se contribuye a la formación de aquellos hábitos alimentarios más adecuados. Comer despacio y masticar correctamente favorecerá una buena digestión.

Recordar que la televisión no debe formar parte de la mesa familiar, y que debe haber un tiempo para cada actividad: para jugar, para ver la tele, para comer. En general la madre habrá decidido lo que se come; primer plato, segundo, postre; el niño no se levantará de la mesa hasta que los padres lo hayan decidido.

En el caso de que el hijo o la hija se queden a comer en el comedor escolar, los padres deben preocuparse de que le sirva de ayuda para la creación de hábitos, pero teniendo siempre presente que son ellos, los padres, los que deben realizar el papel más importante. Aquí también un ejemplo vale más que mil palabras.

La comida entre horas, el picoteo, es un mal hábito dietético que se puede pagar con falta de apetito, sobrepeso o caries.

La publicidad, en especial la televisiva, ejerce gran influencia en la creación de hábitos dietéticos en los más jóvenes de la casa; de ahí la importancia de nuevo del papel moderador de la familia.

## **Reglas Básicas para inculcar buenos Hábitos Alimenticios**

Obviamente no basta con conocer los principios básicos de la nutrición para tener buenos hábitos alimenticios.

Los patrones de alimentación, que incluyen cuando, donde y como se colmé son hábitos que se aprenden en la niñez y que pueden afectar la salud futura de sus hijos, he visto a lo largo de los años que la mayoría de los niños obesos comen lo que no deben, a la forma que no deben y de forma inadecuada.

Hay cuatro principios importantes que uno debe aprender para criar y educar a sus hijos y que son especialmente útiles en cuanto a la nutrición pediátrica: personalidad, paciencia, actitud positiva y persistencia.

*[books.google.com.ec/books?isbn=9584515772](https://books.google.com.ec/books?isbn=9584515772)*

Henry Legere - 2009 - Vista previa

### **¿Qué es un alimento?**

Alimento es todo lo que comemos y bebemos habitualmente con el fin de nutrirnos, crecer, reproducirnos y vivir.

### **¿Por qué comemos?**

Comemos alimentos para absorber sus nutrientes. En el aparato digestivo se produce la transformación química de los alimentos y su posterior absorción.

### **¿Qué son los nutrientes?**

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que nos proporcionan la energía que necesitamos para nuestras actividades diarias, ayudan a nuestro cuerpo a crecer y a mantenerse sano y también sirven para fortalecer las defensas contra las enfermedades.



### **¿Qué debemos comer?**

La alimentación debe ser variada y es importante incluir en las comidas por lo menos un alimento de cada grupo. Es conveniente elegir lo que hace bien y evitar lo que hace mal. Lo importante está en el equilibrio.

### **¿Qué es un alimento nutritivo?**

Alimento nutritivo es todo alimento necesario para que el cuerpo se mantenga sano.

### **¿Cuándo es mala la alimentación?**

La alimentación es mala cuando es incompleta, insuficiente o excesiva, es decir, cuando faltan ciertos alimentos necesarios para nuestro organismo o no consumimos una cantidad adecuada de los mismos, ya sea por falta o por exceso.

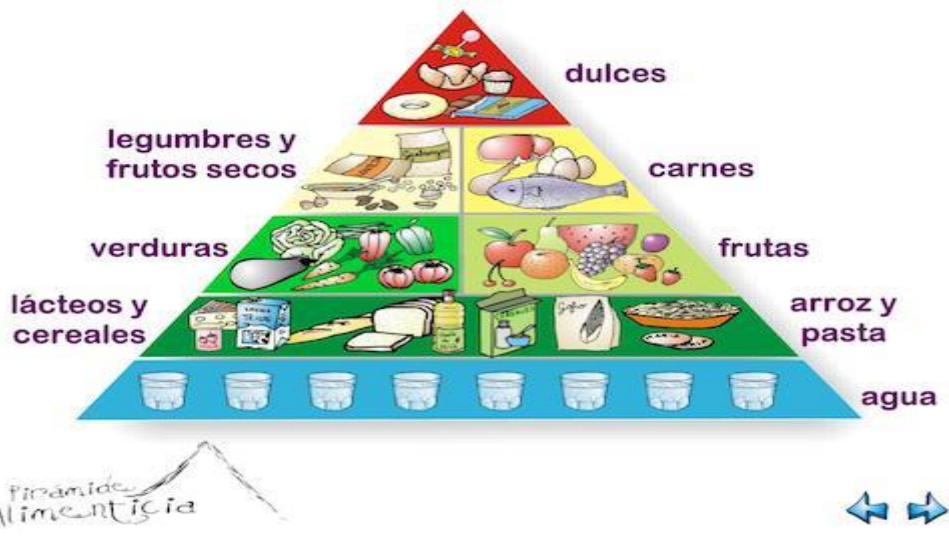
### **¿Qué pasa cuando nos alimentamos mal?**

Cuando el organismo no recibe el aporte que necesita comienza a consumir sus propias reservas energéticas, lo que conduce a la desnutrición.

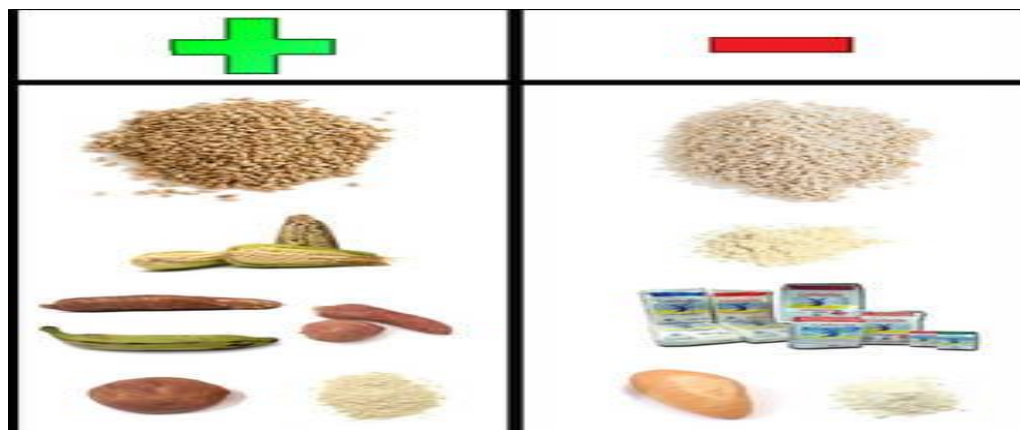
### **¿Qué es la pirámide alimenticia?**

La pirámide de los alimentos es una propuesta útil para incorporar nuevos hábitos alimentarios y saber elegir los alimentos adecuados.

Está conformada por 4 grupos de alimentos.



**Grupo 1: Cereales, tubérculos, fideos y pan**



En la base de la pirámide, se encuentra el grupo de los cereales, tubérculos, fideos y pan. Estos son los alimentos que debemos ingerir en buena cantidad dentro de nuestra dieta diaria; deben ocupar un tercio del plato. A este grupo pertenecen el arroz, la avena, la cebada, el pan, los fideos, las papas, el maduro, el verde, el camote y todas las harinas.

Estos alimentos contienen carbohidratos que constituyen el combustible necesario para un buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo. Los carbohidratos también sirven como fuente de energía para realizar las actividades

diarias tanto físicas como mentales, por ejemplo caminar, correr, jugar, leer, estudiar. Nota: el consumo excesivo de carbohidratos hace engordar. Para personas con sobrepeso u obesidad, el primer paso consiste en limitar las cantidades de carbohidratos, especialmente el arroz blanco.

### **Grupo 2: Frutas y verduras**



Después del grupo 1, el grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado.

En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio de plato. Es recomendable consumir de 5 a 7 porciones diarias de vegetales y frutas.

A este grupo pertenecen todas las frutas y verduras, menos el aguacate y el coco que se los considera como grasas.



Las frutas y verduras contienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales, elementos importantes para que el cuerpo funcione bien y pueda protegerse de enfermedades como la gripe, la anemia y la osteoporosis.

La fibra es parte de la estructura de la fruta y verdura. El cuerpo no la digiere pero es muy importante para optimizar la digestión. Ayuda a prevenir el estreñimiento, a disminuir los niveles de colesterol, controlar el apetito y el peso.

Las vitaminas son sustancias necesarias para la vida que el cuerpo no puede producir.

Los minerales, al igual que las vitaminas, son sustancias necesarias para la vida que el cuerpo no puede producir. La diferencia radica en su composición química. Ejemplos de minerales son el hierro y el calcio.

El calcio se encuentra en las hojas verdes como la espinaca y la acelga, papaya, pera, durazno, uva, lima, limón, mandarina, naranja, higo, kiwi, frambuesa, zanahorias, brócoli, y espinacas. Sin embargo, generalmente, la mayor fuente de calcio en la alimentación es la leche y sus derivados. El calcio interviene en la formación y mantenimiento de los huesos.

Previene enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión y el cáncer de colon. El calcio se absorbe mejor al combinarlo con alimentos que contienen vitamina D como los productos lácteos y los cereales integrales.

El hierro se encuentra en todas las frutas y verduras en pequeña cantidad. Las frutas y verduras que contienen más hierro son el melón, frutilla, grosella, guayaba, durazno, frambuesa, uva y vegetales de hojas verdes. Sin embargo, generalmente, la mayor fuente de hierro en la alimentación es la carne roja. El hierro es un compuesto importante de la sangre pero también del hígado y de las proteínas musculares. Su consumo es importante para evitar enfermedades como la anemia. El hierro se absorbe mejor si se consume con alimentos que contienen vitamina C como cítricos.

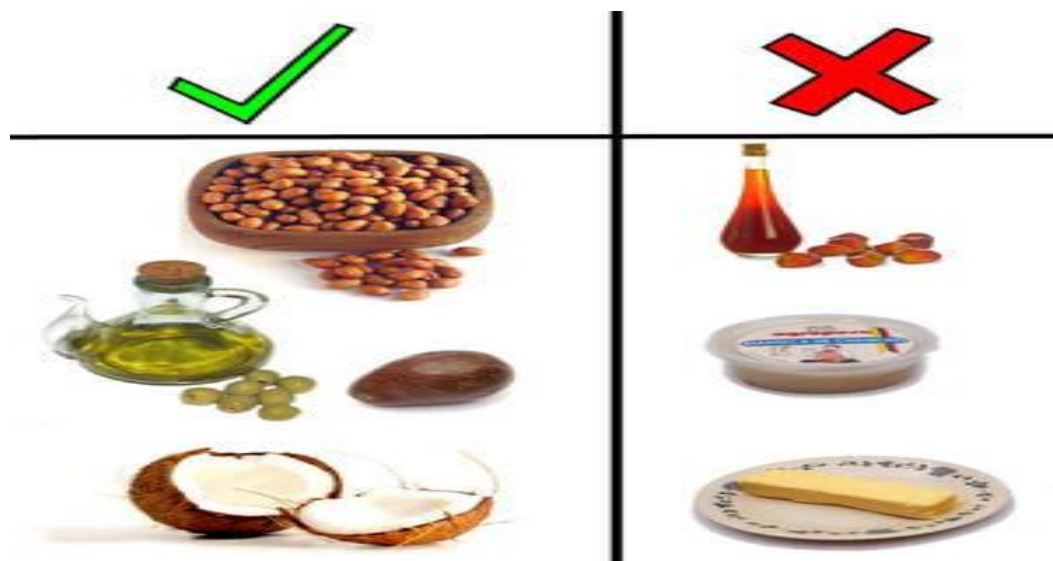
### **Grupo 3: Productos lácteos, carnes, pescado y mariscos, huevos y leguminosas**

Este grupo reúne los dos niveles siguientes de la pirámide. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores: un poco menos de un tercio del plato. A este grupo pertenecen los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo, chivo, cuy, conejo, pavo, pato), el pescado y mariscos (atún, sardina, camarones), los huevos (de gallina, de codorniz) y las leguminosas (haba, lenteja, fréjol, garbanzo).

Estos alimentos son importantes porque contienen muchas proteínas que son como bloques de construcción para los tejidos del cuerpo. También son ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro.



**Grupo 4: Grasas, azúcares, postres, golosinas y gaseosas**



Este grupo de alimentos se ubica en la punta de la pirámide ya que no es recomendable ingerirlos diariamente en gran cantidad. Estos alimentos pueden ser divididos en dos grupos: el primero incluye las grasas, llamadas también lípidos y el segundo agrupa los azúcares, postres, golosinas y gaseosas. Las grasas o lípidos son beneficiosos para el organismo si son consumidos en cantidades limitadas. Junto con los carbohidratos, son fuente de energía para el

organismo y también ayudan a absorber las vitaminas liposolubles. Existen grasas buenas y malas. Intente consumir más grasas buenas. Las grasas buenas son en general de origen vegetal como el aceite de oliva, de girasol, de maíz crudos, las nueces, almendras, maní, pepas de zambo y zapallo, aguacate y coco. Estas grasas también se encuentran en los pescados y mariscos. Contienen "colesterol bueno" y ayudan a limpiar las arterias del "colesterol malo". Además contienen grasas muy importantes para nuestro organismo: las grasas Omega 3, 6 y 9 que ayudan a limpiar las arterias, previniendo así las enfermedades cardiovasculares. Las grasas malas son en general de origen animal como por ejemplo la manteca, la mantequilla, la piel de pollo, la grasa de las carnes. Aumentan el nivel de "colesterol malo" y riesgos de enfermedades cardiovasculares.



Los azúcares, postres, golosinas y gaseosas en lo posible deben evitarse el consumo de los alimentos de este grupo. No presentan mayor beneficio para el organismo. Un consumo exagerado favorece el sobrepeso y las caries dentales.

### **El Agua**

Además de comer los alimentos presentes en la pirámide en las proporciones recomendadas es necesario tomar agua en buena cantidad. El agua es el mayor componente del cuerpo humano y ayuda a prevenir el estreñimiento. Se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua. Puede ser agua potable, o bebidas naturales sin azúcar como jugos y aguas aromatizadas. Los deportistas,

las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia deben ingerir mayores cantidades de agua.

### **La Actividad Física**

Es importante para el equilibrio físico y emocional de una persona. Se recomienda como ejercicio mínimo caminar a buen ritmo en forma continua 30-40 minutos tres veces a la semana. Caminar es sólo una opción, practique el deporte que más le guste.

Algunas sugerencias para ser más activo durante el día:

- Camine o utilice su bicicleta.
- Utilice las gradas.
- Bájese de su auto o del autobús unas cuadras antes de su destino para caminar.

### ***La Rueda de Alimentos***

De la misma manera que “la pirámide alimentaria”, la rueda de alimentos es una herramienta que permite entender los conceptos básicos de una dieta saludable. Con su forma circular, la rueda tiene la ventaja de representar más fácilmente las cantidades de cada grupo de alimentos que uno debe poner en su plato.





La rueda está compuesta por diferentes grupos de alimentos:

- ❖ En la parte verde se encuentran los alimentos que regulan nuestro cuerpo permitiendo que funcione bien y que nos proteja de muchas enfermedades: hortalizas, verduras y frutas.
- ❖ En la parte amarilla están los alimentos que nos proveen energía: los hidratos de carbono (cereales, tubérculos, azúcar y sus productos derivados) y los lípidos (mantequilla, aceites y grasas).
- ❖ En la parte rosada encontramos los alimentos que nos ayudan a crecer y construir nuestro cuerpo, se trata principalmente de alimentos ricos en proteínas como los productos lácteos, carne, huevos y pescados, legumbres y frutos secos.

La rueda indica las cantidades de cada grupo de alimentos que debemos consumir. Entre más grande la superficie ocupada por un grupo de alimentos, más cantidad se debe consumir de estos alimentos. Claramente, la rueda sugiere comer más verduras y frutas (parte verde), que de los otros grupos d alimentos.

Adicionalmente, dentro de cada grupo, se indica qué tipos de alimentos son más aconsejables que otros por el tamaño del dibujo del alimento. Por ejemplo en el grupo de los carbohidratos, el pan es un mejor alimento que las donas, los cachos y otras pastas que se encuentran hacia el centro de la rueda.

La rueda incluye además mención explícita al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidad suficiente.



## ¿QUÉ COMIDAS DEBEMOS CONSUMIR EN EL DÍA?

A partir de los 2 años de edad el niño hace 4 comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena) y en algunos casos puede tomar un lácteo con galletas antes de acostarse. Es de fundamental importancia repartir los aportes calóricos de las cuatro comidas básicas ya que esos hábitos alimentarios adquiridos a esta edad serán la guía para la época adulta.

### **Las calorías deben ser repartidas de la siguiente forma**

Desayuno 25% del aporte calórico del día

Comida 30% del aporte calórico del día

Merienda 15% del aporte calórico del día

Cena 30% del aporte calórico del día

**Desayuno:** el desayuno es una de las comidas más importantes del día. El rendimiento escolar puede bajar si el niño no desayuna.

Un buen desayuno debe incluir: productos lácteos (vaso de leche, yogur, o ración de queso); cereales, galletas o tostadas, y frutas (en pieza entera o en zumo). Lo importante será variar el menú para que el niño no se aburra.

**Comida o Almuerzo:** se deben incluir alimentos de todos los grupos: cereales (pan, pasta, arroz), verduras, alimentos proteicos (carne, pescado, huevo), fruta y lácteos.

**Merienda:** la merienda va a permitir al niño continuar en actividad hasta la hora de la cena. Sin embargo, para evitar que no cene, esta no debe ser muy abundante. Puede ser una pieza de fruta.

**Cena:** al igual que en el almuerzo, en la cena se deben incluir alimentos de todos los grupos.





## **Algunas recomendaciones de cómo debemos alimentarnos desde pequeños para tener un buen desarrollo y salud**

Para que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la alimentación que reciban en sus primeros años. Por eso es muy importante aprovechar y seguir las siguientes sugerencias:

**1.-**Alimentar a los bebés nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar amamantándolos hasta los 2 años o más. **¡Este es el mejor comienzo para la vida! Lo mejor es la leche de mamá!**

La Lactancia Materna ofrece innumerables beneficios para el niño, la madre y la familia, y conviene prolongarla por dos años o más: y La leche materna es el mejor alimento; el más completo que puede recibir el niño menor de 6 meses. Le brinda al bebé todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludables.

La leche de la madre está adaptada a las necesidades y posibilidades de su hijo y por ello se digiere más fácilmente que cualquier otra leche y por eso lo ideal es la Lactancia exclusiva, y debe ser el único alimento que

reciba el niño durante los primeros 6 meses de su vida, La leche materna contiene todo el líquido que el bebe necesita durante los primeros 6 meses. No le dé agua, ni tectitos, ni jugos, ni otros líquidos.

La lactancia materna favorece y fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé; contribuye al desarrollo de niños capaces, seguros, y emocionalmente estables. El contacto “piel a piel” es fundamental: póngalo sobre su pecho en el momento de nacer, y a mamar dentro de la primera hora de nacido, y El calostro (primera leche de la mamá, amarillenta, color oro) es muy importante ya que lo defiende de las infecciones más comunes: El bebé necesita recibirlo, no lo deseche. La leche materna es más segura e higiénica porque el niño la toma directamente de su mamá. Está disponible a toda hora y en cualquier lugar, y se conserva bien dentro del pecho materno, aun cuando la madre haya pasado un tiempo sin amamantar y a través de su leche, la mamá le transmite al bebé factores de protección (“anticuerpos”) que los protegen contra las enfermedades más comunes cuando son muy pequeños y hasta que sean capaces de formar sus propias defensas. Y Alimento al bebé cada vez que lo pide, día y noche, durante todo el tiempo que quiera; esto es lo que se llama “lactancia a demanda”. Los bebés piden cuando tienen hambre y esto favorece que la madre produzca la leche que su hijo necesita.

Para que la mamá pueda producir la leche que su bebé necesita, el niño debe mamar con frecuencia:

¡Esta es una de las Reglas de Oro de la lactancia!

### **Cómo favorecer una lactancia exitosa**

Para amamantar, la mamá debe estar motivada y tranquila; y el bebé, sostenido y seguro.

Hay distintas posiciones para amamantar, es conveniente variar las posiciones para prevenir dificultades.

Cualquiera que sea la posición, siempre es conveniente:

- ❖ Que la mamá esté cómoda.
- ❖ Con la espalda apoyada.
- ❖ Que el bebé sea llevado al pecho de la madre, y no el pecho al bebé.
- ❖ Que la cabeza y el cuerpo del bebé estén alineados con el abdomen de su mamá (“panza con panza”); que no estén curvados ni “enrollados”.
- ❖ Que la cara del bebé esté frente al pecho de la mamá, y su nariz contra el pezón, mirando a la madre.
- ❖ Que todo el cuerpo del bebé quede sostenido en el regazo materno (y no sólo la cabeza o las nalgas).
- ❖ ¡Es importante mirar al bebé a los ojos! A través de la mirada se intercambia afecto.



**2.-**A partir de los 6 meses, es necesario complementar la leche materna agregándole de a poco otros alimentos diferentes, de todos los grupos que aparecen en la gráfica de la Alimentación Saludable.

**Los 6 meses: el momento justo para sumar otros alimentos.**

A los 6 meses: una comida al día, más pecho a demanda.

Es muy importante recordar que la introducción de otros alimentos no debe demorarse más allá de los 6 meses, porque es cuando los niños

necesitan más cantidad de alimentos y es cuando están listos para aprender a comer.

Las comiditas deben ser espesas. Las preparaciones líquidas (sopas, caldos, jugos) no contienen suficientes elementos nutritivos porque tienen mayor cantidad de agua. Continúe amamantando a su bebé. Es recomendable amamantar primero y después ofrecer los alimentos distintos a la leche.

Recuerde: No es conveniente forzarlos a comer y Respete el apetito del niño o niña: ellos regulan de una manera natural la cantidad que necesitan. Si en una comida consumen todos los alimentos, tal vez en la siguiente comerán menos.

Deje que el niño use sus manos –previamente lavadas para llevar los alimentos a la boca; así conocerá la diferente consistencia de las preparaciones.

Como las necesidades nutricionales de los niños son altas, es muy importante que cada alimento que coman sea muy nutritivo. Por eso las golosinas, bebidas gaseosas, gelatinas, jugos sintéticos concentrados y productos “de quiosco”, en general, no son adecuados para la alimentación de los niños.

Las bebidas ideales para acompañar las comidas son el agua potable o los jugos naturales de frutas.

Tengamos presente que es preferible darlos con cucharitas, tazas o vasitos bebedores

### **¿Qué alimentos se pueden dar y cómo ofrecerlos?**

Comience a darle una vez al día unas cucharaditas de papillas de cereales: arroz, fécula de maíz, harina de maíz, tapioca. Por ejemplo, arroz bien cocido y pisado con tenedor; polenta con zapallo, o purés de hortalizas (combinar papa sin brotes, batata, mandioca, zapallo y

zanahoria, enriquecidos con leche materna o leche en polvo fortificada). NO hace falta agregar sal. Los alimentos ya contienen, naturalmente, suficiente sal y no conviene que los niños se acostumbren desde pequeños a los sabores muy salados. Agregar en cada comida una cucharadita de aceite o manteca.

Una semana más adelante agréguele un pequeño trozo de carne sin grasa –de vaca o de pollo, de conejo, de cerdo–, bien cocida –a la plancha, a la parrilla o hervida– y bien desmenuzada –picada finamente o rallada una vez por semana se puede reemplazar la carne por hígado bien cocido y molido o morcilla tamizada (sólo la parte cremosa, sin piel ni partes duras)

A los purés se les puede agregar: salsa blanca, ricota o queso tipo cremoso.

Como postre, se pueden ofrecer purés de pulpas de frutas maduras (manzana, banana, peras, durazno), bien lavadas y peladas

### **Tiempo y tranquilidad, para probar y acostumbrarse.**

**3.-**Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, ayudándoles a que conozcan y prueben otros alimentos, y se acostumbren a ellos.

Todo niño tiene derecho a estar bien nutrido. Como los niños pequeños no están en condiciones de exigir este derecho, la familia debe garantizarlo.

Las personas que los cuidan tienen la responsabilidad de asegurar que los niños coman bien. Esto es algo más que darle los alimentos adecuados para su edad; a veces los niños se desnutren por falta de atención de un adulto responsable que los atiende mientras comen. Durante los primeros dos años, es necesario que una persona responsable alimente al niño o preste atención a su alimentación. Es importante ofrecerle los alimentos con cariño, paciencia y



perseverancia, vigilando qué come y cuánto come, Recuerde que el bebé está entrando en un mundo desconocido: guíelo con cariño.

Los niños necesitan “ayuda” para comer. Para conocer nuevos sabores y preparaciones necesitan ser estimulados y no “forzados a comer”.

Ofrézcale varias veces la comida. Busque comidas que le gusten. Quédese con el niño hasta que termine de comer la cantidad suficiente de comida. Tenga presente que los niños, mientras están aprendiendo a comer, a veces escupen los alimentos, los tiran o pierden el interés en la comida.

La variedad de las comidas y su aspecto atractivo son estímulos que favorecen la actitud positiva del niño-niña hacia la alimentación. Esto se logra a través de combinaciones de alimentos según su color, su sabor, y diferentes formas, texturas temperaturas.

Los niños prefieren tocar los alimentos con sus manos y es bueno que lo hagan; es parte de su aprendizaje. Por eso hay que cuidar que las preparaciones estén a temperaturas moderadas –ni muy frías ni muy calientes– y lavarles muy bien las manos antes de comer y mantener sus uñas cortas y limpias.

El ambiente en la mesa debe ser tranquilo, libre de apuros, ansiedad o disgustos.

y por supuesto, ¡libre del televisor!, para que madre e hijo puedan estar atentos a lo que hacen.

Aprender a comer es un hecho importantísimo para toda la vida del niño:  
¡No lo comparta con la TV!



## **Compartir la mesa con la familia.**

**4.-**A partir del año de vida, los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.

Al cumplir el año, el bebé ya debe comer un plato mediano completo. Más tarde, a los dos años, necesitan más o menos un plato común completo.

Compartir los alimentos con otros es una actividad humana con muchos e importantes significados. Uno de ellos es integrarse a la familia, dar y recibir afecto, sentirse valioso para los demás y comunicarse.

En la mesa –como en otros lugares y momentos– los chicos aprenden con el ejemplo, No sólo están aprendiendo a comer, sino el hábito de la alimentación, el placer de disfrutar con la familia, nuevas conductas que desarrolla con el grupo, tales como compartir, esperar, usar los cubiertos, el vaso; etc. Es bueno que todos lo tengan en cuenta.

La presentación variada y agradable de las comidas, así como un ambiente tranquilo, estimulan en el niño el deseo de comer.

Los chicos comen con más frecuencia que los grandes.

Sus alimentos deben ser distribuidos en varias comidas a lo largo del día; por ejemplo: desayuno, almuerzo, merienda, cena y alguna colación (que es una pequeña comida entre horas, a media mañana o a media tarde).



## **Primero, la higiene en todo.**

**5.-**Para evitar las enfermedades es importante cuidar la higiene de todos los días y, muy especialmente, en la alimentación infantil.

Con excepción de la leche de la mamá –que se ofrece directamente al niño–, cualquier alimento o bebida tiene posibilidades de contaminarse con microbios y ser peligroso para la salud. Por eso, cuando los niños empiezan a comer otros alimentos aumenta el riesgo de enfermar de diarrea.

Para prevenir estos problemas es importante:

Lavarse las manos frecuentemente y con mucho cuidado, con agua limpia y jabón, antes de preparar y de servir los alimentos, y después de ir al baño, después de acompañar a los niños al baño, o después de cambiar pañales.

Usar ropa y delantal limpios.

Evite tocarse el pelo, la boca, la nariz, mientras cocina y, si lo hace, lavarse luego las manos de inmediato.

Taparse la boca si estornuda o tose, y después lavarse las manos. Utilice siempre agua limpia para preparar los alimentos.

Si se sospecha que puede estar contaminada, se debe hervir muy bien durante 5 minutos o agregarle dos gotitas de lavandina por litro y dejarla reposar media hora en recipiente tapado antes de usarla.

Cuide especialmente la higiene de los utensilios y vajilla que se usan para preparar y ofrecer los alimentos.

Todos los alimentos que se ofrezcan al niño deben ser frescos y, en lo posible, preparados en ese momento.

No deben guardarse alimentos de un día para el otro. Conserve los alimentos en lugares limpios, frescos y secos.

Evite recalentar los alimentos.

Evite el contacto de los alimentos con moscas u otro tipo de insectos, y con los animales domésticos.

Tápelos o protéjalos con paños limpios o envases de vidrio.

No pulverice venenos o insecticidas cerca de los alimentos, para evitar su contaminación.

Para prevenir algunas enfermedades muy serias en nuestros niños, las carnes que les damos deben estar muy bien cocidas, especialmente si se trata de carne picada o molida, como en las hamburguesas. Deben estar totalmente cocidas, y su jugo debe ser transparente.

Asimismo, es importante evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos.



### **Enseñar buenos hábitos desde el principio.**

**6.-**La formación de hábitos alimentarios saludables se guía desde los primeros años de la vida.

Los hábitos alimentarios saludables que se adquieren en la infancia, ayudan a tener buenas condiciones de salud a lo largo de la vida. Generalmente, cuando los niños comen mucho en una comida, en la siguiente tienden a comer menos.

Esto sucede de una manera natural, ya que los niños –aun los más pequeños– regulan su apetito. Por lo tanto, no debe ser motivo de preocupación si en un momento dado no quieren comer y se los ve sanos y activos.

Es importante ofrecerles los alimentos con amabilidad y paciencia. El niño que come bajo presión desarrolla conductas negativas ante la comida que pueden manifestarse como rebeldía o rechazo.

Si un niño rechaza un alimento conviene sustituirlo por otro del mismo grupo –para eso puede consultarla

El niño aprende en la mesa por imitación los gestos de aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los padres y otras personas influyen en la conducta alimentaria, ya que tienden a copiarlos.

Darles a los chicos sólo los alimentos que ellos prefieren tiene como consecuencia una alimentación monótona y puede originar una nutrición deficiente.

Después de los 18 meses se presenta en los niños una aparente “inapetencia”, que es normal y casi siempre pasajera, por lo que no justifica el uso de suplementos de vitaminas, minerales o estimulantes del apetito.

Una adecuada actividad física (juegos, ejercicios) contribuye a estimular el crecimiento y hace que los niños coman mejor.

El momento de las comidas, además de cubrir las necesidades alimentarias de los niños, es un excelente momento para enseñarles a convivir con otros, a servirse con moderación, a masticar bien los alimentos, y algunos buenos modales como no hablar con la boca llena y usar correctamente los cubiertos para comer.

Es muy importante no usar la comida como premio o castigo, para mantener la disciplina. El niño puede asociar y usar el alimento como sustituto de cualquier necesidad de afecto, o acostumbrarse a llamar la atención y manipular a los adultos por medio de la comida.

Apaguemos el televisor a la hora de la comida. La mesa es un momento de comunicación entre los miembros de la familia y lo que dicen los papás durante ese rato es importante para los niños.

También es importante para ellos ser escuchados y comprendidos en sus balbuceos, en sus primeros diálogos. Esto les hace ganar seguridad y contribuye a que se sientan bien.



### **¿Qué alimentos ofrecer a los niños?**

La Alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los 6 grupos básicos

porque un solo alimento o grupo no puede proporcionar la energía y los nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar.



1. CEREALES (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus DERIVADOS (harinas y productos elaborados con ellas :fideos, pan, galletas, etc.) y LEGUMBRES SECAS (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.
2. VERDURAS Y FRUTAS: son fuente principal de Vitaminas (C, A y otras), de Fibra y de sustancias minerales como por ejemplo Potasio, Magnesio; etc. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.
3. LECHE, YOGUR, Y QUESO: nos ofrecen PROTEÍNAS COMPLETAS de muy alto valor y son fuente principal de Calcio.
4. CARNES Y HUEVOS: nos ofrecen las mejores PROTEÍNAS y todas las carnes son fuente principal de Hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) y los huevos de todas las aves. Incluye las vísceras, hígado, mondongo y corazón.
5. ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS: son fuente principal de Energía y de Vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.

6. AZÚCAR Y DULCES: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

### **La comida del niño enfermo.**

**7.-**Cuando los niños se enferman, hay que darles de comer pequeñas comidas sencillas, livianas y más seguidas. ¡No hay que reducir ni suspender la lactancia ni la comida de un niño enfermo!

Las enfermedades infecciosas comunes –tales como la diarrea o las infecciones respiratorias– pueden provocar deficiencias nutricionales en los niños, porque durante ellas se aumentan las necesidades de energía y de nutrientes.

Estas deficiencias pueden prevenirse si se continúa con la alimentación normal, incluyendo la lactancia materna.

Es falsa la creencia de que durante la enfermedad se debe suspender la alimentación. Mientras más pronto coma el niño enfermo, más rápida será su recuperación.

Está demostrado que el ayuno no contribuye a la recuperación.

Para evitar que pierda peso, siga ofreciéndole alimentos frecuentemente, con amabilidad y paciencia, aunque esté inapetente.

Haga que la comida le resulte atractiva, en preparaciones que le gusten y de consistencia blanda.

Cuando un lactante tiene diarrea se debe continuar dándole el pecho, si es posible con mayor frecuencia.

La pérdida de líquidos corporales puede ser peligrosa. Por eso es muy importante que los niños con diarrea beban líquidos en abundancia desde el comienzo de la enfermedad para prevenir la deshidratación. ¡Consulte sin perder tiempo en un centro de salud!



Además de la leche materna, puede ofrecerle al niño con diarrea papillas de cereales diluidas con leche y agua, agua de arroz, caldos, sales de hidratación oral. Una vez que tolera bien todo esto, se puede seguir con la alimentación habitual en porciones más pequeñas y de manera más seguida.

Si el niño vomita, es conveniente –después de hidratarlo– que intente darle alimentos nuevamente, en cantidades pequeñas, hasta que los tolere. Comience por ofrecerle aquellos que más le gustan, en forma líquida o de puré, y evitando los alimentos grasosos.

Después de que el niño se recupera de una enfermedad, necesita consumir una comida más por día, al menos durante las dos primeras semanas. Si es posible, agregue a los alimentos que le da, pequeñas cantidades de aceite o azúcar para ayudarlo en esta etapa especial, a recuperar la energía que perdió



### **Controlar cómo crece y se desarrolla.**

**8.-**Cada cierto tiempo –todos los meses hasta que cumplen 6 meses, y luego cada dos meses hasta que cumplen 2 años–, es muy importante hacer controlar el crecimiento y desarrollo de los niños. Eso permite saber si están bien alimentados.

Crece es una característica de todos los seres vivos. Crecen las plantas, los animales, los niños. Si están sanos y comen lo que necesitan, crecen y se desarrollan adecuadamente.

Se llama crecimiento al proceso por el cual los niños aumentan de estatura y peso, y desarrollo al proceso por el cual organizan cada vez mejor sus capacidades para moverse, pensar, experimentar sentimientos y relacionarse con los otros, a través de las palabras y de otras formas de comunicación. Es así como los vemos aprender a seguir cosas con la mirada, agarrarlas, sentarse solitos, caminar, hablar, cantar; etc.

Es importante respetar los tiempos del desarrollo del niño: en los primeros meses está preparado naturalmente para succionar el pecho y alimentarse de esta manera.

Progresivamente aparecen las habilidades que le permiten mantener la cabeza levantada, así como los movimientos de la lengua y la boca apropiados para comer alimentos blandos. Finalmente, alrededor del año, es capaz de masticar bien.

Lleve a sus niños al control de salud, aunque estén sanos.

En la salita, el centro de salud o el consultorio más cercano, lo pesarán, medirán y le harán un examen físico completo; evaluarán si está creciendo bien –y a partir de eso su estado nutricional–, y le dirán las cosas que es capaz de hacer a cada edad. También aprovecharán la visita para darle todas las vacunas y otros aportes que pudiera necesitar.

Es su derecho tener en su poder el carnet de salud del niño, con los datos completos sobre peso, talla, diagnósticos y tratamientos. Pídale a quien realiza el control que le ayude a interpretar las gráficas de crecimiento y desarrollo.



### **El cariño, “un alimento” importante y necesario.**

**9.-**Acaricie a sus niños con ternura y demuéstreles siempre su amor, para que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad.

Abrácelos con frecuencia y dígales cuánto los quiere, aunque se hayan portado mal.

Escúchelos y demuéstreles que le interesa lo que él o ella le dice; hágalos saber que los entiende, que los apoya, que los quiere como son. Así crecerán más fuertes y más seguros.

El juego es un componente muy importante en la vida de todo niño; a través de él aprenden: permítale jugar.

Desde que el niño nace, la boca es la parte del cuerpo fundamental para relacionarse con su mundo. Por lo tanto, el logro de una alimentación satisfactoria será seguramente la base de muchos de sus aprendizajes futuros.

Tenga siempre presente que “Dar alimento es dar afecto”.

Y recuerde: Que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la ALIMENTACIÓN que reciban en sus primeros años por eso es muy importante seguir las sugerencias de estas Guías Alimentarias



## **Unas palabras para los padres de los cuidadores de nuestros niños/as**

La llegada de una niña o de un niño al mundo significa una gran alegría y un verdadero desafío para sus padres, su familia y su comunidad: el de lograr que, con salud, pueda obtener la mejor calidad de vida posible en su ambiente.

Para eso se necesitan varias condiciones, entre las cuales se cuenta una nutrición adecuada.

No existe salud sin una buena nutrición y, a la vez, sin salud no es posible un buen estado nutricional.

Para los seres humanos alimentarse significa mucho más que comer. Por eso, alimentar a un niño significa mucho más que satisfacer su necesidad de comida.

La alimentación de un niño no se limita a cubrir sus necesidades nutricionales: es también uno de los factores más importantes para su crecimiento y desarrollos armónicos e integrales como persona. Se trata de una verdadera experiencia de vida, de intercambio y reciprocidad, entre el pequeño y quien le brinda –además del alimento– cuidados y cariño. Se apoya en formas sutiles comunicación y de integración social y cultural.

Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo.

Constituyen el recurso para acompañar a las personas en la adopción de hábitos alimentarios saludables, traduciendo los conocimientos científicos sobre alimentación y nutrición, para llevarlos a la vida cotidiana. Las Guías contienen recomendaciones prácticas para la gente, en la forma mensajes breves, claros, concretos, que toman como fundamento la alimentación habitual de nuestras comunidades.

Su objetivo principal es orientar a la familia acerca de cómo debería ser una alimentación saludable.

Tratan de promover conductas positivas, estimular el consumo de una amplia variedad de alimentos disponibles y valorar los beneficios del consumo de alimentos apropiados. Al mismo tiempo, orientan al consumidor en la elección de alimentos sanos, propios de su ambiente y de su comunidad, así como en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de la forma más conveniente.

Estas guías para los niños surgen como una recomendación de las anteriores y se adecuan a las características especiales de la alimentación en las etapas iniciales de la vida, momento en que precisamente se establecen las bases de las conductas alimentarias futuras.

Están integradas por 9 mensajes principales y por las recomendaciones que explican cómo poner en práctica de cada uno de ellos.

Este material educativo se destina también a todos aquellos que puedan cumplir una tarea multiplicadora de los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Infantil.

Es de esperar que resulte un instrumento útil, que nos ayude a ver crecer en nuestro país a niñas y niños más saludables.

## **¿Quiénes tienen la responsabilidad de brindar una buena Alimentación?**

**Los Padres:** La planificación de la alimentación en la infancia no debe ser estática o inflexible, sino creativa y dinámica, pues precisamente las distintas etapas en el crecimiento y desarrollo del niño son las que marcan la pauta a determinar la mejor alimentación en cada momento.

La influencia del adulto en la alimentación del niño es decisiva, por lo que la dieta constituye una de las muchas responsabilidades que los padres tienen hacia sus hijos, sobre todo en los primeros años de la vida.

### LOS PADRES DEBEMOS RECORDAR:

\* No se debe utilizar la alimentación como medio de 'recompensa' o 'entretenimiento'.

Comer es un placer más que una obligación; por ello es importante cuidar la mesa, los utensilios, la presentación de los platos,..

Cuando llega el momento de los caprichos (2-3 años) no hay que ceder ante ellos ya que provocaría una dieta defectuosa. Como dichas 'fobias' o 'apetencias' no son permanentes se les debe seguir ofreciendo todo tipo de alimentos, de forma progresiva, para que poco a poco, vayan siendo aceptados, logrando así un mejor aprendizaje alimentario. Hay que

aprovechar el inicio de las comidas para introducir los nuevos alimentos, ya que es cuando el niño tiene más apetito.

Si un niño está cansado, con sueño o sobre estimulado como consecuencia de sus juegos, puede no querer comer. No estaría de más dejar que pase un rato, evitando forzarle.

Lo ideal es que la comida no se prolongue más de media hora, ya que de otra forma se convertirá en un suplicio para el niño. Transcurrido un tiempo prudencial se le cambia al siguiente plato sin ningún tipo de drama, ni comentarios. Eso sí, no se le debe dar nada de comer hasta la próxima comida.





## 10 consejos para que su hijo coma bien:

- ❖ Debe crear un ambiente de cordialidad a la hora de comer sin prisas, ni gritos.
- ❖ No utilizar nunca la comida como castigo.
- ❖ Deje que su hijo colabore dentro de sus posibilidades en las actividades relacionadas con la alimentación.
- ❖ Introduzca los cambios en la dieta progresivamente y siguiendo los consejos de su Pediatra.
- ❖ Evite la monotonía. No use siempre el mismo tipo de verdura, carne o pescado. Piense que una dieta es tanto más nutritiva cuanto más variada.
- ❖ Predique con su ejemplo y explicando a sus hijos la importancia de una dieta equilibrada para su salud y rendimiento físico.
- ❖ Hacerle receptivo y acostumbrarle a nuevos gustos.
- ❖ Regularidad escrupulosa del horario de comida.
- ❖ No obsesionarse por las cantidades, ni utilizar la comida como premio.
- ❖ Por último el acto de comer supone una de las primeras relaciones sociales del niño, será un inicio de la enseñanza en el comportamiento con los demás, incúlquele desde pequeños una disciplina, corrección en los modos y hábitos higiénicos que mantendrán de por vida.



### 6.8. Modelo Operativo:

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	RESULTADOS
S O C I A L I Z A C I O N	A los Padres de Familia sobre la importancia de los hábitos alimenticios con el fin de mejorar la calidad de alimentación y la atención de los niños/as del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel ubicado en la provincia de Pichincha Cantón Quito, Parroquia San José de Minas.	Invitar a los Padres de familia para exponerla importancia y la necesidad que tiene los padres de Educarse en el tema de cómo alimentarse saludablemente	Humanos Materiales Institucional es	Septiembre 1 día	investigador	Aceptación de la Propuesta presentada

<b>Capacitar</b>	A los Padres de Familia sobre la importancia de los hábitos alimenticios y su repercusión en la atención de los niños/as.	Entregar análisis y sustentación de los talleres a aplicarse	Humanos Materiales Institucionales	Septiembre hasta junio 1 día por mes	Investigador	Docentes, Padres motivados para participar activamente en este proceso
<b>Ejecutar</b>	Las actividades que se efectuaran, con los Padres de Familia de acuerdo con la temática de los talleres.	Bienvenida dinámica exposición del tema, reflexión, evaluación, despedida	Humanos Materiales Institucionales	permanentemente	Investigador	Padres de familia interesados en cambiar sus hábitos alimenticios y el de sus hijos
<b>Evaluar</b>	Determinar el grado de aplicación de lo aprendido en los talleres de alimentación nutritiva	Diálogo con los padres de familia		permanentemente	Investigador	Actitud positiva de los Padres de familia y mejor aprendizaje de los niños.

Elaborado por Gabriela Mediavilla

## **6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA**

La guía nutritiva para Padres será posible llevarlo a la práctica con el implicamiento de todos los agentes que forman parte del Centro Infantil del Buen Vivir Caritas de Ángel y su administración estará a cargo de la Coordinadora del MIES que dirige y se responsabiliza de esta entidad quien aplicará entre otras, las siguientes estrategias:

Diálogo con las autoridades responsables de la Administración del CIBV

Motivación a las Promotoras

Motivación a los Padres de Familia y Niños/as

Cumplimiento de las etapas progresivas y dosificadas de avance de las fases de la guía nutritiva

### 6.9.1. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>¿Qué evaluar?</b>	La Guía Nutritiva para Padres para desarrollar la atención en los niños/as
<b>¿Por qué evaluar?</b>	Realizar seguimiento de la propuesta en mejora y cumplimiento
<b>¿Para qué evaluar?</b>	Para mejorar la alimentación en los hogares
<b>¿Con qué criterios evaluar?</b>	Criterio critico-analítico.
<b>Indicadores</b>	Aspectos cualitativos obtenidos en las encuestas.
<b>¿Quién evalúa?</b>	Gabriela Mediavilla
<b>¿Cuándo evaluar?</b>	Durante y después del proceso de aplicación de la propuesta
<b>¿Cómo evaluar?</b>	Aplicación de ficha de evaluación del proyecto
<b>Fuentes de Información</b>	Listas de asistencia fotos

**Elaborado por: Gabriela Mediavilla**

## **GLOSARIO**

Cooperación de varias disciplinas

Déficits.- Falta o escasez de algo que se juzga necesario

Geriatría.- Estudio de la vejez y terapia de sus enfermedades

Heurística.-Busca o investigación de documentos o fuentes históricas.

Interdisciplinarias.- Dicho de un estudio o de otra actividad: Que se realiza con la

Intrahospitalario.- Que no ofrece seguridad ni abrigo. Falto de hospitalidad

Liposolubles. Que es soluble en las grasas o los aceites -Que se puede solucionar

Matiz.- Rasgo poco perceptible que da a algo un carácter determinado

Nutrimientos.-Acción y efecto de nutrir. Materia o causa del aumento, actividad o fuerza de algo en cualquier línea, especialmente en lo moral.

Procesos metabólicos.- Perteneciente o relativo al metabolismo

Prudencial.-Que no es exagerado ni excesivo.

Psiquismo.-Conjunto de los caracteres y funciones de orden psíquico.

Suplicio.-Grave tormento o dolor físico o moral.

Susceptible.- Capaz de recibir modificación o impresión

Trasmisibles.- Que se puede transmitir

Utopistas.- Que traza utopías o es dado a ellas

## **BIBLIOGRAFIA**

BAQUERIZO, María Isabel

Nutrición y salud para niños menores de 6 años

Editorial DIMILSA Quito – Ecuador 2000

Que es alimentación, nutrición y hábitos alimenticios.

**LEGERE, Henry**

**100 SECRETOS PRÁCTICOS PARA ALIMENTAR BIEN A TUS HIJOS**

**Editorial norma 2009 Colombia**

**Nutrición y reglas para tener Buenos hábitos alimenticios**

**RIBES, Emilio**

**Psicología del aprendizaje**

**Editorial. El Manuel Moderno S.A. de C.V. Mexico**

**Aprendizaje y comportamiento**

GALARZA, Mariana.

Cultura de crianza

Ed. EditogranS.A. Quito - Ecuador 2010

Alimentación y cuidados de los niños.

GARCÉS, Laura

Administración de centros infantiles

Ed. UTA Ambato 2006

Aprendizaje Significativo

**BRAVO, Luis**

**PSICOLOGIA DE LAS DIFICULTADES DEL APRENDIZAJE ESCOLAR**

**Editorial Universitaria S. A Chile 2002**

**Procesos cognitivos**

BOUJON, Christophe

ATENCIÓN, APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ESCOLAR

NARCEA S.A. 2004 España

Atención y rendimiento escolar

CABEZUELO, Gloria

Hábitos pautas y recetas para evitar la obesidad infantil

Editorial, EDAF, S.L España 2007

Alimentación y como evitar la obesidad

FRONTERA, Pedro

Como alimentar a los niños

Editorial Amat, Barcelona 2004

Educación en la alimentación

SLOCUM, Hellriegel

12 a ed. comportamiento organizacional

CengageLearningMéxico2009

Que es el comportamiento.

### **Linkografia**

(Alberto [impacdf@hotmail.com](mailto:impacdf@hotmail.com))

Villas Santa Clara, Cuba

Autora.-**Jennifer Delgado Suárez**, Universidad de Cienfuegos, La Habana, Cuba

*[books.google.com.ar/books?isbn=9977640076](http://books.google.com.ar/books?isbn=9977640076)*

*[definicion.de/conocimiento/](http://definicion.de/conocimiento/)*

**[Ecuador, 4º en desnutrición en A. Latina - ENE. 23, 2009 - Salud ...](#)**

*[ecuador.nutrinet.org/ecuador/.../58-las-cifras-de-la-desnutrici...](http://ecuador.nutrinet.org/ecuador/.../58-las-cifras-de-la-desnutrici...) - Ecuador*  
*[es.answers.yahoo.com/question/index?qid.](http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid.)*

*[es.wikipedia.org/wiki/Censo\\_\(estadística\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Censo_(estadística))*

*[es.wikipedia.org/wiki/Nutrición](http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrición)*

*[es.wikipedia.org/wiki/Prueba\\_χ²](http://es.wikipedia.org/wiki/Prueba_χ²)*

*[es.wikipedia.org/wiki/Psicopedagogía](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicopedagogía)*



*es.wikipedia.org/wiki/Psicopedagogía*

Fuente *www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm*

***hadoc.azc.uam.mx/enfoques/significativo.htm***

*html.rincondelvago.com/la-cocina-de-los-filosofos\_francisco-gimenez-gracia.html* - En caché

[http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento_humano)

<http://www.dietas.com/articulos/5-comidas-al-dia-para-una-dieta-balanceada.asp#ixzz2DvnPSVPW>

*https://www.nutricioncontigo.com/...alimentacion-complem... – Colombia*

**La Cocina de los Filósofos; Francisco Giménez Gracia**

**Las cifras de la desnutrición en Ecuador**

*legislacion.asamblea.gob.ni/.../9AB516E0945F3B6E062571A1004F.*

**LEY-No. 1 O98 - "POR LA CUAL SE EXPIDE EL CÓDIGO ... - BADAJ**

**Nutrición** - Wikipedia, la enciclopedia libre

*procognitivos.blogspot.com/.../procesos-cognitivos-bsicos-observaci.*

*psikotemas.blogspot.com/2011/05/que-es-la-conducta.html* -

*servidor-opsu.tach.ula.ve/alum/pd\_6/e\_nutric/pag/habi.html* - En caché

*tomasmurphy.com/.../buenos-habitos-alimenticios-dieta-variada* - En caché

[William James](http://William James.es.wikipedia.org/wiki/Atención)*es.wikipedia.org/wiki/Atención*

*www.badaj.org/.../COLOMBIA\_Codigo\_Infancia\_y\_adolescencia.pdf* - En caché

[www.eluniverso.com/.../ECAE7F31B53442849F59114237AAE0C9](http://www.eluniverso.com/.../ECAE7F31B53442849F59114237AAE0C9).

[www.emagister.com/curso-disfuncion-atencion.../tipos-atención...](http://www.emagister.com/curso-disfuncion-atencion.../tipos-atención...) - España

[www.explored.com.ec/.../la-desnutricion-un-grave-mal-64217.ht](http://www.explored.com.ec/.../la-desnutricion-un-grave-mal-64217.ht)

[www.misrespuestas.com](http://www.misrespuestas.com) › [Salud y Belleza](#)

[www.mitecnologico.com/Main/ElComportamientoHumano](http://www.mitecnologico.com/Main/ElComportamientoHumano)

[www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/pdf\\_padres\\_baja.pdf](http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/pdf_padres_baja.pdf)

[www.nutricioncontigo.co](http://www.nutricioncontigo.co)

[www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm](http://www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm)

[www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm](http://www.proyectopv.org/2-verdad/atencionpsiq.htm) -

[www.psicopedagogia.com/atencion](http://www.psicopedagogia.com/atencion)

[www.psicopedagogia.com/definicion/psicopedagogia](http://www.psicopedagogia.com/definicion/psicopedagogia)

[www.psicopedagogia.com/definicion/psicopedagogia](http://www.psicopedagogia.com/definicion/psicopedagogia)

[www.slideshare.net/aracni2/proceso-cognoscitivo-diapositivas](http://www.slideshare.net/aracni2/proceso-cognoscitivo-diapositivas)

[www.sup.org.uy/Descarga/adp75-2\\_10.pdf](http://www.sup.org.uy/Descarga/adp75-2_10.pdf)

[www.unizar.es/ees/innovacion06/COMUNIC...IV/CAP\\_IV\\_5.pdf](http://www.unizar.es/ees/innovacion06/COMUNIC...IV/CAP_IV_5.pdf)

## ANEXOS

### **Encuesta a Padres de familia para conocer si practican buenos hábitos alimenticios en sus hogares**

1.- ¿Tiene usted horarios establecidos para alimentarse?

Si ( ) No ( )

2.- ¿Cree usted que la falta de recursos económicos influye en la mala alimentación de los niños?

Si ( ) No ( )

3.- ¿Practican hábitos de higiene en sus hogares?

Si ( ) No ( )

4.- ¿Cree usted que una mala alimentación en los niños puede ser provocada por el desconocimiento de los padres en el consumo de los alimentos nutritivos?

Si ( ) No ( )

5.- ¿Los niños consumen alimentos variados nutritivos y balanceados

Si ( ) No ( )

6.- ¿Sabe usted que es la atención en los niños?

Si ( ) No ( )

7.-¿Cree usted que un niño mal alimentado participa activamente en las actividades encomendadas?

Si ( ) No ( )

8.- ¿Cree usted que una mala alimentación influye en la atención de los niños/as?

Si ( ) No ( )

9.- ¿Cree usted de la falta de atención en los niños/as provoca un bajo rendimiento escolar?

Si ( ) No ( )

10.- ¿Cree usted que la falta de atención en los niños impide que el niño comprenda y aprenda con mayor facilidad?

Si ( ) No ( )

11.- ¿Cree usted que la atención es importante para el aprendizaje de los niños?

Si ( ) No ( )