



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

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

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

TEMA:

“LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA INFLUENCIA EN EL
RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN
INICIAL “JARDIN ESCUELA PRIMAVERA”, PROVINCIA DE PICHINCHA,
CANTÓN QUITO, PARROQUIA TUMBACO”.

AUTORA: Mayra Fernanda Guerrero Espín

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 C.I. 180074918-4 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial “Jardín Escuela Primavera”, Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco. Desarrollado por la egresada Mayra Fernanda Guerrero Espín, 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.

.....
Mayra Fernanda Guerrero Espín

C.C: 172019577-3

AUTORA

CESION 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 la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial “Jardín Escuela Primavera”, Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco. 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.

.....
Mayra Fernanda Guerrero Espín

C.C: 172019577-3

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 la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial “Jardín Escuela Primavera”, Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco, presentada por la Srta. Mayra Fernanda Guerrero Espín egresada de la Carrera de Educación Parvularia promoción: Marzo –Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 22 de octubre del 2013

LA COMISIÓN

.....
Lcda. Mg. Nora Luzardo Urdaneta

C.I. 1802308310

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....
Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos

C.I. 1803017365

1er. MIEMBRO

.....
Lcda. Carmen Isabel Vaca Vaca

C.I. 1703381423

2do. MIEMBRO

DEDICATORIA:

A Dios:

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además por su infinita bondad y amor.

A mí Querida Hija:

Por ser mi motivación para cumplir mis metas, todo lo que hago lo hago por ella.

A mis padres:

Por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.



AGRADECIMIENTO:

A dios que me ha heredado el tesoro más valioso que puede dársele a un hijo "sus padres".

A mis padres quienes sin escatimar esfuerzo alguno sacrificaron gran parte de su vida para educarme.

A Edwin Lima que ha sido un pilar muy importante para mi, gracias por su apoyo incondicional y todo su amor.

Y a todas aquellas personas que comparten conmigo este triunfo.

Gracias.



ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ÍNDICE GENERAL

PÁGINAS PRELIMINALES

Portada	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de Trabajo de Investigación	iii
Cesión de derechos del autor	iv
Aprobación del jurado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general	viii
Índice de tablas y gráficos	xi
Resumen	xii
Introducción	1
CAPITULO 1	3
Tema	3
Planteamiento del problema	3
Contextualización	3
Análisis Crítico	6
Prognosis	7
Formulación del Problema	8
Interrogantes de la investigación	8
Delimitación	8
Justificación	9
Objetivos	10
Objetivo General	10
Objetivo Específico	10

CAPÍTULO 2	11
Marco teórico	11
Antecedentes de la Investigación	11
Fundamentaciones	13
Categorías de la Variable Independiente	16
Categorías de la Variable Dependiente	17
Fundamentación Teórica	18
Hipótesis	50
Señalamiento de variables	50
CAPÍTULO 3	51
Metodología	51
Enfoque Investigativo	51
Modalidades de la Investigación	51
Tipos de Investigación	52
Población y Muestra	53
Operalización de la variable	54
Recolección de la información	55
Procesamiento de la investigación	56
CAPÍTULO 4	57
Análisis de resultados	57
Cuestionario aplicado a los padres de familia	57
Selección del Nivel de Investigación	67
CAPÍTULO 5	71
Conclusiones	71
Recomendaciones	71
CAPÍTULO 6	73
La propuesta	73
Tema	73
Datos Informativos	73
Antecedentes	74

Justificación	75
Objetivos	76
Fundamentación	77
Modelo Operativo	81
Guía	83
BIBLIOGRAFÍA	159
ANEXOS	160

ÍNDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Gráfico No1: Árbol de Problemas	6
Grafico N° 2: Categorías Fundamentales	16
Grafico N° 3: Constelación de Ideas	17
Grafico N° 4: Constelación de Ideas	18
Tabla N° 1 : Universo Investigado	46
Tabla N° 2: Operacionalización Variable Independiente	47
Tabla N° 3: Operacionalización Variable Dependiente	48
Tabla N° 4: Encuesta	50
Grafico N° 5: Encuesta	50
Tabla N° 5: Encuesta	51
Grafico No 6: Encuesta	51
Tabla N° 6: Encuesta	52
Grafico N° 7: Encuesta	52
Tabla N° 7: Encuesta	53
Grafico N°8: Encuesta	53
Tabla N° 8: Encuesta	54
Grafico N° 9: Encuesta	54
Tabla N° 9: Encuesta	55
Grafico N° 10: Encuesta	55
Tabla N° 10 : Encuesta	56
Tabla N° 11: Encuesta	56
Grafico N°11: Encuesta	57
Grafico N°12: Encuesta	57
Tabla N° 12: Encuesta	58
Grafico N°13: Encuesta	58
Tabla N° 13: Encuesta	59
Grafico N° 14: Encuesta	59
Tabla N° 14: Recolección de datos y cálculos estadísticos	62
Tabla N°15: Cálculo del Chi cuadrado	61
Grafico N° 15 Grafico del chi cuadrado	63
Tabla N°16 Modelo Operativo	74
Tabla N°17 Plan de monitoreo y evaluación	75

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

CARRERA DE: EDUCACIÓN PARVULARIA

MODALIDAD: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial “Jardín Escuela Primavera”, Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco”

AUTORA: Mayra Fernanda Guerrero Espín

TUTORA: Dr. Mg. Segundo Raúl Esparza Córdova

Resumen:

Una alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del niño de acuerdo a su edad, promoviendo en el niño un crecimiento y desarrollo adecuados, también previenen el desarrollo de enfermedades. Una alimentación correcta permite a los niños gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

Por eso mantener Hábitos Alimenticios adecuados es la manera en que se consigue una buena alimentación, esta deficiencia pudo haber empezado en el vientre de la madre. Cuando no se adquieren hábitos

alimenticios en los primeros años de vida, el niño no se acostumbra a alimentarse bien y las secuelas pueden ser irreversibles, las consecuencias son disminución del peso cerebral y fallas en la madurez del sistema nervioso central y esto hace que el rendimiento escolar no sea el adecuado.

Se identificó la inadecuada nutrición de las niños y niñas de pre-básica del Jardín Escuela Primavera, por ello es necesario mejorar la nutrición informando a los padres, para el desarrollo de destrezas y por consecuencia un rendimiento escolar óptimo, ya que se ha notado en los niños y niñas una baja en su rendimiento escolar.

Palabras claves: Hábitos Alimenticios, Nutrición, Rendimiento Escolar, Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Media Tarde, Merienda, Pirámide Alimenticia, Concentración, Atención, Motivación.

INTRODUCCIÓN

Los Hábitos Alimenticios en niñas y niños es de gran importancia ya que cuando no se lo lleva correctamente se considera como un problema, se ha convertido en un factor que contribuyen a la desnutrición.

Esto puede generar uno de los mayores problemas en países en vía de desarrollo se aumenta la tasa de mortalidad, al tener una mala nutrición están expuestos a contraer más fácilmente enfermedades y esto provocaría la muerte, otros problemas que causa son las deficiencias en el desarrollo del niño a nivel psicomotriz, retraso en el desarrollo cerebral y deficiente capacidad intelectual.

Informarse de cómo afecta en el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas, su origen a partir de la gestación, es de gran interés para seguir con su estudio y señalar lo importante que es para nuestra sociedad, ya que las niñas y niños son el presente y serán el futuro del país.

El presente trabajo está organizado en seis capítulos:

El primer capítulo trata el problema, los Hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar, afectando a las niñas y niños su origen se da desde la gestación en comunidades vulnerables a causa de los recursos económicos.

El segundo capítulo comprende el Marco teórico, su fundamentación que son conocimientos, conceptos, definición es que permiten explicar y analizar el problema en general y a sus variables como; qué es los Hábitos alimenticios, como afecta al rendimiento escolar y recomendaciones.

El tercer capítulo trata la metodología con la que se hizo la investigación; el enfoque, modalidad, nivel y tipos de investigación que se utilizaron en el desarrollo del proyecto, también determinaremos la población y muestra, realizaremos la operacionalización de variables.

El cuarto capítulo comprende el análisis e interpretación de resultados estos son los medios que nos permitieron ejecutar la investigación.

El quinto capítulo trata las conclusiones y recomendaciones que damos a este problema.

El sexto y último capítulo es la propuesta, que es la solución que damos a este problema, la guía que será de ayuda para los padres, referencias y anexos.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1 Tema

Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial de la “Escuela Primavera”, Provincia Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Los hábitos alimenticios pueden empezar desde los tres primeros años de vida, y si no se aprovecha insertando una gran variedad de alimentos en el niño esto puede afectar de manera irreversible la capacidad de alimentarse bien, este deterioro reduce su capacidad de aprendizaje en la etapa escolar y limita sus posibilidades de acceder a otros niveles de educación. En el largo plazo, se convierte en un adulto con limitadas capacidades físicas e intelectuales para insertarse en la vida laboral.

En la actualidad se ha podido observar que los malos hábitos alimenticios en nuestro país van en aumento debido a varias causas ya sea debido a la crisis económica o a la falta de tiempo, los padres han optado por lo más fácil a la hora de alimentar a su hijo.

“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 nacidos.”

Los padres son los responsables de enseñar a sus niños buenos hábitos alimenticios, desde temprana edad pero la falta de tiempo hace que elijan lo más rápido y económico para enviar a sus hijos de lunch.

Sin darse cuenta el daño que causan a sus niños tanto en su salud intelectual, afectando su rendimiento escolar que se ve afectado por falta de alimentos sanos que nutran al niño sobre todo en sus primeros años de vida escolar.

En Quito se ha observado el facilísimo de los padres al adquirir en los En la actualidad he podido observar que los malos hábitos alimenticios en nuestro país van en aumento debido a varias causas ya sea debido a la crisis económica o a la falta de tiempo, los padres han optado por lo más fácil a la hora de alimentar a su hijo.

Los padres son los responsables de enseñar a sus niños buenos hábitos alimenticios, pero la falta de tiempo hace que elijan lo más rápido y económico para enviar a sus hijos de lunch. Sin darse cuenta el daño que causan a sus niños tanto en su salud física como en la intelectual, sobre todo en su rendimiento escolar que se ve afectado por falta de alimentos sanos que nutran al niño sobre todo en sus primeros años de vida escolar.

La educación inicial es una etapa de la vida de los niños que es llena de experiencias significativas, pero para que estas sean de largo plazo debe ir acompañada de una buena alimentación. Al adquirir una fuente de energía proveniente de productos nutritivos, estos ayudan al niño para su desarrollo intelectual y físico logrando el objetivo del aprendizaje significativo.

En los niños de inicial del Jardín Escuela Primavera, se ha observado que no muestran hábitos alimenticios a la hora de escoger un alimento que sea nutritivo para que influya en su rendimiento escolar.

El cambio de haber permanecido en casa y pasar a formar parte de la escuela es un cambio muy brusco para el niño, sobre todo si no se presta atención en la buena alimentación que proporcione energía tanto física como intelectual en el niño para su correcto desarrollo.

Según la revista Alimentación equilibrada en los niños de 4 a 12 años dice: "La adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres".

Así que si desde pequeños los padres introducen unos buenos hábitos alimenticios estos serán de un gran beneficio para el futuro la función de crear en ellos hábitos alimenticios es mantenerlos con energía mientras estudian, cuando los padres no pueden preparar un refrigerio completo para sus hijos y se limitan a darles dinero para que compren algo de comer en el recreo, es importante inculcarles el hábito de elegir alimentos sanos. Se les debe orientar solo de esta manera se evitarán excesos o déficit en la alimentación. Si están seguros de lo que le mandan a sus hijos y conversan con ellos acerca de lo que comerán, estoy segura que será muy difícil que ellos rechacen lo que les conviene.

1.2.2 Análisis crítico (Árbol de Problemas)

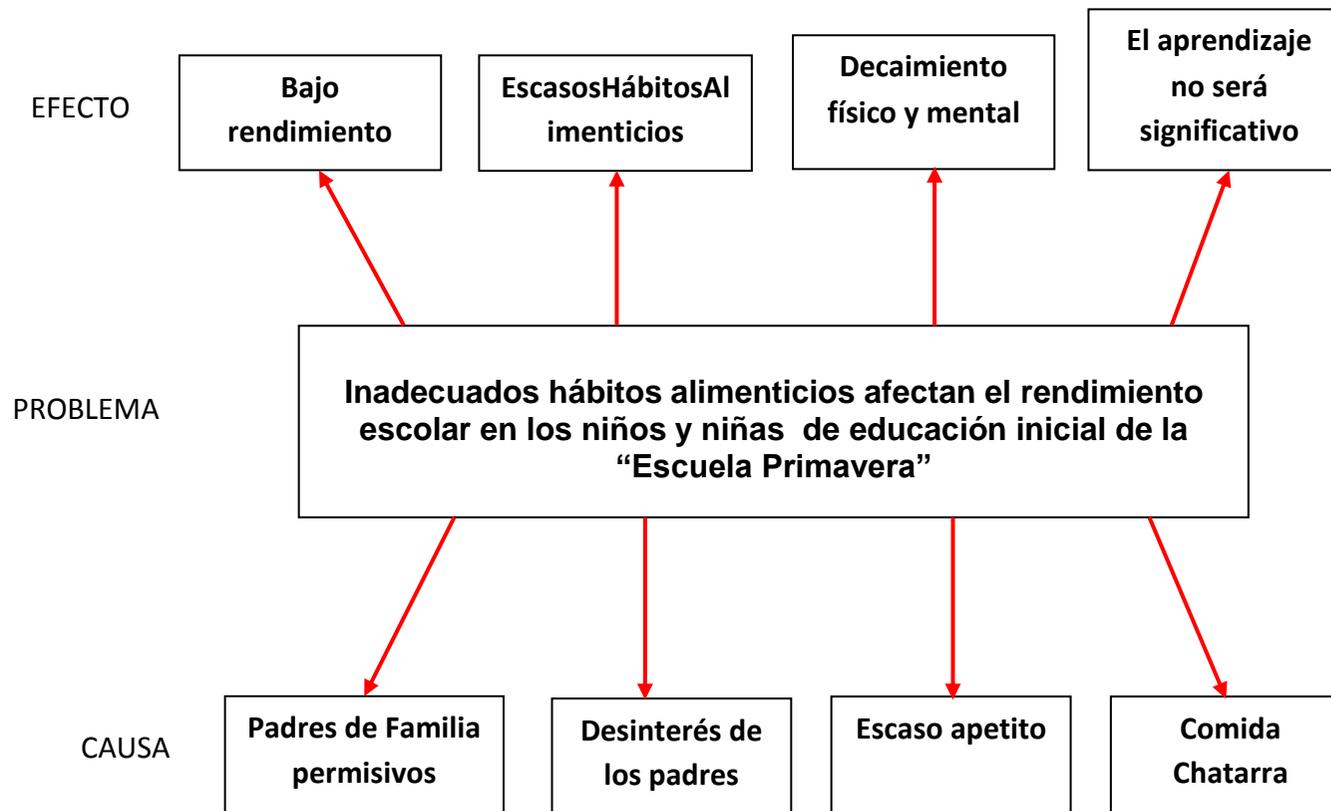


Gráfico N° 1 Árbol de Problemas
Elaborado por: Mayra Fernanda Guerrero Espín

Es muy común, que hoy en día se le de poca importancia a los hábitos alimenticios en los niños, el valor que se le da es muy nula por parte de los padres de familia, ellos al ser muy permisivos no se dan cuenta que a la larga puede traer consecuencias que van desde problemas como la disminución en el rendimiento escolar hasta obesidad, y entre otras enfermedades por los malos hábitos que ellos están creando.

Esta falta de interés, tiempo y de creatividad llevan a los padres de familia a sustituir un lunch sano y nutritivo por comida chatarra para que sus hijos la ingieran en el recreo. Provocando que el niño tenga un bajo rendimiento esto ocasiona que su aprendizaje no sea significativo y no pueda retenerlo también que sus hábitos alimenticios no sean muy buenos.

1.2.3 Prognosis

Si este tema de investigación no se pudiera llevar a cabo los niños no podrían ser beneficiarios en la manera de mejorar sus hábitos alimenticios y su rendimiento escolar al no tener una buena alimentación y así no poder desarrollar sus actividades cognitivas con facilidad y tendrán enfermedades con respecto a la alimentación a temprana edad.

La falta de una buena predisposición los padres de familia no encontrarán la ayuda necesaria para aprender a elaborar una buena lonchera escolar, que será de mucho beneficio para sus hijos.

La desnutrición en la etapa escolar se debe a que el mundo del pequeño se amplía junto con las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, esto acarrea varias enfermedades que se producen por no alimentarse de manera correcta.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas de educación inicial del Jardín Escuela “Primavera”, provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Tumbaco?

1.2.5 Interrogantes

¿Qué hábitos alimenticios poseen los niños en la actualidad?

¿Cuáles son los niveles del rendimiento escolar?

¿Cómo afecta los hábitos alimenticios al momento de elegir los alimentos que se servirán los niños en el lunch?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

Área: Educación

Campo: Pedagógico y Nutrición

Aspecto: Hábitos alimenticios y el rendimiento escolar

Espacial: “Escuela Primavera”

Periodo: 2012 - 2013

1.3 Justificación

Este tema de investigación es muy **importante** ya que ayudará a los niños a su desarrollo cognitivo y físico al tomar en cuenta que una buena alimentación ya que es de gran ayuda el crear hábitos alimenticios en ellos a la larga no llegaran a padecer de enfermedades.

Sera de mucho **interés** para los padres de familia ya que es para el bienestar de sus hijos y no solo para esta etapa de su vida sino para el resto de su vida.

Es **original** ya que tiene que ver mucho con la alimentación de los niños, ya que no es la misma de años pasados donde la mayoría de personas no tenían mucho acceso a comprar en supermercados la famosa comida chatarra.

Es una manera muy **creativa** de inculcar a los niños los hábitos alimenticios sin crear traumas o malestar en ellos, por lo tanto ellos tendrán un mejor desempeño tanto emocional como cognitivo al poder rendir mejor en el salón de clase.

La **factibilidad** de este proyecto es promover y educar en el campo de la nutrición tanto a padres como a niños. Por lo tanto, quiere explicar a los padres cómo hacer una dieta completa y equilibrada para conseguir una buena nutrición, teniendo presente la importancia de combinar y variar los alimentos.

Los **beneficiarios** de la investigación son los niños y los padres ya que al mejorar la calidad de los alimentos que se sirven los niños en el lunch, es de gran ayuda para su desarrollo tanto física y cognitivamente.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Determinar los hábitos alimenticios y como influye en el rendimiento escolar de los niños y niñas de educación inicial del JARDÍN ESCUELA “PRIMAVERA” provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Tumbaco.

1.4.2 Específicos

- Diagnosticar los niveles de rendimiento escolar en los niños y niñas de inicial del Jardín Escuela “Primavera”.
- Analizar los hábitos alimenticios para una buena nutrición de los niños y niñas de inicial del Jardín Escuela “Primavera”
- Proponer una alternativa para realizar una buena alimentación de los niños y niñas de inicial del Jardín Escuela “Primavera”.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Se han analizado las siguientes tesis se consulto en la biblioteca de la Facultad de Ciencias humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato:

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

Autor: Irene Jiovanny Andrade Montenegro

Directora: Ing. MSc. Yolanda Fabiola Núñez Ramírez

Conclusiones: De acuerdo a las encuestas realizadas a padres de familia y docentes se concluye que los niños y niñas si se sienten cansados, tienen sueño, están inactivos antes, durante y fuera de la jornada de clase, por varias circunstancias pero uno de los problemas que más ataca para que suceda esto es la desnutrición, puesto que les afecta su estado mental, causando dificultad al realizar sus tareas escolares u otras actividades de costumbre, lo que perjudica su aprendizaje presentan dificultad para incorporar la nueva información, de tal manera que los pocos conocimientos adquiridos no le servirán de base para el futuro; el niño desnutrido tendrá permanentes obstáculos ya que sufre una pérdida irreversible de oportunidades, se debe tomar mucha responsabilidad e impulsar una propuesta de cambio.

- ✓ **Tema:** LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN LA ATENCIÓN ESCOLAR DE LAS NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA REPÚBLICA DE VENEZUELA DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA; DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 – 2012.

Autor: Martha Magdalena Calero Bautista

Directora: Ing. MSc. Mayra Isabel Barrera Gutiérrez

Conclusiones: “El estado nutricional es la consecuencia de muchos factores que influyen en la alimentación y está a la vez influye en el nivel energético, de atención y desarrollo psicomotor de las niñas”, quienes tienen un peso - talla adecuado, aceptable o inadecuado, atención acertada o dispersa, ánimo o desánimo para realizar las actividades.

En los temas expuestos anteriormente podemos ver que todos tienen concordancia en una cosa, que los hábitos alimenticios son primordiales para el desarrollo intelectual de los niños, ya que debido a la mala información y a la falta de interés no se toma muy en serio esta situación, los padres son responsables de crear un buen hábito alimenticio en sus hijos.

2.2 Fundamentación Filosófica

Esta investigación se encuentra situada en el paradigma crítico-propositivo. Crítico porque investiga una situación educativa muy común es estos días con respecto a la nutrición de los niños, y propositivo ya que busca diseñar una alternativa para la solución y así poder cambiar los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas.

El deterioro de buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas se está convirtiendo en una dificultad que afecta mucho su salud y esto ocasiona que su rendimiento escolar no sea el adecuado, es por eso que es fundamental el sensibilizar a los padres de familia sobre buenos hábitos alimenticios para los niños, y así ayudarles a que su desarrollo sea de manera integral.

2.3 Fundamentación legal

Según el código de la Niñez y la adolescencia nombra unos articulo en los cuales nos basamos que los niños deben tener una buena alimentación tales como:

Art. 24.- Derecho a la lactancia materna.- Los niños y niñas tienen derecho a la lactancia materna para asegurarle el vínculo afectivo con su madre, adecuada nutrición, crecimiento y desarrollo.

Es obligación de los establecimientos de salud públicos y privados desarrollar programas de estimulación de la lactancia materna.

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

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

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

Art. 37.- Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente;
2. Respete las culturas y especificidades de cada región y lugar;
3. Contemple propuestas educacionales flexibles y alternativas para atender las necesidades de todos los niños, niñas y adolescentes, con prioridad de quienes tienen discapacidad, trabajan o viven una situación que requiera mayores oportunidades para aprender;
4. Garantice que los niños, niñas y adolescentes cuenten con docentes, materiales didácticos, laboratorios, locales, instalaciones y recursos adecuados y gocen de un ambiente favorable para el aprendizaje. Este derecho incluye el acceso efectivo a la educación inicial de cero a cinco años, y por lo tanto se desarrollarán programas y proyectos flexibles y abiertos, adecuados a las necesidades culturales de los educandos; y,
5. Que respete las convicciones éticas, morales y religiosas de los padres y de los mismos niños, niñas y adolescentes.

La educación pública es laica en todos sus niveles, obligatoria hasta el décimo año de educación básica y gratuita hasta el bachillerato o su equivalencia.

El Estado y los organismos pertinentes asegurarán que los planteles educativos ofrezcan servicios con equidad, calidad y oportunidad y que se garantice también el derecho de los progenitores a elegir la educación que más convenga a sus hijos y a sus hijas.

2.4 Categorías fundamentales (Diseño de Gráfico de Supraordinación y subordinación de variables y constelación de ideas)

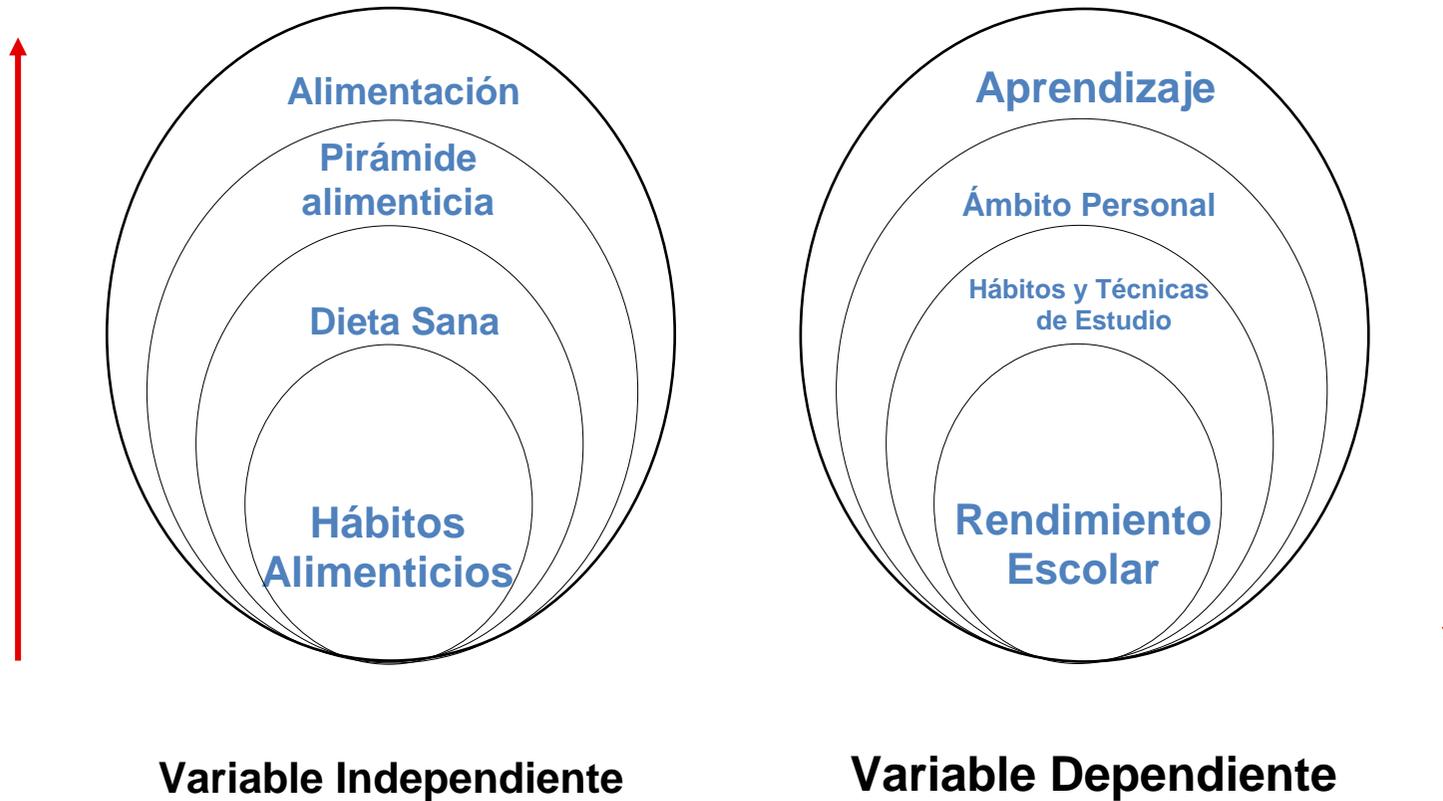


Gráfico N° 2 Gráfico de Supraordinación

Elaborado por: Mayra Fernanda Guerrero Espín

Fuente: REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN y Hábitos alimentarios saludables

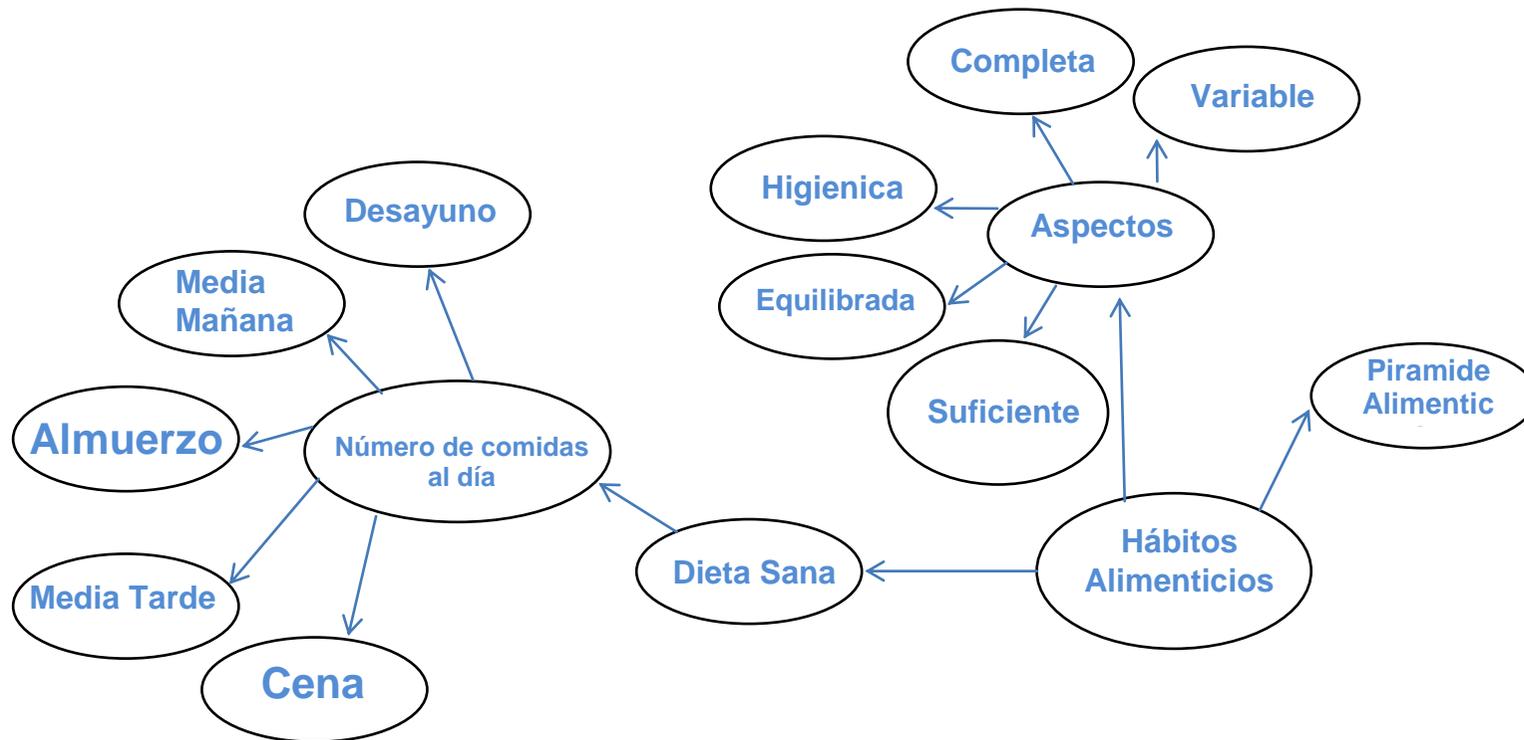


Gráfico N° 3 Gráfico de Constelación de Ideas
 Elaborado por: Mayra Fernanda Guerrero Espín
 Fuente: REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN y Hábitos alimentarios saludables

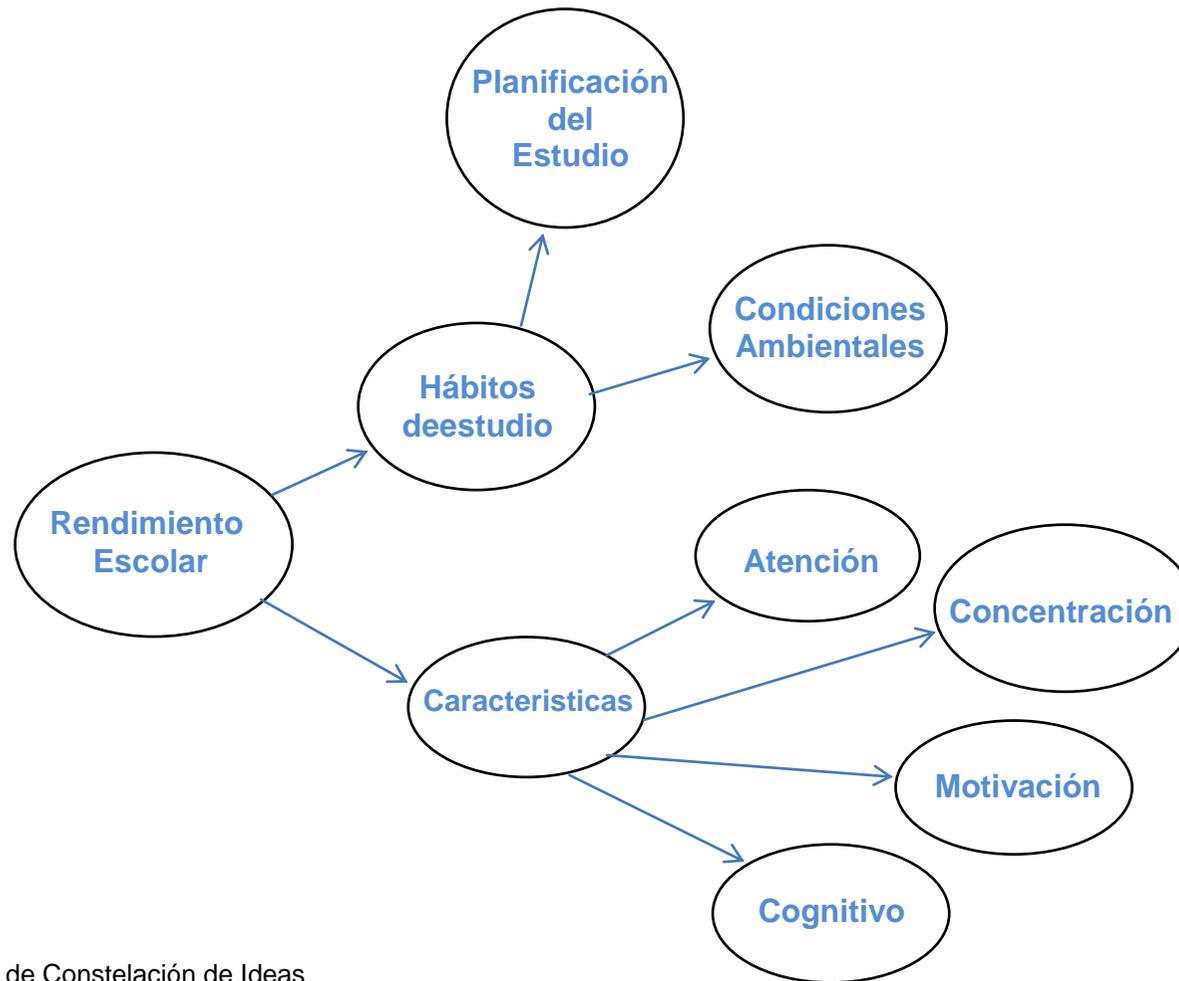


Gráfico N° 4 Gráfico de Constelación de Ideas
Elaborado por: Mayra Fernanda Guerrero Espín
Fuente: REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACIÓN y Hábitos alimentarios saludables

Fundamentación Teórica

Variable Independiente

Hábitos Alimenticios

Se define como "conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra" YAMASAKI, Martha (2004) Tofu Vida Natural. Madrid (pág. 123-126)

Cuando empiezan los hábitos alimenticios

Lo cierto es que los hábitos alimenticios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el bebé. La madre procura acostumbrarle a su toma en unas horas determinadas, siguiendo un criterio propio o del pediatra. A medida que el niño va creciendo, estos hábitos adquieren una base más sólida.

Educación de los hábitos alimenticios

Es importante que el niño reciba una educación de estos hábitos, para que cuando se introduzca en la alimentación adulta pueda comer bien y equilibradamente. Por esta razón, la educación del entorno es fundamental. Esto significa que si la dieta de los adultos es variada y equilibrada, lo más seguro es que la del niño también lo será. Si por el contrario cada persona come por su cuenta o la compra de alimentos precocinados es habitual, difícilmente el niño llegará a tener una dieta equilibrada.

Está comprobado que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos. Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva.

Los principales errores alimenticios

Algunos errores alimenticios son propios de los países desarrollados, como dar al niño un exceso de proteína animal o de grasa, también de procedencia animal, y por el contrario darle muy pocas legumbres. Esto se opone a la base de la dieta recomendada por los pediatras. Sabemos que es preciso controlar las grasas saturadas (de procedencia animal), pero a menudo se le da al niño un exceso de carne, que también contiene grasas saturadas en su composición. Algunas carnes llevan más que otras, pero aunque se saque toda la grasa visible de un bistec, siempre queda una parte.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogurt, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

Factores de los hábitos alimenticios

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). GONZÁLEZ, Isabel (1997) Comida de rico, comida de pobre

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 nutrientes 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 no balanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrientes 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 cinco 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 y minerales para conservar la salud y que 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 nutrientes, 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 nutrientes, 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.

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.

La alimentación es un conjunto de acciones por medio de las cuales se le proporcionan alimentos al organismo. Los alimentos proveen sustancias que se denominan nutrientes los cuales son necesarios para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Cuando se habla de hábitos alimenticios, se refiere a la forma en la cual se come y se alimenta diariamente. Esta es influenciada por nuestra cultura, religión, etc. Este proceso inicia desde muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que el bebé va creciendo.

La infancia es un periodo clave en la vida de una persona y es de suma importancia una alimentación completa para el desarrollo y crecimiento del organismo. Durante toda nuestra vida escuchamos hablar acerca de los beneficios de una buena alimentación. En el colegio se nos informa acerca de todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para poder crecer y desarrollarse sanamente; para tener energía y fuerzas para los estudios, etc. Incluso se nos informa detalladamente acerca de la pirámide alimenticia y de la importancia que tiene que nuestra alimentación tenga de todos los grupos básicos.

Como consecuencia de esta problemática, se ha modificado la pirámide alimenticia que antes conocíamos para darnos paso a una que incluye, además de una buena alimentación, ejercicio físico. Pero todo esto es conocido por todos nosotros. Tenemos acceso a mucha literatura para obtener información y en los colegios, nuestros hijos se informan sobre las bondades de un buen hábito alimenticio y de hacer ejercicios. Pero entonces, ¿qué sucede con todos los problemas de obesidad y trastornos alimenticios con los cuales nos encontramos hoy día en nuestros jóvenes y niños?

Para tener un buen hábito alimenticio, debemos comenzar en casa, con el ejemplo y modelo de la alimentación que tenemos en nuestros hogares. Es importante que hagamos un alto para analizar la información que les estamos dando a nuestros hijos en cuanto a la alimentación se refiere.

Malos hábitos alimenticios perjudican el desarrollo de los niños. Según BURONDE, Gerardo (2001), nutricionista “Muchos padres sin darse cuenta, pueden estar fomentando malos hábitos alimenticios en sus hijos que a la larga van a perjudicar su desarrollo, uno de ellos es comer a deshoras”.BURONDE, Gerardo, 2001, <http://www.es.buenasalud.com>

Debido a la rutina de trabajo de los padres muchos niños no desayunan, comen cualquier cosa en el colegio, almuerzan y cenan muy tarde, lo que es perjudicial para su desarrollo otro hábito que puede ser perjudicial para el niño es que se alimente en la cama, frente a la computadora o la televisión. Lo recomendable es que el niño coma con sus padres en la mesa. Cuando el niño se sienta a la mesa con sus padres, sea en el desayuno o almuerzo, no solo comparte alimentos, sino también afecto, recibe seguridad y tiempo que muchas veces no les damos a nuestros hijos.

Además de fomentar horarios y un ambiente adecuado para la alimentación, se deben buscar estrategias divertidas al momento de dar de comer al niño. Servir los alimentos nutrientes de manera agradable es fundamental.

Todas estas recomendaciones deben complementarse con recreación. Es importante que los padres se comprometan a fomentar buenos hábitos alimenticios en sus hijos, pues en juego está el futuro de ellos. En la infancia se crean los hábitos alimenticios, y más aún las enfermedades que pueden aparecer más tarde, a lo largo de la vida como; la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, cáncer, las que comienzan a incubarse desde los primeros años de edad. Por estas razones es que parece fundamental prevenirlas desde los primeros años, lo que es importante cuidar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados.

A través de los medios de comunicación y muy especialmente de la televisión, constantemente los niños son inducidos al consumo de alimentos que no son los adecuados para su salud. Ellos son los alimentos llamados "chatarras", que contienen un elevado contenido de grasas, azúcares, sal, o de bebidas azucaradas, que a la larga van a provocar mucha de esas enfermedades. Este tipo de promociones incitan al niño a la gula, y ya, en nuestro medio, un 20% de los niños obesos.

Tratar la obesidad del niño, es algo extraordinariamente difícil y por lo general se fracasa. Todo esto contrasta con la nula promoción del consumo de frutas y verduras, que permiten prevenir todos estos males. Todo va en contra de lo que los padres o profesores tratan de inculcar a los niños.

El bombardeo de la televisión, a través del mensaje, es problema de todos los países, incluyendo el nuestro. En algunos países este tipo de promoción está reglamentada y por eso el daño es menor. Pero en la mayor parte de los países no se hace nada. En un reciente estudio en 13 países, se puede apreciar la intensidad del bombardeo televisivo. La televisión como promedio transmite 12 avisos por hora promoviendo este tipo de alimentos. En Suecia, en que este aspecto está reglamentado, los avisos de alimento chatarra tienen una frecuencia menor de 1 por hora. Sin duda, que es importante que existan regulaciones en los mensajes para que se aminore este problema, o que al menos se exija también promoción de alimentos saludables.

Dieta Sana

Es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud.

Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que

determinan una buena o mala alimentación bajo las condicionantes de una buena nutrición.

Para conseguir una alimentación sana que cubra adecuadamente nuestras necesidades, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen.

Proteínas

Las proteínas son el constituyente básico de todas las células vivas. Constituyen las tres cuartas partes del peso seco de la mayoría de las células del organismo. Además, las proteínas intervienen en la formación de hormonas, enzimas, anticuerpos, neurotransmisores, transportadores de nutrientes y otras muchas sustancias esenciales para la vida. Esto nos da clara idea de la importancia vital que poseen.

Su función, en primer lugar, es estructural y en último lugar, energética.

Las proteínas son moléculas de enorme tamaño formadas por la unión de moléculas más sencillas, llamadas aminoácidos, mediante enlaces peptídicos. La mayoría de las proteínas se descomponen en aminoácidos antes de absorberse, siendo éstos los bloques de construcción principales de todas las estructuras corporales, incluidos los músculos.

Lípidos o grasas

Lípido es el término que se emplea comúnmente para denominar las grasas que ingerimos en la dieta. Los lípidos están formados por unidades estructurales más pequeñas llamadas ácidos grasos. Muchos de ellos podemos sintetizarlos en nuestro organismo, pero existen otros, los ácidos grasos esenciales (AGEs), que debemos ingerirlos del exterior y que son necesarios para la vida. Es el caso de los ácidos grasos Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico). Mantienen la estructura y

función de la membrana celular, y regulan el transporte, degradación y eliminación del colesterol.

La función de los lípidos es fundamentalmente energética. Son la reserva de combustible más importante del cuerpo. Cuando no se precisa utilizarlos se almacenan en el tejido adiposo de los animales, o en forma de aceite, generalmente en las semillas, en el caso de los vegetales.

También poseen una función estructural al formar parte de todas las membranas celulares, una función vitamínica por parte de la vitamina A y D y una función hormonal, ya que muchos derivados de esteroides tienen carácter hormonal, como por ejemplo la testosterona, progesterona, estrógenos, glucocorticoides, etc.

Agua

El agua es el componente más importante del organismo, ya que constituye el 65 % del peso corporal. No hay vida activa sin agua.

Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos, que aunque en cantidades muy pequeñas, son esenciales para el desarrollo de la vida. Su carencia o ausencia provoca trastornos de salud, e incluso, la muerte. No podemos sintetizarlas, lo que significa que debemos obtenerlas a través de los alimentos que ingerimos. No nos aportan energía, pero funcionan como catalizadores en multitud de reacciones bioquímicas, trabajando como coenzimas (las vitaminas del grupo B), cooperando en la formación de tejidos (vitamina C) y protegiendo el sistema inmunológico (vitamina C, E, A y betacarotenos).

Minerales

Los minerales, al igual que las vitaminas, actúan como cofactores en el metabolismo corporal y están implicados en todas las reacciones bioquímicas. Además, forman parte de numerosas estructuras corporales, como el caso del calcio y el fósforo en los huesos, y posibilitan multitud de funciones fisiológicas, como la contracción y la relajación muscular, o la transmisión del impulso nervioso, el mantenimiento del pH y la presión osmótica.

La más mínima variación en el balance de las concentraciones de los niveles de minerales tiene efectos desastrosos y modifican la permeabilidad, irritabilidad, contractibilidad y viscosidad celular. Esto es debido a que algunos de estos minerales tienen una acción antagónica: por ejemplo, el potasio rebaja la viscosidad del citoplasma y el Calcio la eleva.

Pirámide Alimenticia

La pirámide alimentaria es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables. Otra herramienta es la rueda de alimentos. La pirámide alimentaria representa de forma gráfica los principales y más importantes alimentos que debemos ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable. El gráfico se lee de abajo hacia arriba, pues los alimentos que están en la base son aquellos que se deben ingerir en mayor cantidad y diariamente. A medida que se acerca a la punta de la pirámide, indica una disminución en el consumo y de preferencia de manera ocasional

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.

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. Una porción de fruta puede medirse fácilmente como lo que cabe en una mano, es decir una manzana, una granadilla, medio melón, unas cuantas uvas, etc.

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.

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.

No presentan mayor beneficio para el organismo. Un consumo exagerado favorece el sobrepeso y las caries dentales.

El agua

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.

La alimentación

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos, como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, etc. Desde su nacimiento, el bebé adquiere unos hábitos alimenticios que lo marcarán para el resto de su vida.

La adaptación a nuevos gustos y sabores

En el momento en que el niño deja de tomar únicamente leche y pasa a ingerir otros alimentos, como son los jugos, los caldos o las primeras papillas, necesitan un período de adaptación más o menos largo según la manera de ser de cada niño. Cuando pasa del cambio de textura líquida a la textura triturada, y más adelante a la desmenuzada, el grado de adaptación aumenta. Por este motivo, es importante que las personas que conviven con el pequeño estén implicadas y sigan unas mismas directrices: deben ser conscientes de que están educando la manera de comer y, por lo tanto, de alimentarle.

Respetar los gustos personales del niño

Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos. Debemos respetar que haya un alimento que no le guste, pero no se puede permitir que abandone una familia de alimentos. Por ejemplo, si no le gusta la leche, se le pueden dar yogures, flanes o queso; o si no le gustan los granos, se le pueden dar espinacas, acelgas, etc. Lo más importante es saber sustituir un alimento por otro de las mismas características nutritivas. El niño está acostumbrado desde muy pequeño a los gustos, a algunos niños les gusta el sabor dulce en exceso. A veces los culpables son los adultos, porque añaden un poco de azúcar a los primeros jugos o las papillas de fruta para que se las coman mejor. De esta manera tan sencilla al niño empieza a gustarle el azúcar y termina aficionándose a toda clase de alimentos dulces. Así pues, debemos procurar que esto no ocurra.

Los condimentos, los dulces y las golosinas

Otro aspecto a tener en cuenta es acostumbrar al niño a que las comidas no sean ni muy saladas ni mucho menos condimentadas, porque podrían perjudicar su aparato digestivo. Esto ocurre generalmente con la comida que se compra ya preparada o bien con alimentos precocinados. Por supuesto, es preciso tener más precaución con los dulces, como ya se ha comentado anteriormente. A los niños suelen encantarles las golosinas, el chocolate, los pastelitos industriales, los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse. No se pueden dar habitualmente por varias razones.

Los horarios de las comidas

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimenticios son los horarios de las comidas. Es muy importante tener unos horarios fijos para comer. Cuando se trata del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir. A medida que va creciendo, se puede ser más flexible. Sin embargo, para un bebé es importante que las diferentes tomas que hace a lo largo del día se produzcan con regularidad, porque podría darse el caso de que pasara demasiado tiempo entre las dos primeras y muy poco entre la segunda y la tercera, lo cual podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejara de comer por inapetencia.

.

Variable Dependiente

El Aprendizaje

Definición

El aprendizaje es el proceso permanente de transformación de la información y la experiencia en conocimiento, habilidades, comportamientos y actitudes. Según Vygotsky. (1988). “El aprendizaje alude a los procesos mediante los cuales las personas incorporamos nuevos conocimientos, valores y habilidades que son propios de la cultura y la sociedad en que vivimos”.

Según AGUILAR, Marcela. (2007). Manual de la Maestra de Preescolar “El aprendizaje hace referencia a acciones internas que desarrollan los sujetos, e implica una cadena de tareas (adaptación, asimilación y acomodación)”.

Problemas del Aprendizaje

Los problemas de aprendizaje se definen como desórdenes que puedan afectar la habilidad de una persona para adquirir, entender, almacenar o usar información oral y no oral. Afectan tanto a niños como adultos y con mayor frecuencia a los varones. Un niño con problemas específicos de aprendizaje no puede hacer lo mismo que otros con el mismo nivel de inteligencia. Detectar si el niño tiene problemas no es una tarea difícil, sí los padres y también los profesores están atentos. Hay señales frecuentes que indican la existencia de problemas de aprendizaje. AGUILAR, Marcela, 2007, Manual de la Maestra de Preescolar (pág.4)

1. El niño presenta dificultad para entender y seguir tareas o instrucciones.
2. Tiene dificultad para recordar lo que alguien le acaba de decir y evidencia problemas con la lectura, deletreo, escritura y matemáticas.
3. Presenta dificultad para distinguir entre la derecha y la izquierda.
4. No identifica palabras y tiene tendencia a escribir las letras, palabra o números al revés.
5. Falta de coordinación en actividades sencillas como agarrar (tomar) un lápiz o amarrarse las trenzas (cordones) de los zapatos.
6. Presenta facilidad para perder o extraviar su material escolar.
7. Tiene dificultad para entender el concepto de tiempo, confundiendo el ayer con el hoy/ o mañana.
8. Manifiesta irritación o excitación con facilidad.

Desarrollo del Aprendizaje

El desarrollo se da por procesos que son en primer lugar aprendidos mediante la interacción social: el aprendizaje humano presupone una naturaleza social específica y un proceso, mediante el cual las niñas y

niños acceden a la vida intelectual de aquellos que les rodean. Para Vygotsky (1988) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. “El desarrollo y aprendizaje están íntimamente relacionados, dentro de un contexto cultural que le proporciona la materia prima del funcionamiento psicológico: el individuo cumple su proceso de desarrollo movido por mecanismos de aprendizaje accionados externamente”. (pág.96)

El aprendizaje juega un papel determinante en nuestro desarrollo intelectual, además de ser un aspecto necesario para el adecuado desarrollo evolutivo.

Los procesos de aprendizaje

Los procesos de aprendizaje son las actividades que realizan los estudiantes para conseguir el logro de los objetivos educativos que pretenden. Constituyen una actividad individual, aunque se desarrolla en un contexto social y cultural, que se produce a través de un proceso de interiorización en el que cada estudiante concilia los nuevos conocimientos a sus estructuras cognitivas previas. La construcción del conocimiento tiene pues dos vertientes: una vertiente personal y otra social.

Enseñanza – aprendizaje en el nivel inicial

La enseñanza se refiere a la modalidad particular con que concibe la práctica docente dentro o fuera del aula, y se establece a partir de una relación en la mediación de contenidos. El aprendizaje se define como la adquisición o construcción de una conducta duradera. La educación es un concepto amplio que se enmarca dentro de un proyecto nacional, institucional, familiar y se vincula con el desarrollo de las facultades intelectuales y morales. Según Shuell. (2006). “El aprendizaje es un cambio perdurable en la conducta o en la capacidad de comportarse de

una determinada manera, la cual resulta de la práctica o de alguna otra forma de experiencia” Entonces se concluye que el Aprendizaje es el proceso para adquirir conocimientos, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio, la experiencia o la enseñanza por el cual se adquiere una nueva conducta. SHUELL, 2006

Ámbito del desarrollo personal

Competencias de aprender a aprender

- Iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma.
- Poder desenvolverse en la incertidumbre aplicando la lógica del conocimiento racional.
- Admitir la diversidad de respuestas posibles ante un mismo problema y encontrar motivación para buscarlas desde distintos enfoques metodológicos.

Autonomía e iniciativa personal

- Capacidad de transformar las ideas en actos.
- Habilidades para proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos con el fin de conseguir lo previsto.
- Elaborar nuevas ideas o buscar soluciones y llevarlas a la práctica y tener una visión estratégica de los problemas que ayude a marcar y cumplir los fines previstos y a estar motivado para lograr el éxito deseable.

Estas competencias se desarrollaron debido a que en todo el mundo cada vez son más altos los niveles educativos requeridos a hombres y mujeres para participar en la sociedad y resolver problemas de carácter práctico.

En este contexto es necesaria una educación básica que contribuya al desarrollo de competencias amplias para mejorar la manera de vivir y convivir en una sociedad cada vez más compleja; por ejemplo, el uso eficiente de herramientas para pensar, como el lenguaje, la tecnología, los símbolos y el propio conocimiento; la capacidad de actuar en grupos heterogéneos y de manera autónoma.

Lograr que la educación básica contribuya a la formación de ciudadanos con estas características implica plantear el desarrollo de competencias como propósito educativo central. Una competencia implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes). En otras palabras, la manifestación de una competencia revela la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en contextos y situaciones diversas.

Estas competencias son:

Competencia para el aprendizaje permanente

Implica la posibilidad de aprender, asumir y dirigir el propio aprendizaje a lo largo de la vida, de integrarse a la cultura escrita, así como de movilizar los diversos saberes culturales, lingüísticos, sociales, científicos y tecnológicos para comprender la realidad.

Competencia para el manejo de la información

Se relaciona con la búsqueda, identificación, evaluación, selección y sistematización de información; el pensar, reflexionar, argumentar y

expresar juicios críticos; analizar, sintetizar, utilizar y compartir información; el conocimiento y manejo de distintas lógicas de construcción del conocimiento en diversas disciplinas y en los distintos ámbitos culturales.

Competencia para el manejo de situaciones

Es aquella vinculada con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y de tener iniciativa para llevarlos a cabo, administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar valores los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias, enfrentar el riesgo y la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión.

Competencia para la convivencia

Implica relacionarse armónicamente con otros y con la naturaleza; comunicarse con eficacia; trabajar en equipo; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; manejar armónicamente las relaciones personales y emocionales; desarrollar la identidad personal y social; reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país, sensibilizándose y sintiéndose parte de ella a partir de reconocer las tradiciones de su comunidad, sus cambios personales y del mundo.

Competencia para la vida en sociedad

Se refiere a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología; participar, gestionar y desarrollar actividades que promuevan el desarrollo de las localidades, regiones, el país y el mundo; actuar con respeto ante la diversidad sociocultural; combatir la discriminación y el racismo, y manifestar una conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo.

Competencias del Campo formativo de Desarrollo Personal y Social

Este campo se refiere a las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales.

Hábitos y Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio o estrategias de estudio son distintas perspectivas aplicadas al aprendizaje. Generalmente son críticas para alcanzar el éxito en la escuela.

En cuanto a la enseñanza de estas técnicas, tanto la psicología del aprendizaje (particularmente la concepción "constructivista" procedente de la psicología cognitiva), como la práctica educativa, coinciden en considerar el modelado y el moldeado docente

como las estrategias didácticas más idóneas a la hora de promover un aprendizaje eficaz y profundo de dichas estrategias.

La palabra hábito se deriva del latín hábitos que hace referencia a un modo especial de proceder.

Hábitos de Estudio

Los hábitos (prácticas constantes de las mismas actividades) no se deben confundir con las técnicas (procedimientos o recursos). Unos y otras, sin embargo, coadyuvan a la eficacia del estudio. De un lado, el hábito de estudio es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje. De otro, conviene sacar el máximo provecho a la energía que requiere la práctica intencional e intensiva del estudio por medio de unas técnicas adecuadas.

Las condiciones ambientales.- El rendimiento intelectual depende en gran medida del lugar en que se estudia. La iluminación, la temperatura, la ventilación, el ruido o el silencio, al igual que el mobiliario, son algunos de los aspectos que influyen en el estado del organismo, así como en la concentración del estudiante.

La planificación del estudio.- Esta dimensión es igualmente importante, sobre todo en lo que se refiere a la organización y a la confección de un horario que permita ahorrar tiempo, energías y distribuir las tareas sin que haya que renunciar a otras actividades.

Técnicas de Estudio

Al momento estudiar dependiendo del grado y el nivel podemos utilizar las siguientes técnicas de estudio:

Lectura con un Propósito, permite mantener la concentración en la lectura, debes hacerte algunas preguntas acerca del tema y en la medida que lees tratar de buscar las respuestas. Si no están no importa el objetivo es la concentrarte.

El subrayado, te ayuda a descubrir las ideas más importantes, además de ahorrar tiempo, consiste en trazar líneas con un lápiz a medida que se lee.

El resumen es bueno para memorizar y hacer estudios profundos, este implica elaborar una producción personal de lo leído de forma reducida y clara.

Rendimiento Escolar

El Aprendizaje es la adquisición de una nueva conducta en un individuo a consecuencia de su interacción con el medio externo. Diversas teorías del aprendizaje ayudan a los psicólogos a comprender, e incorporar a su aprendizaje antiguo un aprendizaje nuevo para así formar el aprendizaje significativo que es el que le servirá al alumno para el resto de su vida, y esto le servirá para poder dar soluciones prácticas frente a los problemas que se le presenten para poder predecir y controlar el comportamiento humano y dentro de este se encuentra la autoestima que es lo que nos impulsa a seguir adelante lo que nos da fuerza para poder avanzar con cada una de las metas trazadas y la autoestima posee cada ser humano, para poder desenvolverse y manejarse así mismo; para poder desarrollar relaciones interpersonales y aprender a convivir dentro de una sociedad sin embargo existen niños/as que no tienen buenas relaciones interpersonales que afecta al desenvolvimiento, y convivencia diaria dentro de la escuela y esto recae en el bajo rendimiento escolar.

Definición

Erika Saavedra (2000) define al bajo rendimiento escolar como bajo nivel de conocimiento intelectual. Es el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en el que participa. Lo que tampoco toman en cuenta es que algunos estudiantes tienen el bajo nivel nutricional y eso ocasiona que no haya mucha concentración por parte del estudiante.

El bajo rendimiento es la base donde se sustenta el desarrollo de una persona, exigiendo que nuestro sistema nervioso sea modificado por los estímulos ambientales que recibe.

Autoestima bajo

El hecho de tener un mal rendimiento generalmente se deprime, tienen problemas de autoestima y su motivación para la escuela es muy pobre. Esto mismo hace que les continúe yendo mal, y de esta forma es cada vez más difícil que puedan salir del estado en que se encuentran.

Poca concentración

Estos niños suelen tener un nivel normal de inteligencia, tratan arduamente de seguir las instrucciones, de concentrarse y de portarse bien en la escuela y en la casa. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, tiene mucha dificultad dominando las tareas de la escuela y se atrasa.

Desnutrición

Uno de los factores más importantes, y hasta ahora poco consideradas, son las deficiencias nutricionales. Las vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos, enzimas e incluso hormonas, interactúan entre sí para brindarnos un óptimo rendimiento físico y mental, por lo tanto la deficiencia, o el malfuncionamiento de alguno de éstos, juegan un papel importante en el bajo rendimiento escolar.

Déficit de Atención e Hiperactividad

Los varones se ven afectados dos o tres veces más que las niñas. Como promedio, al menos un niño de cada aula necesita ayuda para este trastorno. Puede que la falta de atención o el déficit de atención no sean evidentes hasta que el niño se enfrente a las expectativas de la escuela primaria.

Dificultades en la coordinación psicomotora

Esto se debe que los niños / as no saben controlar, o coordinar sus movimientos que desean realizar para poder movilizarse o expresarse; ya que las neuronas y nervios que controlan nuestros movimientos no están bien desarrollados.

Los procesos de aprendizaje para un buen rendimiento escolar

Los procesos de aprendizaje son las actividades que realizan los estudiantes para conseguir el logro de los objetivos educativos que pretenden. Constituyen una actividad individual, aunque se desarrolla en un contexto social y cultural, que se produce a través de un proceso de interiorización en el que cada estudiante concilia los nuevos conocimientos a sus estructuras cognitivas previas. La construcción del conocimiento tiene pues dos vertientes: una vertiente personal y otra social.

Para aprender nuevas cosas hay que estar en condiciones de hacerlo, se debe disponer de las capacidades cognitivas necesarias para ello (atención, proceso...) y de los conocimientos previos imprescindibles para construir sobre ellos los nuevos aprendizajes

- ✓ Experiencia (saber aprender): los nuevos aprendizajes se van construyendo a partir de los aprendizajes anteriores y requieren ciertos hábitos y la utilización de determinadas técnicas de estudio:
- ✓ Instrumentales básicas: observación, lectura, escritura.
- ✓ Repetitivas (memorizando): copiar, recitar, adquisición de habilidades de procedimiento...de comprensión: vocabulario, estructuras sintácticas...
- ✓ Elaborativas (relacionando la nueva información con la anterior): subrayar, completar frases, resumir, esquematizar, elaborar diagramas y mapas conceptuales, seleccionar, organizar...
- ✓ Exploratorias: explorar, experimentar...
- ✓ De aplicación de conocimientos a nuevas situaciones, creación

- ✓ Regulativas (metacognición): analizando y reflexionando sobre los propios procesos cognitivos
- ✓ Motivación (querer aprender): para que una persona realice un determinado aprendizaje es necesario que movilice y dirija en una dirección determinada energía para que las neuronas realicen nuevas conexiones entre ellas. La motivación dependerá de múltiples factores personales (personalidad, fuerza de voluntad...), familiares, sociales y del contexto en el que se realiza el estudio (métodos de enseñanza, profesorado...) Todo aprendizaje supone una modificación en las estructuras cognitivas de los aprendices o en sus esquemas de conocimiento y, se consigue mediante la realización de determinadas operaciones cognitivas. No obstante, a lo largo del tiempo se han presentado diversas concepciones sobre la manera en la que se producen los aprendizajes y sobre los roles que deben adoptar los estudiantes en estos procesos. En cualquier caso hoy en día aprender no significa ya solamente memorizarla información, es necesario también: comprender esta nueva información y analizarla. El aprendizaje siempre implica:
 - ✓ Una recepción de datos, que supone un reconocimiento y una elaboración semántico-sintáctica de los elementos del mensaje (palabras, iconos, sonido) donde cada sistema simbólico exige la puesta en juego actividades mentales distintas: los textos activan las competencias lingüísticas, las imágenes las competencias perceptivas y espaciales, etc.
 - ✓ La comprensión de la información recibida por parte del estudiantes que, a partir de sus conocimientos anteriores, sus habilidades cognitivas y sus intereses, organizan y transforman la información recibida para elaborar conocimientos.

- ✓ Una retención a largo plazo de esta información y de los conocimientos asociados que se hayan elaborado.

- ✓ La transferencia del conocimiento a nuevas situaciones para resolver con su concurso las preguntas y problemas que se planteen. A veces los estudiantes no aprenden porque no están motivados y por ello no estudian, pero otras veces no están motivadas precisamente porque no aprenden, ya que utilizan estrategias de aprendizaje inadecuadas que les impiden experimentar la sensación de "saber que se sabe aprender" (de gran poder motivador). A hay alumnos que solamente utilizan estrategias de memorización (de conceptos, modelos de problemas...) en vez de intentar comprender la información y elaborar conocimiento, buscar relaciones entre los conceptos y con otros conocimientos anteriores, aplicar los nuevos conocimientos a situaciones prácticas.

Operaciones mentales

Los estudiantes en sus actividades realizan múltiples operaciones cognitivas que contribuyen a lograr el desarrollo de sus estructuras mentales y de sus esquemas de conocimiento, entre ellas destacamos las siguientes:

Receptivas:

- ✓ Percibir / Observar
- ✓ Leer / Identificar

Retentivas:

- ✓ Memorizar / Recordar (recuperar, evocar)

Reflexivas:

- ✓ Analizar / Sintetizar
- ✓ Comparar / Relacionar
- ✓ Ordenar / Clasificar
- ✓ Calcular / Aplicar procedimientos
- ✓ Comprender / Conceptualizar
- ✓ Interpretar / Inferir
- ✓ Planificar
- ✓ Elaborar hipótesis / Resolver problemas
- ✓ Criticar / Evaluar

Creativas:

- ✓ Extrapolar / Transferir / Predecir
- ✓ Imaginar / Crear

Expresivas simbólicas:

- ✓ Representar (textual, gráfico, oral...) / Comunicar
- ✓ Usar lenguajes (oral, escrito, plástico, musical)

Expresivas prácticas:

- ✓ Aplicar
- ✓ Usar herramientas

Tipología de las actividades

Las actividades de aprendizaje son como un interfaz entre los estudiantes, los profesores y los recursos que facilitan la retención de la información y la construcción conjunta del conocimiento. Siguiendo el estudio de L. Alonso (2000), las actividades de aprendizaje con las que se construyen las estrategias didácticas pueden ser de dos tipos:

Actividades memorísticas y reproductivas

Pretenden la memorización y el recuerdo de una información determinada. Por ejemplo:

Memorizar una definición, un hecho, un poema, un texto, etc.

Identificar elementos en un conjunto, señalar un río en un mapa, etc.

Recordar (sin exigencia de comprender) un poema, una efemérides, etc.

Aplicar mecánicamente fórmulas y reglas para la resolución de problemas típicos.

Actividades comprensivas

- ✓ Pretenden la construcción o la reconstrucción del significado de la información con la que se trabaja. Por ejemplo:
- ✓ Resumir, interpretar, generalizar...; requieren comprender una información previa y reconstruirla.
- ✓ Explorar, comparar, organizar, clasificar datos...; exigen situar la información con la que se trabaja en el marco general de su ámbito de conocimiento, y realizar una reconstrucción global de la información de partida.

Construcción del Conocimiento

Es una habilidad permanente, enfocada más en el proceso de transformación que en el de repetición de la información. El espacio de aprendizaje debe fomentar más la construcción que la memorización, basándose en retos estimulantes, simulaciones, aprendizaje basado en ensayo y error, y en el desarrollo del razonamiento lógico y crítico, y en la resolución de problemas. La sociedad remunera más la capacidad de construir nuevo conocimiento que la de repetir críticamente la información tradicional.

Coexistencia con el Cambio

“Lo único permanente que nos queda es el Cambio”. En realidad, el cambio siempre está presente, solo que en tiempos recientes el cambio se presenta con una velocidad tal que no lo reconocemos, y menos aún lo controlamos. El cambio turbulento excede las capacidades que hemos desarrollado con los instrumentos tradicionales para comprenderlo. El escenario del comienzo del siglo estará signado por tres factores, que afectarán principalmente a los individuos que tenemos hoy en las escuelas:

- ✓ Cambio Turbulento Acelerado
- ✓ Elevada Complejidad
- ✓ Incertidumbre Permanente

Comunicación

El siglo estará signado por una revolución en las comunicaciones humanas. Desde los dispositivos e inventos que aparecen diariamente, hasta la escala de su alcance, instantaneidad y demás. Cambiarán los lenguajes, la semiótica, los símbolos mismos y sus reconocimientos a través de las fronteras. La comunicación es, sin embargo, una de las mayores inhabilidades que exhibimos hoy. Muy nuevas capacidades

serán necesarias en el manejo de la comunicación en los más próximos años. <http://www.eduteka.org>

Colaboración

Es un enfoque reciente de una habilidad perdida en el tiempo. La capacidad de colaborar reflexivamente sobre un objeto de conocimiento. La construcción social del aprendizaje y el enfoque colectivo de los problemas estarán presentes en el escenario de todo este siglo; sin embargo, las prácticas tradicionales tienden a favorecer el trabajo individual y lo que se demanda es herramientas que deliberadamente favorecen el abordaje múltiple de los esquemas de conocimiento. La construcción colectiva a través de las fronteras se torna en la norma y no en la excepción para la práctica de las personas en los próximos años. Muy pocas herramientas favorecen el logro de estas habilidades y su refinación en el tiempo. Hay acá una misión para la tecnología en la educación y para las soluciones que promueven estas habilidades críticas.

Los productos del aprendizaje

Los procesos de enseñanza y aprendizaje producen cambios en los esquemas mentales y en las estructuras cognitivas de los estudiantes, que se concretan en:

Información verbal, conceptos

Estrategias cognitivas

Procedimientos

Habilidades motrices

Actitudes, valores, normas

2.4 Hipótesis

Los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas de educación inicial del Jardín Escuela “Primavera”, en la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco

2.5 Señalamiento de Variables

Variable Independiente: Hábitos Alimenticios

Variable Dependiente: Rendimiento Escolar

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

Enfoque investigativo

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

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

3.1 Modalidad básica de la investigación

Modalidad de campo:

Por el contacto directo de los niños y niñas, a quienes aplicamos los instrumentos.

Modalidad documental bibliográfica:

Obtener organizadamente la información obtenida en libros, revistas, diarios, informes científicos, internet.

Modalidad experimental:

Se llevara a la práctica la variable de las hipótesis ya que se puso a prueba la relación causa- efecto.

3.2 Nivel o tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva porque determina el estado actual del objeto de estudio el mismo que constituye el problema a investigarse se aplicara la encuesta como técnica de recolección de datos sobre el tema relacionando con los hábitos alimenticios.

Esta información será sometida a un proceso de tabulación y análisis que detallen las características de la investigación. Además se trabajara con investigación donde se podrá examinar las variables de estudio para observar el cambio de la variable y la influencia directa con la otra variable.

3.3 Población y Muestra

Personal	Frecuencia
Directora	1
Docentes	2
Estudiantes	26
Padres de Familia	52
Total	81

Tabla N° 1 Universo Investigado

Elaborado por: Mayra Fernanda Guerrero Espín

3.4 Operacionalización de variables

Variable Independiente: Hábitos Alimenticios

DEFINICIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Están influidos por varios factores entre los que destacan 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.	Factores	Geográfico	¿La alimentación del niño(a) es variable? SI () No ()	Encuestas a padres de familia
		Clima	¿Detecta que la alimentación del niño(a) es equilibrada? SI () No ()	
		Vegetación	¿Considera usted que sus niños(as) se sirven alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras? SI () No ()	
		Costumbres	¿Cuan amenudo sus niños(as) consumen elementos ocasionales o chatarra? SI () No ()	
	Selección de Alimentos	Desayuno	¿Sus niños(as) se sirven 5 comidas diarias para su buen desarrollo ? SI () No ()	
		Almuerzo		
		Merienda		
		Entre Comidas		

Tabla Nº 2 Operacionalización de Variables
Elaborado por: Mayra Fernanda Guerrero Espín

Variable dependiente: Rendimiento Escolar

DEFINICIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el R.A. intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad...) y motivacionales, cuya relación con el R.A. no siempre es lineal, sino que esta modulada por factores.	Conocimiento	Formal	¿Cree usted que se debe planificar las actividades con los niños diariamente? SI () No ()	Encuestas a los padres de familia
		Científico	¿Considera que los niños al no tener en su institución una planificación adecuada tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje? SI () No ()	
	Evaluación	Autoevaluación	¿Se debe proporcionar comodidad al lugar de estudio de sus niños para que tengan un buen aprendizaje? SI () No ()	
		Coevaluación		
		Heteroevaluación		
	Factores	Intelectual	¿La atención de sus niño frente a nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición? SI () No ()	
		Motivacional	¿Considera que para un buen desempeño de aprendizaje su niño debe consumir una dieta equilibrada? SI () No ()	
		Ocacional		

Tabla Nº 3 Operacionalización de Variables
Elaborado por: Mayra Fernanda Guerrero Espín

3.5 Recolección de la información

- Identificación de las personas ha investigar
- Selección de la técnica y el instrumento a utilizarse
- Elaboración de la encuesta
- Determinación del lugar, fecha y hora para la aplicación de la encuesta
- Aplicación de los mismos

3.6 Procesamiento de información

- Organización de la información
- Revisión del análisis
- Elaboración de los cuadros y gráficos estadísticos
- Análisis e interpretación de los resultados
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO 4

4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

CUESTIONARIO APLICADO A LOS PADRES DE FAMILIA

Pregunta 1: ¿La alimentación del niño(a) es variable?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	45	87
No	7	13
Total	52	100

Tabla No. 4

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

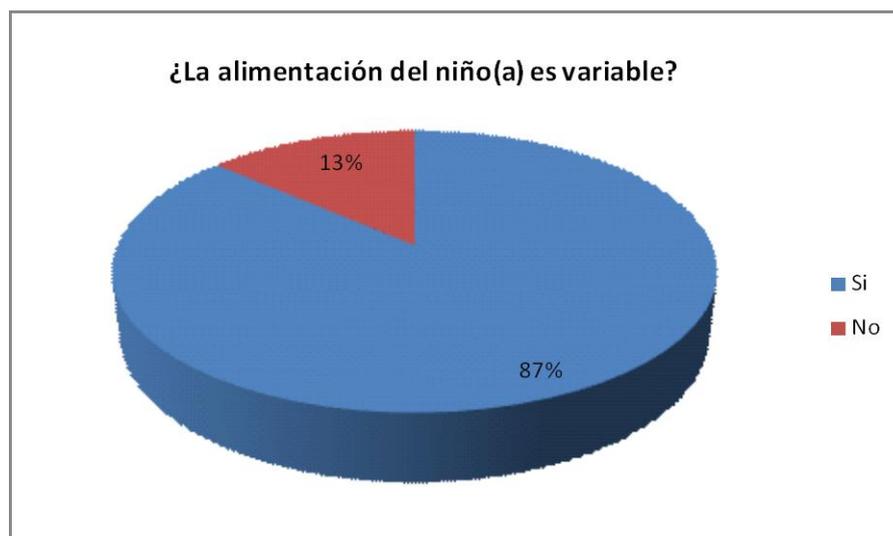


Gráfico No. 5

Fuente: Tabla No.4

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación:

Cuando se les pregunta si los niños es variable el 87% responde que; en cambio el 13% considera que no. Por lo tanto el 87% de los padres proporcionan una alimentación variable a sus hijos.

Pregunta 2: ¿Detecta que la alimentación del niño(a) es equilibrada?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	30	58
No	22	42
Total	52	100

Tabla No5

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

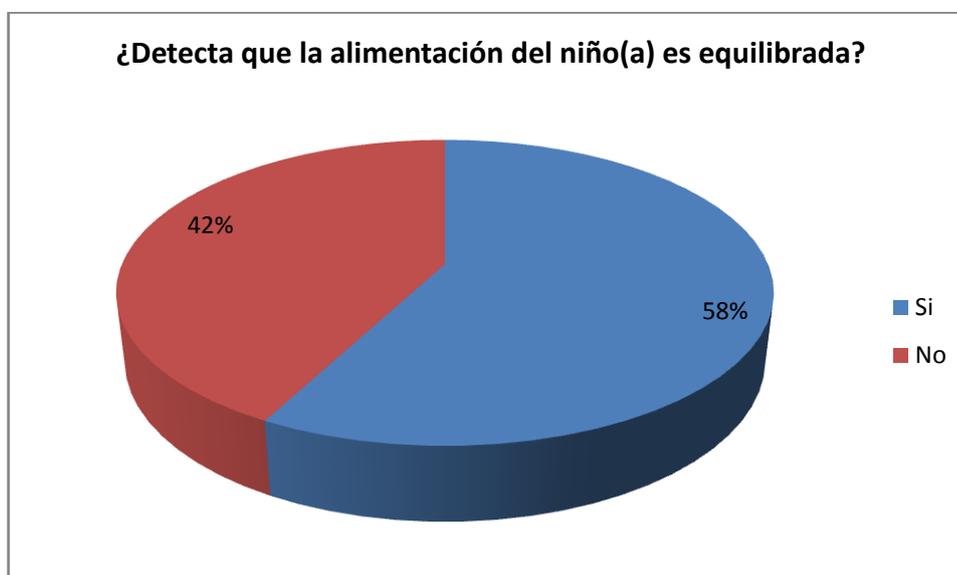


Gráfico No. 6

Fuente: Tabla No. 5

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si detecta que la alimentación del niño es equilibrada el 58% responde que si; en cambio el 42% considera que no. Por lo tanto el 58% de los padres detecta que la alimentación de los niños es equilibrada.

Pregunta 3: ¿Considera usted que sus niños(as) se sirven alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	32	57
No	24	43
Total	56	100

Tabla No.6

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

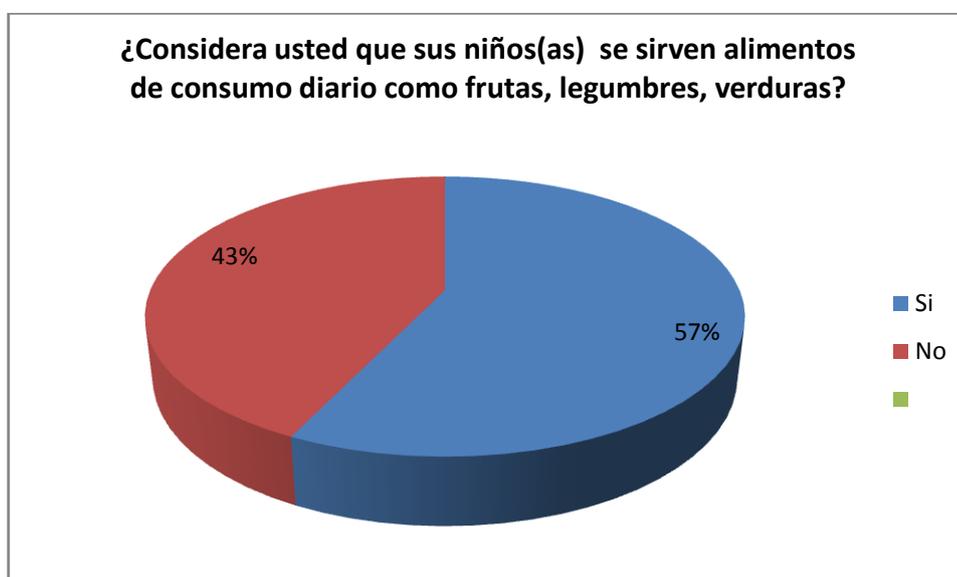


Gráfico No. 7

Fuente: Tabla No. 6

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si los niños se sirven alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras, el 57% responde que si; en cambio el 43% considera que no. Por lo tanto el 57% de los niños se sirven alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras.

Pregunta 4: ¿Su niño consume alimentos ocasionales o chatarra?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	40	77
No	12	23
Total	52	100

Tabla No. 7

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

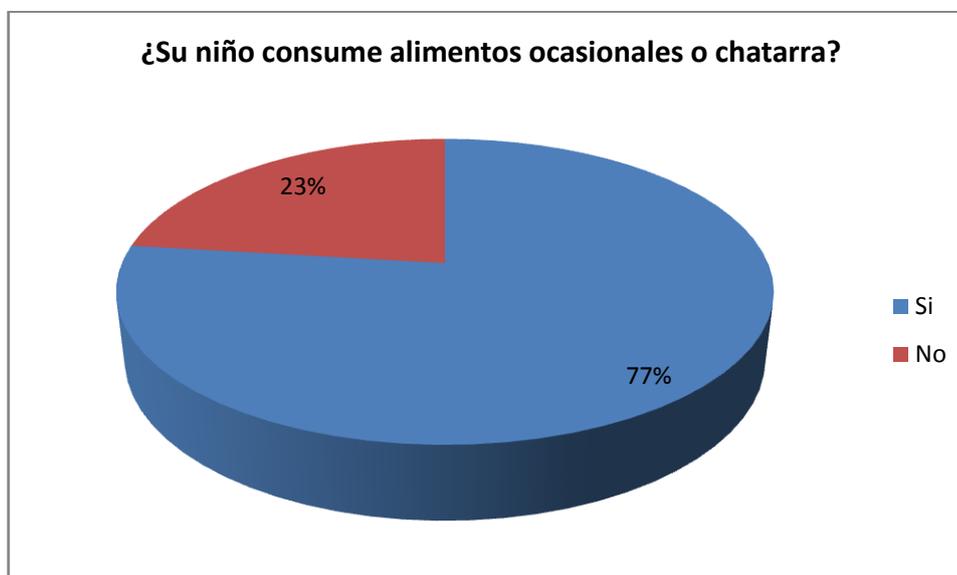


Gráfico No. 8

Fuente: Tabla No. 7

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si los niños acostumbran a ingerir comida chatarra el 77% responde que si; en cambio el 23% considera que no. Por lo tanto el 77% de los niños acostumbran a ingerir comida chatarra.

Pregunta 5: ¿Su niño se sirve 5 comidas diarias para su buen desarrollo?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	15	29
No	37	71
Total	52	100

Tabla No. 8

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

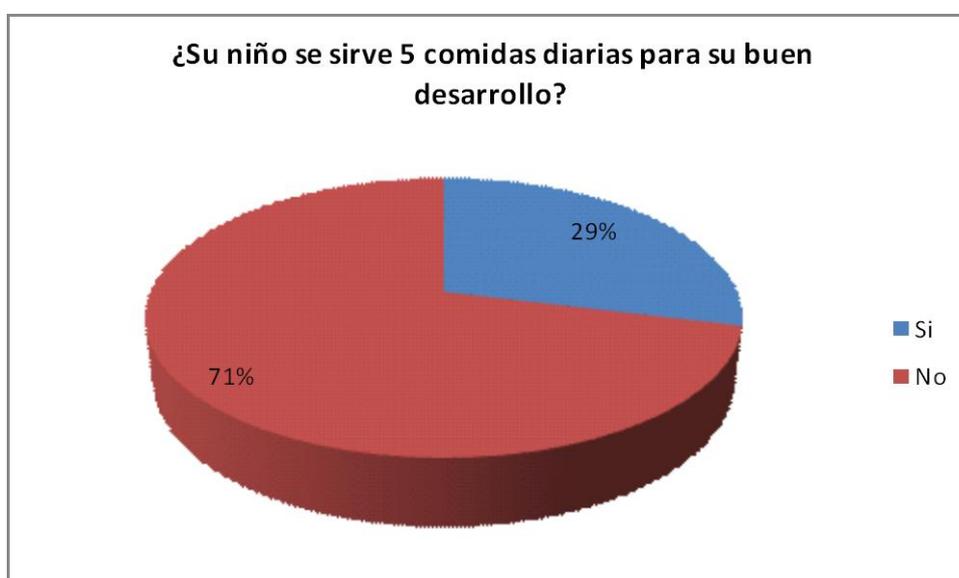


Gráfico No. 9

Fuente: Tabla No. 8

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si los niños se sirven 5 comidas diarias, el 29% responde que si; en cambio el 71% considera que no. Por lo tanto el 29% de los niños se sirven 5 comidas al día.

Pregunta 6: ¿Cree usted que se debe planificar las actividades con los niños diariamente?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	48	92
No	4	8
Total	52	100

Tabla No. 9

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

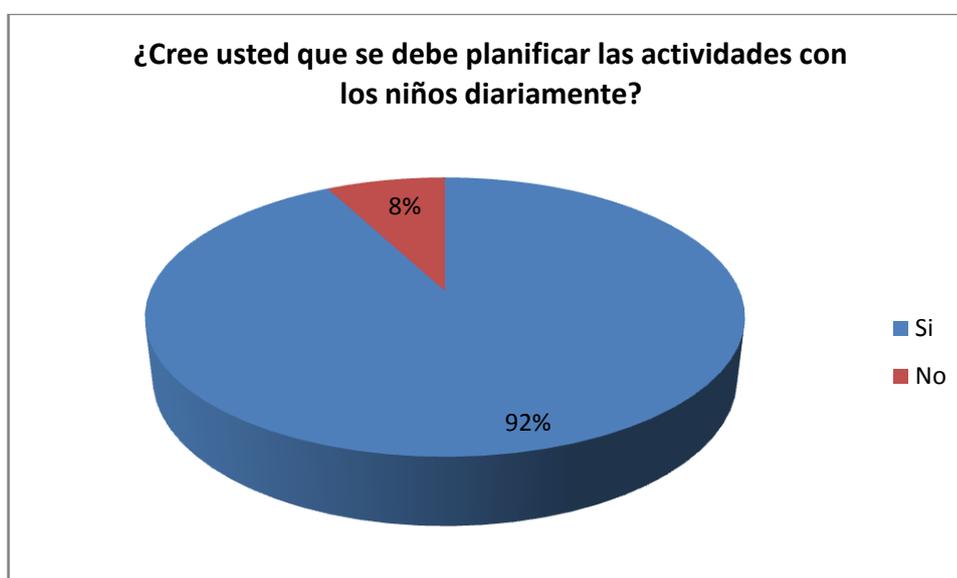


Gráfico No. 10

Fuente: Tabla No. 9

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si a los niños se debe planificar las actividades a diario el 8% responde que no; en cambio el 92% considera que si. Por lo tanto el 92 % de los padres considera que se debe planificar las actividades de los niños.

Pregunta 7: ¿Considera que los niños al no tener en su institución una planificación adecuada tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	40	77
No	12	23
Total	52	100

Tabla No. 10

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero



Gráfico No. 11

Fuente: Tabla No. 10

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si los niños al no tener una alimentación adecuada tendrán dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje el 77% responde que si; en cambio el 23% considera que no. Por lo tanto el 77%. Creen que debe existir una planificación adecuada.

Pregunta 8: ¿Se debe proporcionar comodidad al lugar de estudio de sus niños para que tengan un buen aprendizaje?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	30	58
No	22	42
Total	52	100

Tabla No. 11

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero



Gráfico No. 12

Fuente: Tabla No. 11

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si se debe proporcionar comodidad al lugar de estudio del niño el 42% responde que no; en cambio el 58% considera que si. Por lo tanto el 42% de dice que no deberá proporcionar comodidad al lugar de estudio.

Pregunta 9: ¿La atención de su niño frente a nuevos aprendizajes está relacionada con la mala nutrición?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	30	58
No	22	42
Total	52	100

Tabla No. 12

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero



Gráfico No. 13

Fuente: Tabla No. 12

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si la atención del niño esta relacionada con la mala nutrición 58% responde que si; en cambio el 42% considera que no. Por lo tanto el 42% cree que no esta relacionado con la mala nutrición.

Pregunta 10: ¿Considera que para un buen desempeño de aprendizaje su niño debe consumir una dieta equilibrada?

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje %
Si	43	83
No	9	17
Total	52	100

Tabla No. 13

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

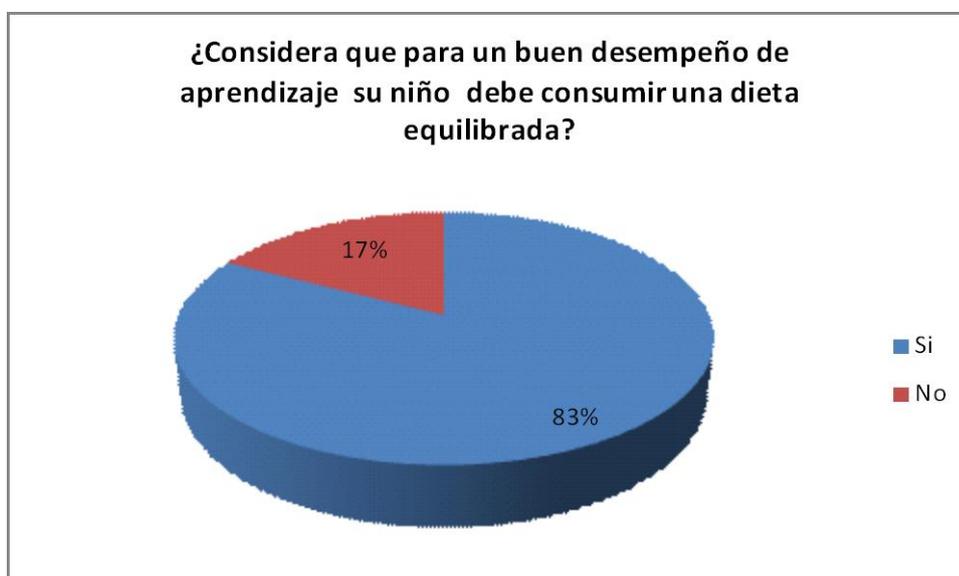


Gráfico No. 14

Fuente: Tabla No. 13

Autor: Mayra Guerrero

Análisis e interpretación

Cuando se les pregunta si los niños deben consumir una dieta equilibrada para un mejor aprendizaje 83% responde que si; en cambio el 17% considera que no. Por lo tanto el 83% cree que se debe consumir una dieta sana para lograr un aprendizaje.

4.1 Selección del Nivel de Investigación

PRUEBA DEL CHI CUADRADO

Tema: Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar en los niños y niñas de educación inicial de la “Escuela Primavera”, Provincia Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco.

1. Planteamiento de las Hipótesis:

Ho: Los hábitos alimenticios no influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas del Jardín Escuela “Primavera” provincia Pichincha, cantón Quito, parroquia Tumbaco.

H1: Los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas del Jardín Escuela “Primavera” provincia Pichincha, cantón Quito, parroquia Tumbaco.

2. Selección del nivel de significación:

Se utilizará el nivel $\alpha = 0.05$ (correspondiente al 95%)

3. Descripción de la población:

Se extrajo una muestra de 52 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 fórmula:

$$x^2 = \sum \frac{(o - E)^2}{E}$$

x^2 = chi cuadrado

E = Frecuencias esperadas

\sum = sumatoria

O = Frecuencias observadas

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 formulado por 4 filas y 2 columnas.

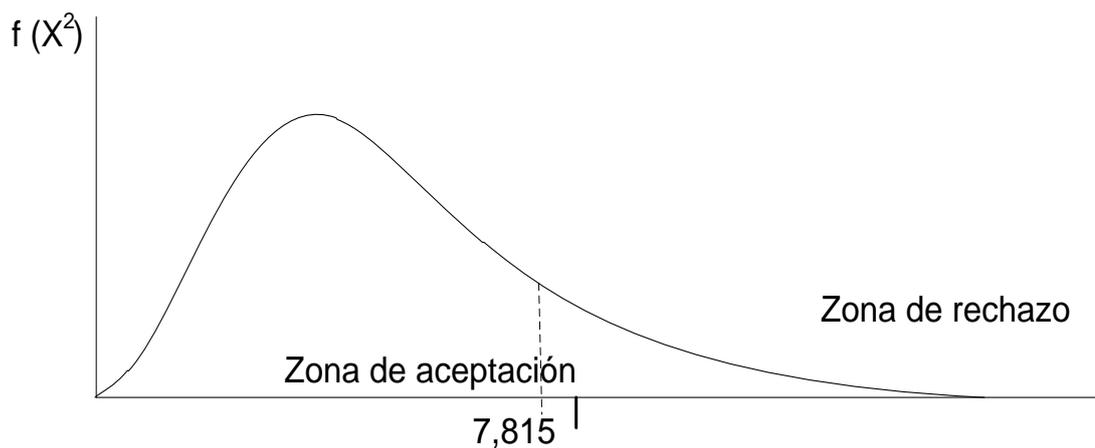
$$gl = (f-1)(c-1)$$

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

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

Entonces con tres grados de libertad y un nivel $\alpha = 0.05$ tenemos en la tabla del chi cuadrado el valor 7.815 por lo tanto se aceptará la hipótesis nula para todo valor del chi cuadrado calculado que se encuentre hasta 7.815 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores de 7.815.

La representación gráfica sería:



6. Recolección de datos y cálculos estadísticos

Preguntas	Frecuencias Observadas		
	Categorías		Subtotal
	SI	NO	
¿La alimentación del niño(a) es variable?	45	7	52
¿Detecta que la alimentación del niño(a) es equilibrada?	30	22	52
¿Considera que los niños al no tener en su institución una planificación adecuada tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje?	40	12	52
¿Se debe proporcionar comodidad al lugar de estudio de sus niños para que tengan un buen aprendizaje?	30	22	52
Subtotales	145	63	208

Preguntas	Frecuencias Esperadas		
	Categorías		Subtotal
	SI	NO	
¿La alimentación del niño(a) es variable?	36.25	15.75	52
¿Detecta que la alimentación del niño(a) es equilibrada?	36.25	15.75	52
¿Considera que los niños al no tener en su institución una planificación adecuada tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje?	36.25	15.75	52
¿Se debe proporcionar comodidad al lugar de estudio de sus niños para que tengan un buen aprendizaje?	36.25	15.75	52
Subtotales	145	63	208

Tabla No. 14

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O - E	$(O - E)^2$	$(O - E)^2 / E$
45	36.25	8.75	76.56	2.112
7	15.75	-8.75	76.56	4.861
30	36.25	-6.25	39.06	1.078
22	15.75	6.25	39.06	2.480
40	36.25	3.75	14.06	0.388
12	15.75	-3.75	14.06	0.893
30	36.25	-6.25	39.06	1.078
22	15.75	6.25	39.06	2.480
208	208			15.370

Tabla No. 15

Fuente: Encuesta

Autor: Mayra Guerrero

7. Decisión

Para tres grados de libertad y un nivel $\alpha = 0.05$ se obtiene en la tabla del chi cuadrado 7.815 y como el valor del chi cuadrado es 15,370 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice:

“Los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento escolar de los niños y niñas del Jardín Escuela “Primavera” provincia Pichincha, cantón Quito, parroquia Tumbaco.”

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- ✓ De acuerdo a las encuestas realizadas a padres de familia se concluye que los niños y niñas no tienen buenos hábitos alimenticios, puesto que les afecta su estado mental, causando dificultad al realizar sus tareas escolares u otras actividades de costumbre, lo que perjudica su aprendizaje presentan dificultad para incorporar la nueva información, de tal manera que los pocos conocimientos adquiridos no le servirán de base para el futuro.
- ✓ En conclusión se puede manifestar que hay un problema en los niños y niñas ya que existe un bajo rendimiento escolar, es decir los pequeños siempre presentan negatividad ante nuevos aprendizajes o al realizar sus deberes, en ocasiones afecta a la alteración en el desarrollo del comportamiento, esto puede ser causa de hábitos alimenticios no adecuados, por lo que se hace necesario impulsar una propuesta de cambio que ayude a mejorar la situación.

5.2 Recomendaciones

- ✓ Cuando los padres de familia noten cansancio, sueño o fatiga en sus hijos, deben hacer conciencia y fijarse si sus niños se están alimentando de una buena manera. Los maestros por su parte deben dialogar con los padres de los niños y niñas para comunicar lo que

- ✓ sucede con los niños y niñas en clases ya que todos los niños deben estar en un buen estado tanto físico como anímico.

- ✓ Se recomienda a los padres de familia, tomar conciencia, darles alimentos necesarios para su buen desarrollo y crear en ellos buenos hábitos alimenticios. Los maestros deben dar talleres a los padres y guiar a los niños y niñas en clases para que valoren los alimentos nutritivos, y que aprendan a contralar la ingesta de la denominada comida chatarra.

CAPÍTULO 6

LA PROPUESTA

TEMA

Guía de alimentación para los niños y niñas de inicial de la “Escuela Primavera” provincia Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco

4.1 Datos Informativos

INSTITUCIÓN EJECUTORA

Escuela Primavera

BENEFICIARIOS

Niñas y niños

Padres de familia

UBICACIÓN

Se encuentra ubicada en la provincia Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Tumbaco

Calle Boyacá Lote 25 y Latacunga

TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUSIÓN

Inicio enero del 2013

Finalización junio del 2013

EQUIPO TÉCNICO RESRONSABLE

Estudiante Mayra Guerrero

Padres de familia

COSTO

\$200

6.3 Antecedentes

Luego de haber recogido la información referente al tema en estudio se demuestra que es importante ejecutar una propuesta de cambio que permita a los padres de familia niños y niñas conocer los beneficios de un buen hábito alimenticio.

Los padres de familia debido al poco tiempo que brinda al hogar realiza menús de manera incorrecta ya sea excesiva o carente de nutrientes, por eso es necesario dar a conocer cómo debe de ser la alimentación adecuada y lo importante que es para llevar a cabo las funciones de nuestro organismo, también cambiar sus hábitos alimenticios. En este caso a los niños es necesario enseñarles que es lo que deben comer para poder crecer sanos y fuertes, porque su nutrición durante los primeros años de vida es esencial y decisiva para su crecimiento.

El niño a esta edad comienza a ser más independiente, decide que es lo que quiere comer durante la hora del lunch. .

El objetivo de este material es que los padres mediante la guía pueda identificar como se debe alimentar y los alimentos que debe consumir mientras se divierten aprendiendo. La edad pre-escolar constituye una época importante de conocimientos en las áreas social, cognoscitiva y emocional.

Mediante la propuesta se quiere conseguir que los padres de familia niños y niñas aprendan como formar una dieta completa, equilibrada, saludable; e ir creando hábitos alimenticios por lo que es necesario establecer notoriamente cuáles son los grupos de alimentos y que alimentos

constituyen cada uno de ellos para que sean aprovechados en alimentación diaria.

Es importante el crecimiento normal de un niño tanto en lo físico como en lo intelectual, desarrollando sus potencialidades, por eso una dieta rica en vitaminas, minerales, proteínas ayudará para que los niños que atraviesan el problema de hábitos alimenticios puedan mejorar su rendimiento en la escuela.

6.3 Justificación

Conociendo la realidad que están viviendo los niños y niñas en el Jardín Escuela Primavera, se plantea una propuesta que permita lograr un cambio en los hábitos alimenticios con la finalidad de mejorar la nutrición infantil, ya que afecta en el rendimiento escolar.

Es importante explicar a los padres la importancia de aprender a identificar cada uno de los grupos de alimentos cuerpo y sus beneficios. Así como las combinaciones adecuadas que cubren con las características de una dieta equilibrada, variada y completa. Para que los padres tomen conciencia de cómo se debe alimentar a su hijo. Este material también es preventivo ya que se evitará que siga aumentando la falta de hábitos alimenticios en los niños y niñas.

Este problema abarca a las familias que por el trabajo y la falta de tiempo desconocen la manera de cómo preparar los alimentos para consumir una dieta equilibrada, y buscan lo más fácil de realizar siendo así los más perjudicados los niños ya que ellos no ingieren alimentos que sean buenos para su salud.

Es justificativo entonces esta propuesta para los padres de familia ya que ellos son los responsables de enseñar a sus hijos buenos hábitos alimenticios, para tener niños sanos y activos prestos a adquirir un buen aprendizaje en la escuela.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 *Objetivo General*

Diseñar una guía para mejorar los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la Escuela Primavera.

6.4.2 *Objetivos Específicos*

Aplicar una guía con los padres de familia para que conozcan la manera de como crear en sus hijos hábitos alimenticios.

Lograr que los padres de familia apliquen buenos hábitos alimenticios para el buen desarrollo de sus hijos.

6.5 Análisis de Factibilidad

Frente al presente problema sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los niños y niñas de la Escuela Primavera se hace necesario otorgar a los padres una Guía con temas relacionados a una buena nutrición, ya que se necesita realizar un cambio de actitud en los hábitos alimenticios en los niños los mismos que mejorarán su calidad de vida.

6.6 Fundamentación científica

¿Que es guía?

La Guía Didáctica

Se define como un material que orienta al estudio de la asignatura para favorecer el trabajo autónomo. Facilita la lectura marcando y haciendo énfasis en las ideas claves para buscar información en fuentes complementarias.

Tipos de guías

Guías de Motivación

Se acostumbran al iniciar una unidad o contenido nuevo o de difícil asimilación. Tienen como objetivo que el alumno vaya **interesándose** por algún tema nuevo que no conoce. Al profesor le sirve para indagar los intereses de los alumnos.

Guías de Anticipación

Su objetivo es despabilar la imaginación del alumno, crear expectativas de lo que aprenderá y **activar conocimientos previos**. Por ejemplo en una lectura mediante el título preguntar qué temática cree que tiene el libro. O si va a ver un contenido nuevo en Matemática, indagar qué sabe el alumno de esto.

Guías de Aprendizaje

Se realizan en el momento en que se están trabajando contenidos o competencias. El alumno mediante la guía va adquiriendo nuevos

conocimientos y habilidades y el profesor la utiliza como un buen **complemento** de la clase.

Guías de Comprobación

Tienen como principal función **verificar el logro de ciertos contenidos** o habilidades. Al profesor le sirve para ratificar y reorientar su plan de trabajo y al alumno para demostrarse a sí mismo que ha aprendido. Generalmente son mixtas, es decir contienen ítems de desarrollo, de aplicación y de dominio de contenidos.

Guías de Aplicación

La utilidad más cercana es matizar un contenido difícil que requiere ser contextualizado. Cumple una función de **activar potencialidades** del alumno, trabajar empíricamente y también, para asimilar a su realidad lo trabajado en la clase. Al profesor le presta ayuda en cuanto a motivación, conocimiento de sus alumnos y aprendizajes efectivos.

Guías de Síntesis

El objetivo es **asimilar la totalidad y discriminar lo más importante**. Son muy útiles para el alumno al finalizar un contenido complejo y también al terminar una unidad, ya que logra comprenderlo en su totalidad. Como esquema mental ordena al alumno, ya que cualquier contenido tiene inicio, desarrollo y conclusión. Al profesor le sirve para globalizar, cerrar capítulos y enfatizar lo más importante.

Guías de Estudio

Tienen como objetivo preparar una prueba, examen, etc. Generalmente se realizan antes de cualquier evaluación o al finalizar una unidad. Al alumno le sirven para repasar los contenidos y al profesor para fijar aprendizajes en sus alumnos. También se emplea para complementar los apuntes y para aquellos alumnos que necesitan más tiempo en el trabajo de una unidad.

Guías de Lectura

El objetivo es orientar la lectura de un texto o libro, usando alguna técnica de comprensión lectora. Se puede hacer mediante preguntas en el nivel explícito o inferencial, para que el alumno las vaya respondiendo a medida que va leyendo o a través de un cuadro sinóptico de la lectura, donde se indica título de la lectura, autor, nacionalidad, género literario, tipo de narrador, estilo narrativo, personajes, ambientes, motivos y argumento. Al alumno le facilita el entendimiento y análisis de textos y al profesor le ayuda para desarrollar técnicas en sus alumnos.

Guías de Observación

El objetivo es agudizar la observación, generalmente, para describir hechos o fenómenos. Es muy usada como parte del método científico. Al alumno le ayuda en su discriminación visual y al profesor le facilita que sus alumnos tengan un modelo de observación.

Guías de Refuerzo

Tienen como objetivo apoyar a aquellos alumnos con necesidades educativas especiales o más lentos. Los contenidos se trabajan con

múltiples actividades. Al alumno le sirven para seguir el ritmo de la clase y al profesor para igualar el nivel del curso en cuanto a exigencia.

6.7 Modelo Operativo

FASE	META	ATIVIDADES	RECURSO	TIEMPO	RESPONSABLES	RESULTADOS
Sensibilización	Sensibilizar a los padres de familia sobre la necesidad de implementar un manual sobre los Hábitos Alimenticios	Sociabilización de los padres de familia por medio de talleres	Humanos Materiales Institucionales	10 horas	Autoridades Investigador Docentes Padres de Familia	Padres de familia motivados a aplicar el manual.
Capacitación	Entrenar a los padres sobre los correctos hábitos alimenticios para mejorar el rendimiento escolar	Entrega, análisis y sustentación del manual del taller de capacitación.	Humanos Materiales Institucionales	10 horas	Autoridades Investigador Docentes	Padres de familia entrenado para la utilización del manual.
Ejecución	Aplicar en la alimentación de los niños los conocimientos de los hábitos alimenticios	Motivaciones Videos Diapositivas	Humanos Materiales Institucionales	Permanente	Autoridades Investigador Docentes	Los padres de familia aplicando el manual en los niños de inicial.
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación del manual	Observación y dialogo con los padres de familia	Humanos Materiales Institucionales	Permanente	Autoridades Investigador Docentes	Estudiantes con mejores hábitos alimenticios.

Tabla No. 16

Autor: Mayra Guerrero

6.8 Marco Administrativo

Este modelo de guía se podrá llevar a cabo mediante la aplicación permanente de todos los Padres de familia de educación inicial del Jardín Escuela “Primavera”.

6.9 Plan de Monitoreo y evaluación

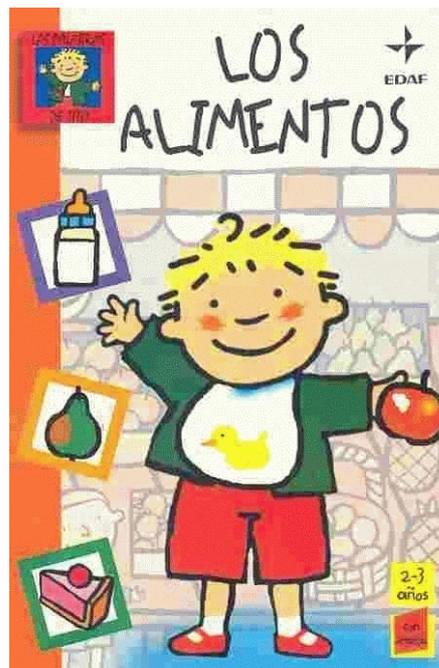
PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Qué evaluar?	Guía para lograr mejores Hábitos Alimenticios
¿Por qué evaluar?	Por la falta de buenos hábitos alimenticios en los niños
¿Para qué evaluar?	Para mejorar el aprendizaje en los niños/as
¿Con qué criterios evaluar?	Criterio critico-analítico.
Indicadores	Aspectos cualitativos obtenidos en las encuestas.
¿Quién evalúa?	Mayra Guerrero
¿Cuándo evaluar?	Durante y después del proceso de aplicación de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Aplicación de la Guía
Fuentes de Información	Ficha de seguimiento
¿Con qué evaluar?	Indicadores establecidos.

Tabla No. 17

Autor: Mayra Guerrero

Guía para Lograr buenos hábitos alimenticios

Para niños de 4 y 5 años



Elaborado por: Mayra F. Guerrero E.

UNIDAD

I

Los Alimentos

La alimentación

La alimentación consiste según Aranceta J. (2000) en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario, la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario. La alimentación, sin ser sinónimo, es el de dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.

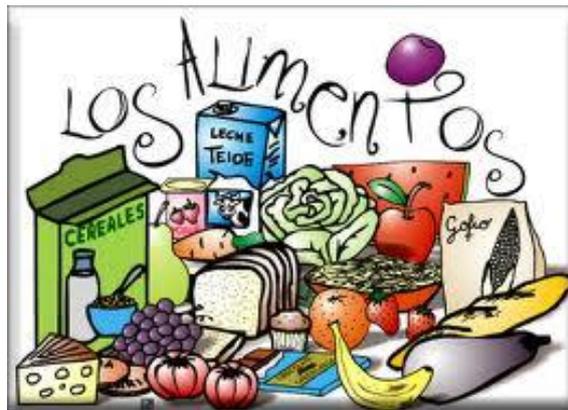
La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.



Grupo alimenticio

La forma más simple para asegurarse de tener una buena alimentación es consumiendo alimentos de los cuatro grupos alimenticios, los cuales según Aranceta J. (2000) son:

- 1- Frutas y verduras,
- 2- Granos,
- 3- Productos animales,
- 4- Grasas y azúcares; ya que en conjunto el cuerpo se abastece de carbohidratos, proteínas, grasas y minerales.



Frutas y verduras:

De este grupo se recomienda incluir por lo menos dos raciones en cada una de las comidas, las hojas de color verde son ricas en beta carotenos y otras vitaminas, hierro y varios minerales y en fibra insoluble; las frutas además son ricas en antioxidante como las vitaminas A y C.



Granos:

Es recomendable consumirlos en cantidad suficiente, este grupo está compuesto por cereales y leguminosas, la combinación de estos dos alimentos puede sustituir el valor proteico de la carne o huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos una vez a la semana. El "gallo pinto" (arroz con frijoles) es excelente en este sentido. Los cereales constituyen la base para la fabricación de productos: del trigo se hace el pan, pastas y galletas, del maíz se hacen las tortillas.

Es importante consumir integrales las leguminosas y los cereales como la avena, el trigo, la cebada, el maíz y el arroz, pues además de tener vitaminas y minerales son fuente importante de fibra. La fibra contribuye al control del colesterol en la sangre ayudando a prevenir la arteriosclerosis, además la fibra insoluble está relacionada con la disminución del estreñimiento.



Productos animales:

Se recomienda consumirlos con constancia pero con moderación y hacerlo en poca cantidad en cada comida, esto es debido a que contienen el peor tipo de grasa para la salud, las grasas saturadas, aunque son de alta concentración energética y proporcionan proteínas de excelente calidad. Por lo tanto evite las carnes en la que se vea la grasa, limite el consumo de vísceras y sobre todo los productos embutidos que además de tener un contenido alto en grasa tienen sal y otros aditivos químicos poco aconsejables para la salud.

Otro producto es la leche y sus derivados los cuales son importantísimos en la alimentación infantil y mujeres embarazadas, pero se debe tener cuidada pues es rica en grasa saturada y colesterol sobre todo la mantequilla y la crema, por ello se recomienda consumir los productos lácteos descremados.



Grasas y los azúcares:

Se recomienda consumir lo menos posible, las grasas son importantes en la alimentación porque además de aportar energía, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K. Sin embargo es importante anotar que una sola cucharada de aceite contiene 120 calorías y esta alta concentración es la que limita su uso para evitar un desbalance en cualquier alimentación.

Dentro de este grupo están una gran multitud de alimentos industrializados que se elaboran a base de grasa o azúcares son los alimentos "chatarra". Para tener un régimen alimenticio adecuado que favorezca la buena salud, llegar a una edad madura más productiva y evitar vivir crónicamente enfermos, debemos: Adaptar la ingesta de energía con el gasto de la misma para mantener el peso. Evitar la ingesta excesiva de grasas especialmente el colesterol y las grasas saturadas. Aumentar el consumo de carbohidratos complejos y de fibra. Consumo moderado de sal y azúcar. Limitar la ingesta de alcohol. Practicar ejercicio físico regularmente.



Los carbohidratos

Son cadenas de azúcares que el organismo durante la digestión corta para obtener la glucosa, la cual es la principal fuente de energía. La falta de estos causa un debilitamiento en la persona por la falta de energía y el contrario podría ocasionar obesidad, pues el exceso de carbohidratos se almacena en el cuerpo como glucógeno en el hígado y si hubiese mucho más como grasas. Se recomienda consumir entre 60 y 65% del total de la energía de la dieta diaria. Los carbohidratos los podemos encontrar en: leche y sus derivados, harina, maíz, frijoles, macarrones, pan, galletas, entre otros.

Las grasas

Son la fuente concentrada de energía por lo que sirven de reserva energética y por esta misma razón son los principales causantes de la obesidad; se recomienda consumir 25% del total de la energía diaria. Las grasas las podemos encontrar en manteca de cerdo, pollo, res, mantequilla, natilla, queso crema, manteca, aceite de palma o de coco. Lamentablemente la mayoría de las personas abusan de este nutriente sin darse cuenta, ya que consumen pequeñas porciones de alimentos que contienen grandes cantidades de grasas, un ejemplo de estos alimentos son las hamburguesas, papas fritas, pizzas, tacos, y nachos.



Las proteínas

Están compuestas por cadenas de aminoácidos, de los cuales 9 el cuerpo no los puede elaborar; de ahí la importancia de ingerir alimentos que los contengan los principales son: carne, huevo, leche y sus derivados. La dosis recomendada para un hombre es de 55g/día y para una mujer 44g/día.

Objetivos de la alimentación

El mismo autor señala que, los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.

Aporte energético:

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

Aporte plástico:

Para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción

muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.



El aporte regulador

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

El aporte de reserva:

Teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiendo en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

La irregular alimentación en niños de 3 a 5 años puede generar padecimientos físicos y emocionales según la especialista de Desarrollo Físico y Emocional del Niño Alicia Robledo Galván.



Importancia de la alimentación infantil

La niñez según Serra M. (2002) es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.



Pirámide Alimenticia

La pirámide alimentaria, pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.). Como tal guía que es, se basa en recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con objetivo de mantener la salud.

Aunque las primeras pirámides alimentarias fueron creadas a comienzos de la década de 1970, posiblemente la más conocida es la versión introducida por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en 1992, revisada y actualizada en 2005, como MyPyramid, con variaciones importantes, especialmente la de incluir la importancia del ejercicio físico, y que fue, a su vez, posteriormente sustituido por Mi Plato (MyPlate) en 2011.

La pirámide alimenticia muestra las comidas que podemos comer poco como por ejemplo azúcar y grasas (lo menos posible). Alejandra Peñafiel, Ezequiel Peñafiel En una nueva pirámide (basada en la *Guía dietética para los estadounidenses* que se emitió en 2004²) se mantienen los 6 grupos de alimentos, pero se han sustituido las zonas horizontales por 6 franjas verticales de distintos colores que, de izquierda a derecha, son:

- Anaranjado: cereales y derivados, preferentemente integrales.
- Verde: verduras y legumbres frescas.
- Rojo: frutas frescas.
- Amarillo: aceites y grasas.
- Azul: productos lácteos.
- Morado: carnes, pescados y legumbres secas.

Se realizó además un modelo interactivo denominado “MYPYRAMID” que permite confeccionar a cada persona su propia pirámide, utilizando la tecnología digital de Internet.

Aunque esta nueva pirámide ha mejorado algunas de las limitaciones de la original (se realizan distinciones entre las grasas beneficiosas y las menos recomendables o se incentiva el consumo de carnes magras frente a las carnes blancas), no está exenta de inconvenientes para su uso por parte de los consumidores.

En otros países se ha mantenido la estructura antigua para el diseño de la correspondiente pirámide alimentaria. Así, en España se han propuesto diversos modelos de la pirámide alimentaria, según el modelo tradicional, que también se han actualizado. En esta última, la pirámide está dividida en dos grandes zonas: la próxima al vértice, que recoge los alimentos de consumo ocasional, y la próxima a la base, que contiene los alimentos de consumo diario o semanal.

Finalmente, la pirámide alimentaria se ha adaptado incluso para algunos tipos de dietas: la pirámide de la dieta mediterránea o la pirámide de la dieta vegetariana.

Además de la pirámide alimentaria, también se han propuesto otros recursos gráficos para la educación nutricional de la población, como la rueda alimentaria.



Técnicas de alimentación

Existen multitud de técnicas de alimentación, sin embargo, según Grande Covián, F. (2003) casi todas coinciden en unos puntos básicos:

Realizar una dieta variada:

Es la norma dietética más importante, ya que ningún alimento nos proporciona todos los nutrientes. La variedad aumenta la probabilidad de aportar todas las RDA, incluyendo nutrientes menores o no esenciales. Al mismo tiempo se reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos alimenticios.



Reducción del consumo de grasas:

Son los alimentos más calóricos, por lo que reducir su ingesta es la mejor forma de evitar la obesidad. No obstante, son necesarias (hasta un 30% de los aportes calóricos diarios deben ser grasas). Son preferibles las "de mejor calidad" (insaturadas), evitando las saturadas y el colesterol por su relación con las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis e infarto de miocardio). Estas "grasas de mala calidad" son las de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, embutido,...) y algunas vegetales como la de coco y palmito (presentes en la bollería comercial).

Adecuar la ingesta calórica al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal:

Los individuos obesos o malnutridos tienen más mortalidad y enfermedades. No obstante, en el niño y en el adolescente, el peso, como dato aislado, no es válido: al crecer se tiene que aumentar de peso. Se debe mantener una adecuada relación peso-talla. La utilidad de los famosos "percentiles" reside en que permiten compararse con otros niños de la misma edad y sexo, pero, sobre todo, en que sirven para hacer un seguimiento de cada niño a lo largo del tiempo, valorando su "carril de crecimiento".

Alimentación del niño en educación inicial

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. Según C. Vásquez (2008), en la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que

intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca. Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.



Relación de la alimentación con el rendimiento escolar

La mala alimentación o desnutrición según López N. (2002) afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y su repetición lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto. Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.

Alimentación de los niños preescolares:

Tips para una buena nutrición sin conflictos

Algunas de las quejas más comunes de las madres de niños preescolares (entre uno y cinco años de edad) son: “Mi hijo no se alimenta lo suficiente”, “Apenas prueba la comida”, “Solo acepta dos o tres alimentos diferentes”, “Cuando era bebé comía tan bien...no entiendo que le ocurre ahora”...

Aunque cada pequeño es diferente, en la mayoría de los casos esta etapa de la vida se relaciona con diferentes conflictos entre la madre y el niño relacionados con la alimentación. Pero todos ellos tienen una explicación y existen formas de sobrellevarlos sin que esto afecte al estado de nutrición del niño, al desarrollo de su independencia... o a la salud mental de la madre.



Para comenzar, es importante reconocer algunas características los niños en la etapa preescolar:

- Disminuye la velocidad de crecimiento. En comparación con la velocidad a la que el niño crecía durante su primer año de vida, ahora el ritmo de crecimiento es más lento. Piense que durante el primer año, el bebé triplicó su peso. La velocidad a la que irá ganando peso y estatura ahora es bastante más lenta, así que, proporcionalmente, su cuerpo demanda menos energía.
- Desarrollo motriz acelerado. Aunque el crecimiento lineal del niño no sea tan rápido como antes, durante los años preescolares su desarrollo motriz es muy acelerado. En esta etapa aprenderá a caminar, correr, saltar, subir y bajar escaleras, patear una pelota, pedalear una bicicleta; además desarrollará múltiples habilidades

motrices finas que después le permitirán escribir entre otras muchas cosas.

- Desarrollo intelectual y gran capacidad de aprendizaje. En esta etapa la capacidad de aprendizaje del niño es enorme. La estimulación que reciba durante estos años será decisiva para su futuro intelectual. Relaciona las causas con sus efectos. No es difícil entender entonces porqué hay algo que le resulta más interesante que comer lo que ve en su plato: averiguar que pasa si lo toca, pellizca, manipula...
- Búsqueda de independencia. El pequeño ahora comprende perfectamente que es un ser independiente y distinto a su madre, aunque aún la necesite mucho. Quiere demostrar y demostrarse a sí mismo que puede tomar sus propias decisiones y no siempre está de acuerdo con los demás.
- Desarrollo de la autoestima. Los años preescolares son críticos para el desarrollo de la autoestima. La imagen que el niño se halla formado de sí mismo hasta la edad de cinco años le acompañará prácticamente durante toda su vida. Un ambiente seguro y amoroso, con límites claros y consistentes es necesario para que el niño crezca seguro de sí mismo.



Como conclusión a lo anterior se puede decir que una disminución en el apetito y un marcado desinterés por los alimentos son situaciones normales en los niños entre uno y cinco años de edad. Al mismo tiempo, los nuevos intereses del preescolar y las características propias de la etapa en cuanto a desarrollo motor, intelectual y de la independencia llevan con frecuencia a vivir una situación de conflicto entre lo que los padres esperan que el niño coma y lo que éste acepta comer.

Es frecuente encontrar determinadas conductas relacionadas con la alimentación que el niño repite a menudo y que pueden ser preocupantes para los padres, pues, por un lado, les preocupa el no saber si lo que el niño está comiendo es suficiente para asegurarle todos los nutrientes que requiere para un sano desarrollo, y por otro lado, el comportamiento del niño en la mesa podría no adecuarse a las reglas sociales y modales aceptados por la familia. Algunas de estas conductas que es frecuente encontrar son:

- Negarse a probar alimentos nuevos.
- Aceptar solo cantidades de alimentos que para los padres son inaceptablemente pequeñas en una comida y comer más de lo habitual en la siguiente.
- Aceptar solo una variedad limitada de alimentos.
- Aceptar sólo un mismo alimento en todas o la mayoría de las comidas del día durante varios días consecutivos.
- Rechazar repentinamente un alimento que antes aceptaba con agrado.
- Aceptar algún tipo de alimento solo si se sirve en un utensilio determinado, por ejemplo, sólo toma jugo en su vaso rojo.

- Aceptar algún alimento solo si es presentado en la forma habitual, por ejemplo, acepta comer zanahorias sólo cortadas en rodajas, pero no en cubitos.
- Tomar los alimentos con las manos y jugar con ellos.
- Derramar fácilmente los alimentos y bebidas sobre la mesa o sobre su ropa.
- Sentir urgencia de ir al baño cuando comienza a comer.

Conociendo estas particularidades de la epata preescolar y entendiendo sus razones es más fácil aceptarlas y tomar medidas para ofrecer una dieta de buena calidad al niño y evitar en la medida de lo posible los conflictos.

Para mejorar la calidad de la alimentación del niño:

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



Grupo de alimentos	Número de	Ejemplos equivalentes a una porción al día porción
Leche	2	1 tza de leche, ¾ tza de yogurt
Frutas	3	½ pera, ½ plátano, ¾ tza de fruta picada, 1 manzana pequeña
Verduras	3	½ tza de verduras al vapor, ¼ de taza de jugo de zanahoria
Cereales	6	½ tza de cereal, 1 tortilla, ½ tza de pasta, 1 reb de pan de caja, 4 palitos de pan
Alimentos de origen animal	de 3	40 g de pechuga de pollo, 1 huevo, 40 g de queso
Leguminosas	1	½ tza de frijoles o lentejas

Tips para reducir los conflictos relacionados con la alimentación

- Recuerde que alimentar es mucho más que solo “cubrir” nutrimentos. También está formando hábitos. Además, la alimentación es parte de la vida social del niño.
- Evite servir grandes cantidades de alimento al niño. La cantidad de comida aceptada por un niño y otro puede variar. Incluso la

cantidad que acepta el mismo niño en diferentes ocasiones puede ser diferente, pero como guía sirva una cucharada sopera de cada platillo por cada año de edad. Por ejemplo, para un niño de dos años, sirva dos cucharadas de sopa, dos cucharadas de algún plato fuerte y dos cucharadas de verduras. Si lo desea, el niño pedirá repetir alguno de los platillos, pero si no, no se sentirá agredido con una cantidad de comida que de entrada sabe que no podrá terminar.

- Respete las decisiones de los niños de acuerdo con su edad. Los niños pueden decidir si comen o no algún alimento, pueden también participar al momento de elegir el menú. Sin embargo esto no quiere decir que usted tendrá que preparar una variedad de platillos para ver cual prefiere su hijo. El niño en edad preescolar debe adaptarse al menú para toda la familia.



- No permita que utilizando su preocupación al verlo quedarse sin comer, el niño la manipule para conseguir lo que quiere. En otras

palabras, no se da a algún capricho sólo con tal de no verlo quedarse con el estómago vacío. Por ejemplo, si usted decidió que para el menú de la comida habrá sopa de verduras y pollo, y el niño se niega rotundamente a comer cualquier cosa que no sea jamón, evite caer en el juego dándole el tan deseado jamón. Sirva la sopa y el pollo y permítale decidir si lo comerá o no. Seguramente se negará a comer, pero ya se recuperará en la siguiente comida.

- Ofrezca en repetidas ocasiones los alimentos que el niño se niega a probar. Intente diferentes presentaciones y platillos. No se desespere. Tarde o temprano los probará, pero no los excluya por completo del menú, porque irá haciendo la dieta de la familia cada vez más limitada en variedad.
- Prefiera alimentos coloridos y de diferentes texturas. Un panorama agradable a la vista y al tacto hará más sencillo para el niño probar nuevos alimentos. Además ayudará a estimular sus sentidos.
- Emplee utensilios de acuerdo con la edad. Así como no es saludable que el preescolar siga bebiendo en un biberón, tampoco es conveniente servirle en platos o vasos pesados, demasiado grandes o que puedan romperse. Prefiera platos y vasos pequeños de plástico resistente, cucharitas pequeñas con mango grueso y tenedores con las puntas redondeadas. Aún no es momento de que el niño use el cuchillo.



- Cree un ambiente agradable. De ser posible reúna a la familia a la hora de las comidas y evite tratar los problemas y conflictos de la familia a esta hora. Propicie una charla amena y tranquila donde todos, puedan sentirse cómodos y seguros.
- Establezca reglas claras con respecto a la conducta que se espera del niño en la mesa y sea congruente con ellas. Pero sea flexible y razonable con estas reglas de acuerdo con la edad del pequeño.
- Evite utilizar los alimentos como premios o castigos. Si el niño aprende a premiarse con un chocolate o golosina, probablemente lo hará toda su vida.
- Nunca olvide que usted es responsable de la calidad de los alimentos que ofrece al niño, pero no de la cantidad que come.



Por último, lleve junto con el profesional de salud de su confianza un registro del peso y la estatura del niño. Haga estas mediciones al menos dos veces al año. Mientras se mantenga un ritmo constante de crecimiento, y su hijo permanezca sano y se desarrolle normalmente no se preocupe demasiado por su conducta errática al comer. Recuerde que es pasajera y es parte su desarrollo normal.

Plan de charla de Alimentación y Nutrición

Alimentación y Nutrición

Alimentación: Es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos.

Nutrición: Es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo. ¿Cuáles son nuestras necesidades nutricionales? ¿Cómo cubrimos cada una de estas necesidades?

Energéticas: Se cubren con glúcidos y grasas, gracias a reacciones químicas (metabólicas) y que en conjunto reciben el nombre de respiración.

Estructurales: Se cubren con los nutrientes estructurales más importantes (proteínas) aunque también algunos lípidos que se utilizan para construir las membranas celulares y algunas sales minerales que forman parte del esqueleto

Funcionales y Reguladoras: Se cubren con vitaminas y sales minerales responsables de que los órganos funcionen con normalidad, exista una buena coordinación del organismo y que se lleven a cabo correctamente los procesos vitales.

Metabolismo basal: Es la cantidad de energía mínima que nuestro organismo necesita, aunque este en completo reposo para llevar a cabo los procesos vitales. ¿Qué son los aminoácidos esenciales? Los 8 aminoácidos restantes de 20 existentes que no pueden ser formados por nuestro organismo y han de incorporarse en cantidades suficientes a través de los alimentos. ¿En qué alimentos se encuentran las vitaminas? En alimentos crudos o poco coordinados. También abundantes en las verduras y frutas frescas.



Clasificación de las vitaminas según su solubilidad. Ejemplos.

Liposolubles: Solubles en lípidos pero insolubles en agua: A, D

Hidrosolubles: Solubles en agua pero insolubles en lípidos: B1, b2, B12, C.

Los 7 grupos en los que se pueden clasificar los alimentos

1-Leches y derivados

2-Carnes, pescados y huevos

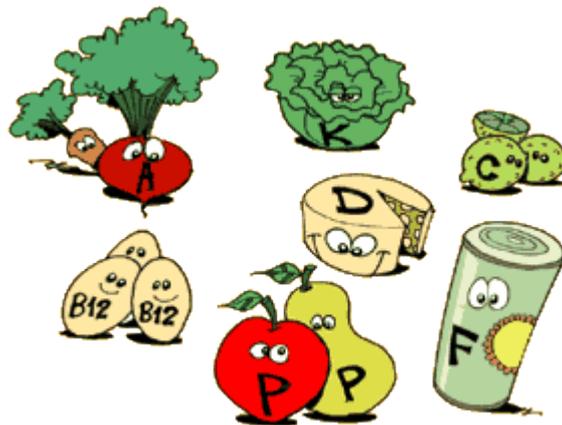
3. Legumbres, tubérculos y derivados

4-Hortalizas y verduras

5-Frutas y derivados

6-Cereales, pastas y azúcar

7- grasas y aceites



Dieta alimentaria

La cantidad y el tipo de alimentos que una persona consume diariamente. Llevar un plan alimenticio adecuado se refleja en la salud del niño. Hay alimentos que pueden ocasionar alteraciones, tales como alimentos fritos, empanizados, refrescos, embutidos como jamón o salchicha o quesos altos en grasas. Éstos dañan el paladar del niño y crea en él malos hábitos alimenticios que después se refleja en una enfermedad.

Lo más adecuado es eliminarlos de su dieta, por eso a continuación te presentamos una guía de alimentos nutritivos con las cantidades de acuerdo a su edad como una opción para su alimentación diaria.

Es importante que vigiles de cerca su alimentación y por consecuencia su peso. Si deseas conocer el peso de tu hijo, realiza cualquiera de las siguientes operaciones, según su edad:

De 0 a 12 meses: mitad de meses más 45

De 1 a 5 años: años por 2 más 8

De 6 a 12 años: años por 3 más 3

UNIDAD

II

**Un rico desayuno para
empezar el día**

Sabemos que no debemos omitir ninguna comida durante el día si queremos contribuir en nuestra buena salud.

La importancia del desayuno radica en que es una comida que puede condicionar el estado físico, nutricional y psíquico en personas de cualquier edad.

La vida acelerada, la falta de tiempo por las mañanas, y la falta de apetito, suele provocar el olvido de este hábito alimentario. Si para los adultos es importante, más aún para el niño, ya que representa la clave de su rendimiento escolar.

Sobre este tema se han realizado diversos estudios, estos confirman que tanto niños como adolescentes obtienen grandes beneficios de un desayuno nutritivo. Entre los que podemos mencionarse encuentran:

Calificaciones más altas. El buen desayuno les permite estar más alertas y listos para el proceso de aprendizaje; por lo que tienden a ser mejores estudiantes y por consecuencia obtener calificaciones favorables en los exámenes.



Actitudes más positivas. Dice el dicho “barriga llena corazón contento”, y los niños que desayunan tienen actitudes más positivas y tienden a causar menos problemas en el aula.

Más energía. Con el desayuno, el niño recibe calorías necesarias para mantenerse activo, jugar, y además guardar un poco como reserva.

Dieta saludable para una mejor calidad de vida. Un niño que desayuna con alimentos saludables, tiene la oportunidad de recuperar los nutrientes, vitaminas y minerales que le son necesarios durante el día; al no desayunar se le niega esa oportunidad.

Peso más sano. Los niños y adolescentes que desayunan tienen más tendencia a tener y mantener su peso ideal, es decir un peso saludable. Caso contrario a los que no desayunan, quienes tienden a padecer de un sobrepeso.

Ensalada de frutillas con yogurt para el desayuno

El desayuno es una parte muy importante en la alimentación, como es el primer alimento del día debe estar balanceado para poder adquirir todos los nutrientes para comenzar un día con energía.

Si te gusta comenzar tu día con un buen desayuno nutritivo, aquí te dejo la receta para preparar la ensalada de frutillas con yogurt. Lo mejor de esta ensalada es que tiene mucha vitamina C gracias a la variedad de estas frutas.

Ingredientes:

2 cucharadas de yogurt light o natural (puede ser sabor natural o de fresa)

El jugo de medio limón.
Hojas de menta fresca en pedazos
4 fresas medianas sin tallos y partidas en cuartos
1/4 de frambuesas
1/4 de moras
1 taza de melón en cubos (opcional)

Forma de preparar:

Lava muy bien las frutillas, puedes desinfectarlas previamente. En un tazón mediano mezcla el yogurt preferentemente natural o light, con las hojas de menta partidas en pequeños pedazos y el jugo de medio limón.

Añade las frutillas y revuelve bien, puedes decorarla con varias hojas de menta y acompañarlas con un poco de granola. Disfruta de este nutritivo desayuno por las mañanas. Fuente: www.desayuno.com

Recomendaciones

Expertos en nutrición recomiendan incluir en el desayuno alimentos como granos enteros, leche y algo de fruta para que este balanceado.

Si tu hijo no desayuna lo suficiente por las mañanas o no tiene tiempo para hacerlo, incluye en su refrigerio o lunch diario por lo menos 3 de los grupos de alimentos principales (frutas, vegetales, leche, cereal, etc.)

Procura siempre tener desayunos rápidos como: jugos de fruta natural, cereales con leche, pan integral tostado con queso crema o mermelada, yogurt y fruta picada.

Mantén la comida siempre fresca para que a tu hijo se le antoje comerlas.



Cómo preparar huevo enrollado para el desayuno

El huevo enrollado para el desayuno es una forma deliciosa de comenzar el día. Esta receta es fácil de preparar y muy sabrosa.

Si te gusta comer huevos en el desayuno pero ya quieres cambiar la manera de prepararlos, esta receta del huevo enrollado es fácil y sencilla de realizar, sin olvidar que es deliciosa. Esta es una forma fácil de preparar huevos para el desayuno.

Ingredientes:

- 1 huevo grande
- 1 1/2 cucharada de leche
- 1 1/2 cucharada de mantequilla sin sal
- Sal y pimienta

Forma de preparar:

Calienta un sartén grande de teflón (sartenes especiales para que no se pegue la comida) a temperatura media durante 3 a 4 minutos. Mientras tanto, en un pequeño tazón agrega el huevo y la cucharada de leche y bate hasta que todo se haya combinado bien y que la mezcla tenga un color amarillo pálido.

Después, para toda la mantequilla por el sartén hasta que se derrita y quede todo cubierto. Cuando la mantequilla esté caliente agrega la mezcla del huevo con leche en medio del sartén para que sola se esparza y quede un círculo perfecto. Deja que el huevo se cocine sin mover por lo menos 30 a 60 segundos hasta que las orillas se estén dorando.

Baja la temperatura para que el huevo no se cocine de más. Con la espátula y un tenedor ve enrollando el huevo poco a poco, cuando quede completamente enrollado deja que se dore un poco y luego voltéalo para que se dore un poco más. Sirve inmediatamente. Agrega la sal y la pimienta al gusto, también puedes agregarla al momento de mezclar la leche con el huevo. Disfruta.



Cómo preparar un licuado de pera

Los licuados son una excelente bebida para el desayuno, nos dan energía y complementan nuestra alimentación.

Quizás no sea muy común preparar un licuado con esta fruta, pero les aseguro que este licuado sabe delicioso y pueden variarle al típico licuado de plátano.

Ingredientes:

1 pera grande

1 vaso de leche

Canela en polvo

1 cucharadita de azúcar

Forma de preparar:

Lava muy bien la pera y pártela en varios pedazos, quítale el corazón, la ramita y la parte de abajo, pero trata de aprovechar toda la fruta. En una licuadora agrega un vaso alto de leche, después pon los pedazos de la pera, agrega la cucharadita de azúcar y espolvorea un poco de canela en polvo.

Licua muy bien los ingredientes, pero no te preocupes por que queden pedacitos de la cascara de la pera, estos nos brindarán fibra extra para darnos más energía. También puedes agregar un cuarto de manzana con todo y la cáscara si quieres más fibra.

Te recomiendo que no peles la pera ya que la cáscara también tiene propiedades saludables para el cuerpo. Sirve en el mismo vaso alto y

puedes decorar con un poco de canela. Disfruta en el desayuno por la mañana.



Receta para preparar ensalada dulce de piña

La ensalada dulce de piña combina otras frutas como papaya, melón y mango, que la hacen muy dulce y deliciosa para comer en el desayuno.

Si quieres comenzar tu día con un nutritivo desayuno, esta ensalada de frutas es lo que necesitas.

Ingredientes:

1/2 taza de coco rallado

1 piña madura, pelada y cortada en trozos de media pulgada

1 papaya madura, pelada, sin semillas y cortada en pedazos de media pulgada
1 melón maduro, pelado, sin semillas y cortado en trozos de media pulgada

1 mango maduro, pelado y cortado en trozos de media pulgada
6 hojas de menta fresca

Forma de preparar:

Pon a calentar un sartén a fuego medio, cuando esté listo agrega el coco y deja que se dore, mueve para que se pueda dorar por los lados. Cuando esté listo retira y déjalo en un plato aparte. En un tazón grande agrega la piña, la papaya, el melón y el mango y revuelve para que se combinen. Tapa el tazón y refrigera hasta que la fruta esté fresca o cuando quieras servir. En un plato agrega parte de la ensalada de fruta, pon un poco de coco dorado y adorna con las hojas de menta fresca.

Esta ensalada la puedes acompañar con un poco de miel de abeja, o también con un yogurt natural o de tu sabor favorito. Si no quieres dorar el coco lo puedes dejar así. Disfruta de esta ensalada como desayuno por la mañana.



Cómo preparar desayunos equilibrados y saludables

El tiempo ideal para desayunar es de 15 minutos, tal vez no dispones de tal tiempo por las mañanas ya sea porque hay que trabajar, llevar a los niños a la escuela, etcétera pero hay que tomar conciencia de que es nuestro cuerpo y para mantenerlo saludable.

Muchas personas tenemos la idea errónea de que el desayuno abundante es sinónimo de que tendremos más energía además de que saciaremos nuestro apetito pero la verdad es otra, pues el desayuno debe consistir en 300 calorías repartidas entre fruta, lácteos y cereales.

Para que formemos éste hábito es necesario variar constantemente los ingredientes y si no cuentas con una tabla de alimentos he aquí una pequeña que podría ser de gran ayuda.

Zumo de naranja natural= 1 vaso es equivalente a 88 calorías

Frutas mixtas= 1 taza es equivalente a 50 calorías

Café con leche desnatada= 1 taza es equivalente a 15,5 calorías

Cortado (té)= 1 taza con leche desnatada es equivalente a 10 calorías

Cereales integrales= 300 gr son equivalentes a 100 calorías

Barras de cereal= 1 barra es igual a 140 calorías

Tostadas con mermelada= una tostada es equivalente a 100 calorías

Bizcocho= 1 trozo pequeño es equivalente a 150 calorías

Galletas integrales= 1 galleta es equivalente a 38 calorías

Queso Fresco= 100 gr es equivalente a 190 calorías

Yogur = 125 gr es equivalente a 40 calorías

Granola= 50 gr es equivalente a 180 calorías

Tostada con queso fresco= 1 porción es equivalente a 180 calorías

Tostada con una loncha de jamón sin sal= 1 porción es equivalente a 93 calorías

Bien, creo que con esta pequeña lista no será muy difícil armar desayunos bien equilibrados que nos aporten energía y sobre todo nos ayudaran a cuidar nuestra figura.



Licudo de manzana y plátano

Este delicioso licuado de manzana y plátano nos proporciona muchas vitaminas y es ideal consumirlo para curar trastornos digestivos, evitar la anemia, ayuda a la concentración, combatir el stress y sobre todo es una muy buena fuente de energía.

Preparación:

Ingredientes:

1/3 de taza de zumo de manzana

1/2 taza de tofu suave

1 plátano picado

1/2 vaso de yogurt de fresas

1 cta. de miel de abeja

Hielos (opcional)

Es muy sencillo sólo tienes que meter todos los ingredientes a la licuadora junto con el hielo y servir. Este licuado debe consumirse una vez a la semana y de preferencia por las mañanas.



Elementos que debe contener un desayuno balanceado

El desayuno es la comida más importante del día ya que este debe proveernos las energías necesarias para realizar nuestras funciones corporales de manera correcta. Un buen desayuno debe contener: proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Las proteínas se encuentran en el huevo, el queso, leche y jamón.

Los carbohidratos se encuentran en el pan y los cereales.

Las vitaminas y minerales en las frutas o jugos de frutas naturales.

Los beneficios de un buen desayuno:

Tendrás más energía y fuerza para realizar algún esfuerzo físico.

Quemaras más calorías.

Reduces el stress.

Controlas mejor tu peso.

Los daños que ocasiona el no desayunar:

Tu cerebro no tiene la glucosa necesaria para funcionar correctamente.

Tu metabolismo se hace más lento.

Sufrirás de náuseas a falta de glucosa en la sangre.

Subirás con más facilidad de peso.

Ya sabes mejor desayuna para que cuides tu figura así como tu salud de una manera adecuada y puedas rendir al 100% en tus actividades diarias.



UNIDAD

III

Menú para el lunch de la escuela

El lunch para la escuela

Una de las preocupaciones de Papá y Mamá, es la salud y cuidados de su pequeño retoño. Una buena y sana alimentación es primordial para gozar de una vida saludable. Pero de nada sirve dotar a tu hijo desde casa con alimentos ricos en vitaminas, proteínas y demás, si en la escuela comerá alimentos sin ningún nutriente.



Algunas veces es difícil pensar en qué mandarles a los niños para que coman bien, sobre todo cuando ambos padres trabajan y el tiempo es poco. Sin embargo es importante tener en cuenta que si de pequeños se les enseña a comer sano, la calidad de vida que llevará será de óptimas condiciones. Tan solo es cuestión de que planees un menú para toda la semana y proveerte cada semana de lo necesario.

A continuación te damos algunas ideas para que el lunch de tu hijo, contenga todos los nutrientes que necesita para su sano desarrollo y crecimiento.

Menú 1

Galletas saladas

Queso blanco en cuadritos

Fruta

Jugo

Menú 2

Fruta

Sándwich de jamón

Jugo de frutas

Menú 3

Arroz con leche

Hot dog

Jugo

Menú 4

Cereal

Rollitos de jamón

Fruta de temporada picada (sandía, mango,
Melón, etc.)

Yogurt

Menú 5

Tiritas de salchicha

Galletas de trigo integral

Fruta

Jugo



Además de un buen desayuno para iniciar el día, mándalo a la escuela con bocadillos nutritivos que lo ayuden a tener un óptimo desempeño

Con las prisas matutinas, a veces no tenemos el tiempo de preparar un buen almuerzo a nuestros hijos. Por lo que en su lonchera, ponemos lo primero que encontramos; que por lo general suelen ser alimentos altos en grasa y con pocos nutrientes, como las frituras, los dulces, o las harinas procesadas.

Sin embargo, tan importante como el desayuno, son los bocadillos que comerá a media mañana; pues estos le permiten mantener el nivel de energía necesario para alcanzar sus metas académicas. De otra manera, nos toparemos con niños cansados, apáticos (falta de vigor o de energía), y con menor capacidad para concentrarse.



Opciones saludables

Los alimentos que sin duda debes considerar al momento de hacer la lonchera de tus hijos, son los siguientes:

Frutas: averigua cuales son las frutas preferidas de tu hijo, y trata de incluirlas cada vez que puedas en su lonchera. De preferencia, elige las que se mantengan frescas por más tiempo.

Frutos secos: incluye un poco de frutos secos para brindarle energía.

Pero ojo con ellos, pues a pesar de que las grasas que aportan son saludables y recomendables, comer frutos en exceso puede provocar un aumento de peso.

Harina y cereales: trata siempre de utilizar pan integral para hacer el sándwich de tus pequeños; también puedes incluir galletas que contengan fibra, como las barras de granola.

Lácteos: el yogurt, las tiritas de queso, o las bebidas lácteas, son opciones saludables que además encantan a los niños. A continuación de damos algunos ejemplos de almuerzos saludables:

Opción # 1: Jugo de naranja con sándwich de atún.

Opción # 2: Jugo o alguna bebida láctea, galletas integrales y una fruta.

Opción # 3: Pudín, galletas integrales y una fruta.

Opción # 4: Sándwich de jamón y vegetales cortados en tiritas.



Alimentos que hay que evitar

No se trata de nunca incluir estos alimentos, pero sí de hacerlo con la menor frecuencia posible; pues a pesar de que son deliciosos, no son para nada nutritivos.

Por lo que en ocasiones especiales, puedes mandarle algunos de los siguientes refrigerios:

Dulces

Bebidas gaseosas

Frituras

Comida frita

Harinas procesadas (pasteles, pan dulce)



Recomendaciones

Los pequeños son muy visuales, por lo que entre más apetitoso se vea el bocadillo, mayores serán las probabilidades de que se lo coman.

Trata de variar el menú del almuerzo que le envíes, pues los niños se aburren fácilmente de comer lo mismo.

Empaca la comida en los recipientes adecuados. Si se trata de comida caliente, ponla en termos que la mantengan así; mientras que si son alimentos fríos, puedes optar por las bolsitas de plástico o cajitas con tapa.

Qué come mi hijo en la escuela?

Vigilar la alimentación de tu hijo puede disminuir riesgos.

Hoy en día y como consecuencia de una vida un tanto acelerada, muchas mamás no alcanzan a preparar el lunch para que lleve a la escuela el niño, y se opta por ideas prácticas pero con poco o nulo valor nutricional.

Lo más fácil y rápido es dejar que el niño compre en la escuela, algo así como dejar que el niño decida qué come y se le antoja. Pero te has puesto a pensar ¿Qué come tu hijo en la escuela? Aunque ya existe una campaña por parte de la Secretaría de Educación para que las escuelas, sean públicas o privadas, ofrezcan alimentos nutritivos a los niños, la realidad es que son pocas las escuelas que así lo hacen.

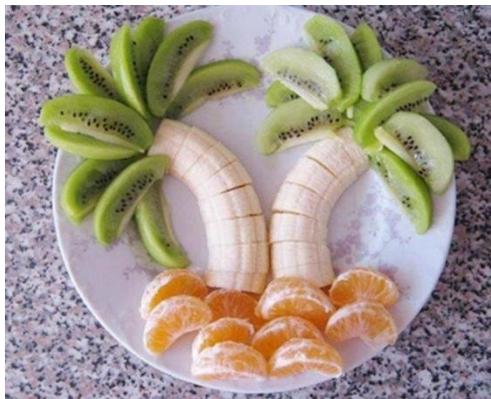
Por tanto, aunque sea un poco problemático elaborar lunch todos los días, debes considerar esta opción tomando en cuenta que se trata de cuidar la salud de tu hijo.

Tan solo en consumir alimentos “*chatarra*” que solo aportan calorías, corre el riesgo de padecer obesidad, actualmente considerada la epidemia del siglo XXI, una enfermedad que además hace al niño susceptible de padecer diabetes infantil.

Otro de los riesgos es que como no sabes cómo están elaborados los productos que compra, hay bacterias que pueden afectar su salud y

provocar ciertos padecimientos como: salmonelosis, fiebre tifoidea, parasitosis y otras enfermedades gastrointestinales.

Todas estas son razones de peso para comenzar a preparar el lunch en casa.



Algunos alimentos nutritivos que puedes incluir en el lunch son: frutas, verduras (tiritas de pepino o zanahoria), jugos, sándwiches, taquitos, yogurt (cuidando que no sean en días de mucho calor).

Si es poco el tiempo que tienes en las mañanas, planea el lunch cada semana, comprando los alimentos que necesites integrar a su dieta diaria y que pueda llevar a la escuela. Recuerda que consumir alimentos sanos y nutritivos es esencial para el desarrollo y crecimiento de tu hijo.

UNIDAD

IV

**Los alimentos que nos
dan mucha energía**

Algunos alimentos son más nutritivos que otros, aquí se mencionan algunos de ellos los cuales brindan mayor beneficio a tu cuerpo y un buen desarrollo y crecimiento para los niños.

Para obtener los beneficios de estos alimentos los debes consumir en su forma natural y evitar los alimentos procesados.

Moras: estas frutas tienen mucho potasio y desintoxican el organismo. Las fresas y frambuesas son antioxidantes y previenen contra el cáncer.

Fríjoles: estas semillas son ricas en proteínas y fibra, además que se recomiendan contra las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

Frutos secos: tales como avellanas, nuez, almendras y castañas pueden ayudar a reducir un 50% el riesgo de padecer un infarto, además de darle energía y vitaminas al cuerpo.

Salmón: este tipo de pez cuenta con una gran fuente de Omega-3 que ayuda a prevenir el envejecimiento celular.

Leche: aunque se dice que brinda mejores propiedades beberla cruda, la leche pasteurizada también proporciona nutrientes y una rica fuente de calcio.

Carnede pasturas: esto se refiere a carne de animales que se alimentan de pasto, sus grasas totales y la cantidad de colesterol es menor por cada 100 gramos.



Huevos: contiene una alta fuente de antioxidantes, cuenta con 13 vitaminas y minerales, ayuda a desarrollar anticuerpos y el desarrollo de músculos, mejorar la piel, el cabello y las hormonas.

Vegetales: las frutas y verduras aportan un gran beneficio a la nutrición humana gracias a su contenido en vitaminas y minerales que son una gran fuente de antioxidantes, hierro, calcio y proteínas.

Manzanas: esta fruta tiene una importante fuente de vitamina C, tiene pocas calorías, tiene mucha fibra, ayudan al sistema digestivo y tienen propiedades anticancerígenas.

Cebollas y Ajos: estos previenen el desarrollo de cáncer, además de ser alimentos antiinflamatorios, combaten infecciones, mejoran la circulación, previenen la hipertensión y son analgésicos.

Estos son los alimentos más nutritivos, pero recuerden que la clave está en tener una alimentación balanceada que contenga todos los alimentos de la tabla alimenticia.



Alimentos nutritivos que dan energía

La comida es lo que brinda combustible al cuerpo y es muy importante mantener bien balanceado el tipo de comida que ingerimos para que no nos hagan falta los nutrientes, proteínas y grasas necesarias para mantener la perfecta salud de nuestro cuerpo, sin olvidar que también nos puede mantener en forma. Fuente: www.frutasybebidas.com

Nancy Clark es una nutrióloga deportiva que ha tratado a grandes deportistas olímpicos norteamericanos como la nadadora Dara Torres, la gimnasta Shawn Johnson y el ciclista Timmy Duggan. Esta nutrióloga nos recomienda diversas comidas para conseguir energía si vamos a ejercitarnos o para nuestra vida diaria.

La nutrióloga recomienda que para tener energía y buena salud tenemos que comer balanceadamente integrando a nuestra dieta muchas frutas y verduras. La siguiente lista menciona lo que debes comer para mantenerte saludable y con energía:

Plátano (Banana):

Esta fruta provee nutrientes muy valiosos, incluye potasio, vitamina C y vitamina B6, también son una buena fuente de carbohidrato. Esta es una buena fuente de energía y de fácil digestión.

Leche y Yogurt:

La leche y sus derivados son una fuente de carbohidratos y proteína que te ayuda a recuperarla energía perdida después de una rutina dura de ejercicio. Además, la leche tiene calcio que te ayuda a construir huesos fuertes.

Cacahuete, Nueces y Mantequilla de maní u otras nueces:

Estas proporcionan combustible y energía, son el alimento favorito de los atletas pues es una fuente de energía que los ayuda a recuperarse rápidamente.



Avena:

La avena es muy popular entre los atletas, ya que se digiere lentamente pero de manera confortable y te proporciona energía. Puedes combinar la Nancy Clark es una nutrióloga deportiva que ha tratado a grandes deportistas olímpicos norteamericanos como la nadadora Dara Torres, la gimnasta Shawn Johnson y el ciclista Timmy Duggan. Esta nutrióloga nos recomienda diversas comidas para conseguir energía si vamos a ejercitarnos o para nuestra vida diaria.

Jugo revitalizador de energía

Es cada vez más frecuente que la gente se sienta agotada físicamente por el ritmo de vida tan rápido así que de vez en cuando además de pastillas vitaminadas debemos ingerir alimentos frescos como las frutas que nos ayudan a eliminar el agotamiento.

Ingredientes:

1 manzana
4 guayabas
1 cta. de miel de abeja
1/2 taza de agua mineral

Preparación:

- 1.- Lava y desinfecta las frutas.
- 2.- Licua todos los ingredientes y para su mejor resultado no uses un colador, tómalo con todo y pulpa para aprovechar su fibra y vitaminas.

La función de este jugo es revitalizar tu cuerpo ya que contiene hierro, caroteno, vitaminas **A, B, C**. Igual en los casos de desnutrición es muy efectivo, creo que le preparare algunas jarras a uno que otro conocido.



Cómo preparar un nutritivo zumo (jugo) de zanahoria

La zanahoria cuenta con muchas propiedades nutritivas ya sea de forma cruda, al vapor, en ensaladas o cocinada con otros alimentos. Esta verdura le da un muy buen sabor a nuestros platillos, puede hacerse de distintas formas pero siempre le dará un buen toque a nuestras recetas.

Fuente: www.frutasybebidas.com

Una de las formas más nutritivas de aprovechar todos los beneficios de la zanahoria es en un delicioso jugo. Tomar zumo de zanahoria es una manera muy rica de aprovechar esta deliciosa verdura, yo en verdad se los recomiendo.

El jugo o zumo de zanahoria les proporcionará una fuente rica de vitaminas A, B, C y minerales como el potasio, fósforo y calcio. También ayuda a los problemas intestinales y purifica la sangre. Si toman por la mañana este jugo se sentirán muy bien y con energía.

Lo único que deben de hacer es pelar bien las zanahorias, cortarles los extremos y en un extractor de jugos triturar la zanahoria para sacar el jugo y ahí lo tienen. Tómenlo inmediatamente al salir el jugo de la zanahoria y disfrútenlo. Una combinación deliciosa y muy efectiva del jugo de zanahoria es agregarle jugo de naranja. La naranja les proporcionará una dosis extra de vitamina C, además que el sabor de esta mezcla de jugos es delicioso, en verdad que es una de mis bebidas favoritas.

Licuada de yogurt con mango

El mango es una fruta nutritiva de sabor dulce que se puede disfrutar sobre todo en el verano. Para comenzar una mañana con energía les recomiendo que tomen este licuado de yogurt con mango, tiene un sabor muy rico y es muy nutritivo.

Fuente: www.frutasybebidas.com

Si necesitas energía por la mañana, este nutritivo licuado es lo que necesitas para comenzar tu día con todas las ganas.

Ingredientes:

1 litro de yogurt natural o con sabor a fresa

4 tazas de pulpa de mango (aproximadamente 2 mangos)

Miel de abeja

Coco rayado

Pequeñas rebanadas de mango para decorar

Forma de preparar: En una licuadora agrega el litro de yogurt, puede ser natural o con sabor a fresa, después pon las 4 tazas de pulpa de mango y agrega miel de abeja al gusto. Tú eliges que tan dulce quieres que quede el licuado, ya que también la miel es más dulce que otra.

Ve licuando poco a poco para que todo se vaya integrando bien y no te queden grumos. Cuando la mezcla esté bien integrada mete la taza de la licuadora al refrigerador (o puedes poner el licuado en una jarra), y deja enfriar por una hora. Puedes servir en un vaso alto o copa, agrega el coco y el mango para decorar. Otra forma de disfrutar este licuado es agregando granola a la hora de servir.



UNIDAD

V

**Alimentos que nos
ayudan a un buen
desarrollo**

Alimentos que favorecen un sano desarrollo

Como mamá, siempre buscamos que nuestros hijos crezcan y se alimenten sana y adecuadamente. Pero, ¿qué alimentos son saludables? A continuación te mostramos los súper alimentos que contienen nutrientes que favorecen el desarrollo de tu hijo y le dan una mejor calidad de vida.

Mango

Su sabor dulce encanta a los niños. Protege la visión y la salud del corazón, gracias a su alto contenido de beta caroteno. También contiene otros nutrientes como la vitamina C, fibra y vitamina B6, necesaria para formar glóbulos rojos.

Yogurt

El yogurt ayuda a fortalecer los huesos con su alto contenido de calcio y es una gran fuente de proteínas, buena para el crecimiento y la reparación de tejidos. Esto sin contar aquellos que hay marcas que están adicionados y que ofrecen una recompensa para la buena digestión y prevención de enfermedades.



Brócoli

Aun cuando tu hijo exclame ¡qué asco!, hay un montón de razones para seguir insistiendo y convencerlo de que estos pequeños arbolitos contienen un mundo de nutrientes, tales como las vitaminas A y c, fibra, ácido fólico, hierro y calcio.

Pavo

Este es el líder en la carne magra, contiene la mitad de las grasas saturadas que se encuentran en la carne roja y ofrece un tan rico sabor que a la mayoría de los niños no les desagrada. Esos pequeñitos cuerpos necesitan de proteínas, y el pavo puede ofrecérselos. Además, contiene zinc, que mejora el sistema inmunológico de los niños.

Salmón

Es una importante fuente de omega-3 los ácidos grasos esenciales, fundamentales para el desarrollo apropiado del cerebro y los ojos en los bebés y niños pequeños. Tus hijos también se beneficiarán de los huesos del salmón, gracias a la vitamina D y calcio (que se encuentra en la variedad en conserva).

Beneficios nutricionales de los mariscos

Los **mariscos** son todas aquellas especies marinas que se caracterizan por ser invertebrados y que en general pueden consumirse, se les ha denominado mariscos porque no pertenecen a ninguna especie de peces.

Es un gran alimento puesto que tiene una cantidad notable de nutrientes, pocas calorías lo cual lo hace ideal para las personas con enfermedades cardiovasculares, y ni hablar de sus propiedades afrodisíacas.

Es muy fácil conseguir este tipo de alimentos ya que se deben tomar en cuenta las condiciones de higiene y de cuidado ya que es un poco delicado debido a que es preferible consumirlo lo más fresco posible o bien cuando se tenga conocimiento de que se ha empaquetado y refrigerado de la manera correcta.

He aquí unos **beneficios** que nos brindan esta especie:

Es una fuente de proteínas

Minerales

Oligoelementos

Vitaminas

Sodio

Calcio

Y por su poca cantidad de grasa y calorías es ideal si estás intentando cuidar tu figura o bien para no aumentar de peso en las vacaciones de cuaresma.



Las propiedades del agua

El **agua** es un componente vital para que exista la vida en la Tierra, los seres humanos pueden pasar varios días sin comer pero solo unos pocos sin tomar agua. Bueno, si nos vamos desde un punto de vista un poco mas informativo se tiene la errónea idea de que entre más agua tomemos nos hace mucho bien esto es totalmente falso ya que el agua ayuda a desintoxicar nuestro cuerpo a través de la orina, pero cuando se toma agua de mas eliminamos vitaminas y minerales necesarios para nuestro cuerpo.

También nuestro cuerpo se compone de agua en un 70% al nacer y con el crecimiento se llega a un 60%, la mayor parte del agua se encuentra dentro de las células y la sangre por donde fluye el oxígeno y nutrientes hacia nuestros órganos y tejidos.



El **consumo ideal** es de **2 litros** diarios, si te cuesta trabajo tomar agua natural no te preocupes ya que también la obtienes de alimentos, la

temperatura es un gran factor para que nuestro metabolismo trabaje ya que cuando tomamos agua fría se hace lento, lo ideal es que no esté ni fría ni muy caliente es decir a temperatura ambiente, si tomas un vaso de agua al despertar le indicas a tu cerebro que recibirá el agua necesaria durante el día y por lo tanto no retendrá líquidos que es uno de los problemas más frecuentes.

¿Cómo saber si estas **hidratándote** de manera adecuada? bueno, lo más fácil es observar la orina ya que si su color es amarillo claro casi transparente es señal de que tu cuerpo está en buen estado.

Como preparar verduras

Para preparar todo tipo de ensaladas con vegetales debemos tomar en cuenta que hay una serie de pasos a seguir para no contraer infecciones, así que aquí van unos tips para que consumas tus verduras con toda seguridad.

- 1.- **Lava** las verduras antes de cocinarlas. Las hojas deben lavarse una por una y remojar en una solución desinfectante.
- 2.- **Cocine** solo la cantidad necesaria.
- 3.- **No use bicarbonato** para cocinarlas porque pierden algunas de sus propiedades.
- 4.- Obtenga un bonito color agregando la verdura cuando hierva el agua, una vez cocida, retire del fuego y enfríe en agua abundante.
- 5.- Cocinar las verduras con poca agua o al vapor.
- 6.- Cuando sea posible, cocine las verduras con cascara para conservar mejor sus vitaminas.



De preferencia consúmalas frescas ya que así obtendrás todos sus **nutrientes** al máximo y si no te agrada su sabor hay muchas maneras de prepararlas para que cambie un poco y te acostumbres a consumirlas lo más fresco posible.

La importancia de comer frutas y verduras

Si quieres tener una vida larga y saludable básicamente se sabe que debes comer muchas frutas y verduras de temporada porque?, porque son frescas, se aprovechan mejor sus vitaminas y minerales además de que es más fácil encontrarlas en todo su esplendor en los supermercados. Las frutas y verduras de esta temporada son las siguientes:

Verduras: Acelga, ajo, apio, calabaza, cebolla, coliflor, chayote, chícharo, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, nopales, papa pepino y zanahoria.

Frutas: Fresa, kiwi, limón, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía y tamarindo. Es mejor consumirlas crudas ya que así se mantienen todos sus nutrientes intactos y se aprovechan mejor en el cuerpo, pero en caso de cocinarlas lo mejor siempre será al vapor.

Propiedades de las espinacas

Tal vez todos conocimos a las espinacas porque Popeye el Marino (dibujo animado) las consumía para obtener fuerzas y salvar a Oliva de él nefasto de Brutus.

En la vida real no se nos inflan los músculos pero las espinacas nos brindan demasiados nutrientes que fortalecen al cuerpo los más destacables beneficios son:

- ✓ Evita la aparición de cáncer sobre todo de pulmón, boca y estomago.
 - Es ideal si estas cuidando tu peso ya que contiene un gran porcentaje de agua.

- ✓ Es una planta rica en hierro, ideal si padeces anemia.

- ✓ Si tienes problemas de colesterol incluye las espinacas en tu dieta ya que contiene ácidos no saturados, además de que ayuda al sistema circulatorio para impedir la formación de placas de grasa en las venas.

- ✓ Es muy buena para la piel.

- ✓ La verdad es una verdura muy completa ya que contiene vitaminas y minerales te aporta fuerza y energía todo esto sin aumentar un gramo.



UNIDAD

VI

**Recetas para preparar
un delicioso almuerzo**

Receta para preparar una deliciosa sopa de verdura

La sopa de verduras es nutritiva Hay varias formas de preparar una sopa casera de verduras y hay un sin fin de recetas de mamá para hacer la sopa de verdura pero aquí les dejamos una opción fácil y deliciosa de preparar.

Lo más importante al hacer esta sopa es poner mucho amor al prepararla, ya que la sopa de verdura puede ayudar a mejorar a un enfermo con gripe común, gracias a los componentes de la sopa.

Ingredientes:

Zanahorias

Calabacitas

Apio

5 jitomates

1/2 cebolla

1 cucharada de aceite

1 cucharadita de sazón el tradicional “caldo de pollo”, sal

5 tazas de agua o caldo de pollo sin grasa



Forma de preparar:

En una olla agrega los dos litros de agua o caldo de pollo y déjalo calentar, cuando hierva baja la flama y agrega el aceite. En una licuadora pon los jitomates, la cebolla y una taza de agua extra, agrégaselos al caldo y revuelve.

Lava las verduras muy bien y corta en pequeños pedazos y agrégalos a la olla con el caldo. Agrega el sazónador a la sopa, pruébalo para que no quede muy salado, si no ocupa más sal no le pongas.

Deja las verduras cocer por 15 minutos con la olla tapada y revisa si han quedado un poco blandas. Tú decides que tan suaves quieres que queden las verduras. Cuando estén listas apaga la flama y sirve.

Lo mejor de esta sopa es que puedes agregar las verduras que prefieras, así que si te gusta otra verdura también la puedes agregar.

Receta de Crema de atún**Ingredientes:**

2 o 3 latas de atún

1/2 cebolla o un cuarto de cebolla picadita fina

Unas gotas de tabasco

Mayonesa

Kétchup

Un chorrito de coñac

Procedimiento:

1.-Coloque en una olla salsa kétchup, el atún, la mayonesa, la cebolla en trocitos muy pequeños, las gotas de tabasco y un poco de coñac, se

mezcla todo bien para que quede una salsa bien homogénea y estará lista.

Esta crema se come con pan tostado o pan normal, o bien se puede preparar con carne de cangrejo. Lo puedes hacer por separado o mezclando las dos cosas.

Debemos ser cuidadosos con el coñac ya que su sabor podría cortar la salsa además de tornarse muy fuerte, el atún en agua es recomendable por su bajo contenido calórico aunque de vez en cuando se puede utilizar el que se conserva en aceite debido a que le añadirá mucho más sabor y textura a la crema. Esta crema pudiera acompañar a unos tallarines o pasta de espagueti.



Como cocinar crema de espinacas

1 cucharadita de polvo de soya o harina blanca

½ diente de ajo

2 tazas de agua

Sal y pimienta al gusto

Ingredientes

3 ½ tazas de espinacas

¼ de cebolla pequeña
2 cucharadas de sazón de vegetales
½ cucharada de
Mantequilla vegetal
½ papa cocida
2 tazas de leche de
Soya

La cebolla y el sazón se ponen a hervir con el agua y la leche de soya. Al primer hervor de la cebolla con el agua y la leche de soya se pone en la licuadora junto con el resto de los ingredientes.

Ten en cuenta que la cáscara de la papa se tiene que retirar antes de usarla. Una vez licuado todo se prepara en una cazuela de tamaño medio y se agrega un poco de sal, mantequilla y pimienta.

Pon la mezcla en la cazuela y déjala ahí hasta el primer hervor. Una vez terminado sirve la crema con un poco de queso de soya rayado sobre la sopa y crotones al gusto.



Receta para preparar guisado de carne con papas

Esta es una **receta** muy típica en los hogares **mexicanos** debido a que es muy sencilla de preparar y puede rendir muchas porciones.

Ingredientes:

- 1/2 k. de carne molida limpia
- 2 papas blancas cortadas en cuadros grandes.
- 2 chiles pasilla
- 2 chiles anchos
- 3 jitomates
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 curda de manteca

Preparación:

- 1.-Primero debes limpiar y remover las semillas (pepitas) y el rabo de los chiles para después ponerlos a hervir junto con los jitomates.
- 2.-El siguiente paso es licuar los chiles, los jitomates, el ajo y un trozo de cebolla.
- 3.-Fríe la salsa sin colar en una cucharada de manteca y sazona con consomé al gusto.
- 4.-Agrega la carne y muele con la ayuda de un moledor de frijoles.
- 5.-Agrega los cubos de papa y deja que se cocina todo por unos 10 minutos a fuego bajo.

Comprueba que estén cocidas pero firmes las papas y agrega más sal de ser necesario, sirve con frijoles o arroz a la mexicana, y acompañar con ricas tortillas de maíz calientes.



Recetas con crema: Arroz con carne y vegetales

He aquí una receta deliciosa en la que puedes utilizar el **curry**. Se trata de un platillo principal que lleva arroz y carne con vegetales.

Ingredientes:

- 1 taza de Arroz (grano largo fino)
- 4 dientes de ajo
- ½ kg Zanahoria
- ½ kg Zapallitos
- ½ kg Cebolla
- ½ kg Cebolla de Verdeo
- 1 kg Lomo de res y/o Pechuga de Pollo
- Aceite de Oliva
- Caldo de Verdura (cantidad necesaria)
- 1 pizca de Sal y Pimienta

Preparación:

- 1.-Preparar con 3 cubitos de consomé aprox. 1 litro de caldo y llevarlo a ebullición.
- 2.-Calentar el aceite de oliva y saltear los dientes de ajo abiertos al medio y sacarles el brote verde del centro.
- 3.-Agregar la cebolla y la cebolla de verdeo finamente picadas, dejarlas unos minutos hasta que se vuelvan transparentes. Agregar el arroz y saltearlo unos minutos.
- 4.-Agregar la carne de res y/o de pollo y saltearlas unos minutos, después agrega el caldo bien caliente. 5.-Agregarlos zapallitos y la zanahoria picados en cubos, seguir agregando agua a medida que el arroz la vaya absorbiendo. Corregir la sal, agrega la pimienta.
- 5.-Cuando considere que falta poco tiempo para que el arroz esté totalmente cocinado agregarle una taza mas de caldo, tapar y apagar la cacerola. Dejar reposar aprox. 20 minutos y servir.



Bibliografía:

AGUILAR, Marcela. (2007) Manual de la Maestra. España Contiene temas sobre el Aprendizaje

ALMEIDA, Isabel. (2006).Psicología Infantil. Quito. Contiene temas sobre el desarrollo del niño.

BRAVO, Clara. (1965) La Desnutrición Infantil. Contiene temas sobre como se debe alimentar los niños.

FERNÁNDEZ, Mirla. (2007) Manual de la Maestra de Preescolar. España. Contiene temas sobre la educación.

LATORRE, Emilio. (1996). Teoría general de sistemas aplicada a la solución integral de problemas. Santiago de Cali. Contiene temas sobre investigación.

MELENDEZ, Carlos. (2002), Manual básico para la suplementación con micronutrientes. El Salvador. Contiene temas sobre los alimentos.

MONTES, Cecilia. (2002) Pobreza y Desnutrición Infantil. Contiene temas sobre la influencia de la desnutrición en los niños.

SABINO, Carlos. (1980) El Proceso de la Investigación. Buenos Aires. Contiene temas sobre investigación.

Código de la Niñez y la adolescencia. Contiene los artículos de los derechos de los niños.

Vygotsky (1988) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos. Contiene temas sobre el desarrollo del niño.

Linkografía:

www.conin.org.ar

www.lanación.com.ar

www.planetamamá.com.ar

www.vidaysalud.com

www.desnutrición.com

www.es.buenasalud.com

ANEXOS

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Objetivo: Recolectar información válida que permita la solución del problema

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y marque con una x la respuesta que usted crea correcta.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL JARDÍN
ESCUELA “PRIMAVERA”**

1. ¿La alimentación del niño(a) es variable?

SI () No ()

2. ¿Detecta que la alimentación del niño(a) es equilibrada?

SI () No ()

3. ¿Considera usted que sus niños(as) se sirven alimentos de consumo diario como frutas, legumbres, verduras?

SI () No ()

4. ¿Su niño consume alimentos ocasionales o chatarra?

SI () No ()

5. ¿Su niño se sirve 5 comidas diarias para su buen desarrollo?

SI () No ()

6. ¿Cree usted que se debe planificar las actividades con los niños diariamente?

SI () No ()

7. ¿Considera que los niños al no tener en su institución una planificación adecuada tienen dificultad para adquirir un nuevo aprendizaje?

SI () No ()

8. ¿Se debe proporcionar comodidad al lugar de estudio de sus niños para que tengan un buen aprendizaje?

SI () No ()

9. ¿La atención de su niño frente a nuevos aprendizajes está relacionado con la mala nutrición?

SI () No ()

10. ¿Considera que para un buen desempeño de aprendizaje su niño debe consumir una dieta equilibrada?

SI () No ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

FOTOS



