



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: Educación
Parvularia**

**TEMA: “LA OBESIDAD INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL
AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA
GERTRUDIS ESPARZA DEL PRIMER CICLO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DEL CANTÓN PÍLLARO,
PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”**

AUTORA: Tipàn Tenelema Verónica Paulina
TUTORA: Dra. Mg Carmita del Rocío Núñez López

AMBATO – ECUADOR
2012

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

CERTIFICA:

Yo, Dr. Mg. Carmita del Rocío Núñez López CC: 1801908490 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La Obesidad Infantil y su incidencia en el Autoestima de los niños y niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua”. Desarrollado por la egresada Tipán Tenelema Verónica Paulina, 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.

.....

Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Fecha: 27 de junio del 2012

Tipán Tenelema Verónica Paulina

C.C.: 180455606-4

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el Tema: “La obesidad infantil y su incidencia en el autoestima de los niños y niñas de la escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Fecha: 27 de Junio de 2012

Tipán Tenelema Verónica Paulina

180455606-4

AUTORA

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

La comisión de estudios y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La Obesidad Infantil y su incidencia en el Autoestima de los niños y niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua”.

Presentada por la Srta. Tipán Tenelema Verónica Paulina egresada de la Carrera de Educación Parvularia promoción: Septiembre 2010 – Febrero 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en la razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto autorizo la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Dr. Arévalo Vaca Guillermo Kissinger
MIEMBRO

.....
Dr. Caguasqui Mora Juan Walter
MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mis padres, ya que ellos han sido el pilar fundamental para desarrollarme como persona, profesional y sobre todo como ser humano, gracias por estar siempre pendientes de que cumpla con mis objetivos y aspiraciones.

AGRADECIMIENTO

A la Facultad de Ciencias Humanas y la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, por la gran formación académica y personal que me ha inculcado.

A los docentes de la facultad, por su gran labor al transmitir sus amplios conocimientos.

ÍNDICE GENERAL

<i>CONTENIDO</i>	<i>Pág.</i>
<i>HOJAS PRELIMINARES</i>	
Portada.....	i
Página de Aprobación del Tutor.....	ii
Página de Autoría del Trabajo.....	iii
Página de Cesión de derecho de Autor.....	iv
Página de Aprobación del Tribunal.....	v
Páginas de dedicatoria.....	vi
Página de Agradecimiento.....	vii
Índice general contenidos.....	viii
Índice de cuadros e ilustraciones.....	ix
Resumen Ejecutivo.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
 <i>CAPÍTULO I EL PROBLEMA</i>	
1.1 Tema	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
Árbol de problemas.....	6
1.2.2 Análisis Crítico	6
1.2.3 Prognosis.....	7
1.2.4 Formulación del problema.....	8
1.2.5 Interrogantes.....	8
1.2.5.4 Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4.1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica.....	13
2.3Fundamentación legal.....	13
2.4Fundamentación Psicológica.....	14
2.5 Fundamentación social.....	15
2.6 Fundamentación pedagógica.....	15
2.7 Categorías fundamentales.....	16
La obesidad.....	17
Hábitos alimenticios.....	26
Estilos de vida saludables.....	28
Salud.....	30
El autoestima.....	31
Tipos de autoestima.....	35
Valores humanos.....	38
Personalidad.....	43
2.8 Hipótesis.....	45
2.9 Señalamiento de variables.....	45

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Enfoque.....	46
3.2 Modalidad básica de la investigación.....	46
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	47
3.4 Población y muestra.....	47
3.5 Operalización de variables.....	49
3.6 Plan de recolección de información.....	51
3.7 Plan de procesamiento de información.....	52

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados.....	53
Encuesta dirigida a docentes, autoridad.....	53

Pregunta 1 ¿Conoce usted sobre la obesidad infantil?.....	53
Pregunta 2 ¿los tipos de enfermedades por mala alimentación?.....	54
Pregunta 3 ¿Exceso de alimentación en los niños?.....	55
Pregunta 4 ¿Los niños son discriminados por sus compañeros?.....	56
Pregunta 5 ¿El peso adecuado según su edad.....	57
Pregunta 6 ¿La implementación de un manual nutritivo ?.....	58
Pregunta 7 ¿Conoce que es el autoestima?.....	59
Pregunta 8 ¿El autoestima de sus alumnos es importante?.....	60
Pregunta 9 ¿Durante el recreo los niños juegan entre compañeros?.....	61
Pregunta 10 ¿Les brinda seguridad a sus alumnos?.....	62
Encuesta dirigida a los padres de familia.....	63
Pregunta 1 ¿Conoce usted sobre la obesidad infantil?.....	63
Pregunta 2 ¿Tipos de enfermedades por mala alimentación?.....	64
Pregunta 3 ¿El desayuno es la comida más importante del día?.....	65
Pregunta 4 ¿Proporciona alimentos nutritivos?.....	66
Pregunta 5 ¿Su hijo tiene el peso adecuado según su edad?.....	67
Pregunta 6 ¿La implementación de un manual nutritivo?.....	68
Pregunta 7 ¿Sabe usted que es el autoestima?.....	69
Pregunta 8 ¿Cree usted que el autoestima de su hijo es importante?.....	70
Pregunta 9 ¿Valora a su hijo tal como es?.....	71
Pregunta 10 ¿usted juega con su hijo?.....	72
Encuesta dirigida a los niños y niñas.....	73
Pregunta 1 ¿Te sientes bien siendo gordito/a?.....	73
Pregunta 2 ¿Te gusta alimentarte?.....	74
Pregunta 3 ¿Qué comida prefieres comer ?.....	75
Pregunta 4 ¿Cuántas veces te alimentas al día?.....	76
Pregunta 5 ¿practicas algún deporte?.....	77
Pregunta 6 ¿tienes amigos?.....	78
Pregunta 7 ¿durante el recreo prefieres pasar solito/a?.....	79
Pregunta 8 ¿te sientes una persona importante?.....	80
Pregunta 9 ¿Te gusta que te tomen atención?.....	81
Pregunta 10 ¿Te sientes seguro/a de ti mismo?.....	82

4.2 Verificación de la hipótesis.....	83
Recolección de datos y cálculos de lo estadístico.....	84
Frecuencias observadas.....	85
Frecuencias esperadas.....	86
Cálculos del χ^2	87
Representación grafica.....	88

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	89
5.2 Recomendaciones.....	89

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1 Datos informativos.....	91
6.1.1 Título.....	91
6.1.2 Institución.....	91
6.1.3 Beneficiarios.....	91
6.1.4 Ubicación.....	91
6.1.5 Tiempo estimado para la ejecución.....	91
6.1.6 Equipo técnico responsable.....	92
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	92
6.3 Justificación.....	93
6.4 Objetivos.....	93
6.4.1 Objetivo general.....	93
6.4.2 Objetivo específico.....	94
6.5 Análisis de factibilidad.....	94
6.5.1 Factibilidad operativa.....	94
6.5.2 Factibilidad técnica.....	94
6.5.3 Factibilidad económica.....	95
6.6 Fundamentación científica técnico.....	95
6.7 Metodología modelo operativo.....	98

6.8 Administración de la propuesta.....	99
6.9 Desarrollo de la propuesta.....	99
6.10 Marco administrativo.....	99
6.11 Previsión de la evaluación.....	100
Materiales de referencia.....	117
Anexos.....	118

INDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Cuadro1	Árbol de problemas.....	5
Cuadro2	Red de inclusión.....	15
Cuadro3	Variable independiente.....	48
Cuadro4	Variable dependiente.....	49
Cuadro5	Plan de recolección de información.....	50
Cuadro6	Pregunta 1¿Conoce usted sobre la obesidad infantil?.....	52
Cuadro7	Pregunta 2¿Tipos de enfermedades por mala alimentación?.....	53
Cuadro8	Pregunta 3¿El exceso de alimentación en los niños?.....	54
Cuadro9	Pregunta 4¿Los niños son discriminados por sus compañeros?.....	55
Cuadro10	Pregunta 5¿Peso según a su edad?.....	56
Cuadro11	Pregunta 6¿La implementación de un manual nutritivo?.....	57
Cuadro12	Pregunta 7¿Conoce que es el autoestima?.....	58
Cuadro13	Pregunta 8¿El autoestima de sus alumnos es importante?.....	59
Cuadro14	Pregunta 9¿Durante el recreo los niños juegan entre compañeros?..	60
Cuadro15	Pregunta 10¿Les brinda seguridad a sus alumnos?.....	61
Encuesta dirigida a padres de familia		
Cuadro16	Pregunta1 ¿Conoce usted sobre la obesidad?.....	62
Cuadro17	Pregunta 2¿Tipos de enfermedades por mala alimentación?.....	63
Cuadro18	Pregunta3 ¿El desayuno es la comida más importante del día?.....	64
Cuadro19	Pregunta4 ¿Proporciona alimentos nutritivos?.....	65
Cuadro20	Pregunta 5 ¿Su hijo tiene el peso adecuado a su edad?.....	66
Cuadro21	Pregunta 6 ¿La implementación de un manual nutritivo?.....	67
Cuadro22	Pregunta 7 ¿Sabe qué es el autoestima?.....	68
Cuadro23	Pregunta 8 ¿Cree usted qué el autoestima de su hijo es importante? 69	
Cuadro24	Pregunta 9 ¿Valora a su hijo tal y como es?.....	70
Cuadro25	Pregunta10 ¿Usted juega con su hijo?.....	71
Encuesta dirigida a los niños y niñas		
Cuadro26	Pregunta1 ¿Te sientes bien siendo gordito/a?.....	72
Cuadro27	Pregunta2 ¿Te gusta alimentarte?.....	73
Cuadro28	Pregunta 3 ¿Qué comida te gusta comer?.....	74
Cuadro29	Pregunta 4 ¿Cuántas veces te alimentas al día?.....	75

Cuadro30	Pregunta 5 ¿Practicar algún deporte?.....	76
Cuadro31	Pregunta 6 ¿Tienes amigos?.....	77
Cuadro32	Pregunta7 ¿Durante el recreo prefieres pasar solito/a?.....	78
Cuadro33	Pregunta8 ¿Te sientes una persona importante?.....	79
Cuadro34	Pregunta 9 ¿Te gusta que te tomen atención?.....	80
Cuadro35	Pregunta 10 ¿Te sientes seguro/a de ti mismo?.....	81
Cuadro36	Frecuencias observadas	84
Cuadro37	Frecuencias esperadas.....	85
Cuadro38	Cálculo de χ^2	86

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Encuesta dirigida a docentes y autoridad

Gráfico 1	Pregunta1 ¿Conoce usted sobre la obesidad infantil?.....	52
Gráfico 2	Pregunta2 ¿Tipos de enfermedades por mala alimentación?.....	53
Gráfico 3	Pregunta 3¿Exceso de alimentación en los niños?.	54
Gráfico 4	Pregunta4 ¿Los niños son discriminados por sus compañeros?.....	55
Gráfico 5	Pregunta5 ¿Peso adecuado según su edad?.....	56
Gráfico 6	Pregunta6 ¿La implementación de un manual nutritivo?.....	57
Gráfico 7	Pregunta7 ¿Sabe usted qué es el autoestima?.....	58
Gráfico 8	Pregunta8 ¿El autoestima de sus alumnos es importante?.....	59
Gráfico 9	Pregunta9 ¿Durante el recreo los niños juegan entre compañeros?...	60
Gráfico 10	Pregunta10 ¿Les brinda seguridad ?.....	61

Encuesta dirigida a los padres de familia

Gráfico 11	Pregunta 1¿Conoce usted sobre la obesidad infantil?.....	62
Gráfico 12	Pregunta2 ¿Los tipos de alimentación por mala alimentación?.....	63
Gráfico 13	Pregunta3 ¿El desayuno es la comida más importante del día?.....	64
Gráfico 14	Pregunta4 ¿Proporciona alimentos nutritivos?.....	65
Gráfico 15	Pregunta5 ¿Su hijo tiene el peso adecuado a su edad?.....	66
Gráfico 16	Pregunta6 ¿La implementación de un manual nutritivo?.....	67
Gráfico 17	Pregunta7 ¿Sabe usted qué es el autoestima?.....	68
Gráfico 18	Pregunta8 ¿El autoestima de su hijo es importante?.....	69
Gráfico 19	Pregunta9 ¿Valora a su hijo tal y como es ?.....	70
Gráfico 20	Pregunta10 ¿Usted juega con su hijo?.....	71

Encuesta dirigida los niños y niñas

Gráfico 21	Pregunta1 ¿Te sientes bien siendo gordito/a?.....	72
Gráfico 22	Pregunta2 ¿Te gusta alimentarte?.....	73
Gráfico 23	Pregunta3 ¿Qué comida prefieres comer?.....	74
Gráfico 24	Pregunta4 ¿Cuántas veces te alimentas al día?.....	75
Gráfico 25	pregunta5 ¿Practicar algún deporte?.....	76
Gráfico 26	Pregunta6 ¿Tienes amigos?.....	77

Gráfico 27	Pregunta7 ¿Durante el recreo prefieres pasar solito/a?.....	78
Gráfico 28	Pregunta8 ¿Te sientes una persona importante?.....	79
Gráfico 29	Pregunta9 ¿Te gusta que te tomen atención?.....	80
Gráfico 30	Pregunta10 ¿Te sientes seguro/a de ti mismo?.....	81
Gráfico 31	Representación gráfica.....	87

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La Obesidad Infantil y su incidencia en el Autoestima de los niños y niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua”.

AUTOR: Verónica Tipán

TUTORA: Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López

RESUMEN

Se detalla capítulo a capítulo las etapas que se ha investigado, demostrado en su forma real de quienes han participado en este proyecto de investigación están expuestos al cambio y dichosos de aprender sobre la obesidad infantil y el autoestima, los resultados se verán reflejados en los niños y niñas quienes serán beneficiados de estos recursos significativos y los maestros apliquen estos cambios en las actividades diarias.- Es así que surgen las ideas de utilizar. Que es algo interesante, novedoso, educado y a la vez aplicable.

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil se ha convertido en una epidemia nacional alarmante y ha aumentado considerablemente en las últimas dos décadas. El porcentaje de niños y adolescentes definidos como personas con sobrepeso ha aumentado más del doble desde los inicios de la década de 1970. Según los Centros para el Control de Enfermedades, en la actualidad, aproximadamente el 15% de los niños y adolescentes tienen sobrepeso. Irónicamente, la obesidad se encuentra entre los problemas médicos más fáciles de reconocer, pero los más difíciles de tratar. Los niños con sobrepeso son mucho más propensos a convertirse en adultos con sobrepeso salvo que adopten y mantengan patrones más saludables de alimentación y ejercicio físico. De hecho, el 30% de la obesidad adulta comienza en la niñez. La obesidad es la causa de más de 300,000 muertes por año y el costo anual de la obesidad para la sociedad se calcula en casi \$100 mil millones.

Consideramos que la obesidad infantil constituye uno de los principales problemas a nivel mundial en las sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo de todo el mundo a día de hoy, contrastando con la gran subnutrición que atañe a las sociedades subdesarrolladas.

Estamos convencidos y coincidimos con la opinión profesional de que se trata de la gran pandemia de este nuevo siglo donde la constante globalización y la sociedad económica de las multinacionales son, sin duda, los causantes de la obesidad a gran escala.

El problema del sobrepeso y la obesidad no sólo se encuentra ubicado en el mundo desarrollado, sino también en nuestro país y por ende en la provincia de Tungurahua, Cantón Píllaro donde la obesidad infantil ha llegado a la escuela Gertrudis Esparza, donde el alimento es muy pobre nutricionalmente y por ello el trabajo de investigación, el mismo que se encuentra detallado en los siguientes capítulos.

Capítulo I.- Se tratara sobre el problema de investigación, se expone el planteamiento , la contextualización de la mismo, un análisis critico del tema escogido para la investigación, los objetivos, la justificación para realizar el presente trabajo.

Capítulo II.-Hace referencia al marco teórico, donde se detalla los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica, la fundamentación legal, también se habla sobre las categorías fundamentales basada en una hipótesis, con la información de cada variable.

Capítulo III.- Se refiere a la metodología que se utiliza para la investigación evidenciando el fenómeno y la causa del problema estudiado, se obtuvo la recolección de datos aplicando encuestas, a docentes, padres de familia, la misma que ayudara a la recolección de información para la cual tenemos una población, se a realizado la paralización de variables con sus indicadores se ha recolectado la información, y se ha realizado el procesamiento de los datos obtenidos.

Capítulo IV.- Habla sobre el análisis e interpretación de resultados, analizar los resultados, mediante las encuestas y entrevistas, se interpreto los resultados de las mismas, se verifico la hipótesis.

Capitulo V.- Una vez realizada la investigación se da a conocer las conclusiones con sus respectivas recomendaciones.

Capítulo VI.- Se propone un manual de alimentos nutritivos para los niños/as de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro de la Provincia de Tungurahua.

CCAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

La Obesidad Infantil y su incidencia en el Autoestima de los niños y niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En el Ecuador se ha detectado que en Quito, Guayaquil y Cuenca, el 17% de los niños mayores de 5 años es víctima del sobrepeso, según un estudio realizado por el Departamento Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública y la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición.

La investigación, hecha en noviembre pasado a 2 300 escolares de las tres principales ciudades del país, sostiene que la situación es generada porque los niños en edad escolar prefieren la comida chatarra al consumo de frutas y verduras. Es más, el documento señala que el 30% de niños consume alimentos empaquetados y el 41,5%, gaseosa. Pero, en definitiva, el 78% evita comer frutas.

La pediatra Doris Coronel atribuye este fenómeno a la comodidad de los padres, quienes prefieren comprar alimentos elaborados antes que prepararlos aprovechando granos, vegetales o frutas, que al ser combinadas adecuadamente pueden proveer la cantidad de proteínas, minerales y hierro que un niño necesita para su crecimiento.

Para el cardiólogo Freddy Oña, es imprescindible hacerle la guerra a los malos hábitos alimenticios, especialmente al consumo de comida chatarra, ya que provoca mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Los dos expertos señalaron que la obesidad infantil en el país está en aumento e hicieron un llamado a los padres para que eviten situaciones como la que atraviesa Connor McCreddie, un niño inglés de 8 años de edad y casi 90 kg de peso

La situación alimentaria y nutricional del Ecuador refleja la realidad socioeconómica; el potencial productivo y la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel. La producción de alimentos y el rendimiento de los principales productos de consumo, su relación con los mercados (de productos, de trabajo y financieros) son importantes para establecer el potencial que la seguridad alimentaria y nutricional ofrece a la sociedad ecuatoriana como una estrategia de desarrollo.

La comida chatarra tiende a ser alta en grasa, sal y calorías y baja en fibra dietética. Estos factores dietéticos pueden llevar a problemas de salud en los habitantes de nuestra provincia.

Según estudios realizados en Tungurahua en las diferentes universidades, en Febrero del 2010 se estima que el 66 por ciento de ellos consumen comida chatarra diariamente, el consumo diario de azúcar, grasas y otras sustancias que contribuyen al sobrepeso.

La presente investigación se realizó con el propósito de saber que comen los estudiantes y además conocer si la comida chatarra tiene algo que ver con el sobrepeso.

En el cantón Píllaro, se detectó que la mayoría de niños tienen exceso de peso lo que preocupa en especial a los padres de familia y autoridades de la escuela

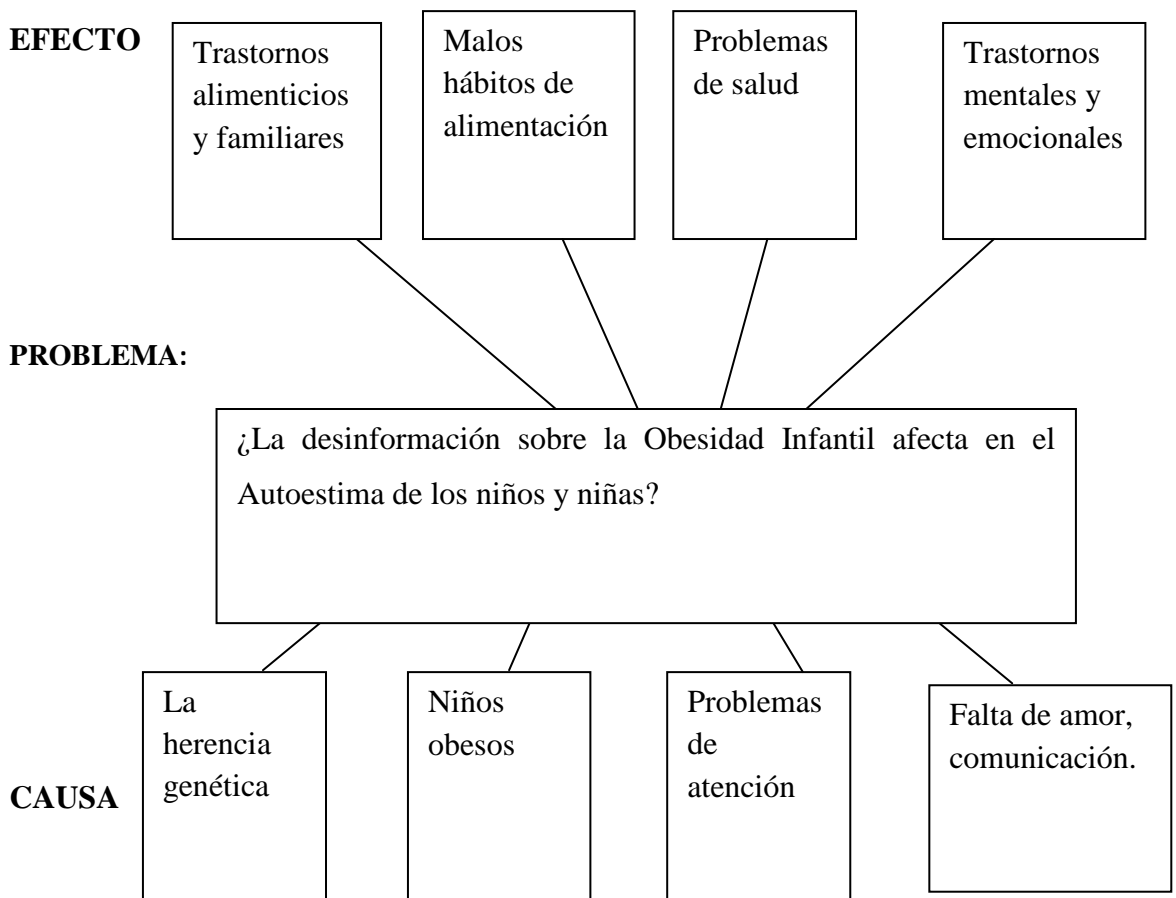
Gertrudis Esparza, ya que nuestro cuerpo es como una cuenta bancaria, al ingerir alimentos ingresamos calorías al mismo. Si ingresamos más de lo que gastamos, es decir, tenemos un aporte energético mayor al consumo, entonces nuestra cuenta “engordará”.

Partiendo de los datos de la encuesta realizada en el plantel, el 28.6 por ciento de los niños varones y el 30.1% de las niñas en edad escolar sufren de obesidad y sobrepeso; siendo, por lo tanto se ve necesario emprender un manual nutritivo para los niños con obesidad a fin de elevar la autoestima de los mismos.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

ÁRBOL DE PROBLEMA

CUADRO 1



El problema de nuestra investigación se refiere a la obesidad infantil y su incidencia en la autoestima de los niños y niñas.- El mismo que analizado, se ha encontrado ciertas evidencias, que están presentes en el problema mencionado, como por ejemplo: la herencia genética es la causa para que surja los trastornos alimenticios y familiares, por lo tanto la mayoría de padres desconocen la gravedad de la obesidad infantil.

Otra causa puede ser, los malos hábitos de alimentación que aportan para que un niño sea obeso y contraiga enfermedades, por lo tanto la mayoría de padres desconocen la importancia de la alimentación correcta para evitar la obesidad infantil.

Por todo lo expuesto es necesario que los padres tengan un manual de alimentos nutritivos para sus hijos y evitar futuras enfermedades como la obesidad infantil.

1.2.3 PROGNOSIS

En la actualidad la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de las mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en su vida diaria.

Los problemas de obesidad infantil son más frecuentes en el mundo en unos casos por el exceso de alimentos que ingieren por una dieta inadecuada.

Al no dar importancia a la alimentación dentro de la familia de las instituciones educativas se está contribuyendo a que la obesidad se vuelva cada vez más frecuente en la ciudad, hay que mencionar que un niño gordo no significa que se encuentra sano y lleno de vida, al contrario es el resultado de una dieta nada saludable y al sedentarismo.

Por lo que es importante conocer sobre la obesidad que causa, que enfermedades puede acarrear y que pueden afectar a la población de niños/as en edad infantil, dañando su salud.

Al no buscar soluciones a esta problemática se observaran niños con problemas de diabetes, con mala circulación de la sangre que afecta al corazón y puede darles un infarto respiratorio, niños sedentaristas que no les gustara realizar ninguna clase de actividad que les motive a seguir viviendo su niñez normal, disminuyendo la calidad de vida de los seres humanos y a estar atados a un mundo de dietas medicas , naturales que tal vez darán una solución pero a tan corta edad tienen que vivirla por no ponerles atención a tiempo, y por qué no pensar en que puede terminar con su vida.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la Obesidad infantil en el Autoestima del los niños y niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua?

1.2.5 INTERROGANTES

¿Cuáles son los tipos de obesidad infantil y los malos hábitos alimenticios que practican en el hogar?

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre los alimentos nutritivos que fortalecen en el desarrollo de los niños/as?

¿Qué alternativa de solución existe en el problema de la obesidad?

1.2.5.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

- **Delimitación espacial.-**

Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua

- **Delimitación temporal.-**

La investigación se realizará durante octubre 2011- enero 2012.

- **Unidades de atención.**

La investigación se realizará a los niños del primer ciclo de educación básica.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es importante porque al hablar de alimentación constituye un factor determinante en el crecimiento y desarrollo humano. Además, la estrecha relación existe entre ciertas enfermedades de la edad adulta y la calidad de la alimentación durante el periodo infantil y juvenil, hace necesario cuidar lo que comen los niños/as.

Una alimentación correcta durante la edad escolar va a permitir al niño crecer con salud y mantener sus exigencias escolares.

La investigación es de mucho interés por existe ciertas dudas sobre una buena alimentación que deben recibir los niños para su desarrollo normal, los beneficiarios serán en primer lugar los niños/as con una salud envidiable padres sin preocupaciones, y los maestros tendrán mayor apertura para impartir sus conocimientos sin ninguna dificultad.

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar las causas que producen la obesidad infantil para entregar hábitos alimenticios que practiquen en el hogar y mejorar la calidad de vida y autoestima de los niños /as.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar los alimentos nutritivos que fortalezcan al desarrollo del niño.
- Analizar el nivel de la autoestima que presentan los niños/as para autovalorarse.
- Proponer un manual de alimentos nutritivos para los niños/as de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro de la Provincia de Tungurahua

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Revisados los archivos de la biblioteca no se ha encontrado una investigación de este tipo que haga referencia a las dos variables, pero si hay trabajos que se relacionan con una de las variables de las cuales han llegado a las siguientes conclusiones:

Según la investigación realizada por Tisalema Sailema Luz Nathaly con el tema: “la alimentación incide en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños de 3 y 4 años del centro de desarrollo Creciendo Felices de la ciudad de Ambato durante el año lectivo 2008-2009” llegan a las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los niños no comen todo lo que les sirven.
- La mayoría de niños no tienen una buena alimentación.
- A todos los niños les gusta las golosinas.

Según la investigación realizada por Córdova Peñalosa Cleopatra Jacqueline con el tema:

“La autoestima y su influencia en el rendimiento académico de los niños /as de segundo, tercero y cuarto año de educación básica de la escuela “Amazonas” cantón Cevallos, caserío la Florida en el periodo diciembre 2009- febrero 2010” llegan a las siguientes conclusiones:

En el ámbito familiar la falta de comunicación cariño, aprobación, afecto físico, amor, el maltrato emocional afecta la personalidad del niño, no permitiéndole un buen desempeño en las actividades escolares.

La nutrición en los niños es muy importante para su desarrollo integral.

Los niños pasaran más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más fácil. Por otra parte los requerimientos nutricionales del niño variaran de la mano del incremento de las actividades no solo físicas, si no también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Es vital que los niños tengan una buena nutrición y una dieta sana para su potencial de desarrollo sea óptima. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

El quemimportismo en el conocimiento de que alimentos deben consumir, se presenta la obesidad en los niños en investigaciones ya elaboradas nos dan las siguientes recomendaciones y conclusiones:

Según la investigación realizada por Huertos María y Pepinos Rosa encontraron las siguientes conclusiones:

- Los productos como lácteos, carnes, leguminosas, verduras, y frutas son los menos consumidos por los niños y las familiares. La carencia por los mismos se reflejan en el estado nutricional de los valores.
- Los cereales: arroz, canguil, maíz, avena son los más consumidos por los niños y familiares de la población investigada, los cuales aportan una cantidad mínima de nutrientes para una buena nutrición.
- Los alimentos consumidos por los niños en el bar contienen un bajo valor nutritivo los mismos que conllevan a una mala nutrición.

En la institución en la cual vamos a realizar no existe hasta el momento proyecto como el que se va a realizar en esta tesis por lo tanto la misma servirá de ayuda para futuras investigaciones que sobre el tema puedan realizarse.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El presente trabajo se encuentra fundamentado en el método crítico propositivo

Crítico

Porque recurre, fundamentalmente, al uso de técnicas como la observación, la entrevista, y la aplicación de tests.

Propositivo

Porque diagnostica, analiza la situación actual para proponer una solución al problema existente y cumplir con el aspecto propositivo que va mas allá del diagnostico y el análisis.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La constitución política del ecuador contempla en el siguiente artículo:

- Art. 13.-las personas y colectividad tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

El Código de la Niñez y Adolescencia también refiere en sus artículos sobre la alimentación:

- Art. 11. El interés superior del niño/as.- el interés superior del niño/a es un principio que está orientado a satisfacer el ejercicio afectivo del conjunto de los derechos de los niños/as y adolescentes; e impone a todas las

autoridades administrativas t judiciales y a las instituciones públicas y privadas, el deber de ajustar sus decisiones y acciones para su cumplimiento.

- Art. 26.- derecho a una vida digna.-los niño/as 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, educación de calidad. Vestuario adecuado, vivienda segura, higiene y dotada de los servicios básicos.

2.4 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Los seres humanos necesitan desde pequeños fomentar el autoestima es decir el autoquererse y el autovalorarse.- los niños en esta etapa escolar son muy vulnerables a la baja autoestima ya que en el aspecto socialización y aceptación incide en esta área.

Los niños a esa edad pueden ser muy crueles con sus epítetos o apodos estos afectan psicológicamente más aún si son niños obesos, el concepto de aceptación esta errada desde pequeños gracias a los medios de comunicación se piensa o se cree que los niños más delgados son más bonitos por ser atléticos, mientras que un niño obeso está asociado al sedentarismo y de hecho hacer feo.

Es esencial que los padres eduquen a sus hijos para que ellos puedan aceptar y aceptarse tal y como son ante la sociedad.

2.5 FUNDAMENTACIÓN SOCIAL

Esta está relacionada con la influencia de los medios de comunicación en que la belleza esta todo y distorsiona la ideología de los niños, en que más flaco la

sociedad te va aceptar y dejamos a un lado lo intelectual, al ser humano que hay dentro e ignoramos habilidades, destrezas.

Por tanto los medios deberán aprender a aceptarse y aceptar a los demás con todas sus defectos y no echar de menos por su apariencia por siempre vamos a necesitar algún rato de su ayuda.

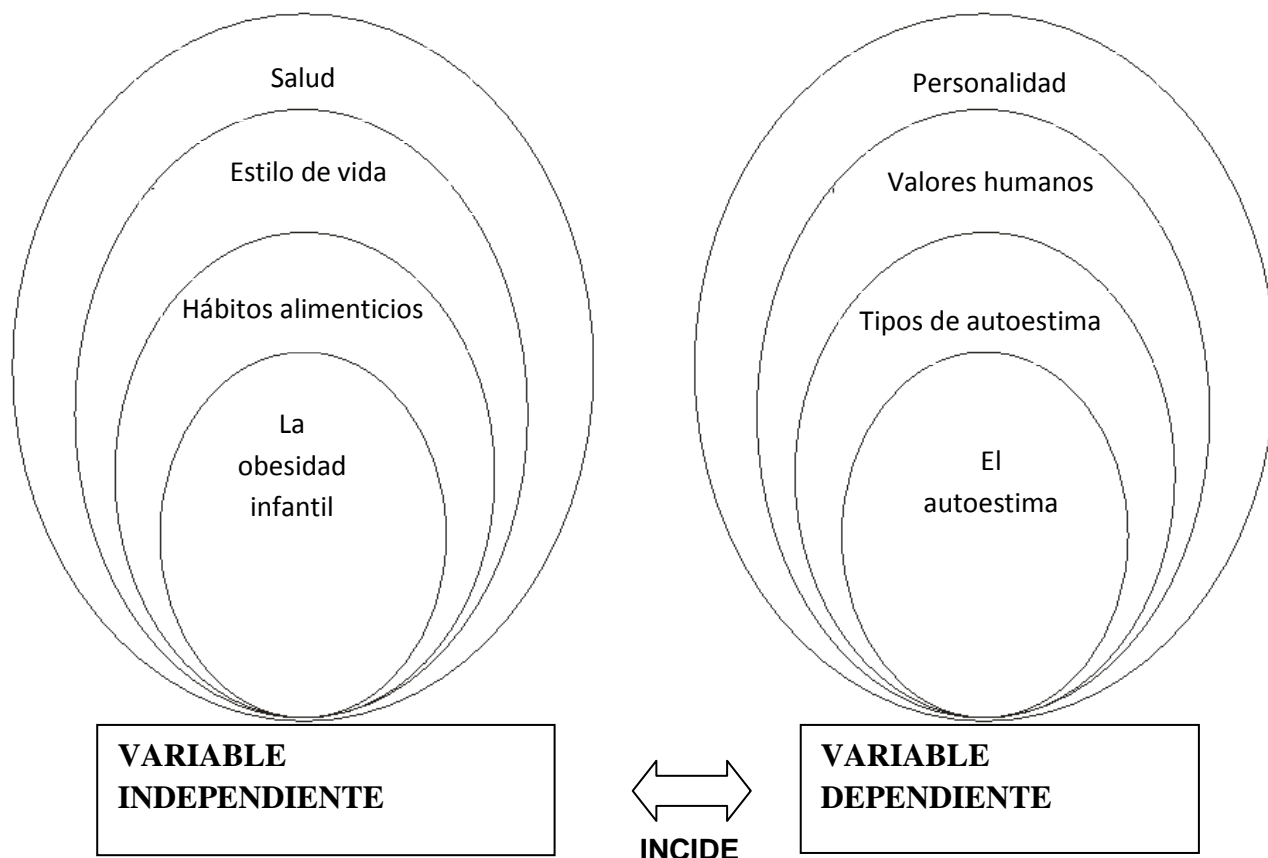
2.6 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

La edad preescolar se desarrolla una serie de exigencias para rendir académicamente pero un niño con baja autoestima no cumple con los requisitos para hacerlo, se ve afectada por las experiencias y exigencias que recibimos del mundo exterior. La sociedad exige que sigamos pautas de comportamiento estándar o sistemas de elección y decisión parecidas o iguales que los de la mayoría. Y si no cumplimos los requisitos exigidos, nuestra autoestima, aunque positiva, puede verse mermada. Por esta razón, la construcción de una autoestima positiva debe ser sólida en todos los momentos de la vida de un niño. Solamente así, él no se sentirá inferior por si lleva un corte de pelo, que le guste, pero que no agrada a los demás.

2.7 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

RED DE INCLUSIÓN

CUADRO N° 2



LA OBESIDAD

Considerada actualmente como una enfermedad crónica, la obesidad se caracteriza por una acumulación de grasa en el cuerpo y se manifiesta cuando se sobrepasa un índice de masa corporal (IMC) establecido. La obesidad no hace distinción a nivel racial, de edad, estatus social, sexo o situación geográfica.

En el pasado los obesos eran personas consideradas de gozar de una buena salud además de ser bien vistos por la sociedad. Sin embargo, es bien sabido actualmente que la obesidad es el origen de múltiples enfermedades dañinas para nuestra salud. La sociedad sabe que la obesidad puede ser una amenaza para la vida y que está presente, en mayor o menor medida, por todo el mundo.

En este apartado se detallarán las causas de la obesidad infantil así como sus consecuencias y su tratamiento. Se va a hacer más hincapié en las causas socioculturales que en las demás, las cuales van a ser explicadas llanamente, pero sin perder su importancia.

Actualmente existen 155 millones de niños con problemas de sobrepeso o son obesos. Como ya hemos mencionado, esta grave patología afecta tanto a países en vías de desarrollo como países totalmente desarrollados.

El crecimiento de la obesidad en niños y adolescentes se ha multiplicado en los últimos veinte años en aquellas sociedades en vías de desarrollo.

Desde hace muy poco tiempo, se pensaba que la obesidad infantil era producto del mundo desarrollado, donde se manifestaba la abundancia alimentaria, pero hoy en día ya no se afirma únicamente esta idea. Se tiene conocimiento que en países donde existe sobrepeso u obesidad infantil puede haber a la vez desnutrición.

Estos dos tipos de malnutrición mencionados anteriormente ya no son producto de ciertos hogares en países concretos, hay ejemplos por toda la geografía mundial.

LA OBESIDAD INFANTIL

La Obesidad Infantil es un “padecimiento multifactorial considerado por la comunidad médica como un padecimiento epidemiológico de grandes alcances”.

El problema empieza desde la forma y el tipo de alimentación de la madre antes de concebir al niño, continúa con la forma y el tipo de alimentación de la madre durante el embarazo, la forma y el tipo de la alimentación de la madre durante la lactancia, la introducción de la alimentación (ablactación) en el bebe y así sigue esta cadena.

Un niño se considera obeso cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal.

Los niños que comienzan con una obesidad entre los seis meses y siete años de vida el porcentaje de los que seguirán siendo obesos en la edad adulta es de 40% mientras para los que comenzaron entre los diez y trece años las probabilidades son 70%, porque las células que almacenan grasa (adipositos) se multiplican en esta etapa de la vida por lo cual aumenta la posibilidad del niño de ser obeso cuando adulto.

CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL

Factor genético

Existe una base genética que afecta claramente a la obesidad. La distribución de grasa en el cuerpo, el patrón de crecimiento, el efecto termo génico y la preferencia por determinados tipos de comida son ejemplos que constatan la importancia del aspecto genético y su influencia respecto a la obesidad. Así, por ejemplo, una herencia genética en la cual haya bajos niveles de leptina (molécula que regula el hambre situada en el cerebro) provocará que la persona afectada sea más propensa al comer, aumentando, por lo tanto, su riesgo a ser obesa.

El hecho de tener padres obesos también influirá en la salud del hijo. Aunque en las familias donde los padres son normales los hijos son obesos (el 25-35%), la mayor parte de niños obesos proviene de padres con el mismo problema debido al mismo seguimiento del patrón alimentario familiar. Según un libro titulado "Obesity" de RL. Leibel, el riesgo de que un niño tenga obesidad es cuatro veces mayor si alguno de sus progenitores es obeso y ocho veces mayor si lo son los dos.

Factor patológico

Aunque tiene un porcentaje mínimo frente a las causas de la obesidad este factor no deja de ser menos importante.

La reducción, en el hombre, de la hormona testosterona (hipogonadismo) hace aumentar la cantidad de tejido adiposo y llevarnos a la obesidad. También, una

alteración en la glándula suprarrenal puede hacer que se sintetice más cortisol de lo debido y se sintetice más tejido adiposo de lo normal (Síndrome de Cushing).

Por último, algunas alteraciones hipotalámicas como por ejemplo tumores e inflamaciones a nivel del cerebro pueden alterar los centros de saciedad y hacer que se consuma más alimento de lo habitual, provocando un aumento de peso que puede conducir, una vez más, a la obesidad.

Factores Socioeconómicos y Culturales

Después del gran interés puesto por los organismos de la comunidad internacional y científica sobre el tema de la obesidad para su erradicación, se ha concluido con unos resultados nada satisfactorios. A un nivel individualizado se han conseguido resultados favorables en reducción de peso, pero con una corta durabilidad debido al pronto olvido de las obligaciones que atañe una buena conducta alimentaria, volviendo el enfermo a sus antiguos hábitos recuperando su anterior peso.

Esta situación nos plantea una pregunta ¿Por qué no se logra detener o disminuir el incremento de la obesidad en adultos e infantil a nivel mundial?

La respuesta está en que hay que ver la obesidad desde otra perspectiva que no sea la médica, hay que entenderla como una expresión de un gran problema social. Si el crecimiento de la obesidad viene sucediendo en un corto periodo de tiempo, no puede ser atribuido a solamente factores genéticos, si no que está constatado que los factores principales son los socioeconómicos y culturales.

Los rápidos cambios en las estructuras de las naciones desarrolladas y en vías de desarrollo en las últimas décadas, nos facilitan ver los factores socioeconómicos y culturales del incremento de la obesidad infantil a nivel mundial.

Se pueden constatar que uno de los cambios que más tarde derivaron a deslumbrar dichos factores, fue la revolución tecnológica en la agricultura en países industrializados en el siglo XIX. La mejora genética de vegetales, junto con la innovadora mecanización en los cultivos y el uso de productos potenciadores y

protectores para éstos, dieron lugar a un aumento en la producción agrícola en pocos años. Dando la posibilidad de una gran mayor producción alimentaria, mejorando así una mejor alimentación para la población. Esta práctica se fue extendiendo a otras zonas del mundo en vías de desarrollo, pero de una forma poco equitativa, favoreciéndose siempre aquellos sectores con mayor poder adquisitivo.

Desde hace cuatro décadas el mundo está experimentando un cambio financiero importante, debido a una fuerte actividad comercial de las grandes empresas transnacionales, lo que ha llevado a consolidar en la actualidad lo que todos conocemos como globalización.

Miles de empresas transnacionales y sus filiales ejercen en todo el mundo e imponiéndose en todos los países a nivel capital, tecnológico, servicios, etc. Impulsando un estilo de vida de consumo idéntico en todo el planeta.

Debido a esta reestructuración económica, los países en vías de desarrollo también se han adaptado a este cambio para participar en la competitividad comercial y productiva e ingresaren los mercados globales.

El gran endeudamiento externo de estos países, propiciado por este cambio económico, a derivado en un recorte de gasto en políticas de educación y salud.

Fijándose una serie de efectos como el estancamiento de la agricultura autóctona, dependencia de alimento externo, integración total de la mujer en el mundo laboral, estilos de vida semejantes y adopción de sistemas alimentarios.

En la mayoría de países en vías de desarrollo, se ha experimentado un gran flujo migratorio del campo hacia las ciudades, lo que ha supuesto cambios drásticos en lo que a dieta se refiere y a una merma en la actividad física. Estos cambios no solo han influido en la persona adulta, si no que la repercusión a afectado

directamente en edades infantiles, constituyéndose un índice de masa corporal mayor en las zonas urbanas que en la rurales.

Las largas distancias entre el domicilio y la zona de trabajo junto con el poco tiempo que se dispone para llevar a cabo las comidas diarias, a obligado a que se consuman alimentos fuera del hogar y que además estos alimentos sean de preparación rápida, lo que conlleva a que esta alimentación sea de bajo nivel nutricional, rico en grasa saturadas y azúcares simples. De la misma manera, este estilo de vida dificultad la actividad física por las mismas razones de falta de tiempo o por la facilidad de utilizar transporte para cualquier distancia o por los peligros e inseguridad que ofrece el vivir en grandes ciudades, hace que el sedentarismo se instaure en el hogar desbancando cualquier actividad individual o colectiva que hiciese propiciar una actividad física necesaria.

Antes hemos mencionado uno de los fenómenos del cambio económico, la incorporación de la mujer en el mundo laboral, que en los países en vías de desarrollo supone largas jornadas. La mujer disponiendo de menor tiempo para realizar tareas en el hogar y menos ganas debido a muchas horas laborales ha supuesto que se adapte cambiando la preparación de alimentos. Al tener más independencia económica, la mujer ha sabido adaptarse para hacer una gestión de su hogar más fácil utilizando métodos que le permitan ahorro de tiempo, comprando utensilios que permitan facilitar el trabajo en el hogar y alimentación preparada que redundará en la mala alimentación de sus hijos.

La nueva forma de alimentarse o sistema alimentario se basa en la utilización de determinados alimentos bastante procesados en cualquier periodo del año y con presentaciones atrayentes para el consumidor.

Este fenómeno ha contribuido a que haya una buena disponibilidad de alimentos al alcance de todos, pero no ha resuelto la desnutrición en los países pobres, mermando a la vez la calidad nutricional en los países desarrollados.

Esto ha generado que en los países en vías de desarrollo se haya casi abandonado la producción de alimentos no procesados debido al cambio económico que ya hemos mencionado anteriormente, obligando a estos países a subsistir bajo una dependencia alimentaria externa.

La industria alimentaria transnacional ha impulsado una oferta que ya no se trata de alimentarse para vivir, si no de comer para hallar placer. Mencionaremos las empresas de comida rápida que se pueden encontrar en todo el mundo y que nos apartan de los hábitos de consumo de comida sana. Así como los supermercados que han sido la puerta de entrada al mundo de lo procesado y gustoso para nuestro paladar.

Toda la comodidad que nos presenta los avances tecnológicos, Internet, la televisión, ha contribuido a un menor gasto calórico tanto en la actividad laboral como en la individual haciendo que entremos en una espiral de sedentarismo y consumo de alimentos altamente energéticos, promoviendo la obesidad en adultos y en menores.

Culturalmente se ha generalizado que los niños en sus ratos de ocio no desarrollan actividad física alguna, sustituyéndola por actividades sedentarias productos de la modernización, como ver la televisión, usar Internet y jugar a videojuegos. Propiciando una obesidad peligrosa para su salud, pero que contrasta con la idea de asociar, todavía en muchos lugares, la gordura con salud y prosperidad.

Tipos de obesidad y clasificación

Atendiendo al Consenso (2000), después de todo lo dicho a los sujetos se los clasifica en función del porcentaje graso corporal, cuando este está por encima del 25% en los varones y del 33% en las mujeres los podemos catalogar como personas obesas. Los valores comprendidos entre el 21 y el 25% en los varones y entre el 31 y el 33% en las mujeres se consideran límites.

La OMS ha propuesto una clasificación del grado de obesidad utilizando el índice ponderal como criterio:

- Normopeso: IMC 18,5 - 24,9 Kg/m²
- Sobrepeso: IMC 25 -29 Kg/m²:
- Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²
- Obesidad grado II con IMC 35-39,9 Kg/m²
- Obesidad grado III con IMC ≥ 40 Obesidad grado I con IMC 30-34 Kg/m²

En fechas posteriores (2007) además de la clasificación anterior añade la:

- Obesidad de tipo IV (extrema) con IMC >50

Obesidad androide o central o abdominal (en forma de manzana): el exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. Consenso (2000).

- **Obesidad ginoide o periférica (en forma de pera):** la grasa se acumula básicamente en la cadera y en los muslos. Este tipo de distribución se relaciona principalmente con problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores (varices) y con artrosis de rodilla (genoartrosis). Consenso (2000).
- **Obesidad de distribución homogénea:** es aquella en la que el exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo. Consenso (2000).

Para saber ante que tipo de obesidad nos encontramos tenemos que dividir el perímetro de la cintura por el perímetro de la cadera. En la mujer, cuando es superior a 0,9 y en el varón cuando es superior a 1, se considera obesidad de tipo androide.

Clasificación de la obesidad

- **Hiperplástica:** Se caracteriza por al aumento del número de células adiposas. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).

- **Hipertrófica:** Aumento del volumen de los adipocitos. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).
- **Primaria:** En función de los aspectos etiológicos la obesidad primaria representa un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto energético (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).
- **Secundaria:** En función de los aspectos etiológicos la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de la grasa corporal (Bastos, González, Molinero y Salguero).

Consecuencia de la obesidad infantil.

Es bien sabido que la obesidad infantil acarrea unas consecuencias de índole biológica y sociocultural.

En el aspecto biológico, el hecho de estar obeso puede llevar a tener hipertensión, niveles más altos de lo normal de colesterol (LDL) e insulina, problemas respiratorios, dificultad de movilidad y sobretodo problemas ortopédicos, los cuales se irán agravando a medida que el niño se haga mayor si la obesidad continúa presente. Por lo general, estos problemas biológicos serán de mayor riesgo para aquellas personas que fueron obesas desde una edad infantil relativamente corta y de menor riesgo si la edad en que empezaron a serlo era más tardía.

En el aspecto sociocultural las consecuencias también son graves y éstas serán trascendentales en la actitud del obeso frente a la vida.

A medida que el niño obeso se vaya haciendo mayor las consecuencias sociales se irán acentuando cada vez más. El niño-adolescente, al saber cuáles son los patrones de imagen que rigen en la sociedad y ver que no corresponden con la propia imagen, se inicia un proceso de autodegradación de la imagen personal que es el causante de una bajada en la autoestima. La baja autoestima será crucial y condicionará las posibilidades de éxito que pueda tener esta persona en todos los aspectos de la vida.

Además, también habrá un importante rechazo social, que provocará una introversión del obeso u obesa y que puede tener consecuencias muy graves como trastornos personales de conducta o el mismo suicidio.

Tratamiento

Para corregir la obesidad y gozar de buena salud se ha de seguir un tratamiento dado así como tener una fuerte voluntad. De esta manera, y considerando todos los aspectos, habrá una mejoría en el nivel de vida de la persona tratada.

La base del tratamiento es más limitada en la edad infantil que en la adulta ya que los mayores son tratados, además, con fármacos. En los niños obesos el tratamiento se basa en dos aspectos: La dieta y el ejercicio

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).

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

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

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

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

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

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

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

-Frutas y verduras, que contienen vitaminas 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 nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

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

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

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

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

Variada. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos sucede 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.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
Tener satisfacción con la vida.
Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
Capacidad de autocuidado.
Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
Comunicación y participación a nivel familiar y social.
Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

SALUD

Es uno de los tesoros más preciados de la humanidad. La falta de ella significa una cierta invalidez parcial o completa, en ciertos casos más graves. Por lo mismo, todas las personas buscan, el mantenerse sanos.

Salud (del latín "salus, -utis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la organización mundial de la salud realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y metabólica

de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: “y en armonía con el medio ambiente”

Pero la salud es más que sentirse sanos. La salud es la ausencia de toda enfermedad en el organismo, pero al mismo tiempo, considera la falta de enfermedades mentales o de la psiquis. Algo que es poco común hoy en día. La competitividad, la indolencia, la agresividad y el egoísmo, nos lleva a un estilo de vida alejada de todos los principios normales de un ser humano, en sociedad.

Con respecto al organismo, debe ser cuidado. Por medio de una dieta balanceada, alejada de las grasas y azúcares. Rica en verduras y frutas. Fibra, minerales, calcio, vitaminas y otros agentes esenciales, para que nuestro cuerpo, se mantenga saludable. Otro ámbito importante de la salud, es el deporte o ejercicio. Este debe estar presente en la vida de todo ser humano. Al menos tres veces a la semana, por periodo de media hora, como mínimo. Actividad, que nos ayudara a mantener el peso a raya, al igual que el colesterol y otras patologías vinculadas al sedentarismo (como por ejemplo los problemas cardiacos). Así mismo, retardar el envejecimiento inherente a todo hombre o mujer.

No hay que olvidarse que la salud, es uno de los derechos humanos, más preciados que tenemos y debemos cuidarla como más podamos.

EL AUTOESTIMA

No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

Desde el punto de vista energético, se entiende que:

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de

organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores.

Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

De aquí se desprende lo siguiente:

- La Autoestima es una disposición, un contenido, un recurso natural en el ser humano.
- La Autoestima es desarrollable.
- La Autoestima sólo existe relacionada con la experiencia de la vida.
- La Autoestima está relacionada con el hecho de estar conscientes de nuestras potencialidades y necesidades.
- La Autoestima está relacionada con la confianza en uno mismo.
- Existen necesidades reales y otras que no lo son aunque a veces así lo pensemos.
- La Autoestima está relacionada con el amor incondicional hacia uno mismo.
- La Autoestima orienta la acción hacia el logro de los objetivos y el bienestar general.
- Podemos tener limitaciones y a pesar de ello tener Autoestima.
- Los eventos externos, las contingencias, no necesariamente deben afectar nuestra Autoestima., al menos no de manera estable o permanente.

Otros conceptos de Autoestima, relacionados de alguna forma con los que ya hemos expuesto arriba, sugieren que:

- Es el juicio que hago de mi mismo.
- La sensación de que encajo y de que tengo mucho por dar y recibir.

- La convicción de que con lo que soy basta para funcionar; que no tengo que incorporar nada nuevo a mi vida, sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos.
- La reputación que tengo ante mí mismo.
- Es una manera de vivir orientada hacia el bienestar, el equilibrio, la salud y el respeto por mis particularidades.

Para efectos de facilitar la comprensión de todo lo expresado anteriormente, asumiremos que la Autoestima es siempre cuestión de grados y puede ser aumentada, ya que si lo vemos con cuidado, concluiremos que siempre es posible amarnos más, respetarnos más o estar más conscientes de nosotros y de la relación que tenemos con todo lo que nos rodea, sin llegar a caer en el narcisismo o egoísmo, que es cuando sólo podemos amarnos a nosotros mismos. Por eso utilizaremos expresiones como aumentar, elevar o desarrollar la Autoestima, para aludir al hecho de que alguien pueda mejorar en los aspectos citados.

De manera que sí es posible una potenciación de este recurso de conocimiento, aceptación y valoración de uno mismo.

Cuando nos referimos a personas o situaciones de poco amor o respeto hacia nosotros mismos, utilizaremos los términos "DESVALORIZACIÓN" o "DESESTIMA", como palabras que se refieren a una manera inconsciente de vivir que niega, ignora o desconoce nuestros dones, recursos, potencialidades y alternativas.

También es conveniente aclarar, que podemos tener comportamientos de baja Autoestima, en algún momento, aunque nuestra tendencia sea vivir conscientes, siendo quienes somos, amándonos y respetándonos. Puede también suceder lo contrario: vivir una vida sin rumbo, tendente al Autosabotaje y a la inconsciencia, pero podemos experimentar momentos de encuentro con nuestra verdadera esencia. Fragmentos de tiempo de inconsciencia y desconfianza en uno, no son igual que una vida inconsciente regida por el miedo como emoción fundamental.

Lo uno es actitud pasajera, lo otro es forma de vida. Hay que distinguir.

Cómo se forma la autoestima.

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo. Se inicia la llamada "brecha generacional" y el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad. Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El joven experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprende a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de quienes lo pitan. Desarrolla, con tal de ser querido, conductas muy específicas que se generalizarán hacia la vida adulta.

El ingreso al mundo laboral complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en ese contexto se nos mide por lo que hacemos y no por lo que somos. Si produces, te quedas y si no te vas. Esa es la medida cuando de dinero se trata.

Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido en los años precedentes: grabaciones, condicionamientos, tradiciones; lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos. En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen. La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve "como malos que no nos comprenden".

Para entonces, ya hemos construido una imagen de nosotros (autoimagen), puesto que habremos aprendido una forma de funcionar, y llevamos como marca en la piel de vaca, el sello de lo que creemos que podemos o no ser, hacer y tener.

TIPOS DE AUTOESTIMA

1. Autoestima positiva o alta autoestima

- Es consecuencia de un historial de competencia y merecimiento altos.

- Existe una tendencia a evitar las situaciones y conductas de baja autoestima.
- Las personas tienen una sensación permanente de valía y de capacidad positiva que les conduce a enfrentarse mejor a las pruebas y a los retos de la vida, en vez de tender a una postura defensiva.
- Se sienten más capaces y disponen de una serie de recursos internos e interpersonales.
- Sólo una grave agresión a la autoestima puede afectarles (p .e. pérdida trabajo, divorcio,...).
- Es una persona menos crítica consigo misma que una persona con autoestima baja o media.
- No necesita esforzarse por dar una imagen ideal de sí mismo/a.
- Su auto concepto es suficientemente positivo y realista.
- La persona se respeta a sí misma y a los demás.

El/la presuntuoso/a:

- Tiene un concepto de sí mismo/a irreal basado en ideales y no en realidades objetivas.
- Despierta comentarios como "se cree mejor de lo que es" o "presume de lo que no es".

Tiene una actitud déspota hacia los demás.

2. Autoestima media

- Suele ser la más frecuente teniendo en cuenta que por diferentes motivos la vida nos conduce a retos y dificultades diversos.
- Cabe la posibilidad de rechazo.
- Lo más frecuente es que uno de los dos componentes de la autoestima esté más desarrollado que el otro.
- Un momento puntual de autoestima positiva puede hacernos aumentar de forma natural nuestra o grado general de autoestima, este aumento puede ser aprovechado para abandonar posiciones más bajas.

- Debemos abandonar la idea de que sólo una autoestima alta es la fuente de satisfacción y crecimiento personal, la autoestima media también lo es.

La autoestima tiende a ser estable, de hecho si alguna vez se ha tenido muy alta es muy difícil que se pierda y a la inversa, es casi imposible alcanzar un nivel de autoestima alto si en el pasado dicho nivel ha sido bajo.

3. Autoestima baja Defensiva - Narcisista - Seudoautoestima

- Implica grandes deficiencias en los dos componentes que la forman (competencia y merecimiento).
- La persona tiende a hacerse la víctima ante sí misma y ante los demás.
- El sentirse no merecedora puede llevar a este tipo de persona a mantener relaciones perjudiciales que además de reforzarla negativamente dificultan la búsqueda de fuentes de merecimiento tales como el hecho de ser valorado por los demás o saber defender los propios derechos.
- Está más predispuesta al fracaso que otra porque no ha aprendido las habilidades necesarias para alcanzar el éxito y tiende a centrarse más en los problemas que en las soluciones.
- Suelen evitar las situaciones en que pueden ser consideradas personas competentes o merecedoras dado que estas implican un cambio de patrón y para ella es más fácil evitar el cambio que afrontarlo.
- No son capaces de mantener durante mucho tiempo un buen empleo o una relación positiva y enriquecedora.
- Huyen ante cualquier posibilidad de cambio, aunque sea para mejorar; o bien lo evitan o hacen lo posible para que fracase y eso a su vez refuerza la idea que tienen de sí mismos (recordar profecía auto cumplidora).
- Sus elecciones son incorrectas y los resultados que obtienen poco eficaces, llegando a ser en ciertas ocasiones contraproducentes.
- El temor al fracaso les hace evitar la posibilidad de éxito: un ascenso, un nuevo trabajo, inicio de relación de pareja, ...
- Las nueva situaciones implican el desarrollo de ciertas habilidades que no han sido aprendidas.

Explicación del círculo vicioso que mantiene una baja autoestima

La persona no sabe cómo hacer frente a errores, éxitos, retos y ciertas situaciones hostiles porque ante la posibilidad de fracaso opta por evitarlas, con lo que está impidiendo la posibilidad de aprender. Esto crea una especie de círculo vicioso, difícil de romper donde el miedo al fracaso, al rechazo y a la sensación de incompetencia se convierte en escudo de defensa. La persona no adquiere los anticuerpos que nos vacunarían contra estas situaciones en el futuro, que como no afronta dichas situaciones, nunca acaba de vacunarse contra ellas, y por lo tanto nunca supera su temor.

- Existe relación entre baja autoestima y propensión a tener sentimientos de inferioridad, depresión, sensación de inadecuación, dependencia de drogas, ansiedad, ...
- Sigue una línea de comportamiento basada en experiencias negativas pasadas que la persona tiende a evitar en vez de afrontarlas

La evitación es un mecanismo de defensa más primitivo y más rápido pero el más perjudicial a largo plazo porque la persona no aprende las habilidades necesarias para superar estos retos.

VALORES HUMANOS

Cuando hablamos de valor, generalmente nos referimos a las cosas materiales, espirituales, instituciones, profesiones, derechos civiles, etc., que permiten al hombre realizarse de alguna manera.

El valor es, entonces, una propiedad de las cosas o de las personas. Todo lo que es, por el simple hecho de existir, vale. Un mismo objeto (persona o cosa) puede poseer varios tipos de valores, por ejemplo, un coche puede ser útil además de bello.

El valor es pues captado como un bien, ya que se le identifica con lo bueno, con lo perfecto o con lo valioso.

El mal es, entonces, la carencia o la ausencia de bien. Se llama mal al vacío, es decir, a lo que no existe. Por ejemplo, el agujero en el pantalón, es la falta o ausencia de tela.

Existen dos tipos de bienes; los útiles y los no útiles:

Un bien útil se busca porque proporciona otro bien, es el medio para llegar a un fin. Por ejemplo, si voy a comprar un coche para poder ir al trabajo (utilidad) busco un coche de buena marca, de buen precio, que me sirva para mi fin, ir al trabajo.

Un bien no útil, por el contrario, es el que se busca por sí mismo. Por ejemplo, las personas son bienes no útiles, porque valen por sí mismas, por el hecho de existir como seres humanos, tienen dignidad y no pueden ser usadas por los demás.

Los valores valen por sí mismos, se les conozca o no. Van más allá de las personas, es decir, trascienden, por lo que son y no por lo que se opine de ellos.

Todos los valores se refieren a las necesidades o aspiraciones humanas. Las personas buscamos satisfacer dichas necesidades.

Clases de valores

Se entiende por valor moral todo aquello que lleve al hombre a defender y crecer en su dignidad de persona. El valor moral conduce al bien moral. Recordemos que bien es aquello que mejora, perfecciona, completa.

El valor moral perfecciona al hombre en cuanto a ser hombre, en su voluntad, en su libertad, en su razón. Se puede tener buena o mala salud, más o menos cultura, por ejemplo, pero esto no afecta directamente al ser hombre. Sin embargo vivir en la mentira, el hacer uso de la violencia o el cometer un fraude, degradan a la

persona, empeoran al ser humano, lo deshumanizan. Por el contrario las acciones buenas, vivir la verdad, actuar con honestidad, el buscar la justicia, le perfeccionan.

El valor moral te lleva a construirte como hombre, a hacerte más humano.

Depende exclusivamente de la elección libre, el sujeto decide alcanzar dichos valores y esto sólo será posible basándose en esfuerzo y perseverancia. El hombre actúa como sujeto activo y no pasivo ante los valores morales, ya que se obtienen basándose en mérito.

Estos valores perfeccionan al hombre de tal manera que lo hacen más humano, por ejemplo, la justicia hace al hombre más noble, de mayor calidad como persona.

Para lograr comprender plenamente los valores morales debemos analizar la relación que éstos guardan con otro tipo de valores. Siendo el ser humano el punto de referencia para los valores, cabe ordenarlos de acuerdo con su capacidad para perfeccionar al hombre. Un valor cobrará mayor importancia en cuanto logre perfeccionar al hombre en un aspecto más íntimamente humano.

Los valores infrahumanos: Son aquellos que sí perfeccionan al hombre, pero en aspectos más inferiores, en aspectos que comparte con otros seres, con los animales, por ejemplo. Aquí se encuentran valores como el placer, la fuerza, la agilidad, la salud.

Los valores humanos inframorales: Son aquellos valores que son exclusivos del hombre, ya no los alcanzan los animales, únicamente el hombre. Aquí encontramos valores como los económicos, la riqueza, el éxito, por ejemplo. La inteligencia y el conocimiento, el arte, el buen gusto. Y socialmente hablando, la prosperidad, el prestigio, la autoridad.

Valores Instrumentales: Son comportamientos alternativos mediante los cuales conseguimos los fines deseados.

Valores Terminales: Son estados finales o metas en la vida que al individuo le gustaría conseguir a lo largo de su vida.

LOS VALORES MORALES

Como ya lo mencionamos son aquellos valores que perfeccionan al hombre en lo más íntimamente humano, haciéndolo más humano, con mayor calidad como persona.

Los valores morales surgen primordialmente en el individuo por influjo y en el seno de la familia, y son valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la lealtad, el trabajo, la responsabilidad.

Para que se dé esta transmisión de valores son de vital importancia la calidad de las relaciones con las personas significativas en su vida, sus padres, hermanos, parientes y posteriormente amigos y maestros. Es además indispensable el modelo y ejemplo que estas personas significativas muestren al niño, para que se dé una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Además es de suma importancia la comunicación de la familia. Cuando el niño ha alcanzado la edad escolar se hará participe de esta comunicación abierta, en la toma de decisiones y en aportaciones sobre asuntos familiares.

Posteriormente estos valores morales adquiridos en el seno de la familia ayudarán a insertarnos eficaz y fecundamente en la vida social. De este modo la familia contribuye a lanzar personas valiosas para el bien de la sociedad.

Recordemos que una persona valiosa, es una persona que posee valores interiores y que vive de acuerdo a ellos. Un hombre vale entonces, lo que valen sus valores y la manera en como los vive.

Ya en el ámbito social, la persona valiosa buscará ir más allá de "mi libertad", "mi comodidad o bienestar" y se traducirán estos valores en solidaridad, honestidad, libertad de otros, paz, entre otros.

La libertad: La libertad parece ser el bien máspreciado que posee el hombre. Libertad de conciencia, para alcanzar una vida coherente y equilibrada desde el interior, libertad de expresión, para poder difundir nuestras ideas y promover el debate y la discusión abierta, libertad de reunión como garantía para asociarme con aquellos que comparten ideales y trabajar por los mismos, libertad para elegir responsable y pacíficamente a nuestros gobernantes.

La solidaridad: Surge cuando mi libertad, mi desarrollo y mi bienestar ya no son compatibles con las necesidades y desgracias de los demás. Ya no nos limitamos a compartir en el seno familiar, sino con los demás.

A escala internacional supone que nuestro país debe ser solidario con los países más necesitados del planeta, compartir no sólo en el ámbito económico, también en el educativo y cultural.

Compartir el conocimiento para combatir el analfabetismo y la incultura, para reducir enfermedades y epidemias, por ejemplo.

La paz: Es quizás prioridad esencial de nuestro mundo, un mundo que ha sufrido dos grandes guerras, con consecuencias devastadoras para los pueblos y las personas, un mundo que todavía se enfrenta a un sinnúmero de conflictos locales y regionales.

Una persona con altos valores morales promoverá el respeto al hombre, la cooperación y comprensión, una actitud abierta y de tolerancia, así como de servicio para el bienestar común

PERSONALIDAD

La personalidad no es más que el patrón de pensamientos, sentimientos y conducta que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida, a través de diferentes situaciones.

Hasta hoy, Sigmund Freud, es el más influyente teórico de la personalidad, este abrió una nueva dirección para estudiar el comportamiento humano.

Según Freud, el fundamento de la conducta humana se ha de buscar en varios instintos inconscientes, llamados también impulsos, y distinguió dos de ellos, los instintos conscientes y los instintos inconscientes., llamados también, instintos de la vida e instintos de la muerte.

Los instintos de la vida y los de la muerte forman parte de lo que él llamó ELLO, o ID. Y el yo, o ego.

Los instintos de la vida:

En la teoría freudiana de la personalidad, todos los instintos que intervienen en la supervivencia del individuo y de la especie, entre ellos el hambre, la auto preservación y el sexo.

Los instintos de muerte:

En la teoría freudiana, es el grupo de instintos que produce agresividad, destrucción y muerte.

El ELLO:

Es la serie de impulsos y deseos inconscientes que sin cesar buscan expresión.

El yo, o el ego:

Es parte de la personalidad que media entre las exigencias del ambiente (realidad), la conciencia (superyo) y las necesidades instintivas (ello), en la actualidad se utiliza a menudo como sinónimo del ego.

Teorías humanísticas de la personalidad.

Ya vimos como Freud, pensaba que la personalidad era el resultado de la resolución de los conscientes y de los inconscientes de las personas, además de las crisis del desarrollo. Muchos de sus seguidores modificaron sus teorías, uno de ellos fue, Alfred Adler, quien apreciaba una perspectiva muy distinta de la naturaleza humana de la que tenía Freud.

Adler, escribió sobre las fuerzas que contribuyen a estimular un crecimiento positivo y a motivar el perfeccionamiento personal. Es por eso que en ocasiones se considera a Adler como el primer teórico humanista de la personalidad.

La teoría humanista de la personalidad, hace hincapié en el hecho de que los humanos están motivados positivamente y progresan hacia niveles mas elevados de funcionamiento.

Dice que la existencia humana es algo más que luchar por conflictos internos y crisis existenciales.

Cualquier teoría de la personalidad que subraye la bondad fundamental de las personas y su lucha por alcanzar niveles mas elevados de conociendo y funcionamiento entra dentro del grupo de teoría humanística de la personalidad.

Otra teoría, es la de la tendencia a la auto realización, según Rogers, el impulso del ser humano a realizar sus auto conceptos o las imágenes que se ha formado de si mismo es importante y promueve el desarrollo de la personalidad.

También, decía que el impulso de todo organismo a realizar su potencial biológico y a convertirse en aquello que intrínsecamente puede llegar a ser. (Teoría de la realización).

2.8 HIPÓTESIS

La Obesidad Infantil incide en la autoestima de los niños/as de la Escuela Gertrudis Esparza del Primer Ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

2.9 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente

La Obesidad Infantil

Variable Dependiente

El Autoestima de los niños

CAPITULO III

METODOLOGÍA

ENFOQUE

La presente investigación se desarrolla dentro del paradigma cuali-cuantitativo, cualitativo porque busca la comprensión de los fenómenos sociales, y asumir una realidad dinámica, cuantitativa por cuanto los datos obtenidos en la investigación son procesados estadísticamente mediante el chi cuadrado.

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación de campo

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar que se produce los acontecimientos.

En esta modalidad con grupo de investigador estamos en contacto directo con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

Investigación bibliográfica.

Esta investigación tiene el propósito de de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre el tema tratado, basándose en documentos.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratorio

El nivel exploratorio es de metodología más flexible por qué no se profundiza la investigación y da mayor amplitud a estudios poco estructurados que se favorecen

al desarrollo de nuevos métodos y reconocer variables de interés, como la obesidad infantil y su incidencia en la autoestima de los niños/as.

Descriptivo

La investigación descriptiva comprende: la descripción, el registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de aplicar algún tipo de comparación y que se puede intentar o descubrir las relaciones causa – efecto entre la variables que es nuestro objeto de estudio.

Conclusión de las variables

Por cuanto establece una solución al problema existente en relación a las dos variables dependiente e independiente.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

En la presente investigación se ha detallado la siguiente población.

Niños	61
Padres de familia	61
Autoridades	1
Docentes	3
Total	126

Para calcular el tamaño de la muestra se toma en cuenta los siguientes términos que integran las formulas correspondientes:

$$n = \frac{PQN}{(N-1)E^2 * PQ + K^2}$$

SIMBOLOGÍA

n= tamaño de la muestra

PQ= contante varianza población

N=tamaño de la población

E=error máximo admisible, varía entre el 0.01 y 0.09

K=coeficiente de corrección de error (k=2)

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: la Obesidad Infantil

CUADRO N° 3

Concepto	categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas
Es una enfermedad, la obesidad se caracteriza por una acumulación de grasa en el cuerpo y se manifiesta cuando se sobrepasa un índice de masa corporal (IMC) establecido	<p>Causas</p> <p>Nutrientes</p> <p>Frecuencia</p>	<p>Factor genético</p> <p>Factores Socioeconómicos y Culturales</p> <p>Vitaminas</p> <p>Proteínas</p> <p>Carbohidratos</p> <p>Lácteos</p> <p>Minerales</p> <p>Por día</p>	<p>¿Tienes familiares gordos?</p> <p>¿Les proporciona alimentos nutritivos?</p> <p>¿Qué alimentos te gusta comer?</p> <p>¿Cuántas veces te alimentas al día?</p>	<p>Encuesta</p> <p>instrumentos: Cuestionario</p> <p>A los padres de familia.</p>

Variable Dependiente: el Autoestima

CUADRO N° 4

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas
La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse y tomar actitudes, y así apreciarse y aceptarse a sí mismo.	Valores Actitud Comportamiento	Respeto Amor Empatía Animo triste Actitud insegura Actitud derrotista Agresivo Inquieto Rechazado	¿Te sientes una persona importante? ¿Te sientes seguro de ti mismo? ¿Tus amigos te rechazan por ser gordo?	Encuesta instrumentos: Cuestionario A los padres de familia.

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

CUADRO N° 5

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	La presente investigación tiende a alcanzar a fin de completar la meta propuesta
¿A qué personas o sujetos?	La encuesta se lo realizara a las autoridades de la institución, a los maestro, a los padres de familia de la escuela Gertrudis Esparza
¿Sobre qué aspectos?	La obesidad infantil y el autoestima de los niños
¿Quién?	Investigadora: Verónica Tipán
¿Cuándo?	Octubre 2011- enero 2012

¿Lugar de la Recolección de la Información?	En la escuela Gertrudis esparza del Cantón Píllaro
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
¿Con que?	Cuestionario
¿En qué situación?	Favorable por que existe la colaboración de parte de todos los involucrados en la presente investigación

3.6. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para ejecutar el proyecto hay que tomar en cuenta la técnica de la encuesta, utilizando herramientas como el cuestionario, con preguntas específicas para resolver el tema: La Obesidad Infantil y su incidencia en el Autoestima de los niños y niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro de la Provincia de Tungurahua.

En esta etapa investigativa se debe ejecutar las encuestas en la, Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro de la Provincia de Tungurahua, tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- Se realizó y analizó la información recogida, es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes e inadecuados.
- Se tabuló los resultados según las variables de la hipótesis que se propuso y se representa gráficamente.
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.
- Se comprobó y verificó la hipótesis.
- Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.
- Se diseño la propuesta pertinente.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta dirigida a docentes Y Autoridad

PREGUNTA N° 1

¿Conoce usted sobre la obesidad infantil

Cuadro N° 6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

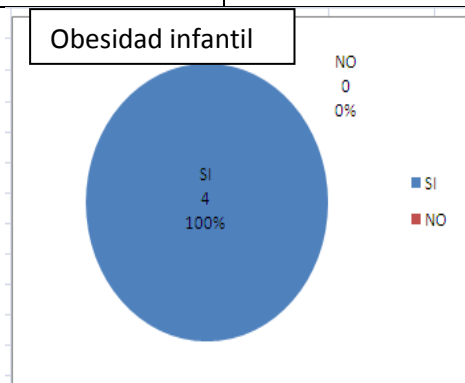


GRÁFICO N° 1

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados que corresponde al 100% contestan que si conocen sobre la obesidad infantil.

Interpretación:

La totalidad de los encuestados dicen que si conocen sobre la obesidad infantil.

PREGUNTA N° 2

¿Conoce los tipos de enfermedades por causa de la una mala alimentación?

Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50%
NO	2	50%
TOTAL	4	100%

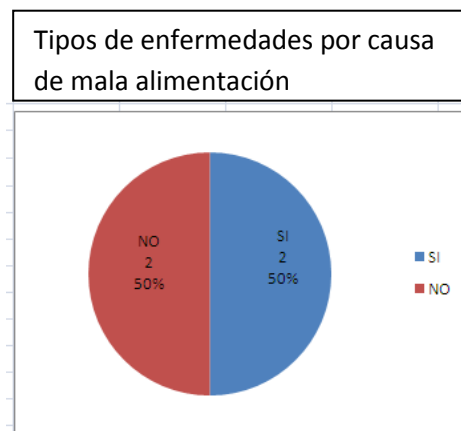


GRÁFICO N° 2

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

2 encuestados que corresponde al 50% contestan que si conocen las diferentes enfermedades que ocasiona la mala alimentación, mientras que 2 encuestados que corresponde al 50% dice que no.

Interpretación:

La mitad de los encuestados no conocen los diferentes tipos de enfermedades que ocasiona la mala alimentación.

PREGUNTA N° 3

¿Considera normal el exceso de alimentación en los niños?

CUADRO N° 8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
TOTAL	4	100%

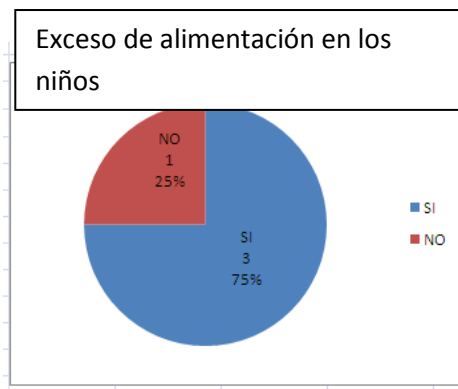


GRÁFICO N° 3

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados, 3 que corresponde al 75% contestan que si es normal el exceso de alimentación, mientras que 1 encuestado que corresponde 25% responde que no es normal el exceso de alimentación en los niños.

Interpretación:

Se da a entender que el 75% de los encuestados consideran que es normal el exceso de alimentación en niños.

PREGUNTA N° 4

¿Los niños que presentan obesidad, son discriminados por sus compañeros?

CUADRO N° 9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50%
NO	2	50%
TOTAL	4	100%



GRÁFICO N° 4

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados, 2 que corresponde al 50% contestan que los niños que presentan obesidad, si son discriminados por sus compañeros, mientras que 2 encuestados corresponde el 50% dice que no.

Interpretación:

La mitad de los encuestados dan a conocer que los niños que presentan obesidad, si son discriminados por sus compañeros.

PREGUNTA N°5

¿Considera que los niños tienen el peso adecuado según su edad?

CUADRO N° 10

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25%
NO	3	75%
TOTAL	4	100%

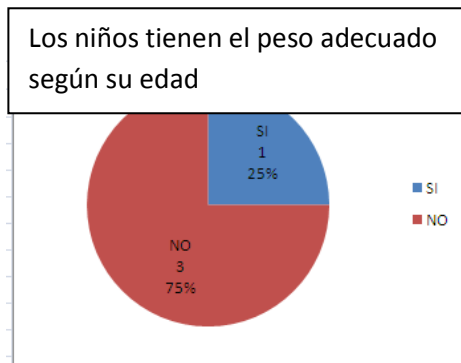


GRÁFICO N° 5

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

3 encuestado que corresponde al 75% contestan que los niños no tienen el peso adecuado a su edad, mientras que 1 encuestado que corresponde al 25% dice que sí.

Interpretación:

La mayoría de los encuestados consideran que los niños no tienen el peso adecuado a su edad.

PREGUNTA N° 6

¿Cree usted que la implementación de un manual nutritivo va a cambiar la alimentación de sus alumnos?

CUADRO N° 11

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%

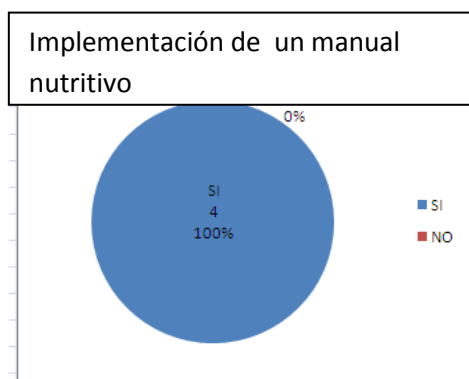


GRÁFICO N° 6

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados que corresponde al 100%, creen que la implementación de un manual nutritivo si va a cambiar la alimentación de sus alumnos.

Interpretación:

La totalidad de los encuestados creen que la implementación de un manual nutritivo si va a cambiar la alimentación de sus alumnos.

PREGUNTA N° 7

¿Conoce qué es el autoestima?

CUADRO N° 12

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%

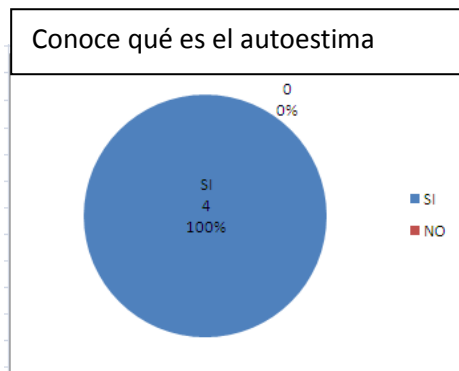


GRÁFICO N° 7

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados que corresponde al 100% responden si conocen lo que es el autoestima.

Interpretación:

La totalidad de los encuestados si conocen lo que es el autoestima.

PREGUNTA N° 8

¿Cree usted que el autoestima de sus alumnos es importante?

CUADRO N° 13

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

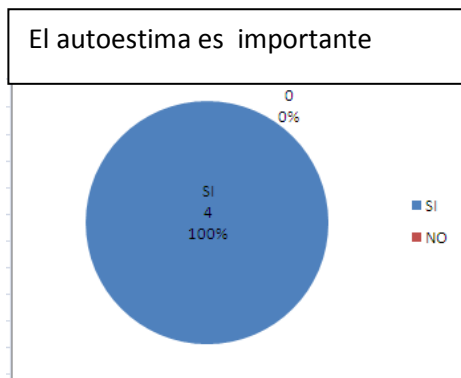


GRÁFICO N° 8

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados que corresponde al 100% contestan que si creen que es importante la autoestima de sus alumnos.

Interpretación:

La totalidad de los encuestados consideran que la autoestima de sus alumnos si es importante.

PREGUNTA N° 9

¿Durante el recreo los niños juegan entre compañeros?

CUADRO N° 14

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
TOTAL	4	100%

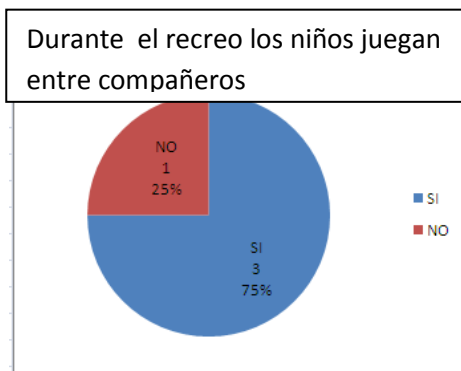


GRÁFICO N° 9

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados, 3 que corresponde al 75% contestan que durante el recreo los niños si juegan entre compañeros, mientras que 1 encuestado que corresponde al 25% dice que no.

Interpretación:

La mayoría de los encuestados consideran que los niños durante el recreo si juegan entre compañeros.

PREGUNTA N°10

¿Les brinda seguridad a sus alumnos para dialogar con ellos?

CUADRO N° 15

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%



GRÁFICO N° 10

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

4 encuestados que corresponde al 100% contestan que si prestan seguridad a sus alumnos para un dialogo entre ellos.

Interpretación:

Se puede decir que la totalidad de los encuestados si prestan seguridad a sus alumnos para dialogar con ellos.

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA GERTRUDIS ESPARZA

PREGUNTA N° 1

¿Conoce usted sobre la obesidad infantil?

Cuadro N° 16

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	18%
NO	50	82%
TOTAL	61	100%

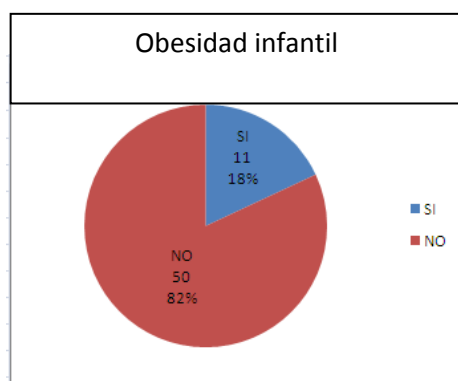


GRÁFICO N° 11

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

50 padres de familia encuestados que corresponde al 82% contestan que no conoce lo que es la obesidad infantil, en cambio 11 padres de familia que corresponde al 18% si conoce lo que es la obesidad infantil.

Interpretación:

Se puede decir que la mayoría de padres de familia no tienen conocimientos o desconocen, lo que es la obesidad infantil.

PREGUNTA N° 2

¿Conoce usted los tipos de enfermedades causadas por una mala alimentación?

Cuadro N° 17

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	39%
NO	37	61%
TOTAL	61	100%

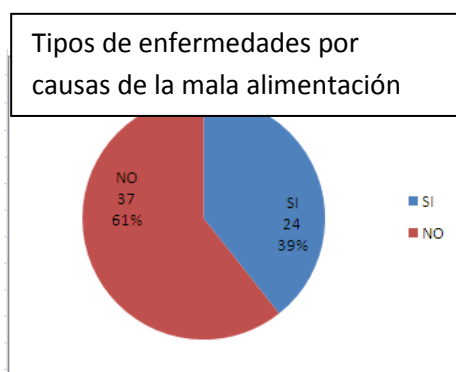


GRÁFICO N° 12

Fuente: Datos de la encuesta

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

24 padres de familia encuestados que corresponde al 39% contestan que si conoce los tipos de enfermedades causadas por una mala alimentación, en cambio 37 padres de familia que corresponde al 61% responden que no conocen los tipos de enfermedades causadas por una mala alimentación.

Interpretación:

La mayoría de padres de familia desconocen los tipos de enfermedades que pueden ocasionar una mala alimentación.

PREGUNTA N° 3

¿Considera usted que el desayuno es la comida importante del día?

Cuadro N° 18

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%

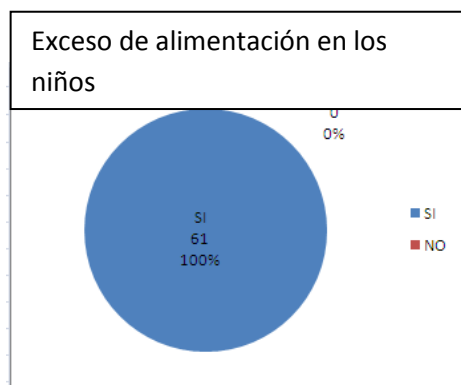


GRÁFICO N° 13

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 padres de familia encuestados que corresponde al 100% si consideran que el desayuno es la comida importante del día.

Interpretación:

La totalidad de padres de familia si consideran que el desayuno es la comida importante del día.

PREGUNTA N° 4

¿Cuando usted se encuentra con su hijo le proporciona alimentos nutritivos?

Cuadro N° 19

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%

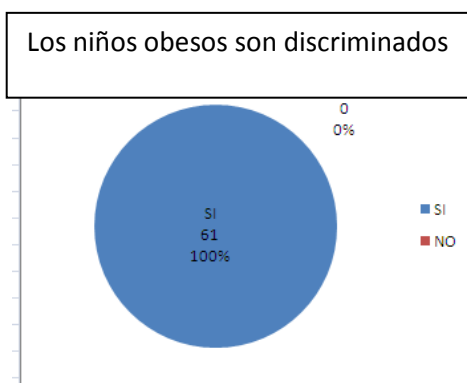


GRÁFICO N° 14

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

En la pregunta numero 4, 61 padres de familia encuestados que corresponde al 100% responden que si proporciona alimentos nutritivos a su sus hijos

Interpretación:

La mayoría de padres de familia cuando se encuentran con sus hijos si les proporciona alimentos nutritivos.

PREGUNTA N° 5

¿Considera que su hijo tiene el peso adecuado según su edad?

Cuadro N° 20

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	33%
NO	41	67%
TOTAL	61	100%

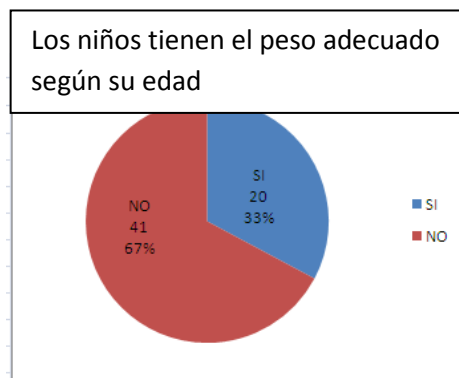


GRÁFICO N° 15

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

41 padres de familia encuestados que corresponde al 67% contestan que sus hijos no tienen el peso adecuado a su edad, mientras que 20 padres de familia que corresponden al 33% dicen que sus hijos si tienen el peso adecuado a su edad.

Interpretación:

Se puede decir que la mayoría de padres de familia dicen que sus hijos no tienen el peso según su edad.

PREGUNTA N° 6

¿Cree usted que la implementación de un manual nutritivo en su hogar ayudará a sus hijos a tener una alimentación de calidad?

Cuadro N° 21

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%

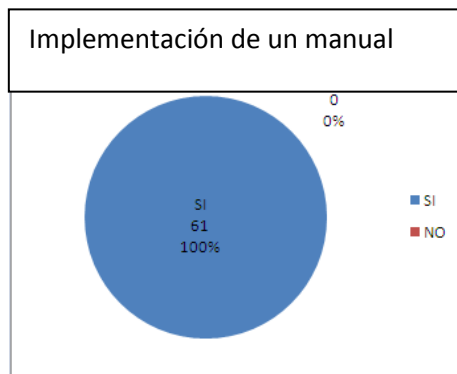


GRÁFICO N° 16

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 padres de familia encuestados que corresponde al 100% contestan que la implementación de un manual nutritivo en el hogar si ayudaría a sus hijos a tener una alimentación de calidad.

Interpretación:

La totalidad de padres de familia están de acuerdo con la implementación de un manual nutritivo en el hogar porque ayudaría a que sus hijos tengan una alimentación de calidad.

PREGUNTA N° 7

¿Conoce usted que es el autoestima?

Cuadro N° 22

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%

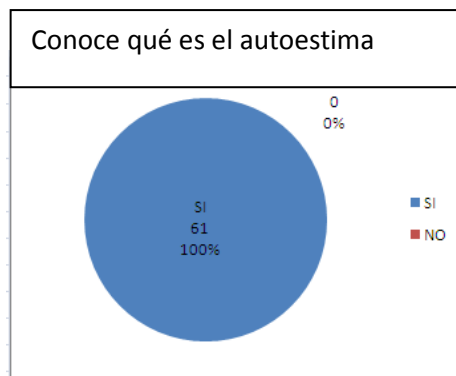


GRÁFICO N° 17

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 padres de familia encuestados que corresponde al 100% contestan que si tienen conocimientos acerca del autoestima.

Interpretación:

La totalidad de padres de familia si conocen lo que es el autoestima.

PREGUNTA N° 8

¿Cree usted que el autoestima de su hijo es importante?

Cuadro N° 23

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%

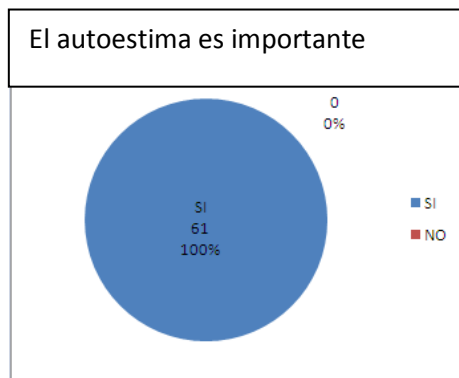


GRÁFICO N° 18

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 padres de familia encuestados que corresponde al 100% responden que si es importante el autoestima de sus hijos.

Interpretación:

Se puede decir que la todos los de padres de familia encuestados creen que el autoestima de sus hijos si es importante.

PREGUNTA N° 9

¿Valora a su hijo tal y como es?

Cuadro N° 24

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%

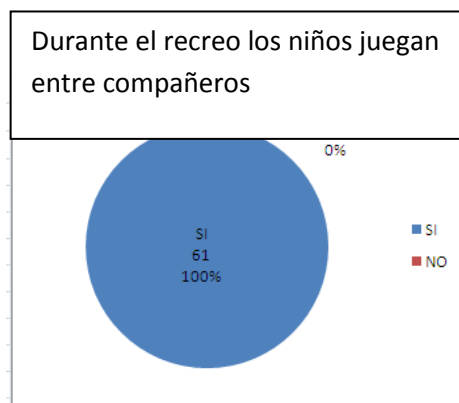


GRÁFICO N° 19

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 padres de familia encuestados que corresponde al 100% contestan que si valoran a su hijo tal y como es.

Interpretación:

Todos los padres de familia consideran importante la valoración de su hijo tal y como es para poder vivir en armonía.

PREGUNTA N° 10

¿Usted juega con sus hijos?

Cuadro N° 25

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	28%
NO	44	72%
TOTAL	61	100%

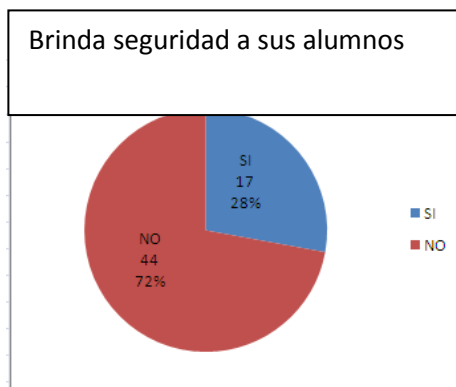


GRÁFICO N° 20

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 padres de familia encuestados, 17 que corresponde al 28% contestan que si juegan con sus hijos, mientras que 44 padres de familia que corresponden al 71% no juegan con sus hijos.

Interpretación:

La mayoría de padres de familia no juegan con sus hijos.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA
GERTRUDIS ESPARZA**

PREGUNTA N° 1

¿Te sientes bien siendo gordito?

Cuadro N° 26

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	43%
NO	35	57%
TOTAL	61	100%

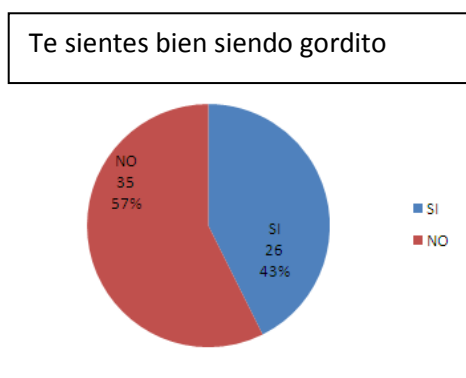


GRÁFICO N° 21

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados, 26 que corresponde al 43% contestan que si se sienten bien siendo gorditos, mientras que 35 niños/as que corresponde al 57% dicen que no.

Interpretación:

Se puede decir que la mayoría de niños/as no se sienten bien siendo gorditos.

PREGUNTA N° 2

¿Te gusta alimentarte?

Cuadro N° 27

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POCO	28	46%
MUCHO	33	54%
TOTAL	61	100%

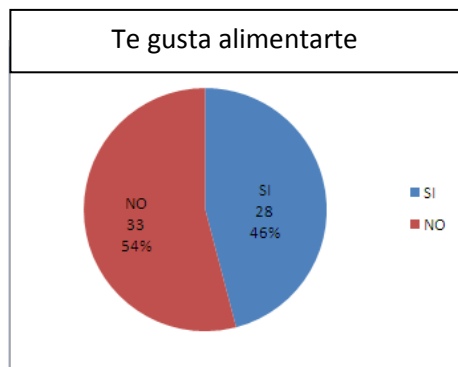


GRÁFICO N° 22

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados, 28 que corresponde al 46% contestan que les gusta alimentarse poco, mientras que 33 niños/as que corresponde al 54% dicen que les gusta alimentarse mucho.

Interpretación:

La mayoría de niños/as dicen que si les gusta alimentarse pero mucho.

PREGUNTA N° 3

¿Qué comida prefieres comer?

Cuadro N° 28

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	18	29%
Verduras	6	10%
Golosinas	37	61%
TOTAL	61	100%



GRÁFICO N° 23

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados, 18 que corresponde al 29% contestan que les gusta comer frutas, mientras 6 que es el 10% de niños/as dicen que les gusta las verduras, pero el 37 niños/as que corresponde al 61% prefieren las golosinas.

Interpretación:

La mayoría de niños/as les gusta comer las golosinas y optan por dejar a un lado las frutas y verduras.

PREGUNTA N° 4

¿Cuántas veces te alimentas al día?

Cuadro N° 29

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 veces	8	13%
5 veces	26	43%
O mas	27	44%
TOTAL	61	100%



GRÁFICO N° 24

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados, 8 que corresponde al 13% contestan que se alimentan 3 veces al día, mientras que 26 niños/as que corresponde al 43% dicen que se alimentan 5 veces al día, pero 27 niños/as que corresponde al 44% dicen que se alimentan más veces al día.

Interpretación:

La mayoría de niños/as encuestados responden que se alimentan más veces durante el día.

PREGUNTA N° 5

¿Practicas algún deporte?

Cuadro N° 30

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	48%
NO	32	52%
TOTAL	61	100%

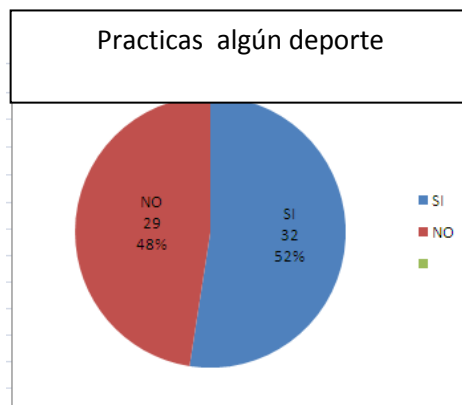


GRÁFICO N° 25

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados, 32 que corresponde al 52% contestan que si practican algún deporte, mientras que 29 niños/as que corresponde al 48% dicen que no.

Interpretación:

Se puede decir que la mayoría de niños/as si practican algún deporte, mientras que los demás no realizan actividad deportiva por lo que se encuentran en un estado de sedentarismo.

PREGUNTA N° 6

¿Tienes amigos?

Cuadro N° 31

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
POCOS	33	54%
MUCHOS	28	46%
TOTAL	61	100%



GRÁFICO N° 26

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados, 33 que corresponde al 54% contestan que tienen pocos amigos, mientras que 28 niños/as que corresponde al 46% dicen que tienen muchos amigos.

Interpretación:

La mayoría de niños/as no tiene la misma suerte para socializar con sus compañeros lo que provoca que tengan pocos amigos.

PREGUNTA N° 7

¿Durante el recreo prefieres pasar solita /o?

Cuadro N° 32

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	43%
NO	35	57%
TOTAL	61	100%

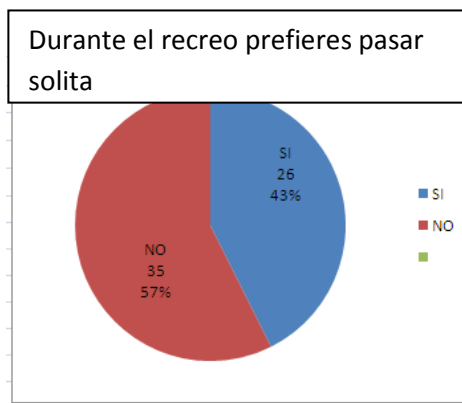


GRÁFICO N° 27

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados, 26 que corresponde al 43% contestan que prefieren pasar solitos/as durante el recreo, mientras que 35 niños que corresponde al 57% dicen que no.

Interpretación:

La mayoría de niños/as encuestados prefiere pasar con sus compañeros y no solitos durante el recreo.

PREGUNTA N° 8

¿Te sientes una persona importante?

Cuadro N° 33

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%

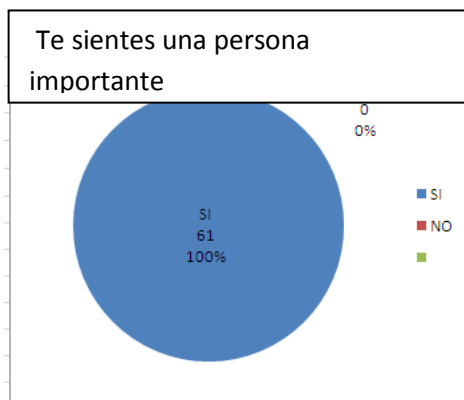


GRÁFICO N° 28

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados que corresponde al 100% contestan que si se sienten unas personas importantes.

Interpretación:

Todos los niños/as encuestados si se siente unas personas importantes.

PREGUNTA N° 9

¿Te gusta que te tomen atención?

Cuadro N° 34

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%



GRÁFICO N° 29

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados que corresponde al 100% contestan que si les gusta que les tomen atención.

Interpretación:

Todos los niños/as les gusta que le tomen atención.

PREGUNTA N° 10

¿Te sientes seguro/a de ti mismo?

Cuadro N° 35

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	61	100%
NO	0	0%
TOTAL	61	100%



GRÁFICO N° 30

Elaborado por: Verónica Tipán

Análisis:

61 niños/as encuestados que corresponde al 100% contestan que si se sienten seguros de sí mismo.

Interpretación:

La totalidad de niños/as encuestados se sienten seguros de sí mismo.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Comprobación de la Hipótesis con el chi - cuadrado

Hipótesis Afirmativa

La Obesidad Infantil si incide en el Autoestima de los niños/as de la Escuela Gertrudis Esparza del Primer Ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

Hipótesis Negativa

La Obesidad Infantil no incide en el Autoestima de los niños/as de la Escuela Gertrudis Esparza del Primer Ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

Selección de Nivel de Significación.

Para la verificación hipotética se utilizara el nivel de α 0.05

Especificación Estadística

Se trata de un cuadro de contingencia de cuatro filas por dos columnas con la aplicación de la siguiente formula estadística.

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

X^2 = chi o ji cuadrado

\sum = sumatoria

O=frecuencia observada

E=frecuencia esperada

Especificaciones de las regiones de aceptación y rechazo.

Para decidir primero determinamos los grados de libertad (gl) por lo cuadro formado por cuatro filas y dos columnas.

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

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

$$gl = (3)(1)$$

$$gl = 3$$

$$gl = 7,81$$

Recolección de datos y cálculo de lo estadístico.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

CUADRO N° 36

	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
2. ¿Conoce usted los tipos de enfermedades causadas por una mala alimentación?	37	24	61
4. ¿Considera que su hijo tiene el peso adecuado según su edad?	18	43	61
8 ¿Cree usted que el auto estima de su hijo es importante?	61	0	61
10. ¿Juega con sus hijos?	17	44	61
SUBTOTAL	133	111	244

FRECUENCIAS ESPERADAS

CUADRO N° 37

	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
2. ¿Conoce usted los tipos de enfermedades causadas por una mala alimentación?	33,25	27,75	61
4. ¿Considera que su hijo tiene el peso adecuado según su edad?	33,25	27,75	61
8¿cree usted que el auto estima de su hijo es importante?	33,25	27,75	61
10 ¿Juega con sus hijos?	33,25	27,75	61
SUBTOTAL	133	111	244

Cuadro N° 38

Calculo del X^2

O	E	O-E	$(O-E)^2$	$(O-E)^2 / E$
37	33,25	3,75	14,06	0,42
24	27,75	-3,75	14,06	0,50
18	33,25	-15,25	232,56	6,99
43	27,75	15,25	232,56	8,38
61	33,25	27,75	770,06	23,15
0	27,75	-27,75	770,06	27,74
17	33,25	-16,25	264,06	7,94
44	27,75	16,25	264,06	9,51
244	244	0	2561,48	84,53

Entonces con tres grados de libertad y un nivel de α 0.05 tenemos en la tabla χ^2 el valor de 7.81

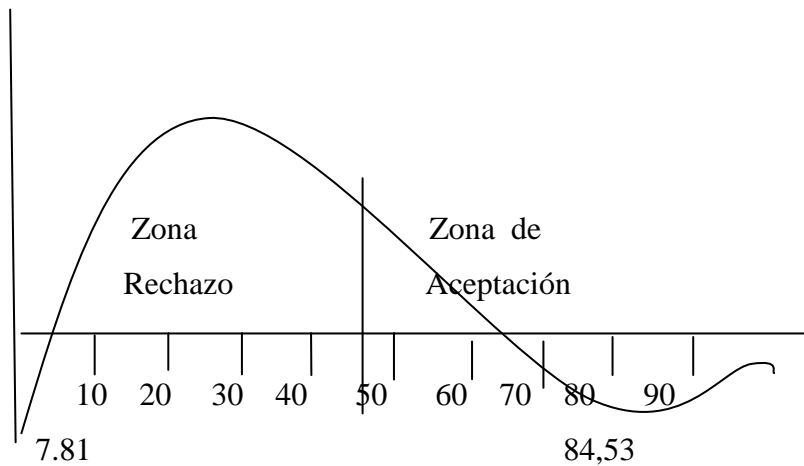
Decisión.- Se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 que dice:

Hipótesis Afirmativa

La Obesidad Infantil si incide en el Autoestima de los niños/as de la Escuela Gertrudis Esparza del Primer Ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

Representación Grafica.

Grafico N° 31



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a lo presentado en los capítulos anteriores y al análisis de interpretación de resultados, se llega a lo siguiente:

5.1. CONCLUSIONES

- Tomando en cuenta la presente investigación, se concluye que mayor número de padres de familia desconocen el verdadero sentido de la alimentación de sus hijos.
- Son los padres de familia los responsables de que sus hijos tengan buenos hábitos de alimenticios.
- Son pocos padres de familia que conocen si sus hijos tienen amigos.
- Algunos padres piensan que la obesidad no es una enfermedad y que no hay que tratarla.
- La implementación de un manual nutritivo en el hogar mejorara los hábitos alimenticios que llevan los niños/as.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los padres de familia poner más atención a sus hijos el momento de alimentarles.
- Los padres de familia deben concientizar a sus hijos a cerca de la importancia de su alimentación por esto puede perjudicar en su salud más adelante.
- Es necesario implementar nuevos hábitos alimenticios de calidad no de cantidad.
- Es importante hablarlo con los hijos o con alguna persona que tengamos cerca y padezca esta enfermedad, y apoyarlos y ayudarlos al respecto.

- Se recomienda a los padres de familia interesarse en ámbito social de sus hijos para ayudarles a mantener una autoestima positiva.
- Se recomienda utilizar el manual nutritivo para mejorar los hábitos alimenticios de los niños/as.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1.- DATOS INFORMATIVOS

6.1.1 TÍTULO

Manual de alimentos nutritivos para los niños/as de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

6.1.2 INSTITUCIÓN

Escuela Fiscal Gertrudis Esparza.

6.1.3 BENEFICIARIOS

Autoridades, docentes, padres de familia y niños/as de la Escuela Fiscal Gertrudis Esparza.

6.1.4 UBICACIÓN

Parroquia de San Miguelito del cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua

6.1.5 TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN

Enero - Junio 2012

6.1.6 EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE

Investigadora:

Autora de la propuesta

Padres de familia

Docentes

Estudiantes

Directora de la Escuela

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determino que el manual de alimentos nutritivos para los niño/as niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

El mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta dirigidas a las autoridades, los mismos que demostraron la necesidad de que los docentes y los padres de familia que conozcan la importancia de alimentación nutritiva de sus hijos.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos de apoyo para la implementación de este manual de alimentos nutritivos, los cuales han servido de referencia para fundamentar

6.3 JUSTIFICACIÓN

La elaboración de un manual de alimentos nutritivos didáctico elaborado y planificado como una herramienta que servirá para mejorar la gestión educativa institucional, partiendo siempre de una planificación, ejecución y control en la necesidad de institución educativa.

El adecuado manejo de los recursos materiales será el fundamento clave para la aplicación de una visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas que se implementaran en la institución y aula de clases.

Se hace necesario contar con un manual nutritivo, utilizada por todos los responsables del diseño y ejecución con el fin de contar con normas diseñadas y apropiadas que vayan en beneficio y desarrollo de los maestros, padres de familia y estudiantes.

Por otra parte el manual de alimentos nutritivos ofrece al personal docente una herramienta útil de aplicación diaria y constante, que resultara valioso y de gran utilidad, evitando errores en el que hacer educativo.

Este manual será una fuente de gran importancia para la implementación de nuevos hábitos alimenticios en los hogares de los niños/as para mejorar su dieta alimenticia.

Por ello es importante la institución educativa acoja la iniciativa para dar más realce y seguridad a los padres de familia de que sus hijos están muy bien cuidados en su alimentación.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Elaborar manual de alimentos nutritivos para los niños/as con sobre peso a fin de elevar su autoestima.

6.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Mejorar los hábitos alimenticios para que practican los niños en el hogar.
- Sugerir una alimentación nutritiva, balanceada, equilibrada diaria.
- Socializar el manual de alimentos nutritivos con los padres de familia.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

6.5.1 FACTIBILIDAD OPERATIVA

El manual de alimentos nutritivos, elaborado para la investigadora, para los padres de familia, que será de gran utilidad, por este motivo este manual ayudara a la capacitación del docente a fin de que inculquen a sus alumnos que una alimentación sana, rica en nutrientes siempre es buena para la salud.

6.5.2 FACTIBILIDAD TÉCNICA

La utilización de este manual de alimentos nutritivos permite agilizar el trabajo educativo con las niñas y niños, a fin de desarrollar en ellos el autoquererse e implementar en su diario convivir buenos hábitos alimenticios.

Los materiales a utilizar serán: computador, impresora, papel, cartulinas, diferentes clases de papel.

Los materiales que se utilizaran influirán ampliamente en el desarrollo de esta actividad y en gran medida será un material primordial la misma que ayudara con las actividades didácticas.

6.5.3 FACTIBILIDAD ECONÓMICA

En las encuestas realizadas como también en las charlas y entrevistas con docentes y padres de familia se les comunico sobre el beneficio de utilizar este manual de alimentos nutritivos, con un pequeño gasto que correrá a cuenta de la investigadora.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICO

MANUAL NUTRITIVO

Definición

Aquel libro que recoge lo esencial, básico y elemental de una determinada materia, como puede ser el caso de las matemáticas, la historia, la geografía, en términos estrictamente académicos o también, es muy común, la existencia de manuales técnicos que vienen generalmente acompañando a aquellos productos electrónicos que adquirimos y que requieren de su lectura y la observación de las recomendaciones que contienen antes de poner en funcionamiento los mencionados.

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son éstas:

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

Como padre o persona encargada del cuidado del niño, debes saber que para los niños es fundamental comer alimentos saludables pero, los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben comer. ¿Cómo puedes asegurar que los niños están comiendo los alimentos correctos?

Comienza con buenos hábitos alimenticios

Los niños de corta edad necesitan tres comidas regulares más uno o dos bocadillos. Planifica el horario de los bocadillos de tal forma que no queden demasiado cerca de los horarios de las comidas principales. Escoge bocadillos de los cinco grupos alimenticios señalados en la Pirámide Guía de los Alimentos.

Enseña buenos hábitos alimenticios con el ejemplo. Disfruta las comidas con tus hijos. Ellos aprenderán de ti cómo y qué comer. ¡Tus hábitos alimenticios saludables harán que tú también seas más saludable!

Sirve porciones pequeñas a los niños de corta edad, si se quedan con hambre ellos pedirán más comida. Ofréceles nuevos alimentos en porciones aún más pequeñas, como una o dos cucharadas.

Con frecuencia los niños quieren comer el mismo alimento comida tras comida, este comportamiento se conoce como "manía por un alimento". Por lo general, esta manía por un alimento no dura lo suficiente para perjudicar la salud del niño; si se trata de un alimento saludable, los padres pueden permitir que el niño lo siga comiendo hasta que se le pase la manía.

Es posible que los niños de corta edad coman menos un día y más al día siguiente, el apetito de los niños depende de su crecimiento y nivel de actividad. Si consideras que el niño está comiendo muy poco o demasiado, consulta a tu médico o dietista.

Utiliza la Pirámide Guía de los Alimentos para Niños de Corta Edad

Esta pirámide especial te ayudará a enseñar a tus hijos qué deben comer para crecer y mantenerse saludables. En esta pirámide se muestran los alimentos que los niños conocen y disfrutan.

Ofrece a los niños de corta edad una variedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios. Cada grupo proporciona algunas de las sustancias nutritivas y la energía que los niños necesitan. Ningún grupo alimenticio es más importante que otro. Para crecer y ser saludables, los niños necesitan comer diferentes alimentos cada día.

6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Cuadro N° 39

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 04 de noviembre del 2011 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa, para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la Institución. Reunión con los padres de familia	Computadora Infocus Documento de apoyo (guías) Circulares de comunicación.	4 horas
Planificación de la propuesta	Hasta el 4 de noviembre estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la propuesta y presentación a las autoridades de la institución	Equipo informático y materiales de oficina.	2 horas
Ejecución de la propuesta	En el período lectivo se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas	Materiales de apoyo	
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación al personal docente, padres de familia sobre la evaluación de la guía institucional. Autoevaluación de procesos Elaboración de informes del desempeño. Toma de correctivos oportunos	Materiales de oficina	

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro N° 40

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución. Equipo de trabajo (micro proyecto)	Departamentos y comisiones Directora Profesores Representante de los padres de familia Colaboradores	Organización previa al proceso Diagnostico situacional Direccionamiento participativo Discusión y aprobación Programación operativa Ejecución del proyecto

6.9. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Realizar un manual de alimentos nutritivos para los niños con sobre peso que incide en elevar el autoestima del niño/as niñas de la Escuela Gertrudis Esparza del primer ciclo de Educación Básica del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua.

6.10. MARCO ADMINISTRATIVO

El presente manual será administrado por los docentes de la Escuela Fiscal Gertrudis Esparza, ya que serán ellos los encargados de utilizar, analizar y determinar su validez y funcionamiento.

Recursos Humanos

Directora

Docentes

Padres de Familia

Niños y niñas.

Recursos Materiales

Computadora

Impresora

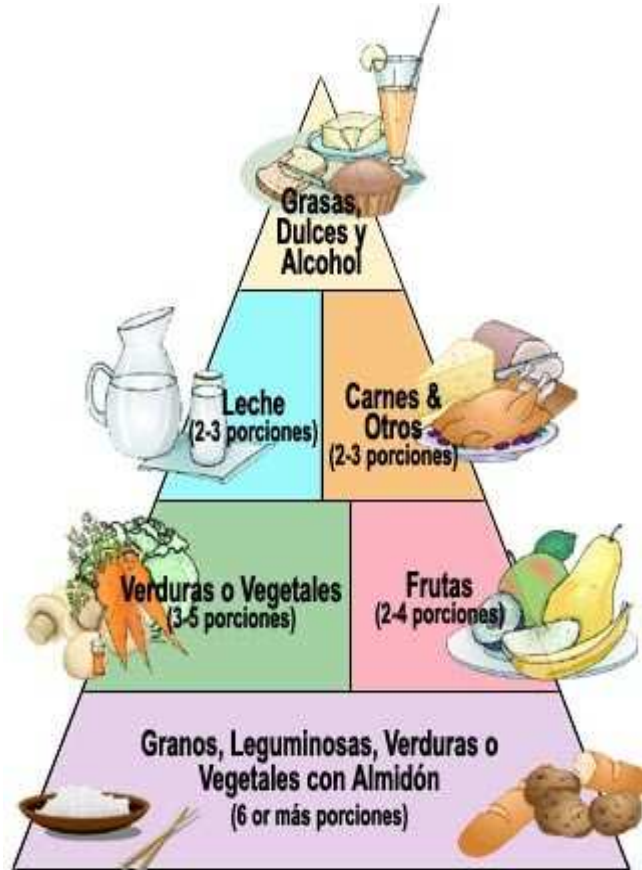
6.11. Previsión de la Evaluación

Cuadro N° 41

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Padres de Familia
2. ¿Por qué evaluar?	Para verificar los objetivos
3. ¿Para qué evaluar?	Para verificar los resultados
4. ¿Qué evaluar?	La guía didáctica
5. ¿Quién evalúa?	Padres de familia
6. ¿Cuándo evaluar?	Al terminar las actividades diarias
7. ¿Cómo evaluar?	Mediante preguntas
8. ¿Con qué evaluar?	Con la encuesta

MANUAL DE ALIMENTOS NUTRITIVOS.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



La pirámide alimenticia 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.

TEMA N° 1

LAS GRASAS



Acá encontramos alimentos de los que debemos cuidarnos más, como aceites, postres, bebidas gaseosas, cremas y pasteles, entre otros. Esto, porque representan altos índices calóricos.

QUE SON LAS GRASAS

Las grasas constituyen el alimento más energético de nuestra dieta y de ahí su gran poder engordante.

Las grasas forman un conjunto de compuestos muy heterogéneo, si bien todas tienen en común que son insolubles en agua. Las de mayor importancia desde el



punto de vista dietético y nutricional son los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Además de ser una fuente de combustible energético para nuestro organismo (9 calorías por gramo), la grasa desempeña otras funciones importantes:

- Constituye una reserva muy importante de energía (tejido adiposo o graso)
- Colabora en la regulación de la temperatura corporal (grasa subcutánea que funciona como aislante térmico)
- Envuelve y protege órganos como corazón y riñones
- Es vehículo de transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y facilita su absorción, forma parte de determinadas hormonas
- Suministra ácidos grasos esenciales para nuestro organismo
- Interviene en la buena palatabilidad de los alimentos.
- Impide que las proteínas sean empleadas como fuente de energía y cumple una función estructural, ya que forman parte de las membranas celulares.

¿CUANDO CONSUMIRLA?

A las grasas debemos consumirlas ocasionalmente, no hay que prescindirlas, sino consumir cada una de ellas en las proporciones adecuadas.



Triglicéridos: Grasas o aceites

Forman parte de nuestro cuerpo (90% de la grasa corporal) y también de los alimentos. Las grasas son sólidas a temperatura ambiente y en ellas predominan los ácidos grasos saturados, mientras que los aceites son líquidos a temperatura ambiente y en ellos predominan los ácidos grasos insaturados.

Ácidos grasos saturados:

Tienden a elevar los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre si se consumen en exceso.

Alimentos que contienen ácido graso saturado

Carnes, vísceras y derivados (embutidos, patés, manteca, tocino, etc.), lácteos completos y grasas lácteas (nata y mantequilla), huevos y productos alimenticios que contengan los alimentos mencionados.



También están presentes en el aceite de coco y palma, y en los productos con grasas hidrogenadas (grasas insaturadas que se saturan con hidrógeno para poder tener una textura semisólida), como productos de repostería industrial, snacks, etc.

- ☺ Evitar el exceso de consumo de grasa saturada

Ácidos grasos insaturados:

- **Ácidos grasos monoinsaturados**

El ácido graso más representativo es el oleico. Protege nuestro sistema cardiovascular, ya que reduce los niveles de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol malo (LDL-c) y aumenta el colesterol bueno (HDL-c).

Alimentos que contienen ácido graso insaturado

El aceite de oliva, el aguacate y las aceitunas.

- **Ácidos grasos poliinsaturados**

Reducen el colesterol total y los niveles de triglicéridos en sangre y disminuyen el riesgo de formación de trombos o coágulos. En este grupo se encuentran el ácido graso omega-6 (linoleico) y los omega-3, abundantes en la grasa del pescado azul. Dentro de los omega-3 destacan el EPA y el DHA, además del ácido graso linolénico, a partir del cual nuestro organismo produce los citados ácidos grasos EPA y DHA.

El linoleico (omega-6) y el linolénico (omega-3) son ácidos grasos esenciales. Esto significa que nuestro organismo no los puede producir por sí sólo y que debe ingerirlos mediante los alimentos de la dieta.

Los alimentos que contienen omega-6 y omega-3.

Los aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarinas vegetales, frutos secos grasos u oleaginosos (en especial, nueces y almendras) y aceite de hígado de bacalao.

Colesterol

El colesterol es un componente estructural de las membranas celulares de nuestro cuerpo.

Además, a partir de él se fabrican otras moléculas de gran importancia funcional: vitamina D, hormonas esteroideas y ácidos biliares de la bilis. Es decir, hay un



colesterol que produce nuestro organismo de forma natural y otro que obtenemos de los alimentos.

El colesterol se transporta en sangre unido a proteínas y a otras grasas, formando las denominadas lipoproteínas. Las más conocidas por la población general son HDL-c o colesterol bueno y LDL-c o colesterol malo. Las HDL se consideran buenas porque conducen el colesterol desde las células periféricas al hígado, evitando que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.

Alimentos que contienen el colesterol bueno.

El colesterol de la dieta sólo se encuentra en alimentos de origen animal, entre los que destacan las vísceras, carnes y embutidos, nata y mantequilla, bollería y pastelería que llevan como ingredientes lácteos o grasas animales y huevo...



Distribución de las grasas en la dieta

Respecto a la calidad de la grasa, el reparto recomendable es el siguiente:

- Saturadas: menos del 10% de las calorías de la dieta.
- Monoinsaturadas: un 15-20% de las calorías.
- Poliinsaturadas: menos del 7% de las calorías.

En cuanto al colesterol, según las recomendaciones hay que limitar su ingesta a menos de 300 miligramos al día o, lo que es lo mismo, a menos de 100 miligramos de colesterol por cada 1.000 calorías.

TEMA N° 2

LAS FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas son, quizás, los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que



muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud.

Todo ello es posible gracias a las sustancias protectoras y antioxidantes naturales que poseen. En definitiva esas mismas sustancias son las que nos protegen cuando consumimos el alimento.

Es decir que nos beneficiamos absolutamente con todas esas vitaminas y nutrientes que la fruta posee. Llenamos de vida todo nuestro organismo.

Los beneficios que aporta al consumir frutas.

- Aportan una variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C
 - Hidratan el organismo rápidamente.
 - Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
 - Facilita el drenaje de líquidos, al ser diuréticas y depuradoras del organismo.
 - Aportan fibras vegetales solubles
 - No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).
 - Aportan vitaminas antioxidantes naturales.
- ☺ *Una ración diaria de 3 a 4 frutas, aportan naturalmente los requerimientos diarios de vitamina C*

La vitamina que más abunda en las frutas es la C, y lo que es importante de esta vitamina, es que nuestro organismo no la sintetiza, por eso la alimentación debe proveerla.

La cantidad de vitamina C en la fruta es muy variada, siendo los kiwis, las fresas, las frambuesas y los cítricos quienes gozan de mayor contenido.

La vitamina C tiene un alto poder antioxidante, con lo que se convierte en protectora de los tejidos y células de nuestro organismo.



La vitamina C, debe reponerse día a día a través de alimentos, puesto que no se acumula en el organismo, y su exceso es eliminado en la orina. También se destruye muy fácilmente, por altas temperaturas, cocción, aire y luz. Por eso lo mejor es consumir frutas crudas para así asegurarnos la ingesta máxima de vitaminas.

Los principales componentes de la fruta son:

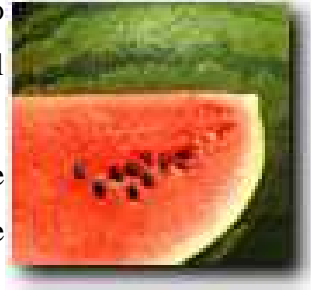
- Agua: Es el principal componente de la fruta. Aproximadamente por cada 100 gramos de fruta, consumimos 80 a 90 gramos de agua. Por lo tanto comer fruta, desde un punto de vista de hidratación, es casi como beber agua. Sin embargo, en caso de ciertos regímenes alimenticios se debe tener en cuenta su contenido de azúcar.
- Hidratos de carbono: la fructosa es el azúcar de la fruta. Como la fructosa es un monosacárido, el organismo la absorbe y asimila rápidamente. Por eso decimos que las frutas son una fuente de energía instantánea. Los hidratos también están presentes glucosa y la sacarosa.
- Fibra vegetal : Cada 100 gramos de fruta suponen consumir alrededor de 2 gramos de fibra. La pectina, un tipo de fibra altamente beneficiosa para el organismo, es la que se encuentra mayoritariamente en las frutas.
- Sales minerales: el consumo de frutas de manera diaria ayuda a regular el equilibrio mineral en el organismo. Contienen un alto nivel de potasio y baja cantidad de sodio. También aportan magnesio y otros calcio.
- Ácidos orgánicos y aromas: esos ácidos son normalmente tolerados por nuestro organismo, excepto en situaciones especiales donde debemos recurrir a aquellas frutas con bajo contenido de ácidos orgánicos.

- Vitaminas: las frutas nos aportan grandes cantidades de vitaminas, ya que son especialmente ricas en betacarotenos, poderosos antioxidantes que nos protegen las mucosas y la piel.

El aporte calórico

Existe la creencia popular que dice se debe descartar el aporte calórico de las frutas. Esto es una verdad parcial.

Su aporte calórico procede de los azúcares o hidratos de carbono de fácil absorción, y entre una fruta y otra existe una notable diferencia calórica.



Consumirlas en exceso supone un aumento de calorías, las cuales, por la forma en que las sintetiza nuestro organismo, pueden transformarse en reserva lipídica en nuestro organismo.

A su vez, y dado el diferente aporte calórico que tienen algunas frutas de otras como por ejemplo un aguacate (palta) comparado con una tangerina (mandarina), se debe considerar este factor al incluirlas en una ración de calorías controladas.

De todas formas, se las considera un comodín en toda dieta, sobre todo por su aporte de nutrientes (vitaminas, minerales y demás). Lo más adecuado es consumirlas a modo de colación o merienda, ya sea a media mañana y a media tarde, sin abusar en el consumo diario.

La ración diaria recomendada es de 3 a 4 piezas diarias y esta permitirá cubrir los requerimientos diarios de vitaminas y minerales.

Consideremos a las frutas como una dosis extra de vitalidad que será siempre bien agradecida por nuestro organismo.

LAS VERDURAS

Las verduras son vegetales esenciales en la dieta del hombre. Constituyen un fuente



importante de nutrientes, agua, fibra, vitaminas y minerales. El grupo de las verduras incluye una gran cantidad de especies vegetales y una gran variedad de sabores, pero todas aportan elementos similares, que son de gran importancia para los seres humanos.

En general, las verduras se caracterizan por contener mucha agua, que es importante para el transporte de las vitaminas hidrosolubles y para evitar la deshidratación. Muchas contienen fibra vegetal, que ayuda a un buen funcionamiento gastrointestinal y disminuye el riesgo a enfermedades, incluso el cáncer. Contienen vitaminas y minerales, que son esenciales en la dieta humana. Presentan hidratos de carbono simples y casi no contienen lípidos ni proteínas.

TEMA N° 3

LOS LÁCTEOS

En este nivel de la Pirámide Alimenticia se encuentran alimentos como la leche, yogurt y quesos. Éstos representan una valiosa fuente de calcio y proteínas, y tanto niños como adultos deben consumirlos 3 veces al día.

Los lácteos son un grupo de alimentos con un alto contenido en proteínas. El código alimentario español define la leche natural como un producto íntegro, sin adulterar y sin residuos de calostro del ordeño, regular completo e ininterrumpido, de las hembras mamíferas domesticadas, sanas y bien alimentadas.



La leche es producto de la segregación de las glándulas mamarias de las hembras de mamíferos. El calostro es la primera leche después del primer día del parto y contiene gran cantidad de proteínas inmunológicas.

Hay distintos tipos de leche, entre los más conocidos encontramos:

- Leche de vaca
- Leche de oveja
- Leche de cabra
- Leche materna

La leche es un alimento que forma parte de la dieta del hombre desde la prehistoria, ya sea en forma natural o transformada (queso). No hay mejor alimento para las crías que la leche de su madre, esto también incluye a la especie humana. Ningún alimento tiene en conjunto mayor valor nutritivo que la leche.

Las leches de las diferentes especies tienen componentes diferentes, ya que las necesidades de cada especie varían de ahí también su contenido proteico.

- Leche de vaca: 2,2-3,3 % de proteínas
- Leche de cabra: 3,3-5,6% de proteínas

La leche proviene de la transformación de la sangre al pasar por las glándulas mamarias, 300-500 litros de sangre producen 1 litro de leche. El tejido mamario aporta materias grasas, caseína, lactosa y retiene algunos componentes sanguíneos.

La leche es una emulsión natural perfecta y su consumo regular es de alta recomendación.

El yogur



Aunque esencialmente el yogur no es otra cosa que leche, es mucho más nutritivo, además de aportar sólidos no grasos y más cantidad de calcio. Es, además, una buena solución para contrarrestar la agresividad de los tratamientos con antibióticos, ya que refuerzan la flora intestinal.

El yogur es recomendable para las personas con intolerancia a la lactosa, ya que posee una serie de fermentos que ayudan a digerirla y metabolizarla. Además los desnatados son los mejores alimentos para las dietas y para las personas que deseen controlar su colesterol. Los yogures bajos en grasas no sólo tienen menos calorías, sino que pueden sustituir a otros alimentos como la mayonesa, crema agria y queso crema.

TEMA N° 4

LAS CARNES Y CEREALES

En este nivel se encuentran distintos tipos de carne, como pescado, mariscos, pollo, cordero, cerdo, vacuno, y huevos, las cuales deben consumirse a lo menos 2 a 3 veces por semana.

Qué es la carne?

Según el código alimentario, es la parte comestible de los músculos de animales sacrificados en condiciones higiénicas, incluye (vaca, oveja, cerdo, cabra, caballo y camélidos sanos, y se aplica también a animales de corral, caza, de pelo y plumas y mamíferos marinos, declarados aptos para el consumo humano.



Los nutrientes que aportan.

Todas las carnes están englobadas dentro de los alimentos proteicos y nos proporcionan entre un 15 y 20% de proteínas, que son consideradas de muy buena calidad ya que proporcionan todos los aminoácidos esenciales necesarios.

Son la mejor fuente de hierro y vitamina B 12.

Aportan entre un 10 y un 20% de grasa (la mayor parte de ella es saturada), tienen escasa cantidad de carbohidratos y el contenido en agua oscila entre un 50 y 80%. Además nos aportan vitaminas del grupo B, zinc y fósforo.

Recomendaciones de consumo

La ración recomendada es: 150 - 200 g, 3 veces por semana en adultos y en niños las raciones serían de unos 15 g por cada año de edad que se ingerirán igualmente unas 3 veces por semana.

Las diversas categorías (extra, 1ª, 2ª, etc.) no presentan grandes diferencias en la composición nutricional, sí a

la hora de elegir el modo de cocinado. La cocción lenta estaría indicada en categorías inferiores, mientras que para asar, freír o plancha las más recomendadas son la de extra, la de 1ª y de la zona más musculosa del animal.



LOS CEREALES

Los cereales constituyen la fuente de nutrientes más importante de la humanidad. Históricamente están asociados al origen de la civilización y cultura de todos los pueblos. El hombre pudo pasar de nómada a sedentario cuando aprendió a cultivar los cereales y obtener de ellos una parte importante de su sustento.



Cada cultura, cada civilización, cada zona geográfica del planeta, consume un tipo de cereales específicos creando toda una cultura gastronómica en torno a ellos. Entre los europeos domina el consumo del trigo; entre los americanos, el de maíz, y el arroz es la comida esencial de los pueblos asiáticos; el sorgo y el mijo son propios de las comunidades africanas.

Los cereales constituyen un producto básico en la alimentación de los diferentes pueblos, por sus características nutritivas, su costo moderado y su capacidad para provocar saciedad inmediata.

Su preparación agroindustrial y tratamiento culinario son sencillos y de gran versatilidad, desde el pan o una pizza, hasta miles de dulces diferentes. Su consumo es adecuado, para cualquier edad y condición.

En nuestro ambiente la forma de consumo de los cereales es muy variada; pan, bollería, pasteles, pastas, copos o cereales expandidos; pero también sirven como materia prima para industrias de bebidas alcohólicas como la cerveza o el whisky

La parte interna o núcleo amiláceo, está compuesto por almidón y en el caso del trigo, avena y centeno por un complejo proteico denominado gluten que está formado por dos proteínas: gliadina y gluteína, que le dan elasticidad y características panificables a la masa de pan y son responsables de la esponjosidad y textura del buen pan. Cuando el cereal se consume tras quitarle las cubiertas y el germen, se denomina cereal refinado. Cuando se procesa sin quitarle las cubiertas, el producto resultante se denomina integral.



Las harinas integrales son más ricas en nutrientes, contienen mayor cantidad de fibra, de carbohidratos y del complejo vitamínico B 1 . El valor nutritivo de los cereales está en relación con el grado de extracción del grano "cuanto más blanco es un pan, menor valor nutritivo tiene".

Los cereales nos aportan

Nos aportan gran cantidad de carbohidratos y en especial la fibra natural que poseen.



El consumo de los cereales.

Para referirse al consumo de cereales, hay que considerar por separado a los grupos de alimentos en los que los cereales son el componente principal. En general, salvo el arroz y el maíz dulce, los cereales llegan a nuestras manos, después de un proceso de transformaciones que modifican las características nutricionales del grano. Las presentaciones más habituales son:

- El pan: Tradicionalmente en nuestro país se hace a base de harina de trigo, agua, levadura, sal y algunos aditivos panarios. No contiene grasa, aporta

sobre todo carbohidratos. El contenido en calorías varía de unos tipos de pan a otros. No es un alimento de elevada densidad calórica y por tanto si engorda o no, depende de la cantidad y del acompañamiento habitual de otros alimentos que si engordan (Ejem: bocadillos de embutido, tostada con mantequilla o la práctica irresistible de "mojar" el pan en las salsas). "El pan es un alimento necesario que debe acompañar nuestras comidas".

- Las pastas: Se denominan pastas a los macarrones, espaguetis, fideos, etc. Las pastas, como se compran en el mercado, aportan unas 350 Kcal/100 gr. Se podría pensar que son alimentos de elevada densidad calórica; pero no es así. El contenido calórico de la pasta cocida se incrementa mediante salsas y complementos con los que se acompaña (grasas, carne, queso, salsas).
- Galletas, dulces y bollería: Aunque la base de la elaboración de estos productos es la harina de trigo, en su composición entran otros ingredientes como grasas, azúcar, derivados lácteos y derivados de huevo; por tanto su densidad calórica es elevada, entre 350 y 450 Kcal./100 gr de producto.
- Las grasas de estos productos las podemos catalogar como poco recomendables y ricas en ácidos grasos saturados, de origen animal (mantequilla o manteca) o de origen vegetal (coco o palma). Este grupo de alimentos es relevante en la alimentación actual y suelen sustituir a otros alimentos más tradicionales y saludables.

TEMA N° 5

EL AGUA

El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. El ser humano no puede estar sin beberla más de cinco o seis días sin poner en peligro su vida.



El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de este agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

En las reacciones de combustión de los nutrientes que tiene lugar en el interior de las células para obtener energía se producen pequeñas cantidades de agua. Esta formación de agua es mayor al oxidar las grasas - 1 gr. de agua por cada gr. de grasa -, que los almidones -0,6 gr. por gr., de almidón-. El agua producida en la respiración celular se llama agua metabólica, y es fundamental para los animales adaptados a condiciones desérticas. Si los camellos pueden aguantar meses sin beber es porque utilizan el agua producida al quemar la grasa acumulada en sus jorobas. En los seres humanos, la producción de agua metabólica con una dieta normal no pasa de los 0,3 litros al día.

Como se muestra en la siguiente figura, el organismo pierde agua por distintas vías. Este agua ha de ser recuperada compensando las pérdidas con la ingesta y evitando así la deshidratación.

Necesidades diarias de agua

El agua es imprescindible para el organismo. Por ello, las pérdidas que se producen por la orina, las heces, el sudor y a través de los pulmones o de la piel, han de recuperarse mediante el agua que bebemos y gracias a aquella contenida en bebidas y alimentos.

Es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación y, sobre todo, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular. Necesitamos unos tres litros de agua al día como mínimo, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo.

Por supuesto en las siguientes situaciones, esta cantidad debe incrementarse:

Al practicar ejercicio físico.

Cuando la temperatura ambiente es elevada.

Recomendaciones sobre el consumo de agua

- ☺ consumir agua en grandes cantidades durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos.
- ☺ Por lo general, debemos beber en los intervalos entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida. Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua nada más levantarse. Así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo.
- ☺ Es recomendable realizar actividad física luego hidratarse antes, y después del ejercicio.

PLAN OPERATIVO

FASES	ETAPAS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES
<p>Concientizar a los padres y docentes sobre los alimentos nutritivos mediante un manual</p> <p>EVALUACIÓN</p>	<p>Invitar a padres de familia y docentes</p> <p>Temas Sensibilizaciones</p>	<p>Concientizar a los padres y docentes sobre una alimentación saludable</p> <p>Insertar hábitos alimenticios a los niños/as y familias</p>	<p>Socialización</p> <p>Tema N° 1 Las grasas</p> <p>Tema N° 2 Frutas y Verduras</p> <p>Tema N° 3 Los lácteos</p> <p>Tema N° 4 Los cereales</p> <p>Tema N° 5 El agua</p>	<p>Linfocus</p> <p>Laptop</p> <p>Copias</p> <p>Marcadores de tiza líquida</p> <p>Hojas de papel bon</p>	<p>Investigadora</p> <p>Nutricionista</p>

MATERIALES DE REFERENCIA

1 Bibliografía

- ✓ <http://www.inta.gov.ar/extension/prohuerta/info/carpetas/educalimentaria/Alimentaci%C3%B3n%20-%20santiago%20del%20Estero.pdf>
- ✓ Alimentación Saludable para Niños
- ✓ <http://www.dietas.com/articulos/alimentacion-saludable-para-ninos.asp#ixzz1c0F9yHRi>
- ✓ http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/habits_esp.html
- ✓ <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>

ANEXOS

ENCUESTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARVULARIA

Encuesta dirigida a los Niños, niñas de la Escuela Gertrudis Esparza.

Instrucciones

Lea detenidamente la serie de preguntas y marque con una x dentro del paréntesis

()

1. ¿Te sientes bien siendo gordo/a?

SI () NO ()

2.- ¿Te gusta alimentarte?

Poco () mucho ()

3.- ¿Qué comida prefieres comer?

Frutas () verduras () golosinas ()

4.- ¿Cuántas veces te alimentas al día?

3veces () 5veces () o mas ()

5.- ¿Practicas algún deporte?

SI () NO ()

6.- ¿Tienes amigos?

Pocos () muchos ()

7.- ¿Durante el recreo prefieres pasar solo/a?

SI () NO ()

8.- ¿Te sientes una persona importante?

SI () NO ()

9.- ¿Te gusta que te tomen atención?

SI () NO ()

10.- ¿Te sientes seguro/a de ti mismo?

SI () NO ()

ENCUESTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARVULARIA

Encuesta dirigida a las Autoridades, docentes de la Escuela Gertrudis Esparza.

Instrucciones

Lea detenidamente la serie de preguntas y marque con una x dentro del paréntesis

()

1. ¿conoce usted sobre la obesidad infantil?

SI () NO ()

2.- ¿Conoce los tipos de enfermedades por causa de la mala alimentación?

SI () NO ()

3.- ¿Considera normal el exceso de alimentación en los niños?

SI () NO ()

4.- ¿los niños que presentan obesidad, son discriminados por sus compañeros?

SI () NO ()

5.- ¿Considera que los niños/as tienen el peso adecuado según su edad?

SI () NO ()

6.- ¿Cree usted que la implementación de un manual nutritivo va a cambiar la alimentación de sus alumnos?

SI () NO ()

7.- ¿Sabe usted que la autoestima?

SI () NO ()

8.- ¿Cree usted que la autoestima de sus alumnos es importante?

SI () NO ()

9.- ¿Durante el recreo los niños juegan entre compañeros?

SI () NO ()

10.- ¿Les brinda seguridad a sus alumnos para dialogar con ellos?

SI () NO ()

ENCUESTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARVULARIA

Encuesta dirigida a los Padres de familia de la Escuela Gertrudis Esparza.

Instrucciones

Lea detenidamente la serie de preguntas y marque con una x dentro del paréntesis

()

1. ¿Sabe lo que es la obesidad infantil?

SI () NO ()

2.- ¿Conoce los tipos de enfermedades causadas por una mala alimentación?

SI () NO ()

3.- ¿Considera que el desayuno es la comida más importante del día?

SI () NO ()

4.- ¿Cuándo usted está con su hijo le proporciona alimentos nutritivos?

SI () NO ()

5.- ¿Considera que su hijo tienen el peso adecuado según su edad?

SI () NO ()

6.- ¿Cree usted que la implementación de un manual nutritivo en su hogar ayudará a su hijo a tener una alimentación de calidad?

SI () NO ()

7.- ¿Sabe usted que la autoestima?

SI () NO ()

8.- ¿Cree usted que la autoestima de su hijo es importante?

SI () NO ()

9.- ¿Valoras a tu hijo tal cómo es?

SI () NO ()

10.- ¿Usted juega con su hijo?

SI () NO ()