



# **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:

---

“CUIDADO Y NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS  
NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL  
MONSEÑOR VICENTE CISNEROS DEL CANTÓN PELILEO  
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

---

**Autora:** Anabel del Rosario Mayorga Peñafiel

**Tutor:** Ing. Ricardo Patricio Medina Chicaiza

Ambato – Ecuador  
2013

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

**CERTIFICA**

Yo Ing. Ricardo Patricio Medina Chicaiza en calidad de tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “CUIDADO Y NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL MONSEÑOR VICENTE CISNEROS DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado de la Srta. Anabel del Rosario Mayorga Peñafiel, Egresada de la Carrera de Educación Parvularia, de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación, de la Universidad Técnica de Ambato, Especialidad Parvularia considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a Evaluación del Jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad designe, para su correspondiente estudio y calificación.

.....  
Ing. Mg. Ricardo Patricio Medina Chicaiza

C.I. 180233327-6

**TUTOR**

## **AUTORÍA DELA INVESTIGACIÓN**

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación: “CUIDADO Y NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL MONSEÑOR VICENTE CISNEROS DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

.....  
Srta. Anabel del Rosario Mayorga Peñafiel

C.I. #180414262-6

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el Tema: “CUIDADO Y NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL MONSEÑOR VICENTE CISNEROS DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que está dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autora y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Srta. Anabel del Rosario Mayorga Peñafiel

C.I. #180414262-6

**AUTORA**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de graduación o titulación sobre el tema:“CUIDADO Y NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL MONSEÑOR VICENTE CISNEROS DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”,presentada por la Señorita Anabel del Rosario Mayorga Peñafiel, Egresada de la Carrera de Educación Parvularia, de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación, de la Universidad Técnica de Ambato, una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que con los principios básicos, técnicos, científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente.

Ambato, 21 de septiembre del 2013

LA COMISIÓN

.....  
Psc. Educ. Mg. Luis Indacoche Mendoza  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....  
Dr. Mg. Pablo Cisneros Parra  
C.I.171010228-4  
MIEMBRO

.....  
Psi. Educa.Mg. Paulina Margarita Ruiz López  
C.I. 180295347-9  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedico al Divino Niño quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi Madrecita que esta con Dios, y fue ella quien mi iluminó desde lo más alto de lo infinito, por ella soy lo que soy.

Para mi padre por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme moralmente y motivarme para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

*“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”.*

Anabel Mayorga

## **AGRADECIMIENTO**

Estoy muy sinceramente agradecida a Dios y a todas las personas que me están ayudando a crecer profesionalmente, para en un futuro ser útil a la sociedad.

Agradezco a la “Universidad Técnica de Ambato”, por haber designado en sus aulas a los mejores maestros los cuales han hecho posible durante estos años impartir sus conocimientos, que son la base para concluir mi carrera universitaria.

*“La vida nos enseña a crecer a enfrentar y superar cada día”*

Anabel Mayorga

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A. PÁGINAS PRELIMINARES

Título o portada .....	i
Aprobación de Tutor .....	ii
Autoría de la Investigación .....	iii
Cesión de Derechos de Autor .....	iv
Aprobación del Consejo Directivo .....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Cuadros .....	xii
Índice de Gráficos .....	xiii
Índice de Figuras .....	xiii
Resumen Ejecutivo .....	xiv

<b>B. TEXTO:</b> Introducción .....	1
-------------------------------------	---

### CAPÍTULO 1. EL PROBLEMA

1.1. Tema .....	2
1.2. Planteamiento del Problema .....	2
1.2.1. Contextualización .....	2
1.2.2. Análisis Crítico .....	5
1.2.3. Pronóstico .....	5
1.2.4. Unidades de Observación .....	6
1.2.5. Formulación del Problema .....	6
1.2.6. Preguntas Directrices .....	6
1.2.7. Delimitación del Problema .....	7

1.3. Justificación .....	7
1.3.1.Misión .....	8
1.3.2.Visión .....	9
1.4. Objetivos.....	9
1.4.1. General .....	9
1.4.2.Específicos.....	9

## **CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes Investigativos .....	10
2.2. Fundamentación Filosófica.....	13
2.2.1. Aspecto Ontológico .....	14
2.2.2. Aspecto Epistemológico .....	14
2.2.3. Fundamentación Sociológica .....	15
2.3. Fundamentación Legal .....	15
2.4. Categorías Fundamentales .....	18
2.4.1. Gráficos de Inclusión de Variables .....	18
2.5. Hipótesis .....	35
2.6. Señalamiento de Variables .....	35

## **CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA**

3.1.Enfoque de la Investigación.....	36
3.2. Modalidad de la Investigación.....	37
3.3.Niveles o Tipos de Investigación .....	37
3.4. Población y Muestra.....	38
3.5. Operacionalización de las Variables .....	40
3.6. Recolección de la Información .....	42
3.7. Procesamiento y Análisis de la Información .....	42

## **CAPÍTULO 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis de los Resultados.....	43
4.2. Interpretación de Datos.....	56
4.3. Verificación de Hipótesis.....	56
4.3.1. Planteamiento de la Hipótesis.....	57
4.3.2. Selección de Nivel de Significación.....	57
4.3.3. Descripción de la Población.....	57
4.3.4. Especificación del Estadístico.....	57
4.3.5. Selección de los Grados de Libertad.....	59
4.3.6. Selección del Chi Cuadrado en Tablas.....	59
4.3.7. Recolección de Datos y Cálculos Específicos.....	59
4.3.8. Especificación de las Regiones de aceptación y de Rechazos.....	60
4.4. Decisión.....	61

## **CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	62
5.2. Recomendaciones.....	63

## **CAPÍTULO 6. PROPUESTA**

6.1. Datos Informativos.....	64
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	65
6.3. Justificación.....	65
6.4. Objetivos.....	66
6.4.1. Objetivo General.....	66
6.4.2. Objetivo Específico.....	67
6.5. Análisis de Factibilidad.....	67
6.6. Fundamentación Científico-Técnico.....	68
6.6.1. Manual de Alimentación Escolar.....	69
6.6.2. Alimentación Escolar saludable.....	69
6.6.3. Cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años.....	72

6.7. Metodología Modelo Operativo.....	73
6.7.1. Compromiso.....	75
6.6.2. Fase del Alimentación del Componente del Manual Alimentario .....	76
6.8.Presupuesto.....	102
6.9.Administración.....	102
6.10. Previsión de la Evaluación .....	103

## **C. MATERIALES DE REFERENCIA**

1. Bibliografía.....	104
2. Anexos.....	105

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro #.1 Población.....	39
Cuadro #.2 Variable Independiente .....	40
Cuadro #.3 Variable Dependiente.....	41
Cuadro #.4Pregunta 1 dirigida a Padres de Familia Tipo de Alimentación.....	44
Cuadro #.5 Pregunta 2 dirigida a Padres de Familia Alimentación Variada.....	45
Cuadro # 6 Pregunta 3 dirigida a Padres de Familia Raciones Diarias .....	46
Cuadro #.7Pregunta 4dirigida aPadres de Familia Mala Alimentación.....	47
Cuadro #.8Pregunta 5dirigida aPadres de Familia Cita con el Médico .....	48
Cuadro #.9Pregunta 6dirigida aPadres de Familia Clases Dinámicas .....	49
Cuadro #.10Pregunta 7dirigida aPadres de Familia Alimentación Sana .....	50
Cuadro #.11 Pregunta 8dirigida aPadres de Familia Ambiente familiar .....	51
Cuadro #.12 Pregunta 9dirigida aPadres de Familia comunicación con el niño ...	52
Cuadro #.13 Pregunta 10 dirigida a Padres de Familia Existe Charlas .....	53
Cuadro #.14 Entrevista dirigida a Docentes de Educación Inicial .....	54
Cuadro #.15Interpretación de Datos Resumen Final Encuesta a PP-FF.....	56
Cuadro #.16 Preguntas Significativas .....	57
Cuadro #.17 Frecuencias Observadas .....	58
Cuadro #.18 Frecuencias Esperadas .....	58
Cuadro #.19 Chi Cuadrado en Tablas .....	59
Cuadro #.20De Conttingencia (Cálculo del Chi Cuadrado Calculado $X^2$ .....	60
Cuadro #.21Raciones Recomendadas para el preescolar .....	79
Cuadro #.22 Alimentación entregada en la escuela para preescolar .....	81
Cuadro #.23 Modelo Operativo .....	101
Cuadro #.24 Presupuesto.....	102
Cuadro #.25 Previsión de la Evaluación .....	103

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico #.1Árbol de Problemas .....	4
Gráfico #.2Gráficos de Inclusión de variables .....	18
Gráfico #3Pregunta 1 Tipo de Alimentación .....	44
Gráfico #.4 Pregunta 2 dirigida a Padres de Familia Alimentación Variada .....	45
Gráfico #5Pregunta 3 dirigida a Padres de Familia Raciones Diarias .....	46
Gráfico #.6Pregunta 4 dirigida aPadres de Familia Mala Alimentación .....	47
Gráfico #.7Pregunta 5 dirigida aPadres de Familia Cita con el Médico.....	48
Gráfico #.8 Pregunta 6 dirigida aPadres de Familia Clases Dinámicas.....	49
Gráfico #.9Pregunta 7 dirigida aPadres de Familia Alimentación Sana.....	50
Gráfico #.10Pregunta 8 dirigida aPadres de Familia Ambiente familiar.....	51
Gráfico #.11 Pregunta 9 dirigida aPadres de Familia comunicación con el niño..	52
Gráfico #.12 Pregunta 10 dirigida a Padres de Familia Existe Charlas .....	53
Gráfico #.13 Componente del Manual Alimentario .....	77

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura #. 1. Propuesta Manual de Alimentación Escolar.....	73
Figura #.2 Fases Alimentarias .....	75
Figura # 3 Compromiso .....	75
Figura #.4 La comida chatarra en exceso hace daño .....	82
Figura # 5 Asignando bien los recursos .....	84
Figura #.6 Circulo de Alimentos .....	94

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

“CUIDADO Y NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL MONSEÑOR VICENTE CISNEROS DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

**Autora:** Anabel del Rosario Mayorga Peñafiel

**Tutor:** Ing. Mg. Ricardo Patricio Medina Chicaiza

Ambato, Febrero 04del 2013

### **RESÚMEN EJECUTIVO**

Este trabajo de investigación se desarrolló en el Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros” del Cantón Pelileo, Provincia Tungurahua en donde se pudo observar que la incorrecta alimentación influía en el aprendizaje de los niños/as de 4 a 5 años y se sustenta en que la alimentación equilibrada y nutritiva es primordial en el desarrollo físico e intelectual de los niños/as, por su esfuerzo que realiza tanto en sus estudios como en actividades de recreación por lo que es imprescindible tomar conciencia sobre lo importante que es saber elegir los productos para preparar las comidas diarias de los niños. El aprendizaje es el proceso mediante el cual un individuo modifica su comportamiento como resultado de la realización de actividades. Si el niño/a come de una forma sana y nutritiva podrá trabajar con entusiasmo y muy atento logrando así desarrollar un aprendizaje rápido y significativo que lo puede utilizar en la solución de problemas en su diario vivir.

La propuesta para dar solución a este problema de investigación es necesario e indispensable la elaboración de un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en el desarrollo físico de los Niños de 4 a 5 años que permita informar a todos quienes conforman la comunidad educativa, padres de familia sobre una nutritiva alimentación que estimule el desarrollo del aprendizaje de los niños/as.

**Descriptor:** Nutrición Infantil, Fortalecimiento, Necesidades Educativas, Salud, Enseñanza Aprendizaje, Desarrollo Físico, Bajo Rendimiento, Manual Nutricional, información, hábitos, alimentos.

## INTRODUCCIÓN

Una vez identificada esta problemática del “Cuidado y Nutrición en el Desarrollo Físico de los Niños /as de 4 a 5 Años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua” se ha realizado la siguiente investigación que consta de seis capítulos.

El trabajo que se pone a consideración, está estructurado por los siguientes capítulos:

Capítulo I. El Problema, consta de; Tema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes (subproblemas), delimitación del objeto de investigación, justificación, objetivo general y específicos.

Capítulo II. Marco Teórico contiene; antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de las variables.

Capítulo III. Metodología, contiene; modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, operacionalización de las variables, plan de recolección de información, plan de procesamiento de la información.

Capítulo IV. Análisis e Interpretación de Resultados contiene; análisis de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones.

Capítulo VI. Propuesta que es Diseñar un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema**

“Cuidado y Nutrición en el Desarrollo Físico de los Niños /as de 4 a 5 Años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua en el Año Lectivo 2012-2013”

#### **1.2 Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

La educación es un privilegio y un derecho y a través de la historia la educación en general ha venido cumpliendo una labor importante en el desarrollo Físico de los niños, pero tal vez la educación no ha cumplido totalmente su papel como tal, es decir, no ha logrado un cuidado y nutrición integral en todos los aspectos de los niños, sean estos aspectos familiares, sociales, afectivos, morales, nutricionales, cognoscitivos, ambientales, la mayoría de las veces se ha encajado en un determinado aspecto descuidando los otros aspectos que también son fundamentales en la educación de los niños.

En el Ecuador con las nuevas Políticas enfocadas al “Buen Vivir”, es indispensable que la educación tenga una transformación y se vaya integrando a los otros factores antes mencionados para poder lograr el desarrollo integral de los

niños, incrementando paralelamente sus habilidades, destrezas y satisfaciendo sus necesidades.

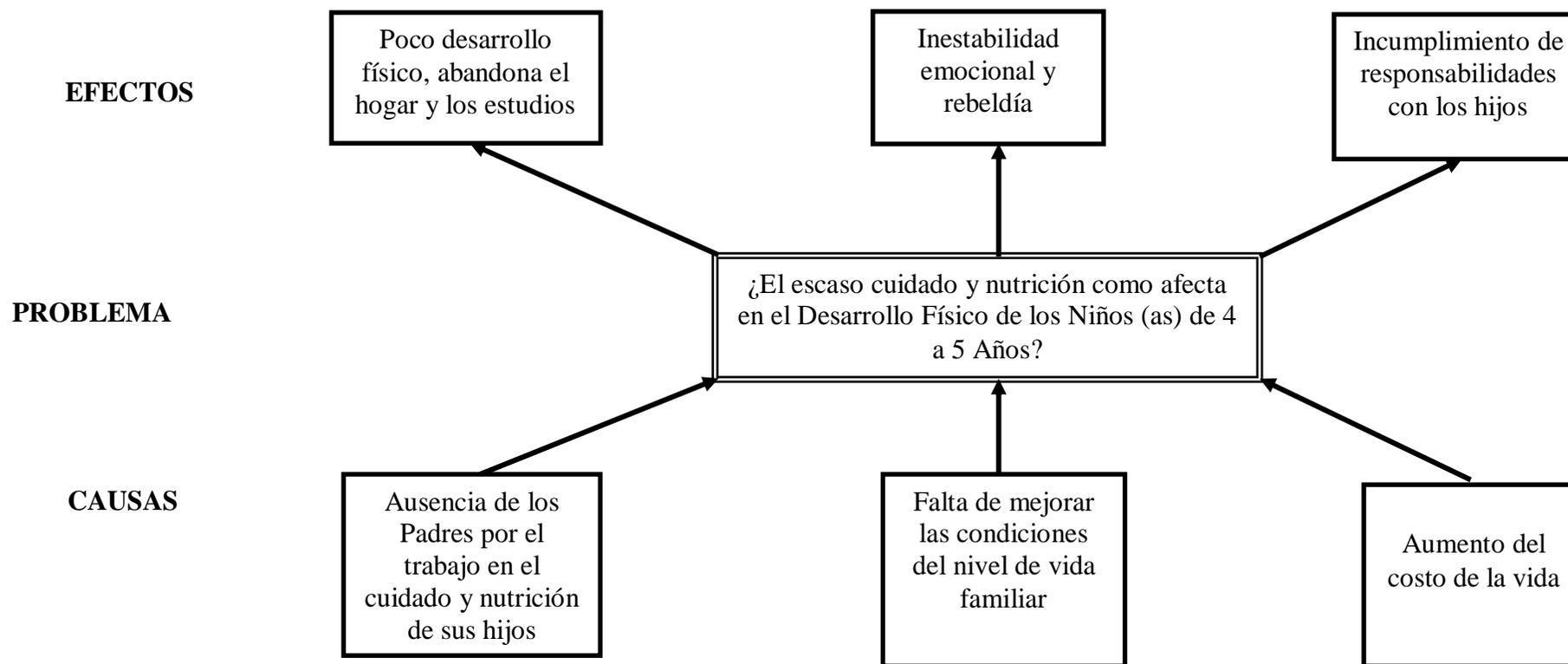
Dentro de la Provincia de Tungurahua, la educación debe ser integral, en todos los niveles y estratos sociales, para poder ver crecer niños, educados, sanos, felices, bien alimentados y desarrollados ya que ellos serán las nuevas semillas que germinarán para cambiar nuestra sociedad y en consecuencia el desarrollo nuestro país.

Un niño de 4 años es cuando está en pleno desarrollo y crecimiento, necesita una alimentación completa y sana. La energía física y mental que gasta en estos momentos es necesaria tener en cuenta porque es básico que una buena alimentación te aporta la salud que necesita para crecer fuerte.

Las maestras y los maestros del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo, tienen un reto crucial en la educación de los niños, porque ellas deben ser las mediadoras para que se logre una educación de calidad en la que estén incluidos y desarrollados estos aspectos, porque el ser educador/a no solo es llenar de conocimientos a los niños, sino estar inmersos en su total desarrollo sin descuidar aspectos fundamentales como los mencionados y entre los cuales se encuentra la alimentación infantil, los maestros/as deben trabajar y realizar esfuerzos conjuntos con la familia de los niños para lograr el éxito de estos objetivos.

# Árbol de problemas

Gráfico N.1



Realizado por: Investigadora

### **1.2.2 Análisis Crítico**

Los cambios sociales que afectan actualmente a la familia del cantón Pelileo que es el aspecto económico dan lugar a las siguientes causas: ausencia de los padres por el trabajo, falta de mejorar las condiciones del nivel de vida familiar, el creciente aumento del costo de la vida por muchas razones se está dando a nivel nacional.

En vista de la ausencia de los padres por el trabajo tienen poco conocimiento del limitado cuidado en nutrición del desarrollo físico de los niños de 4 a 5 años dando como consecuencia el abandono del hogar y de los estudios.

Considerando la falta de mejorar las condiciones del nivel de vida familiar afecta actualmente al limitado cuidado en nutrición del desarrollo físico de los niños de 4 a 5 años causando inestabilidad emocional y rebeldía.

Desde otra perspectiva el alto costo de vida y la escases de fuentes de trabajo han limitado el cuidado en nutrición del desarrollo físico de los niños de 4 a 5 años dando como consecuencia el incumpliendo de las responsabilidades con los hijos.

### **1.2.3. Prognosis**

Si no se ha desarrollado la presente investigación sobre el cuidado y nutrición en el desarrollo físico de los niños (as) de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial en Monseñor Vicente Cisneros, seguirá dándose los siguientes efectos: poco desarrollo físico, abandona el hogar y los estudios, inestabilidad emocional y rebeldía, incumplimiento de responsabilidades con los hijos.

#### **1.2.4. Unidades de Observación**

Las unidades de observación del presente trabajo investigativo, serán las siguientes:

- Clientes Externos: Padres de Familia del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros de la ciudad de Pelileo.
- Clientes Internos: Docentes del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo.

#### **Formulación del problema**

¿En qué medida contribuye la realización del Cuidado y Nutrición en el Desarrollo Físico de los Niños de 4 a 5 Años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros?

#### **Preguntas directrices**

1. ¿La Ausencia de los padres por el trabajo incide en el cuidado en nutrición de los niños?
2. ¿Cómo valora la situación del actual Desarrollo Físico de los Niños de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros?
3. ¿Cómo maneja el Centro de Educación Inicial el tema de la alimentación?
4. ¿Cómo afecta en el desarrollo físico de los niños de 4 a 5 años una inadecuada alimentación infantil?
5. ¿Cuáles serían los resultados que se obtendrían al diseñar un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años?

### 1.2.7. Delimitación del problema

La delimitación del problema se sustenta en los siguientes lineamientos:

- Objeto de estudio.- Desarrollo Físico de los Niños de 4 a 5 años.
- Campo de acción.- Educación Inicial.
- Aspecto.- Cuidado y Nutrición
- Delimitación espacial.- La presente investigación se realizó con los niños/as de 4 a 5 años del Centro Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón de Pelileo, Provincia de Tungurahua.
- Delimitación temporal: Este problema fue estudiado en el Período Lectivo 2012-2013.

### 1.3 Justificación

Este trabajo de investigación es gran **interés** para las docentes y padres de familia del Centro de Educación Inicial; coadyuvará a capacitar al representante, sobre los refrigerios saludables que tienen que llevar en la edad comprendida desde el nacimiento hasta los 5 años, el niño se encuentra en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motor y social, es decir se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en la composición corporal, por eso es necesario que tengan como base una buena alimentación y nutrición en el centro escolar Monseñor Vicente Cisneros de la ciudad de Pelileo.

Después de identificar las respectivas causas y efectos que ocasionan el problema de investigación, será de gran **importancia** aplicar un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en los Niños de 4 a 5 años

El estudio es **novedoso** porque se ha detectado que en este centro educativo, los niños y niñas del grado inicial, tienen mala alimentación, y necesidades nutricionales presentes durante este período, los niños no se encuentran satisfechas, e inclusive ha causado cansancio y desmotivación en el PEA, por la alimentación deficiente, el organismo ha sufrido alteraciones bioquímicas y fisiológicas que traen como consecuencias entre otras cosas retardo en el crecimiento, alteraciones cognoscitivas y una menor capacidad física e intelectual.

La aplicación de la presente investigación será **original** (única) para los actores del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros, por cuanto conocerán procesos de alimentación escolar para los niños de corta edad, ya que ellos y ellas por estar en crecimiento necesitan varios alimentos nutritivos como la carne, el pescado, las verduras, los cereales, los huevos, las frutas y legumbres, así como leche materna. El estómago del niño es mucho más pequeño que el de una persona adulta, y por ello no puede ingerir la misma cantidad de alimentos que un adulto en una sola comida, sin embargo, sus necesidades energéticas y de crecimiento corporal son mayores. Por ello, es beneficioso que los niños se alimenten con frecuencia a fin de satisfacer todas sus necesidades.

La presente investigación es **factible** porque se cuenta con los recursos necesarios (técnicos, materiales, talento humano) y económica para realizar la misma, además se respalda un vasto soporte bibliográfico y de internet.

El proyecto responde a estrategias pedagógicas que buscan consolidar esfuerzos realizados de instituciones, organizaciones, docentes, padres de familia representantes satisfaciendo las necesidades del desarrollo educativo de niños con desnutrición. Uno de los aspectos más importantes dentro del proceso y elaboración de éste proyecto, se centra en la aplicación del estudio de factibilidad, puesto que, éste es el que determinaba la solidez, viabilidad y funcionamiento del centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo.

Es por ello, que en líneas generales el desarrollo de esta investigación se justifica, en virtud, de que la misma represente un aporte de cómo se lleva a cabo la nutrición de los niños/as en este periodo fundamental de su vida y por lo tanto, sistematizar la vigilancia de la alimentación implica un reto que debe lograrse a fin de asegurar a todos los niños/as ecuatorianos tengan una mejor calidad de vida presente y futura.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar si el cuidado y nutrición desarrolla físicamente a los niños/as de 4<sup>a</sup> 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

1. Diagnosticar si existe el cuidado y nutrición en el desarrollo físico de los Niños de 4 a 5 Años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo.
2. Evaluar el Desarrollo Físico de los Niños de 4 a 5 Años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros.
3. Proponer una alternativa de solución a la problemática del cuidado y nutrición en el desarrollo físico de los niños de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes Investigativos

Revisados los Archivos de la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato en lo que respecta al Tema: “Cuidado y Nutrición en el Desarrollo Físico de los Niños de 4 a 5 Años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua en el Año Lectivo 2012-2013” no se encontró similitud igual en la totalidad del Tema de sus variables, pero sí existen otras tesis que tienen cierta similitud al tema del presente proyecto de investigación de las cuales se da a conocer a continuación:

1. Incidencia de la desnutrición en el aprendizaje de los niños del primero y segundo ciclo de Educación Básica de la Escuela Mixta Fiscal “Secundino Egüez” de la parroquia Augusto N. Martínez del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua. Autora: Patricia Llangari Cepeda. Director de Tesis: Dr. MSc. Héctor Silva

Determinar cómo afecta la desnutrición en el aprendizaje de los niños del Primero y Segundo Ciclo de Educación Básica de la Escuela Mixta Fiscal “Secundino Egüez” de la Parroquia Augusto N. Martínez del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

#### Conclusiones:

- Existe un elevado porcentaje de estudiantes que manifiestan que los alimentos que ingieren no contienen los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- El desconocimiento de los padres de familia sobre los alimentos que proporcionan las energías necesarias para que una persona pueda rendir de mejor manera en las aulas y la poca cultura sobre alimentación y nutrición se ve reflejado en los constantes desequilibrios corporales como: dolores de cabeza, mareos, dolores estomacales y agotamiento rápido y frecuente en los estudiantes
- A pesar de tener conocimiento los señores profesores sobre el consumo de alimentos nutritivos que beneficie a los niños, no se utiliza este recurso para fomentar la nutrición en los estudiantes y padres de familia, y únicamente se limita a impartir los conocimientos de su determinada asignatura descuidando o dejando de lado este factor que incide en el rendimiento de los educandos.

#### Comentario:

Se debe desarrollar campañas sobre nutrición a los representantes de los estudiantes de la Escuela Mixta Fiscal “Secundino Egüez” de la Parroquia Augusto N. Martínez del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua, solicitando la presencia del subcentro de salud, y organizando la comisión de educación para la salud con organismos encargados de facilitar en el sector guías nutricionales para que se permita mejorar el rendimiento escolar.

Los padres de familia o personas encargadas de los niños deben proporcionen alimentos en horas adecuadas, ricos en proteínas y no permitir consumir alimentos chatarra, por lo que se debe solicitar al personal docente que incluya en la planificación anual de actividades, charlas sobre la importancia que tiene la nutrición en su desempeño escolar y en cualquier actividad física que realice

2. La Desnutrición Infantil y su incidencia en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los niños del Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Víctor Manuel Garcés de la Parroquia Pilahuín Cantón Ambato en el periodo académico 2009 – 2010. Autora: Inés Jakeline Aynaguano Maliza. Director de Tesis: Dr. MSc. Bolívar Guillermo Castro Jácome.

Establecer de qué manera incide la Desnutrición Infantil en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los niños del Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Víctor Manuel Garcés de la Parroquia Pilahuín Cantón Ambato en el periodo académico 2009 -2010.

Conclusiones:

- Las causas principales que originan la Desnutrición Infantil son dos: La baja situación económica de las familias ecuatorianas principalmente del sector rural, y el desconocimiento de ellos sobre buena nutrición infantil.
- Los métodos adecuados para fortalecer el Desarrollo del Proceso Enseñanza-Aprendizaje en el sistema educativo solo se pueden dar en situaciones favorables para el niño, es decir es necesario primero combatir la Desnutrición Infantil para aplicar métodos innovadores en la Enseñanza-Aprendizaje.
- El diseño de folletos ilustrativos sobre la Desnutrición Infantil y sus causas en el Proceso Enseñanza - Aprendizaje, que facilite la formación integral en casa, si se puede dar como una solución al problema, ya que se ha podido saber que se cuenta con el apoyo de las personas involucradas en el problema.

Comentarios:

Las entidades educativas de los primeros años de educación básica deben organizar reuniones con los docentes de la institución para buscar entre todos

nuevos métodos factibles de aplicarlos, se puede tomar ejemplos del sistema educativo de países desarrollados, a su vez se recomienda planificar el diseño de folletos ilustrativos sobre la Desnutrición Infantil y sus causas en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje, que facilite la formación integral en casa, como primera alternativa de solución al problema; para lo cual deben involucrarse en el trabajo: Docentes, estudiantes, y, Padres de Familia.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

Toda transformación social, requiere alternativas coherentes en investigaciones una de ellas es el enfoque crítico-propositivo: critica por que analiza cada de las causas del porque se originó el problema de los escasos hábitos de aseo y propósito por cuantos la investigación, plantea alternativas de solución, encaminadas a buscar la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos sociales, los mismos que generan cambios cualitativos profundos.

La investigación está comprometida con los seres humanos y su crecimiento en comunidad de manera solidaria y equitativa y por eso propicia la participación de los actores sociales en calidad de protagonistas durante todo el proceso de estudio.

Cita N° 4 Libro de Investigación Científica pag.11

La presente investigación se encuentra ubicada en el paradigma crítico propositivo; crítico porque investiga una realidad educativa; y propositivo por cuanto busca plantear una alternativa de solución para cambiar los hábitos alimenticios y su incidencia en el aprendizaje de los niños.

La alimentación en los niños se está convirtiendo en un problema que está afectando su salud y por ende su rendimiento escolar, es por eso que es primordial el concienciar a los padres de familia sobre una alimentación saludable que le ayude a desarrollarse de manera integral. Este proyecto está basado en un problema que todos los años se ha hecho visible en los niños del primer año, y a través de él se busca proponer alternativas de solución para lograr una alimentación saludable.

### **2.2.1. Fundamentación Ontológica**

La realidad no es fija si no que se modifica progresivamente por ello la investigación busca que el cuidado y nutrición pueda ser transformado en función al desarrollo físico de los niños/as un resultado para vencer los obstáculos y lograr una mejor nutrición. Tomando en cuenta que ontológico es el estudio del ser con sus generalidades reales, por lo tanto es una investigación que se fundamenta en hechos verídicos de nuestra comunidad e institución educativa, verídicos desde el punto de vista real de la situación latente en el sistema educativo.

Es necesario incorporar hábitos y costumbres de alimentación desde niños y nada mejor que comenzar a trabajar con esta problemática, que permita el día de mañana, una toma de conciencia para mantener el equilibrio.

### **2.2.2. Fundamentación Epistemológica**

La investigación tiene la prospectiva de un enfoque epistemológico de total concreta, por cuanto el problema tratado presenta varios factores, diversas causas, múltiples consecuencias, buscando su transformación. Conociendo y sabiendo sobre los problemas que trae el escaso cuidado y nutrición como afecta en el Desarrollo Físico de los Niños (as) de 4 a 5 Años, para lo cual se da alternativas de solución al problema como un aporte a la educación básica.

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

de enseñanza-aprendizaje, generando un bajo rendimiento escolar y sobre todo en su desarrollo físico

### **2.2.3. Fundamentación Sociológica**

La investigación a la luz de la teoría del conflicto asume el hecho de que el problema del poco cuidado y nutrición en el desarrollo físico de los niños (as) tiene como una de las causas sociales, hacer la incidencia entre la destrucción y el consecuente bajo rendimiento físico.

## **2.3 Fundamentación legal**

# **CAPÍTULO II LA CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR**

## **Capítulo II Derechos del Buen Vivir Agua y Alimentación**

**Art. 13.** Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente de 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.

### **Niños, Niñas, Adolescentes.**

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

**1.-** Atención a menores de 6 años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

**Organización Mundial de la Salud.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) fue establecido en 1948 como parte de la O.N.U especializada en la promoción de la salud buena. La Constitución de la OMS afirma que el objetivo de la organización es "gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr". Hay 192 estados representado en el cuerpo gobernado de la OMS, que se llama la Asamblea Mundial de la Salud. La alimentación segura es muy importante para la salud buena, y por eso, los temas principales de la OMS son el hambre y la desnutrición Niños menores de 5 años son más vulnerables a la desnutrición que otros miembros de la población. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición causa la mitad de los 10 millones de muertes infantiles cada año. Niños de baja edad son más propensos a enfermedades causadas por la desnutrición, y sufren de daños mentales y físicos irreversibles durante toda su vida.

El derecho a no sufrir de hambre y malnutrición es un derecho humano fundamental de toda mujer, hombre, joven y niño/a. La seguridad alimentaria universal y sustentable son parte primordial para el alcance los objetivos sociales, económicos y humanos de los gobiernos, según lo acordado en las Conferencias Mundiales de Río, Viena, Cairo, Copenhague, Beijing, Estambul y demás.

El derecho a una alimentación adecuada está también mencionado en términos legales en los tratados de derechos humanos más básicos, incluyendo la Declaración Universal de Derechos Humanos, Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Convención para la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer, Convención Internacional para la Eliminación de toda las Formas de Discriminación Racial y la Convención de los Derechos del Niño.

## **La Declaración Universal de Derechos Humanos**

(Artículo 25 (1)) afirma que:

"Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad."

Cada persona tiene:

El derecho a estar libre del hambre;

El derecho a la alimentación adecuada;

El derecho al agua segura.

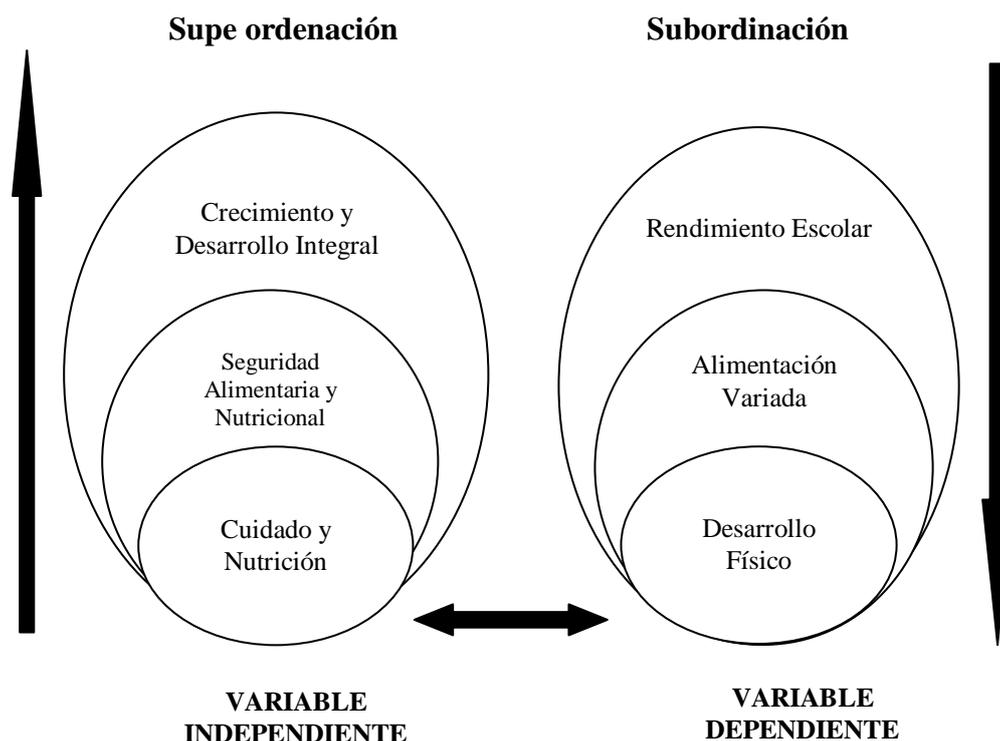
[Http://www.hrea.net/learn/guides/ONU.html](http://www.hrea.net/learn/guides/ONU.html)"<http://www.hrea.net/inex.php?doc-id=839>

Los gobiernos tienen la responsabilidad de proveer alimentación adecuada para eliminar el hambre y la desnutrición. El derecho a la alimentación está estipulado explícitamente en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. En Artículo 11, los gobiernos "reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación y a una mejora continua de las condiciones de existencia."

Por todos los artículos mencionados anteriormente, la alimentación es un derecho que tienen todos los niños del mundo, los mismos que tienen que ser garantizados y cumplidos por todos los entes gubernamentales para que se garantice la alimentación de todos los niños de nuestro país y del mundo.

## 2.4.1. Gráficos de Inclusión de Variables

Gráfico N.2



Realizado por: A. Mayorga

### **CATEGORÍA I: Variable Independiente**

#### **Cuidado y Nutrición**

“Cuando las familias están expuestas a la pobreza, los cambios sociales o la migración, los niños pequeños corren riesgos de sufrir problemas de inseguridad, lo que puede retrasar o distorsionar su desarrollo físico y psicológico. Esta situación es común en contextos urbanos para la Atención de los Niños de las Barriadas ofreciendo apoyo y formación a los cuidadores de los centros de atención de día”. (Burgess, A. y Glasauer, P. 2009. Guía de nutrición de la familia. Roma, FAO).

Las personas que trabajan para mejorar la salud infantil a menudo se enfocan en la salud médica, como la prevención y el tratamiento de enfermedades comunes de la infancia y en animar una buena nutrición. La salud física es muy importante, pero también deben satisfacerse las necesidades mentales, sociales y espirituales de un niño para asegurar su desarrollo pleno y saludable. Los bebés y los niños pequeños necesitan una atención especial porque el cuidado y la atención que un niño recibe en los primeros cinco años de su vida influirán sobre el desarrollo total del niño. Las personas tienen la capacidad de aprender durante toda la vida, pero el desarrollo cerebral es más rápido durante los primeros meses y años

“La nutrición humana, conjunto de procesos mediante los cuales el cuerpo humano transforma y utiliza los nutrientes para obtener energía, así como para mantener y reparar los tejidos. El organismo necesita adquirir un aporte externo de materia, imprescindible para conseguir las sustancias que regulan los procesos metabólicos, la energía necesaria para realizar las numerosas reacciones químicas que constituyen el metabolismo, y la materia necesaria para construir y reparar los tejidos (función reguladora, energética y plástica)”. (Gonzales, Marta. Manual de alimentación infantil. Editorial Formación Alcalá. Año 2009. Pág.123)

Por lo expuesto, se considera que la nutrición es un proceso involuntario que comprende la absorción y las transformaciones que experimentan los nutrientes para convertirse en sustancias químicas sencillas, sin embargo, la alimentación es un proceso voluntario y consciente mediante el cual el ser humano lleva a cabo la ingestión de alimentos ricos en materia orgánica e inorgánica. La nutrición es el proceso de obtener y procesar nutrientes hasta tenerlos en una forma utilizable. Involucra la adquisición de los nutrientes, la digestión, la absorción, la distribución de los nutrientes en el organismo, todo esto está influido por la edad, el sexo, el estado fisiológico las características genéticas o la variabilidad individual, el ejercicio físico y en general el estado de salud de los individuos. La Nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida, incluso cada día,

varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que, a la larga, pueden estar condicionando nuestro estado de salud.

En la actualidad, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado, ya que no sólo pretende conseguir un crecimiento óptimo evitando la malnutrición y las enfermedades carenciales, sino que también, busca optimizar el desarrollo madurativo, crear hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades, tratando de conseguir una mejor calidad de vida.

La alimentación de un niño en edad escolar debe ser:

- *Completa*: que incluya en las comidas principales del día, los diferentes grupos de alimentos (lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres, etc.)
- *Equilibrada*: que cada comida principal contenga todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades necesarias para cubrir los requerimientos diarios necesarios.
- *Higiénica*: que los alimentos tengan buena calidad y se preparen en un ambiente limpio e higiénico.
- *Suficiente*: tanto en cantidad como calidad, para cubrir las necesidades nutricionales del niño.
- *Variada*: es importante que los niños aprendan a comer una gran variedad de alimentos.

Si bien la alimentación que el niño realiza es muy importante, ésta debe ser acompañada de un ambiente familiar armónico, donde esté presente el diálogo y la contención de los menores.

Los hábitos alimentarios de los niños están influenciados por las costumbres familiares que se van transmitiendo de generación en generación, por el lugar geográfico donde viven, el clima, la disponibilidad de alimentos, la capacidad de adquisición de los mismos, la selección y preparación y la forma de consumirlos,

entre otros factores Si bien la alimentación que el niño realiza es muy importante, ésta debe ser acompañada de un ambiente familiar armónico, donde esté presente el diálogo y la contención de los menores.

Los hábitos alimentarios de los niños están influenciados por las costumbres familiares que se van transmitiendo de generación en generación, por el lugar geográfico donde viven, el clima, la disponibilidad de alimentos, la capacidad de adquisición de los mismos, la selección y preparación y la forma de consumirlos, entre otros factores.

### ***La importancia del cuidado***

Los padres y otros cuidadores velan cada día por los niños, pero a menudo no se dan cuenta de lo mucho que están haciendo y de lo importante que es. El crecimiento y desarrollo de un niño dependen de la disponibilidad y la calidad de cuatro cosas:

- Servicios de asistencia de salud
- Un entorno familiar saludable
- Cuidado emocional
- Una nutrición saludable.

En situaciones difíciles, donde el acceso a recursos tales como alimentos o tratamientos es limitado, un buen cuidado en el hogar es aún más importante para asegurar la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo del niño. El acceso a los servicios médicos en un centro de salud local es importante, pero lo que sucede en el hogar es lo que verdaderamente hace la diferencia. Los agentes de salud ofrecen consejos o una receta, pero es el cuidador quien debe obtener la medicina necesaria y dársela al niño cada día, así como llevar al niño para que sea vacunado. En el hogar, el cuidador tiene la responsabilidad de crear un entorno saludable al prevenir los accidentes y enseñar al niño sobre higiene y saneamiento, como lavarse las manos y el uso de la letrina. Cuidar de un niño incluye preparar y almacenar alimentos nutritivos, asegurar que el niño o la niña reciban educación, y darle amor y afecto. Los niños deben ser valorados como personas por derecho propio.

### *El cuidado emocional y la estimulación*

Aproximadamente la mitad de las habilidades mentales de un niño dependen de la calidad y la consistencia del cuidado social y emocional, y de las oportunidades para el aprendizaje que dicho niño reciba, especialmente durante los primeros cinco años de vida. Un buen cuidado significa:

- Dar amor, afecto y atención al niño. Los cuidadores deben abrazar, acariciar, hablar y confortar al niño
- Proteger al niño del abuso, el abandono y la exposición a la violencia
- Animar a los niños a jugar, explorar y aprender
- Responder a las capacidades emergentes de un niño al animar nuevas destrezas y estimular al niño hablando y jugando con él o ella.

Este tipo de cuidado no requiere de recurso alguno además del tiempo, ofrecer un buen cuidado y una buena estimulación a niños en edad preescolar mejorará su inteligencia, lo más importante que puede hacer un cuidador por un niño pequeño es responder a lo que el niño está tratando de hacer; seguir la iniciativa del niño. Esto significa que el cuidador debe prestar atención a lo que el niño está aprendiendo a hacer, y ayudar al niño a dar el siguiente paso. Por ejemplo, si un niño está empezando a hacer sonidos, el cuidador puede imitar los sonidos y agregar algunos nuevos. Es importante estimular todos los intentos del niño y elogiarlo por lo que logra hacer, no criticarlo.

Los niños muy pequeños dependen del buen cuidado que reciben en su nutrición. Por supuesto, todos se benefician del cuidado: la salud, la nutrición y el bienestar general florecen en un ambiente de atención. Claramente, los niños muy pequeños, ciertas personas mayores, alguna gente enferma y otras física o mentalmente incapacitadas dependen sobre todo de la atención que reciben. Para los niños pequeños, la relación entre el cuidado y la nutrición es muy importante. En este capítulo, se da especial atención al niño pequeño y cómo el cuidado que recibe puede influir en su nutrición.

Un cuidado efectivo es importante no sólo para la supervivencia del niño sino también para su óptimo desarrollo físico y mental, y para una buena salud. El cuidado igualmente contribuye al bienestar general y a la felicidad del niño, que en otras palabras es una buena calidad de vida. El cuidado influye en el niño y éste influye en el cuidado.

Un nivel inadecuado de alimentos, salud y atención, que llevan a la malnutrición, pueden ser factores en los ámbitos internacional, nacional, local y familiar. El cuidado del niño puede estar influido por factores internacionales, como guerras, bloqueos u otros determinantes que mantienen a las naciones en la pobreza; factores nacionales, como asuntos relacionados con la equidad y disponibilidad de buenos servicios de salud y educación; factores locales como distribución de la tierra, clima, abastecimiento de agua y atención primaria de salud; y factores familiares, como presencia de otros miembros de la familia, tipo de hogar, disponibilidad de agua, higiene del hogar y conocimientos de la madre.

### **Seguridad Alimentaria y Nutricional**

Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional el Congreso Nacional mediante Ley N° 2006-41 publicada en el Registro Oficial N° 259 de 27 de abril del 2006, expide la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional , la que determina como política de Estado y acción prioritaria del Gobierno Nacional a la seguridad alimentaria y nutricional, comprendida como un derecho humano que garantiza la capacidad de abastecimiento con garantías de acceso físico y económico de todos los habitantes a alimentos sanos y nutritivos, suficientes, inocuos, de buena calidad y concordantes con la cultura, preferencia y costumbres de la población, para una vida sana y activa.

“Situación que se da cuando todas acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer las personas tienen en todo momento sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los

alimentos a fin de llevar una vida activa y sana” (Cumbre Mundial de Alimentación 2007. Pág.48).

Estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente de acceso a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.

La iniciativa de Seguridad Alimentaria y Nutricional se ocupa del proceso desde que el alimento es producido hasta que es consumido y aprovechado por el ser humano.

Los organismos internacionales y los gobiernos de los países creen firmemente que a través de la iniciativa de seguridad alimentaria y nutricional podremos convertir el círculo vicioso de la desnutrición en el círculo virtuoso de la nutrición, contribuyendo así a reducir la pobreza y promover el desarrollo humano.

La falta de información de las poblaciones indígenas constituye una limitación para el diseño y aplicación de políticas públicas dirigidas a este importante grupo poblacional, así como para evaluar los efectos de los diversos programas que se ejecutan en los países. La realidad de los pueblos indígenas no ha sido debidamente reflejada en las estadísticas nacionales, y su situación de desventaja y exclusión se encuentra oculta en los promedios nacionales.

### **Crecimiento y Desarrollo Integral**

“Es el conjunto de actividades periódico y sistemático del crecimiento y desarrollo del niño/a de cero a nueve años, con el fin de detectar oportunamente cambios y riesgos en su estado de salud a través de un monitoreo o seguimiento adecuado en la evolución de su crecimiento y desarrollo, así como considero la promoción de la salud física, mental, emocional y social en equidad con el padre

de familia.” (Boudoir Samuel L. 2010.Pág.178. ”Los Padres Son Maestros”, Editorial Stampley, España-Zaragoza..

Por lo expuesto se considera que es participativo, es decir permite establecer una relación de respeto y confianza con la madre para que ella pueda expresar sus problemas, sentimientos y motivaciones. Involucrando al padre y a la familia en las responsabilidades del cuidado de la niña y el niño, generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos alimenticios, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos de los niños/as varían con el tiempo.

La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito, los niños/as más activos necesitan más calorías que los que no lo son, además, muchos niños/as llegan a descartar una clase completa de alimentos, por ejemplo las verduras, por lo cual puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales. Es importante entonces variar las preparaciones, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niños/as, dentro de otras comidas que sí lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias. Habitualmente, los niños/as tienen gusto por las frutas, y una buena ingesta de éstas puede sustituir temporalmente el rechazo por otros vegetales y proveer los minerales y vitaminas necesarios. Con las carnes suele no haber problemas, ni rechazos. Deben elegirse carnes magras, tanto blancas como rojas. La leche sigue siendo una de las principales fuente de nutrientes. En caso de rechazarse la leche, recordemos que hay muchas alternativas dentro del grupo de los lácteos, quesos, yogur, que la remplazan satisfactoriamente. Además, existe el recurso de disfrazar la leche por otros alimentos que son del gusto del niños/as, como postres, licuados de frutas.

La dieta completa de un niños/as debería incluir por lo menos tres porciones diarias del grupo de lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales y derivados, y cuatro del grupo de cuerpos grasos.

Los niños/as necesitan una adecuada alimentación y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. 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.

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niños/as. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN.

Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

“Las consecuencias de una inadecuada alimentación son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez.” (Kellogg Charlotte, 2009. Pág.12. Capítulo 1. Conceptos Básicos. “ABC de la Nutrición”. Edit. Liento. Buenos Aires)

La enseñanza de una correcta alimentación, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al niños/as durante toda la vida, los hábitos alimentarios para los niños/as como el comer requieren un aprendizaje. La imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos, para alimentar a los niños/as debemos seguir las recomendaciones de los profesionales formados para ello, existen variaciones sobre las diversas pautas, la variedad de criterios no supone contradicción.

Cada niños/as es diferente y tiene sus propios gustos, hay que tener en cuenta que para desarrollar y crecer, la principal base es el tener una buena salud, este objetivo lo puede conseguir cada niños/as con un modo diferente de comer, la comida no es un campo de batalla, no hay que angustiarse si el niños/as no come, consulte al personal especializado si tiene dudas, no a los familiares o vecinos, no lo fuerce a comer ni le riña, más bien estimúlele a probar nuevos alimentos, consiga que éstos presenten un aspecto agradable y haga que la comida sea un rato relajado y placentero para usted y para su niños/as.

“El crecimiento y desarrollo del niño son dos fenómenos íntimamente ligados, sin embargo conllevan diferencias que es importante precisar, se entiende por crecimiento al aumento del peso y de las dimensiones de todo el organismo y de las partes que lo conforman; se expresa en kilogramos y se mide en centímetros. El desarrollo integral implica la biodiferenciación y madurez de las células y se refiere a la adquisición de destrezas y habilidades en varias etapas de la vida”. (Parra Guadalupe Miguel Dra.; “Crecimiento y desarrollo del niño”; 2007; Revista La Familia; Diario El Comercio; Domingo 2 Septiembre; Pág. 5)

Se entiende como crecimiento y desarrollo al conjunto de cambios somáticos y funcionales que se producen en el ser humano desde su concepción hasta su adultez. El crecimiento y desarrollo integral son el resultado de la interacción de factores genéticos aportados por la herencia y las condiciones del medio ambiente en el que vive el individuo, si las condiciones de vida biológica, nutricionales, físicas, psicosociales, son favorables, el potencial genético de crecimiento y desarrollo podrá expresarse en forma completa, por lo que se considera que el aumento regular de peso y talla es el indicador más confiable de que el niño goza de un buen estado general de salud y se desarrolla adecuadamente, los padres deben recordar que lo importante es el aumento de peso y talla de cada niño en particular y no su peso relativo respecto al de otros niños.

La alimentación ayuda a cubrir las necesidades nutricionales pero también es un factor clave en el proceso de crecimiento y desarrollo de los niños/as, juega un papel de primordial.

## **CATEGORÍA II: Variable Dependiente**

### **Desarrollo Físico de los Niños/as de 4 a 5 años de edad preescolar**

La educación preescolar, que abarca desde el nacimiento del niño hasta la enseñanza obligatoria, constituye una de las etapas educativas fundamentales y que resulta determinante para su futuro. Una educación de calidad favorece el buen desarrollo del niño pequeño, que es el mejor garante del éxito escolar en los años subsiguientes.

En este sentido en los centros especializados los alumnos adquieren una preparación que probablemente en casa no podrán alcanzar, ya que tratan de potenciar en los niños aspectos básicos como la movilidad, el lenguaje, la autonomía y la seguridad, por estas razones se considera que los padres no deberían sentirse culpables por llevar a los hijos a una guardería, sino que deberían entender que llevar a sus hijos a un centro especializado actualmente es un lujo, porque es el primer eslabón en su educación.

Antes de hacer figuras con plastilina es necesario que los niños estén al tanto que pueden hacer con ella, y para ello tienen que aplastarla, tirarla e incluso mancharse con ella, aunque es difícil destacar trabajos específicos de la educación, que integran múltiples factores, sí reconoce que hay un aspecto común para todos los niveles por los que pasan los niños desde los 0 a los 3 años, se trata del clima, con ello se refiere a la creación de una atmósfera de independencia, autonomía, seguridad y tranquilidad en la que el niño se sienta a gusto, es muy importante todo lo que les rodea, y en especial mucho cariño y un poco de protección.

Así, a pesar de que a veces los niños no son conscientes de todo lo que ocurre, su cerebro sigue trabajando y grabando lo que percibe. En este sentido señala que la sobreprotección es uno de los problemas más habituales que se detectan en algunos centros de enseñanza. Muchas veces resulta inevitable proteger en todo momento a los niños muy pequeños, pero un exceso de protección puede no resultar del todo beneficioso a largo plazo en su educación y aun en lo que respecta a la alimentación y nutrición.

Entre los 3 y 6 años, los niños experimentan un desarrollo extraordinario de sus habilidades y motivaciones para pensar acerca de lo que hacen, predecir el resultado de sus acciones, el lenguaje y recordar sus experiencias mostrando que las vivencias que adquieren en el preescolar son significativas para su crecimiento integral

“El desarrollo físico del niño está íntimamente ligado a la alimentación, y a su herencia genética. En sus distintas etapas, los niños demuestran destrezas y capacidades únicas, desde cómo saltar con un sólo pie, hasta cómo mantener el equilibrio y aprender a montar bicicleta, todas habilidades necesarias para el crecimiento sano en la niñez.” (Escudero, A. y González, S. 2010. “La fibra dietética”. Unidad de Dietética y Nutrición. Hospital La Fuenfría. Madrid, España).

Por lo expuesto se considera a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, es un período de crecimiento más lento en relación a la etapa de lactancia, pero existe una mayor coordinación y desarrollo muscular, junto a mayor crecimiento óseo. El desarrollo físico en los primeros años de vida de un niño y una niña es importante porque contribuye a desarrollar sus potencialidades. Los niños y niñas entre 4 y 10 años están entre la etapa preescolar y escolar. A los 4 años ya pueden asistir a pre kínder (nivel transición menor de una escuela o jardín infantil) y cerca de los 10 años se espera que ya estén cursando cuarto básico.

Durante este período seguirán creciendo y desarrollándose físicamente la mayoría de las niñas y niños saben y pueden hacer desde los 4 años hasta finales de los 10 años. Conocer lo que pueden lograr los niños o niñas a determinada edad, le servirá de guía para fomentar en ellos esos aprendizajes, dándoles las oportunidades que necesitan para crecer y desarrollarse de manera sana y feliz.

“Una gran variedad de habilidades motoras que se encuentran ligadas, y este desarrollo de movimientos complejos se vuelve cada vez más automático a medida que el sistema nervioso madura haciendo que estos movimientos que en un principio son muy complejos se vuelven cada vez más fáciles.”. (Según, Gesell Arnold (2009.Pág.213). “El desarrollo en los Niños”, edición 1º, Argentina).

Por lo expuesto, se considera que cada niño de 5 años es único, ya que hay niños bajitos, gorditos, altos y flacos, lo que todos deben tener en común es gozar de salud. Para crecer de forma regular y sana es importante que los padres comprendan los hitos que debe alcanzar en su desarrollo a los 5 años

### **Alimentación Variada**

“Una alimentación variada y equilibrada bastará para tener nutrientes necesarios la misma debe contener cereales, frutas, y hortalizas, contienen yodo, los peces y los crustáceos de mar, mientras que el hígado, las carnes, yemas de huevo, legumbres y las hortalizas son alimentos que contienen hierro”. (Leme, Eunice de Vidal 2008. Pág. 133. “Psicología Educativa”. 2da. Edición, Volumen III, Honduras. & El placer de comer bien; 2009, Editorial Sudamericana; Argentina.

Por lo que se considera que cuando un niño o la niña han pasado los 2 años se vuelve fundamental la alimentación variada porque se establece y refuerza los buenos hábitos de nutrición para toda la vida, en toda dieta infantil deben primar las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, no se debe olvidar que la primera comida del día debe ser variada y cubrir la cuarta parte de

las necesidades nutricionales diarias del niño, para mantenerlo sano, dinámico, inteligente, sociable y con buena autoestima.

**Una buena alimentación** es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien afecta no sólo a su crecimiento físico, sino también a su desarrollo intelectual.

Una alimentación variada es el primer paso para obtener y mantener una buena salud. Por otra parte, esta alimentación debe ser variada. La variedad está relacionada con la calidad de los alimentos ingeridos. Porque existen alimentos que proporcionarán energía al organismo, formará tejidos, permitirán el crecimiento y contribuirán a que los órganos cumplan con sus funciones, según la etapa de vida donde se encuentre cada individuo.

Una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño entre 5 y 12 años. En esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado como para escoger su menú. En estos años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta. Pero también pueden aparecer serios problemas de alimentación como **obesidad**, bulimia, y/o anorexia. Es por esto que durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación.

La alimentación saludable es la forma recomendable de comer, que se identifica con la dieta sana y que aporta al estilo de vida saludable los conceptos de variedad, equilibrio y adecuación. Se basa en las recomendaciones nutricionales consensuadas para la población, que parten del hecho de que una alimentación saludable debe ser variada, agradable, suficiente y capaz de proporcionar el equilibrio nutritivo que precisa cada persona en cada etapa y cada circunstancia de su vida.

Para que una alimentación sea equilibrada, es tan importante la cantidad como la calidad de la misma. No se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos

pocos alimentos. Además, la alimentación debe ser lo más variada posible para favorecer que el organismo reciba todos los nutrientes que necesita para mantener un estado óptimo de salud.

La variación permite disfrutar de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forman parte de la alegría de vivir y, desde luego, la gastronomía no está reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable

### **Manual de Alimentación Escolar**

“Un Manual de Alimentación Escolar Saludable representa el mejor consejo destinado a ayudar a los padres de familia de los niños y niñas de edad preescolar a llevar una vida sana y consecuentemente una larga vida. Promover los buenos hábitos en la alimentación es la clave para reducir el creciente número de problemas de malnutrición, y para obtener los beneficios de salud que conlleva una dieta balanceada y nutritiva. Comer alimentos nutritivos ya sea con alimentos frescos o naturales como con alimentos procesados o semiprocados es asegurar un régimen saludable y balanceado en el cuidado y nutrición en los niños/as de 4 a 5 años”. (Martínez Miguel C, Chávez Alarcón Peter. 2010. Pág. 219. Cuidado y Nutrición en la Edad Preescolar de los Niños Indígenas”. Evaluación para su mejoramiento. Edit. INN. Buenos Aires).

El Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años, es una propuesta para la educación sobre la salud de la autora, y se comprenderá como un compendio de recomendaciones nutricionales para grupos específicos de la población en base a objetivos alimentarios y nutricionales que deben llevar padres de familia y docentes del Primer Año de Educación Básica del centro educativo en estudio, este será un importante instrumento para lograr los objetivos de los programas de educación en cultura y nutrición, entendida como la combinación de experiencias de

aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables.

El Manual de Alimentación Escolar Saludable es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable

Los mensajes educativos destinados a la población, así como las estrategias de comunicación que motivan el cambio, son los elementos en los cuales se necesita hacer hincapié en el más breve plazo posible.

Para la elaboración de este manual se requiere de los resultados de una investigación actualizada sobre la percepción, creencias, expectativas y valores respecto a los alimentos, nutrición y alimentación saludable de los distintos segmentos de la población. En las intervenciones se han de usar métodos cuantitativos y cualitativos como encuestas, entrevistas, la formación de grupos coordinadores, etc. Para lograr cambios de conducta, se deben formular mensajes precisos como "comer cinco porciones diarias de verduras y frutas". Mediante mensajes ambiguos, como "aumentar la variedad" o "moderar el consumo" de determinados alimentos, no se logran buenos resultados. "El concepto de porción de alimentos que forma parte de un mensaje de tipo cuantitativo que la población podría comprender con dificultad debería estar referido al tamaño de las porciones habitualmente consumidas, y permitir que la idea de ingesta de alimentos se relacione con la cantidad de energía consumida y el estado nutricional y de salud". (Centro de estudios sobre nutrición infantil. CESNI "La valoración del estado nutricional en niños y adolescentes", Buenos Aires, junio de 2009. Pág.67)

Además, se deben considerar factores sociales, culturales, económicos, ambientales y agrícolas que se relacionan con una adecuada disponibilidad y utilización de los alimentos, para lo cual hay que considerar lo siguiente:

- Un manual debe ser expresado en forma concreta (etapas) y sobre todo a las necesidades de alimentación que requieren para el desarrollo físico acorde con la edad de los niños/as, con mensajes sencillos y positivos que se ponga de manifiesto los beneficios y la satisfacción para que procuren llevar una alimentación apropiada y garantice cambios en los estilos de vida de las familias de bajos recursos económicos.
  
- También se deben contemplar otros factores como el nivel de actividad física, la frecuencia de consumo de alimentos de baja calidad nutricional (procesados) preparados fuera del hogar y los posibles contaminantes químicos y biológicos de los alimentos.

Para la elaboración del Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años, se debe seguir varias Etapas que comprendan la formación de un grupo de trabajo: la recopilación y análisis de la información sobre salud, educación, agricultura y ambiente, la identificación de problemas de la alimentación, cuidado y nutrición, la definición de propósitos, la elaboración de mensajes claves, su validación y la difusión del manual.

Los mensajes sobre prácticas alimentarias apropiadas cuya expresión deberá ajustarse a los niveles de educación de la población, contenidos que se han de diseñar para elaborar la siguiente información básica: situación de salud, el estado nutricional de la población, el perfil epidemiológico, la información relacionada con la disponibilidad, costo, acceso, patrones de consumo y prácticas alimentarias actuales(hábitos alimentarios), los directivos de las entidades educativas del primer año inicial deben solicitar para tener en su archivo escolar, y que se de seguimiento por las docentes, con la única visión de perfeccionar el cuidado y nutrición y potencializar el desarrollo físico del niño/ de 4 a 5 años de edad.

Una premisa básica del Manual de Alimentación Escolar Saludable es que las necesidades de nutrientes deberían satisfacerse principalmente a través del consumo de alimentos. Los alimentos aportan un conjunto de nutrientes y otros

componentes que posiblemente tengan efectos beneficiosos para la salud. “En ciertos casos, los alimentos fortificados y los suplementos nutricionales pueden resultar fuentes útiles de uno o más nutrientes que de lo contrario se consumirían en cantidades inferiores a las recomendadas, sin embargo, los suplementos nutricionales, si bien se recomiendan en algunos casos, no reemplazan una dieta saludable” (Tates Francesco 2010. Pág.108. “Cuidado y Nutrición Preescolar), 2da. Edit. Galios. Buenos Aires)

En definitiva, un Manual de Alimentación Escolar Saludable es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre los requerimientos nutricionales y composición de alimentos; convirtiéndose, en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable.

## **2.5. Hipótesis**

El cuidado y nutrición si índice en el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros.

## **2.6. Señalamiento de variables**

**Variable independiente:** Cuidado y Nutrición

**Variable Dependiente:** Desarrollo Físico

## **CAPÍTULO III**

### **3. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Enfoque de la Investigación**

WIMMER Y DOMINICK (2001), plantean que la investigación cuantitativa es el enfoque más antiguo y el que hasta la fecha se utiliza con más frecuencia.

Es importante determinar que el enfoque de la investigación es cualitativo ya que descifra el análisis de la problemática que es: el escaso cuidado y nutrición como afecta en el Desarrollo Físico de los Niños (as) de 4 a 5 Años del Centro Educativo Monseñor Vicente Cisneros del cantón Pelileo y cuantitativo porque se obtuvieron datos numéricos que fueron tabulados estadísticamente a través del programa Excel 2007; ya que se procedió de las realidades existentes, pues así se discute la validez del conocimiento, por tanto lo que hay que hacer es mirar los hechos basándose en la bibliografía existente, además; permitió definir correctamente al problema, comenzando de los objetivos claramente definidos, planteando la hipótesis la cual fue aceptada o rechazada mediante la respectiva prueba del chi cuadrado, recalando que dicha hipótesis mantuvo una relación funcional entre las variables para el análisis de la información.

### 3.2 Modalidad de la Investigación

Se utilizarán las siguientes modalidades de investigación:

- *Documental bibliográfica*, porque se consultó en libros, manuales, revistas, periódicos, e Internet y otros.
- *De Campo*: Porque se investigó en la zona de los hechos, esto es en el Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo, explicando el contacto directo que tiene la investigadora con la situación localizada.

### 3.3. Niveles o Tipos de Investigación

#### *Investigación Descriptiva*

El autor JÁUREGUI, Alejandro G. (2001), manifiesta que: “La investigación descriptiva es aquella que busca definir claramente un objeto, el cual puede ser un servicio, una institución, una competencia, puntos fuertes o débiles de sociedades, algún tipo de medio o un problema simple de servicio”.

Por esa razón; se utilizó este tipo de investigación descriptiva, ya que se buscó establecer el “Qué” y el “Dónde”, sin preocuparse por el “Por qué”. Además, se generó datos de primera mano para realizar después un análisis general y presentar un panorama fidedigno de la realidad.

Una encuesta es un estudio observacional en el cual el investigador busca recaudar datos de información por medio de un cuestionario prediseñado, y no modifica el entorno ni controla el proceso que está en observación (como sí lo hace en un experimental). Los datos se obtienen a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por personas, empresas

o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos. La investigadora debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación.

### **Asociación de Variables**

Permite referirse y estudiar en conjunto las variables, valorando el proceder; con respeto a la **Variable Independiente**: Cuidado y Nutrición, los padres y otros cuidadores deben velar cada día por los niños/as, pero a menudo no se dan cuenta de lo mucho que están haciendo y de lo importante que es. El crecimiento y desarrollo de un niño dependen de la disponibilidad y la calidad de cuatro cosas: servicios de asistencia de salud, un entorno familiar saludable, cuidado emocional y sobre todo una nutrición saludable, como lo demuestra **la Variable Dependiente**: Desarrollo Físico de los niños/as de 4 a 5 años del Centro Educativo Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua.

Este tipo de investigación permitió asociar las variables, es decir, analizar y valorar cada variable, así como el comportamiento de las mismas, viene a mediar de alguna manera sobre la hipótesis y las representaciones esbozadas para el perfeccionamiento del vigente estudio que favorece al centro educativo, con un Manual de Alimentación Escolar Saludable que vendrá a mejorar el Cuidado y Nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años en el Centro Educativo Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo-Tungurahua.

### **3.4. Población y Muestra**

La población de este estudio de investigación se relaciona con los siguientes estratos:

Cuadro # 1.

**Población**

<b>ESTRATOS</b>	<b>UNIDADES</b>	<b>CANTIDADES</b>
Cientes Internos	Docentes del Primer Año Inicial del Jardín Monseñor Vicente Cisneros de la ciudad de Pelileo. (entrevista)	2
Cientes Externos	Padres de Familia del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros de la ciudad de Pelileo. (encuesta)	50
<b>TOTAL</b>		<b>52</b>

Realizado por: Investigadora

Por tratarse de un universo de 52 personas, no se procedió a la aplicación de la fórmula para obtener la muestra, ya que la población posee un número mínimo y por ende acorde a la realidad de la presente investigación.

### 3.5. Operacionalización de las Variables

#### 3.5.1. Variable Independiente: Cuidado y Nutrición

Cuadro #2

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas	Instrumentos
El cuidado y Nutrición, es el conjunto de procesos mediante los cuales el cuerpo humano transforma y utiliza los nutrientes.	Procesos  Cuerpo Humano	- Consume Alimentación Variada  - Demuestra Salud - Se nota Crecimiento	<b>CLIENTES EXTERNOS</b> ¿Sabe Usted. Sobre la alimentación que debe proporcionar a sus hijos? ¿La alimentación del niño es variada?  ¿Proporciona a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos?  ¿Sabe Usted que una mala alimentación afecta en el desarrollo físico del niño/a?	Encuesta dirigido a los Padres de Familia	Cuestionario estructurado

Realizado por: Investigadora.

### 3.5.2. Variable Dependiente: Desarrollo Físico

Cuadro #3.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas	Instrumentos
El desarrollo físico intervienen factores como salud y nutrición, encaminados a la maduración del desarrollo: neurológico y socio afectivo.	Salud y Nutrición  Neurológico Socio afectivo	- Alimentan con productos nutritivos  - Habla Fluidamente - Se lleva bien con los niños	<b>CLIENTES INTERNOS</b> ¿Qué alimentos nutritivos ingieren diariamente sus niños/as cuando traen eventualmente la lonchera? ¿Qué tipo de Talleres efectúa usted, con los padres de familia?  ¿Sobre qué temas habla con los padres de familia? ¿Qué tipo de estrategias opera, para dar a conocer al niño/a lo que debe consumir para el desarrollo físico?	Entrevista dirigida a las Docentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de Entrevista</li> <li>• Ficha de Observación</li> </ul>

Realizado por: Investigadora

### **3.6. Recolección de la Información**

- Técnica la Encuesta.
- Instrumento: Cuestionario estructurado a Padres de Familia.
- Entrega de Documentos
- Aplicar la Encuesta
- Recopilar la Información.

### **3.7. Procesamiento y Análisis de la Información**

Una vez recopilada la información se seguirá los siguientes puntos:

- Revisar la información recopilada
- Tabular la información
- Analizar los datos obtenidos
- Codificar y Graficar

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

#### **4.1. Análisis de los Resultados**

En el presente capítulo se demuestra los resultados logrados y su explicación correspondiente del Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo, una vez realizadas la encuesta a los 50 clientes externos (Padres de Familia), ya que a los 2 clientes internos (Docentes) de la institución e les ejecutará una entrevista.

Se realizó una encuesta estructurada y enfocadas a conocer el cuidado y nutrición y una guía entrevista conocer el desarrollo físico de los niños /as.

A continuación, el análisis del cuestionario dirigido a clientes externos:

#### 4.1.1. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

1) ¿Sabe Usted que alimentación debe proporcionar a su hijo/a?

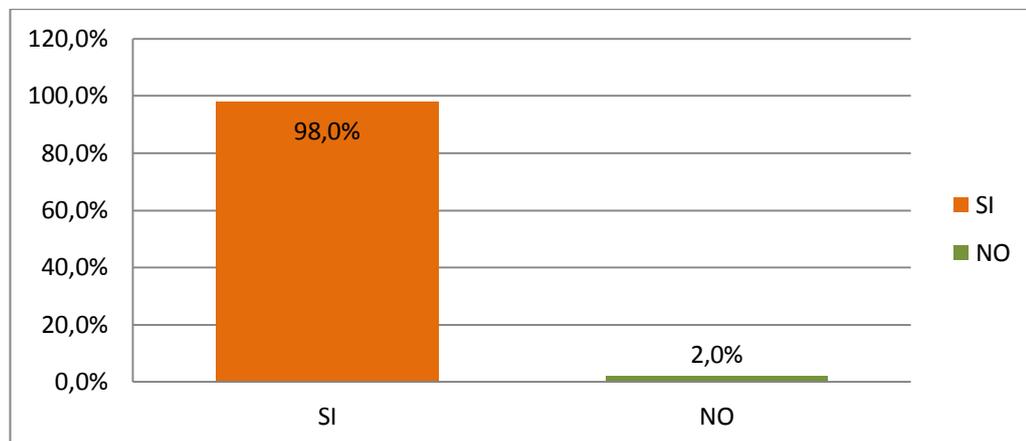
**Cuadro #. 4 Tipo de Alimentación**

CATEGORIA	f	%
SI	49	98,0%
NO	1	2,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.3 Tipo de Alimentación**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados, 49 padres que corresponden el 98% si saben que alimentación debe proporcionar a su hijo/a, mientras que el 1 padre que corresponde al 2% no conocen.

**Interpretación:** El 98% de los padres **de los estudiantes**, saben que alimentación debe proporcionar a su hijo/a, este conocimiento que tienen los padres, es porque el centro de salud del lugar, les dicta charlas en alimentación y nutrición.

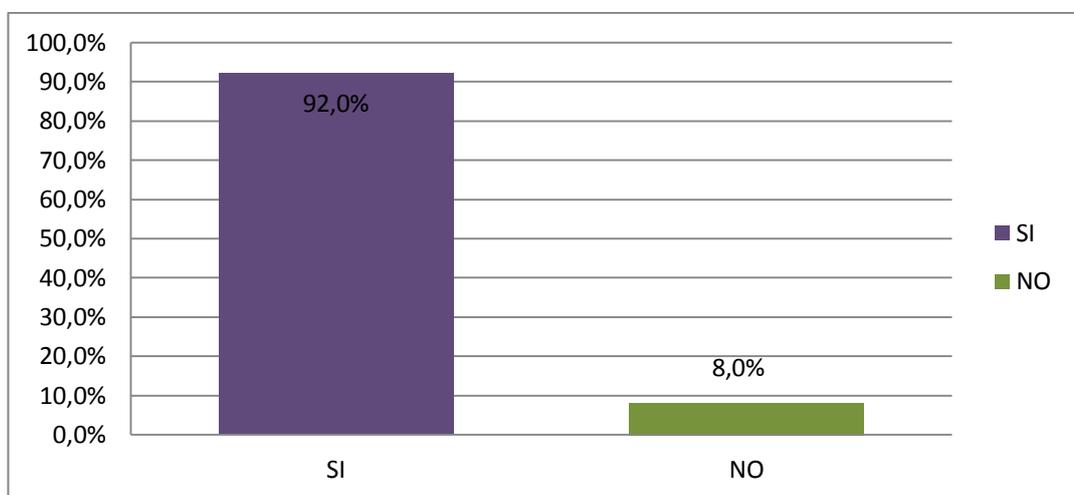
2) ¿Da a su hijo/a una alimentación variada?

**Cuadro #. 5 Alimentación Variada**

CATEGORIA	f	%
SI	46	92,0%
NO	4	8,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta  
Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.4 Alimentación Variada**



Fuente: Encuesta  
Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados, 46 padres que corresponden el 92% si dan a su hijo/a una alimentación variada, mientras que 4 padres corresponden al 8% no dan una alimentación variada.

**Interpretación:** El 92% de los padres encuestados, dan a su hijo/a una alimentación variada, porque los alimentos son necesarios para su crecimiento.

3) ¿Proporciona a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos?

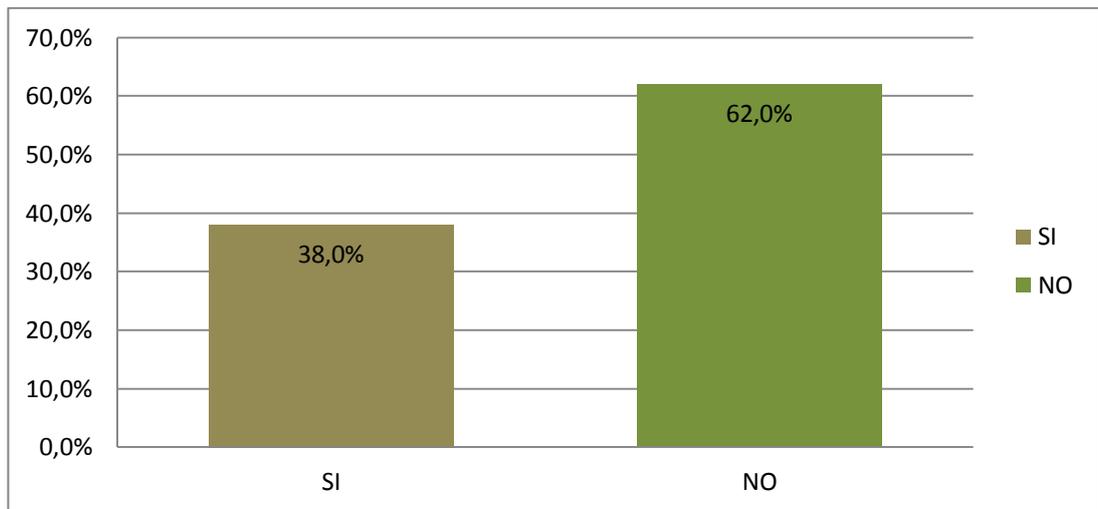
**Cuadro #. 6 Raciones diarias de Alimentos**

CATEGORIA	f	%
SI	19	38,0%
NO	31	62,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.5 Raciones diarias de Alimentos**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados, 31 padres que corresponde al 62% no proporcionan a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos, mientras que 19 padres, que corresponde el 38% expresan que sí.

**Interpretación:** El 62% de los padres que son encuestados no proporcionan a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos por desconocimiento de que alimentos puede consumir sus hijos, esto ha causado la desnutrición escolar

4) ¿Sabe usted que una mala alimentación afecta en desarrollo físico de su hijo/a?

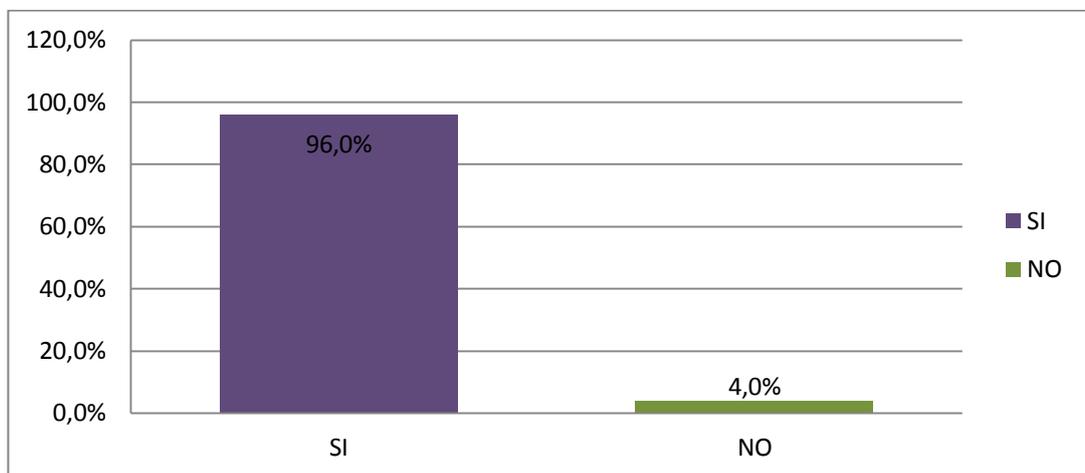
**Cuadro #. 7 Mala Alimentación afecta el desarrollo físico**

CATEGORIA	f	%
SI	48	96,0%
NO	2	4,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.6 Mala Alimentación afecta el desarrollo físico**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados 48 padres que corresponde el 96% si saben que una mala alimentación afecta en desarrollo físico de su hijo/a, mientras que 2 padres el 4% no conocen.

**Interpretación:** El 96% de los padres encuestados si, saben que una mala alimentación afecta en el desarrollo físico de su hijo/a, pero sin embargo solicitan que se les dé una guía o manual para alimentar a su hijo, porque este será un documento de apoyo para su diario vivir.

5) ¿Le lleva frecuentemente al médico a su hijo/a?

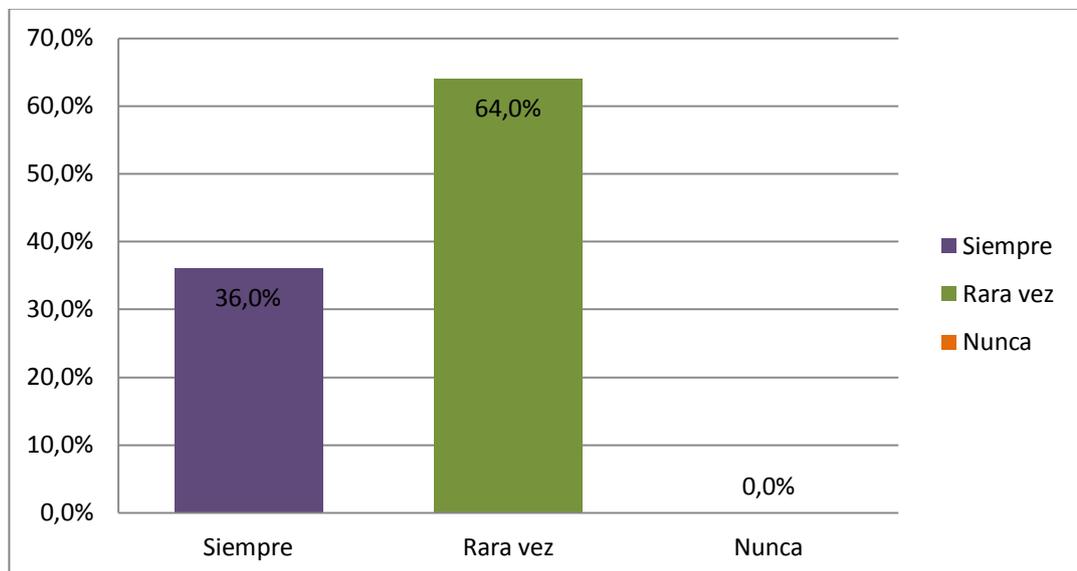
**Cuadro #. 8 Cita con el Médico**

CATEGORIA	f	%
Siempre	18	36,0%
Rara vez	32	64,0%
Nunca	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.7Cita con el Médico**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados 32 padres que corresponde el 64% rara vez le lleva frecuentemente al médico a su hijo/a, mientras que 18 padres el 36% consideran que siempre llevan al médico.

**Interpretación:** El 64% de los encuestados consideran que rara vez lleva a su hijo/a al médico.

6) ¿Sabe usted si las clases de su hijo/a son dinámicas?

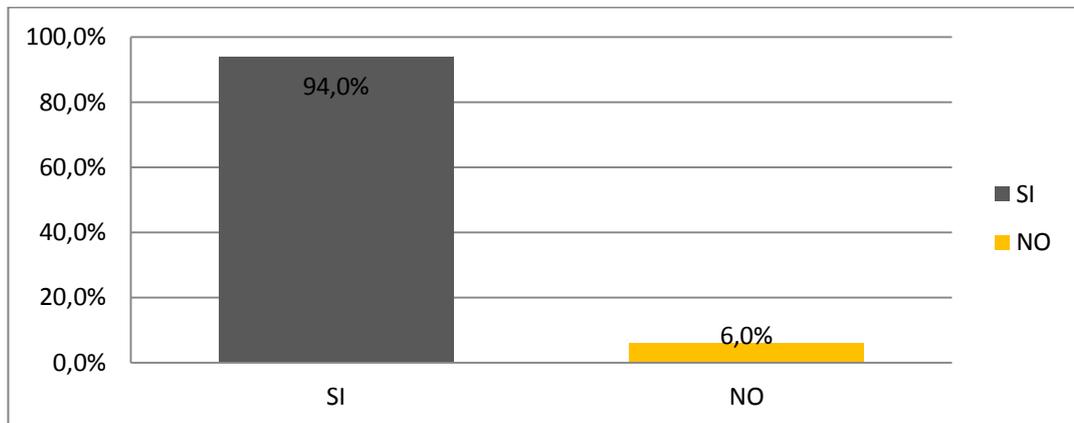
**Cuadro #. 9 Clases Dinámicas**

CATEGORIA	f	%
SI	47	94,0%
NO	3	6,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.8 Clases Dinámicas**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados 47 padres que corresponde el 94% si saben que todas las clases de su hijo/a son dinámicas, mientras que 3 padres el 6% expresan que no saben.

**Interpretación:** El 94% de los padres que son encuestados sí, saben que las clases de su hijo/a son dinámicas, por cuanto eventualmente están presentes en las actividades que efectúa la maestra en el salón de clases.

7) ¿Sabe Usted que alimentación sana recibe su hijo/a en el Centro de Educación Inicial?

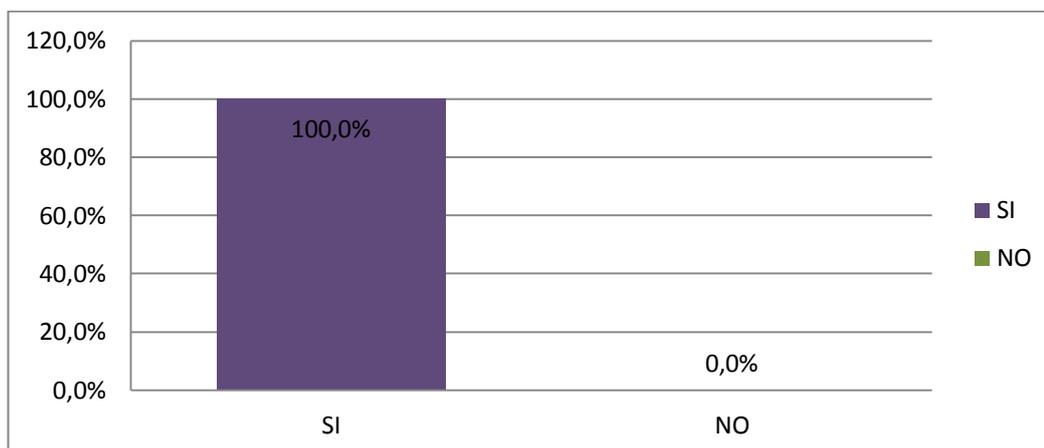
**Cuadro #.10 Alimentación Sana**

CATEGORIA	f	%
SI	50	100,0%
NO	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.9 Alimentación Sana**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados, 50 padres que corresponde el 100% si saben que alimentación sana reciben su hijo/a en el Centro de Educación Inicial.

**Interpretación:** El 100% de los padres de familia que son encuestados Sí, saben que alimentación sana reciben su hijo/a en el Centro de Educación Inicial, tienen conocimiento por cuanto los padres de familia se turnan para preparar la colación escolar y a su vez entregar la galleta que brinda el gobierno.

8) ¿Comparte con su hijo/a un ambiente familiar tranquilo, en los momentos de las comidas?

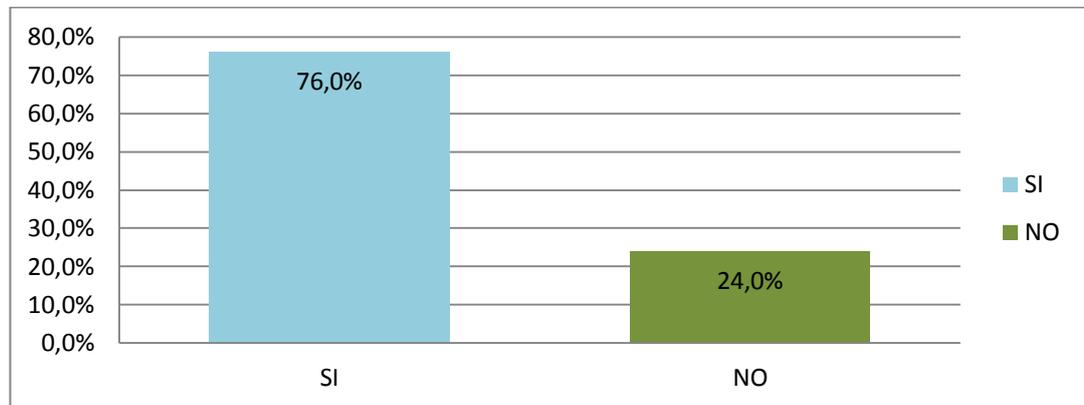
**Cuadro #. 11 Ambiente Familiar**

CATEGORIA	f	%
SI	38	76,0%
NO	12	24,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.10 Ambiente Familiar**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados, 38 padres que corresponde el 76% si comparten con sus hijos/as un ambiente familiar tranquilo, en los momentos de las comidas, mientras que 12 padres el 24% expresan que no comparte.

**Interpretación:** El 76% de los padres encuestados manifiestan que Sí, comparten con su hijo/a un ambiente familiar tranquilo, porque más trabajan en el campo, pero hay veces que el ambiente se pone mal, cuando nuestro hijo/a no desea comer porque no le gusta.

9) ¿Dialoga con su hijo/a acerca de una alimentación sana y nutritiva?

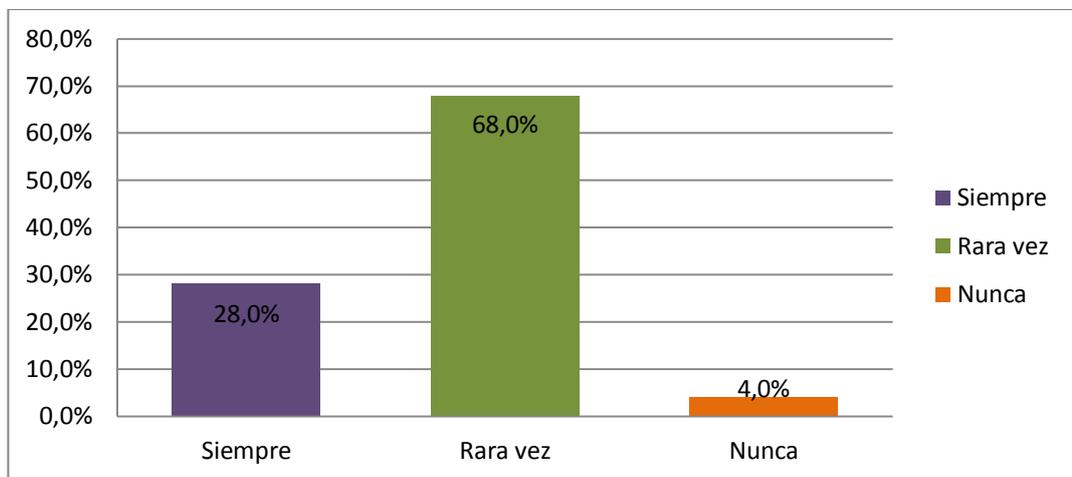
**Cuadro #. 12 Comunicación con el Niño**

CATEGORIA	f	%
Siempre	14	28,0%
Rara vez	34	68,0%
Nunca	2	4,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigador

**Gráfico #.11 Comunicación con el Niño**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigador

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados, 34 padres que corresponde el 68% rara vez dialogan con su hijo/a acerca de una alimentación sana y nutritiva, mientras que 14 padres el 28% expresan que siempre y 2 padres el 4% manifiestan que nunca dialogan.

**Interpretación:** El 68% de los encuestados consideran que rara vez dialogan con su hijo/a acerca de una alimentación sana y nutritiva, por el desconocimiento que se tiene como padre, sobre variedad de productos para el desarrollo físico y crecimiento de nuestros hijos/as.

10) ¿Las Maestras le brindan charlas, conferencias, sobre una alimentación y nutrición infantil adecuada?

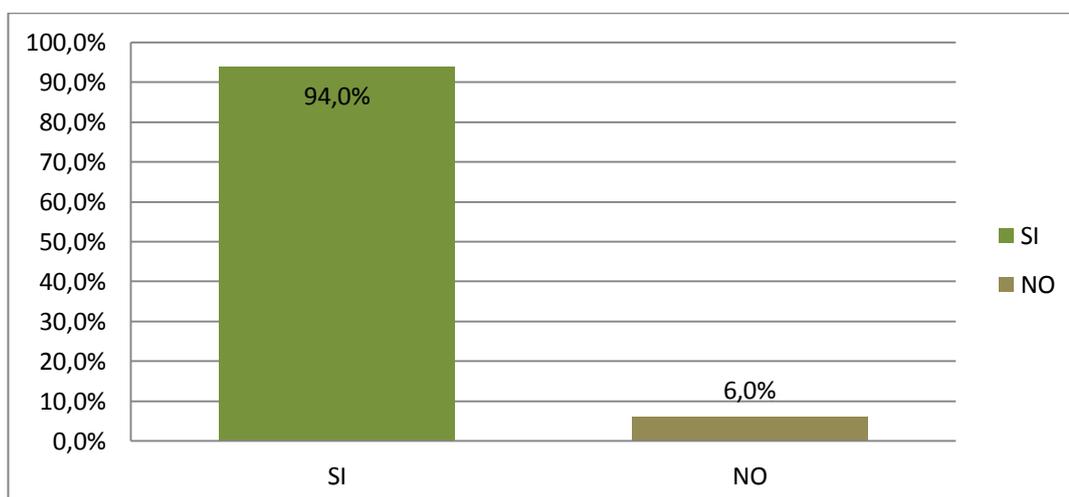
**Cuadro #. 13. Existe Charlas por las Docentes**

CATEGORIA	f	%
SI	47	94,0%
NO	3	6,0%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Gráfico #.12Existe Charlas por las Docentes**



Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

**Análisis:** Según muestra el cuadro correspondiente, de los 50 padres de familia encuestados, 47 padres que corresponde al 94% las Maestras si les brindan charlas, conferencias, sobre una alimentación y nutrición infantil adecuada, mientras que 3 padres el 6% consideran que no.

**Interpretación:** El 94% de los padres de familia encuestados manifiestan que Sí, las docentes brindan charlas, conferencias, sobre una alimentación y nutrición infantil adecuada.

A continuación, el análisis de la primera entrevista dirigida a las docentes del Centro Educativo Inicial Monseñor Vicente Cisneros, luego se interpreta la encuesta cuestionario dirigido a los clientes externos (Padres de Familia).

**Entrevista dirigida a las docentes del Centro Educativo Inicial Monseñor Vicente Cisneros, del Cantón Pelileo-Tungurahua.**

**Cuadro #.14**

<b>Objetivo:</b> Determinar cómo se lleva a cabo la alimentación de los niños/as comprendido en la edad de 4 a 5 años, en el Centro Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua		
<b>No.</b>	<b>GUÍA-ENTREVISTA</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>1.</b>	1. ¿Qué alimentos nutritivos ingieren diariamente sus niños/as cuando traen eventualmente la lonchera?	<b>Docente 1:</b> papa fritas, caramelos  <b>Docente 2:</b> papas cocinadas, chitos o a veces nada
<b>2.</b>	¿Qué tipo de Talleres efectúa usted, con los padres de familia?	<b>Docente 1:</b> Autoestima, valores  <b>Docente 2:</b> El amor de los padres a sus hijos
<b>3.</b>	¿Sobre qué temas habla con los padres de familia?	<b>Docente 1:</b> Higiene, salud, tareas  <b>Docente 2:</b> Usar el tiempo libre
<b>4.</b>	¿Qué tipo de estrategias opera, para dar a conocer al niño/a que debe consumir para el desarrollo físico?	<b>Docente 1:</b> Manejo de títeres  <b>Docente 2:</b> Les hago preparar come y bebe (frutas)

5.	¿Qué documento solicita a los padres de familia para constatar, si el niño o niña es llevado al médico?	<p><b>Docente 1:</b>Certificado Médico</p> <p><b>Docente 2:</b>Certificado Médico</p>
6.	¿Especifique que tipos de dinámicas realiza en las aulas con los niños/as?	<p><b>Docente 1:</b>Dramatizaciones</p> <p><b>Docente 2:</b>Juegos relacionados al desarrollo físico con las plantas</p>
7.	¿Qué alimentación proporciona en el Centro de Educación Inicial a los niños/as?	<p><b>Docente 1:</b> La galleta escolar, coladas</p> <p><b>Docente 2:</b> Entrega de la galleta escolar con colada</p>
8.	¿Qué normas de comportamiento enseña a sus niños/as en el comedor?	<p><b>Docente 1:</b>Normas de higiene,</p> <p><b>Docente 2:</b>Normas adecuadas para servirse su colación escolar</p>
9	¿Cómo enseña a sus niños/as, lo que es una alimentación sana y nutritiva?	<p><b>Docente 1:</b>Realizando un banco de semillas</p> <p><b>Docente 2:</b>Presentación de láminas</p>
10	¿Cada que tiempo capacita a los padres de familia, sobre alimentación y nutrición infantil adecuada, y cuál es la política institucional referente a la buena alimentación?	<p><b>Docente 1:</b>Cada tres meses en las reuniones de trabajo se les habla de los alimentos que son beneficiosos para el desarrollo físico</p> <p><b>Docente 2:</b> Cada fin de semana envió mensajes en sus cuadernos sobre que debe comer el niño/a a los padres</p>

Fuente: Entrevista a Docentes del Centro Educativo Monseñor Vicente Cisneros.  
Investigado por: Investigadora

## 4.2. Interpretación de Datos

**Resumen final de resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los clientes externos (Padres de Familia) del Centro Educativo Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo.**

**Cuadro #.15**

#	PREGUNTAS	Resultado
1.	¿Sabe Usted que alimentación debe proporcionar a su hijo/a?	SÍ 98%
2.	¿Da a su hijo/a una alimentación variada?	SÍ 92,0%
3.	¿Proporciona a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos?	NO 62,0%
4.	¿Sabe usted que una mala alimentación afecta en desarrollo físico de su hijo/a?	SÍ 96,0%
5.	¿Le lleva frecuentemente al médico a su hijo/a?	RARA VEZ 64,0%
6.	¿Sabe usted si las clases de su hijo/a son dinámicas?	SÍ 94,0%
7.	¿Sabe Usted que alimentación sana recibe su hijo/a en el Centro de Educación Inicial?	SÍ 100%
8.	¿Comparte con su hijo/a un ambiente familiar tranquilo, en los momentos de las comidas?	SÍ 76,0%
9.	¿Dialoga con su hijo/a acerca de una alimentación sana y nutritiva?	RARA VEZ 78%
10.	¿Las Maestras le brindan charlas, conferencias, sobre una alimentación y nutrición infantil adecuada?	SÍ 94%

Fuente: Encuesta a Padres de Familia del Centro Educativo Inicial Monseñor Vicente Cisneros  
Elaborado por: Investigadora

## 4.3. Verificación de Hipótesis

“Cuidado y Nutrición en el Desarrollo Físico de los Niños /as de 4 a 5 Años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua en el Año Lectivo 2012-2013”

- **Variable Independiente:** Cuidado y Nutrición
- **Variable Dependiente:** Desarrollo Físico

### 4.3.1 Planteamiento de la hipótesis

#### Hipótesis Nula:

"El cuidado y nutrición No índice en el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros".

#### Hipótesis Alternativa:

"El cuidado y nutrición si índice en el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros".

### 4.3.2 Selección de nivel de significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 0.05 (5%), que indica que hay una probabilidad del 0.95 de que la hipótesis nula sea verdadera.

### 4.3.3 Descripción de la población

Tomamos para nuestra investigación 2 docentes y 50 padres familia un total de 52 de 4 a 5 años del centro de educación inicial monseñor Vicente Cisneros.

### 4.3.4 Especificación del estadístico

Para la realización de la prueba Chi cuadrado se escogió 5 preguntas más significativas de las encuestas utilizando las frecuencias.

#### Cuadro #. 16 Preguntas Significativas

	Pregunta 1	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 8	Pregunta 10
SI	49	19	48	38	47
NO	1	31	2	12	3
Total	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

Fuente: Encuesta a Padres de Familia del Centro Educativo Monseñor Vicente Cisneros  
Realizado por: Investigadora

**Cuadro #.17 Frecuencias Observadas**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>TOTAL</b>
1) ¿Sabe Usted que alimentación debe proporcionar a su hijo/a?	49	1	<b>50</b>
3) ¿Proporciona a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos?	19	31	<b>50</b>
4) ¿Sabe Usted que una mala alimentación afecta en desarrollo físico de su hijo/a?	48	2	<b>50</b>
8) ¿Comparte con sus hijos/as un ambiente familiar tranquilo, en los momentos de las comidas?	38	12	<b>50</b>
10) ¿Las Maestras le brindan charlas, conferencias, sobre una alimentación y nutrición infantil adecuada?	47	3	<b>50</b>
<b>TOTAL</b>	<b>201</b>	<b>49</b>	<b>250</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

Para el cálculo de las frecuencias esperadas se utiliza la siguiente formula, utilizando los valores del cuadro de las frecuencias observadas:

$$E = \frac{\text{TotalColumna}(\text{Paradichacelda}) * \text{TotalFila}(\text{Paradichacelda})}{\text{SumaTotal}}$$

$$E_1 = \frac{201 * 50}{250} = 40,2$$

**Cuadro #.18 Frecuencias Esperadas**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>TOTAL</b>
1) ¿Sabe Usted que alimentación debe proporcionar a su hijo/a?	40,2	9,8	<b>50</b>
3) Proporciona a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos?	40,2	9,8	<b>50</b>
4) ¿Sabe Usted que una mala alimentación afecta en desarrollo físico de su hijo/a?	40,2	9,8	<b>50</b>
8) ¿Comparte con sus hijos/as un ambiente familiar tranquilo, en los momentos de las comidas?	40,2	9,8	<b>50</b>
10) ¿Las Maestras le brindan charlas, conferencias, sobre una alimentación y nutrición infantil adecuada?	40,2	9,8	<b>50</b>
<b>TOTAL</b>	<b>201</b>	<b>49</b>	<b>250</b>

Fuente: Encuesta

Realizado por: Investigadora

### 4.3.5 Selección de los grados de libertad

Para calcular el grado de libertad se realiza la siguiente fórmula utilizando los datos del cuadro de las frecuencias:

$$GL=(\text{filas}-1) (\text{columnas}-1)$$

$$GL=(5-1) (2-1)$$

$$GL=4-1$$

$$GL=4$$

### 4.3.6 Selección del Chi cuadrado en tablas

Tomando en cuenta que los grados de libertad son de 4 y el nivel de significación del 5% se escogió un  $X^2_{t=9,49}$ .

**Cuadro #.19 Chi cuadrado en tablas**

Grados de libertad	Probabilidad de un valor superior				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75

Realizado por: Investigadora

### 4.3.7. Recolección de datos y cálculos estadísticos

A continuación se describen las fórmulas utilizadas para el cálculo del chi-cuadrado.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\sum$  = Sumatoria

O= Frecuencia Observada

E= Frecuencia Esperada o Teórica

Grado de significación  $\infty = 0.05$

$O-E$ = Frecuencia observada – frecuencias esperadas

$O-E^2$ = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado.

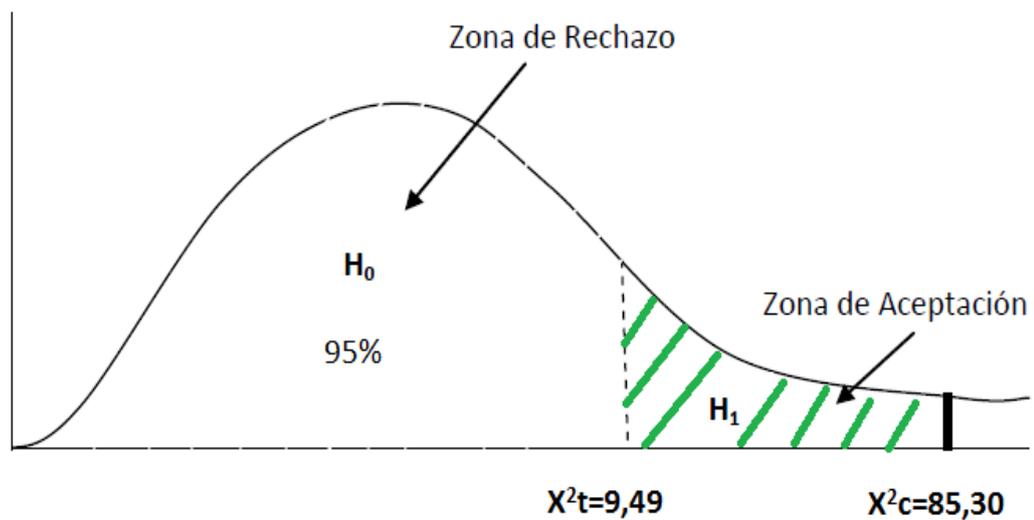
$O-E^2 / E$ = Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

**Cuadro #.20 De Contingencia (Calculo del Chi Cuadrado calculado  $X^2_c$ )**

Pregunta	Alternativa	O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
1	SI	49	40,2	8,8	77,44	1,93
	NO	1	9,8	-8,8	77,44	7,90
3	SI	19	40,2	-21,2	449,44	11,18
	NO	31	9,8	21,2	449,44	45,86
4	SI	48	40,2	7,8	60,84	1,51
	NO	2	9,8	-7,8	60,84	6,21
8	SI	38	40,2	-2,2	4,84	0,12
	NO	3	9,8	-6,8	46,24	4,72
10	SI	47	40,2	6,8	46,24	1,15
	NO	3	9,8	-6,8	46,24	4,72
<b><math>X^2 =</math></b>						<b>85,30</b>

Realizado por: Investigadora

#### 4.3.8 Especificación de las regiones de aceptación y de rechazos



#### **4.4. Decisión**

Si  $X^2_c > X^2_t$  se acepta la hipótesis de investigación.

Como  $X^2_c=85,30 > X^2_t=9,49$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta la hipótesis de investigación que dice “El cuidado y nutrición si índice en el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros”.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

1. El cuidado y nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros, ha repercutido en diario vivir del estudiante los padres de familia tienen desconocimientos sobre los productos que contienen nutrientes para favorecer el desarrollo físico de los niños/as.
2. Las maestras solo cumplen un papel protagónico de enseñar, educar, querer, a sus educandos, pero no existe el suficiente interés por parte de las mismas para involucrarse en el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años.
3. No existe un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en el desarrollo físico de los Niños de 4 a 5 años.
4. Proponer un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años porque de ello dependerá que crezcan sanos y felices, lo cual va a permitir en un futuro ser personas que aporten positivamente a nuestra sociedad.

## **5.2. Recomendaciones**

1. Motivar a los padres de familia sobre el cuidado y nutrición para la formación de buenos hábitos alimentarios que deben consumir los niños /as las cinco raciones diarias de alimentos y orientar a los mismos para que aprovechen las horas libres para compartir con su hijo.
2. Capacitar a las/os maestros/as y padres sobre productos que contienen nutrientes para favorecer el desarrollo físico de los Niños/as de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”, y fomentar a que se escojan alimentos saludables para su consumo.
3. Debe de existir un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el Cuidado y Nutrición en el desarrollo físico de los niños de 4 a 5 años, a sus estudiantes, deben involucrarse en el tema alimentario de sus parvularios para proteger la salud y bienestar.
4. Aplicar un Manual de Alimentación Escolar Saludable, que mejore el cuidado y nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años del centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA**

#### **6.1 Datos Informativos**

**Título:** Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años.

**Institución Ejecutora:** Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”

**Beneficiarios:** Niños/as, Padres de Familia y Docentes

**Ubicación:** Barrio Darío Guevara calle Eliberto Álvarez y Chimborazo

**Tiempo Estimado para la ejecución:** Inicio 01 de Febrero Fin 15 de Febrero.

**Equipo Técnico responsable:** La Universidad Técnica de Ambato, Dra. Piedad Garcés Tutora, investigadora Srta. Anabel Mayorga.

**Presupuesto:** 800,00 (ochocientos dólares americanos)

## 6.2 Antecedentes de la Propuesta

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 los únicos que proporcionan 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. En este contexto, surge una propuesta alternativa a la que denominamos: **DISEÑAR UN MANUAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR SALUDABLE QUE MEJORE EL CUIDADO Y NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS /AS DE 4 A 5 AÑOS**”, el mismo que responde a las necesidades más inmediatas que presentan los docentes parvularios y padres de familia de este centro de educación Inicial.

## 6.3 Justificación

La aplicación de la propuesta es innovadora, en razón de que existe el respaldo de una investigación, que confirma la necesidad de ayudar a los docentes en las áreas

Ya descritas; para ello, se cuenta con este Manual diseñado, que vendrá hacer los documentos de apoyo y además, es necesario recalcar que hay predisposiciones por parte de los Docentes del Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros, para llevar este Manual de Alimentación Escolar Saludable a que mejore el cuidado y Nutrición en los niños/as de 4 a 5 años.

La Propuesta se justifica porque se pretende implementar un Manual Alimentación Escolar Saludable, que **beneficie** a los niños/as en su crecimiento y sean sanos y felices, lo cual va a permitir en un futuro ser personas que aporten positivamente a nuestra sociedad.

La aplicación de la Propuesta es de gran **impacto**, ya que los niños de cuatro y cinco años del centro de Educación Inicial podrán superar sus problemas de aprendizaje por causa de una incorrecta alimentación e implicara a padres de familia, docentes y autoridades a seleccionar alimentos que contienen nutrientes que estimulen el desarrollo físico intelectual de los niños de esta edad.

La propuesta es **factible** porque permite a la comunidad educativa de estudio a valorar y cuidar su salud aprovechando los recursos y productos que cultivan en su propia localidad.

La nutrición adecuada es esencial para un buen aprendizaje de los estudiantes de los escolares, ya que el ser humano depende mucho de su desarrollo para su eficaz proceso de aprendizaje, este depende de hierro, calcio, potasio, vitaminas, etc. Se depende mucho de su consistencia y su contenido para un buen desarrollo mental y físico.

Es imprescindible realizar este manual en el cual se da a conocer la importancia de una nutritiva alimentación Escolar Saludable a los Padres de Familia quienes son los responsables de la correcta alimentación de sus hijos/as y lo puedan aplicar en beneficio propio de los niños/as los docentes guiar a sus niños a seleccionar alimentos nutritivos.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General:**

Diseñar un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años.

### **6.4.2 Objetivos Específicos:**

1. Socializar a todos los integrantes de la comunidad educativa sobre los productos que contienen nutrientes para favorecer el desarrollo físico de los niños de 4 y 5 Año del Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”.
2. Capacitar a los Docentes y Padres de Familia sobre alimentación escolar saludable que mejore el cuidado y nutrición en el Desarrollo Físico de los Niños de 4 a 5 años.
3. Aplicar en las aulas el Manual de Alimentación Escolar Saludable, que mejore el cuidado y nutrición en el Desarrollo Físico de los niños/as de 4 a 5 años.

## **6.5 Análisis de la Factibilidad**

La propuesta es factible porque el problema está presente en los niños/as del Centro de Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”, además se cuenta con el apoyo de la Autoridad de la Institución, la parte administrativa y la maestra del salón de clase.

**Las Maestras.-** se comprometerán a tratar dentro del salón de clases, temas de la buena alimentación y nutrición.

**Económico:** Se calcula un presupuesto necesario para la realización de la propuesta de unos \$ 800,00 (Dólares Americanos).

**Técnico:** Se elaboraran carteles para llevar una buena Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años.

Será de gran utilidad informativa y además de una sencilla aplicación para quienes se interesen conocer este documento, es importante también mencionar que al utilizar el Manual de Alimentación Escolar en el Centro Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros” mejorará notablemente el rendimiento académico de los estudiantes.

## **6.6. Fundamentación Científico-Técnico**

En un mundo globalizado y que se encuentra en constante evolución en todos los ámbitos, la nutrición de los seres humanos no escapará la atención de quienes son encargados de investigar y estudiar temas sobre los alimentos con sus beneficios y bondades que ofrece la naturaleza en su gran dimensión. Conceptualizando el manual de Alimentación Escolar se puede decir que es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a la población y en especial a los estudiantes del Centro Educativo “Monseñor Vicente Cisneros” para que los padres de familia seleccionen una dieta saludable, el Manual de Alimentación Escolar está presentado en forma sencilla y comprensible que ayuda a personas sin conocimientos científicos de alimentación y nutrición a seleccionar dietas sanas, Los alimentos son un estado en el cual los niños y niñas de edad preescolar gozan en forma libre, oportuna y permanente al acceso físico, económico y social de los alimentos que lo requieren en cantidad y calidad para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizando un estado de bienestar general y coadyuvando al logro del desarrollo físico e intelectual.

### **6.6.1. Manual de Alimentación Escolar.-**

El Manual de Alimentación Escolar como se había señalado anteriormente es un instrumento educativo, científico y necesario para manejar una alimentación adecuada de los niños preescolares del Centro Educativo Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”, esta información es creada por la investigadora, documento que será de apoyo para los padres de familia de manera objetiva para el conocimiento de las raciones, composición química, hábitos y consumo de los alimentos, tomando en cuenta la realidad social, cultural y económica de los hogares. Hay que destacar la edad en la cual se encuentran los niños y niñas de 4 a 5 años, en esta edad se encuentran en una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, necesitan alimentos que contengan proteínas, vitaminas, minerales e hidratos de carbono por ello es necesario que se ponga mayor interés en su alimentación cualquier miembro de la familia; no son recomendados los alimentos que tienen muy poco o ningún valor nutritivo por ejemplo, galletas, gelatinas, chitos, caramelos, etc.

El objetivo principal de este Manual de Alimentación Escolar es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimenticios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud, así mismo brindar orientación en la elección de alimentos sanos y en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta.

### **6.6.2. Alimentación Escolar Saludable.-**

En los talleres recibidos por la Dirección Distrital Intercultural Bilingüe N°.18DO1, sobre la alimentación saludable se ha visto necesario que el docente lleve inquietudes como incorporar los nutrientes esenciales en un justo balance en el centro educativo, los mismos conocimientos a través de alimentos seguros y de buena calidad, considerando que todos los nutrientes son esenciales para

desarrollar la energía y mantener sano al niño o niña, entre los nutrientes esenciales hay que considerar: las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibras, vitaminas, minerales y agua. La clave es tener una alimentación variada, con la finalidad de obtener los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud.

Consiguiendo una alimentación sana, que cubra adecuadamente las necesidades, y la combinación de los alimentos, por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen, se ha demostrado que una buena alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, así, la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades. Con respecto a la situación de salud existen dos tipos de problemas nutricionales, la una por exceso y la otra por defecto, en el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión diabetes y enfermedades cardiovasculares, en el segundo caso se trata de enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas, es posible que en el Centro Educativo Inicial “Monseñor Vicente Cisneros” no existan estudiantes con desnutrición crónica pero pueden presentarse situaciones de estudiantes mal alimentados y el Manual de Alimentación Escolar servirá para prevenir la desnutrición de los estudiantes, ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con una alimentación sana y adecuada.

La alimentación es voluntaria y se lo realiza cotidianamente pero no todos se alimentan de igual modo, una gran parte de niños/as prefieren las comidas rápidas o llamadas comidas chatarra, por esta razón a continuación se presenta algunos aspectos sobre las costumbres.

- Los alimentos que se tenga al alcance y se pueda adquirir, por motivos económicos y tiempo, en cantidad y calidad.
- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.

- Las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia o simplemente tenemos la costumbre de comer ciertos alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.
- Ciertas creencias individuales y sociales, se puede suponer que tal alimento “hace bien” o “hace mal” o “engorda” y ello hace que lo consumamos o dejemos de hacerlo. Son modas que se instalan y que en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental.
- La atracción de la publicidad y los medios masivos de comunicación que persisten en la compra de varios productos elaborados.
- En ciertas ocasiones, el poco tiempo hace que se compren comidas elaboradas fuera del hogar o que no coman alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente las rápidas costumbres.

### **El Preescolar.-**

En el taller recibido en el Distrito Intercultural Bilingüe N°18D01, la Nutricionista de las Escuelas Saludables, dio a conocer a las maestras de educación básica que los niños/as deben comer tres comidas principales y dos colaciones, y que a su vez se debe recordar los 10 consejos útiles y los niños/as puedan alimentarse saludablemente, del cual se ha retomado para el centro educativo de estudio lo siguiente:

1. Acordarse dar el ejemplo, los niños/as siguen lo que usted hace.
2. Evitar hacer expresiones que puedan provocar aversiones sobre los alimentos.
3. Involucrar al niños/as en la preparación de los alimentos para que los consuma más fácilmente.
4. Consentir que escoja lo quiere comer solo, entre las opciones disponibles.
5. Efectuar figuras con los alimentos para estimular el consumo de los mismos.
6. Jugar con los colores, las texturas y los sabores: usar la imaginación.

7. Recordar que todo entra por la vista: la limpieza de los utensilios y los alimentos deben estar en buenas condiciones.
8. Evitar recurrir a premios para que el niños/as coma o no coma algún alimento.
9. Evitar comprar gran cantidad de alimentos grasosos y azucarados como las papas fritas, las hamburguesas y las bebidas gaseosas, pero no los prohíba del todo ya que los hará más apetecibles.
10. Mantener siempre frutas picadas en la refrigeradora, y sobre todo granola, esto puede ayudar a agilizar el trabajo de preparar las loncheras.

### **6.6.3. Cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años.-**

La alimentación es el “combustible” del ser humano, como la bencina lo es para los autos. Si la alimentación que recibimos es de buena calidad, funcionamos bien; si es de mala calidad, funcionamos mal y nos enfermamos.

La obesidad y otras enfermedades vinculadas a la alimentación han aumentado notablemente en Ecuador en los últimos años y en toda la población, por eso, es tiempo de preocuparse por lo que comen los niños y niñas y de que tengan una actividad física adecuada. La niñez preescolar es el momento apropiado para adquirir un estilo de vida saludable, porque los hábitos y gustos alimenticios se crean en esta etapa de la vida.

Muchas son las causas que en forma directa e indirecta contribuyen a la existencia de los problemas nutricionales. Entre estas se pueden indicar, como causas directas, el consumo de una dieta inadecuada y la presencia de infecciones que interfieren con la utilización adecuada de los nutrientes. Las causas indirectas están relacionadas estrechamente con el índice de pobreza e incluyen la insuficiente disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad, inequidad en el acceso a los alimentos, conductas desfavorables de los miembros de la familia, en particular los prestadores de cuidados, las cuales redundan en prácticas inadecuadas.

El Centro Educativo Inicial también debe ayudar a que los niños y niñas tengan una vida saludable, entregándoles alimentación nutritiva, lo que además significa un gran ahorro para la familia. También les entregue oportunidades de hacer actividad física y crecer intelectualmente.

## 6.7 Metodología Modelo Operativo

### PROPUESTA

**Diseñar un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años.**

Figura#.1



Realizado por: Investigadora

*Si al niño o niña no le gustan mucho las verduras, puede disimularlas con otras comidas que sí le gusten.*

## **Presentación.-**

La mayoría de niñas y niños ecuatorianos menores de 5 años presentan problemas nutricionales como desnutrición, anemia, enfermedades infecciosas, sobrepeso y obesidad, debido a la falta de una alimentación adecuada, tanto en calidad como en cantidad. Su alimentación es monótona, escasa y baja en el consumo de alimentos ricos en vitamina A y hierro.

Al elaborar el presente Manual de Alimentación Escolar, como primero se consideró los problemas de salud y nutrición que afectan a las niñas y niños menores de 5 años, otros factores que inciden en su alimentación, como la disponibilidad de alimentos, sus hábitos de alimentación, sus costumbres y tradiciones.

Las 4 Fases Alimentarias constituyen un esfuerzo realizado para ofrecer a madres y padres comunitarios orientaciones prácticas que ayuden a elegir una alimentación saludable para las niñas y los niños de edad Preescolar para hacer atendidos en el Centro Educativo Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”, de la ciudad de Pelileo.

El propósito de este Manual de Alimentación Escolar es promover en el Centro Educación Inicial el consumo de alimentos saludables, variados y culturalmente aceptables, con los recursos económicos disponibles; se pretende, además, corregir hábitos alimentarios dañinos y reforzar aquellos deseables para mantener la salud.

Asimismo, este documento contiene una serie de orientaciones y criterios para vigilar y evaluar el crecimiento de las niñas y los niños. Así será posible conocer si la alimentación que se brinda a las niñas y los niños que asisten al Centro Educativo Inicial es adecuada, y tomar los correctivos necesarios de manera oportuna.

**Figura #.2 Fases Alimentarias**



Realizado por: Investigadora

**6.7.1. Compromiso**

**Figura#.3**

**COMPROMISO**

*Nosotros, la familia..... (Anotar apellidos)  
nos comprometemos a leer este Manual de Alimentación  
Escolar, a seguir las recomendaciones que en ella  
aparecen y a revisarla con nuestro Apoyo Familiar.*

-----

*Firma Familia* *Firma Apoyo Familiar*

Realizado por. Investigadora

## **6.7.2. Fases de alimentación del componente del manual alimentario nutricional**

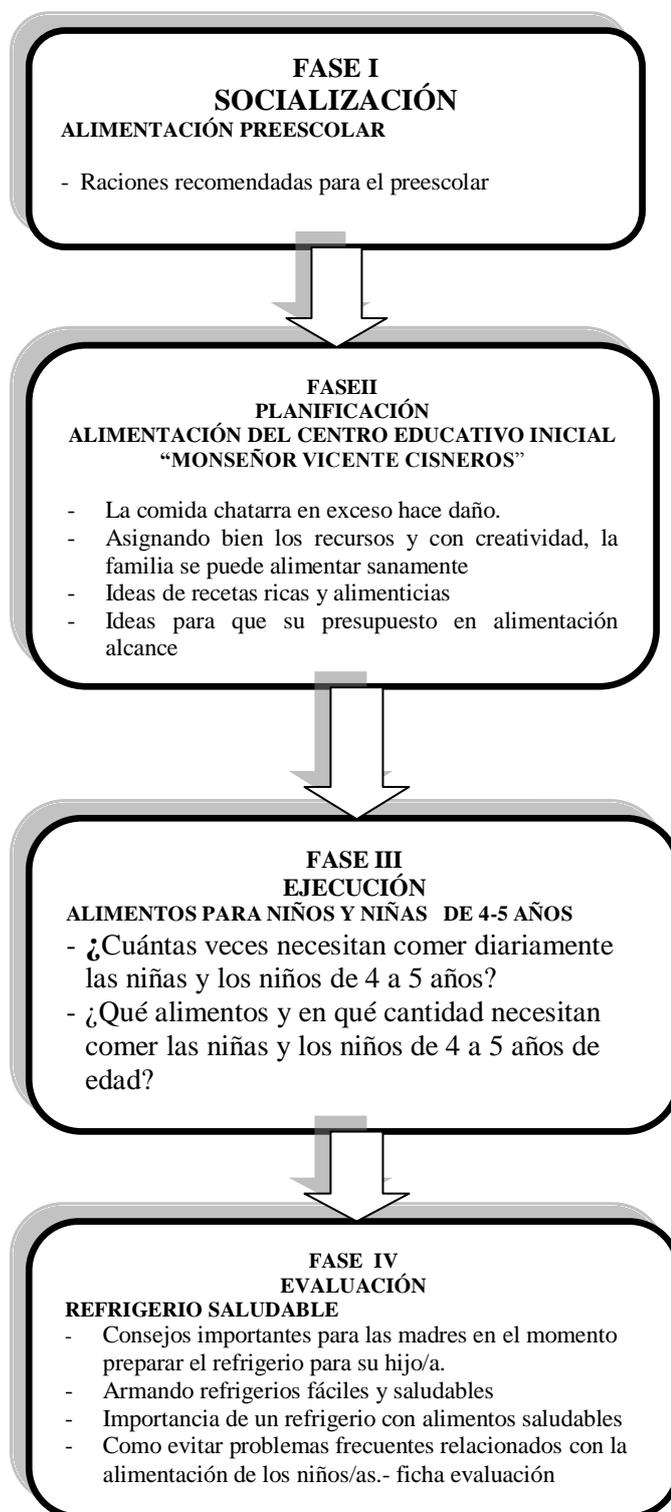
### **Organización de las fases.**

Las fases de alimentación han sido desarrolladas en función de las necesidades básicas de alimentación de las niñas y los niños del Centro Educación Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”, con el fin de mejorar el estado nutricional de las niñas y los niños de edad preescolar.

Esta propuesta contiene 4 Fases. Cada una de ellas desarrolla varios temas, según se describe en este Gráfico #.13

## Componente del Manual Alimentario Nutricional

Gráfico #.13



Realizado por: Investigadora

## **FASE I**

### **SOCIALIZACIÓN**

#### **Alimentación del Preescolar**

##### **Objetivo:**

Reconocer la importancia del consumo de alimentos nutritivos y saludables en la edad preescolar

##### **Actividades:**

Observación de videos referente al tema

##### **Proceso:**

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 a 5 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores.

Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiriera, por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios. Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer, es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño.

- Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.
- Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer.
- Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas.
- Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito.

#### **Raciones recomendadas para el preescolar.-**

**Cuadro #.21**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas	1 ½ unidades	Diaria/por tiempo de comida
Pan	3 unidades	Diaria
Frijoles	1 ½ cucharón	Diaria
Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 unidad o trozo pequeño	Diaria
Verduras	2 porciones pequeñas	Diaria
Frutas	2 unidades pequeñas	Diaria
Leche o Derivados	3 tazas	Diaria
Queso	1 trozo pequeño	Diario
Huevo	1 unidad	Diario o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar	5 cucharaditas	Diaria
Aceite o grasa	3 cucharaditas	Diaria

Realizado por: Investigadora

## **FASE II**

### **PLANIFICACIÓN**

#### **Alimentación del Centro Educativo Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”**

La alimentación que entregan en el Centro Educativo Inicial es un derecho para los niños y niñas que participan del Sistema de Protección Social a un “Buen Vivir” en el Ecuador.

Este beneficio ayuda a que niños y niñas se alimenten bien y significa un ahorro para la familia.

#### **Objetivo:**

Identificar los alimentos saludables y nutritivos que se deben consumir en el Centro Educativo Inicial “Monseñor Vicente Cisneros” de la ciudad de Pelileo.

#### **Actividades:**

A través de talleres de concientización y Charlas, en un trabajo grupal con los padres de familia, estudiantes y docentes.

#### **Proceso:**

¿En qué consiste la alimentación de la escuela?

La escuela les entrega diariamente, dependiendo de la jornada: desayuno y almuerzo, esta alimentación es entregada en la escuela para educación preescolar y básica.

## Alimentación entregada en la escuela para educación preescolar y básica.

Los niños y niñas de educación preescolar y de educación básica reciben los mismos alimentos, sólo varía el tamaño de las porciones como lo demuestra el

**Cuadro #.22**

<b>Desayuno Leche más un acompañamiento</b>	<b>Almuerzo Ensalada, plato de fondo con acompañamiento y postre</b>
5 veces a la semana leche (2 veces al mes se cambia por un yogurt) 4 veces a la semana pan con agregado 2 veces al mes cereales 2 veces al mes galletón saludable	8 veces al mes ensaladas 7 veces al mes carnes (3 son ave) 3 veces al mes pescado 6 veces al mes leguminosas 4 veces al mes huevos 3 veces al mes guisos de verduras 3 veces al mes postre de leche 6 veces al mes fruta fresca 2 veces al mes fruta deshidratada 1 vez al mes fruta en conserva 3 veces al mes jalea con fruta

Realizado por: Investigadora

### ¿Por qué es sana la alimentación que reciben en la escuela?

- Aporta las calorías justas y los nutrientes que necesitan los niños y niñas para el tiempo que permanecen en la escuela, modera el consumo de azúcar y grasas, que en exceso produce obesidad y otras enfermedades.
- Preocúpese de que los niños y niñas se coman todo en la escuela, porque lo que les dan es sano y nutritivo.
- No es necesario darles desayuno o almuerzo en la casa, si es que lo reciben en la escuela.

- La comida chatarra en exceso hace daño.

Figura #.4



*Fíjese en lo que comen.  
No todo lo que sale en la televisión  
es alimenticio.*

### **¿Qué es la comida chatarra?**

- Son alimentos muy sabrosos, pero poco alimenticios, contienen altos niveles de grasas, azúcar o sal.
- Contienen productos químicos como colorantes, preservantes y saborizantes, que pueden provocar alergias y otras enfermedades.
- Hacen subir de peso, pueden producir caries y otras enfermedades como obesidad, colesterol alto, hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón, etc.
- Ejemplos de comida chatarra son: golosinas, papas fritas, helados, galletas, bebidas, jugos en polvo, frituras, etc.

Este tipo de comida es muy atractiva para los niños y niñas porque es sabrosa y tiene mucha publicidad por televisión, revistas o en la calle. Es importante conocer sus riesgos.

### **¿Qué se puede hacer para que los niños y niñas coman comida saludable?**

Mande colaciones bajas en azúcar, grasas y sal, como:

- Leche
- Yogurt
- Fruta o ensalada de frutas (manzana, plátano, naranja, también puede ser alguna verdura como zanahoria, apio)
- Cereales con poca azúcar
- Frutos secos, como pasas, maní sin sal, nueces, almendras, higos

### **RECUERDE:**

- En algunas escuelas entregan colación y es saludable.
- No es recomendable que los niños y niñas lleven dinero a la escuela, con los alimentos que reciben en la escuela y enviándoles una colación sana en la

mochila, no debieran necesitar comprar en el Bar Escolar o en la calle. Lo que ellos y ellas suelen comprar es rico, pero no siempre es lo más sano.

- En algunas escuelas se han organizado los Bares Escolares saludables para apoyar a que los estudiantes se alimenten sanamente. Averigüe si la escuela a la que asisten los niños y niñas de su familia tiene de estos Bares Escolares y qué es lo que venden.
- Las golosinas, galletas, bebidas, jugos en polvo y colaciones saladas son ricas, pero se deben comer y beber en contadas ocasiones del mes porque no alimentan.

### **Busque premios que no sean golosinas:**

No premie siempre con caramelos, chocolates, galletas, helados, papas fritas u otros alimentos calóricos o con grasas.

Otras alternativas para premiar son: darle un abrazo o una salida a la plaza o invitándole a un amigo a la casa u otra actividad que le guste.

- **Asignando bien los recursos y con creatividad, la familia se puede alimentar sanamente.- Figura #.5**



*Preocúpese de que lo que come su hijo e hija en la casa, también sea alimenticio.*

- **Ideas recetas ricas y alimenticias**

- Consuman una porción de leche: vaso de leche (de preferencia semidescremada o descremada) o un yogurt o un trozo de queso. Agréguele leche a su té.
- Prefieran la marraqueta (pan batido o pan francés) que tiene menos grasa que la hallulla. Si prepara pan amasado en casa, póngale aceite o poca manteca.
- Al pan se le pueden agregar muchos acompañamientos que son saludables como tomate, lechuga, palta, huevo, mermelada o queso.
- Reduzcan el consumo de productos con mucha grasa como mayonesa, paté, cecinas (jamón de cerdo, mortadela, salame, tocino), etc.
- Coman una fruta. Es sana y saciar el hambre.

**Alimentación del fin de semana:**

Los niños y niñas deben tener horarios para alimentarse.

**Desayuno:** vaso de leche, fruta y pan.

Es importante que los niños y niñas tomen desayuno para que tengan energía para poder jugar y aprender.

**Almuerzo:** combine alimentos que aportan vitaminas, proteínas e hidratos de carbono, evitando las grasas. Ejemplo: porotos con fideos, ensalada de tomate y de postre una fruta.

Un plato de comida equilibrado tiene alimentos de varios colores, lo que significa que están presentes distintos nutrientes. Prepare verduras de distintos colores: de hoja verde (lechuga, acelga, espinaca), tomates, zanahorias, papas, betarragas, etc. También consuma frutas variadas.

Algunas sugerencias:

- Puré de papas con verduras como espinacas, acelgas o zapallo
- Fideos con espinaca
- Tortilla de zanahoria con papas cocidas
- Cazuela de ave con verduras

**Once:** vaso de leche.

**Cena:** comidas saludables como la del almuerzo.

- Si no cena y toma once, siga las ideas para una once rica y saludable.
- Si entre comidas su hijo o hija dice tener hambre, ofrézcale una fruta, un yogurt o pan con tomate, palta o huevo. Lo ideal es evitar comer entre comidas.
- Evite darle alimentos con mucha azúcar o grasas, como galletas, chocolates, golosinas, ramitas o papas fritas. Resérvelos para ocasiones especiales.
- Evite las bebidas gaseosas y los jugos en polvo o envasados.
- Tomar agua es lo más saludable, barato y lo que realmente quita la sed.

### **Los hábitos y gustos alimenticios se crean en esta edad**

Los adultos deben dar el ejemplo. Recuerde que los niños y niñas aprenden de lo que usted hace. Por ejemplo, si les dice que “comer lentejas hace bien”, usted también debe comerlas.

A continuación encontrará algunas ideas de recetas ricas, alimenticias y saludables para su familia. También puede sacar ideas de revistas o libros de cocina.

#### **Puré con verduras**

##### **Ingredientes para 4 porciones:**

- 1 kilo de papas
- 300 gr. de hojas de acelga o espinaca
- 1 cucharada de mantequilla o aceite vegetal
- 1 taza de leche



**Preparación:**

1. Hervir las papas con un poco de sal. Una vez cocidas, pelarlas y prensarlas para formar un puré.
2. Batir el puré aún caliente con un poco de mantequilla y sal. Ir agregando poco a poco la leche hasta que la mezcla esté suave.
3. Calentar en una olla un poco de aceite; agregar las espinacas o acelgas previamente lavadas y licuadas en un poco de agua. Cocinar unos minutos y agregarlas al puré de papas. Si prefiere puede prepararse con zapallo en vez de verduras verdes.
4. Revolver, probar el gusto y servir acompañado de pollo, carne, pescado, huevo, tortilla de verduras, etc.

**Tortilla de zanahorias****Ingredientes para 4 porciones:**

- 3 zanahorias grandes
- 1/4 cebolla picada
- 3 huevos
- 1 cucharada perejil picado finito
- aceite
- sal y pimienta a gusto

**Preparación:**

- Pelar y rallar las zanahorias.
- Picar la cebolla en cuadritos y freírla en una cucharada de aceite hasta que esté dorada.
- Agregar la zanahoria rallada y 2 cucharadas de aceite. Mezclar bien y freír todo
- junto durante unos 5 minutos. Dejar enfriar.
- Picar el perejil fino. Agregarlo a la zanahoria.
- Batir las claras de huevo a nieve, agregar las yemas, sal y pimienta a gusto. Mezclar con la zanahoria.

- En una sartén, calentar 4 cucharadas de aceite. Vaciar en la sartén la preparación. Con la ayuda de una espátula levantar los bordes y mover la sartén de vez en cuando para que no se pegue.
- Dar vuelta la tortilla sobre la tapa de una olla y dorarla por el otro lado.
- Servir acompañado de arroz, papas cocidas, puré o ensaladas.

**- Ideas para que su presupuesto en alimentación alcance**

- Compare los precios de los alimentos de distintas marcas y elija según precio y calidad el que más conviene.
- Revise la fecha de vencimiento de los alimentos. No compre los alimentos vencidos o con fecha cercana al vencimiento. Si va a comprar en compañía de sus hijos o hijas, pida que le ayuden con este ejercicio.
- Si vive en una zona con acceso a ferias, trate de comprar las frutas y verduras ahí. Ahorrará dinero y podrá elegir productos de mejor calidad.
- Si tiene dónde comprar cerca alimentos en grandes cantidades y a menor precio (mercado o una distribuidora), júntese con otras vecinas y compren a medias un cajón de tomates o una bandeja de huevos. Cuide de no comprar en exceso para que después no se le pudran o venzan las cosas.
- Aproveche los productos propios del sector en el que vive, por ejemplo si vive en la costa, adquiera pescados frescos a un mejor precio.

**Si cuenta con refrigerador:**

Compre envases familiares. Por ejemplo, el litro de yogurt es más económico que comprar varios envases individuales.

Cocine de una vez un kilo de porotos, lentejas o garbanzos y congele lo que sobra en vez de cocinar pocas porciones varias veces.

## **Lea las etiquetas de los alimentos**

Revise con sus niños y niñas la información nutricional de los alimentos envasados, así ellos podrán saber qué tan saludable es un producto.

Podrán conocer cuánto aporta en calorías, vitaminas y minerales por porción. Será un buen ejercicio para que ellos comparen alimentos y vean cuál conviene más.

## **FASE III**

### **EJECUCIÓN**

#### **Alimentos para niños y niñas de 4-5 años**

##### **Objetivo:**

Conocer los alimentos que debemos consumir en la dieta diaria de los niños y niñas preescolares de 4 a 5 años

##### **Actividades:**

. Identificar alimentos nutritivos, mediante un collage, videos, láminas.

##### **Proceso:**

- **¿Cuántas veces necesitan comer diariamente las niñas y los niños de 4 a 5 años?**
  - A las niñas y los niños de esta edad ofrézcales alimentos nutritivos de los que come la familia, por lo menos 5 veces al día; esto es, desayuno, almuerzo y merienda, y 2 refrigerios: uno a media mañana y otro a media tarde.

- Defina un horario adecuado de comidas para que se acostumbre a comer a horas fijas. Así evitará que pida alimentos a cada rato o fuera de hora.
- Las niñas y los niños obtienen suficiente energía y nutrientes cuando se alimentan más veces al día, con alimentos variados y de diferentes colores.
- Prefiera darles en los refrigerios frutas al natural o en forma de jugos.
- Ofrezcales un buen desayuno para que tengan un buen rendimiento físico e intelectual, y evitar que coman a cada rato.

**¿Qué alimentos y en qué cantidad necesitan comer las niñas y los niños de 2 a 5 años de edad?**

- Entre los 4 y 5 años de edad, ofrézcale a la niña o el niño durante el día 2 tazas de leche, yogurt o su equivalente en queso, quesillo, cuajada. Si puede darle más, mucho mejor.
- A la niña o al niño de esta edad proporciónale de comer 2 onzas o un pedazo mediano de carnes (pollo, pescado, hígado, res), diariamente; o reemplace por un huevo cada que pueda. Si no consigue carne, dele mezclas de alimentos, como arroz con fréjol o lenteja, por 2 veces a la semana.
- Para que la niña o el niño reponga la energía que gasta diariamente, dele cereales; puede ser  $\frac{1}{2}$  taza de arroz; 2 unidades medianas de tubérculos (papas, yuca o verde), y 4 cucharadas de leguminosas. Además ofrézcale 2 panes o tortillas.
- Las niñas y los niños de 4 a 5 años necesitan comer diariamente, por lo menos  $\frac{3}{4}$  de taza de verduras y hortalizas, especialmente las verdes y amarillas. Ofrezcales estos alimentos en sopas, guisos, purés, tortillas, entre otras.

- Diariamente ofrézcales 2 frutas de tamaño mediano; por ejemplo, una mandarina, un mango, un banano, un pedazo de papaya, una taja de melón. Si les da jugo, que sea 1 vaso de jugo puro como mínimo, de preferencia con frutas de temporada.
- Endulce las preparaciones de preferencia con panela o con azúcar. Añada 2 cucharadas de aceite a las preparaciones durante el día.
- Esta edad es ideal para formar hábitos alimenticios en la niña o el niño. El ejemplo de los otros miembros de la familia, al aceptar o rechazar los alimentos, tiene mucha influencia en la niña o el niño.
- Incluya en la alimentación diaria de la niña o el niño alimentos ricos en hierro, como espinaca, fréjoles, huevo, hígado; y frutas cítricas, como naranja, piña guayaba, etc. Incluya por lo menos un alimento rico en vitamina A, zinc, como mango, papaya, zanahoria amarilla, zapallo, espinaca, hígado, etc.
- No le ofrezca refrescos artificiales, gaseosas, gelatina, salsa de tomate, ni golosinas, porque tienen muchos químicos que producen alergias y demasiada azúcar que daña los dientes. Tampoco use en la preparación de alimentos cubos maggi, ajinomoto, entre otros; y evite el excesivo consumo de sal y comidas con mucha grasa.
- Dele de 1 y ½ a 2 litros de agua diariamente.
- Para las niñas o los niños que presenten riesgo nutricional, añada 1 cucharadita de aceite durante el día a las preparaciones del almuerzo; y cuando presenten desnutrición, añada 2 cucharaditas de aceite durante el día: una en el almuerzo y otra en la merienda o en el desayuno. A las niñas o los niños desnutridos puede darles también mezclas fortificadas de alimentos, como “NUTRINNFA”, “Mi papilla” o cualquier otra mezcla.

- Continúe con la desparasitación semestral para el mejor aprovechamiento de los alimentos.

### **¿Cómo apoyar a la niña o al niño al momento de comer?**

- Durante la hora de comer, demuéstrele que a usted le gusta la comida. No le obligue a comer ni le ofrezca regalos. No le castigue física ni psicológicamente.
- Dele porciones realistas dependiendo de su edad, tamaño y nivel de actividad física. Aumente la cantidad de comida a medida que aumenta su edad.
- Por lo general, el rechazo de un alimento es temporal. Después de un tiempo puede volverle a dar el alimento que no le gusta, pero preparado en distintas formas para que se acostumbre a él.

### **¿Por qué es importante que las niñas o los niños a esta edad realicen actividad física?**

La falta de actividad física dificulta el crecimiento y promueve la aparición de factores de riesgo en la niña y el niño. Esto, sumado a una deficiente aptitud física, aumenta el riesgo de mortalidad en la vida adulta. Las niñas y los niños sedentarios tienen mayor tendencia a una ingesta excesiva de alimentos respecto de sus necesidades de energía.

El movimiento ayuda a las niñas y los niños a:

- Crecer sanos;
- Tener huesos y músculos más fuertes;
- Gastar energía y no engordar;
- Aprender movimientos cada vez más complejos;
- Tener mayor control de su cuerpo y así ser más hábiles;
- Ser más flexibles;

- Jugar y divertirse;
- Ser felices;
- Conocer las cosas que les rodea;

Por estas razones, es importante ponerles a jugar, a aprender juegos tradicionales y realizar actividad física por lo menos 1 hora diaria. A partir de los 4-5 años, cumpla las micro planificaciones y trabaje en los rincones de construcción, lectura, música, dramatización, y fomente el baile

### **RECUERDE:**

- Qué las niñas y los niños de 4 a 5 años necesitan mayor atención en la alimentación, pues este grupo de edad tiene mayores probabilidades de bajar de peso desnutrirse
- Las niñas y los niños de 2 a 5 años necesitan comer 5 veces al día: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.
- Las niñas y los niños de estas edades deben comer alimentos de buena calidad, combinando alimentos de todos los grupos.
- Se debe aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Hay que usar de preferencia aceites vegetales en sus comidas.
- Las niñas y los niños deben consumir menos sal y azúcares.
- Hay que dar a cada niña o niño de 6 a 8 vasos de agua en el día

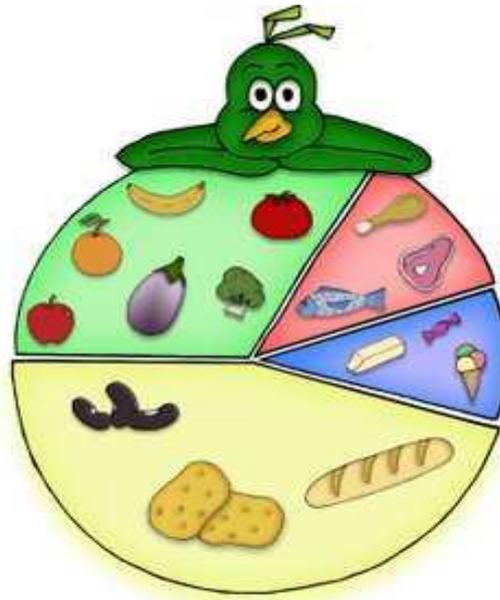
## **FASE IV**

### **EVALUACIÓN**

#### **Refrigerio Saludable**

El refrigerio es uno de los tiempos de comida recomendados para satisfacer parte de la energía y de los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del niños/as.

Una manera fácil para preparar los refrigerios de los niños/as es con la ayuda del círculo de los alimentos, el cual sirve de guía para incluir una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas. **Figura #. 6 Círculo de Alimentos**



Cereales, leguminosas y verduras o Frutas y vegetales o Productos de origen animal o Grasas y azúcares

Este círculo está dividido en cuatro grupos de alimentos según los nutrientes que más aportan y las cantidades recomendadas de consumo

No existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, por eso se incluye variedad de alimentos en los refrigerios de los hijos/as. La salud pasa por la conciencia de los padres y la educación que entreguen a sus hijos/as, para que, desde niño/as, sepan distinguir entre un alimento sano y otro que no lo es. De esta manera los ayudarán desde pequeños para que alcancen una adultez plena y libre de enfermedades fácilmente evitables.

Es de mucha importancia el crear conciencia tanto en padres de familia como en maestras la importancia de que los niños/as consuman refrigerios saludables, tomando en cuenta que en la época escolar, las colaciones o refrigerios pasan a tener un papel fundamental en la alimentación diaria de preescolares. Y por esta razón, es importante enseñar a elegir alimentos que contribuyan a mantener y promover conductas y hábitos alimentarios saludables desde temprana edad. Esto es lo que en el mediano y largo plazo van a permitir a los niños/as de hoy ser adultos sanos y plenamente productivos.

Sabemos que no resulta fácil complacer a los niños/as, sobre todo si consideramos que lo que más les gusta generalmente no es lo más beneficioso para la salud. La alimentación determina su crecimiento y desarrollo, por lo que es vital que consuman una alimentación variada. Esto no implica que cada comida deba contener todos los nutrientes que se requieran sino que las distintas comidas del día aporten lo necesario.

Los alimentos procesados o industrializados, como papitas fritas, k-chitos, Tampico, colas, golosinas, y chocolates, deben ser restringidos por su alto contenido en grasas saturadas, azúcares y sal, y porque aportan muchas calorías en pequeños volúmenes de alimentos.

Los refrigerios deben ser de fácil preparación, bajos en grasas, sal, azúcares y calorías, para que no signifiquen un riesgo para la salud ni promuevan el sobrepeso y la obesidad de los niños/as. Deben orientarse a suministrar alimentos cuyos nutrientes son esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños/as y promuevan hábitos de consumo saludables, y tienen que ser también por supuesto, de fácil acceso y de bajo costo.

### **Tipos de alimentos que debe tener un refrigerio**

- Todo refrigerio debe contener alimentos que ayuden a crecer y a desarrollar la inteligencia del niños/as (lácteos, queso, carne, pescado), alimentos que den

energía y fuerza a su cuerpo para estudiar, jugar o trabajar (ricos en harinas, como pan, tortas, pastas) y alimentos que protejan los órganos de su cuerpo (frutas y verduras).

- Las frutas son imprescindibles, deben estar muy bien lavadas, ser siempre frutas de la temporada y las más económicas si el niños/as tiene entre tres y seis años es mejor enviar las frutas ya cortadas y rodajas con algo de jugo de limón para evitar su oxidación (color oscuro). Todas las frutas poseen vitaminas, minerales, fibra, gran contenido de agua y azúcares naturales como glucosa y fructuosa.

- **Consejos importantes para las madres en el momento preparar el refrigerio para su hijo/a.**

- Debe ser fácil de preparar pues las madres de familia carecen del tiempo suficiente en las mañanas para realizar preparaciones complicadas.
- Debe ser fácil de transportar, en loncheras térmicas y herméticamente cerrados si se tratara de líquidos.
- No se debe enviar a los niños/as dinero a la escuela, pues de este modo le está dando a escoger que consumir en el recreo.
- Ponga en la lonchera agua de frutas hervidas y coladas.
- Si el niños/as requiere más energía por tener déficit de peso o por ser deportista, prepare el refresco con agua de avena o quinua, lo cual puede hacerse el día anterior y mantenerse refrigerado.
- Por el contrario, si el niños/as está con sobrepeso incluya sólo el refresco de frutas cocidas o limonada con muy poca azúcar.

- **Armando refrigerios fáciles y saludables**

- Considerando que la alimentación tiene una función relevante en el desarrollo físico e intelectual de los niños/as, será importante conocer cuál

debe ser la comida que los niños/as lleven al Centro Infantil, la misma que puede ser tan rica como sana.

- El menú de los niños/as en edad escolar debe contener alimentos ricos, atractivos a la vista, saludables y fáciles de preparar, esto será difícil si las madres nos organizamos y tenemos buenas ideas. Un refrigerio infantil debe contener los grupos básicos de alimentos para que puedan rendir al máximo, evitar que tenga alimentos con alto contenido en grasas, alimentos congelados y bebidas artificiales.
- Para beber nada mejor que agua mineral o corriente si es segura, otra opción es la leche, que brinda un aporte irremplazable de calcio, puede ser chocolatada; en general los niños/as repiten los hábitos de la casa por ejemplo si no están acostumbrados a tomar gaseosa en la casa no las extrañarán en el centro infantil.
- Completar con una fruta lavada o más de una, evita las golosinas y produce sensación de saciedad.

#### **- Importancia de un refrigerio con alimentos saludables**

El estado de la salud de una persona o grupo social, depende de la calidad de la nutrición. Para llevar a cabo todos los procesos internos vitales, el organismo humano necesita un suministro continuo de nutrientes, los cuales sirven como combustibles y deben ser suministrados a través de la alimentación.

La mayoría de los niños/as comen muy poco en el desayuno y algunos de ellos no comen nada. La principal razón es que se levantan muy temprano y no tienen hambre ni tiempo para comer. Los padres deben tratar de que sus hijos/as al menos tomen un batido de frutas con leche, un jugo natural o un vaso de yogurt antes de ir a la escuela.

A la hora del recreo, los niños/as ya tienen hambre y les da ganas de comer algo, por lo que es importante preparar refrigerios con alimentos ricos y variados.

La comida que se envía en la lonchera, además de demostrar el amor que los padres sienten por sus hijos e hijas, es esencial para lograr que tengan un buen desempeño en las clases, aprendan, se desarrollen y se diviertan.

- **Como evitar problemas frecuentes relacionados con la alimentación de los niños/as.- ficha evaluación**

**1.- Para los padres cuyos hijos/as no llevan refrigerio**

El desayuno es una comida indispensable. Debe ser lo más equilibrada posible en composición y en cantidad, no deben faltar los huevos, lácteos, frutas y cereales.

Conocer los alimentos que componen el menú escolar, lo que permitirá compensar la ausencia de algún nutriente en la cena.

El almuerzo debe incluir de preferencia como postre, fruta fresca. Las comidas deben incluir fibra de alguna manera, razón por la cual se debe incluir verduras, cereales y pan integral.

**2.- Para los padres que envían refrigerio a sus hijos/as**

- El sándwich es una forma divertida y práctica de incluir alimentos ricos en proteína en donde puede utilizar jamón, mortadela o salchichas, esta opción puede ser 3 veces a la semana
- Incluir vegetales y frutas.
- Líquidos todos los días de preferencia jugos naturales, yogurt, leche de sabores.
- Las conservas en almíbar como el durazno puede ser una excelente opción para proveer de energía divertida al niños/as, especialmente en actividades extracurriculares o entrenamientos.
- Al preparar los alimentos no exagere con las cantidades de sal y azúcar.

### **3.- En los niños/as**

- Animarlos a realizar actividad física.
- Motivar a que el niño/a arme un perfil alimentario saludable utilizando alimentos poco energéticos.
- Elegir frutas en vez de alimentos fritos.
- El niño/a deberá aprender nociones básicas de nutrición para evitar enfermedades a futuro y tener un buen presente.

### **Ejemplos y Opciones de refrigerios saludables para enviar a los niños/as.**

1. Una porción de habas con mellocos, un batido de yogurt de frutilla y una manzana
2. Un Sánduche de pollo cocinado, con una cucharadita de mayonesa,
3. 2 o 3hojas de lechuga y una rodaja de tomate, jugo de papaya endulzado con panela y un plátano.
4. Un sánduche de atún preparado con una cucharadita de mayonesa, un poco de cebolla y tomate picado, jugo de piña y una mandarina.
5. Una porción de chochos con tostado, un sánduche de mermelada de mora y jugo de limón.
6. Un huevo duro, una funda de maíz enconfitado, colada de avena y un durazno.
7. Una humita de sal, un vaso con leche y una porción con capulíes.
8. Un pedazo pequeño de torta de plátano, un batido de jugo de naranja y zanahoria y una pera.
9. Un choclo con un pedazo de queso, dos claudias y colada de plátano.
10. Una porción de mote cocinado con queso, colada de avena en agua con panela y una rodaja de piña.
11. Media taza de granola, con un batido de yogurt y una granadilla

Los refrigerios saludables permiten que los niños/as en sus etapas decrecimiento, desarrollo físico e intelectual, satisfagan parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, permitiendo así, que estos procesos se realicen de la mejor manera

posible, como padres debemos ayudar a nuestros niños/as a gozar de una vida sana cada día, seleccionando alimentos nutritivos para los refrigerios que llevan al centro infantil, esta es una manera importante de contribuir a la salud de nuestros niños/as.

El aprender a disfrutar de una variedad de comidas saludables durante los años preescolares ayudará a los niños/as a gozar de buena salud para toda la vida, preparar un refrigerio saludable significa ahorrar dinero y comer más saludable.

Cuando la madre prepara el refrigerio de su hijo/a, ella tiene el control de lo que su hijo/a come.

## Modelo Operativo.-

**Cuadro #.23**

#.	FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
I	Socialización	Manejar un Manual de Alimentación Escolar Saludable que mejore el cuidado y Nutrición en los Niños/as de 4 a 5 años.	Presentación de la Propuesta  Observación de videos referente al tema	<b>Humanos:</b> docentes y profesionales en nutrición.	Directivo y docentes de la institución  Investigadora: Anabel Mayorga	Trimestralmente durante el año 2013
II	Planificación	Programar con Padres de Familia el recetario de alimentación a llevarse en el Centro Educativo Inicial.	Análisis sobre la importancia de una Buena Nutrición – Salud y su influencia en el desarrollo físico de los niños.	<b>Materiales:</b> internet, videos, carteles, proyectores, Marcadores, mesas, folletos.	Doctora del Centro de Salud de la Parroquia	Al final de cada mes durante el año 2013
III	Ejecución	Ejecutar actividades propuestas con la participación de los niños, docentes y padres familia, las mismas los permitirá seleccionar alimentos nutritivos al momento de adquirirlos.	Conformación de grupos de trabajo para identificar alimentos Nutritivos, mediante collage, videos, láminas.	<b>-Materiales:</b> videos, carteles, proyector, marcadores, láminas,.	Investigadora: Anabel Mayorga	En la tercera semana de cada mes, de los días viernes
IV	Evaluación	Evaluar la propuesta, realizar el seguimiento y control de la misma.	Realizar carteles Expositivos con los compromisos Acordados en los talleres.	<b>Humanos:</b> Padres de familia, estudiantes, docentes y profesionales en nutrición	Investigadora: Anabel Mayorga	Mensualmente durante el año 2013

Realizado por: Investigadora

## 6.8. PRESUPUESTO

**Cuadro #.24**

<b>ETAPAS</b>	<b>FECHAS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>PRESUPUESTO</b>
<b>1. Socialización</b>	Trimestralmente durante el año 2013	Directivo y docentes de la institución Investigadora: Anabel Mayorga	\$200,00
<b>2. Planificación</b>	Al final de cada mes durante el año 2013	Doctora del Centro de Salud de la Parroquia	\$ 200,00
<b>3. Ejecución</b>	En la tercera semana de cada mes, de los días viernes	Investigadora: Anabel Mayorga	\$200, 00
<b>4. Evaluación</b>	Mensualmente durante el año 2013	Investigadora: Anabel Mayorga	\$200,00
<b>SUBTOTAL:</b>			<b>\$800,00</b>
<b>IMPREVISTOS:</b>			<b>\$80,00</b>
<b>TOTAL:</b>			<b>\$ 880,00</b>

Elaborado por: Investigadora

## 6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Con la aplicación de este Manual de Alimentación Escolar Saludable mejorará el cuidado y Nutrición en los niños /as de 4 a 5 años. Propuesto por la Srta. Anabel Mayorga para el Centro Educativo Inicial “Monseñor Vicente Cisneros”, a través de las Cuatro Fases se logrará multiplicar los conocimientos a todos los actores de la entidad educativa para lograr los objetivos metas por parte de los docentes, padres de familia y niños/ as. Asimismo, ayudará a los educandos a adquirir disciplina en el consumo de alimentos seguros cuidando el aseo de sus manos antes de consumir las comidas, a identificar aquellos problemas relacionados con los alimentos en sus hogares para preservar la salud de sus hijos.

El desarrollo efectivo del Manual de Alimentación Escolar Saludable debe ser de eficaz, eficiente y efectivo para los niños y niñas, no es un fin sino un medio que ayuda a alcanzar el mejor nivel de manipulación alimentaria de los miembros de la comunidad educativa. El éxito de este proceso dependerá mucho del docente parvulario y de la Directora del Centro Educativo Inicial que permita identificar aquellos problemas que tanto daño hace a los estudiantes y solicitando ayuda de personas que estén capacitados en temas relacionados con este manual ya que si todos aportamos con un granito de arena lograremos conseguir las metas propuestas.

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

## 6.10 PREVISIÓN DE LA EVALUACION

Para cumplir con esta prevención me permito anexar la matriz que servirá para evaluar los resultados:

Evaluación:

### FICHA DE EVALUACIÓN DE TÉCNICAS ACTIVAS

**TÉCNICA:** Observación

**INSTRUMENTO:** Lista de Cotejos

#### Cuadro #.25

N°	INDICADORES	5	4	3	2
1	Ciencia				
2	Aplicabilidad				
3	Metodología				
4	Ejemplificación				
5	Actualización				

Elaborado Por: A. Mayorga

**5**Excelente

**3** Aceptable

**4** Muy Bueno **2** Bueno

## C. MATERIALES DE REFERENCIAS

### Bibliografía

- **CAMPOVERDE**, Julián; Salud y Nutrición; 2004; Revista de Salud; Editorial Lux; Primer Edición; Pág. 58.
- **CASTILLO**, Cecilia; El valor de los nutrientes; 2008; Revista Ser Familia; Conferencia Episcopal ecuatoriana; Pág. 19.
- **CORDIAT**, Luis; Importancia de la educación inicial; 2004; EDITORIAL Oveja Negra; Primera Edición; Pág. 42.
- **DE MATOS**, Alves; Compendio de Didáctica General; 1992; Editorial Trillas; Segunda Edición; Pág. 27.
- **DIÉGUEZ**, Margarita; Módulo de Didáctica General; 2006; Universidad Ciego de Ávila Cuba. LEME, Eunice de Vidal, El placer de comer bien; 2005, Editorial Sudamericana; Argentina; Pág. 133.
- **HERRERA E.** Luis; Tutoría de la investigación Científica; 2004 y otros Autores Cuarta Edición.
- **LÓPEZ**, Mara; Psicología de la educación; 2000; Editorial Santillana; Segunda Edición; México; Pág. 52.
- **MIGUEL**, Parra Guadalupe Dra.; Crecimiento y desarrollo del niño; 2007; Revista La Familia; Diario El Comercio; Domingo 2 Septiembre; Pág. 11
- **MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA**; Evaluación del aprendizaje; Quito; Módulo de Autosuperación profesional; DINAMED; pág. 18
- **MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA**; Series guías alimentarias para los escolares de la costa; 2008; Quito-Ecuador; Pág. 20.
- **NÉRICE IRÍDEO**; Hacia una didáctica general dinámica; 1995; EDITORIAL pág. 19. RODRÍGUEZ, Raquel; Nutrición de calidad; 2007; Editorial El Sol; Primera Edición. SÁNCHEZ, Flor; La nutrición y el rendimiento escolar; La Revista; Revista dominical; Diario El Universo; domingo, 26 Agosto 2007.

# **ANEXOS**

**Anexo N° 1**  
**Ficha de Observación**

**Cuadro #25.**

INDICADOR	ALTERNATIVAS				OBSERVACION
	MUY BUENA	BUENA	REGULAR	DEFICIENTE	
a) Procesos de Seguridad Alimenticia Escolar por parte de las docentes.				<b>X</b>	No existe
b) Capacitación a padres de familia sobre cuidado y nutrición				<b>X</b>	Nunca
c) Existe un plan anual de mejora institucional sobre cuidado y nutrición en el desarrollo físico de los niños/as de 4 a 5 Años.			<b>X</b>		A veces
d) Existe metas establecidas para preparar el desayuno escolar con los Padres de Familia.				<b>X</b>	Nunca
e) Hay control de alimentos en las loncheras que llevan los niños para su desayuno escolar.				<b>X</b>	Casi Nunca
f) Existe un manual de alimentación escolar saludable que mejore el cuidado y nutrición en el desarrollo físico de los Niños de 4 a 5 Años.		<b>X</b>			Bajo nivel

Realizado por: Investigadora



**ANEXO N° 2**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA**

**OBJETIVO:** Determinar cómo se lleva a cabo la alimentación de los niños/as comprendido en la edad de 4 a 5 años, en el Centro de Educación Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua.

**Instructivo:** Conteste por favor con sinceridad, y ponga una X en la respuesta que crea conveniente:

**Contenido:**

**CLIENTES EXTERNOS**

1) ¿Sabe Usted que alimentación debe proporcionar a su hijo/a?

SI ( ) NO ( )

2) ¿Da a su hijo/a una alimentación variada?

SI ( ) NO ( )

3) Proporciona a su hijo/a las 5 raciones diarias de alimentos?

SI ( ) NO ( )

4) ¿Sabe Usted que una mala alimentación afecta en desarrollo físico de su hijo/a?

SI ( ) NO ( )

5) ¿Le lleva frecuentemente al médico a su hijo/a?

Siempre	Rara vez	Nunca

6) ¿Sabe usted si las clases de su hijo/a son dinámicas?

SI ( ) NO ( )

7) ¿Sabe Usted que alimentación sana recibe su hijo/a en el Centro de Educación Inicial?

SI ( ) NO ( )

8) ¿Comparte con sus hijos/as un ambiente familiar tranquilo, en los momentos de las comidas?

SI ( ) NO ( )

9) ¿Dialoga con su hijo/a acerca de una alimentación sana y nutritiva?

Siempre	Rara vez	Nunca

10) ¿Las Maestras le brindan charlas, conferencias, sobre una alimentación y nutrición infantil adecuada?

SI ( ) NO ( )

**¡GRACIAS!**



**ANEXO N° 3**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A LAS MAESTRAS**

**OBJETIVO:** Determinar cómo se lleva a cabo la alimentación de los niños/as comprendido en la edad de 4 a 5 años, en el Centro Inicial Monseñor Vicente Cisneros del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua

**Instructivo:** Conteste por favor con sinceridad, lo que crea conveniente:

**Contenido:**

1. ¿Qué alimentos nutritivos ingieren diariamente sus niños/as cuando traen eventualmente la lonchera?
2. ¿Qué tipo de Talleres efectúa usted, con los padres de familia?
3. ¿Sobre qué temas habla con los padres de familia?
4. ¿Qué tipo de estrategias opera, para dar a conocer al niño/a que debe consumir para el desarrollo físico?
5. ¿Qué documento solicita a los padres de familia para constatar, si el niño o niña es llevado al médico?
6. ¿Especifique que tipos de dinámicas realiza en las aulas con los niños/as?
7. ¿Qué alimentación proporciona en el Centro de Educación Inicial a los niños/as?
8. ¿Qué normas de comportamiento enseña a sus niños/as en el comedor?
9. ¿Cómo enseña a sus niños/as, lo que es una alimentación sana y nutritiva?
10. ¿Cada que tiempo capacita a los padres de familia, sobre alimentación y nutrición infantil adecuada, y cuál es la política institucional referente a la buena alimentación?.

**¡GRACIAS!**

**ANEXO N°4**

**CUADRO RESUMEN DE RESULTADOS**

**DE LA OBSERVACIÓN APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA**

**Cuadro #.26**

<b>ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA</b>												
<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>%</b>	<b>NO</b>	<b>%</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>%</b>	<b>RARA VEZ</b>	<b>%</b>	<b>NUNCA</b>	<b>%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>%</b>
1	49	98.0%	1	2.00%							50	100 %
2	46	92,00%	4	8.0%							50	100 %
3	19	38.0%	31	62.0%							50	100 %
4	48	96,00%	2	4,00%							50	100 %
5					18	36%	32	64,00%	0	0,00%	50	100 %
6	47	94,00%	3	6,00%							50	100 %
7	50	100,00%	0	0,00%							50	100 %
8	38	100,00%	12	24,00%							50	100 %
9					14	28,00%	34	68,00%	2	4,00%	50	100 %
10	47	94,00%	3	6,00%							50	100 %

Realizado por: Investigadora

## ANEXO # 6

### DESCRIPCIÓN DE SIGLAS Y ABREVIATURAS

ASA	Aspectos sociales del ajuste en el África subsahariana
CAC/SCN	Subcomité de Nutrición del Comité Administrativo de Coordinación de las Naciones Unidas
AVAD	Años de vida ajustados en función de la discapacidad
CDC	Centro de control y prevención de enfermedades (Atlanta, Georgia, Estados Unidos)
CIN	Conferencia Internacional sobre Nutrición
CMA	Cumbre Mundial sobre la Alimentación
CSA	Comité de Seguridad Alimentaria Mundial
DRP	Diagnóstico rural participativo
EVBS	Esperanza de vida en buena salud
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación
FNUAP	Fondo de las Naciones Unidas para Actividades en materia de Población
GTI/SICIAV	Grupo de Trabajo Interinstitucional/SICIAV
ICCIDD	Consejo internacional de lucha contra las enfermedades debidas a la carencia de yodo
IDECEG	Grupo consultivo internacional sobre energía dietética
IHAN	Iniciativa Hospital Amigo del Niño
IFPRI	Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias
IMC	Índice de masa corporal (peso/talla en kg/m <sup>2</sup> )
INACG	Grupo consultivo internacional sobre anemia nutricional
IVACG	Grupo consultivo internacional sobre la vitamina A
LSMS	Estudios sobre la medición de las condiciones de vida
MICS	Encuesta a base de indicadores múltiples
NCHS	Centro Nacional de Estadísticas Sanitarias Washington.

OCDE	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos
ODM	Objetivos de Desarrollo del Milenio
OMS	Organización Mundial de la Salud
PIB	Producto interno bruto
PNB	Producto nacional bruto
PNUD	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
PPO	Planificación de proyectos por objetivo (Zielorientierte Projektplanung - ZOPP)
RAP	Método de diagnóstico rápido
RRA	Diagnóstico rápido rural
SCN	Comité permanente de nutrición del sistema de las Naciones Unidas (véase CAC/SCN)
SEA	Suministros de energía alimentaria
SICIAV	Sistemas de Información y Cartografía sobre la Inseguridad Alimentaria y la Vulnerabilidad
SIDA	Síndrome de inmunodeficiencia adquirida
SOFI	El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo
SRO	Sales de rehidratación oral
TSH	Hormona estimulante del tiroides
UNICEF F	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
VIH	Virus de inmunodeficiencia humana.

**ANEXO #.7**  
**FICHA DE EVALUACIÓN**

Cuestionario: ¿Qué tan saludable es nuestro estilo de vida?

El siguiente cuestionario le servirá para analizar qué tan saludable es la alimentación y estilo de vida en su familia. Piense en su familia y conteste SÍ o NO a las siguientes frases. Para responder, le puede ayudar pensar lo que hizo la familia durante la semana pasada. **Sí No**

1. Comimos frutas y verduras todos los días de la semana.
2. Tomamos leche o productos lácteos (yogurt, queso, etc.) todos los días de la semana.
3. Comimos un plato de legumbres (lentejas, porotos, garbanzos o arvejas) al menos una vez en la semana.
4. Comimos un trozo de pollo una vez en la semana.
5. Comimos un trozo de pescado al menos una vez en la semana.
6. Comimos alimentos fritos en aceite una vez a la semana o menos.
7. Comimos postres elaborados (pasteles, tortas u otros productos con azúcar o crema) una vez a la semana o menos.
8. Tomamos al menos un litro de agua (agua fresca, té o agua de hierbas) todos los días de la semana.
9. Los niños y niñas de nuestra familia toman desayuno y almuerzan en la escuela.
10. A los niños y niñas de la familia les enviamos colaciones sanas (fruta, yogurt, leche) a la escuela.
11. A los niños y niñas les dimos pocas golosinas (como caramelos, chocolates, helados) en la semana.
12. Los niños y niñas de la familia no llevan dinero a la escuela.
13. Los niños y niñas de la familia en su tiempo libre realizan actividades en las que tienen que moverse.
14. Los niños y niñas de la familia van a la plaza o a la cancha a jugar.

**PROCESO:**

Ahora, sume cuántas respuestas SÍ y cuántas NO tiene.

**TOTAL DE RESPUESTAS SÍ =**

**TOTAL DE RESPUESTAS NO=**

Revise en qué color del semáforo se ubica.

Rojo: Mayoría de respuestas no.

¡PARE! es hora de comer más sano y ejercitarse.

Amarillo: Mitad de respuestas sí y mitad no.

¡PONGA ATENCIÓN a su alimentación!

Verde: Mayoría de respuestas sí.

¡MUY BIEN! Tienen un estilo de vida saludable.

¡SIGA MEJORANDO!

Reflexione:

¿Qué puedo hacer yo para que mi familia tenga una alimentación saludable?



Realizado Por. Investigadora

## ANEXO #8

### DOCENTE DEL PARALELO “A” Y SUS ESTUDIANTES



### DOCENTE DEL PARALELO “B” Y SUS ESTUDIANTES



**ANEXO #9**

**CHARLAS INFORMATIVAS SOBRE –NUTRICIÓN-SALUD**



**Lcda. Amparito Pullutaxi**  
**Nutricionista del Hospital Básico de Pelileo**



**ANEXO #. 10**

**VENTA INAPROPIADA DE ALIMENTOS**



**VENTAS SIN CONTROL**

