



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

MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del trabajo de Graduación o titulación previo a la
Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación:
Mención Educación Parvularia**

TEMA:

“LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ‘TERESA FLOR’ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTORA: Pinto Chadán Miryan del Rocío

TUTORA: Psc. Cl. Rosa Elvira Martínez Vizñay

Ambato – Ecuador

2013

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO

Yo, Psc. Cl. Rosa Elvira Martínez Vizñay con C.C.180233901-8, en calidad de tutora del trabajo de graduación o titulación científica sobre el tema: “LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ‘TERESA FLOR’ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”. Desarrollado por la egresada, Pinto Chadán Miryan del Rocío, considero que dicho informe, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, porque lo autorizó la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión de estudios y calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

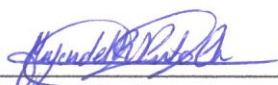


Psc. Cl. Rosa Elvira Martínez Vizñay
C.C.180233901-8
TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



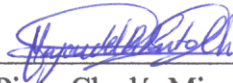
Pinto Chadán Miryan del Rocío

C.C.180363726-1

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTORA

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ‘TERESA FLOR’ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Pinto Chadán Miryan del Rocío

C.C.180363726-1

AUTORA

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

La comisión de estudio y calificación del trabajo de graduación o titulación sobre el tema: “LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ‘TERESA FLOR’ DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentado por la señorita Pinto Chadán Miryan del Rocío, egresada de la carrera de Educación Parvularia Promoción: Marzo a Agosto 2011, considera que, una vez revisado dicho trabajo de graduación, reúne los requisitos básicos técnicos y científicos de y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se Autoriza la presentación ante el organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

Ambato, 14 de octubre de 2013

LA COMISIÓN

Rocío

Dra. Mg. Carmita del Rocío Núñez López
C.C.180190849-0
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

Gabriela Martínez

Lcda. Alexandra Gabriela Martínez Varela
C.C.180388986-2
MIEMBRO

Myrian Biviana Pérez Constante

Lcda. Myrian Biviana Pérez Constante
C.C.050264299-4
MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios, a mi padre Medardo, a mi madre Martha, a mi hija Natalia, y a mis hermanos por su constante apoyo para que pueda continuar con mis estudios, por ser el motivo y la razón para superarme no solo como persona sino como profesional.

Miryan

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme siempre por el camino del bien, a la Escuela Fiscal ‘Teresa Flor’ que me brindó la oportunidad de llevar a cabo la presente investigación, a la Universidad Técnica de Ambato, al personal docente, a mi Tutora por enseñarme con paciencia a desarrollar el proyecto y a todos quienes hicieron posible que siga adelante.

Miryan

ÍNDICE DE CONTENIDOS

A: PÁGINAS PRELIMINARES

	Pág.
Portada	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la investigación	iii
Cesión de derechos de autora.....	iv
Al Consejo Directivo	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice de contenidos	viii
Índice de cuadros	xi
Índice de gráficos	xii
Índice de ilustraciones.....	xiii
Resumen ejecutivo	xiv

B: CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1. TEMA	3
1.1 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
ÁRBOL DE PROBLEMA	6
1.2.2. Análisis Crítico	7
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4 Formulación del Problema	7
1.2.5. Delimitación.....	8
1.2.6 Interrogantes.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN	8
1.4 OBJETIVOS	10
1.4.1 Objetivo General	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10
CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11

	Pág.
2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA.....	12
2.2.1 Fundamentación Sociológica	12
2.2.2 Fundamentación Axiológica	13
2.3 FUNDAMENTACION LEGAL.....	13
2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	14
2.4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	15
2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE	26
2.5. HIPOTESIS.....	48
2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	48
CAPÍTULO III.....	49
METODOLOGÍA	49
3.1. ENFOQUE	49
3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	49
3.3. NIVELES O TIPO DE INVESTIGACIÓN	50
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	50
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	51
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACION	53
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	53
CAPÍTULO IV	55
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	55
4.1 ENCUESTA APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS	55
4.2. ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA	63
4.3 ENCUESTA APLICADA A DOCENTES.....	71
4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTSIS	78
Modelo Lógico	79
Modelo estadístico	79
Región de aceptación y rechazo	79
Campana de Gauss	80
Frecuencias Observadas	80
Frecuencias Esperadas	81
Cálculo del χ^2	81
Decisión Estadística	84
CAPÍTULO V.....	85
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	85
5.1 CONCLUSIONES	85

	Pág.
5.2 RECOMENDACIONES	87
CAPÍTULO VI.....	88
PROPUESTA	88
6.1 DATO INFORMATIVOS:	88
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA:	88
6.3 JUSTIFICACIÓN	89
6.4 OBJETIVOS	90
6.4.1 Objetivo General	90
6.4.2 Objetivos Específicos.....	90
6.5 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA	90
6.6 FUNDAMENTACIÓN	91
6.7METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO	152
6.8 ADMINISTRACIÓN	153
6.9 PREVENCIÓN DE LA EVALUACIÓN	153

C. MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFIA.....	154
Anexo 1. Encuesta a los estudiantes	157
Anexo 2. Encuesta a los Padres	158
Anexo 3. Encuesta a los Docentes	159
Anexo 4. Cronograma	160
Anexo 5. Tabla de Chi ²	161
Anexo 6. Solicitud al director de la institución educativa	162
Anexo 7. Autorización del director de la institución educativa	163
Anexo 8. Fotografías	164

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
CUADRO: 1. Vitaminas más importantes	20
CUADRO: 2. Población y muestra	50
CUADRO: 3. Operacionalización Variable Independiente	51
CUADRO: 4. Operacionalización Variable Dependiente.....	52
CUADRO: 5. Plan de recolección de información	53
CUADRO: 6. Pregunta 8. Encuesta a estudiantes	55
CUADRO: 7. Pregunta 2. Encuesta a estudiantes	56
CUADRO: 8. Pregunta 3. Encuesta a estudiantes	57
CUADRO: 9. Pregunta 4. Encuesta a estudiantes	58
CUADRO: 10. Pregunta 5. Encuesta a estudiantes	59
CUADRO: 11. Pregunta 6. Encuesta a estudiantes	60
CUADRO: 12. Pregunta 7. Encuesta a estudiantes	61
CUADRO: 13. Pregunta 1. Encuesta a estudiantes	62
CUADRO: 14. Pregunta 8. Encuesta a Padres de Familia.....	63
CUADRO: 15. Pregunta 2. Encuesta a Padres de Familia.....	64
CUADRO: 16. Pregunta 3. Encuesta a Padres de Familia.....	65
CUADRO: 17. Pregunta 4. Encuesta a Padres de Familia.....	66
CUADRO: 18. Pregunta 5. Encuesta a Padres de Familia.....	67
CUADRO: 19. Pregunta 6. Encuesta a Padres de Familia.....	68
CUADRO: 20. Pregunta 7. Encuesta a Padres de Familia.....	69
CUADRO: 21. Pregunta 1. Encuesta a Padres de Familia.....	70
CUADRO: 22. Pregunta 8 Encuesta a Docentes	71
CUADRO: 23. Pregunta 2. Encuesta a Docentes	72
CUADRO: 24. Pregunta 3. Encuesta a Docentes	73
CUADRO: 25. Pregunta 4. Encuesta a Docentes	74
CUADRO: 26. Pregunta 5. Encuesta a Docentes	75
CUADRO: 27. Pregunta 6. Encuesta a Docentes	76
CUADRO: 28. Pregunta 7. Encuesta a Docentes	77
CUADRO: 29. Pregunta 1. Encuesta a Docentes	78
CUADRO: 30. Frecuencias Observadas estudiantes	80
CUADRO: 31. Frecuencias Esperadas estudiantes.....	81
CUADRO: 32. Cálculo del χ^2 estudiantes.....	81
CUADRO: 33. Frecuencias Observadas padres de familia	81
CUADRO: 34. Frecuencias Esperadas padres de familia.....	82
CUADRO: 35. Cálculo del χ^2 padres de familia	82
CUADRO: 36. Frecuencias Observadas docentes	83
CUADRO: 37. Frecuencias Esperadas docentes	83
CUADRO: 38. Cálculo del χ^2 docentes	84
CUADRO: 39. Modelo Operativo	152
CUADRO: 40. Evaluación.....	153
CUADRO: 41. Plan de actividades	169

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO: 1. Árbol de problema.....	6
GRÁFICO: 2. Red Conceptual de Inclusión.....	14
GRÁFICO: 3. Estudiar mejor	55
GRÁFICO: 4. Alimento agradables.....	56
GRÁFICO: 5. Alimentos desagradables	57
GRÁFICO: 6. Almuerzo	58
GRÁFICO: 7. Merienda.....	59
GRÁFICO: 8. Leer por medio de dibujos.....	60
GRÁFICO: 9. Participar en dramatizaciones.....	61
GRÁFICO: 10. Desayuno	62
GRÁFICO: 11. Cuidado de los padres.....	63
GRÁFICO: 12. Alimentos variados.....	64
GRÁFICO: 13. Comen a su antojo	65
GRÁFICO: 14. Buena nutrición	66
GRÁFICO: 15. Participa en clases creando y relatando los cuentos	67
GRÁFICO: 16. Practica deporte	68
GRÁFICO: 17. Tiempo para la lectura.....	69
GRÁFICO: 18. Desayuno diario.....	70
GRÁFICO: 19. Buena alimentación para desempeño en el estudio	71
GRÁFICO: 20. Calidad de alimentos	72
GRÁFICO: 21. Comen a su antojo	73
GRÁFICO: 22. Mala nutrición	74
GRÁFICO: 23. Participan en clase creando y relatando los cuentos.....	75
GRÁFICO: 24. Leen por medio de dibujos	76
GRÁFICO: 25. Participan en dramatizaciones	77
GRÁFICO: 26. Desayuno diario.....	78
GRÁFICO: 27. Región de aceptación y de rechazo estudiantes.....	80
GRÁFICO: 28. Región de aceptación y de rechazo padres de familia.....	82
GRÁFICO: 29. Región de aceptación y de rechazo padres de familia.....	83

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración N° 1. Alimentación y nutrición	98
Ilustración N° 2. Nutrientes para nuestro cuerpo.	98
Ilustración N° 3. Alimentos energéticos.....	99
Ilustración N° 4. Los aminoácidos esenciales	100
Ilustración N° 5. Pirámide alimenticia.	101
Ilustración N° 6. Cereales, legumbres y derivados.....	102
Ilustración N° 7. Leguminosas	102
Ilustración N° 8. Verduras.....	103
Ilustración N° 9. Frutas	103
Ilustración N° 10. Leche, yogures y quesos	104
Ilustración N° 11. Carnes y derivados y huevos	104
Ilustración N° 12. Azúcares y dulces	105
Ilustración N° 13. Grasas, frutas secas, semillas oleaginosas y chocolate.....	105
Ilustración N° 14. Nutrición y desarrollo intelectual.	106
Ilustración N° 15. Alimentación individual.	107
Ilustración N° 16. Combinaciones correctas.	112
Ilustración N° 17. Planificar el menú.	113
Ilustración N° 18. Platos apetecibles.....	113
Ilustración N° 19. Normas alimentarias.	114
Ilustración N° 20. Normas alimentarias.	114

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PARVULARIA
MODALIDAD DE ESTUDIOS PRESENCIAL**

RESUMEN EJECUTIVO

Tema: “LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autora: Pinto Chadán Miryan del Rocío

Tutora: Psc. Cl. Rosa Elvira Martínez Vizñay

Resumen

El presente trabajo de investigación realiza un análisis de la Nutrición y el Desarrollo Intelectual en los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal ‘Teresa Flor’ de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua. Una vez detectado el problema gracias a la investigación de campo se procede a la construcción del Marco Teórico para fundamentar apropiadamente las variables de la investigación, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas, e internet. Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboran los instrumentos adecuados para el procesamiento de la información que sirva para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes. En función de lo revelado por la investigación se procede a plantear una Propuesta de solución.

Palabras Clave: Nutrición, desarrollo, intelectual, alimentación, desnutrición, dieta, nutrientes, escasez, golosinas, desorden.

**TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
PRESCHOOL RACE
STUDY MODE FACE**

EXECUTIVE SUMMARY

TOPIC: "NUTRITION AND INTELLECTUAL DEVELOPMENT IN CHILDREN OF FIRST YEAR BASIC EDUCATION SCHOOL FISCAL "TERESA FLOR" AMBATO CITY PROVINCE TUNGURAHUA".

Author: Pinto Chadán Miryan del Rocío

Tutor: Psc. Cl. Rosa Elvira Martínez Vizñay

Summary:

The present research makes an analysis of the Nutrition and Intellectual Development in children of First-Year Education Basic Tax School 'Teresa Flower ' from the city of Ambato Tungurahua Province. Once detected the problem through field research we proceed to the construction of appropriate theoretical framework to support research variables, based on the information gathered from books, pamphlets, magazines, and internet. Once the research methodology appropriate tools are developed for processing the information useful for qualitative and quantitative analysis of the variables investigated, proceeding to statistically analyze the data, and may well establish relevant conclusions and recommendations. Depending on what is revealed by the investigation proceeds to propose a settlement proposal.

Keywords: Nutrition, development, intellectual, food, nutrition, diet, nutrients, shortages, candy, disorder.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo determinar como la Nutrición influye en el Desarrollo Intelectual en los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica de la escuela Fiscal “Teresa Flor” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.

CAPÍTULO I, PROBLEMA, se determina el Contexto macro, meso y micro, la prognosis con la visión a futuro del problema, la delimitación del problema, además de la justificación, objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, MARCO TEÓRICO, contiene los Antecedentes de Investigación, la Fundamentación legal, se incluye las categorías fundamentales, con la fundamentación teórica de las variables de investigación, se define la hipótesis de investigación y las variables.

CAPÍTULO III, METODOLOGÍA, se especifica el enfoque, la modalidad básica de la investigación, aplicando un estudio descriptivo, de campo, bibliográfico y documental, el tipo de investigación fundamentado en una Correlación de Variables, la muestra, la Operacionalización de la Variable Independiente y Dependiente, además la recolección y procesamiento de información.

CAPITULO IV; ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, se incluye los resultados de la encuesta a los jóvenes, y la comprobación de la hipótesis de investigación.

CAPÍTULO V; CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se determinan las principales conclusiones y recomendaciones de la investigación en base a los resultados obtenidos.

CAPÍTULO VI, se denomina: PROPUESTA, contiene: datos informativos, antecedentes de la propuesta, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación, metodología, modelo operativo, administración, dando solución al problema.

En la parte final se colocó una bibliografía y los anexos en los que se han incorporado los instrumentos que se aplicaron en la investigación de campo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. TEMA

LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “TERESA FLOR” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.1 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

En el Ecuador el conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre nutrición y desarrollo intelectual del niño en la escuela. Aceptadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función cognoscitiva en la edad escolar.

Asimismo el nuevo documento curricular de la Educación General Básica se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del que hacer educativo; en especial, se han considerado algunos de los principios de la Pedagogía Crítica, que ubica al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje, dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivas y constructivistas.

“A partir del año 2009, se inicia el diseño de la Intervención Nutricional Territorial Integral –INTI- ahora Acción Nutrición, que implica una respuesta articulada desde los Ministerios de Sector Social: Salud, Inclusión Económica y Social, Educación, Agricultura y Vivienda; con el objetivo de mejorar la situación de salud y nutrición de la población, con énfasis en niños y niñas menores de cinco años, mediante intervenciones de varios sectores articuladas que modifiquen los factores determinantes de la malnutrición. Desde el punto de vista nutricional, las carencias más importantes en los niños con desnutrición crónica son de proteínas, hierro, vitamina A y zinc. La anemia por carencia de hierro en la alimentación de la población ecuatoriana bordea el 60% en menores de dos años.

Por ello, la Estrategia interviene en 27 cantones con la más alta tasa de desnutrición crónica infantil, localizados principalmente en las zonas rurales indígenas de la sierra en las provincias de Chimborazo, Bolívar, Cotopaxi, Cañar, Tungurahua e Imbabura. Además, de Manabí, en la Costa, y las ciudades de Quito, Manta y Guayaquil.

Las metas centrales son las de erradicar la desnutrición crónica en niños y niñas y la anemia en menores de un año hasta el 2015; y reducir en un 50% la prevalencia de anemia en niños y niñas menores de cinco años hasta el 2013, en la población intervenida”. <http://www.salud.gob.ec/programa-accion-nutricion/>

En la provincia de Tungurahua es necesario mencionar que la crisis nutricional ataca a una buena parte de los estudiantes, especialmente a los niños de primer año de educación básica en quienes se ha podido detectar la falta de desarrollo intelectual. No se puede ser indiferente a lo expuesto; se busca el mejoramiento del sistema educativo ecuatoriano.

La escuela Fiscal “Teresa Flor” se encuentra ubicada en la ciudad de Ambato perteneciente a la parroquia La Merced en las calles Cevallos y 5 Junio.

El personal docente, está conformado por: 8 profesores, el total de alumnos es 30 entre niños y niñas del primer año de Educación Básica.

Sus fortalezas son los recursos didácticos adecuados ,personal docente capacitado, niños y niñas con edad adecuada, aplicación de técnicas nuevas, buenas relaciones entre docentes, ubicación estratégica del plantel, baterías higiénicamente limpias y desinfectadas.

Entre sus debilidades tenemos falta de espacios recreativos ,niños y niñas con bajo autoestima, carencia de material didáctico en expresión musical, falta practica de valores, poco control en las tareas, falta de un espacio para cocina, niños y niñas con problemas, deficiente nutrición que repercute en el aspecto intelectual de los educandos.

ÁRBOL DE PROBLEMA

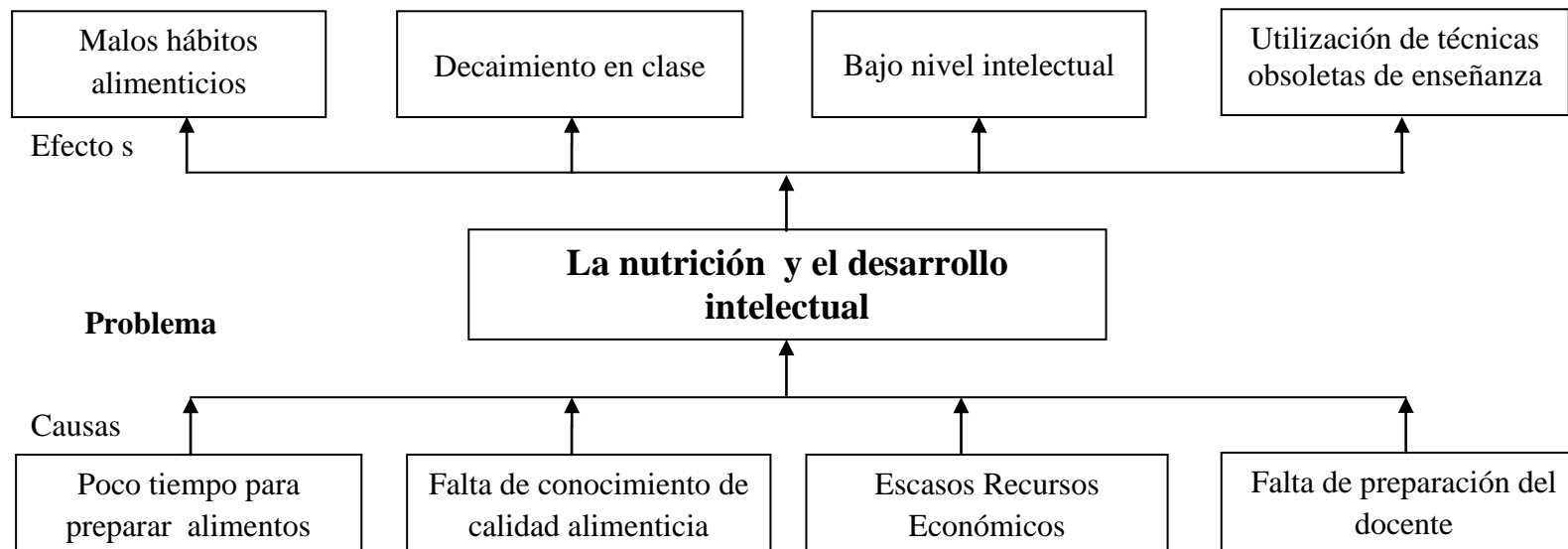


GRÁFICO: 1. Árbol de problema
Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

1.2.2. Análisis Crítico

La situación económica actual, ha obligado a que papá y mamá trabajen, su tiempo es limitado para preparar los alimentos, recurren a consumir alimentos no saludables y perjudiciales para la salud.

La falta de información sobre el contenido nutricional de los alimentos repercute a la hora de preparar los mismos, al no consultar previamente los beneficios de cada uno antes de adquirirlos y disponerlos para la familia.

Los insuficientes recursos económicos y la falta de información han permitido que en sus hogares haya una mala nutrición, que impida que se adquieran alimentos apropiados o variados para el consumo de la familia, y comprando únicamente lo que está al alcance de su economía.

Sumado a ello la poca preparación académica del docente al no advertir a tiempo este tipo de situaciones dentro del aula y no poder manejar apropiadamente técnicas o metodologías que contribuyan a concientizar en los hogares la búsqueda de una apropiada alimentación.

1.2.3. Prognosis

Si no se soluciona el problema de la escasa nutrición se tendrá luego niños con malos hábitos alimenticios, con poco ánimo y decaimiento en clase, y por consiguiente con un bajo nivel intelectual quienes además se forman con técnicas y metodologías obsoletas de enseñanza.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo influye la nutrición en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”, de la ciudad de Ambato?

1.2.5. Delimitación

Delimitación Espacial: La presente investigación se va a desarrollar en el primer año de Educación Básica de la escuela Fiscal “Teresa Flor”.

Delimitación Temporal: Año lectivo Septiembre 2012-Mayo 2013.

1.2.6. Interrogantes

- ¿Cómo se manifiesta la nutrición en los niños y niñas Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”?
- ¿Cuáles son las alternativas de solución al problema planteado?

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto es **importante** porque contiene normas y mecanismos que ayudará a los padres de familia y comunidad que aprendan y sepan apreciar, el valor nutritivo que contiene los productos que cultivan y están a su alcance, de esta forma se mejorará la preparación de la dieta alimenticia que ayudaría a cambiar los hábitos de alimentarse así se logra obtener un mejor estado de salud lo que ayudaría al buen funcionamiento del organismo de las personas en especial de los niños y niñas de la edad escolar, alcanzando un mejor nivel de vida y desarrollo intelectual, esto se logra con una dieta balanceada, tendrá la energía necesaria y suficiente para poder desarrollar las actividades educativas con entusiasmo, participación activa todos los campos de su vida.

La **utilidad** de la presente propuesta radica en que los niños y niñas al tener una buena alimentación lograrán un buen desarrollo intelectual y se obtendrán

satisfacciones personales a corto, mediano y largo plazo, todo esto beneficiará mucho a la comunidad educativa y el resto de la población.

Los **beneficiarios** directos de esta investigación serán los niños y niñas del Primer Año de Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”, además los padres de familia y los docentes de la institución.

Esta investigación es **factible** por que se cuenta con el aval de las autoridades respectivas, hay dirección tutorial, la predisposición de la investigadora, los conocimientos necesarios y los recursos disponibles.

Esta investigación es **novedosa** porque servirá para establecer conductas alimentarias, para ver que los niños y niñas lleguen a tener, talla y peso ideal, sumándose lo más importante de esta investigación que sería alcanzar un nivel de desarrollo intelectual óptimo.

Misión

Somos la Escuela Fiscal “Teresa Flor” que tenemos como misión responder a las expectativas de formación integral humanista de los escolares, como también el desarrollo de habilidades del pensamiento lógico y múltiples inteligencias como eficiencia y eficacia apoyado en la Comunidad Educativa, con personal Docente dispuesto al servicio de la niñez ecuatoriana, que cuenta con recursos tecnológicos para entregar a la sociedad alumnos líderes, en consecuencia, mejorar la calidad de vida de los actores de la transformación del sistema educativo.

Visión

Con prudencia ingenio, sabiduría, responsabilidad y vocación esperamos que la Institución responda a la evolución científica, tecnológica y social afianzándose en el talento humano, en un conocimiento flexible, en la auto gestión y en la

práctica de valores con el esfuerzo lograremos frutos en la formación de las niñas, que se encuentran con éxito a los retos y en lo posterior sea mujeres amables, humanistas, con altos valores morales, competitivas, portadoras de una nueva sociedad. En consecuencia mejorar la calidad de vida de los actores de la transformación del sistema educativo.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Conocer la influencia que existe entre la nutrición infantil y su repercusión en el aspecto intelectual de los niños y niñas del Primer Año de Básica.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar cómo se manifiesta la nutrición en los niños y niñas Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”
- Determinar el nivel de desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”
- Elaborar una propuesta que ayude a mejorar la nutrición y el desarrollo intelectual de los niños y niñas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Buscada la información en los archivos de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, en la Carrera de Parvularia, se encontraron los siguientes temas afines:

Tema:

“Alimentación inadecuada en su incidencia en el desarrollo intelectual en los niños de primer año de educación básica del jardín Irene Caicedo, paralelo “A” durante el periodo 2008-2009”.

Autora: Castillo Velasco Llenny Alexandra.

En la investigación anteriormente citada, la autora afirma que es especialmente importante ampliar la definición de la alimentación infantil más allá de conceptos tradicionales como bajos ingresos de las familias o bajos niveles de consumo, porque los niños y las niñas experimentan la desnutrición como un entorno que perjudica su desarrollo mental, físico, emocional y espiritual. Sin embargo, pocas veces se establece la diferencia entre la alimentación infantil y el desarrollo intelectual en general y se conoce muy poco de su dimensión

Tema:

“La Desnutrición Infantil y su incidencia en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los niños de Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Víctor Manuel Garcés, Parroquia Pilahuín Cantón Ambato en el periodo académico 2009 - 2010.”

Autora: Aynaguano Maliza Inés Jakeline

En esta investigación la autora afirma que 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.

Tema:

“La Alimentación y su incidencia en el Desarrollo Intelectual de los niños de la Escuela “Planeta Azul”.

Autora: Villacís Sánchez Marianela de las Mercedes 20 -03-2010

Asimismo en este proyecto de Tesis la autora menciona que la diferencia existente entre las encuestas realizadas tanto a padres de familia como a sus hijos, siendo estas las mismas se tienen resultados contrarios, mientras que los niños contestan con su inocencia, la verdad, los padres por cubrir o aparentar distorsionan diciendo que les proveen de alimentos adecuados, cosa que puede ser verdad, pero los niños al final se alimentan en lo mínimo o no consumen.

2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA

Este trabajo de investigación se basa en el paradigma Critico-Propositivo, porque detectamos el problema, lo cuestionamos, lo abordamos y buscamos soluciones, tomando en cuenta la necesidad de poner sobre la mesa de trabajo las causas que inciden de una manera positiva o negativa el desarrollo académico de los niños en las instituciones educativas, y dar soluciones factibles de realizarse en la práctica o realidad local.

2.2.1 Fundamentación Sociológica

El tema a investigar es sociológica porque va de las manos con la sociedad de hoy que busca un equilibrio entre las personas dentro del contexto social, donde

las personas se desenvuelven, como personas que necesitan de otra, creando ambientes agradables para que los niños se sienta a gusto no solo en la escuela, en sus hogares, en su comunidad es decir en la sociedad donde es su diario vivir.

2.2.2 Fundamentación Axiológica

El problema a investigar es axiológica porque la educación de hoy en día busca no solo entregar contenidos científicos al contrario nos enseña educar para la vida que su formación sea integral, la educación de hoy permite una formación integral desde ese instante los valores morales siempre debe ser incluidos ya sea la disciplina, la responsabilidad, el trabajo, la sociedad, para que el día de mañana el alumno ponga en práctica dentro de la sociedad.

2.3 FUNDAMENTACION LEGAL

El presente trabajo de investigación está respaldado en su parte legal en el Código de la Niñez y de la Adolescencia:

Capítulo II

Derechos de Supervivencia.

Art.27. Derecho de la Salud. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica, sexual.

El derecho a la salud de niños, niñas y adolescentes comprende:

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

2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

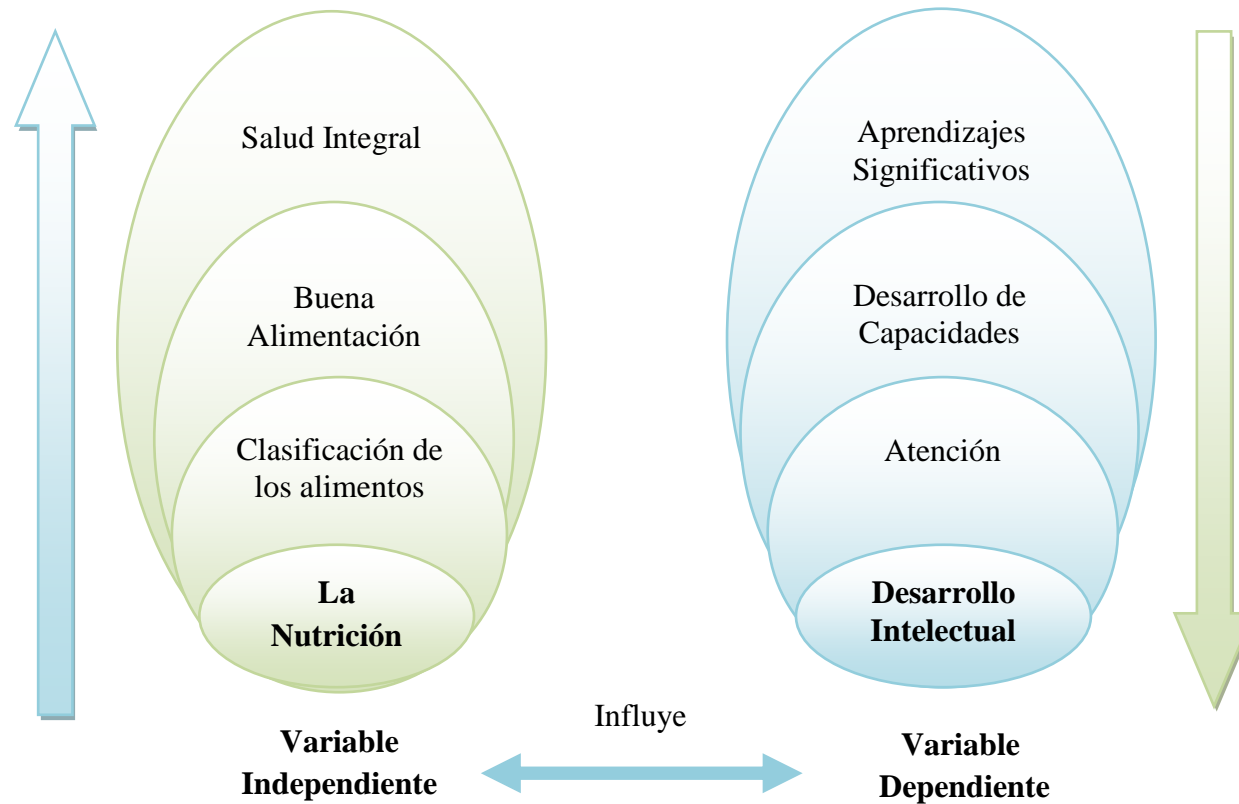


GRÁFICO: 2. Red Conceptual de Inclusión
Elaborado por: Miryan del Rocío PintoChadán

2.4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

HISTORIA DE LA NUTRICIÓN

“Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través del tiempo, debido a que siempre se vio obligado a adaptarse a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Como por ejemplo, sirva citar los estudios sobre los restos del ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha (id esta. el hombre de Atapuerca-Burgos).

Se ha llegado a la conclusión de que éste era carroñero, practicaba el canibalismo, y competía por sus alimentos con otros animales de hábitos alimenticios similares. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando con nuevos tipos a los que se veía obligado a adaptarse. A medida que la disponibilidad de la caza mayor iba disminuía tenía que alimentarse de la caza menor, del marisco (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles. Esta fase adaptativa empezó hace unos 100.000 años.

Los últimos seres humanos en sufrir estas restricciones, hace unos 30.000 años, han sido los habitantes de unas zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio). Sin embargo, en la Península Ibérica hace menos de 20.000 años (FREEMAN, 1981) la carne aún suponía más del 50% de la dieta habitual.

Hace unos 12.000 años (Cavalli-Sforza, 1981; Trowell, 1981) se inicia la primera revolución agrícola. Esto conlleva a la disponibilidad de una nueva fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras referidas a lo obtenido en las cosechas; se trata de una alimentación irregular que alterna con épocas de hambre. El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por el clima, contra el cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz.

Los humanos han evolucionado como omnívoros cazadores - recolectores a lo largo de los pasados 250.000 años. La dieta del humano moderno temprano varió significativamente dependiendo de la localidad y el clima. La dieta en los trópicos tiende a estar basada preferentemente en alimentos vegetales, mientras que la dieta en las latitudes altas tiende más hacia los productos animales. El análisis de restos craneales y pos craneales de humanos y de animales del neolítico, junto con estudios detallados de modificación ósea han mostrado que el canibalismo también estuvo presente entre los humanos prehistóricos.

La agricultura se desarrolló hace aproximadamente 10.000 años en múltiples localidades a través del mundo, proporcionando cereales tales como trigo, arroz y maíz junto con alimentos básicos tales como el pan y la pasta. La agricultura también proporcionó leche y productos lácteos, e incrementó marcadamente la disponibilidad de carnes y la diversidad de vegetales. La importancia de la pureza de los alimentos fue reconocida cuando el almacenaje masivo condujo a la aparición de casos de contaminación.” DAZA Ch (2002).

El cocinar se desarrolló a menudo como una actividad ritualista, debido a la preocupación por su eficiencia y su fiabilidad, requiriendo la adherencia a recetas y procedimientos estrictos en respuesta a la demanda de pureza y consistencia en el alimento.

“La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Es la utilización que hace el organismo de las sustancias alimenticias provenientes de los alimentos.

La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Otro concepto nos dice que la nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y

macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

Tipos de nutrición en los seres vivos.

- **Nutrición autótrofa** (la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento). Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas. El término autótrofo procede del griego y significa "que se alimenta por sí mismo".

Los organismos autótrofos producen su masa celular y materia orgánica, a partir del dióxido de carbono, que es inorgánico, como única fuente de carbono, usando la luz o sustancias químicas como fuente de energía. Las plantas y otros organismos que usan la fotosíntesis son fotolitos autótrofos; las bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos como el anhídrido sulfuroso o compuestos ferrosos como producción de energía se llaman quimiolitotróficos. Los seres heterótrofos como los animales, los hongos, y la mayoría de bacterias y protozoos, dependen de los autótrofos ya que aprovechan su energía y la de la materia que contienen para fabricar moléculas orgánicas complejas. Los heterótrofos obtienen la energía rompiendo las moléculas de los seres autótrofos que han comido. Incluso los animales carnívoros dependen de los seres autótrofos porque la energía y su composición orgánica obtenida de sus presas proceden en última instancia de los seres autótrofos que comieron sus presas.

- **Nutrición heterótrofa** (la que llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir). Los organismos heterótrofos (del griego "hetero", otro, desigual, diferente y "trofo", que se alimenta), en contraste con los autótrofos, son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez. Entre los organismos heterótrofos se encuentra multitud de bacterias y los animales.

Según el origen de la energía que utilizan los organismos heterótrofos, pueden dividirse en:

Fotoorganotrofos: estos organismos fijan la energía de la luz. Constituyen un grupo muy reducido de organismos que comprenden la bacteria purpúrea y familia de seudomonadales. Sólo realizan la síntesis de energía en presencia de luz y en medios carentes de oxígeno.

Quimiorganotrofos: utilizan la energía química extraída directamente de la materia orgánica. A este grupo pertenecen todos los integrantes del reino animal, todos del reino de los hongos, gran parte de las móneras y de las arqueobacterias

Los heterótrofos pueden ser de dos tipos fundamentalmente: Consumidores, o bien saprótrofos y descomponedores. Los autótrofos y los heterótrofos se necesitan mutuamente para poder existir.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

“Los alimentos se pueden clasificar en los siguientes grupos:

1º. Leche y derivados

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes.

2º. Carne, pescado y huevos (proteínas)

Todos estos alimentos son ricos en proteínas. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

3º. Cereales, legumbres y patatas (hidratos de carbono)

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1. Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.

4º. Frutas y verduras

Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

5º. Aceites, margarinas, manteca y alimentos embutidos derivados del cerdo (lípidos)

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo.

Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc. tienen un alto contenido en aceites, es decir, en lípidos, y a la vez de proteínas.

6º. Bebidas

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios.).

Las personas adultas pueden beber vino, con moderación, durante las comidas. Las bebidas estimulantes como el café, el té, la cola contienen xantinas que pueden producir insomnios y alteraciones en el crecimiento y en la utilización nutritiva de algunos nutrientes (proteínas, calcio).

Las bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o edulcorantes.

Vitaminas

Son sustancias presentes en los alimentos absolutamente necesarias, en cantidades mínimas, para el correcto funcionamiento del organismo. La carencia de alguna de ellas puede ocasionar graves trastornos e incluso la muerte.

CUADRO: 1. Vitaminas más importantes

NOMBRE	FUNCIÓN	ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN
Vitamina A	Relacionada con la vista.	Leche, zanahorias, tomate.
Vitamina B	Interviene en muchas reacciones químicas.	Carne, pescado, plátanos.
Vitamina C	Esencial para el crecimiento de muchos tejidos.	Frutas, coliflor, patatas.
Vitamina D	Interviene en el crecimiento.	Huevos, pescados azules.
Vitamina E	Necesaria para la fertilidad.	Huevos, aceites vegetales.
Vitamina K	Interviene en la coagulación de la sangre.	Hígado, espinacas, lechuga.

Las vitaminas se pueden destruir por las siguientes causas:

- Hervir excesivamente los alimentos. Se pierde por el calor y por su contacto intenso con el oxígeno o pasando al agua en su calidad de hidrosoluble.
- Por ciertos factores atmosféricos: luz, humedad, aire.
- La acción de algunos microorganismos.
- Durante algunos procesos industriales.

Los Minerales

Las sales minerales son muy importantes ya que el 4% de los tejidos humanos es material mineral.

Pueden ser:

- a) Macro elementos o mayoritarios (calcio, sodio, magnesio, fósforo).
- b) Oligoelementos porque están en pequeñas cantidades (yodo, hierro, zinc, selenio).

Las sales minerales son importantes por:

- Regulan muchos procesos químicos.
- Participan en la construcción de los tejidos (azufre, magnesio).
- Equilibran el volumen de agua y sangre (sodio, potasio).
- Regulan el tono muscular.
- Participan en la elaboración de síntesis de hormonas (zinc en la insulina y el yodo en las tiroideas).

Alimentos que contienen sales minerales

- El fósforo se encuentra en la leche, pescado, queso, marisco, frutos secos y cereales integrales.
- El sodio en la sal de mesa, conservas, anchoas enlatadas.

- El magnesio en los cereales integrales, legumbres, frutos secos, verduras, higos secos.
- El yodo se encuentra en la sal yodada, las algas, el pescado y el marisco.
- El hierro en la yema del huevo, carne, sardinas, verduras, legumbres.
- El potasio en la fruta fresca, las patatas, cítricos.
- El calcio en la leche, lácteos, sardinas y verduras.

Los alimentos según necesidades

- Alimentos para crecer: carne, pescado, legumbres y huevos (proteínas).
- Alimentos ricos en vitaminas: frutas y verduras.
- Alimentos con energía: pasta, pan, arroz y dulces.
- Alimentos para fortalecer huesos y músculos: la leche y derivados. BERG, J. (2008)

Alimento. Se refiere a todo aquel producto o sustancia (líquidas o sólidas) que, ingerida, aporta materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y el bienestar.

Buena Alimentación. Es el proceso por el cual se incorpora sustancias nutritivas al organismo. Es también la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento. Es la acción y efecto de alimentar. Conjunto de las cosas que se toman se proporcionan como alimento. DAZA Ch (2002).

Es suministrar al organismo cantidades equilibradas de sustancias naturales o transformadas (alimentos) de origen mineral, vegetal y animal, necesario para las

funciones vitales del organismo (crecimiento, relación, desarrollo y reproducción).

“La alimentación es un elemento importante de la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comidas y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Nutriente.- Los nutrientes son aquellos compuestos orgánicos o inorgánicos presentes en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo), son los Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas y minerales.

La pirámide alimentaria’, pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.).

Como tal guía que es, se basa en recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con objetivo de mantener la salud. En la versión inicial, surgida de la Guía dietética para los estadounidenses, la pirámide estaba estructurada horizontalmente según la clasificación de los alimentos en los siguientes grupos:

- Cereales
- Verduras
- Frutas frescas.
- Leche y sus derivados.
- Carnes, pescados, huevos y legumbres secas.
- Azúcares y grasas (lo menos posible).

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibras. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal manera se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales, los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contienen todas las vitaminas y minerales necesarios. En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, aproveche para comprar las que están en cosecha. Cuando compre frutas o verduras escoja las frescas, firmes y de color vivo y brillante. Las que se encuentran marchitadas han perdido vitaminas.

La **Salud Integral** está inexorablemente unida a los progresos educativos, la calidad de vida y la productividad económica. La adquisición de conocimientos, valores, técnicas y costumbres relacionados con la salud permite a las niñas y niños aspirar a una vida sana y actuar como intermediarios para cambiar la situación sanitaria de sus comunidades". HIROSHO, Nakajima (2005)

Históricamente, los programas de salud escolar se caracterizaron por tener un enfoque biomédico de la salud, relegando a la escuela a un papel pasivo en las acciones de salud de su comunidad. Orientados básicamente hacia la atención de la enfermedad y a la asimilación de contenidos y metodologías que no le son propias, sin considerar las necesidades y características particulares del contexto escolar.

Nuestra propuesta se fundamenta en el concepto de "**salud integral** de la niña y el niño en edad escolar", que va mucho más allá de la simple transmisión de conocimientos sanitarios; este concepto pone el foco en la interrelación de una serie de componentes que, coordinados, tienen efectos complementarios y sinérgicos. Por un lado, promueven conductas y estilos de vida saludables, y por

otro, previenen y abordan los comportamientos que pueden ser riesgosos para la salud.

La propuesta de salud integral parte de una visión amplia y positiva del concepto de salud, a la que considera como bienestar; aborda los problemas de salud desde la interrelación de sus determinantes, de los factores que la producen y que la influyen, dando cuenta del contexto individual, del colectivo, del medio ambiente y de las condiciones de vida.

2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

“El ser humano tiene la disposición de aprender -de verdad- sólo aquello a lo que le encuentra sentido o lógica. El ser humano tiende a rechazar aquello a lo que no le encuentra sentido. El único auténtico aprendizaje es el aprendizaje significativo, el aprendizaje con sentido. Cualquier otro aprendizaje será puramente mecánico, memorístico, coyuntural: aprendizaje para aprobar un examen, para ganar la materia, etc. El aprendizaje significativo es un aprendizaje relacional. El sentido lo da la relación del nuevo conocimiento con: conocimientos anteriores, con situaciones cotidianas, con la propia experiencia, con situaciones reales, etc. (Juan E. LEÓN-2000)

Básicamente está referido a utilizar los conocimientos previos del alumno para construir un nuevo aprendizaje. El maestro se convierte sólo en el mediador entre los conocimientos y los alumnos, ya no es él el que simplemente los imparte, sino que los alumnos participan en lo que aprenden, pero para lograr la participación del alumno se deben crear estrategias que permitan que el alumno se halle dispuesto y motivado para aprender. Gracias a la motivación que pueda alcanzar el maestro el alumno almacenará el conocimiento partido y lo hallará significativo o sea importante y relevante en su vida diaria. (Rosario Pelayo-2009)

Es aquel adquirido por los alumnos cuando ponen en relación sus conocimientos previos con los nuevos a adquirir. (LAURA-2007)

El aprendizaje significativo es el que ocurre cuando, al llega a nuestra mente un nuevo conocimiento lo hacemos nuestro, es decir, modifica nuestra(s) conducta (s). (Esperanza Aldrete-2011) El aprendizaje significativo es el proceso por el cual un individuo elabora e internaliza conocimientos (haciendo referencia no solo a conocimientos, sino también a habilidades, destrezas, etc.) en base a experiencias anteriores relacionadas con sus propios intereses y necesidades. (ALN-2005)

El aprendizaje significativo es de tal manera que la persona vaya adquiriendo conocimiento propio de su vida cotidiana, esto favorece en su conducta social. (YAYO-2003).

El aprendizaje significativo es aquel que proviene del interés del individuo, no todo lo que aprende es significativo, sé dice así cuando lo que aprende le sirve y utiliza porque es valorado para el cómo primordial y útil (ALNELLY-2008)

Lo que se ha aprendido tiene sentido y razón de ser, se caracteriza por haber surgido de una interrelación con lo que le rodea al individuo. (ROCKDRIGO-2009)

El aprendizaje significativo es aquel proceso mediante el cual, el individuo realiza una meta cognición: 'aprende a aprender', a partir de sus conocimientos previos y de los adquiridos recientemente logra una integración y aprende mejor. (Liset SANTOYO-2010)

Este tipo de aprendizaje es aquel que va en por del fortalecimientos de todas aquellas actitudes biopsicosocial afectivas de los seres humanos a través de la aplicación de estrategias basadas en la apreciación de la realidad por medio de las experiencias propias y lógicas y los canales sensoriales.

(José RODRÍGUEZ-2013) Es el resultado de la interacción entre los conocimientos previos de un sujeto y los saberes por adquirir, siempre y cuando haya: necesidad, interés, ganas, disposición... por parte del sujeto cognoscente. De no existir una correspondencia entre el nuevo conocimiento y las bases con las que cuenta el individuo, no se puede hablar de un aprendizaje significativo.

(César Cisneros C. TENSJBM -2012) Es aquel aprendizaje que por lo que significa y por la forma en que se recibe adquiere un sentido especial, trascendental y de valor para una persona. (Giovanni MORA-2007)

El Aprendizaje Significativo es el resultado de las interacciones de los conocimientos previos y los conocimientos nuevos y de su adaptación al contexto, y que además va a ser funcional en determinado momento de la vida del individuo. (Marisol SÁNCHEZ-2001)

Aprendizaje Significativo: Es CONSTRUIR por medio de viejas y nuevas experiencias Establecimiento de relaciones sustantivas y no arbitrarias entre los conocimientos previos pertinentes y relevantes de que dispone el sujeto y los contenidos a aprender (UB).” AGAZZI Aldo, (2001)

“El **aprendizaje significativo** es, según el teórico norteamericano David Ausubel, el tipo de aprendizaje en que un estudiante relaciona la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Dicho de otro modo, la estructura de los conocimientos previos condiciona los nuevos conocimientos y experiencias, y éstos, a su vez, modifican y reestructuran aquellos. Este concepto y teoría están enmarcados en el marco de la psicología constructivista.” AGAZZI Aldo, (2001)

Características

“En la teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, éste se diferencia del aprendizaje por repetición o memorístico, en la medida en que este último es una mera incorporación de datos que carecen de significado para el estudiante, y que por tanto son imposibles de ser relacionados con otros. El primero, en cambio, es recíproco tanto por parte del estudiante o el alumno en otras palabras existe una retroalimentación. El aprendizaje significativo es aquel aprendizaje en el que los docentes crean un entorno de instrucción en el que los alumnos entienden lo que están aprendiendo.

El aprendizaje significativo es el que conduce a la transferencia. Este aprendizaje sirve para utilizar lo aprendido en nuevas situaciones, en un contexto diferente, por lo que más que memorizar hay que comprender. Aprendizaje significativo se

opone de este modo a aprendizaje mecanicista. Se entiende por la labor que un docente hace para sus alumnos.

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante ("subsunsor") pre existente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras.

El aprendizaje significativo se da mediante dos factores, el conocimiento previo que se tenía de algún tema, y la llegada de nueva información, la cual complementa a la información anterior, para enriquecerla. De esta manera se puede tener un panorama más amplio sobre el tema. El ser humano tiene la disposición de aprender -de verdad- sólo aquello a lo que le encuentra sentido o lógica. El ser humano tiende a rechazar aquello a lo que no le encuentra sentido. El único auténtico aprendizaje es el aprendizaje significativo, el aprendizaje con sentido. Cualquier otro aprendizaje será puramente mecánico, memorístico, coyuntural: aprendizaje para aprobar un examen, para ganar la materia, etc.

El aprendizaje significativo es un aprendizaje relacional. El sentido lo da la relación del nuevo conocimiento con: conocimientos anteriores, con situaciones cotidianas, con la propia experiencia, con situaciones reales, etc. CASANOVA Elsa M., (2001)

Ideas básicas del aprendizaje significativo

1. "Los conocimientos previos han de estar relacionados con aquellos que se quieren adquirir de manera que funcionen como base o punto de apoyo para la adquisición de conocimientos nuevos.

2. Es necesario desarrollar un amplio conocimiento meta cognitivo para integrar y organizar los nuevos conocimientos.
3. Es necesario que la nueva información se incorpore a la estructura mental y pase a formar parte de la memoria comprensiva.
4. Aprendizaje significativo y aprendizaje mecanicista no son dos tipos opuestos de aprendizaje, sino que se complementan durante el proceso de enseñanza. Pueden ocurrir simultáneamente en la misma tarea de aprendizaje. Por ejemplo, la memorización de las tablas de multiplicar es necesaria y formaría parte del aprendizaje mecanicista, sin embargo su uso en la resolución de problemas correspondería al aprendizaje significativo.
5. Requiere una participación activa del discente donde la atención se centra en el cómo se adquieren los aprendizajes.
6. Se pretende potenciar que el discente construya su propio aprendizaje, llevándolo hacia la autonomía a través de un proceso de andamiaje. La intención última de este aprendizaje es conseguir que el discente adquiera la competencia de aprender a aprender.
7. El aprendizaje significativo puede producirse mediante la exposición de los contenidos por parte del docente o por descubrimiento del discente.
8. El aprendizaje significativo utiliza los conocimientos previos para mediante comparación o intercalación con los nuevos conocimientos armar un nuevo conjunto de conocimientos.” CASANOVA Elsa M., (2001)

“El **aprendizaje significativo** trata de la asimilación y acomodación de los conceptos. Se trata de un proceso de articulación e integración de significados. En virtud de la propagación de la activación a otros conceptos de la estructura jerárquica o red conceptual, esta puede modificarse en algún grado, generalmente en sentido de expansión, reajuste o reestructuración cognitiva, constituyendo un enriquecimiento de la estructura de conocimiento del aprendizaje.

Las diferentes relaciones que se establecen en el nuevo conocimiento y los ya existentes en la estructura cognitiva del aprendizaje, entrañan la emergencia del significado y la comprensión.

En resumen, aprendizaje significativo es aquel que:

- Es permanente: El aprendizaje que adquirimos es a largo plazo.
- Produce un cambio cognitivo, se pasa de una situación de no saber a saber.
- Está basado sobre la experiencia, depende de los conocimientos previos.

Esta teoría, fue postulada en la década de los sesentas por el psicólogo cognitivo David Ausbel, y propone cuatro procesos mediante los cuales puede ocurrir el Aprendizaje Significativo:

Subsunción derivada. Esto describe la situación en la cual la nueva información que aprendo es un caso o un ejemplo de un concepto que he aprendido ya. Así pues, supongamos que he adquirido un concepto básico tal como “árbol”. Sé que un árbol tiene un tronco, ramas, hojas verdes, y puede tener cierta clase de fruta, y que, cuando han crecido pueden llegar a medir por lo menos 4 metros de alto. Ahora aprendo sobre una clase de árbol que nunca había visto, digamos un árbol de Persimo, que se ajusta a mi comprensión anterior del árbol.

Mi nuevo conocimiento de los árboles de permiso se ata a mi concepto de árbol, sin alterar substancialmente ese concepto. Así pues, un Ausubeliano diría que se ha aprendido sobre los árboles de permiso mediante el proceso del subsunción derivada.”. FLORES, de Arccais (2000).

“Subsunción correlativa. Ahora, supongamos que encuentro una nueva clase de árbol que tenga hojas rojas, en lugar de verdes. Para acomodar esta nueva información, tengo que alterar o ampliar mi concepto de árbol para incluir la posibilidad de hojas rojas. He aprendido sobre esta nueva clase de árbol con el proceso del subsunción correlativa. En cierto modo, se puede decir que este aprendizaje es más “valioso” que el del subsunción derivado, puesto que enriquece el concepto de conocimiento superior.

Aprendizaje supra ordinario. Imaginemos que estoy familiarizado con los árboles de maple, robles, manzanos, etc., pero no sabía, hasta que me enseñaron, que éstos son todos ejemplos de árboles caducifolio. En este caso, conocía ya a muchos ejemplos del concepto, pero no sabía el concepto mismo hasta que me fue enseñado. Éste es aprendizaje del supe ordinal.

Aprendizaje combinatorio. Los primeros tres procesos de aprendizaje implican que nueva información se “añade” a una jerarquía en un nivel debajo o sobre del previamente adquirido. El aprendizaje combinatorio es diferente; describe un proceso por el cual la nueva idea sea derivada de otra idea que no sea ni más alta ni más baja en la jerarquía, pero en el mismo nivel (en una “rama” diferente, pero relacionada).

Usted podría pensar en esto como aprendiendo por analogía. Por ejemplo, para enseñar alguien sobre la polinización en plantas, usted puede ser que se relacione la con el conocimiento previamente adquirido de cómo se fertilizan los huevos de peces

El aprendizaje significativo, contribuye a que las personas que realizan sus estudios en línea, puedan discernir de mejor manera la información, ya que fusionan la información previa que se tenía del tema y la que nos presentan en los temas que es más innovada y actualizada, facilitando en entendimiento de la l información.” FLORES, de Arccais (2000).

Pasos a seguir para promover el aprendizaje significativo

- Proporcionar retroalimentación productiva, para guiar al aprendiz e infundirle una motivación intrínseca.
- Proporcionar familiaridad.
- Explicar mediante ejemplos.
- Guiar el proceso cognitivo.

- Fomentar estrategias de aprendizaje.
- Crear un aprendizaje situado cognitivo.

“La teoría del aprendizaje significativo se ha desarrollado y consolidado a merced de diferentes investigaciones y elaboraciones teóricas en el ámbito del paradigma cognitivo, mostrando coherencia y efectividad. Cuanto más se premie al educando en el proceso enseñanza aprendizaje mayor resultado mostrara al fin del año escolar pero esto será difícil sin la ayuda de los padres dentro del proceso.

Debe tener el aprendizaje significativo un nivel de apertura amplio, material de estudio que sea interesante y atractivo y una motivación intrínseca o extrínseca .Además de realizar dos estrategia que son la elaboración (integrar y relacionar la nueva información con los conocimientos previos) y la organización (reorganizar la información que se ha aprendido y donde aplicarla)Como en el caso de las personas que reciben una educación a distancia donde es básico la disposición y auto regulación que tiene el alumno para obtener todo el aprendizaje significativo y que pueda aplicarlo en su entorno personal y social.

El aprendizaje significativo, sin duda alguna, contribuye al aprendizaje a larga distancia ya que mediante este proceso se pueden adquirir diversos conocimientos e incluso terminar una formación académica sin la necesidad de acudir presencialmente a un aula y tomar clases. El aprendizaje significativo fusiona las bases del conocimiento previo con el adquirido, incrementando más nuestro conocimiento del tema. LORITE Mena José, (2002).

DESARROLLO DE CAPACIDADES

“Los primeros seis años de vida se caracterizan por un alto grado de plasticidad neuronal o plasticidad neural, que permite la adquisición de funciones básicas como el control postural, la marcha o el lenguaje. La consecución progresiva de hitos en este desarrollo va permitiendo la aparición y mejora de nuevas

habilidades (por ejemplo, es necesario que el niño aprenda a sujetar la cabeza, controlando la musculatura del cuello, para que pueda dirigir la vista, lo que refuerza la motivación para la marcha o el contacto visual como elemento socializador).

Este desarrollo surge de la interacción entre los genes y el ambiente. Los primeros son inmodificables, y establecen la base de capacidades propias de cada individuo. Los factores ambientales, sobre los que intervienen los programas de estimulación precoz, modulan e incluso inhiben o estimulan, la expresión de diversas características genéticas.

Dentro de los factores ambientales se incluyen los puramente biológicos (estado de salud, nutrición) y otros de índole psicológica, social y cultural: sus vínculos afectivos iniciales, el nivel de atención que recibe, el grado de interacción del ambiente con el niño (personas que lo rodean, objetos, luz, sonidos...). Estos factores son fundamentales en la maduración de conductas de adaptación al entorno, de la disposición al aprendizaje, del establecimiento de diferentes estrategias de comunicación o del desarrollo emocional.” MORANDO Dante (2008).

“Memoria. Es la capacidad de almacenar información y recuperarla cuando sea necesario. Gracias a ellos podemos reconocer objetos familiares, repetir rutinas conocidas y recordar el nombre de las palabras cercanas.

Es una habilidad indispensable, pues nos permite organizar, retener y recuperar los conocimientos que adquirimos mediante la experiencia, sin ella, nos sería imposible desenvolvernos en el mundo.

Atención y concentración. La atención es la capacidad de orientar+-nuestra actividad hacia un estímulo específico. La concentración es la capacidad de mantener este grado de interés. Se trata de una habilidad esencial para el aprendizaje.

Lenguaje. Nos permite comunicarnos y razonar mediante palabras, sonidos y gestos cargados de significado. Sin el lenguaje no podemos elaborar el pensamiento ni construir un concepto de la realidad.

Cálculo mental. Es la capacidad de realizar mentalmente operaciones lógico-matemáticas. Antes de dormir esta competencia, el niño necesita partir de una actividad concreta (hacer operaciones manipulando objetos) y abstraerla (realizar las mismas operaciones en su mente) de manera gradual, hasta interiorizar sus descubrimientos.

Razonamiento. Esta capacidad nos permite echar mano de nuestros conocimientos para enfrentar un estímulo. Esto implica elegir entre múltiples alternativas y evaluarlas para elegir entre múltiples alternativas y evaluarlas para llegar a una conclusión acertada. Es esencial para desenvolvernos en el mundo, pues está basado en el aprendizaje de las reglas de causa/efecto que lo originan.

Creatividad. Solemos identificarla con lo artístico, pero en realidad utilizamos la creatividad para resolver situaciones de todo tipo. En efecto, se trata de la habilidad de generar nuevas maneras de resolver situaciones, comunicarnos con otros y enfrentarnos a la vida.

Aunque todos nacemos con esta capacidad, cada niño adquiere las manifestaciones específicas para su cultura por otro lado, una estimulación adecuada hará que estos procesos intelectuales se desarrollaron a su máximo potencial. Como padres podemos generar el ambiente adecuado para ellos. Es esencial permite que los niños aprenda de manera activa, basándose en su propia experiencia, de modo que tengan sus propios recursos para desenvolverse en el mundo. Una educación rígida limita este aprendizaje, pues la flexibilidad es indispensable para resolver problemas.

Nos se trata de que el niño tenga la respuesta correcta para una situación específica, sino de entrenarse en el proceso de pensamiento que permite. Funciona mejor la habilidad de reconocer que la de recordar. El recordar es necesario para el procesamiento y uso de la información.

- La memoria está influida por la motivación de destreza, las estrategias de estudio, el conocimiento general y las interacciones sociales.
- Según Piaget, el niño está en la etapa pre operacional. Debido al recuerdo, el pensamiento no se limita a los hechos del entorno, pero el niño aún no puede pensar en forma lógica.
- La función simbólica aparece y se demuestra en la imitación, el juego y lenguaje simbólico, que le permite al niño representar mentalmente a las personas, objetos y sucesos.
- En la etapa pre operacional, los niños pueden comprender relaciones funcionales básicas y el concepto de identidad, pero confunden la realidad y la fantasía, no entienden la reversibilidad y son incapaces de conservar.
- El lenguaje y la gramática se hacen completos, pero el lenguaje puede ser de dos tipos:
- Social: Con este tipo de lenguaje se pretende la comunicación con los demás, aunque Piaget en sus inicios lo considera egocéntrico.
- Privado: Ocurre cuando los niños hablan en voz alta consigo mismos y le ayuda a controlar sus acciones. MORANDO Dante (2008).

Desarrollo social y de la personalidad.

- “Ericsson sostiene que la principal crisis de desarrollo en la primera infancia es el logro del equilibrio entre la iniciativa y la culpa.
- Al resolver con éxito esta crisis se logra la virtud del propósito, que capacita al niño para emprender, planear y ejecutar actividades para alcanzar metas.
- Los niños resuelven el complejo de Edipo o Electra y logran identificarse con el padre del mismo sexo.

- La teoría del aprendizaje social considera que la identificación se produce cuando el niño observa e imita a uno o varios modelos.
- Los niños sienten temor ante objetos y eventos reales o imaginarios.
- Los padres influyen en los hijos a través de las recompensas y castigos.
- El juego es una actividad social y cognoscitiva.
- A través del juego los niños ejercitan las habilidades físicas, el crecimiento cognoscitivo y aprenden a interactuar con los demás.

MEMORIA Y LA ATENCIÓN

“La memoria como la atención son capacidades o facultades de la mente del ser humano. Y a la vez cada una de estas facultades tiene su propia importancia, su propio funcionamiento y sus propios factores, fases y trastornos.

En este trabajo grupal o informe intentaremos de dejar en claro cada función de estas facultades, sus fases, que las distorsionan o alteran, cuáles son sus trastornos; para ello daremos sus respectivas definiciones, se explicaran y se darán ejemplos en algunos ejercicios.

Memoria

Cuando hablamos de la memoria nos referimos a la capacidad de ingresar, de registrar, de almacenar y de recuperación de información del cerebro, ya sean valores como también recuerdos visuales o auditivos, básico en el aprendizaje y en el pensamiento. También es la impresión, retención y reproducción de una experiencia anterior. Esta involucra muchas fases diferenciadas.

Esta se ha definido de varias maneras:

- Función de revivir experiencias pasadas,
- Persistencia del pasado
- Totalidad de experiencias pasadas que pueden ser recordadas,

- Procesos y estructuras que se preocupan de almacenar experiencias y recuperarlas de nuevo,
- Función psíquica que consiste en fijar, conservar, reproducir, reconocer y localizar estados de conciencia adquiridos anteriormente.

Esta también es una función biológica, psicológica y social que el hombre comparte con los organismos vivos, pero la memoria humana es la única capaz de aprovechar al máximo esa habilidad o cualidad. Algunos investigadores sugieren que la memoria se sitúa en localizaciones específicas, y otro que la memoria implica a amplias regiones cerebrales que funcionan en conjunto.” REALE, Giovanni (2002).

Tipos de memoria

“Existen tipos de memoria de acuerdo a su duración y su contenido.

Tipos de memoria según duración:

El modelo de almacenamiento y transferencia de Akkinson y Shiffrin. De acuerdo con este modelo existen tres sistemas de memoria. La información es recogida por nuestros sentidos y entra en la memoria sensorial y si la información no se olvida pasa por los siguientes sistemas:

Memoria a corto plazo. Se da cuando establecen las pautas de los recuerdos aunque aún no se encuentren afianzadas.

Los estudios indican que cualquier ítem codificado, por ejemplo una palabra, durará menos de medio minuto en la memoria a corto plazo si no es repetida, para que esto no suceda deben ser repasado dando tiempo para que se consoliden en la memoria a largo plazo. El proceso de repasar cubre dos funciones.

Mantener el contenido que se habría de narrar en su primer plano y así retorne frescos y sin fragmentos olvidados. Permitir que exista el tiempo necesario para ser almacenada la memoria a largo plazo.

Memoria a largo plazo. Los recuerdos son mantenidos en la memoria a corto plazo, y se ha permitido que transcurra el tiempo para que se busque su consolidación, estos recuerdos son transferidos a la memoria a largo plazo, donde quedarán guardados en forma permanente. En esta se conserva todos los recuerdos que pasan al preconsciente por una simple decisión de la voluntad. La percepción utiliza los recuerdos de la memoria a largo plazo para interpretar las nuevas sensaciones que llegan hasta nuestra mente.

La palabra alegría deriva del latín *alicer-alecris*, que significa vivo y animado. Es una de las emociones básicas, junto con el miedo, la ira, el asco, la tristeza y la sorpresa. Es un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, altos niveles de energía y una poderosa disposición la alegría es una emoción, la acción constructiva, que puede ser percibida en toda persona, siendo así que quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos. *La tristeza* es la emoción contraria. También se puede definir como el estado de ánimo más confortable por el cual se puede pasar, la tristeza es un factor importante, ya que sin ella no se podría sentir la alegría y según estudios médicos la alegría ayuda a el mejoramiento de la salud. La alegría también para muchos se simboliza con el color cian o amarillo, es también se compara con optimismo o placer, porque si hay alegría hay placer y optimismo.” REALE, Giovanni (2002).

DESARROLLO INTELECTUAL

Es el conjunto de aptitudes, aprendizajes, memoria, razonamiento, lenguaje, etc., que permite al ser humano adaptarse al mundo que le rodea y solucionar sus problemas con eficacia, utilizando relaciones.

En el plano psicológico hay que destacar importantes avances en el desarrollo intelectual y psicomotor. Social y afectivamente se alcanza un nivel alto de autonomía, disminuyendo la dependencia familiar y aumentando la influencia de la escuela y los compañeros. En definitiva, en este periodo empiezan a conformarse las actitudes y comportamientos permanentes ante la alimentación, la higiene, la responsabilidad, los amigos, la capacidad de decisión, autocrítica y autoestima, siendo la familia el mejor punto de referencia para que se adquieran las habilidades personales y los estilos de vida correctos y saludables.

Para varios autores el desarrollo intelectual es:

Ser sano es una manera de decir que una persona come bien, realiza mucha actividad física (ejercicio) y tiene un peso sano. Si eres sano, tu cuerpo funciona bien, te sientes bien y puedes hacer todo lo que deseas, como jugar con tus amigos. De algunas cuestiones sólo pueden ocuparse los padres, como brindarles alimentos sanos o decidir llevar a la familia a un paseo al aire libre. Pero los niños también pueden hacerse cargo cuando se trata de la salud. Proceso de transformación de una calidad, que contribuye a perfeccionar es un individuo, ya sea mental o social. ABBAGNANO Nicola (2004).

Proceso de cambios de tipo coherente y ordenado, de todas las estructuras psicofísicas de un organismo desde su gestación hasta la madurez. Es un proceso continuo que empieza con la vida.

El desarrollo intelectual es un proceso transformador en que nos vamos involucrando todos.

Es un proceso por el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad. Es una secuencia de cambios tanto del pensamiento como sentimientos y sobre todo el más notorio es el físico, dándose estos cambios se llega a una madurez tanto intelectual, social como muscular y de esta manera el individuo se va desarrollando en todas sus dimensiones.

Es el crecimiento intelectual que se adquiere mediante el ejercicio mental del aprendizaje de la enseñanza empírica.

Crecimiento intelectual del individuo adquirido por el ejercicio mental del aprendizaje de la enseñanza empírica (Jorge Sierra).

La Inteligencia podría definirse como la capacidad para operar éticas mente conceptos verbales abstractos, Facultad intelectual de conocer y comprender. La poseen los animales pero solo en los hombres alcanza su mayor expresión en el pensamiento abstracto.

“La palabra **inteligencia** proviene del latín, intellegentia, que proviene de intellegere, término compuesto de inter 'entre' y legere 'leer, escoger', por lo que, etimológicamente, inteligente es quien sabe escoger. La inteligencia permite elegir las mejores opciones para resolver una cuestión.

La palabra inteligencia fue introducida por Cicerón para significar el concepto de capacidad intelectual. Su espectro semántico es muy amplio, reflejando la idea clásica según la cual, por la inteligencia el hombre es, en cierto modo, todas las cosas.

Definir qué es la inteligencia es siempre objeto de polémica; ante un escenario tan diversificado de opiniones Vernon (1960) sugirió una clasificación de las principales definiciones. La misma se hizo en base a tres grupos: las psicológicas, mostrando la inteligencia como la capacidad cognitiva, de aprendizaje, y relación; las biológicas, que consideran la capacidad de adaptación a nuevas situaciones; y las operativas, que son aquellas que dan una definición circular diciendo que la inteligencia es "...aquello que miden las pruebas de inteligencia". Además, el concepto de inteligencia artificial generó hablar de sistemas, y para que se pueda aplicar el adjetivo inteligente a un sistema, éste debe poseer varias características, tales como la capacidad de razonar, planear, resolver problemas, pensar de manera

abstracta, comprender ideas y lenguajes, y aprender.” ABBAGNANO Nicola (2004).

Tal diversidad indica el carácter complejo de la inteligencia, la cual sólo puede ser descrita parcialmente mediante enumeración de procesos o atributos que, al ser tan variados, hacen inviable una definición única y delimitada, dando lugar a singulares definiciones, tales como: «la inteligencia es la capacidad de adquirir capacidad», de Woodrow, o «la inteligencia es lo que miden los test de inteligencia», de Bridgman.

Teorías

A finales del siglo XX surgen varias teorías psicológicas que cobran gran celebridad: la Teoría de las inteligencias múltiples, la Teoría triárquica de la inteligencia y la que trata de la Inteligencia emocional.

Teoría triarquica

La **teoría triárquica de la inteligencia** ha sido desarrollada por Robert J. Sternberg, una figura destacada en la investigación de la inteligencia humana. La teoría fue de las primeras en ir contra el enfoque psicométrico y adoptar un acercamiento más cognitivo.

La definición de Sternberg de la inteligencia es: «actividad mental dirigida hacia la adaptación intencional, selección o transformación de entornos del mundo real relevantes en la propia vida» *mental activity directed to Ward purposive adaptation to, selection and shaping of, real-world environments relevant to one' slife*, que significa que la inteligencia es qué tan bien un individuo trata con los cambios en el entorno a lo largo de su vida.

La teoría de Sternberg propone tres tipos de inteligencia: analítica, creativa y práctica. Cada uno de estos tipos conforman tres subteorías parciales que se complementan entre sí: componencial, experiencial y contextual.

Inteligencia analítica según la teoría Sternberg asocia el funcionamiento de la mente a unas series de componentes. Estos componentes los etiquetó como meta componentes, componentes de rendimiento, performance, y componentes de adquisición de conocimiento.

Los meta componentes son los procesos ejecutivos usados en resolución de problemas y toma de decisiones que implican la mayor parte de la capacidad de gestión de nuestra mente. Dicen a la mente cómo actuar.

La segunda etapa de la teoría de Sternberg la inteligencia experimental o creativa es la subteoría experiencial. Esta etapa trata principalmente de cuan bien se realiza una tarea, con relación a lo familiar que sea. Sternberg divide el papel de la experiencia en dos partes: novedad y automatización.

Una situación de novedad es aquella que nunca se ha experimentado antes. Personas que son aptas en el manejo de una situación de novedad pueden tomar la tarea y encontrar nuevas maneras de solucionarla que la mayoría de gente no percibiría.

Un proceso automatizado es el que se ha realizado múltiples veces y ahora puede hacerse con poco o nada de pensamiento adicional. Una vez que se automatice un proceso, puede ser ejecutado en paralelo con otro igual u otros procesos distintos. El problema con la novedad y la automatización es que el ser experto en un componente no asegura el ser experto en el otro

La tercera subteoría de la inteligencia de Sternberg, llamada contextual o práctica, «se ocupa de la actividad mental implicada en conseguir ajuste al

contexto», dealswiththe mental activityinvolved in attainingfitto contexto. Con los tres procesos de la adaptación, conformado y selección, los individuos producen un ajuste ideal entre sí mismos y su ambiente. Este tipo de inteligencia se conoce a menudo como «pícaros callejeros» streetsmarts.

La adaptación ocurre cuando uno hace un cambio en sí mismo para ajustarse mejor a lo que le rodea. Por ejemplo, cuando el tiempo cambia y las temperaturas bajan, la gente se adapta utilizando más ropa para estar abrigados. La conformación ocurre cuando uno cambia su ambiente para que encaje mejor con sus necesidades.

Teoría de las inteligencias múltiples

Inteligencias múltiples

“Howard Gardner, psicólogo norteamericano de la Universidad de Harvard, escribió en 1983 “Las estructuras de la mente”, un trabajo en el que consideraba el concepto de inteligencia como un potencial que cada ser humano posee en mayor o menor grado, planteando que ésta no podía ser medida por instrumentos normalizados en test de Coeficiente Intelectual y ofreció criterios, no para medirla, sino para observarla y desarrollarla.

Según Howard Gardner, creador de la Teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que puedan ser valorados en una determinada cultura.

Propuso varios tipos de inteligencia, igual de importantes:

Inteligencia lingüística: capacidad de usar las palabras de manera adecuada.

Caracteriza a escritores y poetas. Implica la utilización de ambos hemisferios cerebrales.

Inteligencia lógica-matemática: capacidad que permite resolver problemas de lógica y matemática.

Es fundamental en científicos y filósofos. Al utilizar este tipo de inteligencia se hace uso del hemisferio lógico.

Era la predominante en la antigua concepción unitaria de "inteligencia".

Inteligencia musical: capacidad relacionada con las artes musicales.

Es el talento de los músicos, cantantes y bailarines. Es conocida comúnmente como "buen oído".

Inteligencia espacial: la capacidad de distinguir aspectos como: color, línea, forma, figura, espacio, y sus relaciones en tres dimensiones.

Esta inteligencia atañe a campos tan diversos como el diseño, la arquitectura, la ingeniería, la escultura, la cirugía o la marina.

Inteligencia corporal-cinestésica: capacidad de controlar y coordinar los movimientos del cuerpo y expresar sentimientos con él.

Es el talento de los actores, mimos, o bailarines. Implica a deportistas o cirujanos.

Inteligencia intrapersonal: está relacionada con las emociones, y permite entenderse a sí mismo.

Relacionada con las ciencias psicológicas.

Inteligencia interpersonal o social: capacidad para entender a las demás personas con empatía; está relacionada con las emociones.

Es típica de los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

Posteriormente añadió:

Inteligencia naturalista: la utilizamos al observar y estudiar la naturaleza para organizar y clasificar.

Los biólogos y naturalistas son quienes más la desarrollan.

Inteligencia existencial o filosófica: la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos y autosugestionarse.

Requiere de un estudio más profundo para ser caracterizada como inteligencia.

La crítica más común es que la inteligencia musical y la cinestésica no muestran inteligencia, sino talento. ARMSTRONG, Thomas (2009).

Los Factores del Desarrollo Intelectual

Antes de abordar los factores que intervienen en el desarrollo intelectual, habría que precisar qué se entiende por inteligencia, labor difícil ya que no hay concordancia entre los psicólogos para definir el término.

Dejando de lado el debate sobre cuál es la definición más precisa, se puede señalar en forma general que inteligencia es el conjunto de aptitudes (aprendizajes, memoria, razonamiento, lenguaje, etc.) que permite al ser humano adaptarse al mundo que le rodea y solucionar sus problemas con eficacia, utilizando relaciones.

En general se pueden establecer dos factores generales para el Desarrollo Intelectual: el biológico-hereditario y el ambiental. Diversas investigaciones han establecido que si bien los dos son importantes, el último es determinante, ya que puede permitir el incremento de las capacidades intelectuales o reducirlas. Pero, alcanzar un ambiente acorde para el Desarrollo Intelectual nos lleva a aspectos

que van más allá del campo de la Psicología y que implican un Desarrollo Humano adecuado, en el que las personas cuenten con oportunidades para su crecimiento.

Abordemos primero el factor biológico-hereditario. Diversos estudios en hermanos gemelos separados desde bebés concluyeron que ellos tienden a obtener calificaciones de Coeficiente Intelectual similar, lo que dejaría la posibilidad de que la inteligencia es hereditaria. Sin embargo, estas investigaciones no son concluyentes al no establecen si es resultado de una herencia de los padres o de desarrollo en ambientes similares a pesar de vivir con familias distintas.

En el aspecto biológico, habría que preguntarse si la forma del cerebro es determinante para la formación de la inteligencia. De acuerdo a un estudio elaborado por la Universidad de Ontario al cerebro de Albert Einstein (Simón, 1999), se detectó que el área parietal inferior era un 15 por ciento más ancha que los cerebros analizados de 35 hombres y 50 mujeres. Además, no tenía surco en esa área, lo que hace especular que la ausencia permitió un mayor número de conexiones entre las neuronas.

¿Es determinante el aspecto biológico? En todos los casos no. Un programa de estimulación temprana del Hospital de la Universidad de Pekín en bebés que tuvieron problemas de circulación cerebral por asfixia parcial durante su nacimiento, no solo permitió minimizar las deficiencias mentales, sino un mayor desarrollo intelectual (Agencia EFE, 2001). En otros casos, como el Síndrome de Down, el niño presenta un bajo desarrollo intelectual general (G), pero es posible mejorar sus capacidades mediante una educación especial.

Una mala nutrición afecta el desarrollo biológico del niño y origina un Desarrollo Intelectual bajo, aunque existe la posibilidad de mejorar el rendimiento a través de una buena alimentación y en forma simultánea un programa educativo diseñado para su nivelación.

Con relación al sexo, no hay diferencias generales sobre los niveles de inteligencia, pero sí en algunos aspectos específicos, como la capacidad verbal en las mujeres y la capacidad espacial en los hombres. Sin embargo, las diferencias son mínimas y habría que preguntarse si son resultado del género o del entorno social que establece roles para hombres y mujeres, lo que conlleva al desarrollo de habilidades diferentes.

Factor ambiental: Por medio ambiente se entiende todo lo que rodea a un ser vivo. Entorno que afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas o de la sociedad en su conjunto. Comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y en un momento determinado, que influyen en la vida del ser humano y en las generaciones venideras. Es decir, no se trata sólo del espacio en el que se desarrolla la vida, sino que también comprende seres vivos, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos, así como elementos tan intangibles como la cultura.

2.5. HIPOTESIS

La nutrición influye en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de la escuela Fiscal “TERESA FLOR” de ciudad de Ambato.

2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: La nutrición

Variable Dependiente: Desarrollo intelectual

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

Esta investigación es de tipo cualitativo porque tiene un trato intensivo con las personas involucradas en el proceso de investigación para entenderlas, el investigador desarrolla las pautas y problemas centrales de su trabajo durante el mismo proceso de investigación hace énfasis en el proceso participativo y en la solución de problemas.

También se considera una investigación cuantitativa porque determina sus procesos en forma sistemática, metodológica es decir se encuentra en permanente transformación. Además se obtienen cantidades y porcentajes al realizar la tabulación de datos recolectados los mismos que son analizados e interpretados.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Los tipos de investigación son: de campo, bibliográfica.

Los tipos de investigación a ser utilizados en la presente investigación tienen las siguientes características:

- **Investigación de campo:** Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar donde ocurren los acontecimientos.
- **Investigación bibliográfica:** Tiene el propósito de conocer y deducir diferentes enfoques, teorías, conceptualización y criterios de diversos autores sobre un tema determinado.

La modalidad de control por el tiempo será descriptiva porque se estudia y analiza la realidad del presente, es decir lo que está sucediendo en la actualidad.

3.3. NIVELES O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratorio.

Este nivel de investigación posee una metodología flexible dando mayor amplitud y dispersión permanente, genera hipótesis, reconoce variables de interés social para ser investigado, sondea un problema poco investigativo o desconocido en un contenido particular.

Descriptivo.

Este es un nivel de investigación de medición precisa, requiere de conocimientos suficiente tiene interés de acción social, clasifica comportamiento según ciertos criterios caracteriza a una comunidad distribuye datos de variables considerados y aisladamente.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Son 30 niños y niñas, 30 padres de familia y 8 docentes del Primer Año de Educación Básica de la escuela Fiscal “Teresa Flor”.

CUADRO: 2. Población y muestra

N°	Personal	Frecuencia
1	Maestros	8
2	Niños y Niñas	30
3	Padres de Familia	30
Total		68

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: La Nutrición

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas	Instrumentos
La Nutrición. Es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud	-Dieta -Salud	Proteínas. Energía. Vitaminas Física Mental Social	¿Desayuna usted todos los días? ¿En su casa encuentras alimentos variados? ¿Come usted todo lo que se le antoja? ¿Sabe usted que una buena alimentación le ayuda a estudiar mejor?	Entrevistas a los niños del Primer año de Básica de la Escuela “Teresa Flor”. Encuestas dirigidas a padres de familia, alumnos y docentes.	Guía de entrevista. Cuestionario

CUADRO: 3. Operacionalización Variable Independiente

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Variable Dependiente: Desarrollo Intelectual

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas	Instrumentos
<p>Desarrollo Intelectual. Es el conjunto de aptitudes, aprendizajes, memoria, razonamiento, lenguaje, que permite al ser humano adaptarse al mundo que lo rodea y solucionar sus problemas con eficacia utilizando relaciones.</p>	-Aptitudes	Abstracta	¿Crear y relatar un cuento?	<p>Entrevistas a los niños del Primer año de Básica de la Escuela “Teresa Flor”.</p> <p>Encuestas dirigidas a padres de familia, alumnos y docentes.</p>	<p>Guía de entrevista.</p> <p>Cuestionario</p>
	-Memoria	Largo plazo	¿Le gusta a usted leer por medio de pictogramas?		
	-Lenguaje	Oral Escrito Mímico	¿Disfruta participar en dramatizaciones?		

CUADRO: 4. Operacionalización Variable Dependiente

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACION

Plan que se empleara para recoger información:

En el presente trabajo de investigación con la finalidad de enfatizar los resultados se empleará como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario aplicada una sola vez.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas:

CUADRO: 5. Plan de recolección de información

Preguntas Básicas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
¿De qué persona u objeto?	Se realizara con los niños/as, padres de familia y docentes
¿Sobre qué aspecto?	La Nutrición Desarrollo Intelectual
¿Quién? ¿Quiénes?	Miryan Pinto
¿Cuándo?	Enero 2013
¿Dónde?	Escuela Fiscal 'Teresa Flor'
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta, entrevista.
¿Con qué?	Con cuestionario con preguntas estructuradas
¿En qué situación?	En actividades normales de trabajo.

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos.

- Se realizara mediante procesamiento y análisis de datos
- Ordenamiento de datos

- Se ejecutará mediante la revisión crítica y depuración de la información
- Diseño de cuadros y representaciones estadísticas
- Tabulación
- Estudios estadístico de datos
- Interpretación cualitativa
- Análisis e interpretación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ENCUESTA APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS

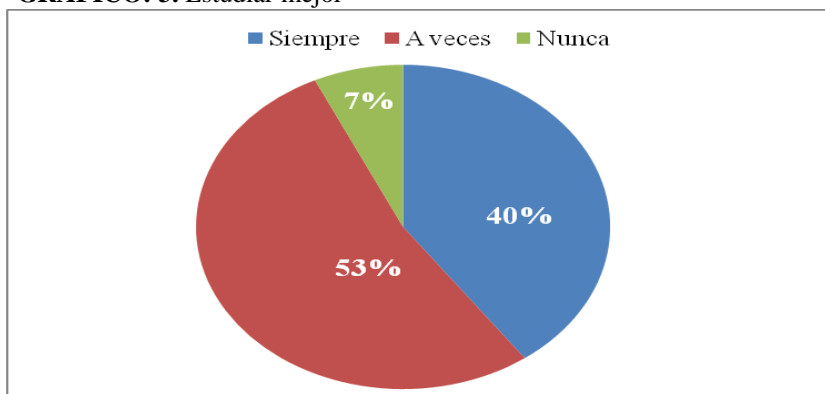
1. ¿Sabe usted que una buena alimentación le ayuda estudiar mejor?

CUADRO: 6. Pregunta 8. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	40%
A veces	16	53%
Nunca	2	7%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 3. Estudiar mejor



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 40% responde que siempre una buena alimentación te ayuda estudiar mejor, mientras que el 53% dice que solo a veces y el 7% nunca.

Interpretación: Según el criterio de pocos niños, admiten que una buena alimentación te ayuda estudiar mejor, esto motiva a los niños, quienes disfrutan la comer algo rico y a la vez nutritivo de modo que todos en familia estén bien alimentados.

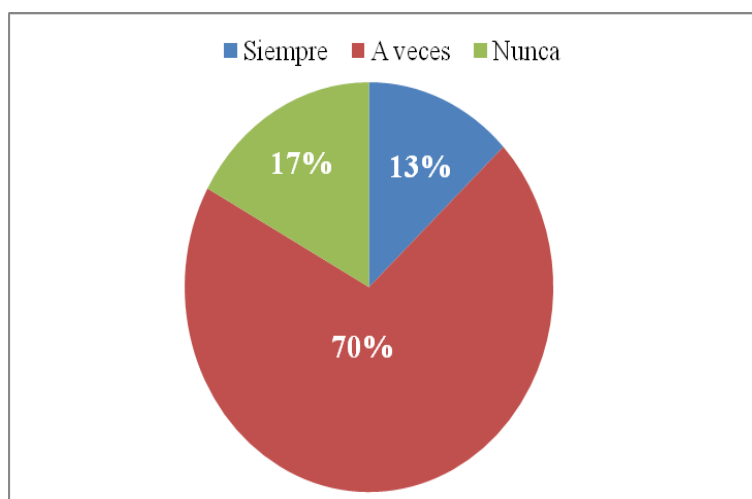
2. ¿En su casa encuentras alimentos variados?

CUADRO: 7. Pregunta 2. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	13%
A veces	21	70%
Nunca	5	17%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 4. Alimento agradables



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: De total de entrevistados: el 13% responde siempre encuentra alimentación variada en su casa, el 70% responde a veces, y el 17% responde nunca.

Interpretación: Al investigar a los niños y niñas sobre la variedad de alimentos que dispone en su hogar sean estos: frutas, lácteos, vegetales y carnes responden la mayor parte que a veces y un pequeño porcentaje que nunca, es decir que en los hogares no hay mucha variedad de alimentos en la que puedan escoger y nutrirse.

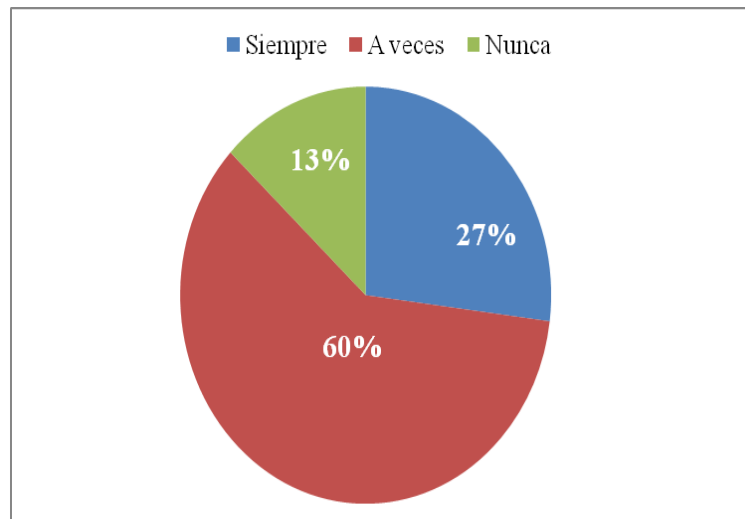
3. ¿Come usted todo lo que se antoja?

CUADRO: 8. Pregunta 3. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	27%
A veces	18	60%
Nunca	4	13%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 5. Alimentos desagradables



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de entrevistados: el 27% responden que siempre comen lo que se les antoja, el 60% a veces y el 13% nunca.

Interpretación: Los niños admiten en su mayoría que les agrada comer lo que se les antoja y no siempre esto significa que comen alimentos saludables, sino más bien aquella que se la denomina chatarra que termina por perjudicar su salud y sus hábitos alimenticios.

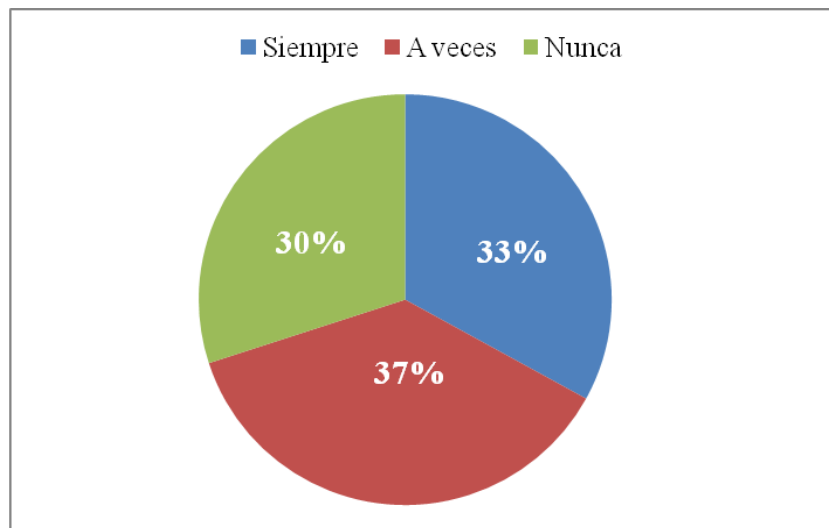
4. ¿Cree usted que es bueno comer sólo golosinas?

CUADRO: 9. Pregunta 4. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	33%
A veces	11	37%
Nunca	9	30%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 6. Almuerzo



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de encuestados: el 33% responde que siempre es bueno comer sólo golosina almuerzos, el 37% responde a veces, y el 30% nunca.

Interpretación: Los niños en su mayoría están convencidos que comer solo golosinas no les hace mal o perjudica su salud, esto es preocupante ya por lo general las golosinas no aportan los nutrientes adecuados para su desarrollo físico e intelectual.

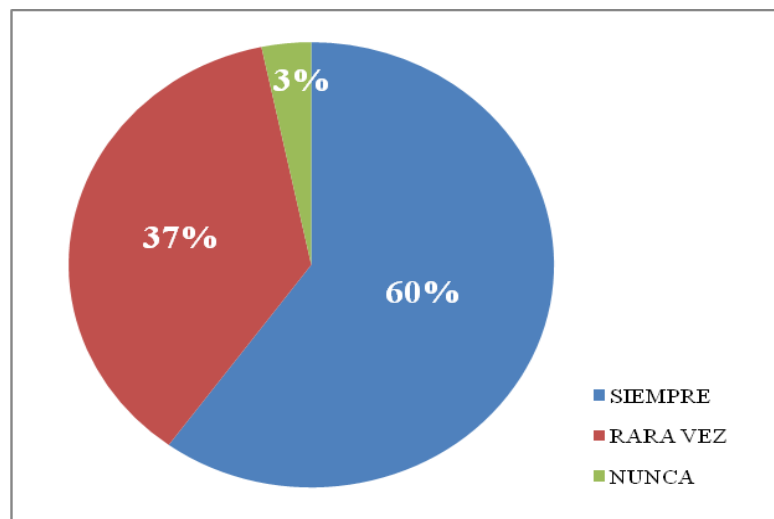
5. ¿Usted participa en clases creando y relatando los cuentos que más le gustan?

CUADRO: 10. Pregunta 5. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	37%
A veces	18	60%
Nunca	1	3%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 7. Merienda



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 37% responde que siempre participa en clases creando y relatando los cuentos que más le gustan, el 60% responde A veces y el 3% responde Nunca.

Interpretación: Al averiguar a los niños si disfrutaban participar en clases creando, imaginando y relatando cuentos o historias, responden en su mayoría que sólo a veces pueden hacerlo, pues no cuentan con las facilidades necesarias y el momento apropiado.

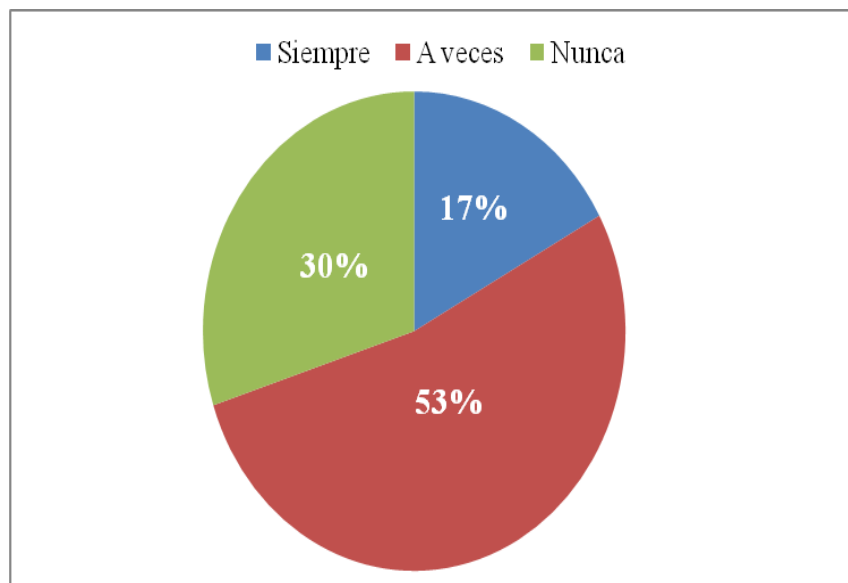
6. ¿Le gusta a usted leer por medio de dibujos?

CUADRO: 11. Pregunta 6. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	17%
A veces	16	53%
Nunca	9	30%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 8. Leer por medio de dibujos



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 17% responde que siempre le gusta leer por medio de dibujos, el 53% responde rara vez y el 30% responde Nunca.

Interpretación: Al investigar a los niños si les gusta leer por medio de dibujos contesta que rara vez lo hace, este es un aspecto que debería tomarse muy en cuenta ya que la lectura desde muy temprana edad le permite tener al niño una mente muy activa.

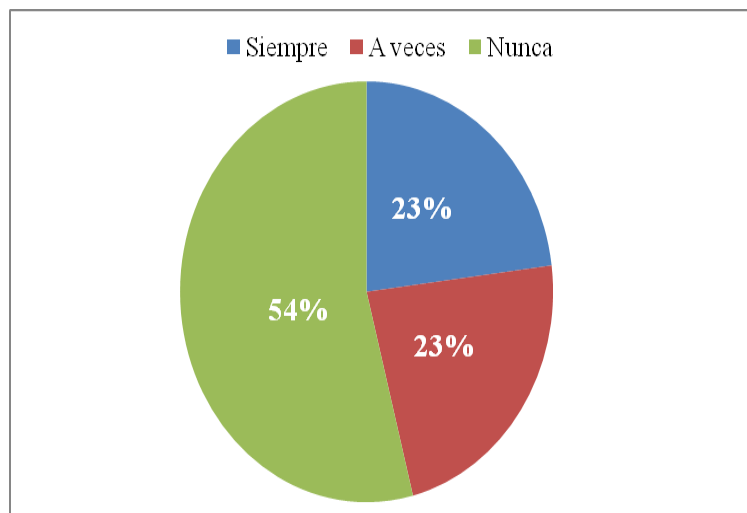
7. ¿Disfruta participar en dramatizaciones?

CUADRO: 12. Pregunta 7. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	23%
A veces	7	23%
Nunca	16	54%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 9. Participar en dramatizaciones



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 23% responde que siempre disfruta participar en dramatizaciones, mientras que el 23% dice que a veces y el 54% nunca.

Interpretación: Los niños en su mayoría responden que pocas veces se dedican a realizar representaciones, dramas, o teatro dentro de sus actividades escolares, esta es una práctica importante que contribuye a su formación intelectual y a mejorar considerablemente su lenguaje y su participación en grupo.

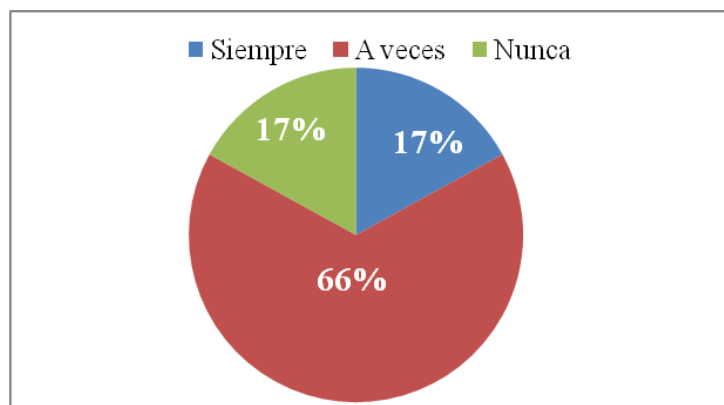
8. ¿Desayuna usted todos los días?

CUADRO: 13. Pregunta 1. Encuesta a estudiantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	17%
A veces	20	66%
Nunca	5	17%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 10. Desayuno



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados: 17% responde que siempre desayuna, el 66% que a veces y el 17% responde que nunca.

Interpretación: Al averiguar a los niños si sus padres les brindan el desayuno todos los días antes de salir a la escuela, la mayor parte responde que no, lo cual es preocupante, pues esta es la primera comida del día y por lo tanto la más importante.

4.2. ENCUESTA APLICADA A PADRES DE FAMILIA

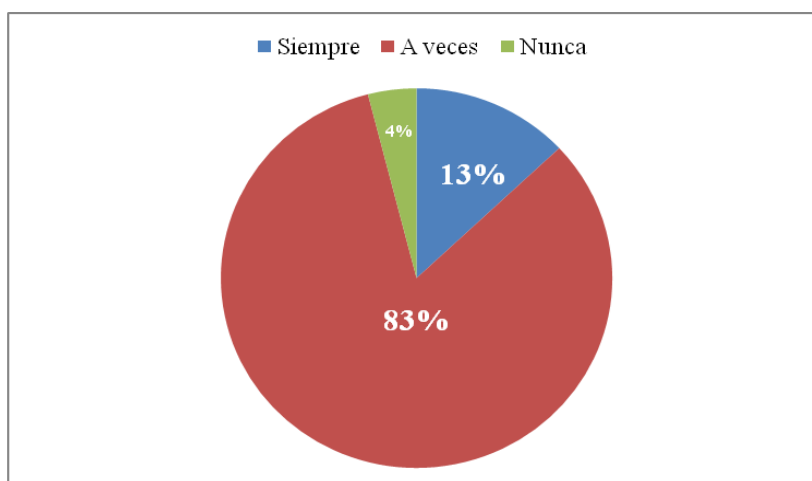
1. ¿Una buena alimentación le ayuda a estudiar mejor a sus hijos?

CUADRO: 14. Pregunta 8. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	13%
A veces	24	83%
Nunca	2	4%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 11. Cuidado de los padres



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: El total de los encuestados el 13% responde que sabe que siempre una buena alimentación le ayuda a estudiar mejor a sus hijos, el 83% responde a veces y el 4% responde nunca.

Interpretación: Al investigar a los padres de familia si están de acuerdo en que una buena alimentación ayuda a sus hijos a estudiar mejor, la mayoría por desconocimiento contesta que sólo a veces, esto debido a múltiples razones, una de ellas y la más común es porque permiten a sus hijos comer golosinas.

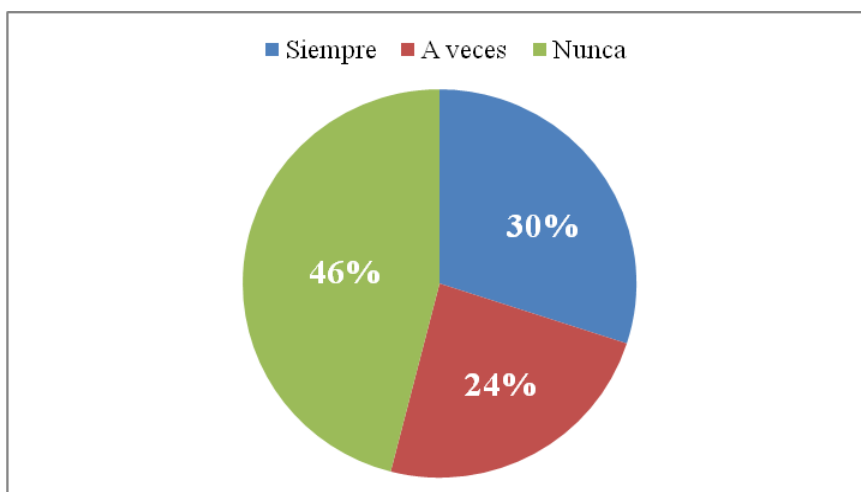
2. ¿En su casa adquiere alimentos variados?

CUADRO: 15. Pregunta 2. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	30%
A veces	7	24%
Nunca	14	46%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 12. Alimentos variados



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 30% responde que en su casa siempre adquiere alimentos variados, el 24% a veces y el 46%, responde nunca.

Interpretación: Solo unos pocos padres disponen de recursos para mantener una alimentación variada y nutritiva la mayoría admite que solo a veces pueden realizarlo y esto debido muchas veces a la escases de recursos económicos que por lo general es la razón más frecuente en los hogares sumado al descuido y la despreocupación.

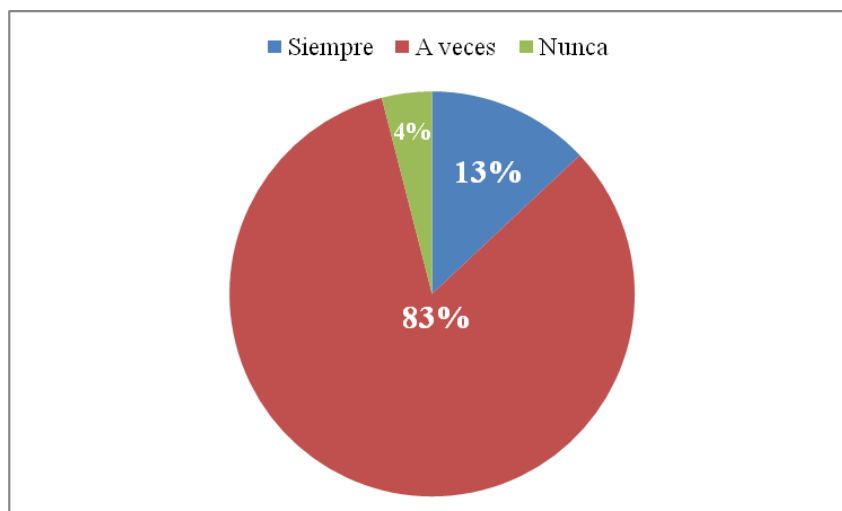
3. ¿Sus hijos comen todo lo que se les antoja?

CUADRO: 16. Pregunta 3. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	13%
A veces	25	83%
Nunca	1	4%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 13. Comen a su antojo



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 13% responde que siempre sus hijos comen todo lo que se les antoja, el 83% a veces y el 4% responde que nunca.

Interpretación: Al investigar a los padres de familia si sus hijos comen todo lo que se les antoja la mayoría admite que a veces sí les permiten comer todo lo que se les antoja aunque admiten estar conscientes de eso no necesariamente signifique que sea nutritivo o sano para su salud.

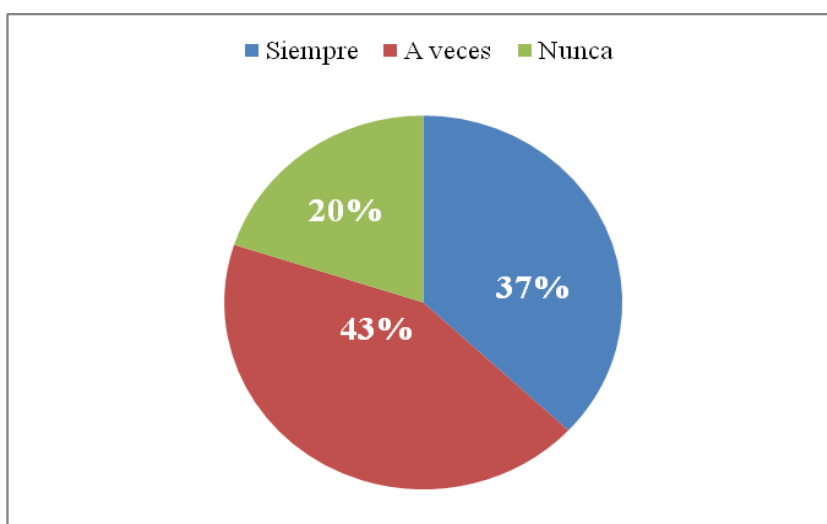
4. ¿Su hijo recibe una buena nutrición en el hogar?

CUADRO: 17. Pregunta 4. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	37%
A veces	13	43%
Nunca	6	20%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 14. Buena nutrición



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados: el 37% responde que una buena nutrición siempre ayudará a sus hijos en su desarrollo intelectual, el 43% responde a veces y el 20% nunca.

Interpretación: Los padres de familia están conscientes que una buena nutrición siempre ayudará a sus hijos en su desarrollo intelectual, físico y académico, todos se esfuerzan por darles a sus hijos siempre lo mejor y con la mayor frecuencia que su economía les permita.

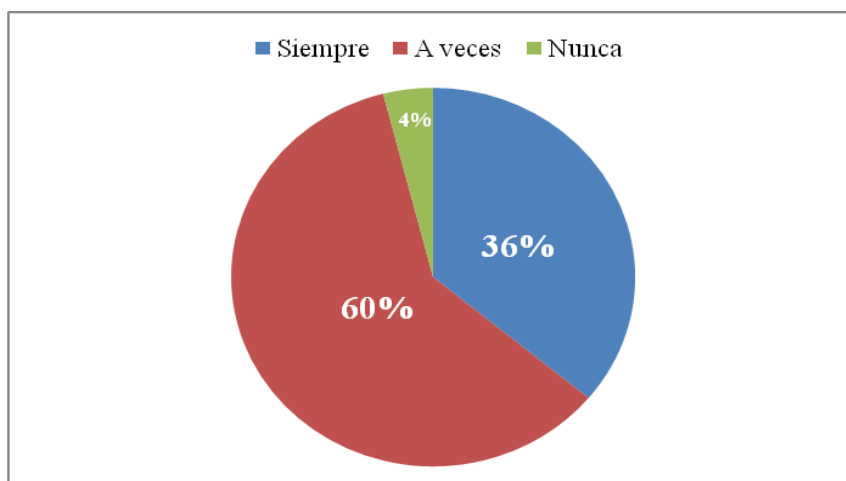
5. ¿Su hijo participa en clases creando y relatando los cuentos que más le gustan?

CUADRO: 18. Pregunta 5. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	36%
A veces	18	60%
Nunca	1	4%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 15. Participa en clases creando y relatando los cuentos



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 36% responde su hijo siempre participa en clases creando y relatando los cuentos que más le gusta, el 60% responde rara vez y el 4% responde nunca.

Interpretación: Los padres de familia admiten que solo a veces sus hijos participan en clases creando y relatando los cuentos que más les gusta, esto debido a varios factores, como insuficientes materiales escolares, desmotivación.

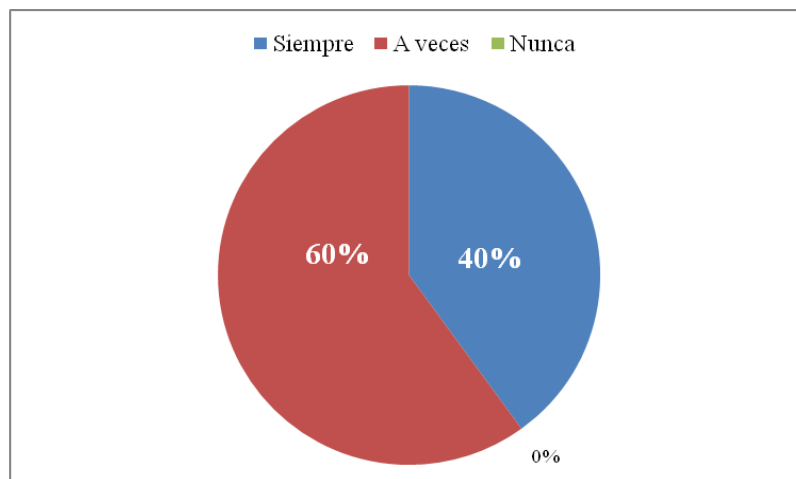
6. ¿A su hijo le gusta leer por medio de dibujos?

CUADRO: 19. Pregunta 6. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	40%
A veces	18	60%
Nunca	0	0%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 16. Practica deporte



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 40% responde que su hijo siempre le gusta leer por medio de dibujos, el 60% que a veces.

Interpretación: Al preguntar a los padres de familia si a sus hijos les gusta leer por medio de dibujos, estos contestan que por lo general destinan su atención más bien a juegos en computadora, ver televisión, etc. pues su práctica contribuye en su desarrollo integral.

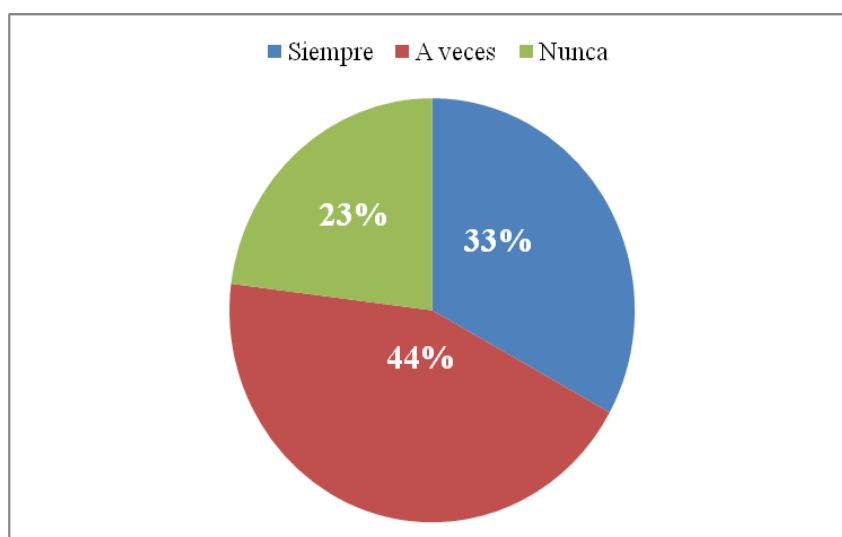
7. ¿Su hijo disfruta participar en dramatizaciones?

CUADRO: 20. Pregunta 7. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	33%
A veces	13	44%
Nunca	10	23%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 17. Tiempo para la lectura



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 33% responde que su hijo siempre disfruta participar en dramatizaciones, el 44% responde que a veces, y el 23% nunca.

Interpretación: Al averiguar a los padres de familia si sus hijos disfrutaban participar en dramatizaciones, estos en su mayoría admiten que solo a veces se interesan por destinar un tiempo adecuado para las obras de teatro, esto debido entre otros factores a la misma falta de motivación en el hogar.

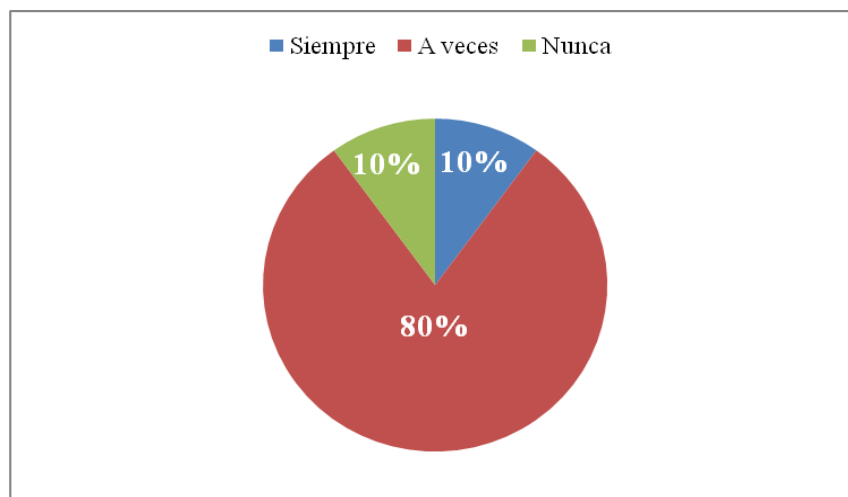
8. ¿Sus hijos desayunan todos los días?

CUADRO: 21. Pregunta 1. Encuesta a Padres de Familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	10%
A veces	24	80%
Nunca	3	10%
Total	30	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 18. Desayuno diario



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 10% responde que sus hijos desayunan todos los días, siempre, el 80% responde a veces y el 10% responde nunca.

Interpretación: Al investigar a los padres de familia si se preocupan por darles el desayuno a sus hijos, responde la mayor parte que solo a veces, se preocupa por darles el desayuno, y están más interesados porque lleguen a tiempo a clases, a que vayan bien nutridos y tomando el desayuno completo.

4.3 ENCUESTA APLICADA A DOCENTES

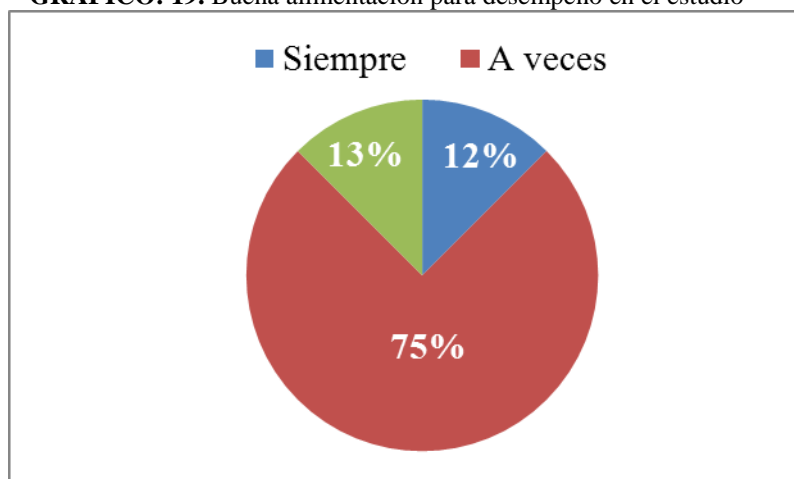
1. ¿Una buena alimentación ayuda a los niños a desempeñarse mejor en sus estudios mejor?

CUADRO: 22. Pregunta 8 Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	12%
A veces	6	76%
Nunca	1	12%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 19. Buena alimentación para desempeño en el estudio



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 12% responde que una buena alimentación ayuda a los niños a desempeñarse mejor en sus estudios mejor siempre, el 76% responde a veces 12% nunca.

Interpretación: En la investigación a los docentes opinan que sus alumnos con una buena alimentación, ayuda en su desempeño académico con un alto rendimiento tanto en sus tareas escolares como en sus actividades físicas.

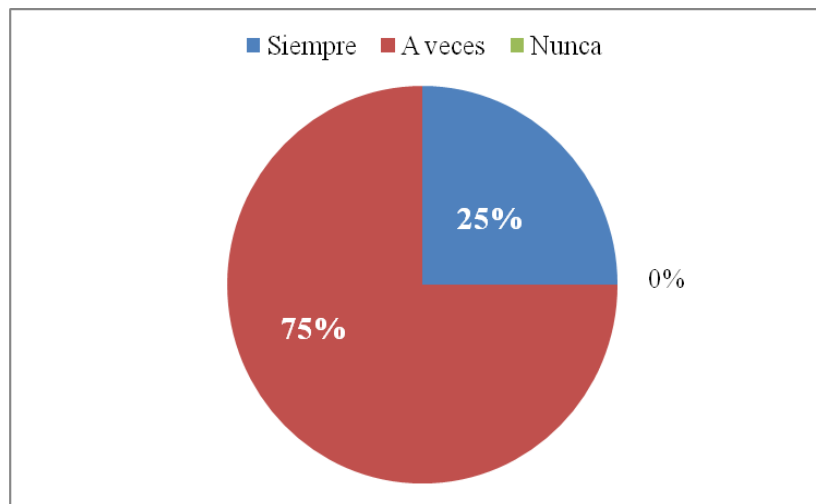
2. ¿En casa los niños consumen una alimentación variada?

CUADRO: 23. Pregunta 2. Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	25%
A veces	6	75%
Nunca	0	0%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 20. Calidad de alimentos



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 25% responde que en casa los niños consumen una alimentación variada siempre, el 75% responde a veces.

Interpretación: Al investigar a los docentes si inculcan a sus alumnos sobre los alimentos que deben consumir a diario, responde la mayor parte que a veces consumen alimentación variada.

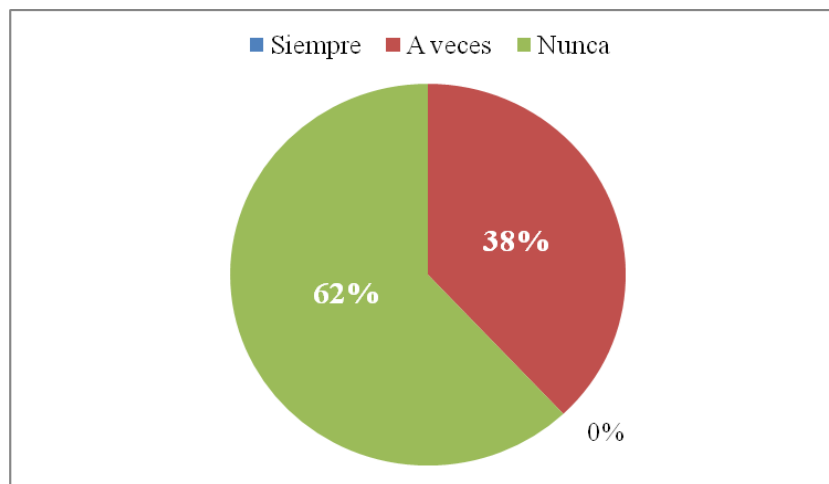
3. ¿Deben los niños comer lo que se les antoja?

CUADRO: 24. Pregunta 3. Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	3	38%
Nunca	5	62%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 21. Comen a su antojo



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 37.5% responde siempre comen lo que se les antoja, el 62.5% responde no.

Interpretación: Al averiguar a los docentes si tiene una buena nutrición sus alumnos, responde la mayor parte que si por otra parte responden que no debido a que sus padres les permiten consumir lo que se les antoja, es decir consumen lo que quieren sin ninguna responsabilidad.

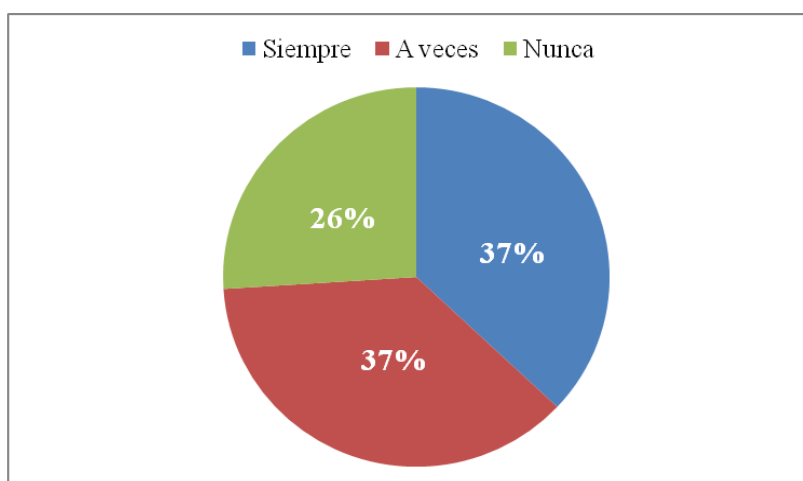
4. ¿Es bueno que sus alumnos coman sólo golosinas?

CUADRO: 25. Pregunta 4. Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	37%
A veces	3	37%
Nunca	2	26%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 22. Mala nutrición



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los encuestados: el 37% responde que es bueno que sus alumnos coman sólo golosinas siempre, el 37% responde rara vez y el 26% responde nunca.

Interpretación: Al investigar a los docentes se ha detectado anomalías en el proceso de enseñanza-aprendizaje por causa de una mala nutrición en sus alumnos, que muchas veces es causada por el consumo excesivo de golosinas que por lo general aportan pocos o ningún nutriente.

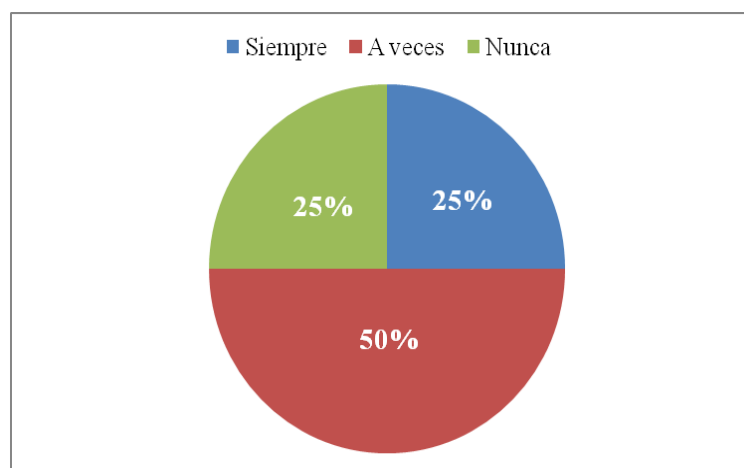
5. ¿Los niños participan en clase creando y relatando los cuentos que más le gusta?

CUADRO: 26. Pregunta 5. Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	25%
A veces	4	50%
Nunca	2	25%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 23. Participan en clase creando y relatando los cuentos



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 50% responde siempre, el 25% responde rara vez y el 25% responde nunca.

Interpretación: Al preguntar a los docentes si los niños participan en clase creando y relatando los cuentos que más les gusta, ellos responden en su mayoría que no lo realizan con mucha frecuencia, provocando un retraso en su aprendizaje.

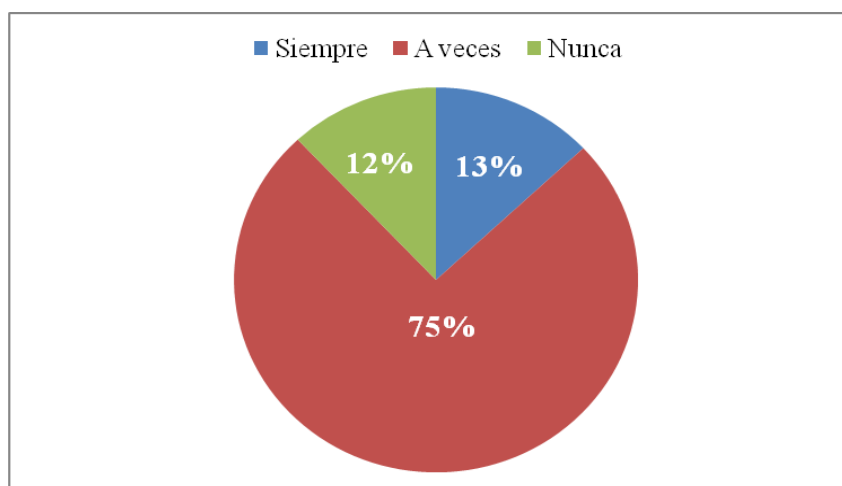
6. ¿Sus alumnos leen por medio de dibujos?

CUADRO: 27. Pregunta 6. Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	13%
A veces	6	75%
Nunca	1	12%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 24. Leen por medio de dibujos



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 13% responde que sus alumnos leen por medio de dibujos siempre, el 75% responde rara vez y el 12% responde nunca.

Interpretación: Al preguntar los docentes si sus alumnos utilizan técnicas de lectura moderna, estos manifiestan en su mayoría que no lo hacen, es decir se evidencia una falta de preparación por parte del docente.

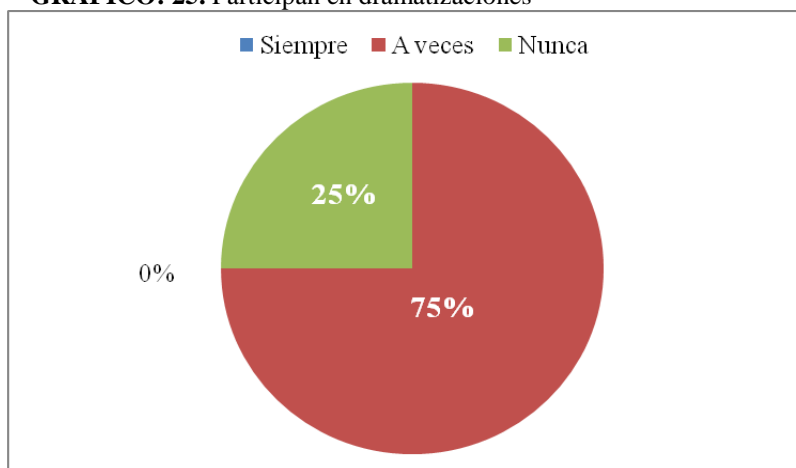
7. ¿Sus alumnos participan en dramatizaciones?

CUADRO: 28. Pregunta 7. Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
A veces	6	75%
Nunca	2	25%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 25. Participan en dramatizaciones



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 25% responde sus alumnos siempre participan en dramatizaciones, el 75% responde nunca.

Interpretación: En la investigación a los docentes opinan que sus alumnos no poseen apropiado desarrollo intelectual, debido a varios factores entre ellos la falta de motivación en el aula por medio de actividades como la dramatización que despierten su imaginación e interés.

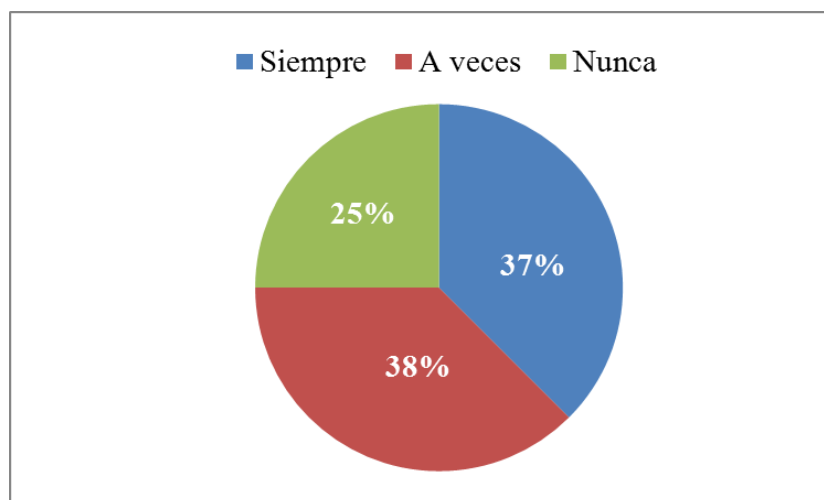
8. ¿Sus alumnos van desayunando todos los días?

CUADRO: 29. Pregunta 1. Encuesta a Docentes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	37%
A veces	3	37%
Nunca	2	26%
Total	8	100%

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

GRÁFICO: 26. Desayuno diario



Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Análisis: Del total de los entrevistados el 37% responde sus alumnos siempre van desayunando todos los días, el 37% responde a veces y el 26% responde nunca.

Interpretación: Al preguntar a los docentes si han investigado sobre la cantidad y el tipo de alimentos que consumen diariamente los alumnos, solo una parte responde que siempre y no están realmente conscientes si han desayunado nutritivamente o no.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Modelo Lógico

H₀: La nutrición no influye en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de la escuela fiscal “TERESA FLOR” de ciudad de Ambato.

H₁: La nutrición sí influye en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de la escuela Fiscal “TERESA FLOR” de ciudad de Ambato.

Modelo estadístico

Se aplicara el modelo estadístico del *Chi*².

La encuesta aplicada a los estudiantes, padres y docentes de primer Año de Educación Básica de la escuela Fiscal “TERESA FLOR” de ciudad de Ambato.

Por diversas alternativas se elabora una tabla de contingencia, seleccionando el *Chi*² para la comprobación de la hipótesis.

$$X = \frac{\sum (fo - fe)^2}{Fe}$$

Región de aceptación y rechazo

Para determinar la región de aceptación y rechazo, se calcula los grados de libertad, y se determina el valor del *Chi*² en la tabla estadística con una significancia de 5%.

Grados de libertad

$$gl = (F-1)(C-1)$$

$$gl = (4-1)(3-1)$$

$$gl = 3 \times 2$$

$$gl = 6$$

Campana de Gauss estudiantes

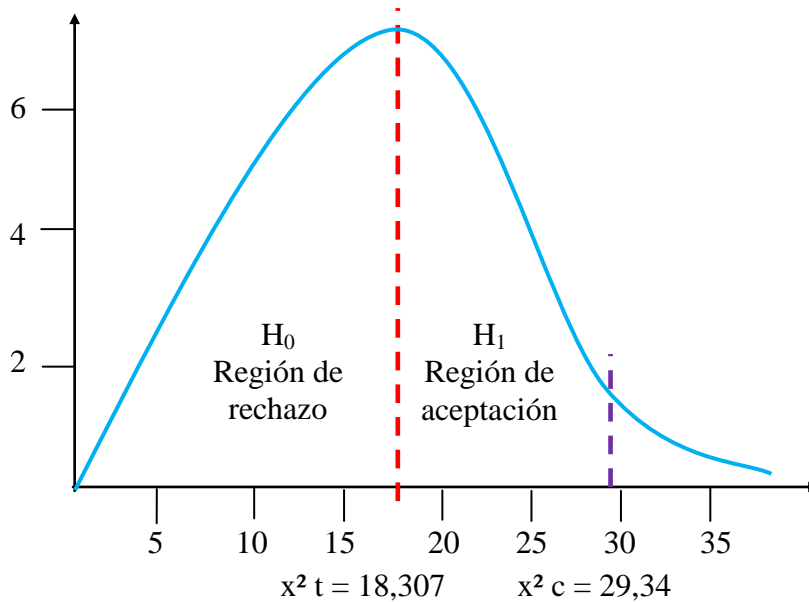


GRÁFICO: 27. Región de aceptación y de rechazo estudiantes
Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Cálculo Estadístico

Frecuencias Observadas estudiantes

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Sí	No	A veces	
1. ¿Desayuna usted todos los días?	5	20	5	30
2. ¿En su casa encuentras alimentos variados?	4	21	5	30
7. ¿Disfruta participar en dramatizaciones?	7	7	16	30
8. ¿Sabe usted que una buena alimentación le ayuda estudiar mejor?	12	16	2	30
Total	28	64	28	120

CUADRO: 30. Frecuencias Observadas estudiantes
Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Frecuencias Esperadas estudiantes

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Sí	No	A veces	
1. ¿Desayuna usted todos los días?	7	16	7	30
2. ¿En su casa encuentras alimentos variados?	7	16	7	30
7. ¿Disfruta participar en dramatizaciones?	7	16	7	30
8. ¿Sabe usted que una buena alimentación le ayuda estudiar mejor?	7	16	7	30
Total	28	64	28	120

CUADRO: 31. Frecuencias Esperadas estudiantes

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Cálculo del Chi² estudiantes

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
5	7	-2	4.000	0.571
4	7	-3	9.000	1.286
7	7	0	0.000	0.000
12	7	5	25.000	3.571
20	16	4	16.000	1.000
21	16	5	25.000	1.563
7	16	-9	81.000	5.063
16	16	0	0.000	0.000
5	7	-2	4.000	0.571
5	7	-2	4.000	0.571
16	7	9	81.000	11.571
2	7	-5	25.000	3.571
Chi²				29.339

CUADRO: 32. Cálculo del Chi² estudiantes

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Frecuencias Observadas padres de familia

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Sí	No	A veces	
1. ¿Sus hijos desayunan todos los días?	3	24	3	30
2. ¿En su casa adquiere alimentos variados?	9	7	14	30
7. ¿Su hijo disfruta participar en dramatizaciones?	7	13	10	30
8. ¿Una buena alimentación le ayuda a estudiar mejor a sus hijos?	4	24	2	30
Total	23	68	29	120

CUADRO: 33. Frecuencias Observadas padres de familia

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Frecuencias Esperadas padres de familia

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Sí	No	A veces	
1. ¿Desayuna usted todos los días?	5.75	17	7.25	30
2. ¿En su casa encuentras alimentos variados?	5.75	17	7.25	30
7. ¿Disfruta participar en dramatizaciones?	5.75	17	7.25	30
8. ¿Sabe usted que una buena alimentación le ayuda estudiar mejor?	5.75	17	7.25	30
Total	23	68	29	120

CUADRO: 34. Frecuencias Esperadas padres de familia

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Campana de Gauss padres de familia

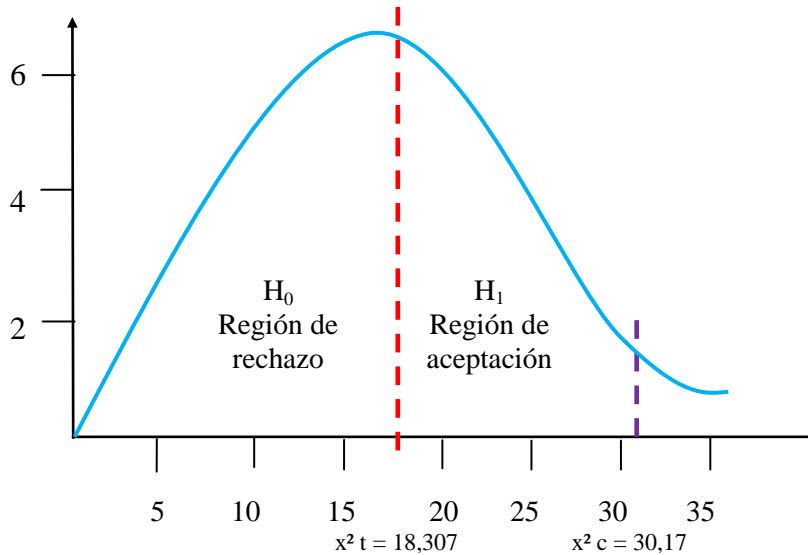


GRÁFICO: 28. Región de aceptación y de rechazo padres de familia

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Cálculo del χ^2 padres de familia

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
3	5.75	-2.75	7.563	1.315
9	5.75	3.25	10.563	1.837
7	5.75	1.25	1.563	0.272
4	5.75	-1.75	3.063	0.533
24	17	7	49.000	2.882
7	17	-10	100.000	5.882
13	17	-4	16.000	0.941
24	17	7	49.000	2.882
3	7.25	-4.25	18.063	2.491
14	7.25	6.75	45.563	6.284
10	7.25	2.75	7.563	1.043
2	7.25	-5.25	27.563	3.802
χ^2				30.165

CUADRO: 35. Cálculo del χ^2 padres de familia

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Frecuencias Observadas docentes

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Sí	No	A veces	
1. ¿Sus alumnos van desayunando todos los días?	3	3	2	8
2. ¿En casa los niños consumen una alimentación variada?	2	6	0	8
7. ¿Sus alumnos participan en dramatizaciones?	0	6	2	8
8. ¿Una buena alimentación ayuda a los niños a desempeñarse mejor en sus estudios mejor?	6	1	1	8
Total	11	16	5	32

CUADRO: 36. Frecuencias Observadas docentes

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Frecuencias Esperadas docentes

Alternativas	Frecuencia			Subtotal
	Sí	No	A veces	
1. ¿Desayuna usted todos los días?	2.75	4	1.25	8
2. ¿En su casa encuentras alimentos variados?	2.75	4	1.25	8
7. ¿Disfruta participar en dramatizaciones?	2.75	4	1.25	8
8. ¿Sabe usted que una buena alimentación le ayuda estudiar mejor?	2.75	4	1.25	8
Total	11	16	5	32

CUADRO: 37. Frecuencias Esperadas docentes

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Campana de Gauss padres de familia

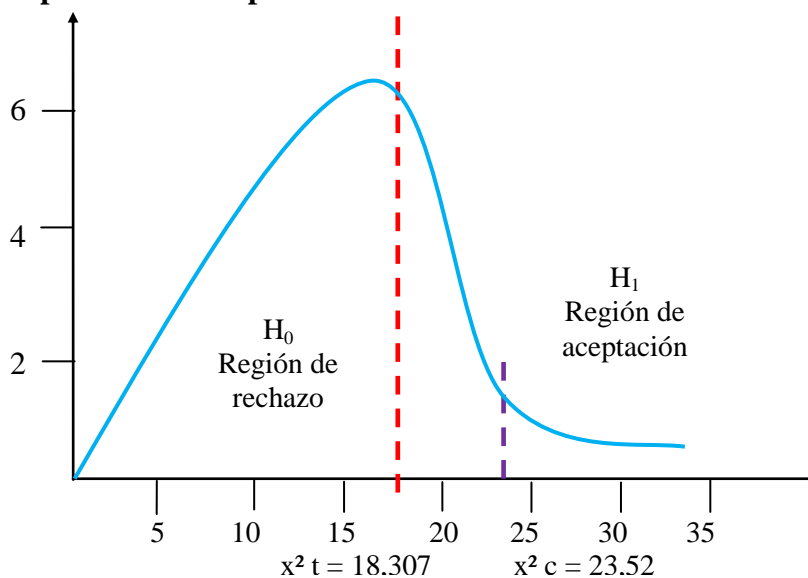


GRÁFICO: 29. Región de aceptación y de rechazo padres de familia

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Cálculo del χ^2 docentes

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
3	2.75	0.25	0.063	1.023
2	2.75	-0.75	0.563	3.205
0	2.75	-2.75	7.563	2.750
6	2.75	3.25	10.563	3.841
3	4	-1	1.000	2.250
6	4	2	4.000	1.000
6	4	2	4.000	1.000
1	4	-3	9.000	2.250
2	1.25	0.75	0.563	1.450
0	1.25	-1.25	1.563	1.250
2	1.25	0.75	0.563	2.450
1	1.25	-0.25	0.063	1.050
χ^2				23.518

CUADRO: 38. Cálculo del χ^2 docentes

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Decisión Estadística

Para un contraste bilateral el valor del χ^2 con 10 grados de libertad y 5% de significancia el valor de tabla es de 18.307 y el valor calculado 47,12; por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: La nutrición sí influye en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de la escuela Fiscal “TERESA FLOR” de ciudad de Ambato.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Los padres procuran brindarles el desayuno todos los días a sus hijos, la mayor parte del tiempo, pero están más interesados porque lleguen a tiempo a clases, a que vayan bien nutridos y tomando el desayuno completo. Los docentes no están realmente conscientes si sus alumnos van desayunando nutritivamente o no.
- En los hogares no hay mucha variedad de alimentos en la que puedan escoger y nutrirse adecuadamente, y esto debido muchas veces a la escasez de recursos económicos, como lo refieren muchos padres de familia a lo cual se suma que los docentes no inculcan a sus alumnos sobre los alimentos que deben consumir a diario. Los niños al no tener buenos hábitos alimenticios, lo que repercute en su desarrollo intelectual y por ende en su desempeño escolar.
- Los niños están convencidos que comer solo golosinas no les hace mal o perjudica su salud, mientras los padres de familia se esfuerzan por brindarles siempre una alimentación balanceada, que esté al alcance de su economía y que les permita su normal desarrollo, sin embargo, existe poca supervisión y vigilancia al momento de ingerir alimentos, frente a lo cual los docentes han detectado dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje por causa de una mala nutrición en sus alumnos.
- Además pudimos detectar otros factores que afectan su desarrollo intelectual de los niños además de la mala nutrición como son: la distracción, insuficientes materiales escolares, desmotivación, la falta de práctica de deporte, en su temprana edad, problemas que fueron referidos por los padres en la encuesta. Estos factores en conjunto determinan dificultades en el proceso enseñanza aprendizaje.

- La correcta formación de hábitos en la alimentación es crucial para el normal desarrollo intelectual de los niños, para lo cual es necesario que los maestros se involucren en el tema.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los padres de familia dar a los niños una alimentación balanceada, consultando en fuentes de información como el internet donde existen recomendaciones para alimentación balanceada y con poco presupuesto, alimentación que debe contener Proteínas, Vitaminas e Hidratos de Carbono para el normal funcionamiento del organismo y el buen desarrollo intelectual de los niños.
- La institución debe informar a los padres de familia sobre el beneficio de una buena alimentación balanceada sus clases y propiedades y el aporte nutritivo que le brinda al niño en su crecimiento, desarrollo intelectual y formación integral de los niños.
- El cuerpo del niño está constantemente en crecimiento, formación y desarrollo por lo tanto, los padres deben esforzarse por inculcarle, buenos hábitos alimenticios, en donde se descarte el consumo de golosinas, o comer únicamente lo que le guste y predomine más bien el consumo de vitaminas y nutrientes.
- No permitir en el niño el sedentarismo, por el contrario fomentar la actividad física junto a una alimentación balanceada lo que le mantendrá con una vida sana, le asegura un crecimiento saludable y un desempeño académico adecuado.
- Se recomienda implementar y socializar una Guía Nutricional, que contribuya al fortalecimiento del desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “ Teresa Flor” de la ciudad de Ambato. En donde se involucre tanto a los niños, padres de familia y docentes de la institución.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATO INFORMATIVOS:

- **Título:** GUÍA NUTRICIONAL, PARA FORTALECER EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA FISCAL “TERESA FLOR”, DE LA CIUDAD DE AMBATO
- **Institución ejecutora:** Escuela Fiscal “Teresa Flor”
- **Beneficiarios:** Padres de familia, Niños, niñas y Maestros del Primer Año de Educación Básica.
- **Ubicación:** Ciudad de Ambato, Parroquia La Merced, Provincia de Tungurahua.
- **Tiempo estimado para la ejecución:** 30 días

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA:

Los niños y niñas de primer año de Educación Básica, de la Escuela “Teresa Flor”, de la ciudad de Ambato, no desayunan todos los días, aunque sus padres la mayor parte del tiempo, están más interesados porque lleguen a tiempo a clases. Los no están realmente conscientes si sus alumnos han desayunado nutritivamente o no.

En los hogares no hay mucha variedad de alimentos en la que puedan escoger y nutrirse adecuadamente, y esto debido muchas veces a la escasez de recursos económicos. Los docentes no inculcan a sus alumnos sobre los alimentos que deben consumir a diario y los niños, comen lo que se les antoja y esto significa que consuman alimentos que perjudican su salud y sus hábitos alimenticios.

Los niños creen que comer golosinas no les hace mal o perjudica su salud. Los padres de familia se esfuerzan por darles a sus hijos siempre lo mejor y con la mayor frecuencia que su economía les permita. Los docentes han detectado anormalidades en el proceso de enseñanza-aprendizaje por causa en gran parte a una mala nutrición en sus alumnos.

Los niños rara vez practican deporte, esto con una buena alimentación, la actividad física aporta al niño en su temprana edad un cuerpo sano y una mente muy activa.

Pocos niños, almuerzan con sus padres en sus casas, los niños disfrutan la compañía de sus padres, como los alimentos en familia. Los padres de familia admiten que esto es debido a múltiples razones, una de ellas y la más común por su trabajo.

Por todas estas razones expuestas se ha considerado necesario implementar una Guía Nutricional, que contribuya al fortalecimiento del desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”, de la ciudad de Ambato. Involucrando tanto a los niños, padres de familia y docentes de la institución

6.3 JUSTIFICACIÓN

La **importancia** de esta investigación radica en la preocupación de los educadores por el bajo índice de Nutrición que sufren los niños, ya que ellos no saben las consecuencias que puede ocasionar en desempeño de manera satisfactoria en el ámbito educativo y esto está afectado su desarrollo intelectual, social y cognitivo.

Es original porque tanto padres como maestros y niños deben involucrarse para solucionar este problema ya que de una u otra manera afecta a las familias por lo que estos niños presentan deficiente desarrollo intelectual, bajo rendimiento, abandono escolar, problemas de salud.

El trabajo que habrá de realizarse será de utilidad para la Institución y los niños de la Escuela Fiscal “TERESA FLOR” para contribuir a una formación integral del niño, se necesita trabajar en conjunto. La Guía Nutricional será de utilidad para los padres, docentes, autoridades, niñas y niños del plantel donde se realizó la investigación con el fin de que conozcan la realidad existente, permitiendo que la comunidad educativa tome conciencia del problema y las complicaciones que esto acarrea.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Diseñar una Guía Nutricional, para fortalecer el desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica, de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”, de la ciudad de Ambato.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Socializar una Guía Nutricional para fortalecer el desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica.
- Planificar la Guía Nutricional, para fortalecer el desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica.
- Evaluar la aplicación de la Guía Nutricional, para fortalecer el desarrollo intelectual de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica.

6.5 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

Esta propuesta cuenta con el recurso humano, técnico y financiero que requiere para su realización en el Primer Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Teresa Flor” del Cantón Ambato en Mayo 2013.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

La presente investigación se basa principalmente en el constructivismo, el mismo que tiene que ver con la ubicación del problema y la búsqueda de su solución. Además en el Buen Vivir que es un nuevo modelo de desarrollo, una perspectiva desde la cual se entiende el mundo, se conoce, se piensa, se aprende y se vive.

El Buen Vivir recoge una visión del mundo centrada en el ser humano como parte de un entorno natural y social, condiciona las relaciones entre los hombres y las mujeres en diferentes ámbitos, y propone una serie de principios y valores básicos para una convivencia armónica en el marco de respeto a los derechos humanos.

La idea del Buen Vivir ganó amplia difusión en los últimos años. Representa tanto la disconformidad con la marcha del desarrollo convencional, como la búsqueda de cambios sustantivos bajo nuevos compromisos con la calidad de vida y la protección de la Naturaleza. Finalmente, el Buen Vivir alberga otra postura sobre el ambiente, reconociéndose los derechos de la Naturaleza, tal como sucedió en Ecuador. Y esto no es una mera adición de un derecho más, sino que implica un cambio radical en cómo se reconocen los valores frente a lo que nos rodea, donde el ambiente se convierte en un sujeto.

Esta breve enumeración no pretende brindar una definición del Buen Vivir, ni agotar las dimensiones en juego, sino que tan solo apunta a dejar en claro que en esa diversidad de posiciones, poco a poco se está construyendo un consenso. Esos acuerdos implican un cambio radical sobre nuestras ideas acerca del desarrollo. Es que el Buen Vivir no es solamente uno más entre otros “desarrollos alternativos”, sino que pone en discusión toda la base conceptual del desarrollo occidental.

Pero a pesar de todas estas potencialidades, el proceso de construcción del Buen Vivir parecería que se está enlenteciendo y asoman algunas amenazas. Un primer conjunto de problemas reside en banalizarlo. Desde un extremo hay críticas conservadoras, con un retrogusto neoliberal, que consideran todo esto como meras

reivindicaciones indigenistas, que fomentan la haraganería y llevarían a nuestros países al atraso. En el medio están unos cuantos académicos, en especial en la economía, quienes ven esta problemática como muy alejada de sus cátedras o investigaciones. Finalmente, desde otro extremo, se lo reduce a meros planes asistencialistas, tal como acontece en Venezuela, con una tarjeta plástica gubernamental, idéntica a una de crédito, pero que tiene una etiqueta sobre el vivir bien.

"La **salud** está inexorablemente unida a los progresos educativos, la calidad de vida y la productividad económica. La adquisición de conocimientos, valores, técnicas y costumbres relacionados con la salud permite a las niñas y niños aspirar a una vida sana y actuar como intermediarios para cambiar la situación sanitaria de sus comunidades"

Dr. Hirosho Nakajima

Director General de la OMS, 1995

Históricamente, los programas de salud escolar se caracterizaron por tener un enfoque biomédico de la salud, relegando a la escuela a un papel pasivo en las acciones de salud de su comunidad. Orientados básicamente hacia la atención de la enfermedad y a la asimilación de contenidos y metodologías que no le son propias, sin considerar las necesidades y características particulares del contexto escolar.

Nuestra propuesta se fundamenta en el concepto de "**salud integral** de la niña y el niño en edad escolar", que va mucho más allá de la simple transmisión de conocimientos sanitarios; este concepto pone el foco en la interrelación de una serie de componentes que, coordinados, tienen efectos complementarios y sinérgicos. Por un lado, promueven conductas y estilos de vida saludables, y por otro, previenen y abordan los comportamientos que pueden ser riesgosos para la salud.

La propuesta de salud integral parte de una visión amplia y positiva del concepto de salud, a la que considera como bienestar; aborda los problemas de salud desde la interrelación de sus determinantes, de los factores que la producen y que la influyen, dando cuenta del contexto individual, del colectivo, del medio ambiente y de las condiciones de vida.

NUTRIENTE. Los nutrientes son aquellos compuestos orgánicos o inorgánicos presentes en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo), son los Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas y minerales.

La pirámide alimentaria', pirámide alimenticia o pirámide nutricional es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.). Como tal guía que es, se basa en recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con objetivo de mantener la salud. En la versión inicial, surgida de la Guía dietética para los estadounidenses, la pirámide estaba estructurada horizontalmente según la clasificación de los alimentos en los siguientes grupos:

- Cereales
- Verduras
- Frutas frescas.
- Leche y sus derivados.
- Carnes, pescados, huevos y legumbres secas.
- Azúcares y grasas (lo menos posible).

PARA FORTALECER

**EL DESARROLLO
INTELECTUAL DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS
DE PRIMER AÑO DE
EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA**

**DE LA ESCUELA “TERESA
FLOR”, DE LA CIUDAD DE
AMBATO**



**Autora: Miryan Pinto
AMBATO – ECUADOR**

2013

INTRODUCCIÓN

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

Los elementos fundamentales del desarrollo de los niños y de sus futuros medios de vida son una educación y una nutrición adecuadas. Sin embargo, la realidad a la que millones de niños se enfrentan es que estas metas están lejos de alcanzarse. Los niños que van con una alimentación deficiente a la escuela no pueden aprender bien: su actividad física es reducida, su capacidad cognitiva está disminuida y presentan una menor resistencia a las infecciones.

Disponer de una Guía de nutrición puede ayudar a mejorar el desarrollo intelectual y la educación de los niños y de sus familias, tanto en las zonas rurales como en las urbanas. A este aspecto, es importante hacer hincapié en que los padres de familia y docentes deben comprometerse para participar y contribuir para un crecimiento integral de los niños.

OBJETIVO DE LA GUÍA

Desarrollar las capacidades cognitivas mejorando la diversidad de la dieta e incidiendo en los cambios de comportamientos alimentarios y nutricionales de los niños, niñas, del primer año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”.

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

La nutrición en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta fase es fundamental.

Es por eso que hemos elaborada la presente guía la cual, está formada por tres Unidades: en la primera unidad se realiza una breve descripción de lo que es la Nutrición y el Desarrollo Intelectual; en donde le permite al lector conocer los conceptos básicos de nutrición y su desarrollo intelectual, en la segunda unidad se detallan los requerimientos alimenticios en los niños de edad escolar; es decir, de acuerdo a una tabla de nutrición; en la tercera unidad se presentan varias recomendaciones para una buena alimentación de los niños.

Si seguimos estas recomendaciones, el niño no solo estará bien alimentado, sino que aprenderá de los diferentes sabores que va descubriendo, la importancia de diversificar su alimentación desde pequeño, y la relación que tiene la nutrición con el desempeño académico.

UNIDAD 1

NUTRICIÓN Y DESARROLLO INTELECTUAL

Los nutrientes básicos que el cuerpo necesita para funcionar de una forma adecuada son sustancias de los alimentos que soportan el desarrollo energético, estructural, regulador y sistema inmunológico de todos los seres humanos. De esta forma, consumir alimentos ricos en dichos nutrientes es esencial también del desarrollo cognitivo que permita al niño tener un mejor desempeño académico. DAZA CH. (1992.)

Alimentación y Nutrición



Ilustración N° 1. Alimentación y nutrición
<http://www.bing.com>

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

¿Cuáles son nuestras necesidades nutricionales? ¿Cómo cubrimos cada una de estas necesidades?

Nutrición: Es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo.



Ilustración N° 2. Nutrientes para nuestro cuerpo.
<http://www.bing.com>

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

Se cubren con los nutrientes estructurales más importantes (proteínas) aunque también algunos lípidos que se utilizan para construir las membranas celulares y algunas sales minerales que forman parte del esqueleto Funcionales y Reguladoras Se cubren con vitaminas y sales minerales responsables de que los órganos funcionen con normalidad, exista una buena coordinación del organismo y que se lleven a cabo correctamente los procesos vitales.

Metabolismo basal: Es la cantidad de energía mínima que nuestro organismo necesita, aunque este en completo reposo para llevar a cabo los procesos vitales.



Ilustración N° 3. Alimentos energéticos
<http://www.bing.com>

¿Qué son los aminoácidos esenciales?

Los aminoácidos esenciales son aquellos que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo. Esto implica que la única fuente de estos aminoácidos en esos organismos es la ingesta directa a través de la dieta. Las rutas para la obtención de los aminoácidos esenciales suelen ser largas y energéticamente costosas.

Cuando un alimento contiene proteínas con todos los aminoácidos esenciales, se dice que son de alta o de buena calidad, aunque en realidad la calidad de cada uno de los aminoácidos contenidos no cambia. Incluso se pueden combinar (sin tener que hacerlo al mismo tiempo) las proteínas de legumbres con proteínas de cereales para conseguir todos los aminoácidos esenciales en nuestra nutrición diaria, sin que la calidad real de esta nutrición disminuya. Algunos de los alimentos con todos los aminoácidos esenciales son: la carne, los huevos, los lácteos y algunos vegetales como la espelta, la soja y la quinua.

Combinaciones de alimentos que suman los aminoácidos esenciales son: garbanzos y avena, trigo y habas, maíz y lentejas, arroz ymaní (cacahuetes), etc. En definitiva, legumbres y cereales ingeridos diariamente, pero sin necesidad de que sea en la misma comida.



Ilustración N° 4. Los aminoácidos esenciales

La pirámide alimentaria, pirámide alimenticia o pirámide nutricional

Es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.). Esta guía se pone énfasis a las recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con objetivo de mantener la salud.

La pirámide alimenticia muestra las comidas que podemos comer poco como por ejemplo azúcar y grasas (lo menos posible).

En una nueva pirámide (basada en la *Guía dietética para los estadounidenses* que se emitió en 2004) se mantienen los 6 grupos de alimentos, pero se han sustituido las zonas horizontales por 6 franjas verticales de distintos colores que, de izquierda a derecha, son:

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

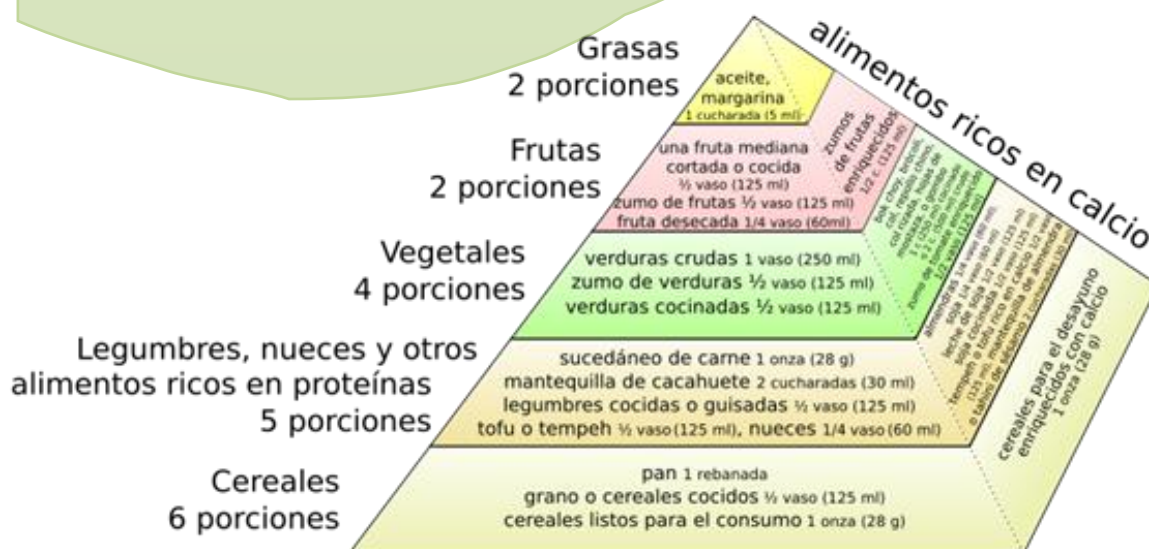


Ilustración Nº 5. Pirámide alimenticia.
<http://www.bing.com>

Guía de alimentos

El Ministerio de Salud Pública ha realizado un listado de alimentos habituales de la población ecuatoriana de los diversos grupos de nutrientes establecidos cuyo consumo se recomienda diariamente para diferentes grupos de población y se transcribe a continuación. Ellos son:

Grupo 1: Cereales, leguminosas y derivados

Comprende los cereales (trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno), las leguminosas (arvejas secas, habas secas, garbanzos, soya, porotos, lentejas, etcétera) y sus derivados (harina de trigo, sémola, féculas, polenta, tapioca, gofio, panes, bizcochos, galletas, galletitas, pastas de todo tipo).

Este grupo es una fuente energética y de proteínas. Se estimula la combinación adecuada de distintos tipos de alimentos dentro del grupo para aumentar el valor biológico de las proteínas de la mezcla. Además las leguminosas, los cereales integrales y sus derivados son una fuente importante de fibra dietética.



Ilustración N° 6. Cereales, legumbres y derivados.
<http://www.bing.com>



Ilustración N° 7. Leguminosas
<http://www.bing.com>

Grupo 2: Verduras y frutas



Ilustración N° 8. Verduras
<http://www.bing.com>



Ilustración N° 9. Frutas
<http://www.bing.com>

Está conformado por una gran variedad de alimentos con composición química diferente, lo que permite agruparlos de la siguiente manera: Apio, acelga, berenjena, berro, brócoli, cebolla, coliflor, escarola, espárrago, espinaca, lechuga, morrón, nabo, nabiza, pepino, rabanito, repollo, repollito de Bruselas, tomate y zapallito.

Son alimentos que aportan poca energía debido a su bajo contenido en hidratos de carbono, adquieren importancia por ser ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Su consumo es libre, esto significa que la población puede consumir las cantidades que desee y tolere.

Alcaucil, arveja fresca, boniato, chaucha, choclo, haba fresca, hongo fresco, palmito, palta, papa, puerro, remolacha, zanahoria y zapallo.

De mayor contenido en hidratos de carbono y aporte de energía, por lo que su consumo será acorde a las porciones establecidas. Son fuente importante de fibra alimentaria, vitaminas, especialmente C y A, y minerales.

Ananá, banana, bergamota, cereza, ciruela, damasco, durazno, frutilla, granada, higo, kaki, quinoto, kiwi, limón, mandarina, manzana, melón, naranja, pelón, pera, pomelo, sandía, uva. Las frutas pueden consumirse frescas, desecadas, deshidratadas o enlatadas, de acuerdo con las porciones establecidas. Son fuente importante de fibra dietética, vitaminas y minerales.

Grupo 3: Leche, yogures y quesos

Incluye las leches fluidas y en polvo enteras, yogures de todo tipo y otras leches fermentadas, los quesos de pasta blanda, semidura y dura de cualquier tenor graso y tiempo de maduración, derivados de diferentes tipos de leche.

Provee proteínas de elevada calidad biológica y la fuente más importante de calcio en la alimentación. Los quesos en general son de alto contenido graso, por lo que debe moderarse su consumo, ya que se trata de grasas saturadas y de elevado contenido de sal.



Ilustración N° 10. Leche, yogures y quesos
<http://www.bing.com>

Grupo 4: Carnes y derivados y huevos

Incluye las carnes de vaca, cerdo, cordero, oveja, aves silvestres y de corral, caballo, conejo, mulita, carpincho, animales de caza en general, las vísceras o menudencias (mondongo, hígado, riñón, lengua, chinchulines, molleja, etcétera) embutidos y fiambres. Pescados de río, laguna y mar, crustáceos, moluscos y otros frutos de mar. Huevos de todo tipo de ave.

Es una fuente importante de proteínas de elevado valor biológico y de hierro de alta biodisponibilidad. Muchos de ellos tienen alto contenido en grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe ser controlado.



Ilustración N° 11. Carnes y derivados y huevos
<http://www.bing.com>

Grupo 5: Azúcares y dulces

Comprende el azúcar, miel, dulces y mermeladas de frutas, dulce de leche y golosinas. Se indican cantidades muy limitadas, por su alto contenido en azúcares simples



Ilustración N° 12. Azúcares y dulces
<http://www.bing.com>

Grupo 6: Grasas, aceites, frutas secas, semillas oleaginosas y chocolate

Incluyen la grasa vacuna y de cerdo, manteca, margarina, aceites vegetales (arroz, girasol, oliva, maíz, pepita de uva y soya) frutas secas (almendra, avellana, castaña, castaña de cajú, nueces varias), semillas oleaginosas (girasol, lino, zapallo, sésamo) y chocolate. Se recomiendan cantidades muy limitadas de estos alimentos.



Ilustración N° 13. Grasas, aceites, frutas secas, semillas oleaginosas y chocolate.
<http://www.bing.com>

La nutrición y el desarrollo intelectual

El motivo de esta vigilancia se debe a que gran cantidad de estudios científicos alertan de que los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 7 años) pueden ser duraderos e impedir un buen desarrollo conductual y cognitivo a lo largo de la vida escolar e incluso posteriormente.

La alimentación es nuestro principal aliado para el rendimiento físico e intelectual. De su composición dependerá que nuestro cuerpo se conserve con los nutrientes necesarios para su desarrollo. Si nuestra educación nutricional es escasa y en muchos sentidos, precaria, sin embargo, de ella dependerá prevenir enfermedades y, sobretodo, potenciar nuestro desarrollo intelectual.

Los beneficios de una buena alimentación se traducen en un gran desarrollo y rendimiento del cerebro, el cual tendría muchas dificultades para realizar sus funciones si desde un principio no recibe los nutrientes necesarios que aporta una dieta equilibrada. No cabe la menor duda que los estudios recientes sobre nutrición y cognición, demuestran que la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención, memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo y hasta los estados de ánimo están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos.

Respecto a la desnutrición en la primera infancia los déficit de determinados nutrientes específicos podrían ser cruciales en el desarrollo futuro como por ejemplo la deficiencia de hierro estaría asociada con cambios en el comportamiento y retrasos en el desarrollo psicomotor, mientras que la insuficiencia de yodo estaría asociada con la reducción de la cognición y rendimiento escolar.

Existen evidencias científicas que sugieren que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo cognitivo y conductual, su desarrollo físico y motor e incluso, algunos investigadores justifican una mejora en las habilidades y relaciones sociales. Algunos expertos van más allá y consideran que puede afectar directamente a la inteligencia.



Ilustración N° 14. Nutrición y desarrollo intelectual.

<http://www.bing.com>

UNIDAD 2

REQUERIMIENTOS Y BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS DE PREESCOLAR Y ESCOLAR

En esta etapa de la vida se establecen las preferencias alimentarias individuales, que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares.

Éstos dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos dependiendo del costo de los mismos y de los ingresos de las familias, las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, observándose muchas diferencias entre diversos países, culturas o religiones dentro del mismo país, así como entre las familias de diverso poder adquisitivo o socioeconómico.

Sin embargo, en un mundo globalizado observamos en muchas regiones, y en nuestro país, un cambio del patrón alimentario tradicional, con una tendencia a la uniformización universal de los alimentos ingeridos.

Se jerarquizan determinadas comidas, que responden a técnicas de marketing muy efectivas, en detrimento de otras, que son más sanas o de menor costo.



Ilustración N° 15. Alimentación individual.
<http://www.bing.com>

Chocolate

El chocolate negro tiene propiedades antioxidantes que previenen algunas enfermedades características de la edad y además, gran cantidad de sustancias estimulantes naturales como la cafeína que incrementan la producción de endorfinas, al mismo tiempo que aumentan la concentración y la memoria.

Glucosa

El azúcar es el combustible del cerebro, el organismo metaboliza la glucosa de los azúcares y carbohidratos que se consumen. Una bebida azucarada o algo dulce puede a corto plazo dar un gran impulso para la memoria, la concentración y el cerebro.

Moras

Las moras son frutas que contienen un nutriente llamado antocianina o antocianidina, que es muy favorable para la mente, contribuye a evitar la oxidación del cerebro y el desarrollo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer o el Parkinson.

Almendras

Las almendras son un fruto seco fuente de una sustancia denominada fenilalanina, que contribuye entre otras cosas a mejorar la memoria y la concentración.

Nueces

Las nueces son un fruto seco con múltiples beneficios para el cerebro, contienen vitaminas B6 y E, omega 3, omega 6, fundamentales para el adecuado funcionamiento del mismo.

Semillas de girasol

De la misma manera que las nueces, las semillas de girasol favorecen mucho al cerebro, puesto que contienen vitamina B1 que favorece la función cognitiva y la memoria, además de poseer triptófano, el cual se convierte en serotonina aportando varios beneficios.

Té verde

El té verde posee múltiples beneficios para la salud, contiene catequinas que contribuyen a combatir el cansancio cerebral, optimizan la memoria e incrementan la producción de dopamina, una sustancia fundamental para el funcionamiento del cerebro.

Arándanos

Los arándanos son excelentes para resguardar el buen funcionamiento del cerebro y ayudan a protegerlo contra la oxidación, reduciéndose así las condiciones asociadas al avance de la edad como ser demencia senil y Alzheimer. Estudios han demostrado como una alimentación que contenga estos frutos, mejoran considerablemente la capacidad de aprendizaje y las habilidades motoras en ratas de laboratorio.

Pescado

El pescado es una importantísima fuente de proteínas, omega 3, grasas saludables, fundamentales para el funcionamiento del cerebro y la buena memoria, especialmente a medida que el individuo envejece y ésta comienza a fallar.

Alimentos integrales

Estos alimentos contienen un alto porcentaje de vitamina B6 y ácido fólico y son buenos estimulantes para el cerebro.

Huevos

Además de aportar proteínas, los huevos aportan colina, una sustancia que favorece la memoria, incrementa el tamaño de las neuronas y fortalece el envío de

las señales eléctricas. Además contienen sustancias antioxidantes que previenen la degeneración cerebral.

Cafeína

La cafeína funciona como un energizante, favorece la concentración y ayuda a enfocarse y concentrarse. Esta sustancia es muy utilizada como base de medicamentos, bebidas energizantes, pero debe ser consumida con moderación porque en exceso los efectos pueden ser contraproducentes con el fin buscado, por ejemplo: Nerviosismo, intranquilidad, taquicardia y en la noche insomnio.

Las proteínas contenidas en alimentos de origen animal, especialmente en el hígado y los mariscos, contribuyen con la regulación de la capacidad intelectual y del estado de ánimo. Algunos estudios demuestran que una dieta rica en carbohidratos (papas, arroz, harinas, leche, cereales) ayuda a calmar la ansiedad.

Una buena dieta debe incluir un aporte adecuado de minerales en virtud de los beneficios que éstos ofrecen al organismo. El calcio, por ejemplo, interviene en la transmisión de los impulsos nerviosos, el hierro influye en el rendimiento y en el transporte de oxígeno a las células, y el zinc parece estar relacionado con la actividad de los neurotransmisores.

Para obtener calcio se debe ingerir leche y sus derivados, mientras que el hierro es posible encontrarlo en carnes, vísceras, legumbres y frutos secos. Las ostras, crustáceos, carne de cordero y las leguminosas son alimentos ricos en zinc.

Todas las vitaminas del complejo B son cofactores del proceso de producción de neurotransmisores, específicamente la B1 (carne de cerdo y levadura de cerveza), B6 (melón, pollo y plátano) y la B12 (hígado, huevos y queso), esta última es muy importante para contrarrestar el estrés y fortalecer la agilidad intelectual.

Tabla de Requerimiento nutricional

Edad (años)	1-3 años	4-6 años	7-10 años
Energía (kcal)	1.300	1.800	2.000
Energía (kcal/kg)	100	90	70
Proteínas (g/kg)	1,2	1,1	1
Vitamina A (mg RE)	400	450	500
Vitamina K (ug)	15	20	30
Vitamina E (ug)	6	6	7
Vitamina D (UI)	200	200	200
Hierro(mg)	5	5	7
Zinc (mg)	4,1	5,1	5,6
Yodo (ug)	75	110	100
Calcio (mg/d)	500	600	700
Fósforo (mg/d)	450	500	1.250
Magnesio (mg/d)	80	130	240
Flúor (mg/d)	0,7	1	2
Selenio (ug)	20	20	20
RE: equivalentes de retinol.			
Food and Nutrition Board, National Research Council, 10th ed. 1998			

MSP. Departamento de nutrición.2002

Tabla de Porciones Nutricionales

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
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

UNIDAD 3

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

¿Cómo combinamos correctamente los alimentos para tener una alimentación saludable?

El principio de la combinación de alimentos se basa en que se debe seleccionar por lo menos un alimento de cada grupo para aportar al organismo los elementos nutritivos, como: proteínas, grasas, hidratos de carbono (azúcares, almidones), y vitaminas y minerales, en diferentes proporciones.

Las combinaciones adecuadas de alimentos, aún en pequeñas cantidades, mejoran el valor nutritivo de la alimentación. El consumo simultáneo de varios alimentos facilita la utilización de distintas sustancias nutritivas por parte del organismo.

Por ejemplo, se debe escoger un alimento del grupo de los lácteos, carnes o huevos. Si no hay carne, se puede reemplazar por las mezclas de las leguminosas con los cereales. Para completar, se debe seleccionar un alimento del grupo de las verduras y frutas. El aceite y azúcar o panela se utilizan para mejorar el sabor de las comidas y para aportar energía.



Ilustración N° 16. Combinaciones correctas.
<http://www.bing.com>

Planificación Semanal del Menú

Un método eficaz que nos asegura una alimentación saludable es la planificación adecuada del menú del día, donde estén presentes todos los grupos de alimentos

El primer paso consiste en planificar el menú para un día y tomar en cuenta:



Ilustración N° 17. Planificar el menú.
<http://www.bing.com>

- Valor nutritivo de los alimentos;
- Disponibilidad de alimentos a nivel local;
- Selección de alimentos de temporada;
- Hábitos y costumbres alimentarias;
- Costo de los alimentos y presupuesto por persona;
- Disponibilidad de los equipos de cocina;
- Número de niñas y niños y de madres y padres comunitarios;
- Necesidades nutricionales por grupos de edad.

Esto contribuye a que:

- Los alimentos disponibles se utilicen racionalmente;
- Los costos no superen lo presupuestado;
- Los platos sean apetecibles;
- Las preparaciones sean variadas y coloridas.



Ilustración N° 18. Platos apetecibles.
<http://www.bing.com>

Recomendaciones generales

1. *Utilización de aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal.*
2. *Consumo diario de frutas y verduras.*
3. *Consumo de lácteos o derivados: 500 a 750 ml diarios, dependiendo de la edad.*
4. *Fomentar el consumo de carne magra, con menor contenido de grasa: carne roja magra, pollo sin piel y pescado.*
5. *Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: arroz, cereales, harina de maíz, etcétera. Reducir el consumo de azúcares refinados.*
6. *Disminuir el consumo de sal.*
7. *Promover una comida variada a lo largo del día, incluyendo alimentos de todos los grupos.*
8. *Utilizar agua y no jugos o bebidas cola en las comidas.*
9. *Limitar el uso de té, café y mate, que sustituyen otros alimentos más nutritivos.*
10. *Realizar cuatro comidas diarias y no más de dos colaciones.*



Ilustración N° 20. Normas alimentarias.
<http://www.bing.com>



Ilustración N° 19. Normas alimentarias.
<http://www.bing.com>

11. *Evitar las ingestas entre horas.*
12. *Estimular que el niño coma por sí solo y con normas de higiene adecuadas.*
13. *Estimular la actividad física.*
14. *Mantener un peso saludable, estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.*
15. *Adecuarse a la realidad económica y cultural de cada niño, manteniendo las costumbres alimentarias de cada familia, tratando de realizar en conjunto recetas que promuevan la ingesta de nutrientes y micronutrientes adecuados para la etapa de crecimiento de los niños.*
16. *Disminuir el consumo de bebidas cola y snack. No utilizarlos como recompensa o entretenimiento, siendo una buena estrategia su disminución escalonada y no la prohibición absoluta, ya que su fácil acceso, la publicidad y su buen sabor serían la causa de nuestro fracaso total.*

PRESENTACIÓN Y COLOR

Sabor: Alternar los alimentos; tratar de que no se repita el mismo alimento en el primer y segundo plato, o en el almuerzo y en refrigerios, o en días consecutivos.

Textura: Evitar la monotonía de las preparaciones. Estas pueden ser cocinadas o cocidas; al vapor, guisadas, a la plancha, etc.

Igualmente, a la hora de planificar los menús se debe tomar en cuenta ciertos aspectos para que la comida resulte nutritiva y gastronómicamente aceptable. Para ello, se debe cuidar el sabor, textura, saciedad, presentación y color de cada menú:

Saciedad: Conviene que no coincidan en el mismo menú platos demasiado pesados del mismo tipo de nutrientes, demasiado ligeros.

Presentación y color: Un plato bien presentado con varios colores estimula el apetito.

PLANIFICACIÓN SEMANAL DEL MENÚ

MES:

SEMANA:

Observaciones					Ver
Lunes	Desayuno Colada de avena con leche Pan	Refrigerio Naranja o puré de banano	Almuerzo Sopa de Verduras con Fideos. Guatita Jugo de tomate	Refrigerio Batido de leche con frutilla	Recetario Menú 1
Martes	Desayuno Cereales con fruta.	Refrigerio Manzanas Rellenas Horneadas	Almuerzo Sancocho de carne. Arroz con menestra. Limonada.	Refrigerio Galletas de nuez.	Recetario Menú 2
Miércoles	Desayuno Bolón de Verde con café.	Refrigerio Dulce de higos.	Almuerzo Espinaca con garbanzos. Seco de chivo. Come y bebe o ensalada de frutas.	Refrigerio Mermelada de Piña.	Recetario Menú 3
Jueves	Desayuno Receta de yogur natural casero	Refrigerio Flan de zapallo o calabaza.	Almuerzo Aguado de gallina o aguado de pollo. Seco de pollo. Jugo de mora.	Refrigerio Helados de frutas tropicales.	Recetario Menú 4
Viernes	Desayuno Pan de yuca. Leche o yogur.	Refrigerio Arroz con leche.	Almuerzo Caldo de bolas de verde. Pescado encocado. Batido de mango y maracuyá.	Refrigerio Torta de zanahoria y naranja.	Recetario Menú 5

Elaborado por: Miryan del Rocío PintoChadán

Recetario

Lunes

MENÚ 1

Desayuno

Colada de avena con leche y pan

Ingredientes

- 1 taza de quáker (copos suaves de avena)
- 4 naranjillas medianas
- Agua (unos 5 ó 6 vasos)
- Sal (sólo una pizca)
- Clavo de olor (un par)
- Canela (una cucharada de las de postre)
- Azúcar o panela (un par de cucharadas)
- ½ litro de Leche

Elaboración

Para la receta de la colada de avena, típica en Ecuador, hemos de empezar lavando las naranjillas y cortándolas a trocitos. Cuando el agua esté hirviendo añadiremos todos los ingredientes a la leche. Dejaremos hervir todo durante unos diez minutos. Normalmente se suele triturar y colar quedando como una bebida que se sirve muy fría.

Nuestro consejo

En momentos fríos del año podríamos tomar la colada de avena caliente ya que es muy nutritiva y tiene un sinfín de propiedades.

La cantidad de especias puede variarse un poco al gusto de cada persona. El uso de avena quaker también varía según la zona o disponibilidad de ese alimento y así podemos encontrar zonas de Ecuador que tengan una receta de colada de avena con Trigo, cebada, harina de haba, quinua, maíz, etc. y se puede acompañar con pan, galletas o torta.

Refrigerio de la mañana

Naranja o puré de banano

Ingredientes

- Naranjas
- Bananos

Elaboración

Lavar bien las naranjas si se han de servir enteras, o pelarlas y se han de consumir por rodajas. En el caso de los bananos se lava previamente antes de triturarlos para lograr obtener una masa homogénea (puré).

Almuerzo

Sopa de Verduras con Fideos



Ingredientes

- 1/2 taza de fideos de forma de concha
- 1/2 taza de zanahorias
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza florecitas de brócoli
- 2 cdas. Aceite de oliva
- 2 tabletitas de concentrado de caldo de pollo
- 1 cebolla picada
- 4 tazas de agua
- 1/2 taza granos de elote
- 1/2 taza chícharos

Elaboración

Caliente el aceite en una cacerola grande y sofría las cebollas hasta que estén blandas. Añada el agua y los demás ingredientes y deje que hierva. Revuelva. Reduzca el fuego al mínimo y cocine durante 20 min. O hasta que el fideo esté blando. Sirva caliente.

Porciones Diarias

Niños de 4 a 5 años 1400 calorías diarias equivalente a 1-1/2 tazas diarias de verduras. Hidratos de carbono (pastas, arroz pan). De estos alimentos debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños.

Guatita

Ingredientes:

- 500 gr de panza de res
- 5 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de pasta de maní
- 2 dientes de ajo picados
- ½ lb de papas cocinadas
- 2 tazas de leche
- Aceite con achote para freír
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 lb de arroz

Elaboración:

Cocinar en olla de presión la guata (panza de res) hasta que esté blanda. En una olla, refreír con el aceite con achiote, la cebolla y el ajo, añadir la sal y la pimienta y dejar rehogar. Aumentar la pasta de maní mezclando con una cuchara de palo, luego aumentar la leche y las papas cocinadas hasta que tenga el espesor deseado. Al final, colocar la guata troceada. Acompañar con ají y aguacate y una porción de arroz.

Jugo de Tomate

Ingredientes:

- 5 Tomate de árbol
- 1 lt Agua hervida
- Azúcar al gusto

Elaboración:

Lavar el tomate de árbol, luego pelarlos y licuar agregando azúcar al gusto. Servir frío.

Refrigerio de la tarde

Batido de leche con frutilla

Ingredientes

- ½ litro de leche
- Azúcar
- 15 Frutillas grandes

Elaboración

Lavar bien las frutillas, colocarlas en la leche y batir hasta conseguir una textura homogénea añadiendo el azúcar, luego colar de ser necesario y servir a baja temperatura.

Fuente: <http://laylita.com/recetas/2013/05/07/batido-de-mango-y-maracuya/>

Martes

MENÚ 2

Desayuno

Cereales con fruta



Ingredientes:

- 4 fresas
- 1 plátano
- 100 ml. de leche
- 50 gr. de cereales
- 1 cucharadita de miel

Consejos: Cuando no sea época de fresas puedes utilizar otras frutas para combinar con el plátano, desde una sencilla manzana hasta frambuesas,

Elaboración

1. Lava bien las fresas y córtalas en rodajas o en cuartos. Pela el plátano y trocéalo.
2. Pon los cereales en un recipiente. Añade la fruta, no olvides que puedes añadir otras que te gusten

3. Calienta un poco la leche, disuelve la miel y añádela a los cereales. También puedes utilizar yogur en lugar de leche. Acompaña este sano desayuno de un jugo de naranja natural.

Porciones: se recomienda que los niños coman 5 clases de frutas al día, cereal hasta 5 porciones al día 1400 calorías, leche de 2 vasos diarios

Recomendaciones:

- Mantener asepsia personal
- Lavarlas frutas

Refrigerio de la mañana

Manzanas Rellenas Horneadas

Ingredientes

- 4 manzanas
- 2 cdas. albaricoques secos, picados
- 2 cdas. grosellas
- 2 cdas. pasitas
- 1/2 taza azúcar morena
- 1 cda. canela
- 1/2 cdta. ralladura de limón
- 1/2 cdta. ralladura de naranja
- 1 cda. mantequilla
- 1 taza agua caliente
- 3 cdas. Azúcar



Elaboración

Precaliente el horno a 350 F (175 C). Corte las manzanas por la mitad, a lo largo. Corte una rodaja fina en la base de cada manzana. Remoje los albaricoques, las

grosellas y las pasitas en agua caliente por 8-10 min. Escurra el agua de las frutas. Séquelas con una toalla de papel. En un tazón mediano, mezcle las frutas, el azúcar morena, la canela, la ralladura de limón, la ralladura de naranja. Sáquele los corazones y las semillas a las mitades de manzanas con un utensilio para hacer bolitas de melón, o una cucharita redondita. Rellene el centro hueco de cada manzana con la mezcla de las frutas. Ponga puntitos de mantequilla en la parte de arriba de cada manzana rellena. En una cacerola pequeña, combine el azúcar y el agua. Cocine a temperatura media-alta por 4 min., hasta que la mezcla tenga apariencia de almíbar. Quítela del fuego. Ponga el almíbar en el fondo de un molde de hornear poco hondo. Ponga las mitades rellenas de manzana el molde con el almíbar. Tápelos. Hornee por 45 min., hasta que las manzanas se ablanden. Sirva calientes o frías.

Porciones: Las frutas en los niños son esenciales es necesario dar hasta 3 porciones diarias.

Recomendaciones: Por ser una receta dulce se recomienda brindarla solo en fechas especiales o como postre.

Almuerzo

Sancocho de carne

Ingredientes

- 1/2 libra de carne cortada en trozos
- 2 choclos cortados en anillos
- 6 trozos de yuca mediana
- 1 zanahoria cortada en cuadritos
- 1 cebolla blanca
- 2 cucharadas de culantro picado
- 1/2 taza de arvejas
- 1 plátano verde troceado

- 2 cucharadas de aceite
- 4 tazas de agua
- Sal y pimienta.

Elaboración

Poner el aceite en una olla, dorar la carne, agregar los choclos y el agua hirviendo. Dejar cocinar por unos 15 minutos; luego añadir el plátano verde, la yuca, la zanahoria, y las arvejas; cuando todos los ingredientes estén en su punto, terminar la sopa sazonando con sal y pimienta. Para servir, picar la cebolla y mezclar con el culantro formando un picadillo y poner en el plato. Buen provecho.

Arroz con menestra

El arroz con menestra se sirve con carne asada o carne frita, pero también se puede pedir con pollo o con pescado – en especial en la costa. También recuerdo que durante la época que mi mamá intento ser vegetariana, reemplazaba la carne con huevo frito, es una manera fácil de adaptar este plato para una dieta vegetariana.

Ingredientes:

- 2-3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla colorada, cortada en cubitos pequeños
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos pequeños
- 3 tomates, cortados en cubitos pequeños
- 6 dientes de ajo, machacado
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de achiote molido
- 4 cucharadas de cilantro picadito
- 7 tazas de agua

- 1 libra de lentejas, lavadas – no se necesita remojar las lentejas
- Sal al gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite a fuego medio en una cacerola grande.
2. Prepare un refrito para la menestra añadiendo la cebolla, pimiento, tomate, ajo, comino, achiote, sal y 2 cucharadas del cilantro picado, reserve las dos otras cucharadas del cilantro para el final.
3. Cocine el refrito durante cinco minutos o hasta que todos los ingredientes se hayan ablandado, revolviendo de vez en cuando.
4. Añada el agua e incremente la temperatura hasta que empiece a hervir.
5. Añada las lentejas y reduzca la temperatura a fuego lento, tape parcialmente la cacerola, y cocine hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente una hora.
6. Mezcle el cilantro restante con la menestra y sirva con arroz (cocinado al estilo ecuatoriano), carne asada o carne frita, patacones o plátanos maduros fritos, una pequeña ensalada o rodajas de aguacate.

Limonada

Ingredientes

- 2 limones, cortados en cuartos y sin semillas
- 8 tazas de agua fría
- ½ taza a 1 taza de azúcar, ajuste de acuerdo a su gusto
- Cubitos de hielo al gusto

Preparación

1. Coloque los pedazos de limón en la licuadora con 4 tazas de agua y el azúcar.
2. Licue los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, quedará un poco espumoso y con un color medio blanco.
3. Cuele o cierna la limonada y mezclar con el resto de agua.
4. Sirva inmediatamente acompañado de hielo.

Refrigerio de la tarde

Galletas de nuez

Ingredientes

- 4 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 clara apenas batidas



Porciones: las galletas de nuez se las puede dar a los niños hasta 3 veces al día ya que contiene el fruto seco que contribuye con la sana nutrición del niño

Preparación

- Mezclar las nueces con el azúcar, la crema y la harina. Reservar.
- En otro recipiente batir apenas la clara hasta que este espumosa y mezclarla con la preparación anterior.
- Enmantecar y enharinar una placa y verter la pasta de a cucharaditas bien espaciadas, aplastarlas con una cuchara grande hasta darle forma circular.
- Estarán listas cuando la superficie comience a secarse y los bordes estén doraditos. Retirar las galletitas del horno y dejar que se enfríen.

Fuente: <http://laylita.com/recetas/2013/05/07/batido-de-mango-y-maracuya/>

Miércoles

MENÚ: 3

Desayuno

Bolón de verde

Ingredientes

- 4 plátanos verdes, pelados y cortados en trozos medianos
- 4-5 cucharadas de mantequilla o manteca de chanco
- 2 cucharadas de aceite, de canola o de girasol
- 1 cucharada de ají picante o chile molido
- 1 cucharada de comino molido
- 1 taza de queso desmenuzado o rallado o 1 taza de chorizo cocido o chicharrones
- Sal al gusto

Para acompañar:

Una taza de café o cocoa caliente.

Preparación

1. Agregue los trozos de plátano y cocine a temperatura media baja durante unos 30-40 minutos o hasta que estén muy suaves, volteándolos cada 10 minutos. Deben quedar ligeramente dorados, pero no crujientes.
2. Espolvoree el comino, y sal al gusto.
3. Ponga los pedazos de plátanos calientes en un tazón grande.
4. Machaque los plátanos hasta obtener una masa gruesa.
5. Forma bolas pequeñas con la masa, el tamaño debe ser un poco más pequeño que una pelota de tenis.

6. Haga un agujero en el centro de cada bola y rellénelo con el queso (o chorizo o chicharrones). Presione con suavidad el relleno, cúbralo y fórmelo nuevamente en forma de bola.
7. El bolón de verde se puede servir de esta manera directamente. Si lo prefiere con un exterior un poco crujiente y bien caliente, puede seguir los pasos restantes.
8. Caliente el aceite a fuego alto, agregue las bolas de plátano rellenas y fríalas hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados.
9. Ponga los bolones fritos en un plato cubierto con papel absorbente para escurrir la grasa y sirva inmediatamente acompañado de café y huevo frito.

Refrigerio de la mañana

Dulce de higos

Ingredientes:

- 20 higos, maduros pero firmes, lavados
- Una pizca de bicarbonato
- 1 ¾ lb de panela o piloncillo
- Canela, clavo de olor y otras especias – opcional
- Agua

Para acompañar: Quesillo o queso fresco

Preparación:

1. Haga una incisión o corte en forma de cruz en la parte superior – la parte angosta – de cada higo.
2. Ponga los higos en un recipiente y cúbralos con agua, déjelos remojar durante un día entero.

3. Cierna los higos y póngalos en una olla, cúbralos con agua, aproximadamente 8 tazas de agua.
4. Añada la pizca de bicarbonato y haga hervir el agua con los higos, cocínelos durante 15 a 20 minutos o hasta que estén suaves.
5. Deje los higos en el agua en el que se cocinaron durante otro día entero.
6. Al día siguiente cierna el agua y escurra cada higo –con delicadeza – hasta sacarle la mayor cantidad de agua.
7. Ponga la panela o piloncillo y las especias en una olla de buen tamaño, agregue 6 tazas de agua y cocínela a fuego lento hasta que la panela este completamente disuelta y se empiece a convertir en miel.
8. Añada los higos y siga cocinando a fuego lento hasta que la miel este espesa, aproximadamente unas 2 a 3 horas.
9. Sirva los higos – calientes o fríos – acompañados con rodajas o tajadas de quesillo o queso.

Almuerzo

Espinaca con garbanzos

Ingredientes

- 300 gr de garbanzos en conserva
- 200 gr de espinacas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal



Preparación

Cortamos la zanahoria, la cebolla y el diente de ajo, y rehogamos todo en una cazuela con aceite hasta que se ablanden. Añadimos las espinacas y removemos

hasta que esté todo bien mezclado, momento en el que echaremos agua hasta que quede cubierto. Cocemos durante 10 minutos a fuego suave y después incluimos los garbanzos (vigilar que siga quedando todo cubierto de agua). Agregamos sal a gusto y dejamos hervir unos 5 minutos.

Porciones. En los niños de 3 a 5 años es importante dar 6 porciones diarias de verduras es decir 1-1/2 tazas que equivale 1400 calorías

Recomendación. Introducir gradualmente frutas y verduras en la dieta de los niños ya que trae excelentes beneficios.

Seco de chivo

Ingredientes:

- 2 libras de carne de chivo, con huesos, cortada en pedazos grandes
- 6 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano
- 2 tazas de chicha
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de achiote molido
- 1 cebolla colorada, picado finamente
- 1 pimiento, picado finamente
- 3 tomates
- 1 o 2 ajies
- ½ manojo de cilantro
- 2 naranjillas o lulos (frescas o congeladas) o ½ taza de jugo de naranjilla (puede usar pulpa congelada)
- 2 cucharadas de panela rallada (la panela también se conoce como piloncillo)

- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida (puede reemplazar con una mezcla de clavo, canela y nuez moscada)
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- Sal al gusto
- Acompañantes: Arroz amarillo, plátanos maduros fritos y tajadas de aguacate

Preparación:

1. Sazone la carne de chivo con el ajo machacado, comino molido, orégano, sal y una taza de chicha, deje marinar por lo menos una hora.
2. Caliente el aceite de canola a temperatura alta en un sartén de buen tamaño, añada la carne, guarde la salsa donde se estaba marinando para más tarde, y fría la carne hasta que esté dorada en ambos lados.
3. Reduzca la temperatura y agregue las cebollas picadas, el pimiento picado y el achiote molido, cocine hasta que las cebollas estén blandas, aproximadamente unos 5 minutos.
4. Mientras tanto licue los tomates, el ½ manojito de cilantro, los ajíes, la taza restante de chicha y las naranjillas, cierna esta salsa y añada la salsa cernida a la carne.
5. Añada la salsa donde se estaba marinando la carne, la panela rallada y la pimienta de Jamaica, haga hervir y reduzca la temperatura, cocine a fuego lento hasta que la carne esté muy suave, aproximadamente 2 -2 ½ horas.
6. Pruebe, rectifique la sal, y espolvoree con el cilantro picado.
7. Sirva el seco de chivo acompañado de arroz amarillo, plátanos maduros fritos y tajadas de aguacate.

Come y bebe o ensalada de frutas

Ingredientes

- El jugo de 10 naranjas, cerca de 4 ½ tazas de jugo
- 1 papaya grande y madura, pelada y picada en cubitos pequeños

- 1 pina, pelada, sin el centro, y picada en cubitos pequeños
- 6 bananos o guineos maduros, pelados y picados en cubitos pequeños
- Azúcar o miel al gusto (opcional)
- Crema batida endulzada con miel (opcional)

Preparación

1. Combine la papaya picada, la piña y el banano en una fuente grande.
2. Agregue el jugo de naranja y mezcle bien.
3. Pruebe y si lo desea agregue azúcar o miel de abeja a su gusto.
4. Sirva inmediatamente o refrigere por unos 30 minutos si lo prefiere frío.

Refrigerio de la tarde

Mermelada de piña

Ingredientes:

- 1 piña madura entera
- ½ taza de agua
- ½ taza de azúcar (también se puede utilizar panela rallada)
- 1 rajita de canela
- 2 clavos de olor
- 2 granos de cardamomo
- 1 ramita de cedrón
- Jugo de un limón

Preparación:

1. Pele y descorazone la piña.
2. Corte la mitad de la piña en cuadrillos y licue la otra mitad hasta obtener un puré.

3. En una olla mediana haga hervir el agua, la azúcar, la canela, los clavos de olor, el cardamomo y el cedrón.
4. Añada los cuadritos de piña, el puré de piña y el jugo de limón.
5. Haga hervir nuevamente y reduzca la temperatura.
6. Cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que el liquido se haya reducido y la mermelada este espesa.

Acompañar

Con pan o galletas

Fuente: <http://laylita.com/recetas/2013/05/07/batido-de-mango-y-maracuya/>

Jueves

MENÚ: 4

Desayuno

Receta de Yogur natural casero



Ingredientes:

- 1 yogur natural (125 ml)
- 1 l de leche entera
- 15 gr de azúcar
- Hojas de menta para decorar

Elaboración:

Pon la leche en una cazuela a calentar y cuando rompa a hervir retira del fuego. Deja enfriar. Echa la leche en un recipiente de plástico o vidrio y agrega el yogur y el azúcar. Mezcla bien y tápalo. Deja reposar, removiendo de vez en cuando, durante 12 horas en un lugar a unos 25°C de temperatura. Tras este tiempo, la leche habrá fermentado y el yogur estará listo. Puedes repartir el litro de yogur casero en vasos o copas de vidrio y decorar con una hoja de menta.

Consejo a la hora de preparar yogur natural casero: Si no es posible conseguir esa temperatura ambiente, puedes precalentar el horno durante 5 minutos a potencia máxima y apagarlo. Después mete el recipiente cerrado con la mezcla de yogur, leche y azúcar y deja reposar dentro 12 horas. Si tras ese tiempo no ha fermentado, repite la operación.

Porciones. En los niños de 3 a 5 años es importante dar 6 porciones es decir 1-1/2 tazas.

Recomendación. Introducir gradualmente fruta variada y de temporada en la dieta de los niños ya que trae excelentes beneficios.

Refrigerio de la mañana

Flan de zapallo o calabaza

Ingredientes

8-10 moldes de flan pequeños engrasados ligeramente con mantequilla o un molde grande

Para el caramelo:

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua

Para el flan de calabaza o zapallo:

- 1 ½ tazas de dulce de zapallo o dulce de calabaza, la receta está aquí
- 6 huevos
- 1/3 taza de crema de leche líquida (nata para montar)

- 1 cucharada de licor de naranja – opcional, también se puede usar ½ cucharadita de esencia de naranja

Preparación

Para el caramelo:

1. Combine el azúcar y el agua en una cacerola y cocine a fuego medio-alto. Haga hervir y deje que continúe hirviendo hasta que el caramelo empieza a tomar un color ámbar oscuro. Es importante no remover la mezcla mientras está hirviendo, pero manténgalo vigilado ya que se puede quemar rápidamente, especialmente en los últimos minutos. Por lo general, el tiempo de hervir son unos 8-10 minutos.
2. Vierta el caramelo caliente en moldes de flan ligeramente engrasados.

Para el flan de calabaza o zapallo:

3. Pre-caliente el horno a 350 F.
4. Use una batidora eléctrica para hacer un puré con el dulce de calabaza o zapallo.
5. Añada los huevos y siga batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Use un batidor manual de varillas o una cuchara para agregar la crema y el licor de naranja.
7. Vierta la mezcla del flan de calabaza en los moldes de flan.
8. Ponga los moldes de flan en una bandeja de horno llena con un poco de agua - el agua debe cubrir por lo menos la mitad de la altura de los moldes.
9. Hornee los flanes de calabaza a 350 ° F durante unos 45 minutos, o hasta que el flan se cuaje.
10. Deje enfriar los flanes a temperatura ambiente y luego refrigérelos durante un par de horas antes de servirlos.

11. Para desmoldar los flanes se pueden colocar los moldes en un recipiente con agua caliente justo unos minutos antes de servir, esto ayuda a que el flan se afloje y el caramelo se derrita un poco.
12. El flan se puede servir solo o acompañado de una salsa de crema con miel de abeja y algunas rodajas de naranja fresca o fruta fresca a su gusto.

Almuerzo

Aguado de gallina o aguado de pollo

Ingredientes

- 3 libras de pollo o gallina, presas variadas
- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz, sin cocer
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- 1 taza de cebolla roja picada en cubitos
- 1 taza de pimiento picado en cubitos
- 2 tomates tipo roma, pelados, sin semillas y picados en cubitos
- 6 dientes de ajo, machacados
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 1 cucharadita de orégano seco o 1 cucharada de orégano fresco picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de achiote molido
- 8 tazas de caldo de pollo o agua
- 2 papas, peladas y picadas, alrededor de $3 \frac{1}{2}$ tazas
- 1 taza de zanahorias picadas en cubitos
- 1 taza de arvejas o guisantes, frescas o congeladas
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Para servir: Cebollines picados, rodajas de aguacate y aji

Preparación

1. Remoje el arroz en agua durante unos 30 minutos
2. En una olla grande, caliente el aceite o la mantequilla para hacer un refrito o sofrito con la cebolla, el ajo, el pimiento, los tomates, el perejil, el orégano, el comino, el achiote, la sal y pimienta. Cocine por 10 minutos, revolviendo frecuentemente.
3. Agregue el caldo de pollo y haga hervir.
4. Agregue las presas de pollo y cocine a fuego medio durante 30 minutos.
5. Agregue el arroz remojado y las papas picadas, cocine por unos 45 minutos a fuego bajo, revolviendo de vez de en cuando.
6. Agregue las zanahorias y cocine durante 5 minutos
7. Agregue las arvejas y cocine por 5-7 minutos o hasta que las arvejas y las zanahorias estén tiernas.
8. Retire del fuego, y agregue el cilantro picado
9. Sirva el aguado acompañado de tajitas de aguacate y ají.

Seco de pollo

Ingredientes

- 6 libras de pollo (una combinación de presas diferentes)
- 6 cucharadas de aceite de canola o girasol
- 2 cebollas coloradas, cortadas en cuartos
- ½ cebolla colorada, picada en cuadritos
- 10 dientes de ajo enteros + 4 dientes de ajo machacados
- 2 cucharaditas de achiote molido
- 4 tazas de cerveza
- 8 tomates, cortados en cuartos
- 3 pimientos, cortados en cuartos
- 1 manojo de cilantro o culantro, guarde un poco para añadir al final
- 1 manojo de perejil, guarde un poco para añadir al final
- 1 cucharadita de orégano

- 2 cucharaditas de comino molido
- Sal y pimienta al gusto

Acompañantes

- Arroz amarillo
- Plátanos maduros fritos
- Papas enteras doradas en mantequilla
- Rodajas de aguacate
- Una ensalada pequeña

Preparación

1. Licuar la cerveza, las cebollas cortadas en cuartos, los ajos enteros, tomates, pimientos, aji, cilantro, perejil, orégano y comino hasta obtener un puré.
2. Caliente el aceite en una olla grande para preparar un refrito con la cebolla picada, el ajo machacado y el achiote, cocine por unos 3-5 minutos.
3. Añada las presas de pollo y cocine hasta que las presas se empiecen a dorar.
4. Añada el puré y cocine a fuego lento hasta que la carne de pollo este muy suave y la salsa se haya espesado, entre una a dos horas, dependiendo de si es carne de pollo o carne de gallina.
5. Añada sal y pimienta al gusto, y también el perejil y cilantro (picaditos) que guardo.
6. Servir con arroz amarillo, plátanos maduros fritos, aguacate, papas enteras doradas en mantequilla y ensalada.

Jugo de mora

Ingredientes

- Una porción pequeña de mora.
- 8 tazas de agua fría
- ½ taza a 1 taza de azucar, ajuste de acuerdo a su gusto
- Cubitos de hielo al gusto

Preparación

- 1.-Coloque la mora en la licuadora con 4 tazas de agua y el azúcar.
- 2.-Licue los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, quedara un poco espumoso.
- 3.- Cuele o cierna la mora y mezclar con el resto de agua.

Refrigerio de la tarde

Helados de frutas tropicales

Ingredientes

- El jugo de 10 naranjas grandes, aproximadamente 4 ½ tazas o un poco más de un litro
- 1 papaya grande y madura, pelada, sin semillas, y picada en cubitos pequeños
- 1 piña, pelada, sin el centro, y picada en cubitos pequeños
- 6 bananos o guineos maduros, pelados y picados en cubitos pequeños
- Azúcar o miel al gusto - opcional

Preparación

1. Ponga la papaya picada, la piña picada y el banano picado en una fuente grande.
2. Agregue el jugo de naranja y mezcle bien. Agregue azúcar o miel a su gusto.
3. Pruebe y si lo desea agregue azúcar o miel de abeja a su gusto.
4. Rellene los moldes de helado o de paleta con la mezcla de la ensalada de frutas y déjelos reposar en el congelador durante 3-4 horas o hasta que estén congelados.

Fuente: <http://laylita.com/recetas/2013/05/07/batido-de-mango-y-maracuya/>

Viernes

MENÚ: 5

Desayuno

Pan de yuca

Ingredientes

- 2 ½ tazas de almidón de yuca
- 4 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- 4 onzas de mantequilla, a temperatura ambiente
- 2 huevos
- Si lo necesita: 1-2 cucharadas de agua si la masa está seca

Para acompañar:

Un vaso de leche o yogurt.

Preparación

1. Combine la harina o almidón de yuca, el queso, el polvo de hornear y la sal en el procesador de alimentos, mezcle bien.
2. Añadir la mantequilla y los huevos, mezclar hasta que empiecen a formarse unas bolas pequeñas de masa.
3. Saque la masa del procesador y forme una bola con la masa, puede guardar la masa por hasta un día en la refrigeradora.
4. Para preparar la masa del pan de yuca sin el procesador de alimentos, ponga todos los ingredientes en un bol y mezcle bien hasta tener una masa suave y homogénea.
5. Precaliente el horno a 500F.

6. Forme los panes en bolas pequeñas y ponga en una lata engrasada.
7. Hornee inmediatamente o ponga los panes en la refrigeradora para hornear más tarde.
8. Hornee por aproximadamente 7 minutos y encienda el broiler o parrilla del horno hasta que los panes estén dorados, aproximadamente unos 3-5 minutos.
9. Sirva los panes de yuca enseguida.

Refrigerio de la mañana

Arroz con leche

Ingredientes

- 1 taza de arroz (~ 7 onzas o ~210 gramos), de grano corto o mediano
- 6 tazas de leche entera
- Una pizca de sal
- 1 raja de canela
- 2 rajadas de corteza de naranja
- ½ taza de azúcar, también se puede usar azúcar morena o miel de panela
- ½ taza de pasas
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de leche condensada, ajuste a su gusto
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de ron - opcional

Para decorar y servir:

- Canela en polvo, ralladura de chocolate, dulce de leche, fruta fresca al gusto

Preparación

1. Lave bien al arroz, al enjuagar cuando el agua quede clara significa que está bien lavado.

2. Ponga la leche en una olla de tamaño mediano con la corteza de naranja, canela y una pizca de sal. Haga hervir y añada el arroz lavado. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y suave. Revuelva de vez en cuando, con más frecuencia a medida que aumenta el tiempo de cocción.
3. Quite las ramas de canela y la cáscara de naranja del arroz.
4. Añada el azúcar o miel de panela y las pasas, cocine durante 15-20 minutos, o hasta que quede bien suave y cremoso. Revuelva con frecuencia para evitar que se queme.
5. Agregue la mantequilla.
6. Añada la leche condensada, la vainilla y ron al arroz con leche y revuelva bien. Retire del fuego.
7. El arroz con leche se puede servir caliente o frío. Decore con canela molida, frutas, dulce de leche, chocolate rallado, etc.

Almuerzo

Caldo de bolas de verde

Ingredientes

Para el caldo de carne

- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- 1 cebolla blanca o perla, picadita en cubitos
- 6 dientes de ají, machacados
- 3 tomates, picados en cubitos
- 1 pimienta verde, cortado en cubitos
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de achiote molido
- 2 cucharadas de cilantro o culantro finamente picado
- ½ cucharada de orégano seco

- 2 cucharadita de ají en polvo o chile molido
- 10 tazas de agua
- 1 ½ libra de huesos de res
- 1 libra de carne, para guisos o secos, cortado en trozos
- 4 plátanos verdes, pelados y cortados por la mitad
- 2 zanahorias, peladas
- 1 yuca grande fresca, pelada y cortada en trozos grandes - o 20 oz de yuca congelada
- 3 choclos o mazorcas de maíz, peladas y cortadas por la mitad
- 4 hojas de col, picada en trozos

Para el condumio o relleno

- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- ½ cebolla colorada, finamente picada
- 1 tomate, pelado y picado en cubitos
- 2 dientes de ajo, machacados
- ½ pimiento verde, picado en cubitos
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de achiote molido
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o ½ taza de maní tostado y licuado con ¼ de taza de caldo o agua
- 4 cucharadas del caldo de carne
- ½ taza de arvejas cocidas
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- ½ taza de pasas - opcional
- 2 huevos duros, picados en cubitos - opcional
- Sal y pimienta al gusto

Para las bolas de plátano verde o albóndigas de verde:

- 2 plátanos verdes (crudos), pelados y rallados

- 2 huevos
- Sal y pimienta

Para servir: cilantro y/o perejil picado finamente, rodajas de limón verde, cebollas curtidas y ají criollo

Preparación

Para preparar el caldo de carne:

1. Para preparar el refrito o sofrito, caliente el aceite o la mantequilla en una olla grande a fuego medio, añada la cebolla picada, el ajo, el tomate, el pimiento, comino, achiote, el cilantro, el orégano, la sal y la pimienta.
2. Agregue las 10 tazas de agua, los huesos de res, los trozos de carne, y los 4 plátanos cortados por la mitad.
3. Haga hervir, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos.
4. Agregue los trozos de yuca y cocina durante 30 minutos o hasta que la carne de res esté tierna
5. Añada la zanahoria, el choclo o maíz, la col o repollo, y cocine por otros 15 minutos o hasta que todos los ingredientes estén completamente cocidos.
6. Retire el caldo del fuego y deje enfriar. Luego, retire los huesos del caldo y deséchelos.
7. Retire los pedazos de la carne de res, las zanahorias, los choclos y yucas del caldo. Deje reposar a los plátanos en el caldo hasta que esté listo para usarlos - esto evitará que se sequen y ayudara a aplastarlos para hacer la masa de las bolas.
8. Separe la carne de res y píquela en trozos pequeños.
9. Corte las zanahorias cocidas en pedazos pequeños.
10. Quite los hilitos de las yuca y cortarlas en pedazos pequeños.
11. Pique la col en pedazos pequeños y corte los choclos en rodajas pequeñas.

12. Guarde los pedazos de choclo, yuca y la col picada para más adelante.

Para preparar el relleno de carne para las bolas de verde:

13. Haga un refrito calentando la mantequilla o el aceite en una sartén a fuego medio, agregue la cebolla, los tomates, el ajo, el pimiento, comino, achiote y sal.
14. Agregue la carne picada, las zanahorias, las arvejas o guisantes y el cilantro.
15. Agregue la mantequilla de maní o y 4 cucharadas del caldo, mezcle bien todos los ingredientes hasta que se disuelva la mantequilla de maní. Agregue las pasas y huevo duro picado y guarde el relleno hasta que lo necesite.

Para preparar la masa de las bolas de verde:

16. Saque los plátanos cocidos del caldo y tritúrelos en la procesadora de alimentos hasta obtener una masa uniforme. Si no tiene procesadora de alimentos aplástelos con un machacador de papas hasta obtener una masa suave e uniforme.
17. Agregue los plátanos crudos rallados, los huevos y un poco de sal y pimienta a la masa de los plátanos cocidos. Los puede mezclar con la mano o con la procesadora de alimentos.
18. Usando las manos, tratar de mantenerlas húmedas, forme bolas de tamaño mediano o grande con la masa de plátano. Haga un hueco en la mitad de cada bola y llénelas con el relleno de carne. Para evitar que se rompan a la hora de ponerlas en el caldo las puede dejar reposar por unos 30 minutos en la refrigeradora. También puede freírlas ligeramente para sellarlas mejor.

Para preparar y servir el caldo de bolas:

19. Cierna el caldo de carne y hágalo hervir, reduzca a fuego lento y agregue las bolas de verde rellenas de carne. Cocine a fuego lento durante unos 10-15

minutos, tenga cuidado de no revolver la sopa para evitar romper las bolas de verde.

20. Use una cuchara grande para retirar las bolas de verde cocidas en el caldo y colóquelas en un plato.
21. Añada los pedazos de yuca, la col o repollo picado, las rodajas de choclo y cualquier relleno sobrante al caldo, cocine hasta que todos los ingredientes estén calientes.
22. Agregue el cilantro finamente picado al caldo.
23. Para servir, coloque una o dos bolas de verde en cada plato, añada un poco del caldo y las verduras a cada plato. Acompañe con rodajas de limón, ají criollo y cebollas encurtidas.

Pescado encocado

Ingredientes

Aliño para el pescado

- 2 ½ libras de filetes de pescado fresco, cortado en trozos de tamaño medio
- ¼ de taza de jugo de limón, de unos 2 limones
- El jugo de 2 naranjas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón molido
- 1 cucharadita de pepitas de cilantro molido
- 2 cucharadas de aceite, de girasol o de oliva
- 1 cebolla blanca perla mediana, picada en cubitos
- 2 pimientos, picados en cubitos
- 4 tomates tipo roma, pelados y picados
- 1 coco fresco, licuado el agua y la carne o una lata de 14 oz de leche de coco
- 3 cucharadas de cilantro, finamente picado
- Sal al gusto

Acompañamientos – arroz y plátanos maduros fritos

Preparación

1. Ponga el jugo de limón, el jugo de naranja, el ajo machacado, el comino molido, el pimentón, las pepitas de cilantro molidas, y la sal en un tazón pequeño. Mezcle bien para preparar el aliño del pescado.
2. Ponga los trozos de pescado en un recipiente y cúbralos con el aliño, déjelo reposar en la refrigeradora durante 1 – 2 horas.
3. Caliente el aceite para preparar un refrito o sofrito, agregue las cebollas picadas, tomates, pimientos y sal, cocine a fuego medio durante 5 minutos.
4. Agregue la leche de coco, fresca o enlatada, al refrito. Mezcle bien y cocine durante 10 minutos, si quiere que su salsa quede bien espesa puede agregar ½ cucharadita de maicena o almidón de yuca (tapioca).
5. Agregue los trozos de pescado, tape parcialmente y deje cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos.
6. Espolvoree con cilantro. Sirva con arroz y plátanos maduros fritos.

Batido de mango y maracuyá

Ingredientes

- 10 a 12 onzas de rodajas de mango fresco, de unos 2-3 mangos pequeños o de 1 mango bien grande
- 1 ½ taza de jugo puro o concentrado de maracuyá, sin azúcar
- ¼ taza de jugo de limón fresco, de unos 3-4 limones
- 1 a 1 ½ tazas de agua, ajuste en base a lo espeso que quiere que le quede el batido - También puede sustituir con leche o yogur de acuerdo a su gusto
- ¼ a ½ taza de azúcar o miel de abeja - ajuste de acuerdo a la dulzura natural de los mangos y a su gusto
- Hielo según sea necesario

Para servir:

Rodajas de limón y/o pulpa fresca de maracuyá para decorar

Preparación

1. Ponga las rodajas de mango, el jugo de maracuyá, el jugo de limón, agua (o leche) y azúcar en la licuadora. Licue bien.
2. Para una consistencia tipo helado o granizado, agregue hielo y licue hasta que obtener la consistencia deseada.
3. Sirva los batidos de mango y maracuyá adornados con rodajas de limón.

Refrigerio de la tarde

Torta de zanahoria y naranja



Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 naranja
- 2 huevos
- 100 gramos de azúcar moreno
- 70 cc. de aceite de oliva
- 120 gramos de harina integral

- 2 cucharaditas de polvo para hornear

Elaboración:

- Rallar la piel de la naranja y exprimir el jugo de la naranja.
- Pelar y rallar la zanahoria.
- Colocar en un recipiente los huevos y el azúcar.
- Batir hasta que doblen volumen.
- Después añadir el aceite y el jugo de naranja, mezclar.
- Agregar la harina poco a poco, mezclar.
- Agregar el polvo para hornear, mezclar.
- Agregar la piel de naranja rallada y la zanahoria rallada.
- Mezclar bien.
- Enmantecar un molde para horno.
- Verter la mezcla de la torta en el molde.
- Hornear en horno moderado durante 25-30 minutos o hasta que al introducir palito y este salga limpio.
- Dejar enfriar y tendremos lista la Torta de zanahoria y naranja.

Porciones. En los niños de 3 a 5 años es importante dar 2 porciones acompañado de yogurt, leche o chocolate.

Fuente: <http://laylita.com/recetas/2013/05/07/batido-de-mango-y-maracuya/>

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

ETAPAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACION
Socialización	Reunión de trabajo con el director y personal docente de la institución acerca de la Guía de nutrición	Computadora Proyector Hojas	Autora de propuesta Miryan Pinto	Compromiso asumido por los docentes y la institución mediante oficio de resolución.
Planificación	Realización de la propuesta con el personal docente, a los niños y niñas sobre Guía de nutrición.	Guía de la nutrición.	Autora de propuesta Miryan Pinto	Registro de asistencia.
Evaluación	Observación Directa de la investigadora	Collage de la pirámide alimenticia	Docentes, Padres de familia, niños y niñas.	Cuestionario

CUADRO: 39. Modelo Operativo

Elaborado por: Miryan del Rocío PintoChadán

6.8 ADMINISTRACIÓN

Los gastos que se ocasionen con motivo de la aplicación de la propuesta y a realización de los diferentes talleres serán financiados por la investigadora. Los recursos humanos y financieros corren a cargo de la investigadora.

6.9 PREVENCIÓN DE LA EVALUACIÓN

Para cumplir con esta actividad, anexamos la matriz que servirá para evaluar los resultados de logro en la propuesta.

FICHA DE EVALUACIÓN DE VIDEO CONFERENCIAS

TECNICA: Encuesta

INSTRUMENTO: Lista de cotejo.

No	Indicadores	1	2	3	4
1	Le pareció interesantes los tema				
2	Habrà algún cambio en su alimentación				
3	Mejorará esos malos hábitos alimenticios				
4	Seguirá utilizando la comida no adecuada para sus hijos				
5	De hoy en adelante mejorar la nutrición en su familia				

CUADRO: 40. Evaluación

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

1. Nada ; 2.- Poco 3.- Suficiente 4.- Mucho

C. MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFIA

- ABBAGNANO Nicola, Diccionario de Filosofía, Ed. Fondo de cultura económica, México, 2002
- ABBAGNANO Nicolás, Historia de la filosofía, Ed. Montaner y Simón, S. A., Barcelona, 2008.
- ACHIG, Lo (2001) Enfoque de Métodos de la Investigación Científica. AFEFCE, Quito.
- AGAZZI Aldo, Historia de la Filosofía y de la pedagogía, Ed. Marfil, Alcoy, 2001
- AGUILLERA, F (1991) Manual Grafico de Epistemología y diseño de Tesis UCE, Quito.
- ARMSTRONG, Thomas (2009). "Las inteligencias múltiples en el aula" Editorial Manantial.
- BERG, J. M., L. Stryer, and J. L. Tymoczko. Bioquímica. 6a. Barcelona, España: Reverte Editorial Sa, 2008. Print.
- CASANOVA Elsa M., Para comprender las Ciencias de la Educación, Editorial Verbo Divino, Navarra, 2001.
- Centro de Estudios Filosóficos de Gallarate, Diccionario de Filósofos, Ediciones Rioduero, Madrid, 1986
- CÒDIGO DE LA NIÑES Y ADOLESCENCIA Ley (2002-100)
- DAZA CH. La transición nutricional en América Latina. El problema epidemiológico de la obesidad. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Santafé de Bogotá; Ministerio de Salud de Colombia, OPS/OMS, 2002.
- DAZA Ch. La transición nutricional en América Latina. El problema epidemiológico de la obesidad Conferencia internacional de Promoción de la salud. Santafé de Bogotá; Ministerio de salud de Colombia, OPS\OMS, 1992.
- FAJARDO LF, Escobar MV, Gracia B, Angel LM, Lareo L, Romero H. Relación entre los niveles de hemoglobina, hierro y ferritina, y el rendimiento académico en una población escolar. Colombia Med 1991; 22:109-14.

FLORES de Arccais Giuseppe, Diccionario de las ciencias de la educación, Ediciones Paulinas, Madrid, 2000.

Guía Nutricional Ministerio de salud (2010)

HERRERA E.LUIS Y OTROS (2004) Tutoría de la Investigación Científica.

HIROSHO NAKAJIMA. Director General de la OMS, 2005 Salud Integral

LORITE Mena José, Para comprender la filosofía del hombre, Editorial Verbo Divino, Navarra, 2002.

MORANDO Dante, Pedagogía, Historia crítica de las corrientes pedagógicas que han forjado el desarrollo de la educación, Editorial Luis Miracle, S. A., Barcelona, 2008

RAMÓN R. ABARCA FERNÁNDEZ, Ponencia presentada en el V Congreso Nacional de Filosofía en Guadalajara-México (27-31 de julio 98)

REALE Giovanni y Darío Antiseri, Historia del pensamiento filosófico y científico, Ed. Herder, Barcelona, 2002

FREEMAN, 1981

LINKOGRAFÍA

<http://www.fedeciclismo.org.ec/pdf/Nutricionparadeportistas.pdf>

<http://www.eumed.net/libros/2011c/1015/Fundamentacion>

http://es.wikipedia.org/wiki/Filosof%C3%ADa_axiol%C3%B3gica

<http://www.bing.com/images/search?q=alimentos+nutricionales&go=&qs=ds&form=QBIR#x0y0>

A N E X O S

Anexo 1. Encuesta a los estudiantes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES

Instrucciones: seleccione la respuesta que considere adecuada con una X.

1. ¿Sabe usted que una buena alimentación le ayuda a estudiar mejor?

Siempre () A veces () Nunca ()

2. ¿En su casa encuentras alimentos variados?

Siempre () A veces () Nunca ()

3. ¿Come usted todo lo que se antoja?

Siempre () A veces () Nunca ()

4. ¿Cree usted que es bueno comer sólo golosinas?

Siempre () A veces () Nunca ()

5. ¿Realiza usted con facilidad su tarea?

Siempre () A veces () Nunca ()

6. ¿A usted le gusta hacer deporte?

Siempre () A veces () Nunca ()

7. ¿Le gusta a usted leer?

Siempre () A veces () Nunca ()

8. ¿Desayuna usted todos los días?

Siempre () A veces () Nunca ()

GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN

Anexo 2. Encuesta a los Padres

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA A LOS PADRES

Instrucciones: seleccione la respuesta que considere adecuada con una X.

1. ¿Sabe usted que una buena alimentación ayudará a su hijo a estudiar mejor?

Siempre () A veces () Nunca ()

2. ¿En su casa adquiere alimentos variados?

Siempre () A veces () Nunca ()

3. ¿Sus hijos comen todo lo que se les antoja?

Siempre () A veces () Nunca ()

4. ¿Una buena nutrición ayudará a sus hijos en su desarrollo intelectual?

Siempre () A veces () Nunca ()

5. ¿Su hijo realiza con facilidad su tarea?

Siempre () A veces () Nunca ()

6. ¿Su hijo practica deporte?

Siempre () A veces () Nunca ()

7. ¿Dedica su hijo tiempo para la lectura?

Siempre () A veces () Nunca ()

8. ¿Sus hijos desayunan todos los días?

Siempre () A veces () Nunca ()

GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN

Anexo 3. Encuesta a los Docentes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACIÓN

ENCUESTA A LOS DOCENTES

Instrucciones: seleccione la respuesta que considere adecuada con una X.

1. ¿Una buena alimentación ayuda a los niños a desempeñarse mejor en sus estudios mejor?

Siempre () A veces () Nunca ()

2. ¿En casa los niños consumen una alimentación variada?

Siempre () A veces () Nunca ()

3. ¿Deben los niños comer lo que se les antoja?

Siempre () A veces () Nunca ()

4. ¿Es bueno que sus alumnos coman sólo golosinas?

Siempre () A veces () Nunca ()

5. ¿Los niños demuestran eficiencia al realizar sus tareas?

Siempre () A veces () Nunca ()

6. ¿Sus alumnos practican deportes?

Siempre () A veces () Nunca ()

7. ¿Sus alumnos demuestran un buen dominio en la lectura?

Siempre () A veces () Nunca ()

8. ¿Sus alumnos van desayunando todos los días?

Siempre () A veces () Nunca ()

GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN

Anexo 4. Cronograma

Meses	Diciembre 2012	Enero 2013	Febrero 2013	Marzo 2013	Abril 2013	Mayo 2013
Actividades						
Recolección de la información	XX					
Elaboración el primer capítulo		XXX				
Recolección de La información		XX				
Elaboración del marco teórico			XXX			
Elaboración del tercer capítulo			XX	XX		
Elaboración del cuarto capítulo				XX		
Procesamiento y análisis de datos					XX	
Elaboración del proyecto					XX	
Formulación de la propuesta					XX	X
Entrega de trabajo investigativo						XXX

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán

Anexo 5. Tabla de Chi²

TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado χ^2

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado, ν = Grados de Libertad

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055	2,0722	1,6424	1,3233	1,0742	0,8735	0,7083	0,5707	0,4549
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052	3,7942	3,2189	2,7726	2,4079	2,0996	1,8326	1,5970	1,3863
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514	5,3170	4,6416	4,1083	3,6649	3,2831	2,9462	2,6430	2,3660
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794	6,7449	5,9886	5,3853	4,8784	4,4377	4,0446	3,6871	3,3567
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705	9,2363	8,1152	7,2893	6,6257	6,0644	5,5731	5,1319	4,7278	4,3515
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916	10,6446	9,4461	8,5581	7,8408	7,2311	6,6948	6,2108	5,7652	5,3481
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671	12,0170	10,7479	9,8032	9,0371	8,3834	7,8061	7,2832	6,8000	6,3458
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073	13,3616	12,0271	11,0301	10,2189	9,5245	8,9094	8,3505	7,8325	7,3441
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190	14,6837	13,2880	12,2421	11,3887	10,6564	10,0060	9,4136	8,8632	8,3428
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070	15,9872	14,5339	13,4420	12,5489	11,7807	11,0971	10,4732	9,8922	9,3418
11	31,2635	28,7291	26,7569	24,7250	21,9200	19,6752	17,2750	15,7671	14,6314	13,7007	12,8987	12,1836	11,5298	10,9199	10,3410
12	32,9092	30,3182	28,2997	26,2170	23,3367	21,0261	18,5493	16,9893	15,8120	14,8454	14,0111	13,2661	12,5838	11,9463	11,3403
13	34,5274	31,8830	29,8193	27,6882	24,7356	22,3620	19,8119	18,2020	16,9848	15,9839	15,1187	14,3451	13,6356	12,9717	12,3398
14	36,1239	33,4262	31,3194	29,1412	26,1189	23,6848	21,0641	19,4062	18,1508	17,1169	16,2221	15,4209	14,6853	13,9961	13,3393
15	37,6978	34,9494	32,8015	30,5780	27,4884	24,9958	22,3071	20,6030	19,3107	18,2451	17,3217	16,4940	15,7332	15,0197	14,3389
16	39,2518	36,4555	34,2671	31,9999	28,8453	26,2962	23,5418	21,7931	20,4651	19,3689	18,4179	17,5646	16,7795	16,0425	15,3385
17	40,7911	37,9462	35,7184	33,4087	30,1910	27,5871	24,7690	22,9770	21,6146	20,4887	19,5110	18,6330	17,8244	17,0646	16,3382
18	42,3119	39,4220	37,1564	34,8052	31,5264	28,8693	25,9894	24,1555	22,7595	21,6049	20,6014	19,6993	18,8679	18,0860	17,3379
19	43,8194	40,8847	38,5821	36,1908	32,8523	30,1435	27,2036	25,3289	23,9004	22,7178	21,6891	20,7638	19,9102	19,1069	18,3376
20	45,3142	42,3358	39,9969	37,5663	34,1696	31,4104	28,4120	26,4976	25,0375	23,8277	22,7745	21,8265	20,9514	20,1272	19,3374
21	46,7963	43,7749	41,4009	38,9322	35,4789	32,6706	29,6151	27,6620	26,1711	24,9348	23,8578	22,8876	21,9915	21,1470	20,3372
22	48,2676	45,2041	42,7957	40,2894	36,7807	33,9245	30,8133	28,8224	27,3015	26,0393	24,9390	23,9473	23,0307	22,1663	21,3370
23	49,7276	46,6231	44,1814	41,6383	38,0756	35,1725	32,0069	29,9792	28,4288	27,1413	26,0184	25,0055	24,0689	23,1852	22,3369
24	51,1790	48,0336	45,5584	42,9798	39,3641	36,4150	33,1962	31,1325	29,5533	28,2412	27,0960	26,0625	25,1064	24,2037	23,3367
25	52,6187	49,4351	46,9280	44,3140	40,6465	37,6525	34,3816	32,2825	30,6752	29,3388	28,1719	27,1183	26,1430	25,2218	24,3366
26	54,0511	50,8291	48,2898	45,6416	41,9231	38,8851	35,5632	33,4295	31,7946	30,4346	29,2463	28,1730	27,1789	26,2395	25,3365
27	55,4751	52,2152	49,6450	46,9628	43,1945	40,1133	36,7412	34,5736	32,9117	31,5284	30,3193	29,2266	28,2141	27,2569	26,3363
28	56,8918	53,5939	50,9936	48,2782	44,4608	41,3372	37,9159	35,7150	34,0266	32,6205	31,3909	30,2791	29,2486	28,2740	27,3362
29	58,3006	54,9662	52,3355	49,5878	45,7223	42,5569	39,0875	36,8538	35,1394	33,7109	32,4612	31,3308	30,2825	29,2908	28,3361

Anexo 6. Solicitud al director de la institución educativa

Ambato mayo 16, 2013

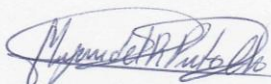
Máster
César Bosques
DIRECTOR
ESCUELA TERESA FLOR
Presente.

De mi consideración:

Yo, Pinto Chadán Miryan del Rocío con C.C.180363726-1, egresada de la Universidad Técnica de Ambato, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, carrera de Educación Parvularia, modalidad presencial, solicito a usted muy comedidamente autorice la recepción del folleto de la Propuesta: "GUÍA NUTRICIONAL PARA FORTALECER EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO", como producto de la investigación de la Tesis: "LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA".

Por la atención que brinda a la presente, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,



Miryan del Rocío Pinto Chadán
C.C. 180363726-1



Anexo 7. Autorización del director de la institución educativa

Ambato mayo 16, 2013

CERTIFICACIÓN

Yo, Mg César Bosques. Director de la ESCUELA "TERESA FLOR", certifico que la señorita Miryan del Rocío Pinto Chadán egresada de la Universidad Técnica de Ambato, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, carrera de Educación Parvularia, modalidad presencial, hizo la entrega del folleto de la Propuesta: "GUÍA NUTRICIONAL PARA FORTALECER EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO", como producto de la investigación de la Tesis: "LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO INTELECTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA".

La interesada puede hacer uso de este documento para los fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. César Bosques.

C.C 020127605-2

DIRECTOR

ESCUELA "TERESA FLOR"

Anexo 8. Fotografías









PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MATERIALES	CONTENIDOS	RESPONSABLES	TIEMPO		EVALUACION
				Fecha	Hora	
1. Concienciación de la Guía de nutrición a docentes y niños de la institución	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión • Folleto de la Guía de nutrición 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión personal del folleto. • Comentarios y sugerencias sobre el contenido • Compromiso de aplicación y uso del folleto en la enseñanza con sus estudiantes y padres de familia 	Autora de propuesta Miryan Pinto	6/05/2003	9h00 10h00	Compromiso asumido por los docentes y la institución mediante oficio de resolución.
2. Aplicación de la guía con los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto de la Guía de nutrición. • Aula de clase • Pizarrón • Marcadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación grupal. • Reconocimiento de los tipos de alimentos • Diferenciación de la comida saludable y la perjudicial 	Autora de propuesta Miryan Pinto	8/05/2003	8h00 10h00	Registro de asistencia.
				9/05/2003	11h00 12h00	
				10/05/2003	8h00 10h00	
				13/05/2003	9h00 10 h00	
				14/05/2003	8h00 10h00	

3.Charla conferencia dirigida a los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión • Folleto de la Guía de nutrición. • 	<ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la guía nutricional • Intervención grupal. • Reconocimiento de la pirámide alimenticia • Recomendaciones para una buena nutrición del niño 	Docente	28/05/2003	2h 00 3h00	Registro de asistencia.
4.Evaluacion	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Recortes de revistas periódicos. • Goma • Tijera • Colores • Marcadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura de la Pirámide alimenticia. • Cereales • Verduras • Frutas frescas. • Leche y sus derivados. • Carnes, pescados, huevos y legumbres secas. • Azúcares y grasas 	Docente	28/05/2003	3h 00 4h00	Registro de asistencia.

CUADRO: 41. Plan de actividades

Elaborado por: Miryan del Rocío Pinto Chadán