



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

COMUNIDAD EDUCATIVA AL SERVICIO DEL PUEBLO

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EDUCACIÓN INICIAL Y PARVULARIA**

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR UNA
SANA Y VARIADA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS/AS DE 5 A 6
AÑOS**

**“Fomento de una alimentación sana y variada en niños de 5 a
6 años”**

Artículo Académico previo a la
obtención del título de Licenciada
en Ciencias de la Educación
Mención Educación Inicial y
Parvularia

**AUTORA: Yecenia Yadira Matute Tituana
TUTOR: Dr. Juan Bernardo León Pilco**

**MACAS – ECUADOR
2017**

Contenido

Fomento de una alimentación sana y variada en niños de 5 a 6 años.	1
Resumen.....	1
Introducción.....	2
<i>Marco de referencia conceptual</i>	5
Metodología.....	8
Resultados.....	9
<i>Resultados de la encuesta a los estudiantes</i>	11
<i>Resultados de la encuesta a los padres de familia</i>	12
<i>Resultados de la entrevista aplicada a los docentes</i>	14
<i>Propuesta:</i>	15
Discusión y Conclusiones.....	16
Referencias Bibliográficas.....	20
ANEXOS.....	
ANEXO A.....	
HOJA DE APROBACIÓN DEL TEMA Y DESIGNACIÓN DEL TUTOR	
ANEXO B.....	
ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	
1. Título del Trabajo de Investigación	
2. Línea y sublínea de Investigación.....	
3. Situación problemática.....	
4. Formulación del problema	
5. Justificación del tema a investigar	
a. Importancia teórica del estudio.....	
b. Importancia práctica del estudio	
c. Impacto esperado:	
d. Facilidad:	
6. Objetivos:.....	
a. Objetivo general:.....	

b. Objetivo específicos:.....	
7. Preguntas Científicas:.....	
8. Fundamentación Teórica.	
9. Metodología:.....	
10. Cronograma.....	
11. Presupuesto.....	
1. Bibliografía:.....	
ANEXO C.....	
CERTIFICADO DE IDONEIDAD SUSCRITO POR TUTOR	
CERTIFICADO DE COAUTORIA SURCRITO POR TUTOR Y ESTUDIANTE.....	
ANEXO D	
INFORME DE TURNITIN SUSCRITO POR DOCENTE RESPONSABLE DE INVESTIGACIÓN	
ANEXO E.....	
INSTRUMENTOS, TABLAS Y GRÁFICOS DE LA INVESTIGACIÓN	
ANEXO E.1 FICHA DE OBSERVACIÓN.....	
ANEXO E.2 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE PREPARATORIA.....	
ANEXO E.3: ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA.....	
ANEXO E.4: ENTREVISTA APLICADA A DOCENTE.....	
ANEXO F.....	
TUTORIAS CON FIRMAS.....	
ANEXO G	
DOCUMENTOS Y MATERIALES QUE A JUICIO DEL TUTOR SE CONSIDEREN DE RELEVANCIA.....	
GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ETAPA PREPARATORIA.....	

Fomento de una alimentación sana y variada en niños de 5 a 6 años .
Promotion of a healthy and varied food in children of 5 to 6 years.

Yadira Yecenia Matute Tituana

Universidad Católica de Cuenca

Unidad Académica de Educación

Macas-Ecuador

yymatutet34@est.ucacue.edu.ec

Resumen

La investigación muestra resultados sobre la importancia de fomentar una sana y variada alimentación en niños de preparatoria, que beneficiará en el desarrollo íntegro de los niños de 5 a 6 años. El objetivo es presentar estrategias y actividades que contribuyen a prevenir los problemas que se presentan al no desarrollar una nutrición sana, y así evitar la desnutrición en niños y enfermedades crónicas no transmisibles. La investigación se realizó con enfoque cuanti-cualitativo. En el trabajo se manejaron técnicas cualitativas para comprender y describir los hechos y el conocimiento de un contexto dinámico, a través de la ejecución de un proyecto de desarrollo educativo. Se utilizó la estadística y el análisis de los datos, también el método inductivo partiendo de la observación, la investigación de hechos o problemas que se tienen en relación al objeto de estudio, para formular de manera objetiva los resultados. Las conclusiones principales arrojadas por la investigación están dadas por el desconocimiento de los padres de familia, fundamentalmente aquellos de la etnia shuar y los docentes en lo relacionado al tipo de alimentación que se debe brindar a los estudiantes de 1ro año de básica de la Unidad Educativa del Milenio, para garantizar su desarrollo íntegro.

Palabras claves: Alimentación sana en niños, Variada alimentación en niños, Orientaciones para una alimentación sana en niños.

Abstract

The research shows results on the importance of promoting a healthy and varied diet in high school children, which will benefit in the integral development of children from 5 to 6 years. The objective is to present strategies and activities that help to prevent the problems presented by not developing healthy nutrition, and thus avoid undernutrition in children and chronic noncommunicable diseases. The research was carried out with a quantitative-qualitative approach. In the work qualitative techniques were handled to understand and describe the facts and the knowledge of a dynamic context, through the execution of an educational development project. We used statistics and data analysis, also the inductive method based on observation, the investigation of facts or problems that have in relation to the object of study, to objectively formulate the results. The main conclusions of the research are given by the lack of knowledge of the parents, mainly those of the Shuar ethnic group and the teachers in relation to the type of food that should be offered to the students of the 1st year of Basic Unit of Education Of the Millennium, to guarantee its integral development.

Key words: Healthy eating in children, Mixed feeding in children, Guidelines for healthy eating in children.

Introducción

En el Nivel de educación Inicial en la que se enmarca la mayoría de los Centros de Desarrollo Infantil existe desconocimiento sobre la alimentación sana y variada lo que juega un papel importante en el desarrollo integro de los niños y niñas en edades tempranas (0 a 6 años). El que un niño no se alimente de manera adecuada durante estos primeros años, tendrá consecuencias a lo largo de su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo, emocional, como motriz, por tanto esta investigación reviste importancia ya que aportara información que permitirá comprender en mayor medida el comportamiento de las variables objeto de estudio “estrategias metodológicas” y “alimentación sana y variada”, así como la relación entre las mismas, proponiendo actividades eficaces acorde a la situación, el incremento de la alimentación sana y variada con lo cual se mejore la calidad de vida y desenvolvimiento académico de los niños. Además se ofrecen recomendaciones para futuros estudios.

Se ha detectado que en la actualidad los problemas al no brindar una alimentación sana y variada en niños y niñas conllevan a impedir el desarrollo físico, intelectual y biológico normal, lo que preocupa a padres y maestros, se ha evidenciado que una de las principales causas que dan origen a lo expuesto es que los padres de familia presentan pocos conocimientos sobre este tema de alimentación sana y variada, de igual manera poco interés, en el caso de la región oriental, donde su mayoría representan a la etnia shuar, que por su situación sociocultural, costumbres y desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos no le permiten llevar una dieta balanceada provocando en los estudiantes déficits nutricionales que conllevan a un cansancio físico, mental, que afecta en su desarrollo; por lo tanto esto demanda fortalecer actividades para mejorar la calidad de vida encaminada a mejorar hábitos y costumbres en la familia a través de estrategias metodológicas que serán trabajadas con los padres y maestros para orientar el tema de una alimentación sana y de calidad

Para la actual gestión gubernamental es una exigencia universalizar el acceso a la educación independientemente del nivel económico, de la situación laboral, social, cultural, de género y ubicación geográfica, por lo que la educación es un derecho y una obligación, como tal se constituye en un ámbito esencial para la protección social, y requerimiento sustantivo para implementar en el país un estado de bienestar y de “buen vivir”. actividades que se han venido desarrollando por parte del gobierno se centran en una serie de estrategias y programas de colación escolar y entrega de uniformes y materiales de estudio, donde estas actividades se deben potencializar con propuestas encaminadas a mejorar el estado nutricional de los niños dirigiéndolas a padres de familia y maestros por lo que hasta la actualidad poco o nada se ha hecho para promover en la comunidad educativa y sean partícipes directos en mejorar esta problemática de salud y educación para cumplir con los objetivos del milenio.

El desconocimiento por falta de un análisis de los expertos de que la alimentación juega un papel importante en el proceso de enseñanza aprendizaje y en el desarrollo integral del niño se ha mantenido por décadas por lo que existen poco material investigativo propio de nuestro país por tal razón se requiere acudir a estadísticas internacionales cuando nos referimos a este tema, sin embargo

se reconoce por esta que la actual gestión gubernamental iniciada en el gobierno anterior será sostenible con la implementación de capacitaciones técnicas del personal de educación con participación de padres de familia demandando fortalecer y optimizar una organización y gestión para institucionalizar los instrumentos normativos que permitan resolver con eficiencia y eficacia y solidaridad estos problemas nutricionales que afectan el coeficiente intelectual de los niños y así lograr una población y sociedad del conocimiento.

En trabajos anteriores, diversos investigadores han tratado el tema de “Alimentación sana”. Coronel y Villalba. (2011), En un estudio realizado detectaron las consecuencias de que un niño no se alimente en forma adecuada y el incremento del consumo de alimentos chatarra tienden a dañar el organismo y a dificultar los procesos cognitivos, señalando en su investigación que el diagnóstico a los niños considerados como niños con desnutrición demostró que los mismos presentaban dificultades de concentración dentro del aula de clases.

En otros estudios desarrollados por Burgos Carro, N. (2007) indica que en la actualidad la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios que afectan su desarrollo y crecimiento del niño y ha propuesto una serie de actividades para potenciar la calidad de vida de los alumnos.

En el artículo se expone a los lectores algunas cuestiones teóricas relacionadas con la alimentación sana del niño escolar entre ellas las consecuencias de que un niño no se alimente de forma adecuada y el incremento del consumo de alimentos chatarra.

La oportunidad de trabajar en la práctica la alimentación sana y variada en una edad temprana, aportara hábitos saludables que deben estar presentes en la vida del niño y niña, ya que son la base fundamental del desarrollo físico e intelectual del ser humano, que influye en la salud, motor que estimula al cuerpo humano a realizar actividades diarias, por tal causa, es de vital importancia priorizar la alimentación sana y variada e interiorizar en los padres de familia a través de estrategias metodológicas, la importancia que tiene fomentar desde el hogar la incorporación de los alimentos en una dieta balanceada haciendo de esto un instrumento de trabajo, que contribuya a obtener resultados positivos que potencien el desenvolvimiento y desarrollo integral de niños y niñas del Nivel Inicial I

de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” de la Ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago. Además las estrategias metodológicas y actividades propuestas podrán ser utilizadas por las educadoras de cualquier otro Centro de desarrollo infantil para alcanzar una alimentación sana y variada.

Con este artículo se pretende ofrecer un panorama general sobre la problemática en el tema de la alimentación en niños de edad escolar, así como las alternativas y estrategias con las que los profesores pueden contar para inculcar en su alumnado buenos y adecuados hábitos alimenticios y de higiene.

Se favorecerá a través de la ejecución de un conjunto de actividades y estrategias metodológicas estructuradas que llevaran a cabo la fomentación de una buena alimentación en los estudiantes, para que los niños y niñas se sientan saludables con energía y ganas de obtener nuevos conocimientos, es necesario realizar talleres de alimentación sana y variada para padres de familia, resaltar la importancia del desayuno escolar en el sistema de enseñanza aprendizaje, introducir dentro de sus huertos una gran variedad de alimentos de alto valor nutricional e incentivar su consumo, contribuyendo a obtener resultados positivos que potencien el desenvolvimiento y desarrollo integral de niños y niñas.

A continuación se toman algunos referentes de la literatura consultada que permiten apreciar el tema de estrategias metodológicas para fomentar una alimentación sana y variada en los niños de edad escolar cuando se presentan los problemas por no mantener una alimentación sana y variada, cuales son las causas de este problema que está afectando a la mayoría de los niños, que estrategias deben garantizarse para fomentar una alimentación sana y variada en niños/as y porqué es importante el tratamiento de estos problemas.

Marco de referencia conceptual

La nutrición es fundamental para el ser humano desde el momento mismo de la concepción. Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todos los estadios del ciclo de vida se puede observar que déficit o exceso de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo de una persona, producen consecuencias en su salud y, por ende, en su nutrición en el corto y largo plazo.

Diversas investigaciones han tratado el tema de estrategias metodológicas para fomentar una sana y variada alimentación en niños de 5 a 6 años.

Según, Coronel y Villalba. (2011), la alimentación durante la historia se ha convertido en un referente de las civilizaciones. Desde el hombre primitivo que tenía que cazar y guardar ese alimento debajo de la tierra para conservarlo, hasta nuestros días que la alimentación se ha constituido en comidas rápidas, por la falta de tiempo o peor aún por desconocimiento de su importancia.

Existe mucha discusión acerca del análisis de la curva de crecimiento de los niños ya que la creencia cotidiana señala que si los progenitores tienen talla baja el niño tendrá que tener talla baja y viceversa, estos mitos no son verdaderos por lo que existen estudios que señalan que la estatura o talla no está determinada por la raza si no por la calidad y tipo de alimentación que reciben los niños durante los primeros años de vida por lo que se cree que la lactancia materna juega un papel importante en el desarrollo y crecimiento de los niños.

Coronel y Villalba. (2011) y la Asamblea Mundial de la Salud, (2006) nos citan que:

En la Declaración de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define que: "la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad". Lo que se logra, con la promoción de la salud en los mismos establecimientos educativos, en el bar, con talleres para padres de familia, etc. Socializando hábitos saludables con nutrición adecuada. (p.12)

Según el Documento de la FAO, citado por (Briones y Zapata, 2013) asegura:

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia.

Según la nutricionista. Freire (2013):

Los países de América Latina se enfrentan a una doble carga de desnutrición y obesidad. Mientras que la desnutrición aún afecta especialmente a una gran cantidad de niños pequeños, la obesidad

está afectando a las personas a lo largo del ciclo de vida. De manera que el desafío verdadero está en abordar los dos problemas a la vez ya que están interrelacionados. (p.2)

Cadavid (2010) refiere a William. C (2008) citado por (Briones y Zapata, 2013) cuando afirma que:

Existe una clara y completa evidencia de como los nutrientes modifican la plasticidad cerebral y la función neurona y en caso de deficiencias podrían presentarse alteraciones tanto a corto como mediano término en la cognición. Así, la alimentación durante la infancia no sólo puede influenciar las funciones cerebrales adultas y su eventual declive por la edad, sino también el potencial cognitivo de los niños y la salud mental. (p.23)

Para analizar el concepto de Estrategias Metodológicas se consultaron varios autores que hablan sobre esta temática Armas, Perdomo y Lorences, (2009) citado por (García, Martínez, & Gonzales, 2011) refieren que:

La estrategia establece la dirección inteligente, y desde una perspectiva amplia y global, de las acciones encaminadas a resolver los problemas detectados en un determinado segmento de la actividad humana. Se entienden como problemas las contradicciones o discrepancias entre el estado actual y el deseado, entre lo que es y debería ser, de acuerdo con determinadas expectativas que proceden de un proyecto social y otro educativo dado. Su diseño implica la articulación dialéctica entre los objetivos (metas perseguidas) y la metodología (vías instrumentadas para alcanzarlas). (p.1)

Según Schuckermith, N., (1987) citado por (Morales, 2012), estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere como señala Bernal (1990) que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas. (p.10)

Colectivo de investigadores del Centro de Estudios e Investigación Pedagógica de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Félix Varela”, (2011) citado por (García, Martínez, & González, 2011), estos autores consideraron la estrategia metodológica como:

la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto. Entre sus fines se cuenta el promover la formación y desarrollo de estrategias de aprendizaje en los escolares. (p.1)

Jarosz, (2017) en su artículo de investigación concluye que: existen familias que no tienen un horario de alimentación establecido. Los patrones, de alimentación se diferencian por la clase social, costumbres del individuo; También se han asociado con el logro educativo, los horarios de trabajo y la composición del hogar, etc.

Lam, (2016) en su artículo de investigación nos habla acerca de que los micronutrientes son esenciales para el desarrollo cerebral con deficiencias en nutrientes específicos vinculados a la función cognitiva deteriorada.

Metodología

Este trabajo investigativo se realizó mediante el método cualitativo y cuantitativo, este método tiene varios pasos de vital importancia: observación de los sujetos a estudiar, encuestas realizadas a estudiantes y padres de familia y una entrevista realizada a docentes, en virtud de que es una población pequeña, se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, trabajando con toda la población como muestra para alcanzar un alto grado de confiabilidad.

En virtud del problema y los objetivos a conseguir con la ejecución de la investigación, en el proceso de desarrollo se manejaron técnicas cualitativas para la comprensión y descripción de los hechos, orientándolos esencialmente al proceso del conocimiento de una realidad dinámica y holística, y se ejecutó a través del desarrollo de un proyecto educativo. Del enfoque cuantitativo se usaron la estadística, el análisis de los datos porcentuales y los gráficos, para formular de manera objetiva los resultados. También se utilizó el método inductivo partiendo de la observación y la investigación de

hechos o problemas que se tengan en relación al objeto de estudio, además se manejó el método deductivo para la interpretación y discusión de los resultados que se concretan en la propuesta de la estrategia.

La población, escogida fue de: 2 docentes, 40 estudiantes y 40 padres de familia sumando una totalidad de 82 sujetos.

Se utilizó como instrumentos la ficha de observación (Anexo E.1), aplicada a niños/as con nueve indicadores los cuales todos se usaron con el objetivo de conocer el tipo de alimentación de los niños/as, también se aplicó a los estudiantes una encuesta (Anexo E.2), con su instrumento el cuestionario, que constó con cinco preguntas de las cuales cuatro preguntas fueron de carácter abierto y una pregunta cerrada, de igual manera con los padres de familia fue aplicada una encuesta (Anexo E.3) con su cuestionario, con el objetivo de conocer qué tipo de alimentación llevan dentro de sus hogares y que ejemplo de alimentación fomentan en sus hijos, la encuesta constó con diez preguntas donde cinco preguntas fueron de carácter cerrado y las otras cinco de carácter abiertas y por último se realizó una entrevista (Anexo E.4) a dos docentes de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”, la entrevista se realizó con ocho preguntas todas de carácter abiertas.

En el presente trabajo la generación de instrumentos se realizó a través de la operacionalización de las variables, utilizando los indicadores definidos y las escalas previstas según se muestra en el (Anexo B).

Para el análisis de los resultados se utilizó la estadística descriptiva, tablas de distribución de frecuencia, análisis porcentuales y gráficos.

Para realizar la validación de los instrumentos de medición se ha utilizado el criterio de especialista con la ficha de validación y además se aplicó una prueba piloto para comprobar su validez y confiabilidad.

Resultados

En el diagnóstico efectuado se obtuvieron los siguientes resultados que fueron recopilados a partir de la aplicación de la ficha de observación (Anexo E.1), a los 40 niños de la muestra tomada.

La tabla 1, permite observar la distribución de frecuencias alcanzadas en cada una de las categorías de la escala ordinal tomada (siempre, casi siempre, algunas veces, muy pocas veces, nunca), para cada uno de los nueve indicadores que fueron medidos a los niños de la muestra, con la utilización de la ficha de observación, referidos a aspectos de la alimentación.

Tabla 1: Resultados del diagnóstico con la aplicación de la Ficha de Observación

No	Indicador	Siempre		Casi Siempre		Algunas Veces		Muy Pocas Veces		Nunca	
		<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%
1	El niño se sirve las tres comidas diarias desayuno, almuerzo y merienda.	7	17	13	33	12	30	8	20	0	0
2	La maestra explica a sus niños sobre alimentación sana y variada y su importancia en el desarrollo de los mismos	0	0	0	0	0	0	40	100	0	0
3	El niño consume sus alimentos con gusto y alegría.	0	0	20	50	17	42	3	8	0	0
4	El niño consume alimentos del bar durante el receso	0	0	11	27	9	22	15	38	5	13
5	Es un niño saludable, vigoroso y con ganas de aprender dentro del aula de clases	0	0	13	32	20	50	7	18	0	0
6	Envía su madre alimentos de la casa al niño/a para que se alimente en la escuela.	0	0	3	7	3	8	22	55	12	30
7	Muestran interés los padres por la alimentación del niño/a	0	0	12	30	17	42	11	28	0	0
8	El niño llega puntualmente a las clases.	10	25	17	42	13	33	0	0	0	0
9	La maestra habla con los niños sobre la importancia del desayuno.	0	0	0	0	0	0	40	100	0	0

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”

Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Con la ayuda de la tabla 1, se pudo diagnosticar los problemas de alimentación sana en estudiantes, se observó en su mayoría que el 33% de los niños/as, casi siempre se sirve las tres comidas diarias y un 30% algunas veces, esto da conocer que los niños no están llevando una alimentación correcta dentro del hogar dando como consecuencia niños somnolientos, desanimados dentro de las aulas de clases, la alimentación del niño desde edades tempranas es de vital importancia en su desarrollo y crecimiento y el no consumir las tres comidas diarias conlleva a una serie de problemas biológicos y enfermedades no transmisibles a futuro, de igual manera se puede observar el siguiente indicador, que la maestra explica muy pocas veces a los padres y alumnos sobre este tema,

los docentes son los encargados de guiar al niño en su educación son mediadores que tienen que promover en sus clases hábitos alimenticios correctos a la hora de hablar del tema pues los docentes representan un modelo para sus alumnos. El 50% de los niños podemos observar que algunas veces se presenta vigoroso y con ganas de aprender dentro del aula de clases.

Resultados de la encuesta a los estudiantes

Al analizar los datos aportados por la encuesta a los estudiantes (Anexo E.2), para valorar el tipo de alimentación que los niños llevan dentro de sus hogares y su rendimiento escolar se obtienen los siguientes resultados:

A continuación se exponen los principales resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.



Figura 1: Que alimentos consumes todos los días.

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”

Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

En la figura 1, que resumen los resultados de la encuesta aplicada a estudiantes se puede observar que los alimentos que consume el niño todos los días en un 25% es arroz y yuca estos alimentos brindan buenos beneficios a los niños en su alimentación fuente de fibra así como de algunos minerales y vitaminas, y es que se trata de alimentos con un alto contenido nutricional.

Como resultados obtenidos de la pregunta #3, de la encuesta aplicada a niños/as podemos observar que el 100% de los estudiantes solo consumen frutas a veces, por lo que esto no es nada favorable ya que las frutas aportan mucho en la alimentación de los niños ya que son portadoras de vitaminas y favorecen en el crecimiento del niño y niña.

En la pregunta #4, de la encuesta aplicada a niños/as se puede observar que el 75% de los alumnos

consumen a veces verduras estas aportan a nuestro organismo muchas vitaminas, fibra y minerales que son elementos necesarios para garantizar una salud óptima, y que tanto frutas como verduras poseen. Además, éstas permiten mantener las defensas en perfectas condiciones por lo que no consumir a diario en edades tempranas puede afectar en sus defensas dando como resultado niño/as desanimados y sin ganas de estudiar.

Resultados de la encuesta a los padres de familia

Como resultados obtenidos de la pregunta # 1, de la encuesta aplicada a padres de familia (Anexo E.3), podemos observar que en un 100%, los padres de familia conocen poco acerca de este tema de alimentación sana y variada por esta razón los padres tienen desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos que brindan a sus hijos y no están al tanto o no saben de qué manera alimentar o combinar sus alimentos para brindar a sus hijos una correcta alimentación y así ayudar en el crecimiento de los mismos.

Como resultados obtenidos de la pregunta #2, de la encuesta aplicada a padres de familia (Anexo E.3), podemos observar que en un 58% los padres de familia no han escuchado hablar sobre normas para desarrollar una alimentación adecuada en niño por lo que nos lleva a plantear que los padres de familia en su mayoría no tienen conocimiento sobre este tema y aquí surge la necesidad de fomentar con los representantes estrategias metodológicas para que conozcan más sobre alimentación que es un tema muy importante y eje principal para el desarrollo de los niños/as.

Como resultados obtenidos de la pregunta #3, de la encuesta aplicada a padres de familia (Anexo E.3), podemos observar que en un 100% de los padres desea contar con una serie de estrategias para fomentar una correcta alimentación a sus niños. La utilización de estrategias dentro de la familia es importante porque ayuda a lograr cambios de comportamiento de los padres y niños/as, controlando su alimentación en el ambiente en el que viven, monitorear su comportamiento de los niños/as.

Como resultados obtenidos de la pregunta #8, de la encuesta aplicada a padres de familia (Anexo E.3), podemos observar que en el 55% de los padres de familia consume tubérculos, el 25% consume carnes y 20% consume frutas, Uno de esos productos naturales que la tierra nos brinda son los tubérculos, unos auténticos tesoros llenos de vitaminas y minerales, que se convierten en una

forma excelente de energía, esta cultura shuar consume estos tipos de alimentos por lo que se dedican a la agricultura que es su subsistir diario

Como resultados obtenidos de la pregunta #10, de la encuesta aplicada a padres de familia (Anexo E.3), podemos observar que en un 82% piensa que la situación económica, laboral y cultural es un obstáculo para brindar una buena alimentación a sus hijos de esta forma se interpretará que la mayoría de padres de familia consideran que los obstáculos si son por la situación en la que se encuentran y por tal motivos no pueden brindar una correcta alimentación a sus hijos.



Figura 2: Desayuna su hijo antes de ir a la escuela.

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”

Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

De la figura 2, como resultado de la encuesta aplicada a padres de familia de se puede observar que un 63% los padres de familia casi siempre brindan el desayuno a su representado el desayuno es la primera comida que ingieren después de toda la noche en ayunas, la cual les permitirá afrontar el día repletos de energía, para el desenvolvimiento del niño dentro del aula de clases, motor que impulsa a desarrollar sus actividades en la mañana de manera óptima.



Figura 3: Conoce usted el valor nutricional de los alimentos que brinda a su hijo.

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”

Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

De la figura 3, encuesta aplicada a padres de familia se puede observar que un 87% los padres de familia conocen poco acerca de los componentes nutricionales de los alimentos que brindan a sus hijos y un 13% no conoce nada, nos da conocer que los padres no saben el valor nutritivo de los alimentos que brindan a sus hijos por ende esto afecta al crecimiento de sus hijos porque no es cantidad si no calidad de alimentos que se debe brindar a los niños para su desarrollo integral.

Resultados de la entrevista aplicada a los docentes

De la entrevista aplicada a docentes (Anexo E.4), se concluye que los maestros si hacen uso de diferentes estrategias metodológicas pero no de manera continúa con los niños dentro del aula de clases.

El docente explica que mediante reuniones realizadas con padres de familia se ha tratado estos temas que están afectando a la mayoría de estudiantes dentro del aula de clases y que ha tratado de mejorar la visión de los padres a través de técnicas o talleres para ayudarlos con la alimentación de sus niños y así mejorar este problema que afecta el aprendizaje y comportamiento del niño, se les explica la importancia de la alimentación sana que alimentos brindar a sus niños, alimentos que hay en la zona donde habitan como cocinarlos y brindarles a los estudiantes.

El uso de diferentes técnicas y estrategias son de gran ayuda en el momento de impartir nuevos conocimientos a los alumnos mediante charlas, juegos, videos, son procesos eficaces mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender.

Los docentes dan a conocer que una causa principal que da origen a la desnutrición es el nivel económico de los padres y el desconocimientos sobre estos temas, toman poco interés en la alimentación de sus hijos, que son pocos los padres que se preocupan en un 100% por la alimentación y crecimiento de su representado.

Afirma que son pocos los niños que tienen una buena nutrición dentro del aula de clases por lo sé que pone de manifiesto la urgente necesidad de implementar un programa de orientación

Propuesta:

Al realizar la investigación de campo en la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”, donde los niños y representantes de esta Comunidad pertenecen a la etnia shuar se ha podido analizar que los niños no reciben una alimentación adecuada en sus hogares ya que sus padres por el desconocimiento y despreocupación sobre este tema no pueden brindar al niño una alimentación adecuada para su edad y así mismo los docentes no imparten estrategias a sus alumnos para mejorar su tipo de alimentación por lo que se notó que al no llevar los niños una alimentación sana desde edades tempranas repercute en su vida diaria causando enfermedades crónicas no transmisibles y así mismo dificultando en su aprendizaje dando como resultados malas costumbres alimenticias como falta de desayuno o de cena y de igual manera déficits de atención dentro de las aulas de clase.

A partir de los resultados expuestos se consideró necesario abordar en esta investigación una propuesta que responda a la solución de la pregunta de investigación planteada, se ha elaborado una propuesta que fácilmente se puede llevar a cabo en las familias y centros educativos, elaborar una guía metodológica (Anexo G), para la enseñanza de la alimentación y nutrición que tenga como objetivo educar acerca de una buena alimentación, no solo a niños sino también a padres y docentes.

Esta guía consta de tres puntos que se desarrollan dentro de las actividades de las estrategias para fomentar una sana y variada alimentación.

1. Alimentos y nutrición saludable.

- Nutrientes y funciones en el organismo
- Conceptos básicos de alimentación y nutrición.
- Nutrición en el infante y escolar.
- Disponibilidad y acceso de alimentos en la comunidad y su importancia nutricional
- Normas básicas de nutrición.

2. Articulación de la educación alimentaria nutricional con el huerto escolar como una herramienta de aprendizaje.

- Agricultura familiar para la alimentación del escolar.
- Currículo escolar y huerto escolar pedagógico.

- Alimentos de la comunidad.

3. Higiene y almacenamiento de los alimentos.

- Higiene en la preparación de los alimentos.
- Higiene del cuerpo.

Discusión y Conclusiones

En la investigación se valoraron los problemas que se presentan en la alimentación de los niños, entre ellos relacionados con el desconocimiento de los padres sobre este tema tan importante que es la alimentación sana ya que alimentación no solamente es saciar el reflejo del hambre si no conocer el verdadero poder nutritivo de cada uno de los alimentos ya que todos los productos alimenticios son indispensables para la vida humana pero muchos de ellos al no conocer su manera de prepararlos y sus porciones necesarias se vuelven nocivos causando una serie de enfermedades como la desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión e obesidad y entre otras. Esto corrobora los resultados que se presentan en otras investigaciones consultadas como la realizada por (Coronel Gomez & Villalba Flores, 2011), citado a Díaz-Méndez, C (2005).

En nuestro país en vías de desarrollo y aun en nuestra provincia en donde existe una gran diversidad de culturas cada una con sus respectivas creencias y tradiciones se considera que existen casos muy aislado de obesidad y sobrepeso que se encuentran con tendencia al aumento debido a que nuestros niños han olvidado los juegos tradicionales dedicándose el mayor tiempo a los TICS y al alto consumo de alimentación chatarra, pero aun en el Cantón Morona se encuentra una alto índice de desnutrición infantil sobretodo en la etnia shuar por lo que se cree que es muy importante desarrollar estrategias para tratar de mejorar la nutrición respetando las costumbres ancestrales de estos pueblos. Esto corrobora los resultados que presentan en otras investigaciones consultadas como la realizada por. (Freire, 2013)

Otro punto muy importante que se observó en la encuesta aplicada a padres de familia es el que los niños en su mayoría 63% acuden a la escuela sin desayunar, por lo tanto, este es uno de los motivos

por lo que el niño no tiene animo dentro del aula de clases, ya que el desayuno es el alimento primordial para empezar el día.

De acuerdo a los resultados de la encuesta a los padres de familia son evidentes que no tienen clara la idea de que alimentos deben consumir sus hijos para crecer sanos y fuertes por lo que están expuestos a una serie de enfermedades gastrointestinales e infecciosas.

De estos resultados del trabajo de investigación se resalta la importancia de tratar este tema de alimentación sana y variada ya que mediante los instrumentos aplicados a niños, padres de familia y docentes se dio a conocer que por algunos factores como: la situación económica, la idiosincrasia y los pocos conocimientos de los padres de familia sobre esta temática, se ve afectada la alimentación del niño de igual manera se pudo notar que los docentes no guían en un 100% a sus alumnos sobre esta problemática, son muy pocas las veces que aconsejan a sus estudiantes al manejo de una adecuada alimentación, los docentes afirman haber instruido sobre esta problemática a los padres de familia mediante charlas y consejos para manejar el tema de alimentación en sus hogares, pero esto no se ve reflejado en el niño se pudo notar que los niños no reciben una alimentación completa es decir no se sirven las tres comidas diarias, lo que perjudica a su crecimiento desarrollo físico, intelectual, biológico, por ende muestra déficit nutricionales y bajo desempeño dentro de las aulas de clase.

Por lo tanto esto demanda a realizar una propuesta de una guía de estrategias para fomentar una sana y variada alimentación mediante la cual queremos fortalecer actividades para mejorar la calidad de vida encaminada a mejorar hábitos y costumbres en la familia a través de talleres, concientizar sobre la importancia de la alimentación en edades tempranas, fomentar el cultivo dentro del huerto shuar alimentos de acuerdo a sus costumbres con un alto nivel nutritivo todo esto que se señala será trabajado con los padres y maestros para tratar de brindar una alimentación sana a los educandos.

Actualmente este tema de consejería en alimentación en estos últimos años toma un abordaje de interés mundial con ciertos programas como la desnutrición cero con estos análisis realizados durante la investigación se cree conveniente que las instituciones educativas de salud, MIESS, responsables de la socialización de estrategias para mantener una alimentación sana y variada trabajen

responsablemente para evitar estas deficiencias y ciertos excesos como el sobrepeso en los niños con consecuencias posteriores como enfermedades crónicas no transmisibles fomentando el cultivo de alimentos de alto poder nutritivo en el aja shuar para de esta manera mejorar la calidad de vida sana de las comunidades.

Trabajar en la práctica la alimentación sana y variada en una edad temprana aportara hábitos de enseñanza saludables que deben estar presentes en la educación del niño y niña ya que es la base fundamental del desarrollo físico e intelectual del ser humano, Además las estrategias metodológicas y actividades propuestas podrán ser utilizadas por las educadoras de cualquier otro Centro de desarrollo infantil para alcanzar una alimentación sana y variada.

Durante esta investigación se observó, la falta de coordinación entre los docentes y padres de familia para abordar este tema e impulsar estrategias para solucionar el estado nutricional y lograr una educación de carácter inclusivo, además el programa Nacional de alimentación escolar no es acogido en un 50% por los niños, debido a sus costumbres.

De acuerdo a su cosmovisión en la etnia shuar el índice de natalidad es muy alto con un gran número de hijos en cada familia trascendiendo a los problemas nutricionales en los niños de estas familias, debido a que los padres no pueden solventar económicamente sus hogares, dando como resultado niños desnutridos, además no se puede descuidar lo observado relativo a que la colonización también ha influenciado en los hábitos alimenticios de estos niños ya que muchos de ellos venden sus productos del medio para adquirir comida chatarra.

Tras esta investigación se puede concluir que:

Una buena nutrición requiere una alimentación equilibrada; los hábitos se adquieren en la infancia; la buena alimentación previene enfermedades crónicas no transmisibles, problemas de talla y peso.

El desconocer ciertos aspectos de la desnutrición infantil por parte de los padres y docentes quienes son los responsables del cuidado, crecimiento y desarrollo escolar de estos niños(as), en identificar los alimentos adecuados que se deben proporcionar según la edad del niño(a), lleva a desarrollar este problema de alimentación en niños teniendo como efecto déficits nutricionales y bajos rendimientos dentro de las aulas de clase.

La problemática nutricional afecta primordialmente a niños y niñas escolares, lo cual requiere una pronta atención. Es necesaria la planificación y ejecución de programas, seminarios o charlas capacitadoras, que permitan y sean canal de comunicación, para orientar en especial a los padres de familia y docentes con el propósito fundamental de alcanzar una buena nutrición y mejorar el estado físico y mental de los alumnos de nivel primario.

La mayoría de los padres de familia tiene pocos conocimientos acerca de los componentes nutricionales de los alimentos que brindan a sus hijos en un 83% los padres consideran que están en un peso normal solo que están un poco delgados, no le prestan la debida atención al estado nutricional de sus hijos, aquí influye un factor primordial como es el desconocimiento de las madres de familia sobre una buena nutrición para sus hijos, por lo que es necesario instruir las en este sentido.

También se concluyó que el nivel socioeconómico de estas familias es muy bajo, por lo que no les permite mantener a sus hijos con un estado nutricional adecuado, otro factor importante es que la familia es numerosa y no pueden proveer de suficientes alimentos en sus hogares.

La información y estrategias que brinde la docente a los padres de familia y alumnos, será componente esencial para garantizar el desempeño eficiente de los escolares.

En definitiva lo que se pretende es dar respuesta de alguna forma a la problemática que está tanto en auge en la sociedad actual, y por eso, es un tema que debería estar presente en todas y cada una de las programaciones que se planteen en la etapa de educación primaria, como brindar una capacitación a docentes sobre este tema y de igual manera padres, sobre todo para el primer ciclo de primaria, que es de vital importancia corregir malos hábitos desde edades tempranas para tener a futuro un desarrollo integro por parte de todos los niños.

Los padres de familia no tienen conocimientos en cuanto a una verdadera alimentación nutritiva y balanceada que deben consumir sus hijos y sobre todo de la influencia que tiene la misma en el desarrollo del aprendizaje ya que una mala nutrición convierte a los estudiantes en seres pasivos, enfermos y somnolientos.

Una forma de ayudar a combatir los problemas relacionados con la alimentación en edad escolar, es enseñar estrategias por parte de los docentes a adquirir un buen hábito de dieta equilibrada desde edades muy tempranas e inculcarles una actitud crítica ante determinado tipo de alimentación y la publicidad de los mismos.

Está problemática demanda a realizar una propuesta de una guía de estrategias para fomentar una sana y variada alimentación mediante la cual se quiere fortalecer las actividades para mejorar la calidad de vida encaminada a mejorar hábitos y costumbres en la familia a través de talleres, concientizar sobre la importancia de la alimentación en edades tempranas, fomentar dentro del huerto suar alimentos de acuerdo a sus costumbres con un alto nivel nutritivo, todo esto que se señala será trabajados con los padres y maestros para tratar de brindar una alimentación sana a los educandos.

Referencias Bibliográficas

- Asamblea Mundial de la Salud. (Octubre de 2006). *Documentos basicos*. Recuperado el 22 de Junio de 2017, de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Briones, A., & Zapata, E. (2013). *Alimentación nutritiva infantil en el rendimiento escolar*. Tesis, Universidad Estatal de Milagro, Milagro.
- Burgos Carro, N. (10 de Abril de 2007). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista Digital Universitaria*, 8(4), 7.
- Coronel Gomez, L. E., & Villalba Flores, V. A. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar*. Tesis, Universidad Estatal del Milagro, Departamento de Educación, Milagro.
- Coronel Gomez, L. E., & Villalba Flores, V. A. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar*. tesis, Universidad Estatal del Milagro, Departamento de educación, Milagro.
- Coronel Gomez, L., & Villalba Flores, V. A. (2011). *Alimentación nutritiva infantil en el rendimiento escolar*. Tesis, Universidad Estatal de Milagro, Departamento de Educación, Milagro.
- Coronel, L., & Villalba, V. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiante*. Tesis, Universidad Estatal del Milagro, Departamento de Educación, Milagro.
- Freire, W. (30 de Septiembre de 2013). *Somos salud*. Recuperado el 20 de 6 de 2017, de Desafíos sobre el ámbito nutricional en América Latina: <http://instituciones.msp.gob.ec/somosalud/index.php/enterate/385-un-dia-en-la-vida-de-wilma-freire>
- García, E., Martínez, R., & Gonzales, G. (31 de Septiembre de 2011). Las estrategias metodológicas de preparación de los docentes en las habilidades de artes plásticas. (J. C. M, Ed.) *Cuadernos de Educación y desarrollo*, 3(31), 20.
- García, E., Martínez, R., & González, G. (31 de Septiembre de 2011). La estrategia metodológica de preparación de los docentes en las habilidades de las artes plásticas del taller de la disciplina. (J. M, Ed.) *Cuadernos de Educación y desarrollo*, 3(31), 20.
- Jarosz, E. (Mayo de 2017). Class and eating: Family meals in Britain. Scopus, 527-535. DOI: 10.1016/j.appet.2017.05.047 Document Type: Article Source.
- Morales, O. (2012). *Implementación de Estrategias Metodológicas*. Proyecto, Universidad de Puebla, Puebla.
- Lam, L.F., Lawlis, T.R. Feeding the brain – The effects of micronutrient interventions on cognitive performance among school-aged children: A systematic review of randomized controlled trials (2017) *Clinical Nutrition*, 36 (4), pp. 1007-1014. DOI: 10.1016/j.clnu.2016.06.013 Document Type: Article Source: Scopus

ANEXOS

ANEXO A

**HOJA DE APROBACIÓN DEL TEMA Y
DESIGNACIÓN DEL TUTOR**

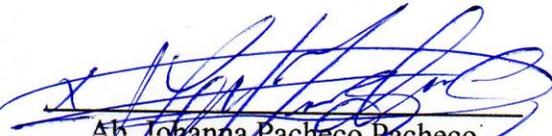


**UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CUENCA**
COMUNIDAD EDUCATIVA AL SERVICIO DEL PUEBLO

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

El H. Consejo Directivo de la Unidad Académica de Educación de la Universidad Católica de Cuenca, en sesión ordinaria del 03 de abril de 2017, resolvió:

- Aprobar la elaboración del Ensayo o Artículo Académico de **YECENIA YADIRA MATUTE TITUANA**, con el tema: **“FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y VARIADA EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS** y Designar a: **DR. JUAN LEÓN PILCO** como tutor(a).


Ab. Johanna Pacheco Pacheco
SECRETARIA – ABOGADA
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

ANEXO B

ANTEPROYECTO

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL Y PARVULARIA. SEDE MACAS

ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Las estrategias metodológicas para fomentar una sana y variada alimentación en niños de 5 a 6 años en la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”

Línea de Investigación

Estrategias Biopsicosociales de Inclusión para la Población
Diagnóstico, orientación y evaluación psicopedagógica.

INVESTIGADOR

Yecenia Yadira Matute Tituana

DIRECTOR DE TESIS

Dr. Juan Bernardo León Pillco.

Macas, 22 de Mayo del 2017

ÍNDICE

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	1
1. Título del Trabajo de Investigación	1
2. Línea y sublínea de Investigación	1
3. Situación problemática.....	1
4. Formulación del problema.....	2
5. Justificación del tema a investigar.....	2
a. Importancia teórica del estudio	2
b. Importancia práctica del estudio.....	3
c. Impacto esperado:.....	3
d. Facilidad:.....	4
6. Objetivos:	4
a. Objetivo general:	4
b. Objetivo específicos:.....	4
7. Preguntas Científicas:	4
8. Fundamentación Teórica.....	5
9. Metodología:.....	9
10. Cronograma	11
11. Presupuesto.....	13
12. Bibliografía:.....	15

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Título del Trabajo de Investigación

TÍTULO: las estrategias metodológicas para fomentar una sana y variada alimentación en niños de 5 a 6 años.

2. Línea y sublínea de Investigación

- a. Línea: Estrategias Biopsicosociales de Inclusión para la Población
- b. Sublínea: Diagnóstico, orientación y evaluación psicopedagógica.

3. Situación problemática.

A través de la ejecución de las prácticas pre profesionales realizadas en distintos Centros de Desarrollo Infantil, se ha detectado que en la actualidad los problemas al no brindar una alimentación sana y variada en niños y niñas conllevan a impedir el desarrollo físico, intelectual y biológico normal, lo que preocupa a padres y maestros. En el caso de los docentes nos manifiesta que no se logran los niveles de aprendizajes normales. En La observación a las actividades realizadas en varias Instituciones Educativas se ha detectado que una de las principales causas que dan origen a lo expuesto es que los educadores y educadoras parvularios presentan pocos conocimientos sobre este tema de alimentación sana y variada, de igual manera poco interés por parte de los padres de familia y el contexto donde su mayoría representan a la etnia shuar, que por su cultura, costumbres y desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos no le permiten llevar una dieta balanceada provocando en los estudiantes déficits nutricionales que conllevan a un cansancio físico, mental, que afecta en su desarrollo; por lo tanto esto demanda fortalecer actividades para mejorar la calidad de vida encaminada a mejorar hábitos y costumbres en la familia a través de estrategias metodológicas que serán trabajadas con los padres y maestros para tratar de brindar una alimentación sana.

Esto lleva a deducir que no se le está otorgando la importancia y valor de una alimentación sana y variada en los niños y niñas, según estadísticas nacionales podemos conocer más sobre esta problemática que el 26% de niños y niñas menores de 5 años padecen desnutrición crónica por lo

tanto es importante universalizar una alimentación adecuada independientemente de su nivel de ingreso económico, situación laboral, crucial, cultural, genero, ubicación geográfica, por lo que se requiere de un proceso investigativo que desde una fundamentación teórica y empírica permita proponer estrategias metodológicas que con actividades estructuradas lleven a cabo la alimentación sana y variada, para favorecer el desarrollo intelectual y anémico del niño y niña, que dará solución a la problemática presentada en esta comunidad educativa del Milenio “Bosco Wisuma” de la ciudad de Macas, Provincia de Morona Santiago, con investigaciones eficaces y acorde a la situación donde se desenvuelve el infante que contribuyan a obtener resultados positivos que potencien el desarrollo integral de los niños y niñas de esta comunidad educativa.

4. Formulación del problema

¿Cómo lograr una sana y variada alimentación en los niños y niñas de 5 a 6 años de la etnia shuar de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” que contribuya a su desarrollo integral?

5. Justificación del tema a investigar

a. Importancia teórica del estudio

En la educación Inicial en la que se enmarca la mayoría de los Centros de Desarrollo Infantil existe reticencia sobre la alimentación sana y variada lo que juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia (0 a 6 años). El que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo, como motriz, por tanto esta investigación reviste importancia ya que aportara nueva información que permitirá comprender en mayor medida el comportamiento de las variables objeto de estudio “estrategias metodológicas” y “alimentación sana y variada”, así como la relación entre las mismas, proponiendo actividades eficaces acorde a la situación que se lleve a cabo, un incremento de la alimentación sana y variada con lo cual se mejore

su calidad de vida y desenvolvimiento académico. Además se podrán ofrecer recomendaciones para futuros estudios.

b. Importancia práctica del estudio

La oportunidad de trabajar en la práctica la alimentación sana y variada en una edad temprana aportara hábitos de enseñanza saludables que deben estar presentes en la educación del niño y niña ya que es la base fundamental del desarrollo físico e intelectual del ser humano, que influye en la salud, motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar actividades cotidianas, por esta razón, es necesario priorizar la alimentación sana y variada e interiorizar en los padres de familia a través de estrategias metodológicas, la importancia que tienen los alimentos en una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar haciendo de esto un instrumento de trabajo, contribuyendo a obtener resultados positivos que potencien el desenvolvimiento y desarrollo integral de niños y niñas del Nivel Inicial I de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” de la Ciudad de Macas, provincia de Morona Santiago. Además las estrategias metodológicas y actividades propuestas podrán ser utilizadas por las educadoras de cualquier otro Centro de desarrollo infantil para alcanzar una alimentación sana y variada.

c. Impacto esperado:

Este estudio favorecerá a través de la ejecución de un conjunto de actividades y estrategias metodológicas estructuradas que se lleven a cabo la fomentación de una buena alimentación en los alumnos, para que los niños y niñas se sientan vigorosos con energía y ganas de obtener nuevos conocimientos, creo que es necesario realizar talleres de alimentación sana y variada para padres de familia, resaltar la importancia del desayuno escolar en el sistema de enseñanza aprendizaje, introducir dentro de sus huertos una gran variedad de alimentos de alto valor nutricional e incentivar su consumo, contribuyendo a obtener resultados positivos que potencien el desenvolvimiento y desarrollo integral de niños y niñas del Nivel Inicial I de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” de la ciudad de Macas, Provincia de Morona Santiago. Además el trabajo aportara a la

comunidad académica un estudio que podrá ser utilizado en el futuro como referente en investigaciones donde se requiera profundizar las estrategias metodológicas para fomentar una sana y variada alimentación en niños de 5 a 6 años

d. Facilidad:

Este estudio es posible desarrollarlo ya que los recursos que se requieren están disponibles y además existe la posibilidad del acceso a la Unidad Educativa donde se va a desarrollar la investigación. También se cuenta con el tiempo necesario para el desarrollo del trabajo y aprobación del Rector responsable de la comunidad académica.

6. Objetivos:

a. Objetivo general:

Socializar a través de un artículo científico los resultados obtenidos de la investigación realizada sobre alimentación sana y variada en los niños de 5 a 6 años a través de una propuesta de estrategias metodológicas dirigido a padres y maestros que pertenecen a la etnia shuar, que contribuyan al desarrollo de una buena alimentación en niñas y niños de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”

b. Objetivo específicos:

1. Establecer desde la teoría la importancia de la alimentación sana en niños y niñas de 5 a 6 años.
2. Valorar a través de la aplicación de estrategias metodológicas dirigida a padres y docentes acorde a las necesidades y costumbres de los individuos, en la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”, su influencia sobre la alimentación sana y variada en niños de 5 a 6 años.

7. Preguntas Científicas:

1. ¿Qué importancia tiene la alimentación sana y variada para un desarrollo integral de los niños y niñas de 5 a 6 años?

2. ¿Qué actividades debe considerarse en las estrategias metodológicas para lograr una alimentación sana y variada en los niños de 5 a 6 años?

8. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

La nutrición es fundamental para el ser humano desde el momento mismo de la concepción. Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todos los estadios del ciclo de vida se puede observar que déficits o excesos de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo de una persona, causan consecuencias en su salud y, por ende, en su nutrición en el corto y largo plazo.

La alimentación durante la historia se ha convertido en un referente de las civilizaciones. Desde el hombre primitivo que tenía que cazar y guardar ese alimento debajo de la tierra para conservarlo, hasta nuestros días que la alimentación se ha constituido en comidas rápidas, por la falta de tiempo o peor aún por desconocimiento de su importancia.

Diversas investigaciones han tratado el tema de estrategias metodológicas para fomentar una sana y variada alimentación en niños de 5 a 6 años.

Para analizar el concepto de alimentación sana se consultaron varios autores, Cecilia Díaz-Méndez (2005), considera: “La comida no solo se usa para satisfacer la necesidad de alimentarse. A través de ella se aprehenden normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social.”(p.12)

La alimentación no solamente es saciar el reflejo del hambre si no conocer el verdadero poder nutritivo de cada uno de los alimentos ya que todos los productos alimenticios son indispensables para la vida humana pero muchos de ellos al no conocer su manera de prepararlos y sus porciones necesarias se vuelven nocivos causando una serie de enfermedades como la desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión e obesidad y entre otras.

Así mismo el Ministerio de salud Pública del Ecuador define:

El peso ideal de un niño de 5 a 6 años oscila entre 18 kilogramos con un rango entre 14 y 24 kilos por encima de los 24 kilos es considerado sobrepeso y por encima de los 28 kilos padece obesidad por debajo de los 12 a 14 kilos desnutrición leve y por debajo de los 12 kilos desnutrición grave (Roció

Caicedo, 2011). La talla ideal de un niño de 5 a 6 años sería de 110 centímetros con un rango entre 100 a 120 centímetros por encima de 120 quiere decir talla alta para su edad y por debajo de 100 talla baja para su edad.

Existe mucha discusión acerca en el análisis de la curva de crecimiento de los niños ya que la creencia cotidiana cree que si los progenitores tienen talla baja el niño tendrá que tener talla baja y viceversa, estos mitos no son verdaderos por lo que existen estudios que la estatura o talla no está determinada por la raza si no por la calidad y tipo de alimentación que reciben los niños durante los primeros años de vida por lo que se cree que la lactancia materna juega un papel importante en el desarrollo y crecimiento de los niños.

En la Declaración de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) define que: "la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad". Lo que se logra, con la promoción de la salud en los mismos establecimientos educativos, en el bar, con talleres para padres de familia, etc. Socializando hábitos saludables con nutrición adecuada.

Documento de la FAO, asegura:

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia.

Según la nutricionista. Wilma B. Freire, (2013)

Los países de América Latina se enfrentan a una doble carga de desnutrición y obesidad. Mientras que la desnutrición aún afecta especialmente a una gran cantidad de niños pequeños, la obesidad está afectando a las personas a lo largo del ciclo de vida. De manera que el desafío verdadero está en abordar los dos problemas a la vez ya que están interrelacionados. (p.13) (Freire, 2013)

En general, los niveles de desnutrición aún son altos en la región, aunque se observa diferencias importantes entre los países y dentro de los mismos. Por otro lado, el problema de la obesidad y el

sobrepeso surge desde hace relativamente poco tiempo, pero está aumentando rápidamente, al punto que es considerado como uno de los mayores problemas de salud pública de la región.

En nuestro país en vías de desarrollo y aun en nuestra provincia en donde existe una gran diversidad de culturas cada una con sus respectivas creencias y tradiciones creo que existes casos muy aislado de obesidad y sobrepeso que se encuentran con tendencia al aumento debido a que nuestros niños han olvidado los juegos tradicionales dedicándose el mayor tiempo a los TICS y al alto consumo de alimentación chatarra, pero aun en el Cantón Morona se encuentra una alto índice de desnutrición infantil sobretodo en la etnia shuar por lo que creemos que es muy importante desarrollar estrategias para tratar de mejorar la nutrición respetando las costumbres ancestrales de estos pueblos.

Cadavid (2010) refiere a William. C (2008) cuando afirma que:

Existe una clara y completa evidencia de como los nutrientes modifican la plasticidad neural y la función neurona y en caso de deficiencias podrían presentarse alteraciones tanto a corto como mediano término en la cognición. Así, la alimentación durante la infancia no sólo puede influenciar las funciones cerebrales adultas y su eventual declive por la edad, sino también el potencial cognitivo de los niños y la salud mental. (p.23)

La alimentación adecuada durante los primeros años de vida establece el futuro del ser humano de la sociedad y el porvenir de los pueblos ya que durante la etapa de crecimiento y desarrollo una nutrición adecuada potencia el desarrollo cerebral, cognitivo, de las personas para ser unos buenos y excelentes estudiantes y por ende unos profesionales que contribuyan a una sociedad del conocimiento.

Para analizar el concepto de Estrategias Metodológicas se consultaron varios autores que hablan sobre esta temática Armas, Perdomo y Lorences, (2009) refieren que:

La estrategia establece la dirección inteligente, y desde una perspectiva amplia y global, de las acciones encaminadas a resolver los problemas detectados en un determinado segmento de la actividad humana. Se entienden como problemas las contradicciones o discrepancias entre el estado actual y el deseado, entre lo que es y debería ser, de acuerdo con determinadas expectativas que dimanen de un proyecto social y otro educativo dado. Su diseño implica la articulación dialéctica

entre los objetivos (metas perseguidas) y la metodología (vías instrumentadas para alcanzarlas). (p.70)

Como se evidencia en la anterior definición, la estrategia está encaminada a dirigir desde una perspectiva amplia la solución de la discrepancia entre el estado actual de un problema dado y el que se desea, las estrategias metodológicas son de vital importancia a la hora de impartir conocimientos a los estudiantes y su familia ya que estas nos ayudan alcanzar las metas deseadas y objetivos planteados a través de estrategias podemos desarrollar habilidades, destrezas, que deseamos desarrollar con la comunidad educativa, en mi tema se va a aplicar estas estrategias mediante consejería a padres de familia y docentes sobre la importancia de la alimentación sana y variada para el desarrollo integral de los niños y niñas.

Según Nisbet Schuckermith (1987), estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere como señala Bernal (1990) que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas.

De esta manera la estrategia añade al concepto de enseñanza el cómo o mejor dicho la manera como queremos llegar a la práctica concreta la consecución de unos objetivos, que traduciremos en conocimiento.

Colectivo de investigadores del Centro de Estudios e Investigación Pedagógica de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Félix Varela”, (2011) por ajustarse a los propósitos que se persiguen, estos autores consideraron la estrategia metodológica como:

la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto. Entre sus fines se cuenta el promover la formación y desarrollo de estrategias de aprendizaje en los escolares. (p.21)

Esta definición permite concebir la estrategia metodológica de preparación a partir de acciones de preparación y auto preparación de los docentes en diferentes temas en el contexto del trabajo metodológico de alimentación sana y variada que permite la comprensión más profunda de la necesidad de elevar la preparación individual y colectiva de todos los docentes y su comunidad que conforman alumnos y padres de familia.

9. METODOLOGÍA:

El presente trabajo utilizará un paradigma cuanti-cualitativo. Cualitativo, en razón del problema y los objetivos a conseguir con la ejecución y además, porque en el proceso de desarrollo se utilizarán técnicas cualitativas para la comprensión y descripción de los hechos, orientándolos básicamente a los procesos, al conocimiento de una realidad dinámica, holística, y se desarrollaran bajo el marco de un proyecto de desarrollo educativo. El enfoque cuantitativo porque permite usar estadísticas y el análisis de los datos, para formular de manera objetiva los resultados. Además se va a utilizar el método inductivo por qué parte de la observación, investigación de hechos o problemas que se tengan en relación al objeto de estudio.

a. Definición de variables:

En el estudio que se realiza en esta investigación la variable dependiente se refiere a la alimentación sana y variada que define que una alimentación no solamente es saciar el reflejo del hambre si no conocer el verdadero poder nutritivo de cada uno de los alimentos ya que todos los productos alimenticios son indispensables para la vida humana pero muchos de ellos al no conocer las personas, su manera de prepararlos y sus porciones necesarias se vuelven nocivos causando una serie de enfermedades como la desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión e obesidad y entre otras. Y así mismo dando a conocer la variable independiente está relacionada con las Estrategias Metodológicas que son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender.

b. Operacionalización de variables:

En la operacionalización de variables se ha considerado para la variable dependiente alimentación sana y variada, las dimensiones: carbohidratos, almidón, aminoácidos, enzimas, granos, grasa, vitaminas, minerales, con los siguientes indicadores: cantidad de comidas que come al día, valores nutricionales, tipo de alimentación, come y disfruta alimentos nutritivos, no suprime ninguna ingesta principal (desayuno, almuerzo, merienda), estos indicadores nos permiten realizar instrumentos de evaluación como ficha de observación y encuesta dirigidas a niños/as, que nos sirven para medir el tipo de alimentación de los niños y niñas de preparatoria de 5 a 6 años de edad. En el caso de la variable independiente Estrategias Metodológicas se han considerado las siguientes dimensiones: estrategias socializadoras, estrategias por descubrimiento, estrategias creativas, principios metodológicos. Con los siguientes indicadores: Estrategias para lograr una alimentación sana y variada, uso de estrategias en el hogar y el aula para lograr una alimentación adecuada, conocimientos sobre estrategias metodológicas aplicadas a los niños para fomentar una sana alimentación, estrategias metodológicas aplicadas para fomentar una sana alimentación en el aula de clases con los niños/as de preparatoria. Estos indicadores nos permiten medir a través de encuestas aplicadas a padres de familia para analizar qué tipo de alimentación brindan a sus hijos y de igual manera una entrevista realizada a docentes para conocer qué tipo de estrategias metodológicas trabajan con sus alumnos para el mejoramiento de una sana y variada alimentación.

c. Descripción del método para el levantamiento de información en base al cuadro de operacionalización de variables.

Se aplicara técnicas e instrumentos de investigación como una ficha de observación a los niños, la encuesta a los padres de familia y la entrevista, que es una técnica de recogida de información por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario impreso, aplicado al docente con el instrumento de la guía de preguntas. La utilización de tales técnicas e instrumentos de medición será con el propósito de elaborar el diagnóstico real de necesidades, dar respuestas a las preguntas directrices y analizar científica y técnicamente la propuesta mencionada.

d. Generación y validación de los instrumentos de investigación.

La generación de los instrumentos se realizará a partir de los aspectos teóricos estudiados, expresados en el cuadro de operacionalización de variables. Para realizar la validación se han consultado especialistas en el tema y además se aplicará la prueba piloto para comprobar la validez de estos.

10. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Abril		Mayo		Junio		Julio		Agosto	
	1 al 15	16 al 30								
Elaboración y aprobación del esquema para la aprobación del Tema para el desarrollo de la investigación	X									
Definición del problema justificación e importancia, objetivos y preguntas científicas. Elaboración de la fundamentación teórica del tema de estudio		X								
Definición y operacionalización de variables Generación y validación de instrumentos de levantamiento de información			X							
Definición de la metodología para el desarrollo de la investigación y				X	X					

11. PRESUPUESTO

ACTIVIDADES	Tiempo y Recursos					Total del Presupuesto	Responsable
	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8		
	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto		
Elaboración y aprobación del esquema para la aprobación del Tema para el desarrollo de la investigación	Comprar la hoja de especie					5,00 \$	Estudiante UCACUE
Definición del problema justificación e importancia, objetivos y preguntas científicas. Elaboración de la fundamentación teórica del tema de estudio							
Definición y operacionalización de variables Generación y validación de instrumentos de levantamiento de información							
Definición de la metodología para el desarrollo de la investigación y ejecución del trabajo de campo							
Interpretación de los resultados obtenidos en el trabajo de campo			Impresiones			3,00 dólares	Estudiante UCACUE

Charlas padres de familia sobre alimentación sana y variada con la presencia de un profesional			Frutas, trípticos, material didáctico			50,00 dólares	Estudiante UCACUE
Redacción del artículo académico							
Tutorías y controles de lecturas (de ser necesario)							
Presentación al consejo de tres ejemplares para la designación de lectores				Impresiones, hoja de especies de solicitud		40,00 dólares	Estudiante UCACUE
Corrección de acuerdo a las sugerencias de los lectores posterior entrega del trabajo corregido al tutor							
Tramite de sustentación al consejo directivo.					Hojas de especies de solicitud	10,00\$	Estudiante UCACUE
Defensa del proyecto					Arreglos, y hojas de especies	20,00\$	Estudiante UCACUE
Entrega de calificaciones					Hoja de especies	5,00\$	Estudiante UCACUE
TOTAL DEL PRESUPUESTO						133,00 \$	

1. BIBLIOGRAFÍA:

- Briones Maria, Z. M. (2011). *Alimentación Nutritiva Infantil en el Rendimiento Escolar*. Tesis , Milagro.
- Caicedo, R. (2011). *Estrategias con la familia*. Ecuador.
- Freire, W. B. (30 de Septiembre de 2013). Nutrición y desnutrición. *Desafios en el ambito nutricional en America Latina*.
- Leonidas. (2013). *Estrategias Metodologicas para fomentar una buena actividad fisica*. Quevedo.
- Lourdes Coronel, V. V. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar*. Milagro.
- Lourdes Gomez, V. V. (2011). *alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar*. tesis, Milagro.
- Publica, M. d. (2011). *Normas de Nutrición* (Primera ed., Vol. I). Ecuador.
- Publica, M. d. (2011). *Nutrición en Salud* (Primera ed., Vol. I). Ecuador.

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TECNICAS	INSTRUMENTOS
<p>DEPENDIENTE</p> <p>Sana y variada alimentación.</p>	<p>Según Cecilia Díaz-Méndez (2005), considera:</p> <p>“La comida no solo se usa para satisfacer la necesidad de alimentarse. A través de ella se aprehenden normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social.”</p> <p>La constitución de la República del Ecuador, en el Título II, Capítulo II, hace referencia a los Derechos del Buen Vivir, y el Art. 13 ordena:</p> <p>“Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado Ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”</p> <p>ALIMENTOS BÁSICOS: Son los que, para una determinada cultura, son de consumo universal y cotidiano y representan una fracción principal de la dieta, ocupan un lugar privilegiado en el afecto colectivo, su consumo no causa hastío y presentan resistencia a su sustitución</p> <p>ALIMENTACIÓN HUMANA: Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el</p>	<p>CARBOHIDRATOS: Son casi todos los elementos nutritivos capaces de aportar energía. Los más conocidos son el azúcar, el almidón y la fibra.</p> <p>AMINOÁCIDOS: Son sustancias cristalinas, casi siempre de sabor dulce; tienen carácter ácido como propiedad básica y actividad óptica; químicamente son ácidos carbónicos son los componentes esenciales de las proteínas.</p> <p>ENZIMAS: Las enzimas son moléculas de naturaleza proteica que catalizan reacciones químicas siempre que sean termodinámicamente posibles: Una enzima hace que una reacción química que es energéticamente posible</p> <p>GRASA: Lípido (triglicérido) que a 22° C se encuentra en forma sólida. Habitualmente está formado por ácidos grasos saturados de cadena media y larga.</p> <p>VITAMINAS: Compuestos orgánicos que realizan funciones catalíticas en el organismo (funcionan como coenzimas o en el control de ciertos procesos).</p> <p>MINERALES: Son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico.</p> <p>BIBLIOGRAFIA: Jiménez, María Cristina. “Alimentación Infantil”, (2004, p.43)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cantidad de comidas come al día. - Valores nutricionales. - Tipo de alimentación. - Come y disfruta alimentos nutritivos. - No suprime ninguna ingesta principal (desayuno, almuerzo, merienda). 	<p>Siempre A veces Nunca</p>	<p>Observación</p> <p>Encuesta</p>	<p>Ficha de Observación</p> <p>Cuestionario</p>

	<p>organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.</p> <p>NUTRICIÓN: Originalmente sinónimo de alimentación, pero en su uso técnico actual, nutrición es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo</p> <p>BIBLIOGRAFIA:</p> <p>Universidad de Carabobo centro de investigaciones, “archivos latinoamericano de nutrición issn 2011”, caracas, www.scielo.org.ve.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TECNICAS	INSTRUMENTOS
INDEPENDIENTE Estrategias Metodológicas	<p>ESTRATEGIA: El diccionario de la Real Academia Española determina que 'estrategia' deriva del latín 'strategia' y del griego 'st?at????', siendo su significado: el arte de dirigir operaciones militares. la habilidad para dirigir un asunto. en un proceso regulable, el conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.</p> <p>METODOLOGICA: La palabra "metodología" viene del griego. Esta formada de methodos (método) y logía (ciencia o estudio de). Entonces metodología significa ciencia que estudia métodos. Methodos esta formada de meta (afuera o más allá) y hodos (camino o viaje).</p> <p>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS: En Educación, sería el planteamiento conjunto de las directrices a seguir en cada una de las fases del proceso de enseñanza-aprendizaje. El juicio del profesor es muy importante. Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontáneos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar</p>	<p>CLASIFICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:</p> <p>ESTRATEGIAS SOCIALIZADORAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - objetivos - contenidos - estilo del profesor <p>ESTRATEGIAS PERSONALIZADORAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pretende desarrollar la personalidad (autoconciencia, comprensión, autonomía, autoevaluación) - Incrementa la creatividad, la solución de problemas, La responsabilidad personal Profesor-guía, animador, orientador - Alumno (libre, responsable) <p>ESTRATEGIAS POR DESCUBRIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - AUSUBEL, NOVAK Y HANSEIN: - "La enseñanza basada en exposiciones es autoritaria" - "El método del descubrimiento constituye el principal método para la transmisión de contenido de las materia de estudio" 	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias para lograr una alimentación sana y variada. - Uso de estrategias en el hogar y el aula para lograr una alimentación adecuada. - Conocimientos sobre estrategias metodológicas aplicadas a los niños para fomentar una sana alimentación. - Estrategias metodológicas aplicadas para fomentar una sana alimentación en el aula de clases con los niños/as de preparatoria. 	Siempre Casi siempre Nunca Si No	Encuesta Entrevista	Cuestionario Cuestionario

	<p>socialmente.</p> <p>Según Nisbet Schuckermith (1987), estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere como señala Bernal (1990) que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas.</p> <p>Al respecto Brandt (1998) las define como, "Las estrategias metodológicas, técnicas de aprendizaje andragógico y recursos varían de acuerdo con los objetivos y contenidos del estudio y aprendizaje de la formación previa de los participantes, posibilidades, capacidades y limitaciones personales de cada quien".</p>	<p>- BRUNER</p> <p>ESTRATEGIAS CREATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algunas actividades creativas en grupo: - Fluidez verbal - Formación conceptual de palabras - Completar un dibujo - Fórmula anti proverbios <p>PRINCIPIOS METODOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer una enseñanza concreta (métodos inductivos) - Hacer una enseñanza activa - Hacer una enseñanza progresiva (lógicos y psicológicos) - Hacer una enseñanza variada - Hacer una enseñanza individualizada - Hacer una enseñanza estimulante - Hacer una enseñanza en grupos 				
--	--	---	--	--	--	--

NOTA: Los instrumentos que se crearon combinan tanto los indicadores de la variable independiente como los de la variable dependiente para realizar la medición.

ANEXO C

CERTIFICADO DE IDONEIDAD SUSCRITO POR TUTOR

**CERTIFICADO DE COAUTORIA SURCRITO POR TUTOR
Y ESTUDIANTE**

CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

Macas, 18 de julio de 2017

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: **“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR UNA SANA Y VARIADA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS”**, desarrollado en la Unidad Educativa del Milenio **“BOSCO WISUMA”** y elaborado por **Yecenia Yadira Matute Tituana**, estudiante de la Unidad Académica de Educación, en la Carrera de Ciencias de la Educación mención Educación Inicial y Parvularia, de la Sede Macas;

Certifico:

Que fue dirigido observando los aspectos técnicos y reglamentarios de la norma vigente; además de haber cumplido las correcciones de acuerdo a las observaciones de los lectores.

Por lo tanto, declaro su idoneidad, autorizando su presentación y entrega del empastado final ante los organismos pertinentes; y debido a la calidad del trabajo, sugiero su publicación.



Dr. Juan Bernardo León Pilco

DIRECTOR

CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Macas, 18 de julio de 2017

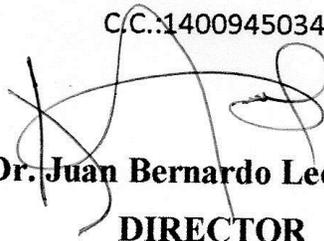
La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR UNA SANA Y VARIADA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS/AS DE 5 A 6 AÑOS**", desarrollado en la Unidad Educativa del Milenio "**BOSCO WISUMA**, nos corresponde exclusivamente al estudiante", **Yecenia Yadira Matute Tituana**, Investigador y a Dr. Juan Bernardo León Pilco, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo, a la Universidad Católica de Cuenca.



Yecenia Yadira Matute Tituana

ESTUDIANTE

C.C.:1400945034



Dr. Juan Bernardo León Pilco

DIRECTOR

C.C.:1705311635

ANEXO D

**INFORME DE TURNITIN SUSCRITO POR DOCENTE
RESPONSABLE DE INVESTIGACIÓN**

Macas, 22 de Julio, 2017

INFORME DE REVISIÓN DEL TURNITIG
ARTÍCULO ACADÉMICO PARA TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO DEL ARTÍCULO: Fomento de una alimentación sana y variada en niños de 5 a 6 años.

Autora: Yecenia Yadira Matute Tituana

A través del presente documento se **CERTIFICA** que una vez revisado el trabajo al que se hace referencia, por el Sistema Antiplagio Turniting, se comprueba que el mismo ha sido escrito cumpliendo las Normas APA 6ta, reconociendo, citando, referenciando y respetando adecuadamente las fuentes originales consultadas por lo que el nivel de coincidencia con dichas fuentes es de un **4 %**, **parámetro que se considera aceptable para los trabajos de titulación de tercer nivel.**

Se adjunta la hoja con los resultados devueltos por el sistema para cualquier verificación.



M.R. Andino
Dra.C. Milagro Rodríguez Andino. Ph.D
Coordinadora del Centro de Investigaciones
Sede Macas
Universidad Católica de Cuenca

ARTICULO YADIRA MATUTE

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE
INTERNET

2%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

190.95.144.28

Fuente de Internet

4%

EXCLUIR CITAS ACTIVO

EXCLUIR BIBLIOGRAFÍA ACTIVO

EXCLUIR
COINCIDENCIAS

< 2%

ANEXO E

**INSTRUMENTOS, TABLAS Y GRÁFICOS DE LA
INVESTIGACIÓN**

ANEXO E1 FICHA DE OBSERVACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA A ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “BOSCO WISUMA”

NOMBRE DEL ESTUDIANTE _____

EDAD _____

No	Indicador	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Muy Pocas Veces	Nunca
1	El niño se sirve las tres comidas diarias desayuno, almuerzo y merienda.					
2	La maestra explica a sus niños sobre alimentación sana y variada y su importancia en el desarrollo de los mismos					
3	El niño consume sus alimentos con gusto y alegría.					
4	El niño consume alimentos del bar durante el receso					
5	Es un niño saludable, vigoroso y con ganas de aprender dentro del aula de clases					
6	Envía su madre alimentos de la casa al niño/a para que se alimente en la escuela.					
7	Muestran interés los padres por la alimentación del niño/a					
8	El niño llega puntualmente a las clases.					

Análisis de datos e interpretación de resultados

A continuación se presentan los resultados de la ficha de observación aplicada a los niños y niñas.

No	Indicador	Siempre		Casi Siempre		Algunas Veces		Muy Pocas Veces		Nunca	
		<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%
1	El niño se sirve las tres comidas diarias desayuno, almuerzo y merienda.	7	17	13	33	12	30	8	20	0	0
2	La maestra explica a sus niños sobre alimentación sana y variada y su importancia en el desarrollo de los mismos	0	0	0	0	0	0	40	100	0	0
3	El niño consume sus alimentos con gusto y alegría.	0	0	20	50	17	42	3	8	0	0
4	El niño consume alimentos del bar durante el receso	0	0	11	27	9	22	15	38	5	13
5	Es un niño saludable, vigoroso y con ganas de aprender dentro del aula de clases	0	0	13	32	20	50	7	18	0	0
6	Envía su madre alimentos de la casa al niño/a para que se alimente en la escuela.	0	0	3	7	3	8	22	55	12	30
7	Muestran interés los padres por la alimentación del niño/a	0	0	12	30	17	42	11	28	0	0
8	El niño llega puntualmente a las clases.	10	25	17	42	13	33	0	0	0	0
9	La maestra habla con los niños sobre la importancia del desayuno.	0	0	0	0	0	0	40	100	0	0

Tabla 1: El niño se sirve las tres comidas diarias.

El niño se sirve las tres comidas diarias desayuno, almuerzo y merienda.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	17,50
CASI SIEMPRE	13	32,50
ALGUNAS VECES	12	30,00
MUY POCAS VECES	8	20,00
NUNCA	0	-
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

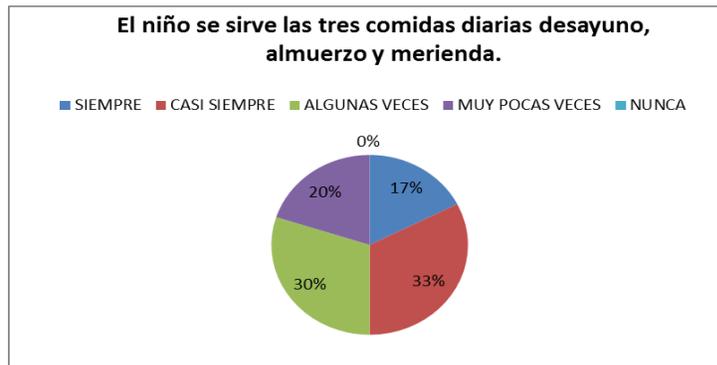


Figura 1: El niño se sirve las tres comidas diarias.

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad de Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 33% de los niños/as “casi siempre” se sirve las tres comidas diarias, el 30% de los niños “algunas veces” se sirve las tres comidas diarias, el 20% de los niños “muy pocas veces” se sirve las tres comidas diarias y el 17% de los niños “nunca se sirve las tres comidas diarias, lo que esto nos da a conocer que los niños/as de preparatoria no se están alimentando de manera correcta ya que la alimentación diaria del niño influye mucho en el desenvolvimiento diario del niño lo que ayuda a soportar la descarga intelectual de toda la mañana y el diario vivir, y aquí la importancia de fomentar en los padres estrategias para que por medio de ellos esta problemática mejore.

Tabla 2: la maestra explica a los niños sobre alimentación sana y variada

La maestra explica a sus niños sobre alimentación sana y variada y su importancia en el desarrollo de los mismos	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	-
CASI SIEMPRE	0	-
ALGUNAS VECES	0	-
MUY POCAS VECES	40	100,00
NUNCA	0	-
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

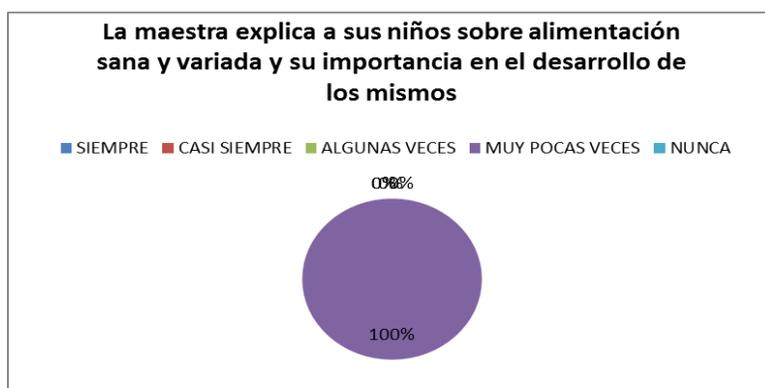


Figura 2: la maestra explica a los niños sobre alimentación sana y variada

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que al 100% de los niños/as la maestra explica “muy pocas veces” a sus niños sobre alimentación sana y su importancia de la misma, esto nos da a conocer que la maestra no explica a los niños sobre este tema de manera continua, y tratar sobre estos temas dentro del aula de clases de manera periódica es de vital importancia porque ayuda a concientizar a los niños sobre la alimentación y sus beneficios para su crecimiento y desarrollo.

Tabla 3: El niño consume sus alimentos con gusto y alegría

El niño consume sus alimentos con gusto y alegría.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	-
CASI SIEMPRE	20	50,00
ALGUNAS VECES	17	42,50
MUY POCAS VECES	3	7,50
NUNCA	0	-
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

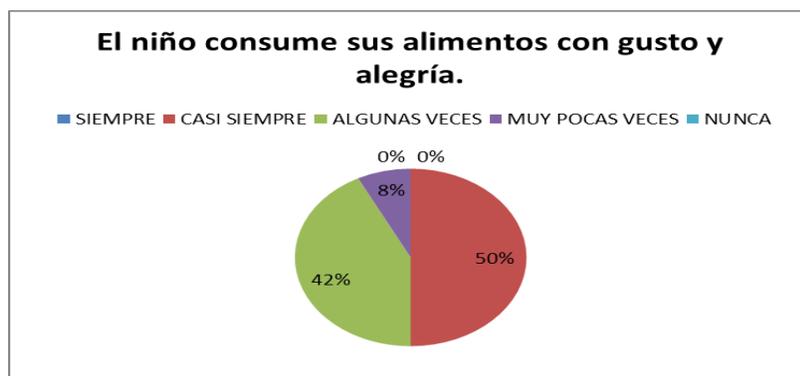


Figura 3: el niño consume sus alimentos con gusto y alegría.

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 50% de los niños/as “casi siempre” consume sus alimentos con gusto y alegría, el 42% “algunas veces” y el 8% “muy pocas veces”.

Tabla 4: El niño consume alimentos del bar durante el receso

El niño consume alimentos del bar durante el receso	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	-
CASI SIEMPRE	11	27,50
ALGUNAS VECES	9	22,50
MUY POCAS VECES	15	37,50
NUNCA	5	12,50
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

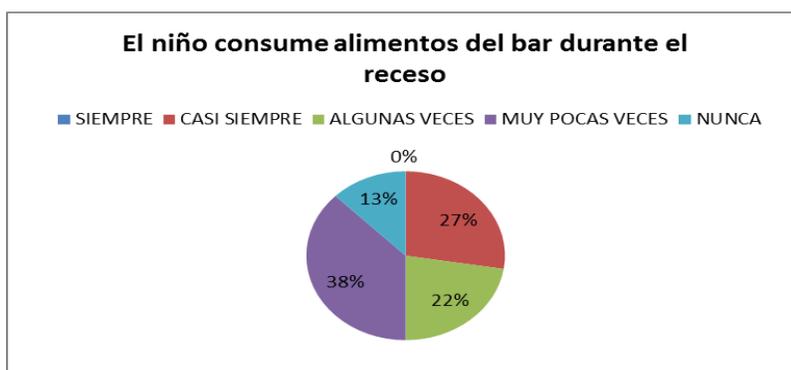


Figura 4 : El niño consume alimentos del bar durante el receso

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 38% de los niños/as “muy pocas veces” consumen alimentos del bar, el 27% “casi siempre” consume alimentos del bar, el 22% “algunas veces” consumen alimentos, y el 13% nunca consume alimentos del bar, estos resultados nos da conocer que los niños/as no consumen en su mayoría alimentos del bar por la situación económica de sus padres no les alcanza para enviar dinero a sus hijos a la escuela.

Tabla 5: Es un niño saludable vigoroso y con ganas de aprender dentro del aula de clases.

Es un niño saludable, vigoroso y con ganas de aprender dentro del aula de clases	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	-
CASI SIEMPRE	13	32,50
ALGUNAS VECES	20	50,00
MUY POCAS VECES	7	17,50
NUNCA	-	-
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

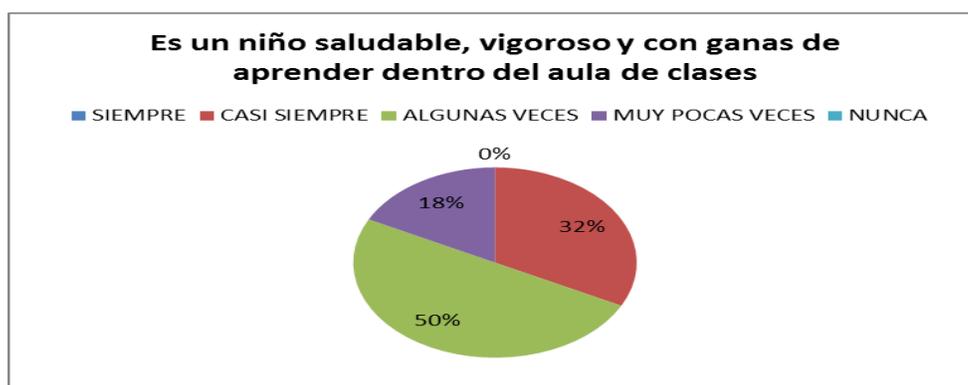


Figura 5: Es un niño saludable vigoroso y con ganas de aprender dentro del aula de clases.

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 50% de los niños/as “algunas veces” demuestra interés y ganas de aprender dentro del aula de clases el 32% de los niños/as “casi siempre” demuestra interés y ganas de aprender dentro del aula de clases, el 18% muy pocas veces demuestra interés, esto nos da conocer que la mayoría de los niños demuestran interés algunas veces y se muestran unos niños saludables y vigorosos lo que nos da pensar que el niño desde su hogar no viene alimentado desayunando lo que no es nada favorable para el desarrollo y crecimiento del niño.

Tabla 6: Envía su madre alimentos de la casa al niño

Envía su madre alimentos de la casa al niño/a para que se alimente en la escuela.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	-
CASI SIEMPRE	3	7,50
ALGUNAS VECES	3	7,50
MUY POCAS VECES	22	55,00
NUNCA	12	30,00
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

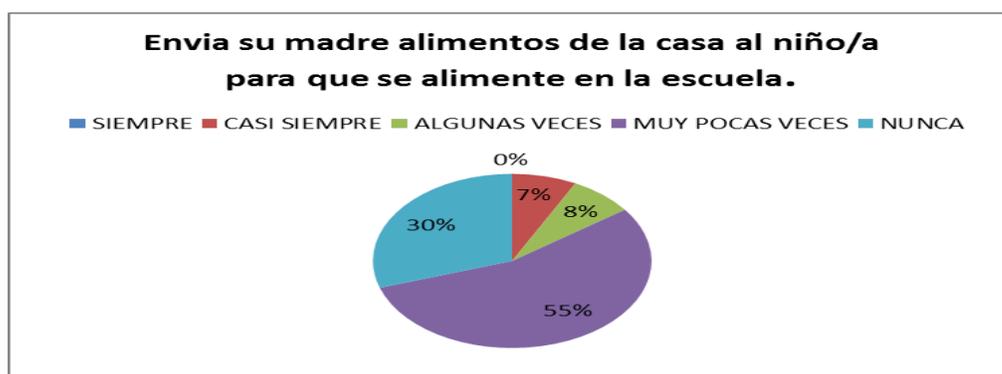


Figura 6: Envía su madre alimentos de la casa al niño.

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 55% de los niños/as “muy pocas veces” envían su madre alimentos a la escuela, el 30% “nunca” envía su madre alimentos a su representado, el 8% “algunas veces” envía su madre alimentos a su hijo/a y el 7% casi siempre envía su madre alimentos a su hijo/a, esto nos da analizar que la mayoría de padres de familia envían muy pocas veces a sus hijos alimentos de la escuela que depende por sus situación económica o falta de alimentos en el hogar también comento la maestra que no envían los padres alimentos en su mayoría a sus hijos porque en la Unidad Educativa ya reciben la leche y su galleta y que no había necesidad de enviar un complemento alimenticio.

Tabla 7: Muestran interés los padres por la alimentación de sus hijos.

Muestran interés los padres por la alimentación del niño/a	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	-
CASI SIEMPRE	12	30,00
ALGUNAS VECES	17	42,50
MUY POCAS VECES	11	27,50
NUNCA	0	-
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

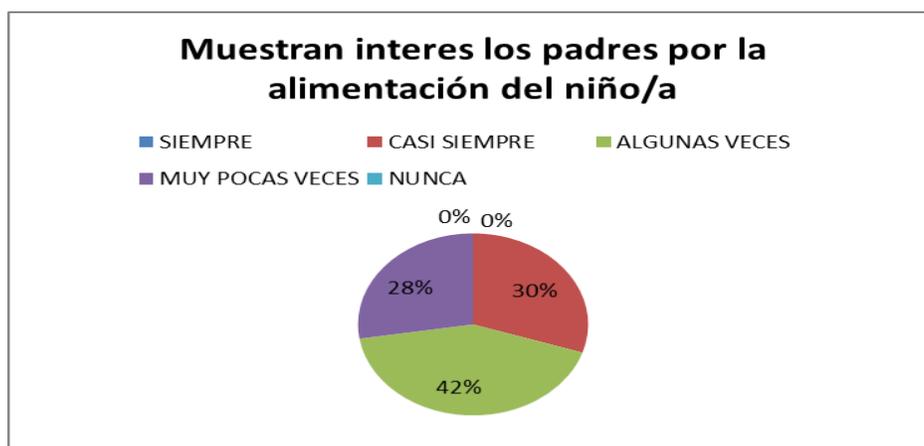


Figura 7: Muestran interés los padres por la alimentación de sus hijos.

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 42% de padres de familia “algunas veces” muestran preocupación por la alimentación de su hijo, el 30% “casi siempre” muestran interés por la alimentación de sus hijos/as y el 28% “muy pocas veces” muestran interés por la alimentación de sus niños/as, esto nos da a plantear que no todos los padres se preocupan por la alimentación de sus hijos por el desconocimiento de la importancia de la alimentación sana y variada para el crecimiento de sus hijos/as.

Tabla 8: El niño llega puntualmente a clases

El niño llega puntualmente a las clases.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	10	25,00
CASI SIEMPRE	17	42,50
ALGUNAS VECES	13	32,50
MUY POCAS VECES	0	-
NUNCA	0	-
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

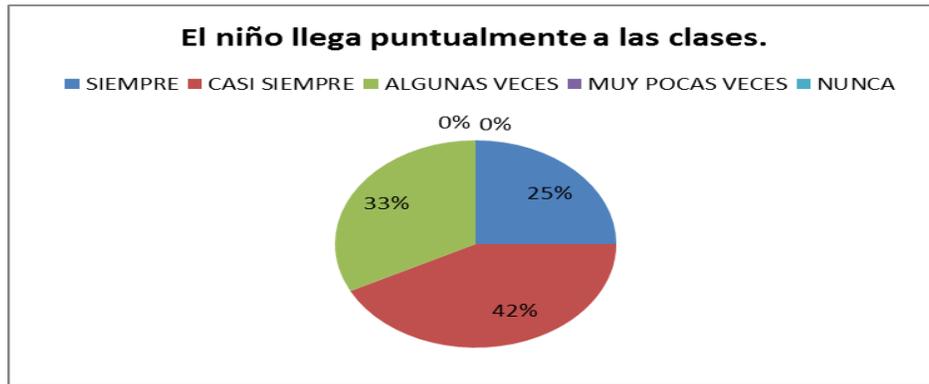


Figura 8: El niño llega puntualmente a clases.

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 42% de los niños/as “casi siempre” llega puntualmente a las clases, el 33% algunas veces llega puntualmente a las clases y un 25% siempre llega puntualmente a las clases, los niños no llegan en su mayoría puntuales por la lejanía del lugar en donde viven no les permite llegar puntuales a la Institución, y el resto de niños que si llegan puntuales viven cerca de la Institución lo que les da más facilidad llegar pronto a las aulas de clases.

Tabla 9: La maestra fomenta a los niños sobre la importancia del desayuno.

La maestra fomenta a los niños sobre la importancia del desayuno.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	-
CASI SIEMPRE	0	-
ALGUNAS VECES	0	-
MUY POCAS VECES	40	100,00
NUNCA		-
TOTAL	40	100

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana



Figura 9: La maestra fomenta a los niños sobre la importancia del desayuno.

Fuente: ficha de observación aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la ficha de observación aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 100% que es “muy pocas veces”, la maestra fomenta sobre la importancia del desayuno en los niños/as, lo que es poco favorable ya que la maestra no motiva a los niños en su alimentación y la importancia de esta dando poco interés a este tema de alimentación en niños/as.

ANEXO E2 ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE PREPARATORIA

ENCUESTAS DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “BOSCO WISUMA”

Estimado estudiante me encuentro realizando una encuesta sobre el tema de “alimentación sana”, con el objetivo de conocer el tipo de alimentación que llevas en tu ingesta diaria. Los datos recolectados serán para uso exclusivo de análisis y estudio. Por su colaboración Gracias.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

EDAD: _____

1. ¿Qué acostumbras a desayunar?

Pan	
Guayusa	
Plátano	
Yuca	
Leche	
Huevos	
Nada	
otros	

2. ¿Qué alimentos consumes todos los días?

Frutas	
Carnes	
Legumbres	
Dulces	
cereales	
arroz	
yuca	
pescado	
pollo	
otros	

3. ¿Con que frecuencia consumes frutas?

SIEMPRE	
A VECES	
NUNCA	

4. ¿Cada cuánto consumes verduras?

DIARIO	
A VECES	
NUNCA	

5. ¿Durante el receso tú consumes?

Alimentos del bar	
Lo que te envían de casa	
No consumes nada	

Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria.

Tabla 10: Que acostumbras a desayunar

ES CALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pan	7	17,50
Guayusa	5	12,50
Plátano	13	32,50
Yuca	10	25,00
Leche	2	5,00
Huevos	3	7,50
Nada	0	-
Otros	0	-
TOTAL	40	100

100,00

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

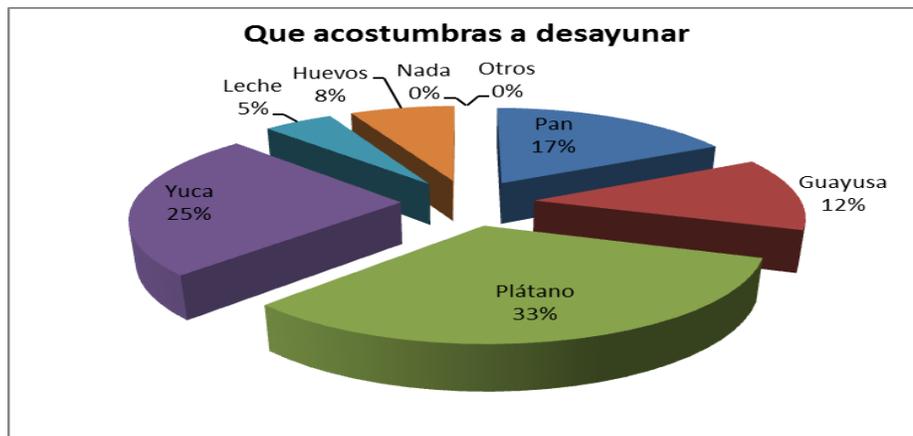


Figura 10: Que acostumbras a desayunar.

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 33% de los niños/as acostumbran a desayunar plátano, el 25% de los niños y niñas acostumbran a desayunar yuca, 12% acostumbran a desayunar guayusa, 17% acostumbra a desayunar pan, 8% desayunan huevos y un 5% leche, esto nos demuestra que los niños de esta cultura shuar su alimento de la mañana o desayuno es plátano ya que los padres por sus bajos recursos económicos no tiene para brindar una alimentación alta en componentes nutricionales

Tabla 11: Que alimentos consumes todos los días

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	3	7,50
Carnes	5	12,50
Legumbres	8	20,00
Dulces	0	-
Cereales	0	-
Arroz	10	25,00
Yuca	10	25,00
Pescado	4	10,00
Pollo	0	-
Otros	0	-
TOTAL	40	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

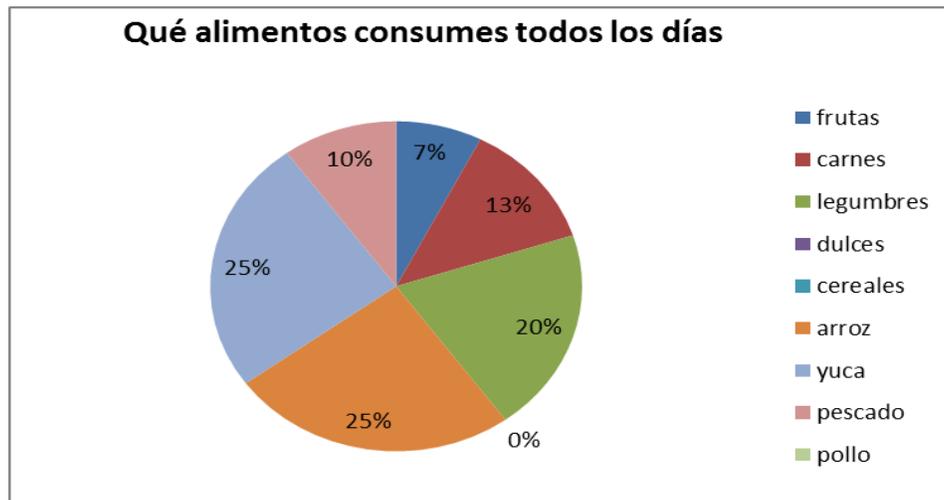


Figura 11: Que alimentos consumes todos los días.
Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 25% de los niños consumen todos los días arroz, el 25% consume todos los días yuca, un 20% consume pollo, 13% consume carnes del monte que la consiguen cuando sus padres salen de cacería, un 10% consume pescado de igual forma la consiguen saliendo de pesca a los ríos que hay cerca de la comunidad donde habitan y un 7% de los niños/as consumen frutas del medio.

Tabla 12: Con qué frecuencia consumes frutas.

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	-
A Veces	40	100,00
Nunca	0	-
TOTAL	40	100 100,00

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

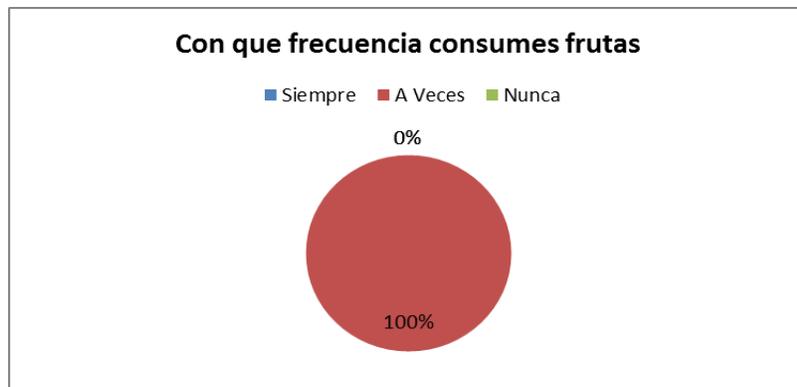


Figura 12: Con qué frecuencia consumes frutas.

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que la ingesta de frutas en los estudiantes es poco vidente ya que el 100% de los niños/as a veces consumen frutas, esto es de acuerdo a la temporada de frutas que se da en su entorno.

Tabla 13: Cada cuanto consumes verduras

ES CALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diario	10	25
A Veces	30	75
Nunca	0	-
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

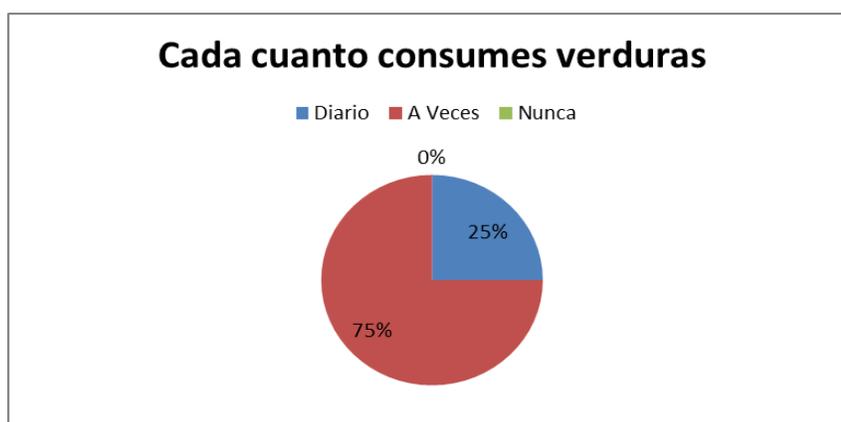


Figura 13: Cada cuanto consumes verduras.

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”, el consumo de verduras en los estudiantes constituye una fuente de energía, necesaria para su desarrollo integral, ante ello se obtiene los siguientes resultados que el 75% de los niños/as a veces consumen verduras y un 25% consumen diariamente.

Tabla 14: Durante el receso tú consumes

ES CALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
alimentos del bar	5	12,50
lo que te envían de casa	5	12,50
refrigerio de la escuela	30	75,00
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

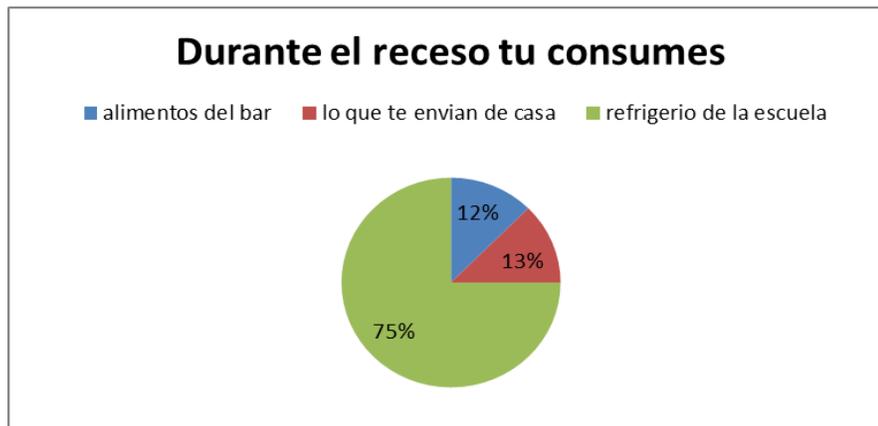


Figura 14: Durante el receso tu consumes.

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a niños/as de preparatoria de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 75% de los niños/as durante el receso consumen refrigerio de la escuela que se trata de una leche y una galleta o una barra de cereal, el 13% consume lo que le envían de casa y el 12% alimentos del bar que no consumen diariamente pero si cuando sus padres le envían dinero de casa, pero se puede analizar que la mayoría de los niños consumen con mayor frecuencia lo que es el refrigerio ya que esto se es entregado a los niños diariamente.

ANEXO E.3: ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOSCO WISUMA”

Estimado padre o madre de familia le pido por favor su colaboración al llenar esta encuesta sobre el tema de “alimentación sana”, con el objetivo de conocer el tipo de alimentación que lleva su hijo. Los datos recolectados serán para uso exclusivo de análisis y estudio. Por su colaboración Gracias.

1. ¿Conoce usted sobre alimentación sana y variada?

SUFICIENTE	
POCO	
NADA	

2. ¿Ha escuchado usted hablar sobre normas para desarrollar una alimentación adecuada en sus niños/as?

SI	
NO	

3. ¿Le gustaría contar con una serie de estrategias para fomentar una alimentación sana en sus hijos/as?

SI	
NO	

4. ¿Cómo define usted a la desnutrición infantil?

falta de vitaminas	
pérdida de peso	
no lo tengo claro	

5. ¿Suele darle el desayuno a su representado antes de ir a la escuela?

Siempre	
casi siempre	
Nunca	

6. ¿Qué conocimientos tiene usted acerca de los componentes nutricionales de los alimentos que le brinda a su hijo/a?

Mucho	
Poco	
Nada	

7. ¿Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el desarrollo integral de los niños?

SI	
----	--

NO	
----	--

8. ¿Qué tipo de alimentos su familia consume con mayor frecuencia?

frutas	
carnes	
cereales	
leguminosas	
embutidos	

9. ¿Ha recibido usted consejería sobre alimentación y nutrición de niños y niñas?

SI	
NO	

10. ¿Cree usted que la situación económica, laboral y cultural sea un obstáculo para brindar una sana y variada alimentación a su hijo/a?

SI	
NO	

A continuación se presentan los resultados de la encuesta aplicada a padres de familia.

1. PREGUNTA 1: Conoce usted sobre alimentación sana y variada

Tabla 15: Conoce usted sobre alimentación sana y variada

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
suficiente		
Poco	40	100,00
Nada	0	-
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana



Figura 15: Conoce usted sobre alimentación sana y variada
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 100% de los padres de familia conoce “poco” sobre el tema de alimentación saludable, esto nos lleva interpretar que no están capacitados para brindar una correcta alimentación a sus niños/as y la necesidad de capacitarles o brindarles consejerías a los padres para fomentar a si en sus hogares una alimentación saludable haciendo uso de los alimentos que se encuentran en su medio o cultura shuar.

2. PREGUNTA 2: Ha escuchado usted hablar sobre normas para desarrollar una alimentación adecuada en sus niños/as.

Tabla 16: Ha escuchado usted hablar sobre normas para desarrollar una alimentación adecuada en sus niños/as.

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	42,50
NO	23	57,50
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

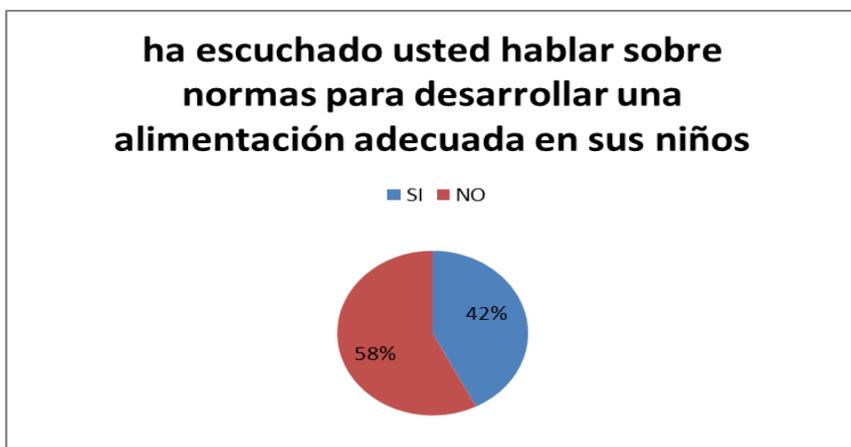


Figura 16: Ha escuchado usted hablar sobre normas para desarrollar una alimentación adecuada en sus niños/as.
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 58% de los padres de familia no ha escuchado hablar sobre normas para desarrollar una alimentación nutritiva en sus niños/as y un 42% si a escuchado hablar sobre estas normas de alimentación nutritiva, por lo que nos lleva a plantear que los padres de familia en su mayoría no tienen conocimiento sobre este tema y aquí la surge la necesidad de fomentar en los representantes estrategias técnicas para que conozcan más sobre alimentación que es un tema muy importante y eje principal para el desarrollo de los niños/as.

3. **PREGUNTA 3:** Le gustaría contar con una serie de estrategias para fomentar una alimentación sana en sus hijos/as.

Tabla 17: Le gustaría contar con una serie de estrategias para fomentar alimentación.

ES CALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	100,00
NO	0	-
TOTAL	40	100 100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Edu cativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Y adira Matute Tituana

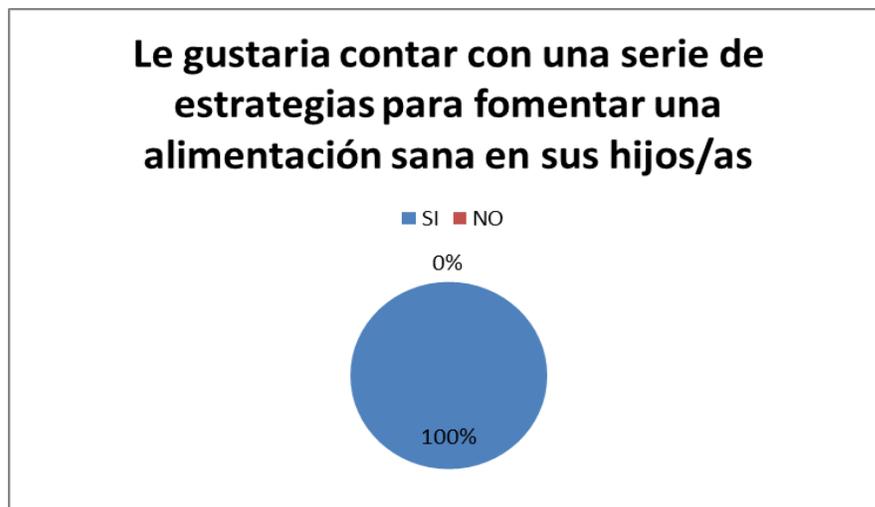


Figura 17: Le gustaría contar con una serie de estrategias para fomentar alimentación.
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Edu cativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Y adira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Edu cativa del Milenio “Bosco Wisuma” la utilización de estrategias dentro de la familia es importante porque ayuda a lograr cambios de comportamiento de los padres y niños/as, controlando su alimentación en el ambiente en el que viven, monitorear su comportamiento de los niños/as, por ello se obtiene los siguientes resultados que el 100% de los padres de familia si les gustaría contar con una serie de estrategias para fomentar una alimentación sana en sus hijos.

4. PREGUNTA 4: Cómo define usted la desnutrición infantil.

Tabla 18: Como define usted la desnutrición Infantil

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
falta de vitaminas	12	30,00
pérdida de peso	14	35,00
no lo tengo claro	14	35,00
TOTAL	40	100 100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

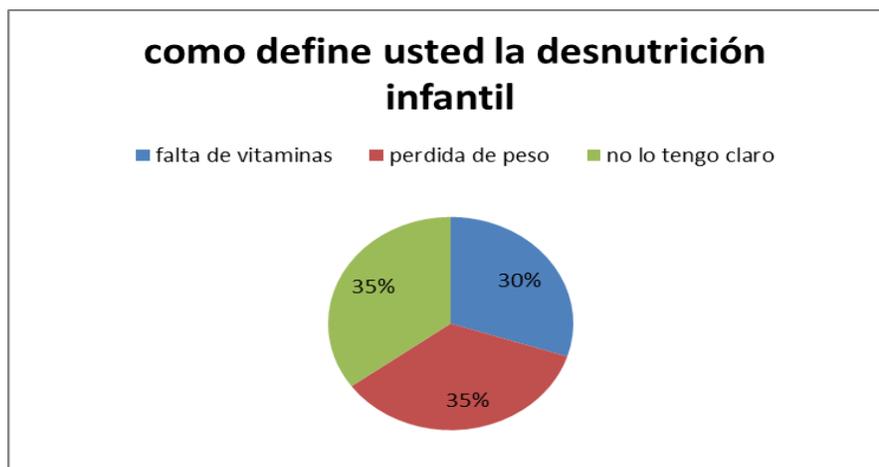


Figura 18: Como define usted la desnutrición Infantil
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 35% de los padres de familia define la desnutrición infantil como una pérdida de peso, el 35% no lo tiene claro que es la desnutrición infantil y el 30% define la desnutrición infantil como una falta de vitaminas.

5. PREGUNTA 5: Suele darle el desayuno a su representado antes de ir a la escuela

Tabla 19: Suele darle el desayuno a su representado antes de ir a la escuela

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	37,50
CASI SIEMPRE	25	62,50
NUNCA	0	-
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

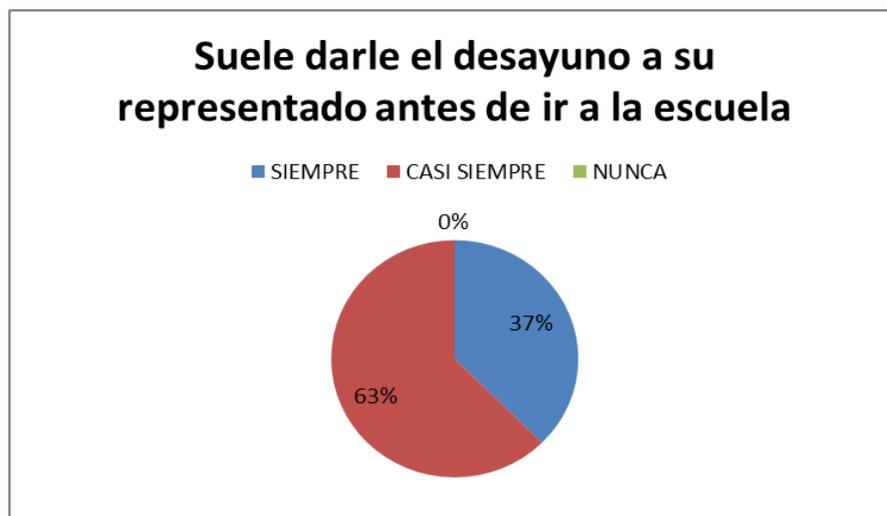


Figura 19: Suele darle el desayuno a su representado antes de ir a la escuela.
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 63% de los padres de familia suele darle “casi siempre” el desayuno a su representado, mientras que el 37% “siempre” da el desayuno a su representado, el desayuno es el alimento indispensable para el desenvolvimiento del niño dentro del aula de clases motor que impulsa a desarrollar sus actividades en la mañana de manera óptima.

6. PREGUNTA 6: Que conocimientos tiene usted acerca de los componentes nutricionales de los alimentos que le brinda a su hijo/a.

Tabla 20: Que conocimientos tiene usted acerca de los componentes nutricionales de los alimentos que brindan a sus hijos.

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	0	-
POCO	35	87,50
NADA	5	12,50
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

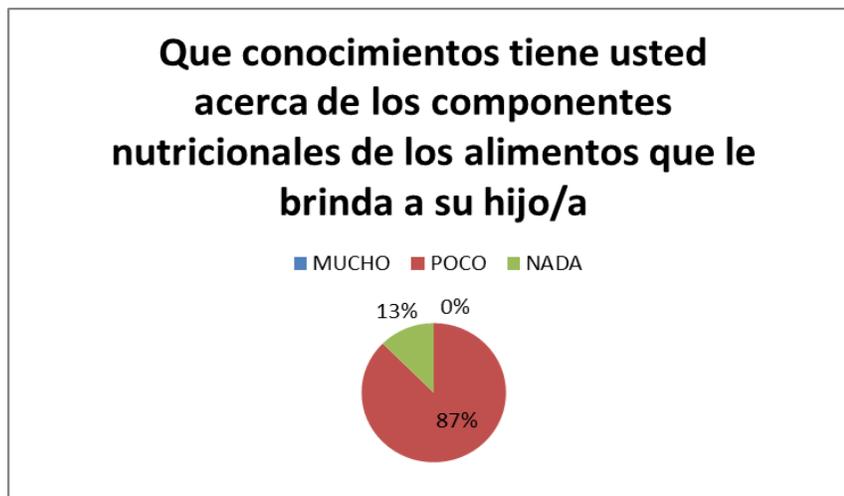


Figura 20: Que conocimientos tiene usted acerca de los componentes nutricionales de los alimentos que brindan a sus hijos.

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 87% de los padres de familia tiene pocos conocimientos acerca de los componentes nutricionales de los alimentos y un 13% no conoce nada acerca de los componentes nutricionales de los alimentos, esto nos da conocer que los padres no saben el valor nutritivo de los alimentos que brindan a sus hijos por ende esto afecta al crecimiento de sus hijos porque no es cantidad si no calidad de alimentos que se debe brindar a los niños para su desarrollo integral.

7. PREGUNTA 7: Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el desarrollo integral de los niños

Tabla 21: Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el desarrollo integral del niño

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	52,50
NO	19	47,50
TOTAL	40	100

100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

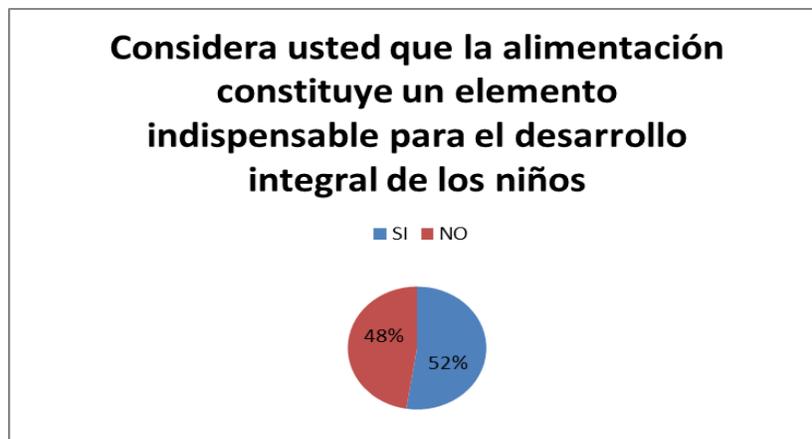


Figura 21: Considera usted que la alimentación constituye un elemento indispensable para el desarrollo integral del niño.

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 52% de los padres de familia si considera que la alimentación es indispensable para el desarrollo integral del niño, mientras que el 48% no considera indispensable a la alimentación para el desarrollo integral de sus hijos, la mayoría de los padres de familia se da cuenta de lo importante que es la alimentación para el desarrollo y crecimiento integro de sus niños tanto en el aspecto físico, cognitivo de los niños.

8. PREGUNTA 8: Que tipo de alimentos su familia consume con mayor frecuencia

Tabla 22: Que tipo de alimentos su familia consume con mayor frecuencia

ES CALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
frutas	8	20,00
Carnes	10	25,00
Cereales		-
tubérculos	22	55,00
embutidos	0	-
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

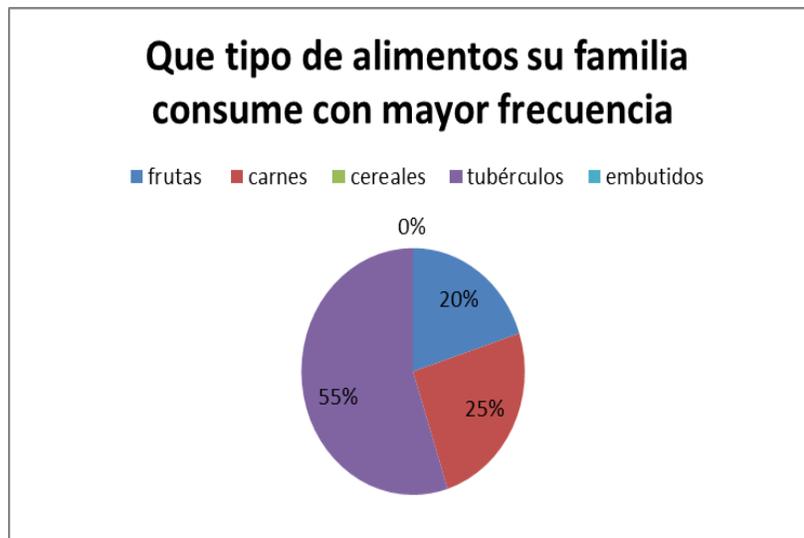


Figura 22: Que tipo de alimentos su familia consume con mayor frecuencia
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 55% de los padres de familia consume tubérculos, el 25% consume carnes y 20% consume frutas.

9. PREGUNTA 9: Ha recibido usted consejería sobre alimentación y nutrición de niños y niñas

Tabla 23: Ha recibido usted consejería sobre alimentación en niños

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	27,50
NO	29	72,50
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana



Figura 23: Ha recibido usted consejería sobre alimentación en niños.
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 73% de los padres de familia no ha recibido consejería sobre alimentación y nutrición de niños/as, por lo tanto estos padres de familia tienen pocos conocimientos sobre el tema de alimentación sana y variada por lo que afecta al desarrollo de sus hijos en lo que es alimentación, mientras que el 27% si ha recibido consejería sobre alimentación y nutrición de niños/as ya que esta consejería la han recibido en los centros de salud cuando llevan a sus hijos a los controles diarios.

10. PREGUNTA 10: Cree usted que la situación económica, laboral y cultural sea un obstaculo para brindar una sana y variada alimentación a su hijo/a

Tabla 24: Cree usted que la situación económica, crucial, laboral y cultural sea un obstáculo para brindar una sana y variada alimentación a su hijo

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	82,50
NO	7	17,50
TOTAL	40	100
		100,00

Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

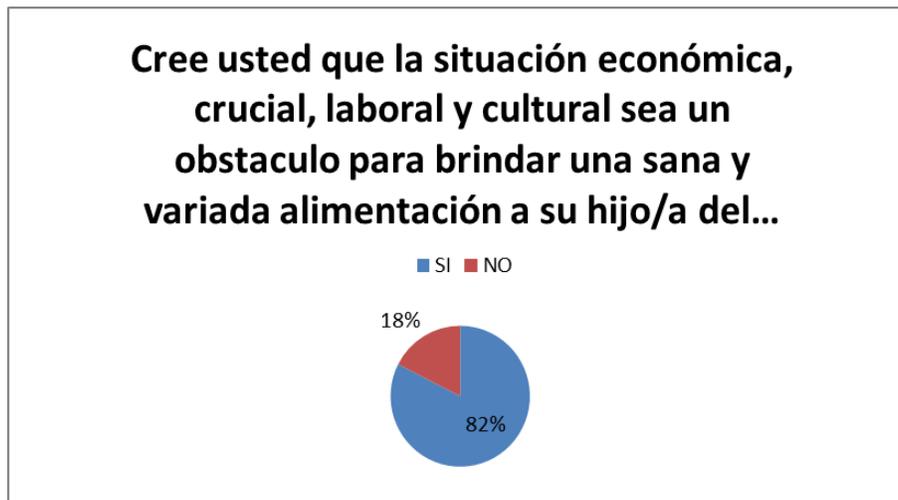


Figura 24: Cree usted que la situación económica, crucial, laboral y cultural sea un obstáculo para brindar una sana y variada alimentación a su hijo
Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”
Elaborado por: Yecenia Yadira Matute Tituana

Interpretación: De la encuesta aplicada a padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma” se obtiene los siguientes resultados que el 82% de los padres de familia piensan que la situación crucial, cultural, laboral son un obstáculo para brindar una sana alimentación a sus hijos/as, mientras que el 18% no cree que estas situaciones sean un obstáculo a la hora de alimentar bien a sus hijos, aquí podemos interpretar que la mayoría de padres de familia consideran que los obstáculos si son por la situación en la que se encuentran y por tal motivos no pueden brindar una correcta alimentación a sus hijos.

ANEXO E4: ENTREVISTA APLICADA A DOCENTE.

A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN LOS RESULTADOS DE LA ENTREVISTA APLICADA A LOS DOCENTES.

1. **¿Usted como maestro/a hace uso de estrategias metodológicas dentro del aula de clases para fomentar una sana y variada alimentación a sus niños/as, cómo?**

En la primera pregunta aplicada a las dos docentes encargadas de preparatoria, respondieron que si hacen uso de diferentes estrategias metodológicas pero no de manera continua, estas estrategias las usan controlando el medio ambiente del aula de clases a través de videos de juegos de técnicas de aprendizaje para fomentar en los niños la importancia de la alimentación, ver sus consecuencias de no alimentarse de manera sana y así concientizar a los niños sobre este tema.

1. **¿En las reuniones con los padres de familia aplica estrategias, o da consejería a los padres para llevar una alimentación sana y variada en sus hogares, cómo?**

Si se aplica con los padres de familia diferentes

2. **Usted lleva un registro de crecimiento y desarrollo de los niños de su aula.**

Estos registros no se llevan con los niños de preparatoria, en los niveles de inicial I y II se llevan estos registros pero y a en preparatoria no.

3. **¿considera usted como docente, que el uso de estrategias metodológicas son de gran importancia para fomentar una alimentación adecuada en sus niños y así mismo ayudar a los padres de familia en sus hogares?**

Claro que si el uso de diferentes técnicas y estrategias son de gran ayuda en el momento de impartir nuevos conocimientos a los alumnos mediante charlas, juegos, videos, son procesos eficaces mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender.

4. **¿Le ha hablado sobre la alimentación sana y variada a sus niños en la escuela?**

No periódicamente pero si hay veces que tocamos ese tema en el momento de repartir el refrigerio de los niños se les habla un poco sobre lo importante de la alimentación en su crecimiento.

5. **¿Cuál cree usted que sea la causa principal que da origen a la desnutrición infantil?**

Una de las causas principales es la despreocupación por parte de los padres de familia no toman interés estos temas en la cultura shuar no conocen los componentes nutritivos de los alimentos ni que dar a sus hijos para un buen desarrollo y crecimiento, otra causa es la situación económica de los padres el no tener los medios para brindar a sus hijos una correcta alimentación

6. **¿Qué porcentajes de niños y niñas en su aula considera usted que tiene buena nutrición?**

Afirma que son pocos los niños que tienen una buena nutrición dentro del aula de clases por lo que pone de manifiesto la urgente necesidad de implementar un programa de orientación nutricional.

7. **¿Considera usted que la alimentación que recibe un niño es de vital importancia en su desarrollo?**

Claro no hay nada más importante que una buena nutrición para un buen desempeño físico, intelectual y emocional en si la alimentación es el eje del niño para ver un niño feliz se necesita que este sano y correctamente alimentado para poder rendir dentro de las aulas de clases y poder dar lo mejor de sí mismo.

Magíster

Rene Patricia Lemos Intriago

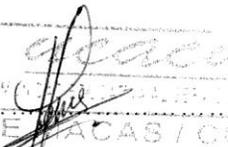
ESPECIALISTA CONSULTADO PARA LA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

De mi consideración:

En el presente trabajo correspondiente al Anteproyecto del Investigación para el Trabajo de Titulación “Estrategias Metodológicas para fomentar una sana y variada alimentación en niños de 5 a 6 años, de la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”, realizado por, YECENIA YADIRA MATUTE TITUANA, previa revisión y corrección por los estudiantes, se han analizado los siguientes instrumentos de recolección de datos, los cuales han sido validados de acuerdo a la escala que se propone:

INSTRUMENTO	ESCALA DE VALIDACIÓN				
	MUY ADECUADO	BASTANTE ADECUADO	ADECUADO	POCO ADECUADO	NADA ADECUADO
Ficha de observación aplicada a niños de preparatoria de 5 a 6 años	/				
Encuesta aplicada a niños de 5 a 6 años de preparatoria.	/				
Encuesta aplicada a padres de familia.	/				
Entrevista aplicada a docentes de la Unidad Educativa “Bosco Wisuma”	/				

Por cuanto se expresa en la tabla anterior, nuestro criterio de especialista validando los mismos pueda ser sometido a la aplicación de la prueba piloto y su posterior aplicación masiva.


SEDE MACAS / CS
DIRECCIÓN DE ASesoría
Rene Patricia Lemos Intriago

0801424144

ANEXO F

TUTORIAS CON FIRMAS

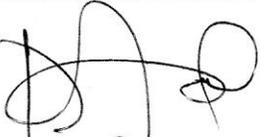
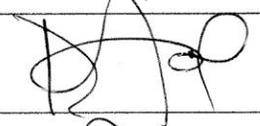
TUTORIAS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

AUTOR: YECENIA YADIRA MATUTE TITUANA

TUTOR: Dr. Juan Bernardo León Pilco

TEMA:

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA FOMENTAR UNA SANA Y VARIADA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS

FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL DOCENTE
22/03/2017	Mejorar redacción y normas APA.		
14/04/2017	Mejorar planteamiento del problema, citar autores		
23/04/2017	Ninguna observación		
10/05/2017	Redacción, guiarse la metodología de acuerdo al instructivo		
10/06/2017	Tablas y figuras mejorar la redacción de la interpretaciones		
20/06/2017	sin observaciones		
15/06/2017	Mejorar las actividades que se realizarán dentro de la guía didáctica y redacción del artículo.		

ANEXO G

**DOCUMENTOS Y MATERIALES QUE
A JUICIO DEL TUTOR SE
CONSIDEREN DE RELEVANCIA.**

**GUÍA
METODOLÓGICA
PARA LA ENSEÑANZA
DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
ETAPA PREPARATORIA**



Educación primaria

Preparatoria

Autor.

Yecenia Yadira Matute Tituana

Estudiante de la UCACUE, Carrera de Ciencia de la Educación
Resultados de la Investigación de grado.



PRESENTACIÓN:

Se ha elaborado esta guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición Escolar con el propósito de fortalecer los conocimientos del personal Docente, Padres de familia y Comunidad, como una conducta de vida sostenible.

Dentro de la (Guía del docente, 2016) existen diferentes ámbitos uno de ellos el ámbito de Descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural nos habla sobre como impartir estrategias a los niños dentro de las aulas de clase actividades a realizar para llevar una vida sana y saludables, hábitos de higiene y alimentación, proponiendo medidas preventivas y aplicarlas en el hogar y la escuela.

Al realizar la investigación de campo en la Unidad Educativa del Milenio “Bosco Wisuma”, donde que los niños y representantes de esta Comunidad pertenecen a la etnia shuar se ha podido analizar que los niños no reciben una alimentación adecuada en sus hogares ya que sus padres por el desconocimiento y despreocupación sobre este tema no pueden brindar al niño una alimentación adecuada para su edad y así mismo los docentes no imparten estrategias a sus alumnos para mejorar su tipo de alimentación por lo que se notó que al no llevar los niños una alimentación sana desde edades tempranas repercute en su vida diaria causando enfermedades crónicas no transmisibles y así mismo dificultando en su aprendizaje dando como resultados déficits de atención dentro de las aulas de clase.

Cabe destacar que la formación de personal en la comunidad educativa es muy importante porque contribuye a que las familias mejoren su alimentación y nutrición, especialmente en la preparación de alimentos con niveles nutricionales óptimos para la edad del niño/a, y la prevención de enfermedades en los niños en las edades de preescolar y escolar, mejorar la calidad de vida de las familias de estos sectores vulnerables donde que por su cultura y desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos no brindan una alimentación saludable a sus niños/as. En esta guía se sugieran estrategias y actividades que faciliten el aprendizaje; se incluye técnicas que contribuye el buen desempeño del personal facilitador.

Este material educativo puede utilizarse en las capacitaciones dirigidas a diferentes grupos, entre ellos estudiantes, padres, docentes, que estén comprometidos en el cuidado de la alimentación de los niños escolares.

Esta guía de enseñanza es participativa, el método de instrucción consiste en aprender haciendo, se orienta la realización de trabajos grupales, reflexiones introductorias, dinámicas de presentación y evaluación, que fomenten el aprendizaje, actitudes y valores como: la iniciativa, la creatividad y la disciplina. Este material está estructurado de tal manera que pueda guiar al facilitador/a de una forma muy sencilla.

Contenido

PRESENTACIÓN:	65
1. OBJETIVOS:	67
Objetivo General.....	67
Objetivos Específicos.....	67
2. COMPETENCIAS A DESARROLLAR.	68
3. LA EDUCACIÓN preparatoria	69
4. INTRODUCCION AL TALLER.	70
5. TEMÁTICAS A TRATAR DURANTE EL TALLER	72
5.1 ALIMENTOS Y NUTRICIÓN SALUDABLE	73
Nutrientes y funciones en el organismo.....	73
Conceptos básicos de alimentación y nutrición	74
Nutrición en el infante y escolar.....	77
Disponibilidad y acceso de alimentos en la comunidad y su importancia nutricional	79
Normas básicas de nutrición	80
5.2 Articulación de la Educación Alimentaria Nutricional con el Huerto Escolar como una herramienta de Aprendizaje	82
Agricultura familiar para la alimentación del escolar	84
Currículo escolar y huerto escolar pedagógico	85
Alimentos de la comunidad	87
5.3 Higiene y Almacenamiento de los Alimentos Una de las características principales de la alimentación saludable y adecuada es la inocuidad de los Alimentos.	88
Higiene en la preparación de los alimentos.....	89
Higiene del cuerpo.....	91
5.4 RECETAS SALUDABLES PARA NIÑOS CON DESNUTRICION Y SOBREPESO DE ACUERDO A LA EDAD DEL NIÑO/A	93
Dietas para niños con peso bajo.....	93
Dietas para niños con sobrepeso.....	93
Dietas para conservar el peso de los niños.....	93
6. ANEXOS	94
Bibliografía	97

1. OBJETIVOS:

Objetivo General

Facilitar una guía de enseñanza en temas de alimentación sana y variada, con sugerencias metodológicas y técnicas participativas, que faciliten la formación de una Comunidad Educativa.

Objetivos Específicos

1. Compartir contenidos básicos en temas de alimentación, con una metodología participativa que permitan su desarrollo.
2. Sugerir técnicas participativas para cada uno del proceso metodológico de los temas a desarrollar.



2. COMPETENCIAS A DESARROLLAR.

1. Conoce e interpreta los procesos de educación alimentaria y nutricional y su relación con los problemas nutricionales.
2. Desarrollar la habilidad de definir el proceso de enseñanza aprendizaje en alimentación y nutrición a partir de su aprendizaje; del diagnóstico de las condiciones alimentarias en que viven los escolares, lo mismo que de sus hábitos y prácticas alimentarias.
3. Incorpora, planifica y desarrolla procesos didácticos relacionados con la alimentación, nutrición y seguridad alimentaria en la escuela y comunidad



3. LA EDUCACIÓN PREPARATORIA

Según, Ministerio de Educación. (2013)

El Programa de Alimentación Escolar atiende los 200 días del período escolar con alimentación para niñas y niños de 3 a 4 años de edad de Educación Inicial; y niñas, niños y adolescentes entre 5 y 14 años de edad de Educación General Básica (EGB) de instituciones educativas públicas, fiscomisionales y municipales de las zonas rurales y urbanas.

El propósito del Programa es brindar de manera gratuita servicios de alimentación escolar, en respuesta a una política de Estado que contribuye a la reducción de la brecha en el acceso a la universalización de la educación y al mejoramiento de su calidad y eficiencia y que a la vez, mejore el estado nutricional de los estudiantes de instituciones públicas, fiscomisionales y municipales de Educación Inicial y Educación General Básica del país.

El desayuno para Educación Inicial está compuesto de una colada fortificada de sabores y galleta rellena y el refrigerio consiste en 200 ml en envase tetra brik de leche de sabores y entera.

El desayuno para estudiantes de Educación General Básica comprende cinco productos: colada fortificada de sabores, galleta tradicional, galleta rellena, barra de cereal y granola en hojuelas, mientras que el refrigerio consiste en 200 ml en envase tetra brik de leche de sabores y entera.

El desayuno escolar, que en muchos de los casos es la primera comida del día, brinda a los estudiantes el 90% de las necesidades energéticas y cubre al 85% el requerimiento de proteína requerida para esa hora del día.

El Programa además incorpora una estrategia de inclusión económica y social, que tiene como objetivo dinamizar la economía nacional a partir de la integración de pequeños productores de granola en hojuelas.

La educación en nutrición ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación. Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios porque la nutrición apropiada es crucial para su desarrollo físico y mental saludable; los escolares son consumidores actuales y futuros y constituyen un importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad. (Olivares, Snel, McGrann, & Glasauer, p.61)

Es el Nivel de preparatoria primero de Educación Básica, que brinda atención educativa a niños/as entre 5 a 6 años de edad, se puede decir fácilmente que la educación básica es la educación más importante que un individuo recibe ya que es aquella que le permite obtener los conocimientos elementales a partir de los cuales profundizar su sentido intelectual y racional.

La educación básica es parte de lo que se conoce como educación formal, es decir, aquel tipo de enseñanza que está organizada en niveles o etapas, que tiene objetivos claros y que se imparte en instituciones especialmente designadas para ello (escuelas, colegios, institutos).

4. INTRODUCCION AL TALLER.



ACTIVIDAD 1:

Inauguración del taller, bienvenida y presentación de los participantes. Realización del ejercicio “rompe hielo”, para que los participantes se conozcan más.

Objetivos:

- ✓ Crear un ambiente de confianza y calidez en los participantes
- ✓ Establecer vínculos de confianza y compañerismo entre los participantes y facilitadores/as.

Pasos:

- ✓ Las autoridades presentes en el taller dan la bienvenida e inauguran el taller.
- ✓ Cada participante identifica a una pareja y le hace las cuatro preguntas, que estarán escritas en una cartulina a vista de todos. El participante debe buscar una pareja que no conozca o conozca menos.
- ✓ Cada participante presenta a su pareja y las respuestas a las preguntas, al resto del grupo.

Materiales necesarios:

- ✓ Una cartulina con las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se llama usted?
 - ¿Cuál es su posición dentro de la escuela?



ACTIVIDAD 2:

Exploración de las expectativas del taller.

Objetivos:

- ✓ Aprender los intereses y motivaciones del personal al participar en este taller.
- ✓ Establecer las reglas del juego durante el taller.

Pasos:

- ✓ Cada participante escribe en una tarjeta de cartulina una expectativa que él o ella tiene sobre el taller.
- ✓ Cada participante coloca su tarjeta en el pizarrón.
- ✓ Cuando todos colocan su tarjeta, se invita a tres participantes a que ordenen las expectativas y las lean al resto del grupo.
- ✓ Las expectativas estarán expuestas en el salón durante el taller.
- ✓ Formación de un equipo de disciplina que apoyarán en el orden y disciplina del grupo, estableciendo un código de conducta de los participantes durante el taller.

ACTIVIDAD 3:

Explicación de objetivos y metodología del taller y presentación del programa.

Objetivos:

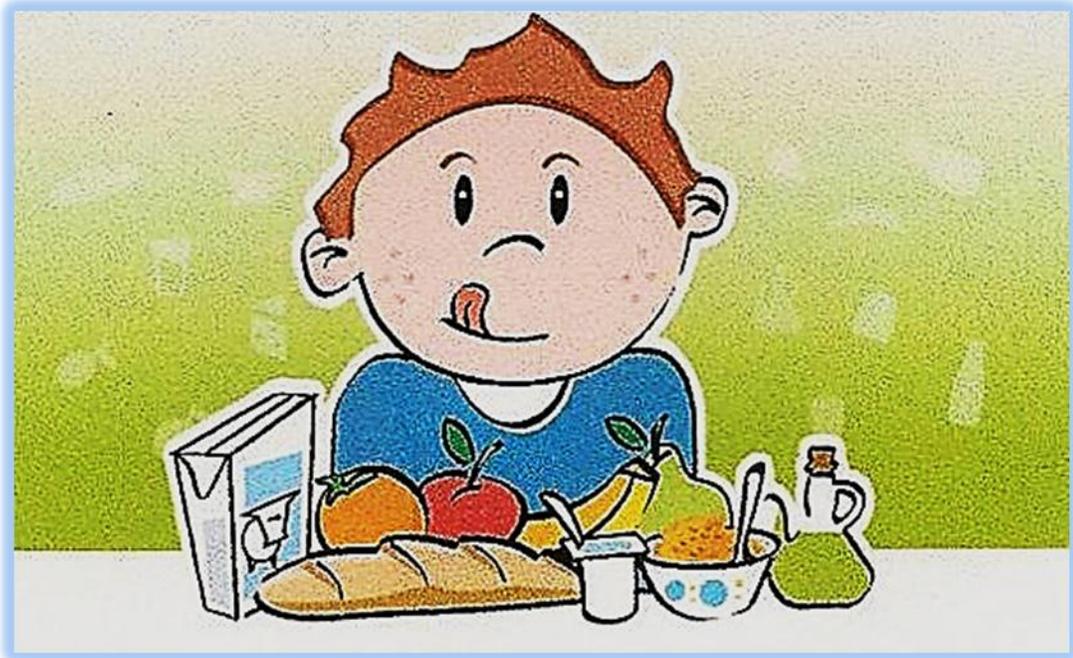
- ✓ Socializar los objetivos del taller.
- ✓ Socializar las temáticas a tratar.

Pasos:

- ✓ El director del departamento de Educación Básica explica la necesidad de este taller, dentro del contexto del proyecto de educación alimentaria nutricional.
- ✓ Los facilitadores/as del taller presentan el programa, los objetivos, la metodología y reglas de trabajo durante el mismo.
- ✓ Los participantes revisan el programa.
- ✓ Los participantes dan sus observaciones y establecen un diálogo con los facilitadores, manifestando sus comentarios y/o dudas y recibiendo las oportunas explicaciones.

Materiales y equipo necesarios:

- ✓ Hojas sobre el programa.
- ✓ Cartulinas con el programa descrito y pegadas a la pared o en rotafolio.
- ✓ Carpetas para los materiales de cada participante.
- ✓ Libretas tamaño carta.



5. TEMÁTICAS A TRATAR DURANTE EL TALLER

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	TEMA Y CONTENIDOS	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> - Analizar los conceptos básicos de Alimentación y Nutrición. - Discutir la importancia de una Dieta Balanceada. - Identificar los alimentos disponibles en su comunidad, que contribuyen al crecimiento y desarrollo, así como a la prevención de enfermedades en los infantes y escolares 	<p>ALIMENTOS Y NUTRICIÓN SALUDABLE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nutrientes y funciones en el organismo - Conceptos básicos de alimentación y nutrición. - Nutrición en el infante y escolar. - Disponibilidad y acceso de alimentos en la comunidad y su importancia nutricional - Normas básicas de nutrición. 	<ul style="list-style-type: none"> - A través de actividades en grupos analizamos la importancia de la alimentación sana y variada. - Mediante imágenes conocer los alimentos y su valor nutritivo de cada alimento. - Lluvia de ideas acerca de las normas que debe seguir una buena nutrición. - Realizar preguntas acerca de que alimentos están dentro de su comunidad o costumbres
<ul style="list-style-type: none"> - Brindar herramientas que faciliten la articulación de la educación alimentaria nutricional con los huertos escolares pedagógicos. - Fortalecer los aspectos didácticos pedagógicos para el desarrollo curricular del Huerto Escolar como una herramienta de aprendizaje, en las diferentes disciplinas de educación inicial y primaria. 	<p>ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL CON EL HUERTO ESCOLAR COMO UNA HERRAMIENTA DE APRENDIZAJE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agricultura familiar para la alimentación del escolar. - Currículo escolar y huerto escolar pedagógico. - Alimentos de la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la importancia del huerto familiar dentro de sus hogares mediante actividades. - Realizar preguntas sobre qué tipos de alimentos les gustaría sembrar dentro de sus huertos familiares

<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar las normas de higiene personal, de los alimentos, del local, utensilios y equipos. Comprender las cuatro etapas a considerar, para la preparación adecuada de los alimentos de consumo humano. - Apropiar a los participantes de recomendaciones para el almacenamiento y conservación de los alimentos de la Merienda Escolar; hortalizas, frutas, huevos, cereal, granos como frijol y maíz. 	<p style="text-align: center;">HIGIENE ALMACENAMIENTO LOS ALIMENTOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Higiene en la preparación de los alimentos. - Higiene del cuerpo. 	<p style="text-align: center;">Y DE</p> <p>Mediante la dinámica lluvia de ideas se le solicita a los participantes que respondan a las siguientes preguntas que previamente debemos traerlas preparadas en un papelógrafo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué consiste la limpieza de los alimentos? - ¿Cómo se debe realizar una buena práctica en el lavado de los alimentos? - ¿Mencione las buenas prácticas de cocción de los alimentos? - presentar laminas e indicar lo importante de la higiene antes de consumir alimentos
---	--	--

5.1 ALIMENTOS Y NUTRICIÓN SALUDABLE

Nutrientes y funciones en el organismo

Una buena nutrición es consecuencia de una alimentación saludable. Los alimentos son indispensables para la vida. Suministran al organismo energía y sustancias necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos.

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual la persona se proporciona sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

La nutrición es resultado de la alimentación, es decir de los alimentos que componen la dieta y de su proporción. Por este motivo la alimentación se considera adecuada y saludable cuando es:

- ✓ Completa para aportar todos los nutrientes necesarios para el organismo, es decir que satisfaga la necesidad de comer, garantizando un buen estado de salud; desde el punto de vista fisiológico, psicológico y social.
- ✓ Equilibrada, es decir que aporta los nutrientes de forma proporcional.
- ✓ Adecuada para asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños/niñas, conservar la salud y prevenir las enfermedades.
- ✓ Suficiente para cubrir las necesidades del organismo en cantidad y calidad.

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

Conceptos básicos de alimentación y nutrición

Los nutrientes:

Son componentes de los alimentos que tienen una función específica y que pueden ser utilizados por el organismo una vez que se han ingerido y absorbido. Ningún alimento contiene todos los nutrientes en las cantidades que el cuerpo requiere, por lo que es necesario consumir una alimentación variada.

Existen dos clases de nutrientes: Macronutrientes y Micronutrientes.

1. **Macronutrientes:** son aquéllos que el cuerpo necesita en mayores cantidades, siendo éstos: carbohidratos, grasas y proteínas.
2. **Micronutrientes:** el cuerpo los necesita en menores cantidades, siendo estos las vitaminas y minerales. Macronutrientes:

Carbohidratos:

La principal fuente de energía de la dieta son los carbohidratos. Para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día, se recomienda que consuman en su mayoría los carbohidratos complejos como; la papa, yuca, camote, trigo, maíz, arroz, así como sus derivados: harina, tallarines y pan. Se deben consumir en menor cantidad, los carbohidratos simples como; los azúcares y mieles.

Proteínas:

Sus funciones principales son: formación, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como; el cabello, uñas, piel, músculos, sangre y huesos. Las proteínas también aportan energía, son importantes para el crecimiento.

Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal.

Origen animal:

Se obtienen de carnes de todo tipo (res, pollo, pescado, mariscos, vísceras), lácteos (leche, cuajada, queso, yogurt) y los huevos.

Origen vegetal:

Son los alimentos como: frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, cereales, raíces y verduras. Debe señalarse que no todas las proteínas tienen el mismo valor biológico (calidad de la proteína). Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completa) combinando frijoles rojos con arroz, cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.

Grasas:

Tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Grasas pueden ser de dos tipos:

- ✓ Grasa Animal: Grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.

- ✓ Grasa Vegetal: Aceites, margarina o manteca vegetal, aguacate, maní, cacao, etc...



Objetivos:

- ✓ Analizar los conceptos básicos de Alimentación y Nutrición.
- ✓ Discutir la importancia de una Dieta Balanceada.
- ✓ Identificar los alimentos disponibles en su comunidad, que contribuyen al crecimiento y desarrollo, así como a la prevención de enfermedades en los infantes y escolares.

Participantes: Dirigido a Docentes, y Comunidad.

Metodología: Se utilizara el método “Aprender Haciendo”, apoyándose con materiales de láminas, revistas para recorte de alimentos, cartulinas, marcadores. Utilizar técnicas de trabajos grupales y dinámicas para afianzar los aprendizajes.

Materiales a utilizar:

- ✓ Cartulina con el dibujo de una casa con sus partes (techos, paredes, bases, puertas y ventana.
- ✓ Dibujar la rueda de los alimentos y colorear.
- ✓ Recortes de figuras de alimentos (frutas, verduras, hortalizas, grasas, cereales, frijoles, lácteos, carnes de aves, res y cerdo en revistas, periódicos, etc).
- ✓ Preparar en papelógrafos alimentos fuentes de Vitamina A, Vitamina C y minerales (Hierro, Calcio), funciones de los nutrientes y enfermedades causadas por déficit de estos nutrientes
- ✓ Papelógrafos divididos en tres columnas, la primer columna que contenga nombres de hortalizas, frutas, la segunda columna su producción por meses del año y la tercer columna su contenido de nutrientes.

Desarrollo de Contenido:

- Nutrientes y funciones en el organismo
- Conceptos básicos de alimentación y nutrición.
- Nutrición en el infante y escolar.
- Disponibilidad y acceso de alimentos en la comunidad y su importancia nutricional
- Normas básicas de nutrición.

Sugerencias Metodológicas

ACTIVIDAD 1

El facilitador/a solicitará a los participantes su participación para las siguientes actividades:

- ✓ Colocará en la pizarra una cartulina, que previamente haya dibujado las partes de una casa; los ladrillos, el techo y el fogón, solicitará a los participantes que nombren las partes de la casa que están en el dibujo e identifiquen que función realiza cada una de sus partes.
- ✓ Distribuirá entre los participantes una hoja con las partes de una casa con sus funciones y solicitará a unos/as participantes que lean en voz alta, las funciones y su
- ✓ relación con nuestro cuerpo, los ladrillos, el techo y el fogón.
- ✓ Entregará imágenes de alimentos a los participantes: frutas, hortalizas, verduras, cereales, frijoles, aceite, leche, grasas, pan, carnes de aves y res. Les solicitará que observen la imagen de los alimentos que se les entregó y pasen a pegarla al dibujo de la casa que está en la pared, aquí es importante que el o la facilitadora oriente, que se van a colocar los alimento según corresponda a las funciones que realizan.

Reflexione:

- ✓ ¿Cuáles son los tipos de alimentos que comemos cada día?
- ✓ ¿Cuáles son los que no comemos?
- ✓ ¿Si alguien no come nada de verduras y frutas, qué parte de su casa falta?
- ✓ ¿Y si no come nada de carne, leche, huevos, o cereales?
- ✓ ¿Qué podemos hacer para mejorar?

ACTIVIDAD 2

El facilitador/a motivará un diálogo presentando láminas de enfermedades provocadas por la deficiencia de diversos alimentos (colocar imágenes de enfermedades), realizará preguntas de reflexión a los participantes: ¿Por qué creen que se dan estas enfermedades?

Aprovechará para explicar que los niños/as se enferman porque no comen los alimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo y esto provoca varios trastornos en la salud y su aprendizaje para su recuperación necesita incorporar a diario alimentos que contengan valores nutritivos altos para la edad del niño, que se encuentra en los alimentos.

ACTIVIDAD 3

El facilitador/a organizará dos grupos de trabajo, dará las orientaciones y entregará los materiales: revistas y papelógrafos.

- ✓ Grupo 1: Entregará periódicos, revistas con imágenes de frutas y hortalizas, indicándoles que recorten de todos los colores y las peguen al papelógrafos y que señalen las vitaminas que contienen y enfermedad que causan cuando no las consumimos con mucha frecuencia, especialmente identificar Vitamina A y Vitamina C.
- ✓ Grupo 2: Entregará periódicos, revistas con imágenes de alimentos como; leche, vísceras (hígado, corazón, vaso), huevos, frijoles, hojas verdes oscuras, sardina, atún, sal. Indicándoles que recorten, peguen en el papelógrafos y señalen los nutrientes que tienen minerales e indiquen las enfermedades que causan cuando no las consumimos con mucha frecuencia. Circule entre los grupos para brindarles el apoyo necesario.

Plenaria: Solicite a cada uno de los grupos exponer su trabajo. Pregunte si los otros grupos tienen preguntas de la información presentada.

Nutrición en el infante y escolar

Durante las etapas de crecimiento y desarrollo de este grupo aumentan los requerimientos de energía y nutrientes, por su crecimiento continuo:

- ✓ Edad de 0 a dos años: Crecimiento rápido.
- ✓ Edad Preescolar (3-5 años): Crecimiento menos rápido.
- ✓ Edad Escolar (6- 12 años): Crecimiento más rápido entrando a la adolescencia.

Edad de 0 a dos años: En esta edad el crecimiento es rápido. A los 5 meses el niño ya ha duplicado su peso y lo ha triplicado al año, aumentando en longitud, teniendo una relación entre su peso y estatura; se desarrollan sus órganos internos y funciones fisiológicas.

En los primeros 5 meses: Se recomienda que el bebé se alimente exclusivamente de leche materna y/o en casos especiales por recomendaciones médicas se debe brindar fórmulas de leche. Para iniciar el proceso de ablactación se debe de introducir alimentos como los cereales (papillas a base de vegetales; a estos se les puede agregar pollo o carne licuada y preparar jugos de frutas).

A partir del primer año se introducen en la alimentación pescados y huevos, las legumbres se introducen a partir de los 9 o 12 meses. Luego al aparecer los dientes se pueden introducir gradualmente comidas sólidas o semisólidas con trocitos de carne o verduras.

Edad preescolar de 3 a 5 años: Para satisfacer sus necesidades nutricionales se le debe dar comida al menos 4 veces al día y brindarle atención a la hora de comer, para asegurarse que coma suficiente y practique hábitos higiénicos.

- ✓ Consumir alimentos como: pan, arroz, legumbres, cereales son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares.
- ✓ Incluir alimentos fuentes de calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Ejemplo: leche y sus derivados, yema de huevos.
- ✓ Incluir el consumo de alimentos fuentes de hierro como: frijoles, carnes, hígado de res, que son esenciales para evitar la anemia.

- ✓ Consumir 5 o más raciones al día de frutas y verduras en su forma natural, por su alto contenido de nutrientes, combinando los colores rojo, amarillo-naranja, verde, azul-violeta y blanco, denominados colores de la vida y el bienestar.
- ✓ Consumir huevos por su importante aporte de proteínas de alta calidad, vitamina A, D, B12, fósforo, selenio. - Educar a “comer de todo”.
- ✓ Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (huevos, lácteos), considerando que las necesidades son proporcionalmente mayor que las de la población adulta.
- ✓ Iniciar el hábito de un desayuno completo combinando el consumo de los diferentes grupos de alimentos.

Edad Escolar de 6 a 12 años: La alimentación adecuada para el niño en edad escolar es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes, con el consumo de alimentos sanos y variados, para su adecuado desarrollo y crecimiento.

En la etapa escolar suele haber un incremento normal en el apetito del niño debido a que es su periodo de crecimiento, además aprenden a conocer y consumir los alimentos disponibles en la comunidad y practican deportes, ambos factores contribuyen a estimular su apetito.

El escolar debe desayunar diariamente, varios estudios han demostrado que los niños que desayunan suelen tener mejor actitud y rendimiento en las clases. Durante la edad escolar, el niño adquiere mayor independencia con respecto a lo que come. Es más común que consuma alimentos fuera de casa, y si se le da dinero para la merienda, tiene acceso a tiendas escolares que a menudo ofrecen alimentos poco nutritivos.

Sugerencias Metodológicas

ACTIVIDAD 1

El facilitador/a, organizará grupos de trabajo. Cada grupo debe nombrar un moderador y un relator del grupo y analizar la alimentación y nutrición de cada grupo etario, según guía de preguntas.

- ✓ Grupo 1. Edad de 0 a dos años.
- ✓ Grupo 2. Edad Preescolar.
- ✓ Grupo 3. Edad Escolar.

A cada grupo se le indica que responda a las siguientes preguntas:

- ✓ Analice como es el crecimiento del niño o la niña según el grupo etario que se le asignó.
- ¿Qué tipos de alimentos necesitan consumir en esta etapa?
- ¿Cuáles son los grupos de alimentos que se deben consumir en mayor cantidad en esta etapa?

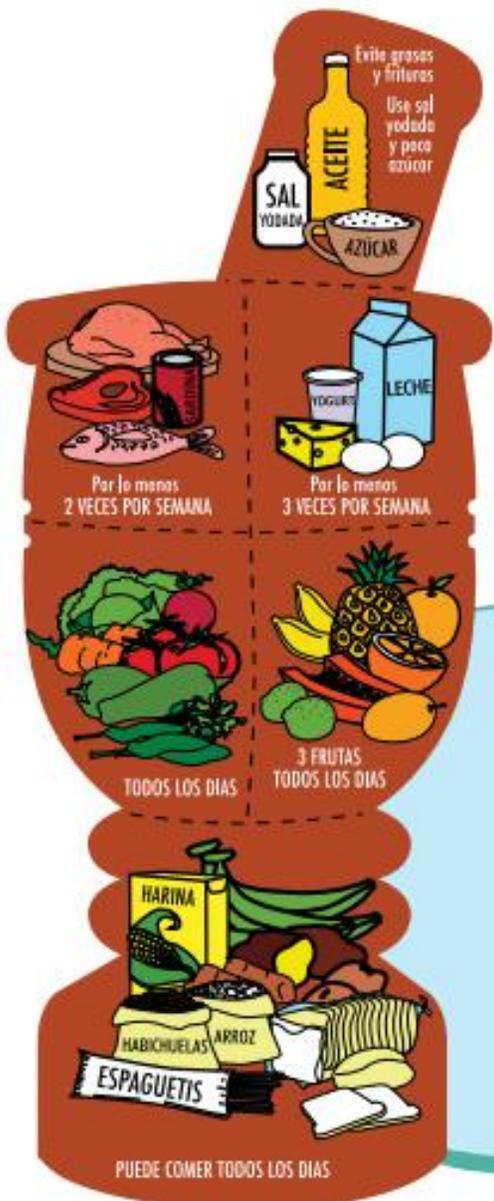
El facilitador debe apoyar a los grupos para aclarar dudas sobre la actividad asignada. Plenaria. Solicite al relator de cada grupo que pase a presentar las respuestas de las preguntas asignadas, pregunte a los otros grupos si hay algunas dudas en relación al desarrollo del tema; el facilitador debe estar atento ante alguna pregunta.

Disponibilidad y acceso de alimentos en la comunidad y su importancia nutricional

Cuando se habla de disponibilidad se hace referencia a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta una comunidad, hogar, familias o individuo. Esto dependerá de la producción, medios de comercialización. La agricultura familiar ha sido la fuente de mayor importancia de producción de alimentos para la comercialización y el autoconsumo en las familias rurales sobretodo en esta comunidad donde se desarrolló la investigación las personas pertenecen a la cultura shuar, esta cultura por sus costumbres y tradiciones se dedican al cultivo dentro de sus huertos, la caza y la pesca, su alimentación se basa en alimentos de su entorno como son tubérculos, hortalizas, animales del campo.

Importancia nutricional: Es importante conocer el valor nutritivo de los alimentos, que tenemos disponibles en nuestra comunidad, para aprovechar su consumo en periodos de abundante cosecha. Contribuimos a sí mismo a mejorar la salud de nuestro cuerpo. Para estar bien nutridas, las familias necesitan suficientes recursos para producir y/o comprar los alimentos necesarios.

Normas básicas de nutrición



- Consumir alimentos variados de todos los grupos.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Consumir cantidades suficientes de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales de energía y nutrientes de cada persona
- Consumir alimentos seguros es decir libres de contaminación.
- Consumir alimentos tres o

Una alimentación saludable contiene una variedad de alimentos.

Las comidas que una familia consume durante el día deben proporcionar una combinación de distintos alimentos como los incluidos en cada uno de los grupos del pilón de la buena alimentación, el cual muestra una alta variedad y cantidad de alimentos necesarios para tener un desarrollo y crecimiento adecuado.



NORMAS DE NUTRICIÓN

AUMENTAR EL CONSUMO DE VEGETALES, Y FRUTAS.



DESAYUNAR DIARIAMENTE.



CONSUMIR UNA VARIEDAD Y CANTIDAD DE ALIMENTOS



CONSUMIR ALIMENTOS DE TRES A CINCO VECES AL DÍA.

PROTEGER LOS ALIMENTOS PARA MANTENERLOS LIBRES DE CONTAMINACIÓN



MANTENGA LIMPIOS LOS UTENSILIOS Y LUGAR DONDE PREPARA Y ALMACENA LOS ALIMENTOS



CONSUMIR ALIMENTOS SEGUROS



Sugerencias Metodológicas

ACTIVIDAD 1

- ✓ Muestre la Lámina del pilón y explique los grupos de alimentos y su importancia
- ✓ Forme grupos de trabajo de 3 a 4 estudiantes y entregue periódicos, revistas folletos donde aparezcan diferentes alimentos.
- ✓ Oriente a los estudiantes para recortar y pegar en una hoja en blanco los alimentos que más les gusta comer

HACER LA SIGUIENTE PREGUNTA

- ✓ ¿Por qué le gusta ese alimento?

Puntualice los beneficios de consumir alimentos variados y en cantidad suficiente. Utilice la lámina del Pilon para dar mayor explicación.

Recursos que necesito:

- ✓ Lamina de pilón, recortes de periódicos, revistas, folletos, hojas en blanco

ACTIVIDAD 2

Oriente a los estudiantes dibujar en una hoja en blanco los alimentos que consumen en la comidas

1. Desayuno
2. Merienda
3. Comida

Recorte los dibujos de los alimentos e invite a los estudiantes a pegarlos en la pizarra según lo que consume en cada tiempo de comida

Refuerce la importancia que tiene el desayuno diario para lograr el aprendizaje y la importancia de consumir de tres a cinco comidas al día.

Recursos que necesito:

Hojas en blanco y lápices de colores

5.2 ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL CON EL HUERTO ESCOLAR COMO UNA HERRAMIENTA DE APRENDIZAJE

Según la (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO),, 2010)

Los gobiernos y los asociados internacionales para el desarrollo prestan una atención cada vez mayor a los huertos escolares. Tradicionalmente se han utilizado con fines de educación científica, capacitación agrícola o sistema de generación de ingresos para las escuelas. En la actualidad, dada la necesidad urgente de mejorar la seguridad alimentaria, la protección del

medio ambiente, el mantenimiento de los medios de subsistencia y la nutrición, se está registrando un cambio de opinión sobre las posibilidades de los huertos escolares. Algunas funciones que están adquiriendo importancia son la promoción de una buena alimentación, la mejora de las técnicas de subsistencia y la sensibilización sobre el medio ambiente. Se considera que los huertos escolares pueden convertirse en un punto de partida para la salud y la seguridad de un país; esta idea cuenta con el respaldo cada vez mayor de la experiencia y la investigación. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO),, 2010) p.3

Una buena alimentación es indispensable para que los niños en edad escolar tengan un desarrollo y un crecimiento adecuados y pueda estudiar, estar protegidos de las enfermedades y disponer de energía suficiente para todo el día. Pensando en su futuro y el de sus propios hijos no sólo necesitan comer bien, sino que deben aprender a comer bien y a cultivar sus propios alimentos en caso necesario. Las escuelas están en una buena posición para enseñar a los niños la manera de conseguirlo, porque a esa edad están abiertos a nuevas ideas y son suficientemente jóvenes para adquirir buenos hábitos y nuevos conocimientos con facilidad.

Con las condiciones y el respaldo adecuados, los huertos escolares permitirán alcanzar los siguientes objetivos:

- enseñar a los niños la manera de obtener diversos alimentos – hortalizas, frutas, legumbres, pequeños animales – y hacerlo pensando en una buena alimentación;
- demostrar a los niños y sus familias cómo ampliar y mejorar la alimentación con productos cultivados en casa;
- fomentar la preferencia de los niños por las hortalizas y frutas y su consumo;
- reforzar los almuerzos escolares con hortalizas y frutas ricas en micronutrientes;
- promover o restablecer los conocimientos hortícolas en las economías dependientes de la agricultura;

Los gobiernos y los asociados internacionales para el desarrollo prestan una atención cada vez mayor a los huertos escolares. Tradicionalmente se han utilizado con fines de educación científica, capacitación agrícola o sistema de generación de ingresos para las escuelas. En la actualidad, dada la necesidad urgente de mejorar la seguridad alimentaria, la protección del medio ambiente, el mantenimiento de los medios de subsistencia y la nutrición, se está registrando un cambio de opinión sobre las posibilidades de los huertos escolares. Algunas funciones que están adquiriendo importancia son la promoción de una buena alimentación, la mejora de las técnicas de subsistencia y la sensibilización sobre el medio ambiente. Se considera que los huertos escolares pueden convertirse en un punto de partida para la salud y la seguridad de un país; esta idea cuenta con el respaldo cada vez mayor de la experiencia y la investigación.

Las necesidades nutricionales siguen siendo enormes: aproximadamente una de cada siete personas está desnutrida y más de un tercio de la mortalidad infantil es atribuible a la desnutrición. Una alimentación deficiente en energía y baja en proteínas de calidad y micronutrientes dificulta el crecimiento de los niños en edad escolar, los hace vulnerables a la enfermedad, atrofia su capacidad de aprendizaje y reduce su esperanza de vida.



Ficha Técnica Metodológica

Objetivos:

- ✓ Brindar herramientas que faciliten la articulación de la educación alimentaria nutricional con los huertos escolares pedagógicos.
- ✓ Fortalecer los aspectos didácticos pedagógicos para el desarrollo curricular del Huerto Escolar como una herramienta de aprendizaje, en las diferentes disciplinas de educación inicial y primaria.

Participantes: Dirigido a docentes, padres de familia

Metodología: La metodología utilizada es de "Aprender Haciendo". Tendrá una duración de 5 horas. Se usarán videos, diapositivas, cartulinas, imágenes de alimentos, marcadores. Esta capacitación incluye trabajos grupales y dinámicas de presentación y evaluación para afianzar el aprendizaje.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, computadora, data show, masking tape. Preparar con anticipación:

- ✓ Cartulina con el dibujo de un árbol con raíces y ramas.
- ✓ Preparar dos papelógrafos, uno en donde se escriba problemas enfrentados y en las otras soluciones, para la creación de huertos escolares pedagógicos.
- ✓ Presentación en Power Point, la articulación de la Educación Nutricional con los huertos escolares pedagógicos, objetivos y experiencia de Brasil.
- ✓ Preparar seis indicaciones en papelógrafos con la pregunta

Agricultura familiar para la alimentación del escolar

Modelos de huertos familiares y alimentación familiar

Varios proyectos de huertos escolares han conseguido inducir el establecimiento de huertos familiares semejantes y una buena alimentación de la familia. Algunos de los secretos del éxito consisten en respetar los conocimientos locales, suministrar productos familiares, proponer pequeños cambios aceptables y poner de manifiesto una vinculación clara con la salud y las preferencias alimenticias de los niños.

Acceso a los alimentos: Se refiere a las posibilidades y capacidades económicas de la población para satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, es decir, es la capacidad económica de la población para comprar o producir suficientes y variados alimentos para cubrir sus necesidades nutricionales y es un derecho ante la ley.

La Seguridad Alimentaria de un hogar solamente puede llegar a garantizarse cuando este tiene capacidad para adquirir los alimentos que necesita, por medio de la producción familiar, o las actividades generadoras de ingreso como el trabajo remunerado.

Sugerencias Metodológicas

ACTIVIDAD 1

El facilitador/a orienta, que se organicen en dos grupos. Se le asignará al primer grupo trabajar el tema de disponibilidad en su comunidad, (hortalizas, verduras y periodos de producción); el segundo grupo va a trabajar la disponibilidad de frutas y periodos de producción. Entregue papelógrafos, marcadores a cada grupo, para que elaboren un listado de alimentos que se producen en su comunidad según periodos estacionales. (Anexo 4)

Plenaria: Solicite a los relatores de los grupos que presenten sus conclusiones. Realizar con los participantes un resumen de la disponibilidad local de alimentos y sus nutrientes. Seguidamente realice una evaluación del tema, haciendo uso de una de las técnicas de cierre.

Incluya las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué es alimento y qué es nutrición?
- ✓ ¿Cómo se clasifican los nutrientes según sus funciones?
- ✓ ¿Qué son grupos de alimentos y cómo se agrupan?
- ✓ ¿Qué recomendaciones nutricionales se deben considerar para la alimentación del preescolar y escolar?

Currículo escolar y huerto escolar pedagógico

Desarrollo de contenido El Huerto Escolar es una alternativa pedagógica que tienen los y las docentes para el desarrollo de las diferentes disciplinas de estudio, relacionando la teoría con la práctica y para promover prácticas educativas valiosas, teniendo el huerto escolar como un eje dinamizador y al escolar como sujeto de la enseñanza y el aprendizaje. Además posibilita la inserción de la educación nutricional en el currículo escolar en la medida en que se trabaja en los temas de alimentación saludable, nutrición y seguridad alimentaria para promover cambios en los hábitos alimentarios de los escolares. Como estrategia de aprendizaje propicia el desarrollo de conocimientos y habilidades que permitan a los alumnos/alumnas producir, descubrir, seleccionar, y consumir los alimentos de forma adecuada, saludable y segura contribuyendo a mejorar la calidad de la alimentación escolar y familiar a través de un mayor consumo de hortalizas

Sugerencias Metodológicas

ACTIVIDAD 1

Reflexión introductoria al tema.

Pregunte:

- ✓ ¿Qué entienden por huertos pedagógicos?
- ✓ ¿Cómo lo aplican en las disciplinas de estudio? Escuche todas las opiniones El facilitador/a reforzará los conceptos y objetivo del huerto escolar y aclarará las inquietudes de los participantes:
- ✓ Es una nueva forma de enseñanza en la educación escolar.
- ✓ Aprendizaje práctico para mejorar la nutrición de los estudiantes.
- ✓ Es hacer educación alimentaria y nutricional a través de la enseñanza práctica.
- ✓ Se reforzará el aprendizaje con el apoyo de una presentación en Power Point, en la que se explica el concepto de huertos pedagógicos, sus propósitos en la educación preescolar y primaria.

Alimentos de la comunidad



Es importante promover la producción local y el consumo de alimentos de la comunidad, la mayor parte de familias consume alimentos básicos como el arroz, las raíces y el plátano; a los que añaden cantidades pequeñas de vegetales carnes o pescado.

Una de las ventajas de promover la producción local y utilización de alimentos de la comunidad, es que las familias mejoran la variedad de alimentos en la dieta, y que además, generan ingreso; lo que fortalece la seguridad de comunidad.

Debe promoverse el consumo de los alimentos tradicionales de nuestro país, los hábitos alimentarios y la forma de preparar combinar y presentar los alimentos forman parte importante de la cultura y tradición de nuestras comunidades y del país.

Algunos problemas de salud están relacionados con la nutrición. Y sobre todo en los sectores más vulnerables del país haciendo énfasis a la cultura shuar donde que por su cultura y desconocimientos del valor nutritivo no fomentan una alimentación adecuada a sus hijos por lo que conlleva a una serie de enfermedades en infantes y niños de escolar.

Sugerencias Metodológicas

ACTIVIDAD 1

El docente forma grupos de trabajo y les escribe en la pizarra las siguientes preguntas para que trabajen en grupo y la presenten en plenaria.

1. De los alimentos que consumes, ¿Cuáles son de tu comunidad?
2. Escribe dos alimentos que se produzcan en tu comunidad.
3. Nombra tres comidas tradicionales de tu comunidad

Puntualice la importancia de valorar y respetar las costumbres alimentarias de acuerdo a cada cultura.

A. HIGIENE Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ADECUADA ES LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS.

Esto significa que la comida que ingerimos debe estar libre de contaminantes o materias extrañas que forma parte del alimento y no cause daño al cuerpo, e involucra una selección adecuada de alimentos, la preparación higiénica y un almacenamiento adecuado de los mismos. Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios y libres de contaminaciones por microorganismos (bacterias, virus, etc.). Es esencial preparar los alimentos de forma higiénica. Si los gérmenes (microorganismos patógenos y parásitos) contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo, diarrea o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermarse son los niños pequeños, adultos mayores, jóvenes y las personas que ya están enfermas pueden tener mayor complicación en su estado de salud y las consecuencias pueden ser graves.

La higiene se aplica en diferentes niveles:

- ✓ Higiene personal.
- ✓ Higiene en la manipulación y preparación de alimentos.
- ✓ Higiene de local.

Asimismo, los alimentos deben de ser almacenados en lugares adecuados por ejemplo áreas limpias, no almacenar productos químicos tóxicos con los alimentos, protegerlos de roedores y plagas, para evitar la pérdida de alimentos por contaminación.



Ficha Técnica Metodológica

Objetivos:

- ✓ Interpretar las normas de higiene personal, de los alimentos, del local, utensilios y equipos. Comprender las cuatro etapas a considerar, para la preparación adecuada de los alimentos de consumo humano.
- ✓ Apropiar a los participantes de recomendaciones para el almacenamiento y conservación de los alimentos de la Merienda Escolar; hortalizas, frutas, huevos, cereal, granos como frijol y maíz.

Participantes: Dirigido a docentes y comunidad.

Metodología: La metodología utilizada es de Aprender Haciendo. Esta capacitación incluye, láminas, trabajos grupales y dinámicas para afianzar el aprendizaje.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, figuras de alimentos, maskin tape, cuaderno y lapiceros.

Preparar con anticipación:

- ✓ Papelógrafos en donde se indique las orientaciones para el desarrollo de ejercicios.
- ✓ Presentar en papelógrafo las medidas de higiene y etapas de preparación de alimentos, almacenamiento y conservación de los alimentos.

Desarrollo de contenido:

- ✓ Higiene en la preparación de los alimentos.
- ✓ Higiene del cuerpo

Higiene en la preparación de los alimentos

Desarrollo de Contenido Los principios de higiene personal, ambiente y local son la base para una adecuada preparación de los alimentos. Se refiere a todas las medidas higiénicas que se aplican para la preparación, distribución y almacenamiento de los alimentos en condiciones higiénicas sanitarias. La buena higiene de los alimentos incluye: la limpieza, lavado, cocinado, tapar los alimentos. Se debe tener máximo cuidado de la higiene en todas las etapas por las que pasa el alimento antes de llegar al consumidor; es decir al comprarlos, durante la preparación, almacenamiento y consumo. Es necesario utilizar agua potable y/o clorada para la preparación de los alimentos.

La preparación del alimento para el consumo humano comprende cuatro etapas:

- ✓ Limpieza.
- ✓ Lavado.
- ✓ Subdivisión o corte.
- ✓ Preparación en crudo o cocción.



Sugerencias Metodológicas

Trabajo individual;

Mediante la dinámica lluvia de ideas se le solicita a los participantes que respondan a las siguientes preguntas que previamente debemos traerlas preparadas en un papelógrafo.

- ✓ ¿En qué consiste la limpieza de los alimentos?
- ✓ ¿Cómo se debe realizar una buena práctica en el lavado de los alimentos?
- ✓ ¿Mencione las buenas prácticas de cocción de los alimentos?

Asegúrese que mencionen las repuestas adecuadas, lea con anticipación de manera que le permita orientar a los participantes con las respuestas acertadas a cada pregunta.

Resumen.

A través de preguntas evalúe la comprensión del tema:

- ✓ ¿Cuáles son los pasos para la limpieza y desinfección de verduras y frutas?
- ✓ ¿Qué aspectos se deben considerar para la cocción de vegetales?
- ✓ ¿Qué aspectos hay que considerar para la cocción de frijoles.

Higiene del cuerpo

La higiene es parte importante de nuestro cuidado. La limpieza del cuerpo ayuda a conservar la salud. Las normas personal incluyen: bañarnos todos los días, cepillar los dientes y lavarnos las manos antes y después de cada comida de ir al baño.

MÓJATE HASTA
EL CODO



JABÓNESE BIEN
LAS MANOS
HASTA EL CODO



FROTA LAS MANOS
ENTRE SÍ Y ENTRE
LOS DEDOS,
CEPILLA BIEN LA UÑAS



ENJUÁGUATE BIEN,
DE FORMA QUE EL AGUA
LIMPIA BAJE DESDE EL
CODO HASTA LOS DEDOS,
SIN DESPERDICARLA.



SÉCATE
CON UNA TOALLA
O PAÑO LIMPIO.

ES MUY IMPORTANTE QUE LOS
Y LAS ESTUDIANTES ADQUIERAN
BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE,
TANTO DE SU CUERPO COMO
DEL ENTORNO.

ACTIVIDAD 1

Introduce el tema mediante las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante el baño diario?
2. ¿Por qué se debe usar ropa limpia?
3. ¿Por qué debemos cepillarnos al levantarnos?
4. ¿Por qué debemos cepillarnos después de cada comida?
5. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Anota las respuestas en el pizarrón y puntualiza los mensajes básicos de higiene del cuerpo.

ACTIVIDAD 2

1. Utilizando la lámina del tema de higiene el maestro/a solicita a los/as estudiantes a observarla.
2. Luego algunos estudiantes identifican los materiales que utilizan para su aseo personal y explican las funciones de cada uno.
3. El maestro/a distribuye hojas en blanco e invita a los/as estudiantes a dibujar algunos de los materiales observados.
4. Escribe algunas palabras en la pizarra como por ejemplo **cepillo, pasta dental, jabón, agua**, y luego pide a los/as estudiantes que las copien en sus cuaderno.
5. En plenaria hacer una relación de la palabra y la higiene personal.
6. Al final pide un aplauso para todos los estudiantes por los dibujos realizados.

Recursos que necesito:

- Lámina de higiene del cuerpo
- Lámina de lavado de manos
- Hojas en blanco
- Lápiz

ACTIVIDAD 3

1. Muestre la lámina de lavado de manos, haga una demostración del lavado correcto de las manos.
2. Luego pida a varios estudiantes que repitan la acción.
3. Comente los aspectos correcto e incorrecto del lavado de las manos.

Recursos que necesito:

- Agua
- Jabón
- Toalla o paño limpio
- Cepillo para las uñas
- Ponchera

5.4 RECETAS SALUDABLES PARA NIÑOS CON DESNUTRICION Y SOBREPESO DE ACUERDO A LA EDAD DEL NIÑO/A

Dietas para niños con peso bajo

OBJETIVO: Subir el peso del niño a un peso normal mediante el consumo diario de las dietas seleccionadas.

DIETA 1	
DESAYUNO	Jugo de naranja, plátano maduro, queso
MEDIA MAÑANA	Un paquete de galletas, leche.
ALMUERZO	Sopa de legumbres, arroz, pollo, un vaso de jugo de papaya.
MEDIA TARDE	Una taza de leche, chontas o alimentos de acuerdo a la temporada
MERIENDA	Choclo, huevo, queso, avena, verduras, papa china.

Dietas para niños con sobrepeso

OBJETIVO: bajar el peso del niño a un peso normal mediante el consumo diario de las dietas seleccionadas.

DIETA 1	
DESAYUNO	Una taza de leche, fruta, galleta integral
MEDIA MAÑANA	Fruta papaya, jugo de naranja.
ALMUERZO	Ensaladas de lechuga, tomate, cebolla, yuca, pollo.
MEDIA TARDE	Granadillas, leche
MERIENDA	Choclo, avena, huevo

Dietas para conservar el peso de los niños

OBJETIVO: conservar el peso del niño a un peso normal mediante el consumo diario de las dietas seleccionadas.

DIETA 1	
DESAYUNO	Una taza de leche, pan con miel
MEDIA MAÑANA	Queso, frutas
ALMUERZO	Lenteja menestra, atún, arroz.
MEDIA TARDE	Guineo.
MERIENDA	Sopa de fideos, pescado y yogurt.

6. ANEXOS



niño de la unidad educativa del milenio “bosco wisuma”, pertenece a la etnia shuar, alimentándose con pan integral y ensalada de frutas, fomentando una sana



Caldo de caracha, este pes proviene de los ríos de agua dulce se encuentran pegados a las piedras, los habitantes de esta comunidad salen de pesca y consiguen estos alimentos que aportan muchas proteínas y beneficios en la alimentación del niño llevándolo a sus hogares es una de sus comidas típicas.



Maestras de preparatoria inculcando la importancia de fomentar una sana y variada alimentación a los niños de escolar



Autoridades de la Unidad Educativa del Milenio, Rector de la Unidad y Vicerrector, pertenecientes a la etnia shuar, puestos el atuendo de la cultura shuar, inculcando y fortaleciendo sus tradiciones.

VALORES NUTRITIVOS DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

<p>Cereales: Arroz, avena maíz y trigo</p>	<p>Fuente importante de energía, proteínas y vitaminas B. Su molienda reduce la proteína, la grasa y la mayoría de los micronutrientes y también los fitatos, que a su vez reducen la absorción de hierro.</p>
<p>Cereales mezclados</p>	<p>Contienen más proteínas y grasas que los cereales sencillos y están enriquecidos con micronutrientes importantes</p>
<p>Ralces: yuca Tubérculos: yautias, ñame, papa y leren</p>	<p>Fuente importante de energía y de algunos micronutrientes. Las raíces. Las variedades amarillas proporcionan vitamina A (yautía, ñame y batata amarilla).</p>
<p>Musáceas: Plátano, guineo, rulo</p>	<p>Fuente importante de energía</p>
<p>Leguminosas: Habichuelas, lentejas, guandules, arvejas, garbanzos</p>	<p>Fuente importante de energía, proteínas, y algunos micronutrientes. Cuando se comen con cereales proporcionan proteínas de buena calidad. Las leguminosas ricas en aceites (como el maní) aumentan la concentración energética de la alimentación.</p>
<p>Semillas oleaginosas: Maní, cajuil</p>	<p>Rica fuente de energía en forma de grasas, proteínas, y algunos micronutrientes. Aumentan la concentración energética de la alimentación</p>
<p>Aceites y grasas</p>	<p>La fuente más rica de energía. No suelen contener otros nutrientes. Aumentan la concentración energética de la alimentación.</p>
<p>Leche/ queso</p>	<p>La leche es una fuente de proteínas de alta calidad, de grasa (si no está descremada) de algunos minerales y vitaminas. La leche materna es una fuente excelente de todos los nutrientes que necesitan los niños de corta edad.</p>
<p>Huevo</p>	<p>Importante fuente de proteína de alta calidad, hierro no hemático, vitamina A.</p>
<p>Carne/pescado</p>	<p>Importante fuente de proteína de alta calidad, hierro hemático, otros minerales y vitaminas del grupo B. Aumenta la absorción de hierro no hemático de los demás alimentos de la comida. El hígado es una fuente rica en vitamina A, hierro y otros micronutrientes</p>
<p>Frutas y vegetales</p>	<p>Fuente importante de vitaminas, en especial de vitamina A (si son vegetales verde oscuros o amarillos), vitamina C y ácido fólico.</p>

LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS

1

Utilice agua y alimentos seguros para su consumo

- Obtenga agua segura a través de métodos como: hervir, usar cloro o el método SODIS.
- Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales, así como para preparar los alimentos.
- Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes.
- Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.

2

Practique la limpieza

- Utilice jabón y agua segura para lavarse las manos.
- Lávese las manos antes y después de comer, preparar alimentos e ir al servicio sanitario o letrina.
- Lave o desinfecte las áreas y utensilios antes y después de preparar los alimentos.
- Controle y elimine plagas, proteja sus alimentos manteniéndolos tapados.
- Proteja la comida, tapándola.

3

Separe carnes, pollo y pescado crudos del resto de los alimentos

- Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescados) de los alimentos cocidos.
- Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos.
- Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos o lávelos antes de usarlos.

4

Cocine los alimentos completamente

- Cocine las carnes, el pollo, los huevos y pescado hasta que estén bien cocidos.
- En el caso de las carnes (res, cerdo, pollo, pescado y otras) cocine hasta que la parte interna no se vea rosada.
- Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hierva por lo menos 5 minutos antes de servirla.

5

Mantenga los alimentos a temperatura segura (bien fríos o bien calientes)

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Sirva los alimentos bien calientes.
- Mantenga la leche, el queso, carne de res, pollo, pescado y otras carnes en refrigeración.

BIBLIOGRAFÍA

- Guía del docente. (2016). *Educación General Básica* (Jarrín, María ed.). Quito, Ecuador: guía para el docente.
- Ministerio de Educación. (2013). *Programa de alimentación escolar*. Recuperado el 13 de Julio de 2017, de Programa de alimentación escolar: <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Olivares, S., Snel, J., McGrann, M., & Glasauer, P. (s.f.). *Educación en nutrición en las escuelas primarias*. Recuperado el 13 de Julio de 2017, de <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/X0051t/X0051t08.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO),. (2010). *Nueva política de huertos escolares*. Italia: Promover hábitos alimentarios saludables toda la vida.