REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS

TITULO Y SUBTITULO: Nutrición infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la escuela fiscal mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil. Diseño y elaboración de guía metodológica ilustrada, impresa y digital de alimentación y nutrición infantil.

AUTOR/ES: León Duche Dayanna Patricia	**REVISORES:** Econ. Romero Pincay Eduardo Ing. Peña Hojas Delia MsC. Ing. Buenaño Rosero Marjorie
INSTITUCIÓN: Universidad de Guayaquil	**FACULTAD:** Facultad de Comunicación Social
CARRERA: Diseño Gráfico	
FECHA DE PUBLICACIÓN: 29 de Septiembre del 2014	**N. DE PAGS: 170**
ÁREAS TEMÁTICAS: Nutrición Infantil y Diseño Gráfico	
PALABRAS CLAVE: Nutrición Infantil - Habilidades Cognitivas - Guía Metodológica - Ilustración	

RESUMEN: El presente proyecto está dirigido a los niños del primer año de básica de la escuela Mixta Fiscal “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil, con alteraciones del patrón nutricional metabólico a través del cual quiero brindar conocimientos a los docentes y representantes legales sobre los hábitos alimenticios. La nutrición de los escolares está determinada por el contexto en el cual esta se desarrolla y de la disponibilidad de acceso a ello, es de trascendental importancia en la nutrición de los niños, los hábitos, costumbres alimenticias y las habilidades cognitivas que influyen de manera directa e indirecta en el ambiente del niño en el cual se desarrolla, como objetivo se planteó determinar las alteraciones de los estudiantes de la escuela, se utilizaron los métodos inductivo, científico, y las técnicas de investigación tales como la observación, encuesta, y entrevista donde se pude establecer las causas por las cuales se altera el patrón nutricional y cognitivo en los niños del centro educativo; por lo que es necesario diseñar y elaborar una Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil, de forma que contribuirá en la salud y su desarrollo académico de los niños de primer año de básico.

N. DE REGISTRO (en base de datos):	N. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):		
ADJUNTO PDF:	■ SI	☐ NO
CONTACTO CON AUTORES/ES:	Teléfono: 0969916063	E-mail: dayanna_leon42@hotmail.com
CONTACTO EN LA INSTITUCION:	Nombre: Carrera de Diseño Gráfico	
	Teléfono: 04-2643991	
	E-mail: dptutoriasfacso@gmail.com	

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

CARRERA DISEÑO GRÁFICO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Previo a la Obtención del Título de Ingeniero en Diseño Gráfico

TEMA:

Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil.

PROPUESTA:

Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

Autora: Dayanna Patricia León Duche.

Tutora Académica: Ing. Delia Peña MsC.

Promoción

Guayaquil 2014

Universidad de Guayaquil

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

DIRECTIVOS

MSc. Kléber Loor Valdiviezo
DECANO

MSc. Christel Matute Zhuma
SUBDECANA

MSc. Oscar Vélez Mora
DIRECTOR DE LA CARRERA
DISEÑO GRÁFICO

Abog. Xavier González Cobo
SECRETARIO GENERAL

Máster
Kléber Loor Valdiviezo
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.

Tengo bien informar que el la egresada: Dayanna Patricia León Duche con C.C. # 020173545-3; diseñó y ejecutó el Proyecto de Investigación con el tema: Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil.
Propuesta: Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

El mismo que ha cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por el la suscrita.

La autora ha ejecutado satisfactoriamente las diferentes etapas constitutivas del proyecto; por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,

Ing. Delia Peña MsC.
TUTORA ACADÉMICA

Máster
Kléber Loor Valdiviezo
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.

Tengo bien informar que el la egresada: Dayanna Patricia León Duche con C.C. # 020173545-3; diseñó, elaboró e implementó la propuesta: Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

La misma que ha cumplido con las directrices y recomendaciones técnicas dadas por el suscrito.

La autora ha ejecutado satisfactoriamente las diferentes etapas constitutivas del desarrollo de la propuesta técnica; por lo expuesto se procede a la APROBACIÓN y pone a vuestra consideración el informe de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,

Ing. Marjorie Buenaño Rosero.
TUTORA TÉCNICA

Máster
Kléber Loor Valdiviezo
Decano de la Facultad de Comunicación Social
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Para los fines legales pertinentes comunico a usted que los derechos intelectuales del Proyecto de Investigación: Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil. Propuesta Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil, pertenecen a la Facultad de Comunicación Social.

Atentamente,

Dayanna Patricia León Duche.
C.C. # 020173545-3

CERTIFICADO DE REVISIÒN DE LA REDACCIÒN Y ORTOGRAFÌA

Yo, Lcda. Judith Cecilia Pico Fonseca, Certifico: que revisé la redacción y ortografía del Contenido del Proyecto de Investigación con el tema: Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil. Propuesta: Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil, elaborado por la egresada: Dayanna Patricia León Duche, previo a la obtención del título de INGENIERO EN DISEÑO GRÁFICO.

Para el efecto he procedido a leer y a analizar de manera profunda el estilo y la forma del contenido del texto:

- Se denota la pulcritud en la escritura en todas sus partes.
- La acentuación es precisa.
- Se utilizan los signos de puntuación de manera acertada.
- En todos los ejes temáticos se evitan los vicios de dicción.
- Hay concreción y exactitud en las ideas.
- No incurre en errores en la utilización de las letras.
- La aplicación de la sinonimia es correcta.
- Se maneja con conocimiento y precisión la morfosintaxis.
- El lenguaje es pedagógico, académico, sencillo y directo, por lo tanto de fácil comprensión.

Por lo expuesto, y en uso de mis derechos como Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización Literatura y Castellano, recomiendo la VALIDEZ ORTOGRÀFICA del proyecto previo a la obtención del título de INGENIERO EN DISEÑO GRÁFICO.

Atentamente,

Lcda. Judith Cecilia Pico Fonseca
Reg. SENESCYT #1006-12-1121414

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

A D V E R T E N C I A

Se advierte que las opiniones, ideas o afirmaciones vertidas en el presente proyecto, son de exclusiva responsabilidad del (la) autor(a) del mismo y no está incluida la responsabilidad de la Universidad de Guayaquil.

PROYECTO

TEMA:

Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil.

PROPUESTA:

Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

APROBADO

_____

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

_____ _____

MIEMBRO DEL TRIBUNAL **MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

_____

SECRETARIO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitir haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño. A mi padre, que es mi guía, mi ejemplo a seguir y mi apoyo incondicional. A mi hermano, porque te amo infinitamente y espero ser el modelo para ti. A mis Docentes, que han compartido sus conocimientos, y finalmente a mi tutora Ing. Delia Peña, que sin su guía no hubiera logrado esta meta.

Dayanna León Duche

AGRADECIMIENTO

Agradezco con todo mi cariño y mi amor para todas las personas que hicieron lo posible para que yo pudiera lograr mis sueños y mis objetivos académicos, agradezco a mis padres Patricio León Pazmiño y Susana Duche Gaibor por darme la educación y ver por mí bienestar en todo momento, agradezco a todos mis docentes por los conocimientos adquiridos y principalmente a mis tutores Ing. Delia Peña e Ing. Majorie Buenaño por su tiempo y paciencia para que mi tema y propuesta sea concluido satisfactoriamente. A todos ustedes los llevaré por siempre en mi corazón.

Dayanna León Duche

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
PÁGINA DE DIRECTIVOS	II
INFORME DEL PROYECTO	III
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA PROPUESTA	IV
DERECHOS INTELECTUALES	V
PÁGINA DE LA REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	VI
ADVERTENCIA	VII
PÁGINA DE TRIBUNAL	VIII
DEDICATORIA	IX
AGRADECIMIENTO	X
ÍNDICE GENERAL	XI
ÍNDICE DE CUADROS	XIV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XVI
RESUMEN	XVII

INTRODUCCIÓN

CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN	
CONTEXTO MUNDIAL	1
CONTEXTO LATINO AMERICA	3
CONTEXTO EN EL ECUADOR	5
CONTEXTO INSTITUCIONAL	6
PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	7
CAUSAS Y CONSECUENCIAS	8
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	9
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	10
INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	11
VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	11

JUSTIFICACIÓN 12
NOVEDAD CIENTIFICA 13

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO 14
ANTECEDENTES DE ESTUDIO 14
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 14
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA 36
FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA 37
FUNDAMENTACIÓN LEGAL 39

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA 41
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN 41
MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN 41
TIPOS DE INVESTIGACIÓN 43
POBLACIÓN Y MUESTRA 46
INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN 47
PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN 49
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS 51
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS 74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 76

CAPÍTULO III

LA PROPUESTA	78
JUSTIFICACIÓN	78
FUNDAMENTACIÓN	78
OBJETIVO GENERAL	90
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	90
IMPORTANCIA	91
UBICACIÓN SECTORIAL O FÍSICA	92
FACTIBILIDAD	92
DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	93
ASPECTOS LEGALES	142
MISIÓN	145
VISIÓN	145
BENEFICIARIOS	145
IMPACTO SOCIAL	147
CONCLUSIONES	148
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS RELEVANTES	149
BIBLIOGRAFÍA	154
LINKOGRAFÍA	155
REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS	157
ANEXOS	158

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro # 1	CAUSAS CONSECUENCIAS	8
Cuadro # 2	POBLACIÓN	46
Cuadro # 3	MUESTRA	47
Cuadro # 4	NUTRICIÓN INFANTIL Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS	54
Cuadro # 5	IMPORTANCIA DE NUTRICIÓN INFANTIL EN LAS ESCUELAS	55
Cuadro # 6	MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	56
Cuadro # 7	EDUCACIÓN NUTRICIONAL INFANTIL	57
Cuadro # 8	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN INFANTIL	58
Cuadro # 9	IMPARTIR INFORMACIÓN ADQUIRIDA A LOS ESTUDIANTES	59
Cuadro # 10	IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICIÓN INFANTIL	60
Cuadro # 11	NUTRICIÓN INFANTIL CON LOS REPRESENTANTES LEGALES	61
Cuadro # 12	ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA NUTRICIÓN INFANTIL EN LA AULA DE CLASES	62
Cuadro # 13	NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA EN LOS NIÑOS	63
Cuadro # 14	ALIMENTACIÓN SANA TRAE BENEFICIOS A LA SALUD	64
Cuadro # 15	INGERIR ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS	65

	HOGARES	
Cuadro # 16	DESARROLLO INTELECTUAL Y LA PARTICIPACIÓN EN LA AULA DE CLASE	66
Cuadro # 17	FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SANA TRAERÁ BENEFICIOS SALUDABLES EN LOS HOGARES	67
Cuadro # 18	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS ALIMENTICIOS POR MEDIO DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL	68
Cuadro # 19	REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS	69
Cuadro # 20	IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICIÓN INFANTIL	70
Cuadro # 21	LONCHERA SALUDABLE PARA EL CONSUMO EN LA HORA DE RECREO POR MEDIO DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL	71
Cuadro # 22	HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PROMOVER LA NUTRICIÓN EN SUS HOGARES	72
Cuadro # 23	NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA DESDE NIÑO	73

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico # 1	TIPOS DE ALIMENTOS	27
Gráfico # 2	TIPOS DE ALIMENTOS	28
Gráfico # 3	GRUPO DE ALIMENTOS	29
Gráfico # 4	PIRAMIDE ALIMENTICIA	32
Gráfico # 5	UTRICIÓN INFANTIL Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS	54
Gráfico # 6	IMPORTANCIA DE NUTRICIÓN INFANTIL EN LAS ESCUELAS	55
Gráfico # 7	MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	56
Gráfico # 8	EDUCACIÓN NUTRICIONAL INFANTIL	57
Gráfico # 9	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN INFANTIL	58
Gráfico # 10	IMPARTIR INFORMACIÓN ADQUIRIDA A LOS ESTUDIANTES	59
Gráfico # 11	IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICIÓN INFANTIL	60
Gráfico # 12	NUTRICIÓN INFANTIL CON LOS REPRESENTANTES LEGALES	61
Gráfico # 13	ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA NUTRICIÓN INFANTIL EN LA AULA DE CLASES	62
Gráfico # 14	NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA EN LOS NIÑOS	63
Gráfico # 15	ALIMENTACIÓN SANA TRAE BENEFICIOS A LA SALUD	64
Gráfico # 16	INGERIR ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS HOGARES	65

Gráfico # 17	DESARROLLO INTELECTUAL Y LA PARTICIPACIÓN EN LA AULA DE CLASE	66
Gráfico # 18	FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SANA TRAERÁ BENEFICIOS SALUDABLES EN LOS HOGARES	67
Gráfico # 19	HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PROMOVER LA NUTRICIÓN EN SUS HOGARES	68
Gráfico # 20	REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS	69
Gráfico # 21	IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICIÓN INFANTIL	70
Gráfico # 22	LONCHERA SALUDABLE PARA EL CONSUMO EN LA HORA DE RECREO	71
Gráfico # 23	HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PROMOVER LA NUTRICIÓN EN SUS HOGARES	72
Gráfico # 24	NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA DESDE NIÑO	73

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CARRERA DISEÑO GRÁFICO

TEMA:
Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil.

PROPUESTA:
Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

AUTORA: Dayanna Patricia León Duche.

TUTORA ACADÉMICA: Ing. Delia Peña MsC.

Resumen

El presente proyecto está dirigido a los niños del primer año de básica de la escuela Mixta Fiscal “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil, con alteraciones del patrón nutricional metabólico a través del cual quiero brindar conocimientos a los docentes y representantes legales sobre los hábitos alimenticios. La nutrición de los escolares está determinada por el contexto en el cual esta se desarrolla y de la disponibilidad de acceso a ello, es de trascendental importancia en la nutrición de los niños, los hábitos, costumbres alimenticias y las habilidades cognitivas que influyen de manera directa e indirecta en el ambiente del niño en el cual se desarrolla, como objetivo se planteó determinar las alteraciones de los estudiantes de la escuela, se utilizaron los métodos inductivo, científico, y las técnicas de investigación tales como la observación, encuesta, y entrevista donde se pude establecer las causas por las cuales se altera el patrón nutricional y cognitivo en los niños del centro educativo; por lo que es necesario diseñar y elaborar una Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil, de forma que contribuirá en la salud y su desarrollo académico de los niños de primer año de básico.

Descriptores:

Nutrición Infantil - Habilidades Cognitivas - Guía Metodológica - Ilustración

INTRODUCCIÓN
CONTEXTUALIZACIÓN
CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

Contexto Mundial

Los problemas en la nutrición infantil provocan un gran interés en la sociedad moderna, que sabe que una alimentación adecuada es importante para la salud y para la vida cotidiana en la sociedad. Los conocimientos básicos que se tiene sobre de la nutrición infantil son pocos y mal informados sin embargo, difíciles de hacer llegar al público, debido a que es una ciencia que se nutre de muchas otras y lo vuelve un poco complejo.

A nivel mundial existen muchos problemas en la salud y la nutrición y a su vez en la etapa de crecimiento por lo que se invierten grandes cantidades de dinero para combatir esta problemática. En países desarrollados tales como Estados Unidos, Canadá, Alemania, entre otros abarcan aspectos como la promoción de una alimentación sana y equilibrada en escuelas y colegios, por lo contrario en países en vías de desarrollo consecuentemente la nutricional infantil depende de la cultura y educación individual de cada habitante en general.

Estados Unidos, aprobó una Ley de Nutrición Infantil en el que favorece a los niños de escuelas públicas de este país, la gran cantidad de niños con problemas de alimentación ocasionan problemas de obesidad y desnutrición, que causa en los infantes enfermedades coronarias, diabetes mellitus tipo 1 o también conocida como diabetes juvenil e incluso cáncer.

Estas Leyes implementadas por los Gobiernos favorecen al desarrollo educativo y físico de los niños, ya que la mala alimentación trae como

consecuencia deficiencia a nivel intelectual por la falta de vitaminas, y minerales que hay en los organismos desnutridos.

(La Gaceta, 2013)

> "Se lo debemos a los niños que no están alcanzando su potencial debido a que no reciben la nutrición que necesitan durante el día", escribió Michelle Obama en un artículo publicado este lunes por el diario 'The Washington Post'. "Y se lo debemos a nuestro país, dado que nuestra prosperidad depende de la salud y de la vitalidad de la próxima generación". (p. 1)

> “La Ley de Nutrición Infantil prevé un desembolso de 4.500 millones de dólares durante una década para apoyar a los comedores escolares y para introducir nuevas pautas nutricionales en la venta de alimentos en los colegios, incluso en las máquinas expendedoras. De aprobarse la ley, el Departamento de Agricultura tendría autoridad para prohibir la venta de comida basura en los colegios” (p. 1)

Países en vías de desarrollo como África central el tema de la nutrición infantil se la implementa con la ayuda de fundaciones internacionales y organizaciones mundiales que promueve los derechos de los niños, de esta manera distribuyen información a través de campañas de concienciación, libros nutricionales, capacitaciones, charlas y programas de alimentación nutricional, de esta manera se contribuye en el mejoramiento de los niños que sufren desnutrición infantil, que es la peor cara de la pobreza que afecta a varias regiones del planeta.

(UNICEF, 2011)

> “Una publicación de UNICEF de 2010, expresa que todos los años nacen en el mundo más de 20 millones de niños y niñas con un peso inferior a los 5.5 libras, lo que equivale al 17% de todos los nacimientos del mundo en desarrollo, es decir una tasa que duplica el nivel de los países industrializados que es de 7%. Según el “Estado Mundial de la Infancia 2007” de UNICEF , uno de cada cuatro niños y niñas alrededor de 146 millones que representa el 27% de la población de menores de cinco años, tienen peso inferior al normal. Para los niños y niñas cuya situación alimentaria es deficiente, enfermedades comunes de la infancia como la diarrea y las infecciones respiratorias pueden ser fatales”. (p. 1)

El propósito de estas organizaciones ha sido defender la Declaración Universal de los Derechos Humanos, sin embargo para estos tipos de organizaciones que defienden el derecho a la alimentación, se ha requerido del avance investigativo en nutrición y los procesos relacionados con ésta, a partir del estudio de la alimentación en el contexto social, político y económico, como uno de los principales satisfactores de bienestar del hombre.

Contexto en Latino América

En Latino América el crecimiento y desarrollo de la salud y la educación son derechos fundamentales para la niñez que se ve afectada por la falta de conocimientos de sus habitantes sobre nutrición infantil, que ocasiona daños físicos e incapacidad de aprendizaje en los infantes y retrasando un crecimiento sano y saludable que afecta a cada país en su desarrollo.

La desnutrición es la consecuencia más directa del hambre y provoca una serie de afecciones negativas en la salud y no solo causando daños irre-

versibles en la salud sino también daños ocasionados gravemente a la educación, que hace al niño incapaz de tener un aprendizaje bueno, y de esta manera convirtiendo al problema no solo en un problema de salud sino también un problema de educación, los niños desnutridos tienen mayor posibilidad de contraer enfermedades graves tales como la anemia, parasitosis, diabetes, anorexia entre otros.

Estas desventajas, sumadas a lo largo del ciclo de vida, dan como resultado personas adultas que no tienen condiciones de desplegar su máximo potencial intelectual, físico y productivo, afectando al desarrollo de los países, como ejemplo de consecuencia países como Perú y Bolivia incide en un gran porcentaje de desnutrición infantil en su población ya sea por falta de recursos económicos o por culturas de alimentación inadecuadas la problemática en estos países toma como consecuencia el sufrimiento de los niños.

Este gran sufrimiento humano es completamente innecesario e injustificado ya que la mayor parte de los países de Latino América cuentan con el conocimiento y la experiencia profesional adecuada en nutrición infantil ya sea por parte de sus ministerios públicos u organizaciones autónomas que intervenir en este tipo de problema.

Latino América se encuentra en una batalla contra mala alimentación y la desnutrición, las acciones para prevenir la desnutrición abarcan acciones que deben incidir en múltiples niveles como lo social, cultural, y política, que inicia desde el cuidado en el hogar y se desemboca en la provisión de servicios sociales básicos integrados.

Contexto en el Ecuador

La desnutrición infantil, en Ecuador ha causado retrasos en el desarrollo educativo y social que afecta a diferentes comunidades. Los proyectos contra la desnutrición se entiende como procesos dinámicos de combinación de experiencias y aprendizaje diseñadas para la adaptación voluntaria de los individuos, familias y comunidades que al adquirirlos, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, y prácticas de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, que los conducen hacia una buena salud.

No solo depende de las condiciones sociales, económicas, y culturales de los habitantes del país, o de determinadas regiones por inequidades sociales que afectan a poblaciones de áreas rurales, urbano marginales, etnias indígenas, mestizas y afro descendientes, sino de la falta de educación en nutricional infantil, la información cumple un papel muy importante en los procesos de interacción y cambio que se dan en la sociedad.

(Ministeri de Salud Pública del Ecuador, 2013)

> “De acuerdo al Ministerio de Salud Pública del Ecuador tiene como objetivo erradicar la desnutrición crónica infantil hasta 2017. "Nuestro propósito es eliminar el 24% actual de desnutrición crónica de niños y niñas menores de 2 años como está planteado en el Plan Nacional del Buen Vivir”, sostuvo la ministra Coordinadora de Desarrollo Social, Cecilia Vaca”.
>
> “Guillermo Fuenmayor, coordinador nacional de nutrición del Ministerio de Salud Pública (MSP), Indicó que a escala nacional la desnutrición aguda representa el 2%, mientras que la desnutrición crónica es un problema que refleja falencias de índole social”. (p.4)

Contexto Institucional

La investigación está orientada hacia los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” ya que muestran un gran interés por mejorar su salud y desarrollar sus habilidades cognitivas. Es muy importante que se entienda la magnitud del problema que toma como consecuencia la afectación de la salud y la educación de los estudiantes de esta escuela, cuando no se dedica un tiempo para guiar y orientar a los niños es fundamental dar a conocer las ventajas que trae una buena nutrición infantil y el cambio que se puede dar en el crecimiento de los niños.

El problema se sitúa en los representantes legales y docentes quienes no dan una orientación clara y precisa a los niños para que comprendan lo perjudicial que puede ser el no alimentarse adecuadamente y las consecuencias que puede traer a su salud y a su capacidad intelectual.

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

La situación explicada anteriormente se puede percibir que en la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona”, situada en la ciudad de Guayaquil, donde existe desconocimiento sobre nutrición infantil en docentes y representantes legales, esta falta de conocimientos está afectando a la salud física y al desarrollo cognitivo de los estudiantes, que da como resultado una gran problemática en la educación y el crecimiento de los niños, si se toma en cuenta que hasta ahora no se ha implementado un programa de alimentación saludable en la institución.

En esta institución que atiende a 375 estudiantes es importante e imprescindible que se promueva la nutrición infantil y su influencia en el desarrollo de las habilidades cognitivas, al impartir conocimientos a los estudian-

tes, docentes y representantes legales para generar buenos hábitos alimenticios y actitudes positivas hacia el cuidado de su salud y desarrollo intelectual. También este tipo de investigación puede influenciar de manera beneficiosa a otras escuelas para que sumen y contribuyan en la solución de dicho problema.

En la institución educativa no existe la cultura de nutrición infantil por este motivo para la investigación es importante determinar en los estudiantes sus conocimientos y hábitos con respecto a la nutrición, de tal manera se podrá diseñar estrategias útiles que proponga un cambio representativo en los alumnos, docentes, y representantes legales.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo, durante la infancia y la adolescencia, marcando la diferencia entre una vida saludable y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. El presente estudio tuvo como propósito determinar los conocimientos y hábitos alimenticios de estudiantes de primer año de básica, de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona”, en la ciudad de Guayaquil.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

En el cuadro número uno, se puntualiza las causas y consecuencias que provoca los malos hábitos alimenticios en la Escuela Mixta Fiscal “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil.

CUADRO #1

CAUSAS	CONSECUENCIAS
• La falta de conocimientos sobre alimentación y nutrición infantil en docentes, y estudiantes.	• Bajo rendimiento académico. • Efectos generales en el desarrollo cognitivo.
• Malos hábitos alimenticios.	• Limitación del crecimiento. • Bajo peso o sobrepeso.
• Acceso fácil para el consumo de comida chatarra.	• Obesidad. • Diabetes infantil.
• Despreocupación y falta de conocimientos sobre nutrición infantil por parte de los representantes legales.	• Aparición de enfermedades infecciosas y parasitarias. • Anemias y deficiencias vitamínicas.

Fuente: Escuela Mixta Fiscal “Rafaela Vallejo Barahona”
Elaborado por: Dayanna León Duche.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

- **Campo:**
  Educativo-Educación General Básica.

- **Área:**
  Diseño Gráfico
  .
- **Aspectos:**
  Nutricional, tecnológico, cultural y pedagógico.

- **Tema:**
  Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil.

- **Propuesta:**
  Establecer el uso de una Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General:

Fomentar hábitos nutricionales como cultura en los niños para reducir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, mediante el diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

Objetivos Específicos:

- Diagnosticar la situación actual con relación a los conocimientos que poseen los niños, representantes y personal docente sobre nutrición infantil.
- Determinar las actitudes y hábitos nutricionales de los estudiantes, docentes y representantes legales.
- Capacitar a los docentes, representantes legales.
- Elaborar y diseñar una Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil, que informará y educará a los docentes y representantes legales para que se implemente en la escuela y en los hogares.
- Verificar la eficacia y validez de la Guía Metodológica en el aprendizaje de los estudiantes, docentes y representantes legales.
- Implementar un menú nutricional para los estudiantes de primer año de básica.
- Elaborar un plan de acción acorde al diagnóstico elaborado, para favorecer a la concientización nutricional infantil.

HIPÓTESIS

Implementar una Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil, logrará concienciar sobre los beneficios de una buena nutrición y alimentación, en los niños de la escuela fiscal mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil para disminuir enfermedades relacionadas con la mala alimentación y su influencia en las habilidades cognitivas.

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Independiente:

Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica.

Dependiente:

Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada de Alimentación y Nutrición Infantil.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación servirá como instrumento de formación y educación sobre los beneficios que se adquiere mediante una adecuada nutrición, para aquellos niños que se encuentran en pleno desarrollo físico, biológico, psíquico, motriz y social. Es decir se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en el desarrollo intelectual, los estudiantes de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta "Rafaela Vallejo Barahona" ubicada en la cooperativa Unión Cívica de la ciudad de Guayaquil, este será el grupo objetivo del proyecto de investigación niños y niñas entre las edades de 5 a 6 años de edad que corresponden al primer año de educación básica, la finalidad y el objetivo principal es que conozcan, desarrollen técnicas y hábitos de alimentación correctas, el poder de los alimentos en prevenir y curar ciertas enfermedades, corregir las carencias nutricionales que hubieren en dichos alumnos con el fin de mejorar la calidad de vida de estos niños y así para que en un futuro no muy lejano nuestro país no conste en la lista de países con altos índices de desnutrición infantil.

Este aporte proporcionará el estudio a realizar un modelo de creación de ayuda nutricional que contribuirá a mejorar la calidad de vida de muchos niños de diferentes escuelas. El camino no es fácil hay que erradicarlos malos hábitos alimenticios, y lo más difícil es hacer que la población cambie de actitud con respecto a los alimentos que consumen ya que la salud es lo más importante.

La creación de una guía grafica ayudará que los niños obtengan conocimiento y sepan elegir bien los alimentos que consumen, esto no sólo beneficiarán los estudiantes del primer año de básica sino también a toda la comunidad educativa, en general esto contribuirá con la problemática que existe en esta escuela y servirá como modelo de educación para futuros

proyectos que deseen implementarla, ya que se centra básicamente en atender la nutrición infantil que se da sobre todo en los hogares.

NOVEDAD CIENTÍFICA; APORTES

Este proyecto será un gran aporte para la salud y al desarrollo intelectual que ayudará a los estudiantes de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil a comprender de una manera clara y fácil los hábitos nutricionales que deben seguir para la conservación de la salud y el desarrollo cognitivo mediante la ayuda de recursos gráficos.

Con los elementos gráficos será más fácil la asimilación y comprensión para los estudiantes, docentes y representantes legales de cómo se debe alimentar equilibradamente a los niños, y la importancia del aprovechamiento de los nutrientes que favorece al desarrollo físico e intelectual de tal manera su cuerpo crecerá sanamente, y el uso de estos recursos podrán concientizar a los estudiantes a que se involucren en el proceso de la nutrición infantil y contribuyan a reducir enfermedades y trastornos relacionados a la mala alimentación.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Revisados los archivos y fuentes de información de la Universidad de Guayaquil; Facultad de Comunicación Social; Carrera de Diseño Gráfico se encontraron trabajos de investigación similares pero con enfoques diferentes al que se presentan en este proyecto con el tema**: Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta "Rafaela Vallejo Barahona" de la ciudad de Guayaquil.**

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Nutrición

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos, en que los organismos asimilan los alimentos sólidos y los líquidos esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, es decir la nutrición es el aprovechamiento de los nutrientes, es la relación que existe entre los alimentos, la absorción, digestión y el desarrollo del metabolismo.

Etapas de la nutrición

La nutrición se desarrolla a través de tres etapas.

- Alimentación

  La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se alimentan de sustancias aptas para el consumo humano, en la cual cubren sus necesidades de alimentación para conseguir energía y

desarrollar sus actividades, en esta etapa están incluidos también aspectos como la masticación, deglución, digestión y absorción de los alimentos, es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición.

- Metabolismo

Es el conjunto de reacciones bioquímicas y procesos fisicoquímicos que ocurre en un organismo, estos procesos son la base de la vida, permiten realizar diversas actividades en las células como crecer, reproducirse, mantener sus estructuras, responder a estímulos.

- Excreción

Son aquellos metabolitos que no fueron utilizados y pasan a ser excretados por diferentes órganos del cuerpo, como el intestino (heces), riñón (orina) o la piel (sudor).

Patología de la nutrición

La patología de la nutrición es aquella que estudia las enfermedades relacionadas con la alimentación en general, sus causas, sus manifestaciones clínicas y su evolución, tales como:

- Malnutrición

La diferencia entre la desnutrición esta que la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita como vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros.

- Obesidad

Es considerada una enfermedad nutricional cuando existe una ingesta exagerada de alimentos ricos en grasas saturadas, un alto consumo de carbohidratos y la falta de ejercitación provocando un desequilibrio hormonal y psicológico.

- Anemia

La anemia es una enfermedad de la sangre donde se presenta una disminución de los glóbulos rojos.

- Anemia por diferencia nutricional

La anemia por diferencia nutricional es ocasionada por un aporte insuficiente de fosfatos, vitaminas B12, vitamina E y proteínas, retrasando el crecimiento y desarrollo del niño.

- Diabetes

La diabetes está íntimamente relacionada con la obesidad por lo que se puede considerar como una enfermedad nutricional y de malos hábitos alimenticios.

Desnutrición

Es un trastorno producido por la ingesta inadecuada o reducida de alimentos, es un problema de salud grave donde la cantidad de alimentos que se consume está por debajo del mínimo indispensable, También puede ser causada por mala absorción de nutrientes es decir los alimentos ingeridos no cumplen el nivel de nutrientes que necesita el cuerpo para función del mismo. La desnutrición tiene influencia en los factores sociales, psiquiátricos o simplemente patológicos.

Características de la desnutrición

- En los niños la desnutrición se manifiesta a través de la falta de crecimiento y su desarrollo intelectual.
- El cabello se empieza a caer, la piel se reseca o a su vez está muy sensible, las uñas se vuelven quebradizas y la vista cansada.
- La baja cantidad de nutrientes lleva consigo la debilidad en los huesos y la falta de crecimientos de estos.
- Los niños se ven cansados, sin ánimo ni ganas de jugar y su rendimiento académico es muy bajo.

Factores que influyen en la desnutrición

Una de las causas principal de la desnutrición se dice ser que es la pobreza, pero existen otras causas tan importantes como la no lactancia materna desde su nacimiento, los malos hábitos alimenticios de la madre y de su entorno familiar, la falta de despreocupación por la presencia de enfermedades como diarrea, infecciones, anemia, pérdida de peso, falta de crecimiento, pero el factor principal que influyen en la desnutrición seria la falta de educación y de información sobre alimentación y nutrición infantil en el hogar.

Los alimentos más consumidos por niños desnutridos son los denominamos comida chatarra y alimentos artificiales llenos de químicos que perjudican la salud de los infantes, lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria, lo ideal sería que el niño consuma una variedad y cantidad de alimentos saludables para crecer sanamente y responder de manera efectiva a las responsabilidades que le impone en la etapa escolar en los pequeños, para cumplir esta necesidad se necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. que se encuentran en la pirámide alimenticia.

Nutrientes

Los nutrientes son sustancias químicas presentes de forma natural en los alimentos, el organismo los utiliza para su desarrollo, mantenimiento y funcionamiento, los nutrientes proporcionan energía al cuerpo y la cantidad de sustancias nutritivas varía en función de cada producto.

Nutrientes que aportan energía

- **Hidratos de carbono**

  También llamados carbohidratos o glúcidos, constituyen la principal fuente de energía para el organismo humano, al igual que para la mayoría de los seres vivos.

- **Proteínas**

  Las proteínas son imprescindibles en la alimentación, mejora la estructuración de los tejidos y contribuye al repuesto de los tejidos que se gasta en el desarrollo de la vida. También juegan un papel energético, pero menos importante que el de las grasas o carbohidratos.

- **Lípidos (grasas)**

  Son alimentos que proporcionan fundamentalmente energía calórica, las fuentes alimenticias de las grasas son los aceites vegetales tales como el aceite de oliva, maíz, girasol que son ricos en ácidos insaturados, y las grasas animales como el tocino, mantequilla, manteca de cerdo, margarina que son ricas en ácidos saturados.

Nutrientes que no aportan energía

- Vitaminas

Las vitaminas son esenciales para poder utilizar y absorber otros nutrientes vitales para nuestro organismo. Las vitaminas participan en el control de las reacciones químicas y enzimáticas que ocurren durante el metabolismo a nivel celular, facilitando así la liberación de energía a partir de los alimentos, también las vitaminas controlan el proceso de síntesis dentro del tejido, es decir ayuda al crecimiento, mantenimiento, y reparación del tejido corporal.

- Minerales

Son necesarios e importantes para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales, ya que participan en los procesos corporales como la contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre.

- Agua

Este es el líquido esencial para que el cuerpo cumpla la función de hidratarse, oxigenarse y poder vivir.

Alimentación

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se alimentan de sustancias aptas para el consumo humano, en la cual cubren sus necesidades de alimentación para conseguir energía y desarrollar sus actividades, en esta etapa se involucran los procesos como la masticación, deglución, digestión y absorción de los alimentos, es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición.

Alimentos energéticos

Son alimentos ricos en carbohidratos y grasas, los cuales nos proporcionan la energía necesaria para el desarrollo de las actividades.

Alimentos Formadores o Constructores

Son aquellos que ayudan a crecer sanamente los organismos de los seres humanos, a reconstruir y a reparar los tejidos dañados del cuerpo, estos alimentos formadores se encuentran en las carnes rojas y blancas, leches, quesos, huevos y legumbres.

Alimentos Reguladores o Protectores

Son aquellos que permiten que los alimentos energéticos y formadores sean aprovechados al máximo, ya que otorgan vitaminas y minerales para apoyar diferentes funciones del organismo, que protegen al cuerpo de las enfermedades.

Hábitos alimenticios

El apetito a diferencia del hambre es un deseo consciente de comer y alimentar al cuerpo, se adquiere por experiencia y necesidad, el apetito solo busca satisfacer la necesidad del hambre, a diferencia de los hábitos alimenticios es cómo un individuo o grupo social elije, consume y utiliza los alimentos a su alcance y necesidad, estos hábitos son regulados por factores fisiológicos y socioculturales.

Causas de los malos hábitos alimenticios

Causas que influye para tener malos hábitos de alimentación que afectan a la salud de los niños:

- Influencia de la televisión

Los medios de comunicación tienen una gran influencia en los niños, la mayoría de los anuncios de comida en horario infantil ofrecen galletas, refrescos, chocolates ricos en azúcar, alimentos poco saludables para la salud del niño, pocos son los anuncios publicitarios de frutas y verduras que se ve en la televisión, si un niño desayuna, almuerza, y cena viendo televisión mientras come esto provocará un desorden nutricional ya que tiene un menor control sobre la cantidad de alimentos que ingiere, su masticación será rápida y no disfrutará de los sabores de los alimentos.

- Saltarse el desayuno

El desayuno es la comida más importante del día, el cuerpo ha permanecido horas al dormir y durante el sueño gastas suficiente energía, es importante que se consuma alimentos sanos a la hora del desayuno, por esta razón no hay que saltarse el desayuno porque afectará al metabolismo y la energía del cuerpo será mínima.

- La falta de consumo de agua

Si no se consume la suficiente agua y productos líquidos durante el día se puede llegar a experimentar dolor de cabeza, fatiga, irritación, disminución de la presión sanguínea, e incluso desmayarse, se debe tomar por lo menos dos litros de agua diarios para evitar la deshidratación.

- Aguantar el hambre

Aguantar el hambre puede desencadenar un caso de hipoglucemia, y si se tiene la mala idea de comer demasiado en la hora del almuerzo para saciar el hambre de la mañana, se retrasa el organismo y el metabolismo se hará lento.

- Ingesta excesiva de calorías

Se debe tener establecidos los horarios de las comidas, para una variada oferta de alimentos ricos en nutrientes como frutas y verduras, en lugar de alimentos ricos en calorías y con pocos nutrientes como helados, papas fritas, galletas, frituras y bebidas azucaradas, hay que prestar especial atención al tamaño de las raciones y tener en cuenta la edad y el peso del menor.

- Ingesta desproporcionada de proteínas

Se debe controlar la ingesta excesiva de proteínas como el pan, el arroz, los huevos ente otros, dado que el exceso de consumo en los primeros años de vida, puede fomentar la aparición de obesidad en el futuro.

- Ingesta de grasas saturadas

La ingesta de colesterol y ácidos grasos saturados en exceso durante los primeros años de la vida, esta ingesta de alimentos saturados parece influir en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular como diabetes, obesidad, infartos, trombosis, entre otras afecciones que se presentará en la etapa adulta.

- Ingesta excesiva de sal

Una ingesta excesiva de sal en la infancia temprana puede provocar la aparición de hipertensión en etapas posteriores del crecimiento, especialmente en niños con antecedentes familiares de la misma. Por lo tanto, no se debe añadir excesivamente la sal a las comidas y se debe limitar el consumo de alimentos salados.

- Escaso aporte de fibra

Son numerosos los beneficios relacionados con el consumo de fibra, tales como la de mejorar el estreñimiento, regulación del tránsito intestinal, disminución del colesterol, efectos positivos sobre el control de la diabetes, en la prevención y el tratamiento de la obesidad.

Alimentación Escolar

La alimentación fuera del hogar, es imposible que los padres que dan dinero a sus hijos para el recreo puedan saber que alimentos está ingiriendo dentro de la escuela que son pocos saludables para el niño, ya sea por la falta de cultura de alimentación adecuada en los padres o de las personas encargadas de los bares escolares, los alimentos que se envían o se compran en la escuela son pocos saludables y contienen preservantes, grasas saturadas, colorantes entre otras sustancias perjudiciales para la salud, que ponen en desorden su alimentación y posiblemente traen afecciones a su salud.

Los niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar las actividades escolares, que destruyen principalmente su estado físico e intelectual y traen como consecuencia un rendimiento académico insuficiente provocado por la falta de energía y el consumo de vitaminas esenciales que nos brindan los alimentes ricos en nutrientes, todos estos factores dependen de un buen aporte alimenticio.

Lonchera Escolar

Las loncheras escolares cumplen una importante función nutricional en las etapas pre-escolar y escolar de los niños que se encuentran en crecimiento y desarrollo físico, la lonchera escolar cumple con las necesidades alimentarias de los menores, asegura un rendimiento óptimo durante

su desarrollo en la escuela, aunque la lonchera escolar no reemplaza ni al desayuno, ni al almuerzo, es una comida importante en un momento de gran desgaste energético, los padres deben tener en cuenta que para que una lonchera sea saludable debe contener tres tipos de alimentos que son los energéticos como los carbohidratos, los formadores de origen animal y los protectores como las verduras y frutas.

Objetivos de la Lonchera escolar

- Mantener al niño despierto y con atención a las clases.
- Favorecer al organismo y metabolismo del cuerpo.
- Aportar energía, el desgaste de energía que sufren los niños por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte, debe ser recuperada con la lonchera.

Aporte nutricional de la lonchera

- Provee entre el 15% y 30% de los requerimientos promedios de la energía que el niño debe consumir todo el día.
- Una lonchera escolar debe contener entre 150 a 300 calorías que incluye yogurt, una manzana, un sánduche de queso, y un jugo natural de naranja, esta cantidad está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de los niños

Consumo de alimentos en el grupo familiar

El hábito de sentarse a la mesa y comer con la familia es un hábito importante en la convivencia en el hogar, es una actividad que facilita la comunicación entra la familia y el disfrute del acto de comer, pero esta costumbre ha disminuido debido a las exigencias de la vida moderna. Muchas veces la madre y el padre tienen que salir a trabajar, los hijos asistir a clases y se dificulta el coordinar los horarios de almuerzo y cena, es impor-

tante comer juntos en familia, porque durante esta hora se comparte conversaciones agradables, vivencias y éxitos, en ningún momento se debe aprovechar esta hora para discutir o hablar de cosas desagradables, esto puede afectar la digestión de los alimentos.

Planificación a la hora de comprar los alimentos

Es importante distribuir de la mejor manera el presupuesto familiar, los gastos de alimentación deben hacerse de manera cuidadosa, para aprovechar al máximo el presupuesto y al mismo tiempo satisfacer los requerimientos nutricionales de la familia, es importante conocer las necesidades nutricionales de cada miembro de la familia es de suma importancia a la hora de seleccionar los alimentos, por ejemplo, un grupo familiar compuesto en su mayoría por niños que se encuentran en etapa de crecimiento y realizan mucha actividad física se debe adquirir alimentos diferentes a los de una familia conformada en su mayoría por personas adultas, cuyo trabajo implica una actividad física menor, lo importante de todo es recordar que se deben consumir alimentos de todos los grupos tales como indica la pirámide alimenticia para lograr una alimentación variada y balanceada

Alimentación en la Familia

El tipo de alimentación de una familia va a determinar el estado de salud y de nutrición de la misma, ya que el tipo de alimentos que ingieren y los hábitos nutricionales que tienes muchas familias están íntimamente relacionadas con las enfermedades que aparecen a lo largo de la vida.

Los buenos hábitos de alimentación se inculcan en el hogar y es responsabilidad de los padres, ya que en sus manos está la salud futura de sus hijos, lo primero que se puede hacer es dar un buen ejemplo pues los niños imitan todo es decir los niños son duplicadores de hábitos y costum-

bres, repiten durante su vida lo que han aprendido de sus familias, de tal manera que si en una familia se adopta nuevas y mejores formas de alimentación es imprescindible que los niños adopten una alimentación saludable que favorecerá en su salud y bienestar emocional.

En los siguientes gráficos se realizara un comparativo entre cierto tipo de alimentos y el aporte que tienen para la salud, de esta manera se podrá escoger cuáles de éstos van a estar dentro del menú familiar.

En el gráfico número uno se muestra los tipos de alimentos que aumentan el sobre peso y la obesidad en niños y en los adultos, en el cual se convertirá en un problema de salud

Gráfico # 1

Tipo de alimento	Aporte a la salud
Golosinas	Azúcar en exceso, favorecen la obesidad falta de atención y concentración. Son alimentos cariogénicos y NO aportan nutrientes esenciales.
Gaseosas y néctares de fruta	Azúcar en exceso, aportan aditivos químicos que favorecen el desprendimiento del calcio de los huesos. Fomentan la obesidad, enfermedades al corazón y diabetes.
Frituras y Comidas rápidas	Gran aporte de grasas saturadas y grasas trans, que se acumulan en las venas favoreciendo la formación de la placa de arteroscleroSis, son alimentos cancerígenos y fomentan las enfermedades coronarias.
Galletas, galletas rellenas,	Fuente de harinas simples, azúcares y grasas trans.
Embutidos	Sal en exceso que favorece la hipertensión arterial, así como nitritos y nitratos, componentes cancerígenos.
Productos de pastelería	Harinas simples, azucares, grasas trans.

Tipos de alimentacion y su aporte a la salud

Fuente: (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA)

En el gráfico número dos se muestra que alimentos se debe de escoger para una alimentación adecuada en el hogar, que no solo determinara el estado físico de su cuerpo y mente, sino favorece un correcto estado de salud en general.

Gráfico # 2

Tipo de alimento	Aporte a la salud
Frutas y verduras	Gran aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes. Mejoran las defensas del organismo.
Agua	Nutriente esencial para el organismo, el cuerpo está compuesto por un 60 - 70 % agua.
Pescado	Fuente de omega 3, grasa esencial para el desarrollo neurológico y para el sistema inmunológico
Cereales integrales	Fuente de energía y fibra. Energía para el crecimiento y desarrollo de los niños
Lácteos descremados	A partir de los 2 años de edad las personas pueden consumir lácteos descremados.
Huevos	Fuente de proteína que se aprovecha en un 99 %. Esencial para el crecimiento y desarrollo del sistema nervioso por los componentes de la yema.

Tipos de alimentacion y su aporte a la salud

Fuente: (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA)

Grupos de alimentos y sus beneficios

Los alimentos que ingerimos día a día se clasifican en diferentes grupos:

Gráfico #3

Grupo de alimentos	Nutrientes Principales	Funciones
Leches, yogures y quesos	Calcio Proteínas Vitamina A	Formación y salud de huesos y dientes. Crecimiento y formación de tejidos. Resistencia a las infecciones. Visión nocturna.
Carnes de todo tipo y huevos	Proteínas Hierro Vitamina B Zinc	Crecimiento y formación de tejidos. Formación de los glóbulos rojos. Crecimiento. Resistencia a infecciones.
Verduras y frutas	Vitaminas A y C Hierro y otros minerales Fibra	Resistencia a las infecciones. Visión nocturna. Formación de los glóbulos rojos. Mejora la función intestinal.
Cereales, legumbres y pan	Hidratos de carbono Vitamina B	Energía. Ayuda a utilizar la energía.
Azúcar y dulces	Ácidos grasos esenciales Vitamina A y E Vitamina D	Energía. Estructura de las membranas celulares. Resistencia a las infecciones. Salud de la piel. Formación de huesos.
Grasas y aceites	Hidratos de carbono	Energía.

Tipos de alimentacion y su aporte a la salud

Fuente: (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA)

Lácteos

En el primero de ellos se encuentran la leche, el yogurt y el queso que aportan calcio y buenas proteínas, fundamentales para formar, mantener y reparar los tejidos y huesos del cuerpo y para que estos funcionen correctamente. La importancia del calcio de la leche es fundamental en los niños y por tanto, es muy importante su consumo durante los primeros años, en tres porciones diarias

Carnes

En el siguiente segmento se ubican las carnes rojas, blancas y los pescados, éstas son de gran importancia por su aporte de proteínas, hierro y zinc que ayudan a prevenir enfermedades como la anemia.

Frutas y verduras

Las frutas y verduras suelen ser rechazadas por la gran mayoría de los niños, estos alimentos son fundamentales para mantenerse sanos, por lo que es aconsejable que los padres presenten este alimento de manera entretenida como por ejemplo en cremas, en sopas o ensaladas coloridas, que llamen la atención de los niños, estos alimentos son tan importantes ya que aporta vitaminas, antioxidantes y fibras, necesarios para prevenir la obesidad, las enfermedades coronarias, cáncer y deben consumirse por lo menos cinco porciones al día.

Pan y cereales

El pan y los cereales son importantes pero deben consumirse en menores cantidades ya por su alto contenido en carbohidratos, además deben evitarse aquellos con mucha azúcar como por ejemplo tortas, galletas, cereales altos en azúcares, es recomendable cambiar el pan blanco por el integral y priorizar cereales como la avena, el arroz y los fideos que también pertenecen a este grupo de alimentos.

Azúcares y Grasas

Las grasas proporcionan energía y un buen funcionamiento del organismo, pero igual se deben administrar en pequeñas cantidades ya que aportan muchas calorías, todo alimento con alto contenido en azucares y de grasa debe ser eliminado a través del ejercicio, en caso de los niños al momento de jugar y estar en actividad física, en cambio el azúcar no

aporta absolutamente ningún nutriente al organismo, por lo que es conveniente evitarla.

Condimentos

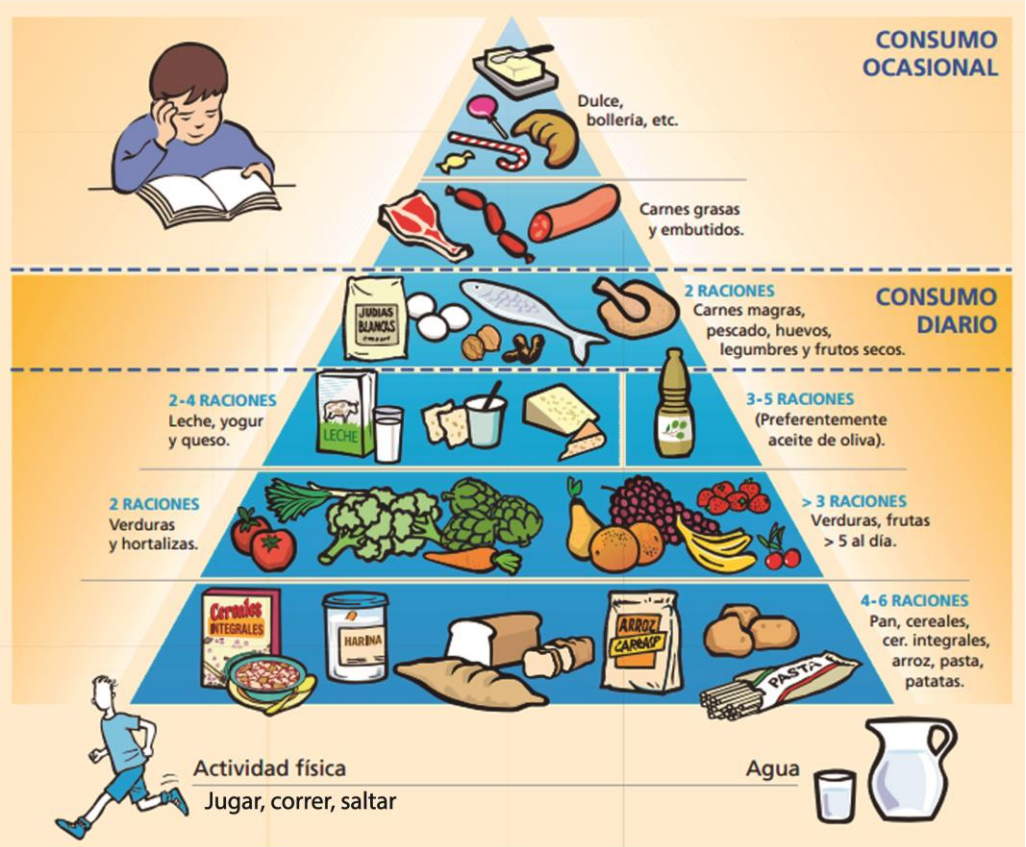
Los condimentos como la sal, el ajinomoto entre otros también deben ser ingeridos de forma moderada, ya que retiene líquidos y aumenta la presión, lo mismo con alimentos enlatados y embutidos.

Pirámide alimenticia

La Pirámide de los alimentos es un gráfico que indica, de manera simple y detallada qué alimentos debemos incluir en nuestra alimentación y en qué cantidades para tener una dieta sana y equilibrada. El funcionamiento de la pirámide de los alimentos es sencillo: en la base inferior, aparecen los alimentos que conviene tomar a diario, y en el vértice superior, aquellos que se deben consumir ocasionalmente.

El gráfico número cuatro es elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Gráfico #4



Pirámide de alimentación saludable para niños y adolescentes
Elaborado por: (Sociedad Española de Nutrición Comunitaría)

Desarrollo y explicación de la Pirámide Alimenticia

- En primer lugar se sitúan los alimentos que se debe consumir ocasionalmente, como los dulces o el embutido, mantequilla entre otros.

- En el segundo y tercer nivel, se encuentran la carne, el pescado, y los huevos, son proteínas, de los que se recomienda una ingesta de 3-4 raciones a la semana.

- En el cuarto nivel se encuentran los lácteos como la leche entera, yogures, quesos, 500 ml 3 veces al día.

- Después vienen las frutas es recomendable ingerir unas 3 raciones diarias y verduras 2 raciones diarias. Tomar o comer todos los días frutas, verduras y hortalizas, cinco raciones al día ayudara en el crecimiento y desarrollo físico e intelectual. Hay que consumir la fruta fresca, no debe sustituirse por los zumos envasados, que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías.

- En el último nivel de la pirámide está formada por los hidratos de carbono como los cereales, el pan, las pastas, el arroz, las papas. De estos alimentos se debe consumir entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños. Los cereales y las legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas.

- El agua es vital para la vida humana debe ser la bebida habitual del niño, el agua es más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.

- Moderar el consumo de grasa, especialmente las de origen animal. La mejor grasa es el aceite de oliva.

- Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual como los helados, las golosinas, el chocolate, el azúcar, los zumos envasados, y refrescos, estos son perjudiciales en la salud.

Es muy importante que se haga hincapié a esta pirámide, para que los niños crezcan sanos y se evite posibles problemas de obesidad, desnutrición entre otras afecciones, la importancia del consumo de los alimentos que se encuentran en la pirámide, hará que los niños de edad escolar no sean afectados en su salud y su desarrollo estudiantil será favorecido.

Desarrollo Cognitivo

El desarrollo cognitivo son aquellas capacidades cognitivas que posee cada ser humano en el cual realiza procesos como la memoria, la atención, el lenguaje, percepción, la solución de problemas o inteligencia y la planificación, en este proceso se involucran funciones cerebrales únicas llamados procesos de control.

Habilidades Cognitivas

Las habilidades cognitivas son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es poner en marcha la capacidad de analizar y comprender la información recibida, cómo se procesa y cómo se estructura en la memoria, esto significa que el individuo integre la información adquirida básicamente a través de los sentidos, así se concibe el aprendizaje como un conjunto de procesos que tienen como objeto el procesamiento de la información.

Procesos de las Habilidades cognitivas

1. Dirección de la atención

   A través de la atención y de una ejercitación constante de ésta, se favorecerá el desarrollo de habilidades como: observación, clasificación, interpretación, inferencia, anticipación.

2. Percepción

   La percepción es el proceso que permite organizar e interpretar los datos que se perciben por medio de los sentidos y así desarrollar una conciencia de las cosas que nos rodean.

3. Procesos del pensamiento

Los procesos del pensamiento se refieren a la última fase del proceso de percepción, en este se deciden qué datos se atenderán de manera inmediata con el fin de comparar situaciones pasadas y presentes y de esa manera, realizar interpretaciones y evaluaciones de la información.

Desnutrición perjudica al desarrollo cognitivo

Una nutrición pobre durante los primeros años de vida lleva a efectos profundos y variados, en el desarrollo cognitivo como:

- Crecimiento físico y desarrollo intelectual retardados.
- Efectos generales en el desarrollo cognitivo.
- Resultando en un bajo coeficiente intelectual (inferior en 15 puntos o más en los severamente desnutridos).
- Un grado mayor de problemas conductuales y habilidades sociales deficientes en edad escolar.
- Atención disminuida, aprendizaje deficiente y logros educacionales más bajos.

FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La educación es un proceso que enseña conocimientos y actitudes para formar personas integras que contribuyan con el desarrollo humano sostenible. Indiscutiblemente la educación es el pilar fundamental para el desarrollo de los países y contribuye a impulsar una política económica y social que justa e imparcial. La educación tiene como fin generar conocimientos y habilidades que estimulen el intelecto para formar personas capaces de fomentar un tipo de crecimiento económico con equidad social y ser protagonistas del cambio hacia una nutrición infantil responsable.

En la actualidad hay un problema desnutrición infantil y este problema no solo influye en la salud de los niños sino también en sus habilidades cognitivas este problema social no solo afecto a ciertas localidades sino que es global. Pero dentro de este problema nutricional se encuentra la oportunidad de darle solución a través de acciones y conductas consolidadas en un sistema de educación orientado hacia una educación transversal, Para formar personas capaces de consumir alimentos saludables y crear hábitos de alimentación durante el transcurso de su vida, y a partir de ellos ser capaces de ser conscientes de la realidad de este problema y así asegurar mejores condiciones de vida.

> (Simmel, 2010)
>
> "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.2)

Tras la problemática de desnutrición infantil nace la educación nutricional como un proceso activo y participativo que pretende despertar en la sociedad conciencia para adoptar hábitos alimenticios saludables, que no

solo se consuma los alimentos por consumirlos sino que se analice que alimentos se deben consumir.

Si se toma en cuenta que la alimentación es una construcción social y cultural, los alimentos para ser susceptibles de consumo, pasan por un proceso de transformación que expresa normas culturales de clasificación en éste proceso se convierten en productos de consumo.

(Manizales, 2010)

> "La alimentación es un fenómeno social y cultural, en tanto configura un escenario de interacción entre los sujetos, alrededor de circunstancias que entrelazan valoraciones culturales, significaciones subjetivas y relaciones sociales en tiempos y dinámicas particulares" (p.1)

De tal forma, el acto alimentario se conforma de situaciones sociales determinadas y específicas en las que se interrelacionan familia y sociedad.

FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

La meta de toda sociedad es vivir un ambiente sano en donde haya una relación de armonía con el entorno, bienestar social y sostenibilidad, aquello se lo podrá lograr a través de la educación. El hombre y la mujer a diferencia del animal que nace con una conducta biológica predeterminada, nace con una serie de reflejos incondicionados, a partir de los cuales, no solo se adapta al nuevo mundo al que ha llegado y con los cuales puede subsistir, sino que estos van a constituir la base de su futuro y por ende de la futura formación de su personalidad.

Al margen de las condiciones genéticas, biológicas y fisiológicas que pueden determinar ese desarrollo integral, sobre todo, en la formación de la personalidad, proceso que transcurre durante su desarrollo de la herencia social, que en las primeras etapas de la vida se transmite a través de la relación con los adultos, será la que en última instancia determina en qué desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual se van a desarrollar los seres humanos.

(Braum, 2010)

> "La relación del desarrollo psíquico con el estado nutricional, desde la etapa fetal, hasta la adolescencia, es el objetivo central de este artículo. La importancia de la alimentación y la nutrición adecuada durante el embarazo, la preparación de la futura madre para la práctica de la lactancia materna, la consecuente aplicación del proceso de ablactación, y su relación con el desarrollo psicomotor y formación de la personalidad en las diferentes etapas del desarrollo psicológico, fisiológico y social del período infanto-juvenil" (p.1)

La alimentación y la nutrición son procesos que determinan el desarrollo biológico de los seres humanos, se ha demostrado científicamente que estos procesos pueden ser determinados por el desarrollo psíquico y social de cada persona, desde su propia concepción, en los primeros años de vida, mediante de la práctica de la lactancia materna, en la edad preescolar, en el ingreso a la escuela, en la adolescencia, de tal manera que estarán determinadas mediante la formación de la personalidad y del comportamiento en la sociedad.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Reservados los archivos y fuentes de información de la Universidad estatal de Guayaquil como Facultad de Comunicación Social, carrera Diseño Gráfico; se encontraron trabajos de investigación similar pero con enfoques diferentes al que se presenta en este proyecto con el tema: **Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta "Rafaela Vallejo Barahona" de la ciudad de Guayaquil.**

Ley Orgánica de Salud, 2006
CAPITULO II / De la autoridad sanitaria nacional, sus competencias y responsabilidades.

Numeral 19) Dictar en coordinación con otros organismos competentes, las políticas y normas para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, incluyendo la prevención de trastornos causados por deficiencia de micro nutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios, con enfoque de ciclo de vida y vigilar el cumplimiento de las mismas;

CAPÍTULO II De la alimentación y nutrición
Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Título II – Derechos/ Capítulo Segundo – Derechos del Buen Vivir/ Sección Séptima – Salud.
Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la

alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Título VII/ Régimen del Buen Vivir/ Sección segunda – Salud

Art. 360.- El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

Art. 365.- Por ningún motivo los establecimientos públicos o privados ni los profesionales de la salud negarán la atención de emergencia. Dicha negativa se sancionará de acuerdo con la ley.

CAPÍTULO II
METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Metodología

Es el conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen una investigación científica, que requieran habilidades, conocimientos o cuidados específicos. Alternativamente puede definirse la metodología como el estudio o elección de un método pertinente para un determinado objetivo.

Método

El método es una serie de pasos sucesivos que se siguen para lograr un objetivo. Por eso es necesario utilizar el método más adecuado para resolver determinado problema y garantizar alcanzar el objetivo.

(Muñoz, Fundamentos de Investigación, 2011)

> "Para el desarrollo del método debe presentarse un bosquejo de la manera en que se propone llevar a cabo la investigación. Cuanto más complejo sea la búsqueda más fácil se desarrollará el proceso de investigación. Se utiliza el vocablo método e vez de metodología, ya que este último se considera equivocado, en el sentido en que se le utiliza comúnmente en informes de investigación" (pg. 58)

Método Científico

Es un conjunto de técnicas y procedimientos usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias. Este método minimiza en la investigación la influencia de la subjetividad.

(Muñoz, Fundamentos de Investigación, 2011)

> “El método científico intenta descubrir la verdad objetiva del mundo tal "cual es" y no tanto como "debiera ser”; su principal preocupación es, pues, la realidad y hasta qué punto la teoría refleja esa realidad” (pg. 59)

Método Inductivo

El método inductivo es aquel método científico que va de lo específico a lo general, es decir, que mediante la observación de los hechos o fenómenos de la realidad éstos son registrados, clasificados, estudiados; lo que permite llegar conclusiones generales. La investigación cualitativa generalmente está asociada a métodos inductivos.

(Muñoz, Fundamentos de investigacón, 2011)

> “Método inductivo. Con este método se utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones, cuya aplicación sea de carácter general. El método se inicia con un estudio individual de los hechos y se formulan conclusiones universales que se postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría” (p.59)

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

En este trabajo se utilizaron los tipos de investigación: descriptiva, cualitativa y bibliográfica.

Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación busca descubrir la relación que existe entre dos o más variables y es establecida por el grado de asociación que guardan entre ellas.

(Muñoz, Fundamentos de investigacón, 2011)

> "La investigación descriptiva, según se mencionó, trabaja sobre realidades de hecho y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Ésta puede incluir los siguientes tipos de estudios: encuestas, casos exploratorios, causales, de desarrollo, predictivos, de conjuntos, de correlación" (p.50)

Investigación Cualitativa

Este tipo de investigación pretende conocer cuáles son las motivaciones más profundas de las personas con respecto a un determinado hecho o fenómeno. La información recolectada proviene de un grupo reducido la cual refleja lo que piensa la población.

(Muñoz, Fundamentos de investigacón, 2011)

"La investigación cualitativa es el recoge información de carácter subjetivo, es decir que no se perciben por los sentidos, como el cariño, la afición, los valores, aspectos culturales. Por lo que sus resultados siempre se traducen en apreciaciones conceptuales (en ideas o conceptos) pero de las más alta precisión o fidelidad posible con la realidad investigada" (p.50)

Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación hace referencia a la recolección de información de textos, revistas, libros, diarios, internet, etc. Es decir toda información textualizada.

Una investigación bibliográfica se busca en revistas, anuarios, y monografías.

- Revistas: Son publicaciones periódicas con escritos sobre una o varias materias, que generalmente presentan revisiones sobre unas materias, desde los origines hasta el momento de su publicación.

- El tratado: Se reproduce las doctrinas y opiniones dominantes sobre un tema que estudia, pero al mismo tiempo es una obra de análisis constructivo de examen y critica, presenta una totalidad de saber en el dominio que abarca, se encuentra redactado con un orden y rigor y por lo mismo a veces es necesario ser un lector especializado en el área tratada. Recoge la ciencia obtenida y es un antecedente inmediato para la investigación posterior, pues, proporciona al estudioso las condiciones ultimas sobre una materia, señala las lagunas y los problemas que deben de ser objeto en el nuevo tratamiento.

- Anuarios: Son los progresos que ha experimentado una determinada materia, en el transcurso de una año.

- Las monografías: Son instrumentos que describen una parte de la ciencia, rama, especialidad o un tema en específico, estudia y analiza todos los aspectos en forma extensa y exhaustiva, es por ese motivo que es de gran utilidad al especialista interesado en un tema.

(Salazar, 2009)

> “Se puede entender como una introducción a cualquiera de las otras investigaciones, constituye una de las primeras etapas de todas ellas, entrega información a las ya existentes como las teorías, resultados, instrumentos y técnicas usadas. Se puede entender como la búsqueda de información en documentos para determinar cuál es el conocimiento existente en un área particular, un factor importante en este tipo de investigación la utilización de la biblioteca y realizar pesquisas bibliográficas. La habilidad del investigador se demostrara en la cuidadosa indagación de un tema, de la habilidad para escoger y evaluar materiales, de tomar notas claras bien documentadas y depende además de la presentación y el orden del desarrollo en consonancia con los propósitos del documento. Una idea que ayuda a entender este punto es que no debe de existir ningún investigador que inicie su trabajo, hasta que no haya explorado la literatura existente en la materia de su trabajo” (p.14)

POBLACIÓN

Está conformado por la totalidad de un grupo de objetos o elementos que se quiere investigar.

(RAE, 2013)

> “La población es el conjunto de todos los elementos de la misma especie que presentan una característica determinada o que corresponden a una misma definición y a cuyos elementos se le estudiarán sus características y relaciones. Es definida por el investigador y puede estar integrada por personas o por unidades diferentes a personas: viviendas, ventanas, tornillos, pacientes de pediatría, computadores, historias clínicas, entre otros” (p.90)

La población en este trabajo de investigación se estratifico en: autoridades, docentes, representantes legales, y estudiantes.

CUADRO #2

ITEM	ESTRATO	POBLACIÓN
1	Autoridades	1
2	Docentes	11
3	Representantes Legales	357
4	Estudiantes	375
	TOTAL	744

Fuente: Escuela Mixta Fiscal "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna León Duche.

MUESTRA

Es un subconjunto o parte representativa de la población.

(Muñoz, Fundamentos de investigacón, 2011)

"La muestra es un subconjunto de la población. A partir de los datos de las variables obtenidos de ella (estadísticos), se calculan los valores estimados de las mismas variables para la población, se utiliza una muestra cuando por razones de gran tamaño, limitaciones técnicas o económicas, no es posible tomar mediciones a todos los elementos de la población". (p.90)

La muestra de esta investigación es del tipo no probabilístico.

Muestra no probabilística

La muestra no probabilística depende del criterio del investigador para selección de los elementos a investigar.

CUADRO #3

ITEM	ESTRATO	MUESTRA
1	Autoridades	1
2	Docentes	9
3	Representantes Legales	30
	TOTAL	40

Fuente: Escuela Mixta Fiscal "Rafaela Vallejo Barahona"

Elaborado por: Dayanna León Duche.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Se utilizaron como técnicas en esta investigación: observación, entrevista, encuesta y documentación bibliográfica.

Observación

Es el procedimiento empírico que consiste en "ver" y "oír" los hechos, realidades sociales y a las personas en su contexto habitual.

(Muñoz, Fundamentos de Investigación, 2011)

"La observación. El investigador observa directamente al objeto de investigación con la intención de medir sus características, pa-

ra ello utiliza los sentidos y puede recurrir a aparatos como microscopios, telescopios u otros, con el fin de obtener mayor precisión en la medición".

"Para observar es necesario identificar la unidad de observación y los aspectos que se van a observar; puesto que un solo hecho comprende diversos aspectos y múltiples detalles, imposibles de captarlos todos en un determinado momento". (p.94)

La Entrevista

Esta técnica consiste en establecer una conversación, con las personas consideradas ¨informantes¨ para realizarles preguntas previamente establecidas (pero abiertas a variaciones), a fin de proporcionar datos que le sean de interés al investigador.

(Muñoz, Fundamentos de Investigación, 2011)

"La entrevista es una técnica excelente para ser utilizada con el fin de estudiar situaciones-problema y para explorar una determinada problemática poco conocida por el investigador y que luego será motivo de estudios más profundos y sistemáticos. La ventaja esencial de la entrevista reside en que son los mismos actores sociales quienes proporcionan los datos" (p.14)

La Encuesta

Es una técnica de valoración que consiste en conocer la tendencia u opinión de un grupo de personas sobre alguna temática especial. Será llevada a cabo en la fase de desarrollo de la investigación, y se les proporcionará a los representantes y a niños, con el fin de que se pueda explorar los conocimientos que poseen acerca del reciclaje y saber su disposición para llevar a cabo el proyecto de investigación.

(Muñoz, Fundamentos de investigacón, 2011)

> “A diferencia de un censo, donde todos los miembros de la población son estudiados, las encuestas recogen información de una porción de la población de interés, dependiendo el tamaño de la muestra en el propósito del estudio. La información es recogida usando procedimientos estandarizados de manera que a cada individuo se le hacen las mismas preguntas en más o menos la misma manera. La intención de la encuesta no es describir los individuos particulares quienes, por azar, son parte de la muestra, sino obtener un perfil compuesto de la población”. (p.14)

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

En el procedimiento de la investigación se desarrollará los siguientes pasos:

- Seleccionar el tema de la investigación.
- Planteamiento del problema.
- Recolección de la información bibliográfica.
- Elaboración del Marco Teórico.
- Preparación de documentos para la recolección de datos.
- Aplicación de la entrevista y encuestas para recolectar la información
- Análisis e interpretación de los resultados.
- Conclusiones y recomendaciones.
- Elaboración de la propuesta.

CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta es-un modelo operativo viable para solucionar problemas reales.

Los aspectos que contienen la propuesta son:

- Título de la Propuesta
- Justificación
- Fundamentación teórica
- Objetivo General
- Objetivos Específicos
- Importancia
- Ubicación sectorial y física
- Factibilidad

Descripción de la Propuesta, dentro de este aspecto se debe incluir:

- Las Actividades
- Los Recursos
- Aspectos Legales
- Misión
- Visión
- Beneficiarios
- Impacto Social.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Una vez obtenida toda la información necesaria para el estudio de la investigación se puede destacar las técnicas de estudio utilizadas; (entrevistas y encuestas), ya obtenido toda esta información se procedió a ingresarlos en tablas establecidas con sus respectivas ítems, frecuencias y porcentajes.

Ya realizado estos procedimientos por cada una de las preguntas de las encuestas entrevistas se procede a la elaboración de los gráficos respectivos, éstos se desarrollaron en tos programas de Word y Excel los cuales formaron parte importante en la elaboración de este proyecto para la respectiva presentación de los resultados.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

RESULTADO DE LA ENTREVISTA REALIZADA A LA AUTORIDAD DE LA ESCUELA "RAFAELA VALLEJO BARAHONA"

1. **¿Cuál es su apreciación con respecto al tema de la Nutrición Infantil?**

Es un tema muy interesante e importante, ya que ayudará a mejorar la calidad de vida de los niños y por ende nuestra unidad educativa será beneficiada.

2. **¿Considera que hay que motivar a los estudiantes al consumo de alimentos saludables?**

Es necesario motivar a los estudiantes, porque si no motivamos como docentes a nuestros estudiantes a consumir alimentos saludables, las consecuencias a futuro pueden ser desastrosas para nuestros niños.

3. **¿Considera importante capacitar sobre nutrición infantil a los docentes y representantes legales?**

Es importante porque como padres de familia que somos y cumplimos con la profesión de docentes tenemos la obligación y la responsabilidad de aprovechar la oportunidad de aprender sobre nutrición, que de tal manera vamos a mejorar la salud de nuestros hijos y estudiantes.

4. **¿Cree usted importante que los buenos hábitos alimenticios ayuda al desarrollo cognitivo de los estudiantes?**

Estoy totalmente de acuerdo que una alimentación saludable ayudará al desarrollo cognitivo de nuestros estudiantes, y favorecerá de manera positiva al momento de realizar sus actividades en clase.

5. **¿Cree usted que la elaboración de Guía Metodológica de Alimentación y Nutrición Infantil ayudara a tener conocimientos claros sobre nutrición infantil?**

Sí, porque al tener una guía donde se puede aprender de alimentación adecuada para niños, como docentes podemos impartir esos conocimientos en nuestros estudiantes sus padres también podrán aprender.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

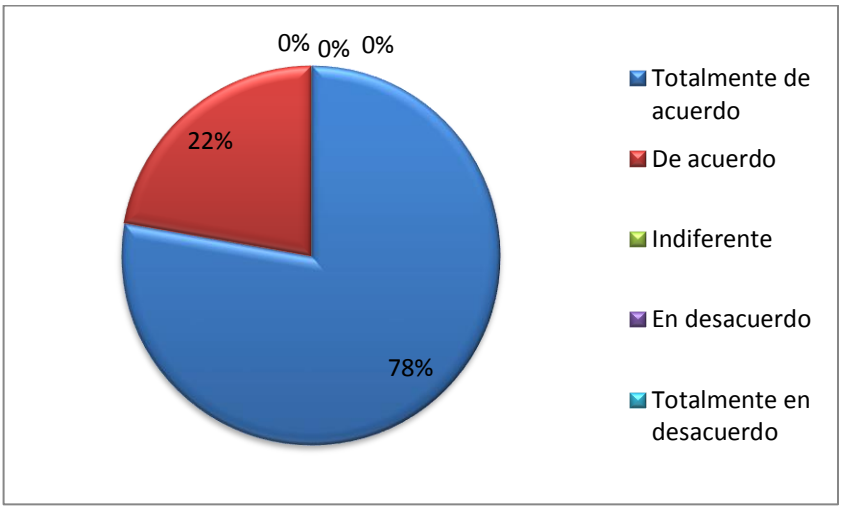
1._ ¿Considera usted que la Nutrición Infantil trae beneficios a la salud e influye en las habilidades cognitivas de los niños?

Cuadro# 4 NUTRICIÓN INFANTIL Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	7	78
2	De acuerdo	2	22
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona".
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico# 5 NUTRICIÓN INFANTIL Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS



Análisis
El 78% de los docentes están totalmente de acuerdo y coinciden en que la nutrición infantil trae beneficios a la salud e influye en las habilidades cognitivas de los niños, y el otro 22% de docentes está de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

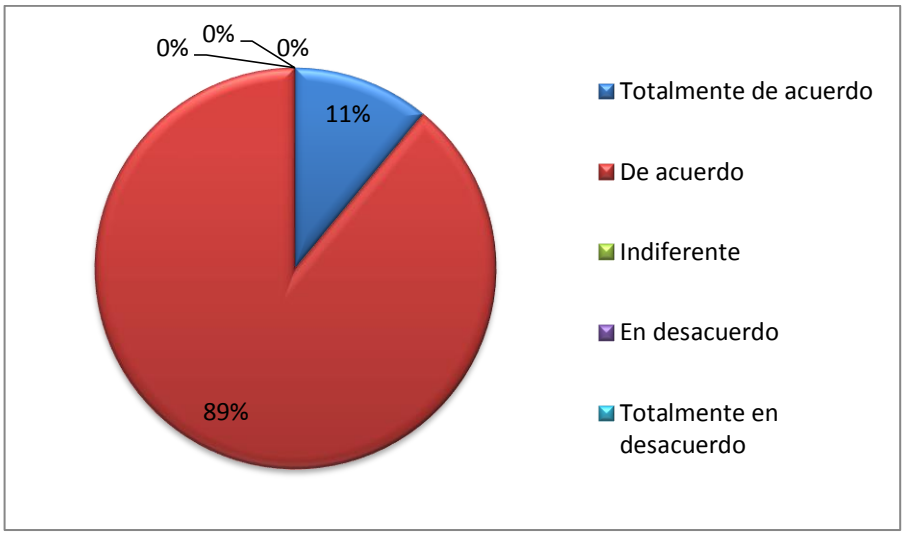
2._ ¿Cree usted que es importante la educación nutrición infantil en las escuelas?

Cuadro # 5 IMPORTANCIA DE NUTRICIÓN INFANTIL EN LAS ESCUELAS

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	1	11
2	De acuerdo	8	89
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico# 6 IMPORTANCIA DE NUTRICIÓN INFANTIL EN LAS ESCUELAS



Análisis
El 89% de los docentes están totalmente de acuerdo y coinciden que es importante la educación nutrición infantil en las escuelas, el otro 11% de los docentes está totalmente de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

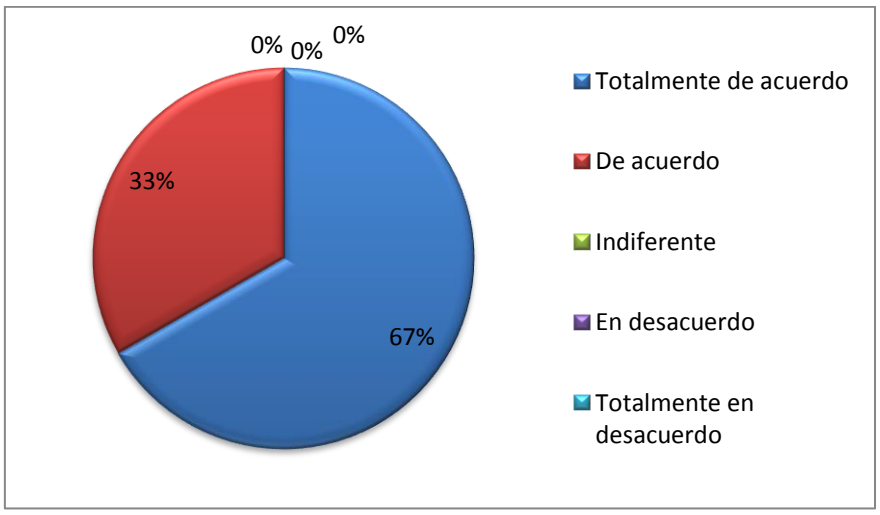
3._ ¿Cree usted que se puede cambiar los malos hábitos de alimentación que existe en los niños?

Cuadro # 6 MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	6	67
2	De acuerdo	3	33
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 7 MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



Análisis
El 67% de los docentes están totalmente de acuerdo que se debe cambiar los malos hábitos de alimentación en los niños de la institución y el otro 33% se muestra de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

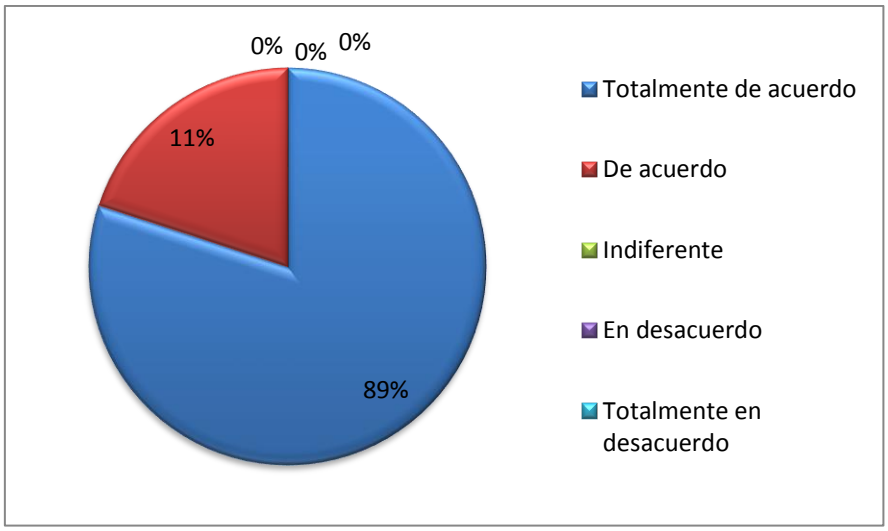
4._ ¿Cree usted que la educación nutricional infantil se debe tratar en las aulas de clases?

Cuadro # 7 EDUCACIÓN NUTRICIONAL INFANTIL

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	8	89
2	De acuerdo	1	11
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 8 EDUCACIÓN NUTRICIONAL INFANTIL



Análisis
El 89% de los docentes están totalmente de acuerdo que la educación nutricional infantil se debe tratar en las aulas de clases y el otro 11% se muestra de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

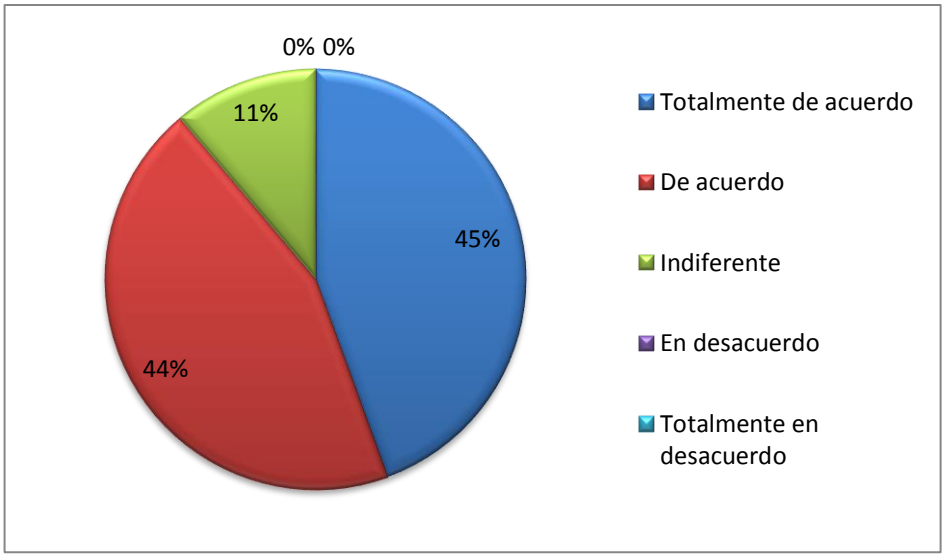
5._ ¿Está dispuesto a adquirir conocimientos sobre nutrición infantil?

Cuadro # 8 ADQUIRIR CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN INFANTIL

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	4	44
2	De acuerdo	4	44
3	Indiferente	1	11
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 9 ADQUIRIR CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN INFANTIL



Análisis
El 44% de los docentes se muestra totalmente de acuerdo y dispuestos a adquirir conocimientos sobre nutrición infantil, el otro 44% está de acuerdo y el 11% se muestra indiferente.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

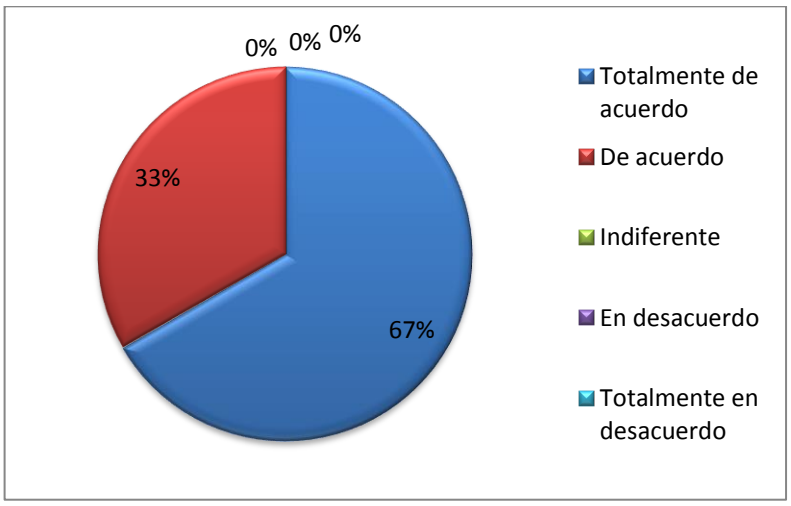
6._ ¿Cree usted que si se distribuye a los docentes de la escuela una guía metodológica de alimentación y nutrición infantil, usted podría impartir la información adquirida a sus estudiantes por medio de esta guía?

Cuadro # 9 IMPARTIR INFORMACIÓN ADQUIRIDA A LOS ESTUDIANTES

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	6	67
2	De acuerdo	3	33
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico# 10 IMPARTIR INFORMACIÓN ADQUIRIDA A LOS ESTUDIANTES



Análisis
El 67% de los docentes están totalmente de acuerdo que si se distribuye una guía metodológica de alimentación y nutrición infantil, podrían impartir la información adquirida a los estudiantes, y el otro 33% se muestra de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

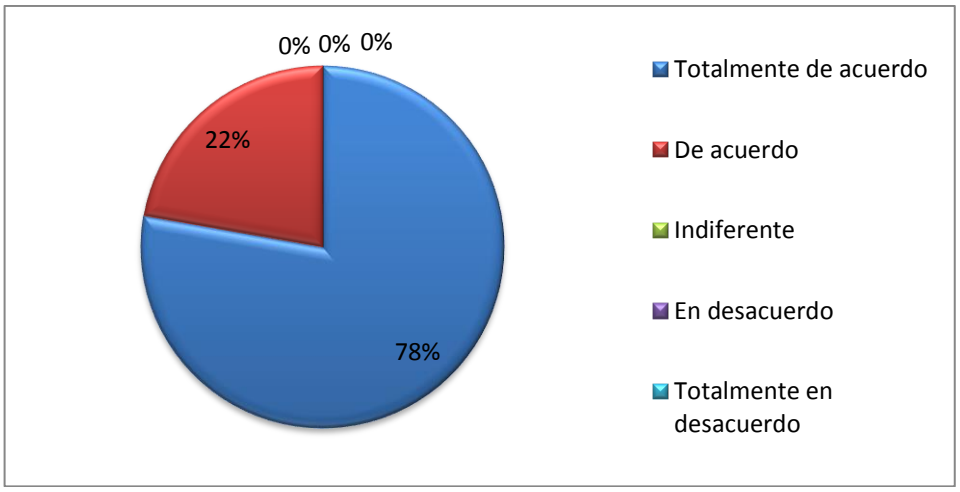
7._ ¿Cree usted que la implementación de un proyecto de nutrición traería beneficios a la escuela y a las familias de sus estudiantes?

Cuadro #10 IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICION INFANTIL

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	7	78
2	De acuerdo	2	22
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 11 IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICION INFANTIL



Análisis

El 78% de los docentes están totalmente de acuerdo que la implementación de un proyecto de nutrición traería beneficios a la escuela y a las familias de los estudiantes y el otro 22% se muestra de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

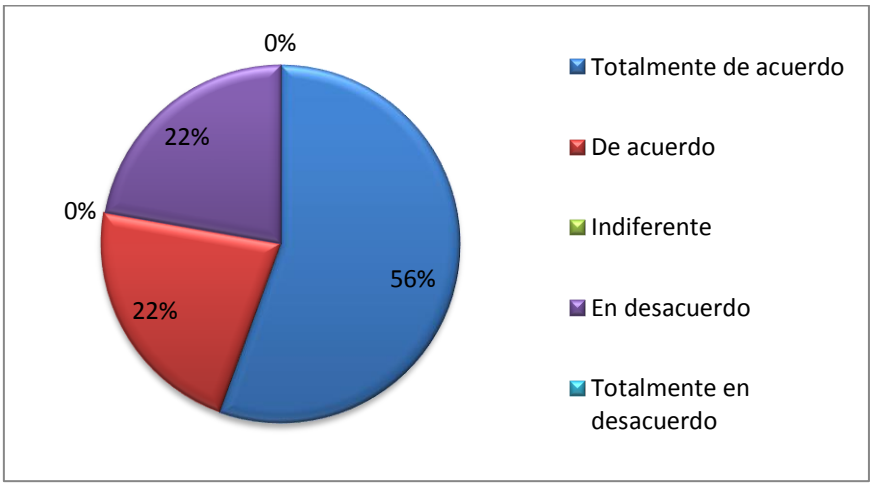
8._ ¿Usted considera que es importante que se aborde el tema de nutrición infantil con los representantes legales?

Cuadro #11 NUTRICIÓN INFANTIL CON LOS REPRESENTANTES LEGALES

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	5	56
2	De acuerdo	2	22
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	2	22
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 12 NUTRICIÓN INFANTIL CON LOS REPRESENTANTES LEGALES



Análisis
El 56% de los docentes están totalmente de acuerdo y considera que es importante que se aborde el tema de nutrición infantil con los representantes legales, el otro 22% de docentes de muestran de acuerdo y el 22% en desacuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

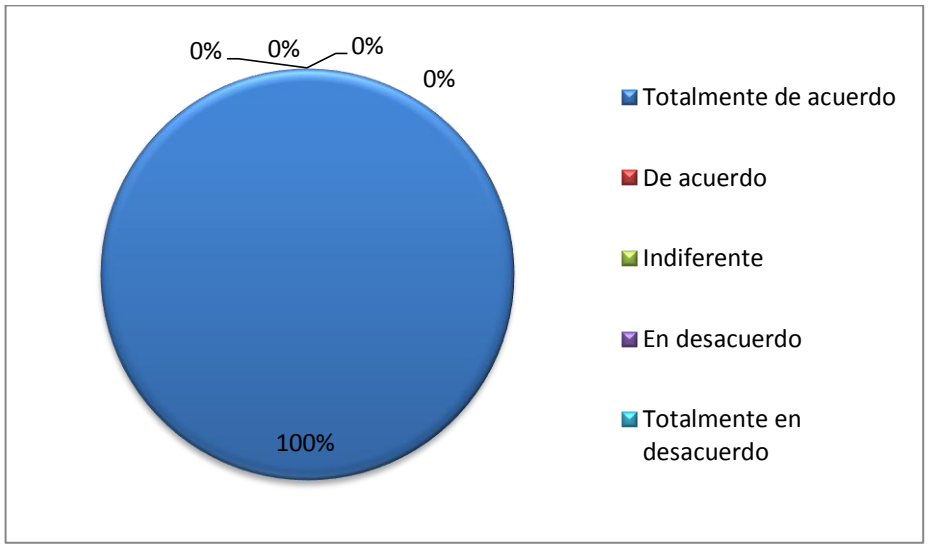
9._ ¿Está dispuesto a realizar actividades con los estudiantes para promover la nutrición infantil en la aula de clases?

Cuadro #12 ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA NUTRICIÓN INFANTIL EN LA AULA DE CLASES

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	9	100
2	De acuerdo	0	0
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico# 13 ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA NUTRICIÓN INFANTIL EN LA AULA DE CLASES



Análisis
El 100% de los docentes están dispuestos a realizar actividades con los estudiantes para promover la nutrición infantil en la aula de clases.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES

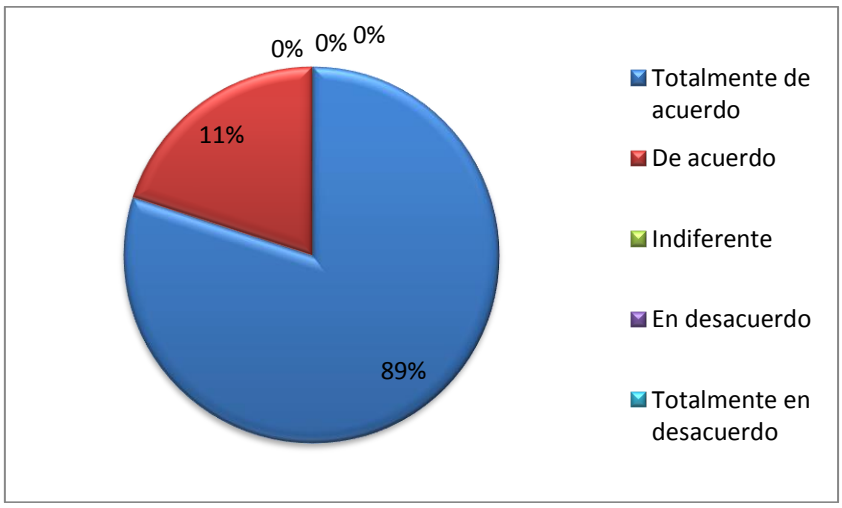
10._ ¿Considera usted que si se fomenta la nutrición infantil como cultura en los niños, en edad adulta su calidad de vida y desarrollo profesional tendría altos niveles de éxito?

Cuadro #13 NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA EN LOS NIÑOS

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	8	89
2	De acuerdo	1	11
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	9	100

Fuente: Docentes de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 14 NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA EN LOS NIÑOS



Análisis
El 89% de los docentes están totalmente de acuerdo y considera que si se fomenta la nutrición infantil como cultura en los niños, en edad adulta su calidad de vida y desarrollo profesional tendría altos niveles de éxito, el otro 11% se muestra de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

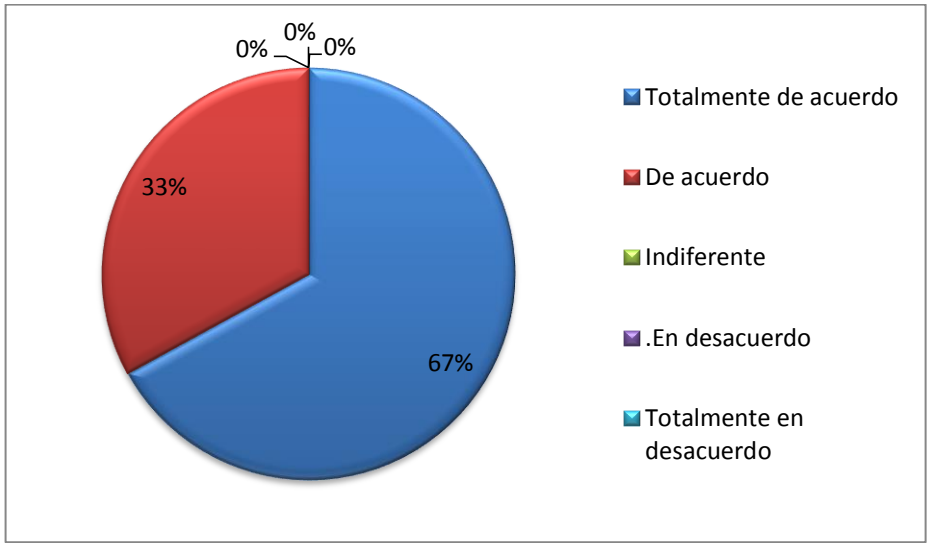
1._ ¿Considera usted que una alimentación sana trae beneficios a la salud de sus hijos?

Cuadro #14 ALIMENTACIÓN SANA TRAE BENEFICIOS A LA SALUD

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	20	67
2	De acuerdo	10	33
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico# 15 ALIMENTACIÓN SANA TRAE BENEFICIOS A LA SALUD



Análisis
El 67% de los representantes legales está totalmente de acuerdo que una alimentación sana trae beneficios a la salud de sus hijos y el otro 33% de representantes legales se muestran de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

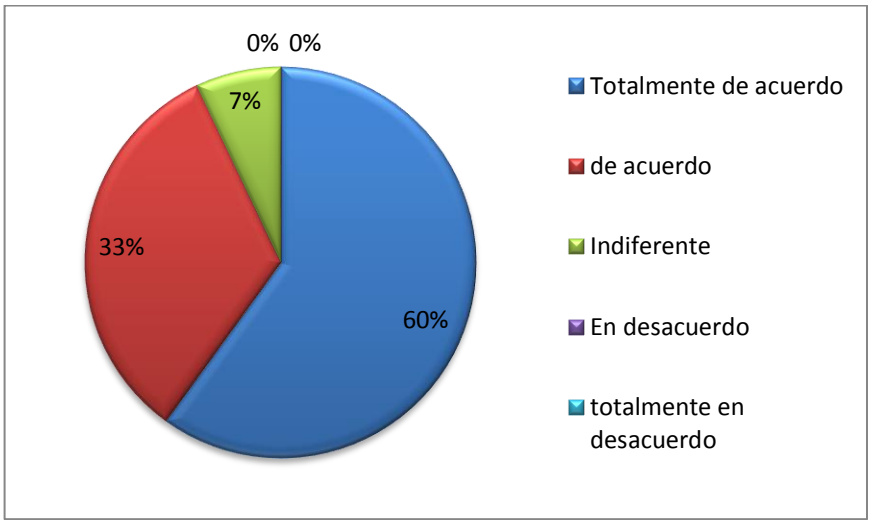
2._ ¿Cree usted que es importante ingerir alimentos saludables en los hogares?

Cuadro#15 INGERIR ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS HOGARES

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	18	60
2	De acuerdo	10	33
3	Indiferente	2	7
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 16 INGERIR ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS HOGARES



Análisis
El 60% de los representantes legales están totalmente de acuerdo que es importante ingerir alimentos saludables en los hogares, el 33% de los representantes legales está de acuerdo y el otro 7% se muestra indiferente.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

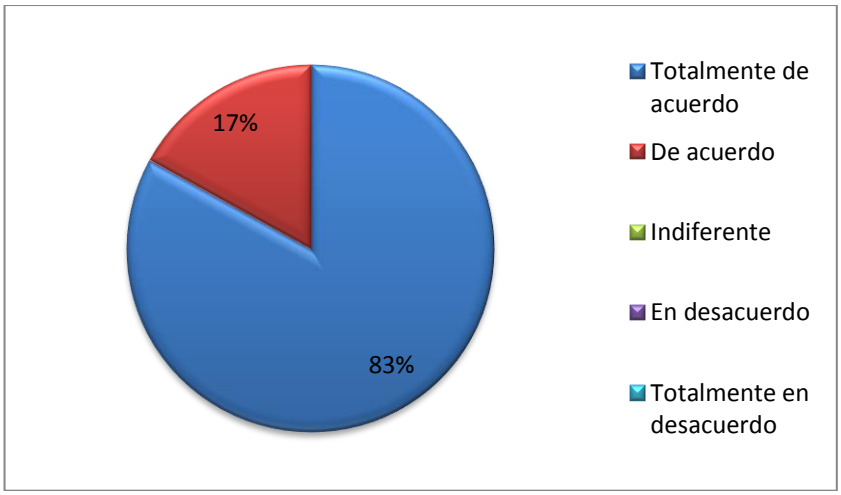
3._ ¿Cree usted que al alimentar sanamente a sus hijos mejorara el desarrollo intelectual y la participación en la aula de clase?

Cuadro #16 DESARROLLO INTELECTUAL Y LA PARTICIPACIÓN EN LA AULA DE CLASE

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	25	83
2	De acuerdo	5	17
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 17 DESARROLLO INTELECTUAL Y LA PARTICIPACIÓN EN LA AULA DE CLASE



Análisis
El 83% de los representantes legales están totalmente de acuerdo que al alimentar sanamente a sus hijos mejorara el desarrollo intelectual y la participación en la aula de clase, y el otro 17% están de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

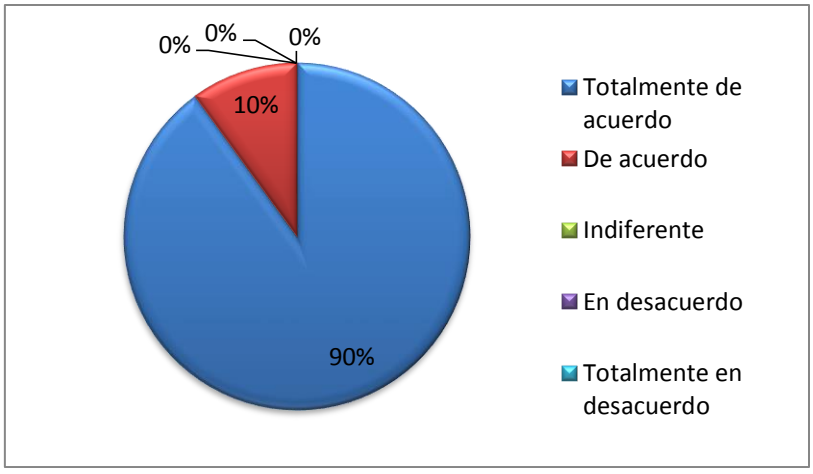
4._ ¿Cree usted que al fomentar una alimentación sana traerá beneficios saludables para todas las personas que habitan en su hogar?

Cuadro # 17 FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SANA TRAERÁ BENEFICIOS SALUDABLES EN LOS HOGARES

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	27	90
2	De acuerdo	3	10
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 18 FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SANA TRAERÁ BENEFICIOS SALUDABLES EN LOS HOGARES



Análisis
El 90% de los representantes legales están totalmente de acuerdo que al fomentar una alimentación sana traerá beneficios saludables para todas las personas que habitan en su hogar, y el 10% está de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

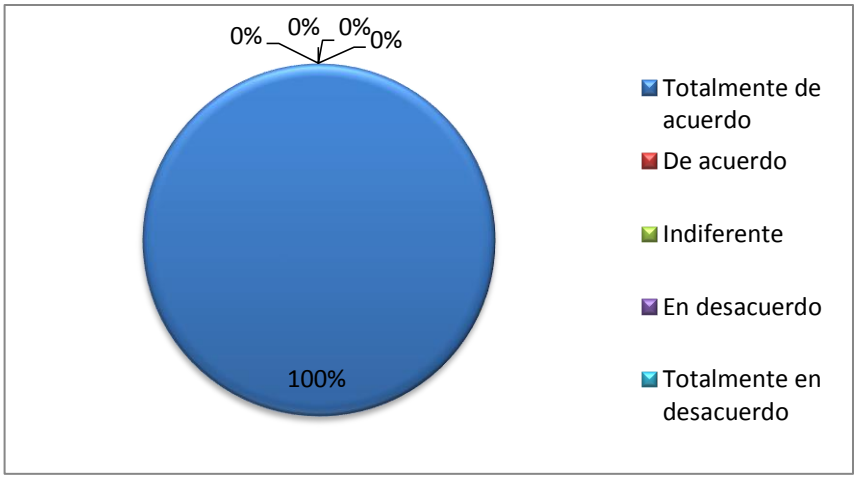
5._ ¿Esta dispuesto(a) a adquirir conocimientos alimenticios por medio de una guía de alimentación y nutrición infantil, para beneficio de sus hijos y de su familia?

Cuadro #18 ADQUIRIR CONOCIMIENTOS ALIMENTICIOS POR MEDIO DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL

№	VALORACIÓN	ƒ	%
1	Totalmente de acuerdo	30	100
2	De acuerdo	0	0
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 19 ADQUIRIR CONOCIMIENTOS ALIMENTICIOS POR MEDIO DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL



Análisis
El 100% de los representantes legales están totalmente de acuerdo a adquirir conocimientos alimenticios por medio de una guía de alimentación y nutrición infantil, para beneficio de sus hijos y de su familia.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

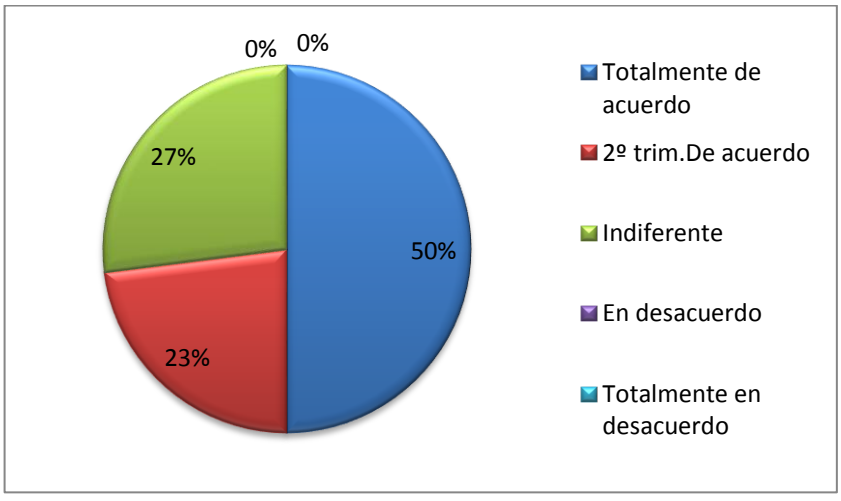
6._ Cree que realizar actividades físicas y consumir frutas, verduras y jugos naturales favorecerá al crecimiento, y desarrollo físico e intelectual de sus hijos.

Cuadro #19 REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	15	50
2	De acuerdo	7	23
3	Indiferente	8	27
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 20 REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS



Análisis
El 50% de los representantes legales están totalmente de acuerdo que realizar actividades físicas y consumir frutas, verduras y jugos naturales favorecerá al crecimiento, y desarrollo físico e intelectual de sus hijos, el otro 23% está de acuerdo, y el 27% se muestra indiferente.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

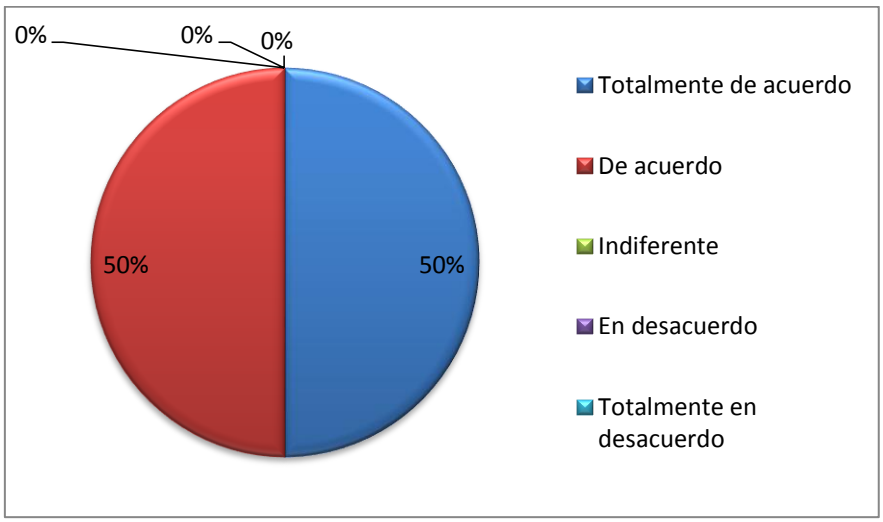
7._ ¿Cree usted que la implementación de un proyecto de Nutrición infantil traerá beneficios a la escuela?

Cuadro #20 IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICION INFANTIL

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	15	50
2	De acuerdo	15	50
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 21 IMPLEMENTAR PROYECTO DE NUTRICION INFANTIL



Análisis
El 50% de los representantes legales están totalmente de acuerdo que la implementación de un proyecto de Nutrición infantil traerá beneficios a la escuela, y el otro 50% se muestra de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

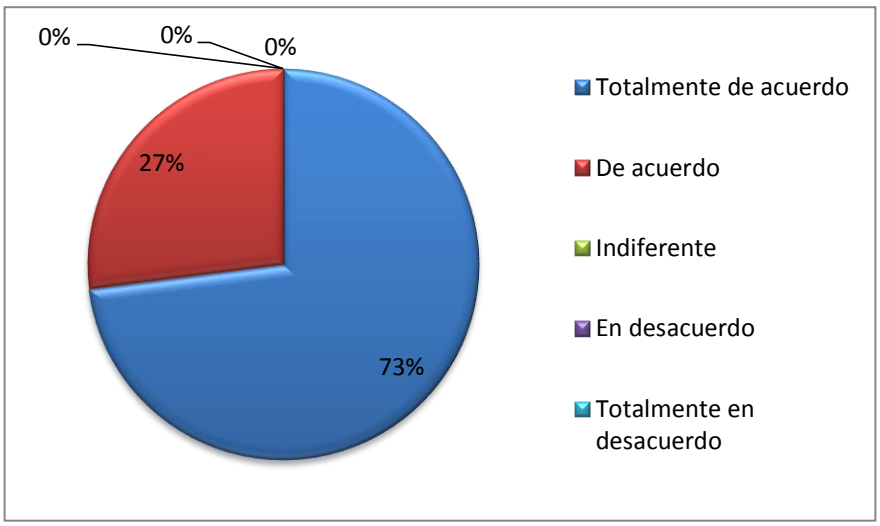
8._ ¿Estaría dispuesto(a) a enviar una lonchera saludable a sus hijos para el consumo en la hora de recreo?

Cuadro #21 LONCHERA SALUDABLE PARA EL CONSUMO EN LA HORA DE RECREO

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	22	73
2	De acuerdo	8	27
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 22 LONCHERA SALUDABLE PARA EL CONSUMO EN LA HORA DE RECREO



Análisis
El 73% de los representantes legales están totalmente de acuerdo en enviar una lonchera saludable a sus hijos para el consumo en la hora de recreo y el 27% se muestra de acuerdo.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESENTANTES LEGALES

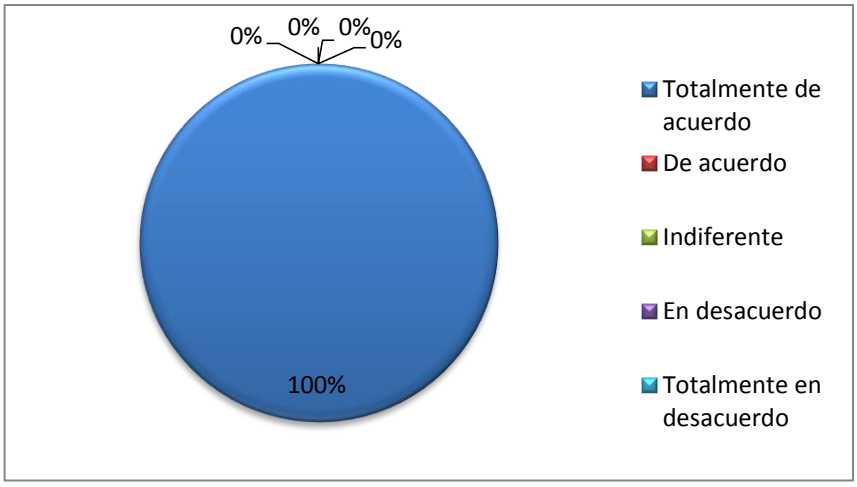
9._ Esta dispuesto(a) a fomentar hábitos de alimentación saludable con su(s) hijo(s) para promover la nutrición en sus hogares.

Cuadro #22 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PROMOVER LA NUTRICIÓN EN SUS HOGARES

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	30	100
2	De acuerdo	0	0
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 23 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PROMOVER LA NUTRICIÓN EN SUS HOGARES



Análisis
El 100% de los representantes legales están dispuestos(a) a fomentar hábitos de alimentación saludable con su(s) hijo(s) para promover la nutrición en sus hogares.

RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS REPRESEN-TANTES LEGALES

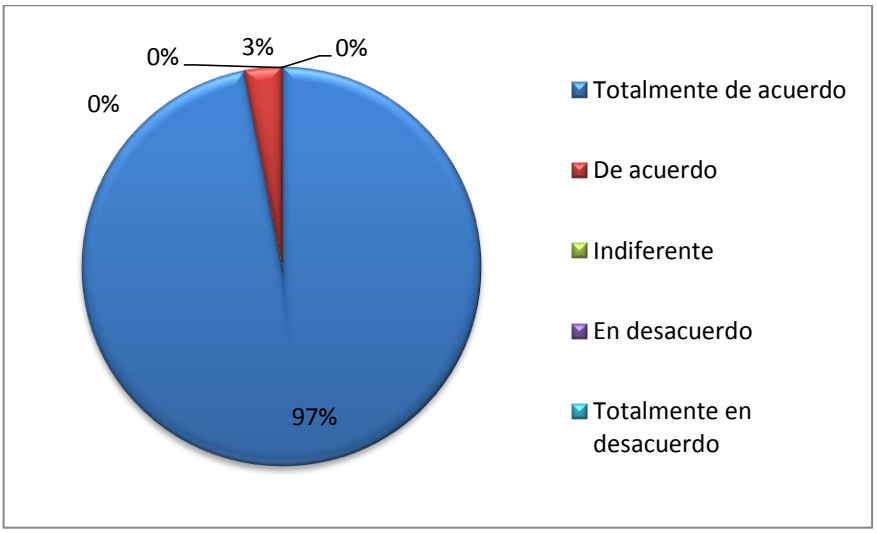
10._ ¿Considera usted que si fomenta la nutrición infantil como cultura en su(s) hijo(s), en edad adulta su calidad de vida y desarrollo profesional tendría altos niveles de éxito?

Cuadro #23 NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA DESDE NIÑO

№	VALORACIÓN	*f*	%
1	Totalmente de acuerdo	29	97
2	De acuerdo	1	3
3	Indiferente	0	0
4	En desacuerdo	0	0
5	Totalmente en desacuerdo	0	0
	TOTAL	30	100

Fuente: Representantes Legales de la escuela "Rafaela Vallejo Barahona"
Elaborado por: Dayanna Patricia León Duche.

Grafico # 24 NUTRICIÓN INFANTIL COMO CULTURA DESDE NIÑO



Análisis
El 97% de los representantes legales están totalmente de acuerdo que si fomentan la nutrición infantil como cultura en su(s) hijo(s), en edad adulta su calidad de vida y desarrollo profesional tendría altos niveles de éxito y el otro 3% está de acuerdo.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De los Docentes

El 78% de docentes está totalmente de acuerdo, el 22% está de acuerdo, 0% es indiferente; 0% está en desacuerdo, 0% está en total de desacuerdo. El 78% de docentes coinciden en que la nutrición infantil trae beneficios a la salud e influye en las habilidades cognitivas de los niños, dando como un resultando la necesidad de implementar este proyecto,

El 67% de docentes está totalmente de acuerdo, el 33% está de acuerdo, 0% es indiferente; 0% está en desacuerdo, 0% está en total de desacuerdo. La gran mayoría de docentes considera que si se distribuye una guía metodológica de alimentación y nutrición infantil, podría impartir la información adquirida a los estudiantes, la elaboración de esta guía ayudara a los docentes en el manejo de capacitación a sus estudiantes con respecto a la nutrición infantil.

El 89% de docentes está totalmente de acuerdo, el 11% está de acuerdo, 0% es indiferente; 0% está en desacuerdo, 0% está en total de desacuerdo. El 89% de los docentes están totalmente de acuerdo que la educación nutricional infantil se debe tratar en las aulas de clases, ya que tomar este tema como método de comunicación en las cases ayudaría en la formación alimentaria de estos niños y contribuiría en el mejoramiento de toda la institución.

De los Representantes Legales

El 73% de docentes está totalmente de acuerdo, el 27% está de acuerdo, 0% es indiferente; 0% está en desacuerdo, 0% está en total de desacuerdo. Un gran porcentaje el 73% de los representantes legales coinciden que el en enviar una lonchera saludable a sus hijos para el consumo en

la hora de recreo, sería una gran labor para el mejoramiento de la salud, el crecimiento y un aporte a su incremento intelectual.

El 97% de los representantes legales están totalmente de acuerdo, el 1% está de acuerdo, 0% es indiferente; 0% está en desacuerdo, 0% está en total de desacuerdo. Esta pregunta llevo a un resultado del 97%, teniendo en consideración que es un alto porcentaje de representantes legales está de acuerdo que si fomentan la nutrición infantil como cultura en su(s) hijo(s), en edad adulta su calidad de vida y desarrollo profesional tendría altos niveles de éxito.

El 100% de los representantes legales están totalmente de acuerdo, el 0% está de acuerdo, 0% es indiferente; 0% está en desacuerdo, 0% está en total de desacuerdo. El 100% de los representantes legales están totalmente de acuerdo a adquirir conocimientos alimenticios por medio de una guía de alimentación y nutrición infantil, para beneficio de sus hijos y de su familia.

El proyecto se considera importante debido a que permite manejar el tema de Nutrición infantil, con la finalidad de crear buenos hábitos alimenticios que favorezcan a la salud y al desarrollo cognitivo de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta “Rafaela Vallejo Barahona”. Sirviendo como base para promover una alimentación sana y se espera que los estudiantes puedan desarrollar hábitos sobre el manejo de los alimentos adecuados, para enfrentar esta problemática serán parte principalmente los representantes legales y los docentes de la institución teniendo una responsabilidad compartida.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se presenta el conjunto de conclusiones que se obtuvieron, luego de llevar a cabo este proyecto de investigación, además de mencionar una serie de recomendaciones para las docentes y representantes y para futuros lectores o investigadores. De los resultados obtenidos se puede apreciar los criterios de los diferentes estratos con relación al tema: **Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños de primer año de básica de la Escuela Fiscal Mixta "Rafaela Vallejo Barahona" de la ciudad de Guayaquil.**

Conclusiones:

Docentes

- Están conscientes de los beneficios que trae consigo la educación nutricional infantil y la importancia de ponerlo en práctica con sus estudiantes.
- Están dispuestos a implementar una educación nutricional en la escuela a favor de la salud y el desarrollo intelectual en los estudiantes.
- Tienen una gran disposición de educar e informar a sus estudiantes sobre los beneficios que trae consigo una alimentación saludable en la escuela y en los hogares.

Representantes Legales

- Disposición a aprender y fomentar hábitos alimenticios saludables en sus hijos y hogares.
- Están dispuestos a transmitir la información de la guía y enseñar educación nutricional con responsabilidad.

Recomendaciones:

Docentes

- Motivarlos a que se capaciten.
- Elaborar una lista de actividades que se puedan realizar en el aula con respecto a la nutrición infantil.
- Facilitar carteles y afiches de información en la aula para que los estudiantes sepan que alimentos y que hábitos se deben adquirir a la hora de comer.

Representantes Legales

- Establecer un menú nutricional adecuado para los niños y mantenerlo para las horas de comida en el hogar.
- Enviar alimentos saludables en las loncheras escolares.
- Motivar a los niños a leer o leerles la guía de alimentación y nutrición infantil.

CAPÍTULO III
PROPUESTA

TÍTULO

Diseño y elaboración de Guía Metodológica Ilustrada, impresa y digital de Alimentación y Nutrición Infantil.

JUSTIFICACIÓN

Esta Guía Metodológica Ilustrada de Alimentación y Nutrición Infantil tiene como finalidad brindarle a los representantes legales y docentes de la escuela fiscal mixta “Rafaela Vallejo Barahona” de la ciudad de Guayaquil, como un instrumento útil con el cual motivar hábitos de aprendizaje nutricional en los estudiantes de primer año de básica de esta manera su calidad de vida mejorara. Se decidió implementar una guía metodológica por ser un medio por el cual se puede comunicar a través de texto e imágenes, por lo tanto estos factores brindarán información y educara a los niños en sus hábitos alimenticios y facilitará la tarea de capacitación del docente y representantes legales que realizarán actividades específicas mediante el manejo de esta guía de alimentación y nutrición infantil.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA

Definición de Guía

Una guía orienta o dirige algo hacia un objetivo. Puede usarse en múltiples contextos es una herramienta analítica que tiene como fin facilitar información al emprenderlo sobre un sector, tema o actividad concreta.

Una Guía va dirigida

Las guías van dirigidas principalmente a emprendedores, que necesitan información para desarrollar su proyecto empresarial, también va dirigida a los estudiantes en general, para los docentes de cualquier tipo en formación de sus conocimientos y aplicación en sus estudiantes en formación, para todo tipo de personas que necesitan conocer, informarse e instruirse de cualquier tema en general que les ayudará a la formación de sus actitudes, habilidades, educación, y desarrollo personal que traerá consigo un beneficio.

Para qué sirven una Guía

Las guías constituyen una herramienta analítica de información, formación para el lector, sobre diferentes tipos de temas y actividades

Cómo se utilizan las Guías

Principalmente se debe saber cuál será la guía más adecuada para las necesidades de información al target al cual va dirigido, una vez visualizada la guía, se podrá consultar información de la situación del sector en el que desea operar.

Tipos de Guías

- Guías de Motivación
- Guías de Aprendizaje
- Guías Metodológicas
- Guías de Comprobación
- Guías de Síntesis
- Guías de Aplicación
- Guías de Estudio
- Guías de Lectura

- Guías de Observación
- Guías de Refuerzo
- Guías de Nivelación

Guía Metodológica

Esta guía consiste un conjunto de conceptos, sugerencias e instrucciones para las actividades de capacitación, que hace referencia a algunos principios pedagógicos básicos y puede ayudar en la toma de las decisiones para estructurar las actividades de capacitación para la Autogestión Comunitaria.

Todas las personas educadoras o capacitadoras, pueden hacer uso de su contenido, según sus necesidades. La guía tiene un carácter abierto y puede ser complementada con nuevos conceptos, sugerencias metodológicas o instrumentos que vayan surgiendo durante el desarrollo de las actividades de capacitación.

La estructura de la guía debe sostener y dar movilidad al proceso de capacitación, proporcionar los elementos básicos que garanticen la coherencia e identidad del proceso de acuerdo al plan general de capacitación y permitir la flexibilidad del diseño y la realización de las actividades.

Aspectos que caracterizan la guía metodológica

- Ofrece un contenido claro y preciso sobre un tema en específico y su relación con el programa de estudio para el cual fue elaborado.
- Contiene imágenes, texto, ilustraciones, se caracteriza por tener un contenido visual lleno de creatividad que llame la atención de los lectores.
- Presenta indicaciones de cómo lograr el desarrollo de las habilidades, destrezas y aptitudes del educando o lector.

- Maneja un contenido resumido que sea claro y explicativo para la comprensión del lector.
- El tamaño de una guía puede variar de acuerdo al gusto del autor y a su necesidad, pero los tamaños estándar más utilizados son en hojas de A4 y de A5.
- Las páginas mínimas de una guía son 20 páginas y su máximo no puede llegar a las 60 páginas ya que lo convertiría en un libro y no en una guía.

Funciones Básicas de una Guía Metodológica

Orientación

- Establece recomendaciones primordiales para guiar y orientar el trabajo del estudiante o lector.
- Despeja dudas mediante su desarrollo que previsiblemente puedan entorpecer el progreso en el aprendizaje.
- Especifica claramente el contenido la forma física y metodológica en que el alumno o lector pueda comprender el contenido.

Promoción del aprendizaje auto sugestivo

- Sugiere soluciones y cuestiona el problema a través de interrogantes que obliguen al análisis y reflexión.
- Invita a la transferencia y aplicación de lo aprendido.
- Contiene un aprendizaje claro y directo que permiten al estudiante o lector desarrollar habilidades de pensamiento lógico que impliquen diferentes interacciones para lograr su aprendizaje.

Componentes estructurales de una Guía Metodológica

Los componentes básicos de una guía metodológica que posibilitan sus funciones y características son los siguientes:

1. **Índice**

En el índice se debe encontrar todos los títulos con sus correspondientes páginas, para que el lector tenga una búsqueda más rápida sobre el contenido de la guía.

2. **Presentación**

Antecede al cuerpo del texto y permite al autor exponer el propósito general de su obra, su fin, sus objetivos como obra, las consideraciones previas para la comprensión de los contenidos del material, y a quien va orientada la lectura.

3. **Introducción**

La introducción es un pequeño resumen de toda la obra, se señalan las partes más importantes y se rescatan los objetivos y expectativas que se desea llegar a los lectores de manera general.

4. **Estructura y Formación**

Objetivos de su estructura y formación

Los objetivos de la estructura y formación del texto y contenido permiten al participante o lector identificar claramente los requerimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales básicos a los que se debe prestar atención a fin de orientar el aprendizaje.

a. Objetivo

Focalizar muy bien y concretamente lo que se pretende mostrar en la guía debe estar escrito el objetivo, para que el lector tenga claro lo que se espera de él.

b. Estructura

Una guía en cuanto a la forma, debe estar bien diseñada para estimular la memoria visual del participante y la espacio concentración por eso se sugiere que deben tener:

- Tener lectura clara y conceptos fáciles de comprender.
- Instrucciones claras y precisas, poca información y bien destacada.
- Imágenes y dibujos relacionados al tema y que sean llamativas de acuerdo a la edad del lector.
- Tener un máximo de 30 páginas para que sea leído por los participante más de esto sería ignorado por el lector.
- Tipo de evaluación de acuerdo a las edades de los participantes
- Con espacios para que el participante responda.
- Además debe tener reactivos o ítems diversos que favorezcan tener al participante en alerta.

Se propone que al confeccionar una guía debe tener presente los siguientes pasos:

- Decidir el tipo de guía que usaría
- Especificar en qué subsector
- Determinar en qué nivel socioeconómico la aplicará
- Seleccionar el Objetivo Fundamental
- Establecer el contenido.

c. Nivel del Participante

Es importante que la guía sea acorde con las condiciones del participante, es decir dirigida al momento en que está en su aprendizaje y adaptada a su realidad.

d. Contextualización

El contenido textual que debe tener la guía debe ser clara y fácil al momento de la comprensión del tema tratado, se debe utilizar información adecuada para cada edad y target que va dirigida la guía.

Ventajas de una Guía Metodológica

- Facilita la tarea del docente.
- El trabajo está pautado.
- La información llega de una manera clara y explicativa.
- Está enfocado a realizar actividades específicas.

Usos de diferentes medios en una Guía Metodológica

1. Texto:

El texto es la protección del contenido de la información y se usa básicamente para consolidar la recepción del mensaje, principalmente asegura un mayor entendimiento para instigar a la reflexión.

La introducción del texto en las guías posibilita incrementar la comprensión lectora, discriminación visual, fluidez verbal, vocabulario, etc. El texto tiene como función principal inducir a la reflexión, profundización en los temas, y fortificar el pensamiento de más alto nivel.

2. Imágenes estáticas:

Las imágenes estáticas tienen gran importancia en las Guías ya que sirven para dar una mayor atracción al lector que toman en cuenta que los seres humanos por naturaleza somos más visuales en la imágenes que en el texto, no sólo sirven como un toque de adorno en la guías, libros, revistas, etc., sino también comunica y e instruyen dependiendo del tipo

de imagen que se expone, su propósito es educar y facilitar la percepción de la información que se desea transmitir.

Una imagen puede realizar seis funciones distintas: representación, alusión, enunciativa, atribución, canalización de experiencias y operación. Podemos deslindar diferentes tipos de imágenes como las fotografías, representaciones gráficas, fotogramas, ilustraciones, etc.

3. Imagen vectorial:

Una imagen vectorial es una imagen digital formada por objetos geométricos independientes (segmentos, polígonos, arcos, etc.), cada uno de ellos definido por distintos atributos matemáticos de forma, de posición, de color, etc.

4. Ilustración

Ilustración viene de significado estampa, grabado o dibujo que adorna o documenta un libro, revista, periódico, etc. Se constituye de un gráfico que suplementa a un texto, son imágenes asociadas con palabras esto significa que se puede producir imágenes que lleven un mensaje

Un aspecto importante de la ilustración es el uso de diseños bidimensionales, a diferencia de las imágenes pintorescas y espaciales que tratan de captar la tercera dimensión a través de un dibujo.

5. Ilustración Digital

La ilustración digital es la creación de obras directamente en el computador, usando software para tal fin y con ayuda de dispositivos como lápices ópticos y tabletas digitalizadoras, una ilustración digital nace a partir de un boceto análogo dando como resultado, imágenes vectoriales producto de la suma de miles de trazos independientes que en conjunto forman la ilustración.

6. Color:

El Color es una percepción visual que se genera en el cerebro de los humanos y otros animales al interpretar las señales nerviosas que le envían los foto receptores en la retina del ojo, pero la más importante es que el color influye en los seres humanos y produce sensaciones, sentimientos, transmite mensajes a través de códigos universales, que expresa valores, estados de ánimo, sin embargo no existe más allá de una percepción visual.

- Color digital

  Las imágenes digitales en color están hechas de píxeles, y los píxeles están compuestos por las combinaciones de colores primarios, el canal de ésta relación es la imagen en escala de grises del mismo tamaño que la imagen en color, hecha de uno de estos colores primarios. Por ejemplo, una imagen de una cámara digital tendrá los canales rojo, verde y azul, mientras que Una imagen en escala de grises tiene un sólo canal.

- RGB

  Una imagen RGB tiene tres canales: rojo, verde y azul. Los canales RGB derivan u obedecen a los receptores de color del ojo humano, y se usan en monitores de ordenador y escáneres de imagen.

- CMYK

  Una imagen CMYK tiene cuatro canales: cian, magenta, amarillo y negro. CMYK es el estándar para imprimir, donde se utiliza la síntesis sustractiva de color.

Programas de Diseño que se utiliza en una **Guía Metodológica**

Para la elaboración de una guía metodológica ya sea de cualquier tipo, el diseñador utiliza los recursos de los programas Adobe InDesign, Adobe Ilustrador, Adobe Photoshop, todos estos programas de diseño garantizan el manejo, los efectos y la correcta diagramación para crear una guía gráfica.

Adobe InDesign

Es un programa informático utilizado para el diseño de documentos que provisionalmente se van a imprimir de manera de patrón o para ser visualizado en línea, se pude decir que adobe InDesign es una aplicación para la composición digital de páginas desarrollada por la compañía Adobe Systems que va dirigida a diseñadores gráficos y maquetadores profesionales. Habitualmente se usa para maquetar periódicos, revistas y otros materiales de publicación, se puede realizar una gran variedad de funciones con InDesign, y da como resultado un producto terminado de aspecto profesional.

Maquetación en InDesign

La maquetación o diagramación es un oficio del diseño editorial que se ocupa de la organización en un espacio, contenidos escritos y visuales, en algunos casos audiovisuales que vendría a ser parte de la multimedia, también en medios impresos y electrónicos, como libros, diarios y revistas. La función de maquetar es tan solo la relación de la repartición de los elementos en un espacio determinado de la página, mientras que el diseño editorial incorpora fases más extensas del proceso, desde el proyecto gráfico, hasta los procesos de producción denominados preprensa que significa preparación para impresión y la posprensa que son los acabados.

En el caso de una Guía la maquetación sigue los objetivos, líneas gráficas y editoriales de ese impreso, las principales líneas editoriales para la maquetación de una guía incluye la jerarquización de los artículos por orden de importancia, en donde las apreciaciones gráficas incluyen legibilidad e incorporación equilibrada en donde no obstruya los anuncios publicitarios, básicamente el contenido debe siempre estar relacionado al tema de la guía, no se admiten incluir temas ajenos al de la presentación.

Plantillas en InDesign

Si utilizas InDesign de forma regular, como es el caso de maquetadores en periódicos y revistas, podrás configurar plantillas y otros accesos directos para acelerar el proceso de diseño. Por ejemplo, en lugar de escribir el nombre del periódico, la fecha y el número de página en un encabezado en la parte superior de cada página, puedes crearlas de manera que esta información aparezca automáticamente. Del mismo modo, puedes crear hojas de estilo para evitar el establecimiento de los parámetros como fuente, tamaño y estilo individual. Esta herramienta es muy útil para la presentación del periódico, los diseñadores crean hojas de estilo para las fuentes de texto del cuerpo, título y subtítulo.

Capacidades en línea

InDesign es un programa que fue diseñado por la empresa Acrobat, en el cual no solo sirve para impresiones, sino también es un proceso simple para convertir documentos de InDesign en archivos PDF para ser visualizarlos en línea.

Adobe Ilustrador

Es un editor de gráficos vectoriales en forma de taller de arte que trabaja sobre una hoja digital de dibujo conocido como “mesa de trabajo” y está designado a la creación de dibujos, pinturas para ilustración con un detalle de realismo en digital.

La ilustración como rama del arte digital es aplicada como ilustración técnica o del diseño gráfico, entre otros. Este maravilloso programa contiene opciones creativas, una gran variabilidad para producir rápidamente gráficos flexibles cuyos usos se dan en maquetación o publicaciones impresas, en vídeo, o publicación en la Web y dispositivos móviles.

Adobe Photoshop

Es un editor de gráficos rasterizados desarrollado por Adobe Systems principalmente usado para el retoque de fotografías y gráficos. Su nombre en español significa literalmente "taller de fotos". Es líder mundial del mercado de las aplicaciones de edición de imágenes y domina este sector de tal manera que su nombre es ampliamente empleado como sinónimo para la edición de imágenes en general.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Objetivo General

Elaborar una Guía metodológica Ilustrada de alimentación y nutrición infantil que incentive una buena alimentación y contribuya en el desarrollo cognitivo en niños.

Objetivo Específico

- Elegir qué tipo de guía se va a implementar.
- Decidir cromática y estilo gráfico.
- Analizar el contenido que se presenta sobre el tema en tratar.
- Determinar los programas de diseño para la elaboración de la guía.
- Diagramar la estructura, bocetar los personajes y dibujos, elegir imágenes y elementos que van a componer la guía.
- Ordenar los contenidos de información.
- Hacer una prueba de impresión de la Guía para ver si cumple con los parámetros requeridos en diseño y contextualización.

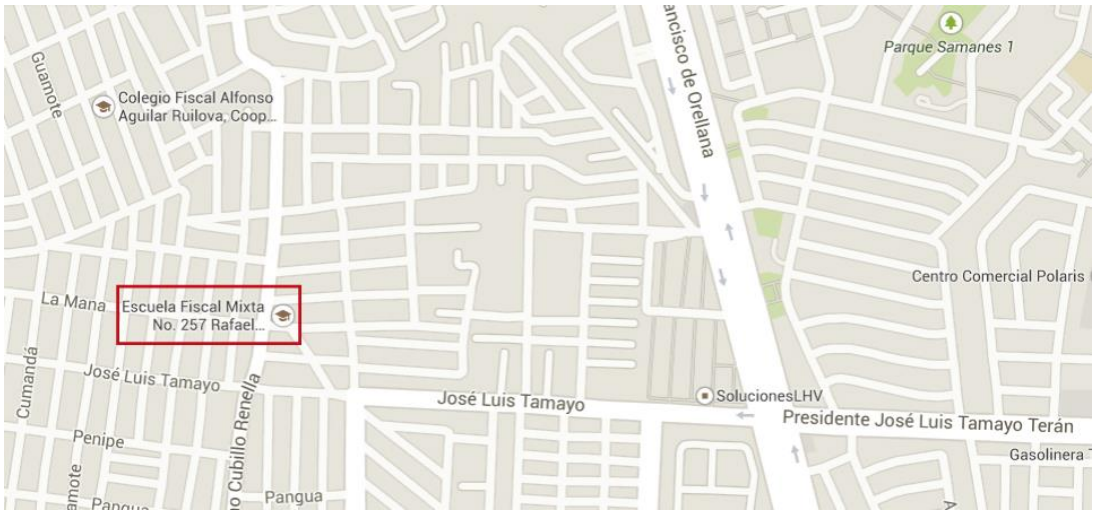
IMPORTANCIA

La importancia de esta guía de alineación nutricional infantil radica en la educación y la enseñanza de una buena alimentación y elección de alimentos a la hora de consumir, para crear una cultura y buenos hábitos de alimentación para que se cree conciencia en los representantes legales y docentes para que sea implementado a los niños y que la información adquirida sirva como factor multiplicador de esta mensaje y ayuden a combatir la desnutrían y malnutrición infantil.

Por medio del proyecto, será el docente quien decida cómo y de qué forma se dan los usos de los dispositivos (programación de actividades, configuración del espacio de aprendizaje, entre otras decisiones). Es así que generará las condiciones necesarias para que el proceso de enseñanza aprendizaje resulte un ejercicio de construcción colaborativa.

Didácticamente se trabaja desde la teoría constructivista, la cual permite que el aprendizaje sea apreciado como proceso y no como instrucción, al crearse dentro del aula un clima motivacional de cooperación, donde cada representante legal reconstruye y resinifica su aprendizaje en el hogar.

UBICACIÓN SECTORIAL O FÍSICA



La Escuela Fiscal Mixta No. 257 Rafael Vallejo Barahona, Coop. Unión Cívica La Mana Guayaquil, se encuentra ubicada al norte de la ciudad entre las calles La Mana y José Luis Tamayo, como referencia se puede tomar el sector conocido como colinas de la alborada, una de las entradas principales hacia la escuela es la avenida Francisco de Orellana.

La comunidad que habita en la Coop. Unión Cívica La Mana donde se encuentra ubicada la Escuela Fiscal Mixta Rafael Vallejo Barahona es un sector urbano de clase social media a baja.

FACTIBILIDAD

El proyecto es factible porque se puede realizar, debido a que el plantel cuenta con los recursos humanos, económicos y materiales para llevar a cabo el programa de capacitación, con el uso de una guía metodológica de alimentación y nutrición infantil.

También la experiencia indica que es factible mejorar el proceso de enseñanza y de aprendizaje con el uso de la guía metodológica de alimenta-

ción y nutrición infantil, a tal punto que instituciones académicas particulares en nuestro país la utilicen con éxito en áreas como Entorno Natural y Social.

Por estas razones, refuerzan la factibilidad de la presten propuesta para implementar una guía de aprendizaje en alimentación infantil para las clase de la materia Entorno Natural y Social y desarrollar una cultura de alimentación adecuada entre estudiantes y personal docente, así como en las comunidades donde ellos habitan.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El presente trabajo se describe la propuesta grafica de diseño, elaboración, y contenido que tendrá la Guía Metodológica de alimentación y nutrición infantil, esta guía tendrá un diseño en el cual conforma ilustraciones, vectores, colores significativos, gráficos, imágenes, fotografías y contenido científico, como referencia de elaboración se ha tomado como ejemplo otras guías nutricionales con el único objetivo de mejorar la elaboración de la propuesta, esta guía va dirigida a un público adulto, pero sin dejar a un lado que también podrá ser leído por menores de edad de tal manera que el contenido es muy fácil de leer y comprender, el diseño será muy colorido y agradable a la vista para causar en el lector una atención en los gráficos, ilustraciones, imágenes y contenido en general.

Se utilizará colores como el color verde, celeste, amarillo, y el naranja porque son colores que influyen he identifican psicológicamente la salud y alimentación en las personas. El color verde crea un sentimiento de confort y relajación, inspira a lo sano y natural, mientras tanto el color naranja hace sentir seguridad es un color asociado a abrir el apetito y siempre se lo utiliza como color asociado para la comida, el naranja estimula la men-

te y es antidepresivo, por otro lado el color celeste da una sensación de limpieza, salud y pureza.

Las ilustraciones que se utilizara serán basada de acuerdo al tema de la propuesta, es decir se ilustrará personajes que se asocie a un docente, a un estudiante y como personajes principales se diseñará una nutricionista infantil y a un chef que tendrá un diseño basándose en las características más esenciales de cada profesión, estas ilustraciones de personajes serán quienes explicarán a los lectores cómo se debe alimentar adecuadamente a los pequeños.

La guía será trabajada en una hoja A4 horizontal que al ser doblada tendrá un formato A5, se ha escogido este tamaño porque es cómodo y fácil de llevar, es un formato en el cual no se afecta la lectura, ni a la observación de las imágenes.

La tipografía que se utilizará para los conceptos será la tipografía “Helvética Light” ya que es muy legible por sus rasgos rectos y simétricos que son favorables para textos largos, el tamaño del texto para los contenidos será de 10pt y para los títulos y subtítulos será de 12pt.

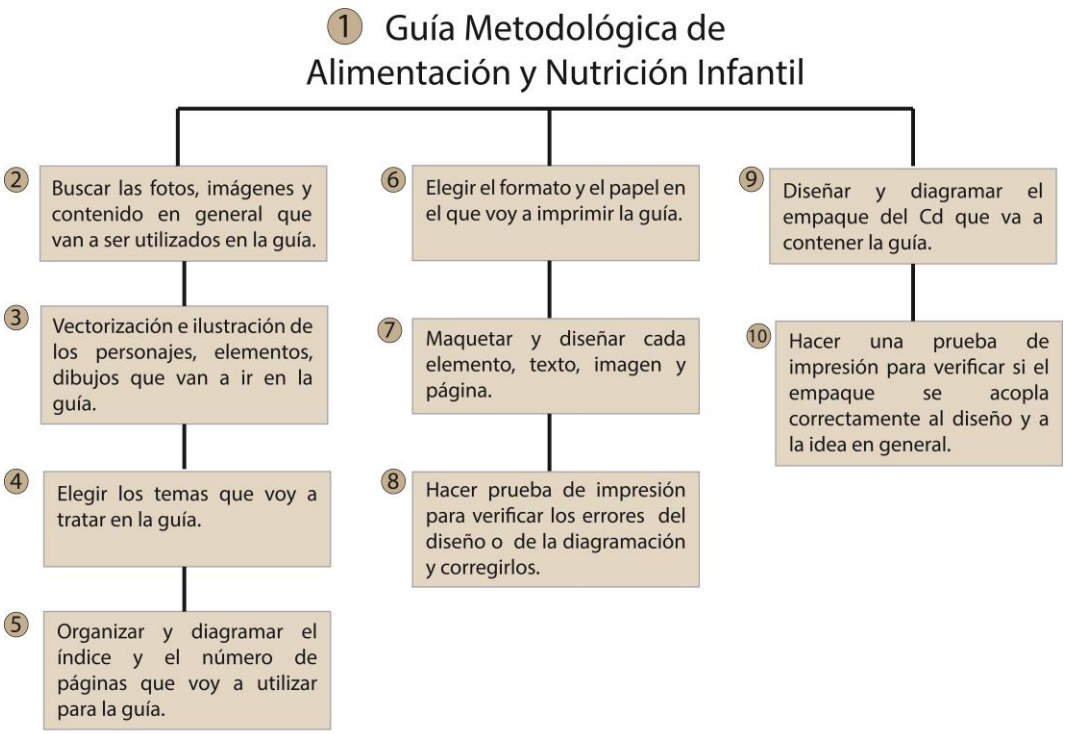
La guía contara con veintinueve páginas de contenido textual, imágenes, gráficos, he ilustraciones sin contar con las páginas de portada, agradecimiento, créditos, presentación, índice, introducción y separadores de

capítulos que son siete, y cada uno contendrá los temas más destacados de la investigación.

Para llevar a cabo esta propuesta voy hacer uso de los programas de Adobe Illustrator, Adobe Photoshop y Adobe InDesign, los cuales por sus características y fácil manejo servirán para la elaboración de piezas gráficas, retoques digitales, montajes, y maquetación del proyecto en su totalidad.

La metodología y diseño que se propone en este documento podría utilizarse como un instrumento de educación nutricional infantil, en donde los miembros participantes podrán eliminar sus dudas con respecto alimentación y nutrición infantil, y servirá de información para todos los lectores que haga uso de esta guía.

ORGANIGRAMA DE ELABORACIÓN Y DISEÑO DE PROPUESTA



1. Elaborar y diagramar de la estructura de la Guía Metodológica de alimentación nutricional infantil.
2. Buscar las imágenes, fotografías y elementos en general más adecuados para establecerlo como contenido.
3. Ilustrar y vectorizar cada elemento y personaje que van a ir en la guía.
4. Elegir los temas más relevantes de la investigación para ser puestos como contenido textual en la guía.
5. Organizar y diagramar el índice y el número de páginas que voy a utilizar para la guía.
6. Elegir el formato y el papel en el que voy a imprimir la guía.
7. Maquetar y diseñar cada elemento, texto, imagen y página.
8. Hacer prueba de impresión para verificar los errores del diseño o de la diagramación y corregirlos.
9. Diseñar y diagramar el empaque del Cd que va a contener la guía.
10. Hacer una prueba de impresión para verificar si el empaque se acopla correctamente al diseño y a la idea en general

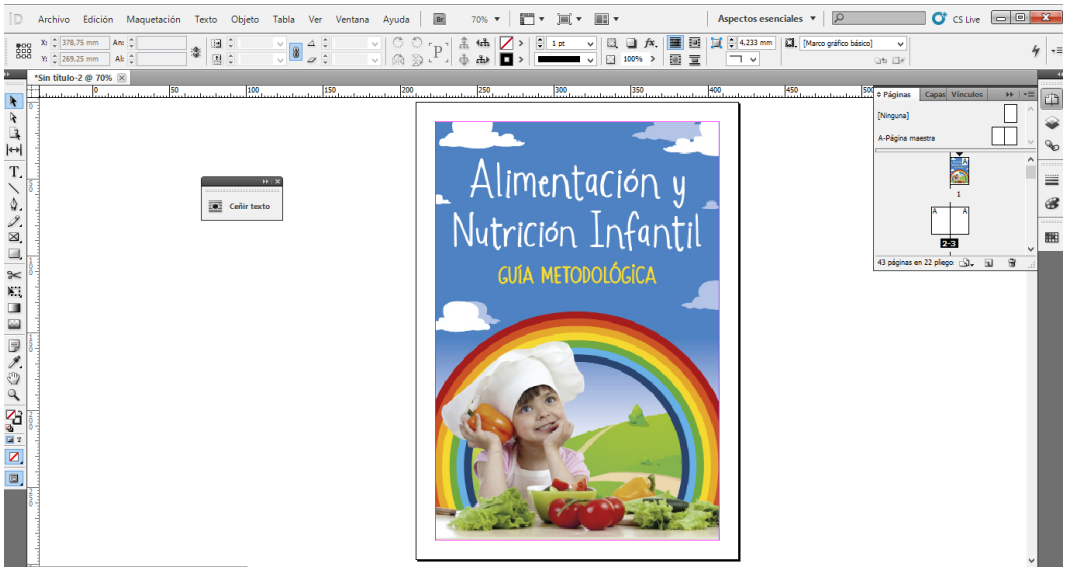
DISEÑO Y EJECUCIÓN

1. Portada

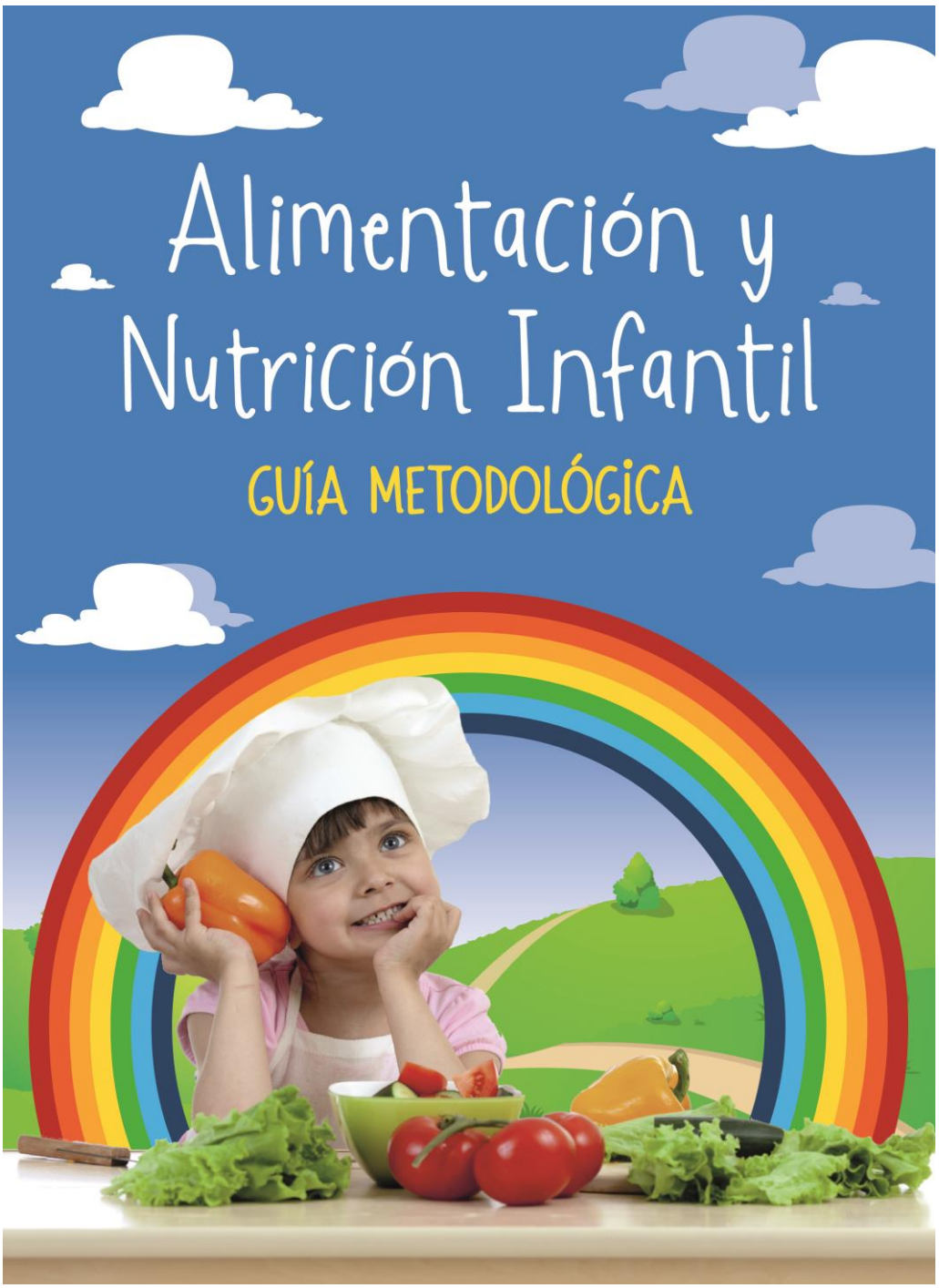
Para la portada de la guía se eligió una imagen acorde al tema que se va a tratar, la imagen original es un jpg ya que se encuentra con un fondo blanco y sobre expuesta se tuvo que recurrir al programa de Adobe Photoshop, para poder utilizar está imagen como portada se tenía que transformar la imagen en png, recortar el fondo blanco, nivelar el equilibrio de los colores, brillo, exposición y la saturación.

Una vez terminado el recorte y retoque de la imagen en Photoshop, se procedió a realizar el montaje de todos los elementos que debían componer la portada en el programa Adobe Illustrator. La portada está compuesta por una imagen e ilustraciones básicas como curvas, arcos, dibujos, degradados etc.

Maquetación de la portada en el programa Adobe InDesign, como la mayor parte de los elementos que compone la portada son vectores, se decidió enviar la portada como imagen con una resolución de 300 pixeles por pulgada y colocarla en la página de trabajo.

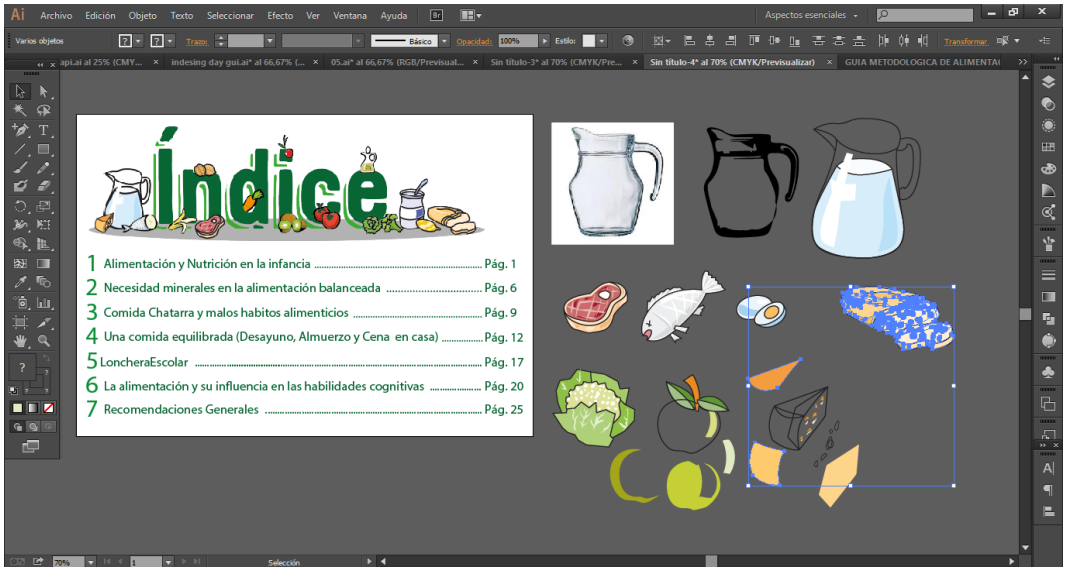


Esta es la presentación final de la portada, como se puede observar se presenta una temática muy creativa acorde al tema que se va a tratar, se ha diseñado está portada pensado en el mensaje que se desea comunicar que es “Si un niño se alimenta sanamente, su vida será feliz”, por tal motivo se ha elegido este diseño colorido e infantil que cautive al lector.

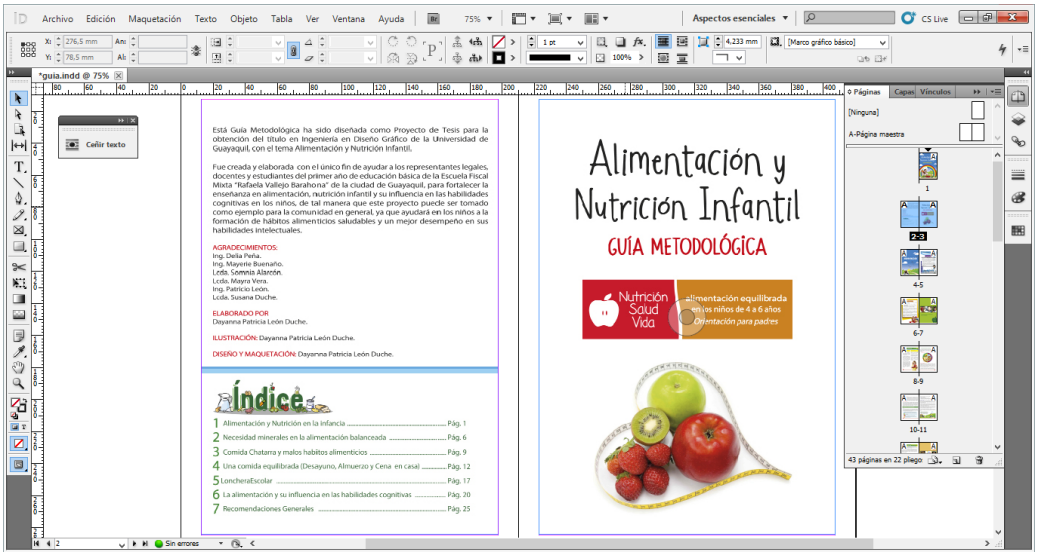


2. Índice y créditos

El diseño del índice, se elaboró en el programa Adobe Illustrator, se ilustro cada alimento que adorna la palabra índice, la tipográfica fue creada, dibujada y vectorizada, ya que ninguna tipografía existe se acoplaba con la idea que quería enfocar.



Maquetación en InDesign, se utilizó una sola columna para el texto de los créditos, y el índice fue colocado como imagen debido a su diseño que contiene varios vectores.



Página del índice y creditos

Está Guía Metodológica ha sido diseñada como Proyecto de Tesis para la obtención del título en Ingeniería en Diseño Gráfico de la Universidad de Guayaquil, con el tema Alimentación y Nutrición Infantil.

Fue creada y elaborada con el único fin de ayudar a los representantes legales, docentes y estudiantes del primer año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta "Rafaela Vallejo Barahona" de la ciudad de Guayaquil, para fortalecer la enseñanza en alimentación, nutrición infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños, de tal manera que este proyecto puede ser tomado como ejemplo para la comunidad en general, ya que ayudará a la formación de hábitos alimenticios saludables y un mejor desempeño en sus habilidades intelectuales.

AGRADECIMIENTOS:
Ing. Delia Peña.
Ing. Marjorie Buenaño.
Lcda. Somnia Alarcón.
Lcda. Mayra Vera.
Ing. Patricio León.
Lcda. Susana Duche.

ELABORADO POR
Dayanna Patricia León Duche.

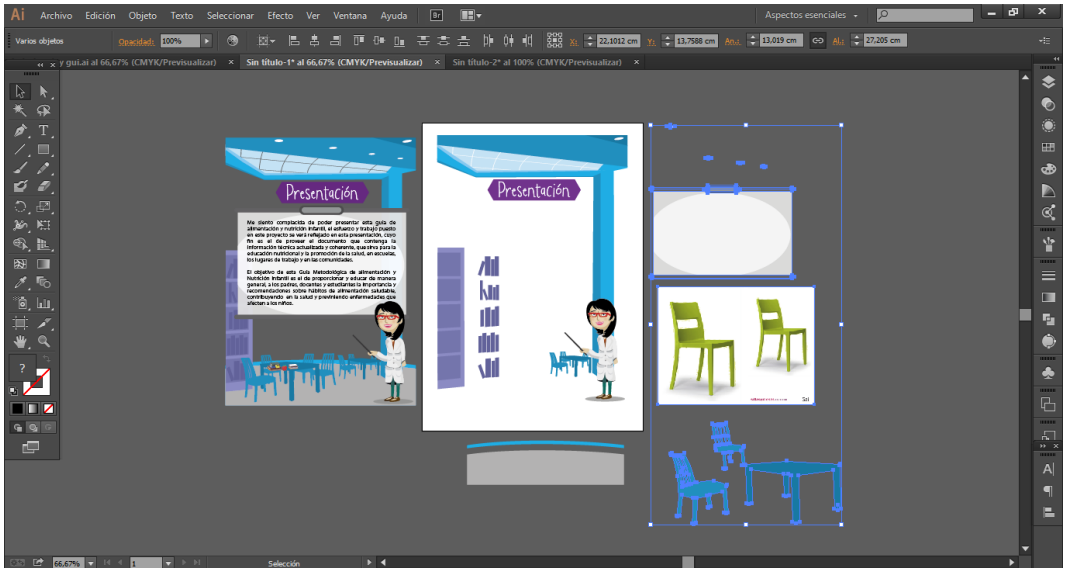
ILUSTRACIÓN: Dayanna Patricia León Duche.

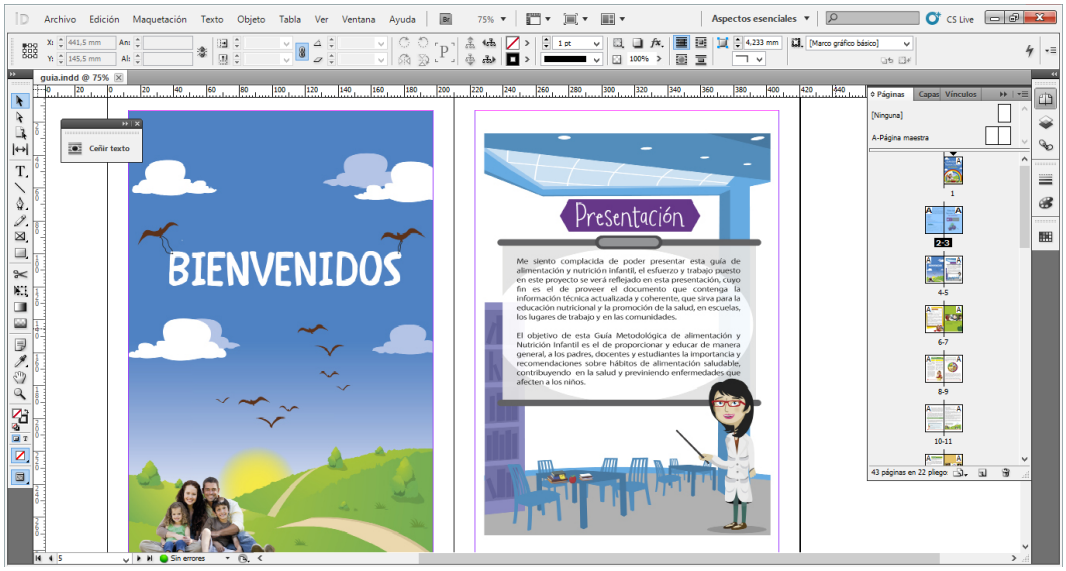
DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Dayanna Patricia León Duche.

1 Alimentación y Nutrición en la infancia ..... Pág. 1
2 Necesidad de minerales en la alimentación balanceada..... Pág. 6
3 Comida Chatarra y malos habitos alimenticios ..... Pág. 9
4 Comida equilibrada (Desayuno, Almuerzo y Cena en casa) ..... Pág. 12
5 Lonchera Escolar ..... Pág. 17
6 La alimentación y su influencia en las habilidades cognitivas ..... Pág. 20
7 Hábitos de limpieza e higiene ..... Pág. 25

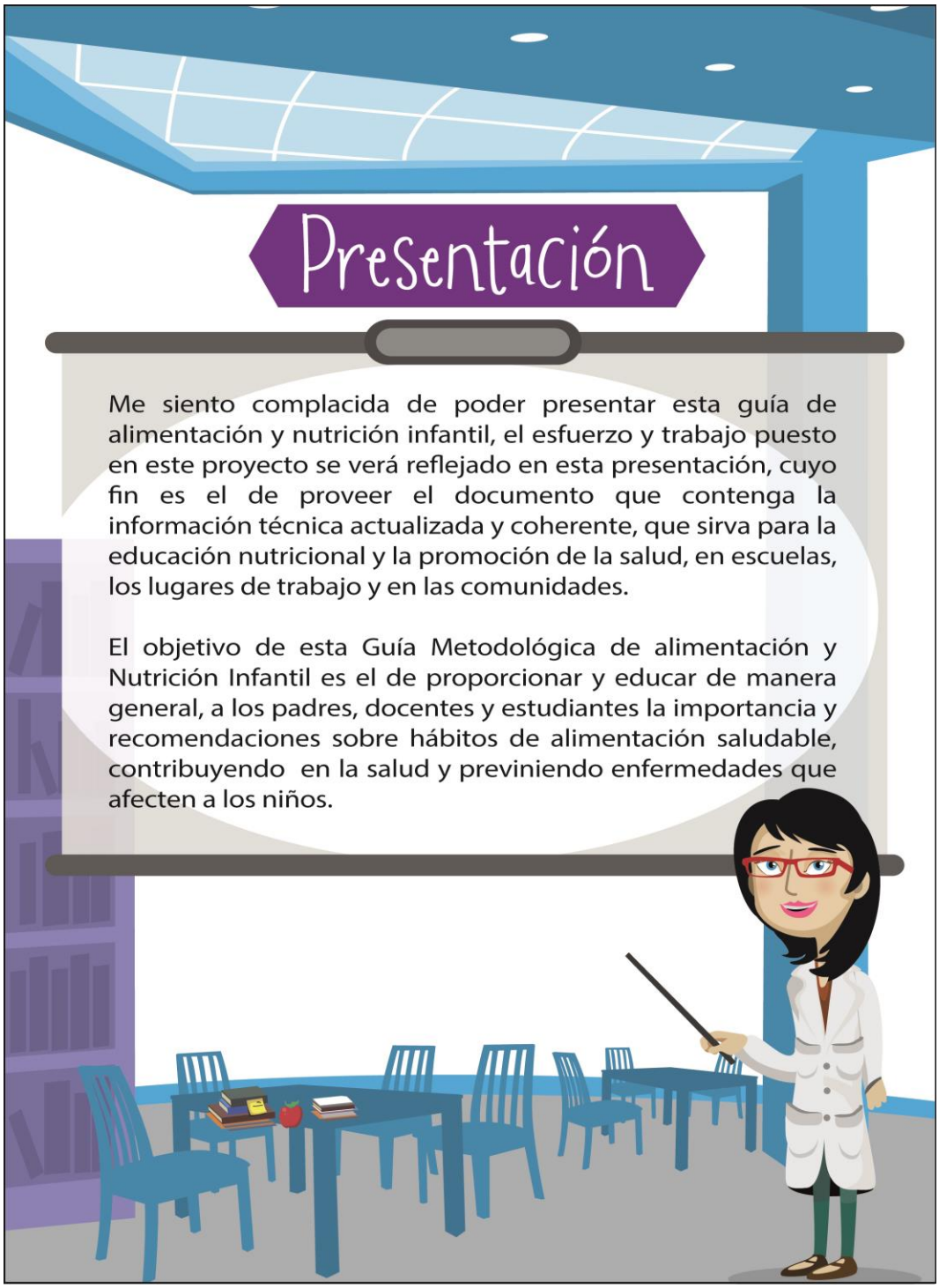
3. Presentación

En la presentación se puede observar un diseño muy escolar, en donde el personaje de la nutricionista es parte fundamental de la presentación, para este diseño se usó fotografías para posteriormente ser calcadas y vectorizadas, toda la composición del diseño está basado a través de figuras geométricas que dan la apariencia de una aula de clase.



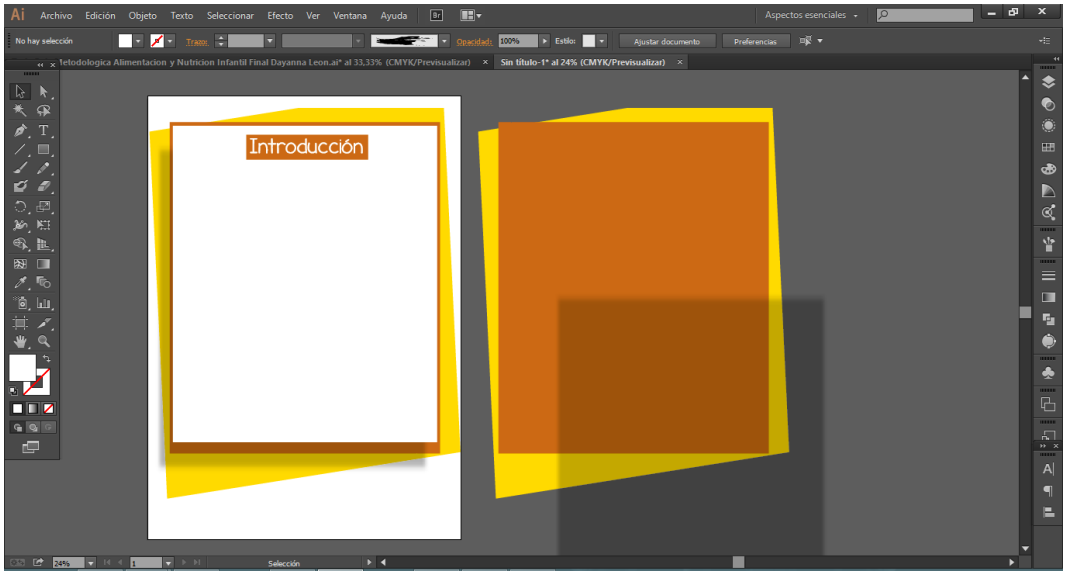


Página final de la presentación.

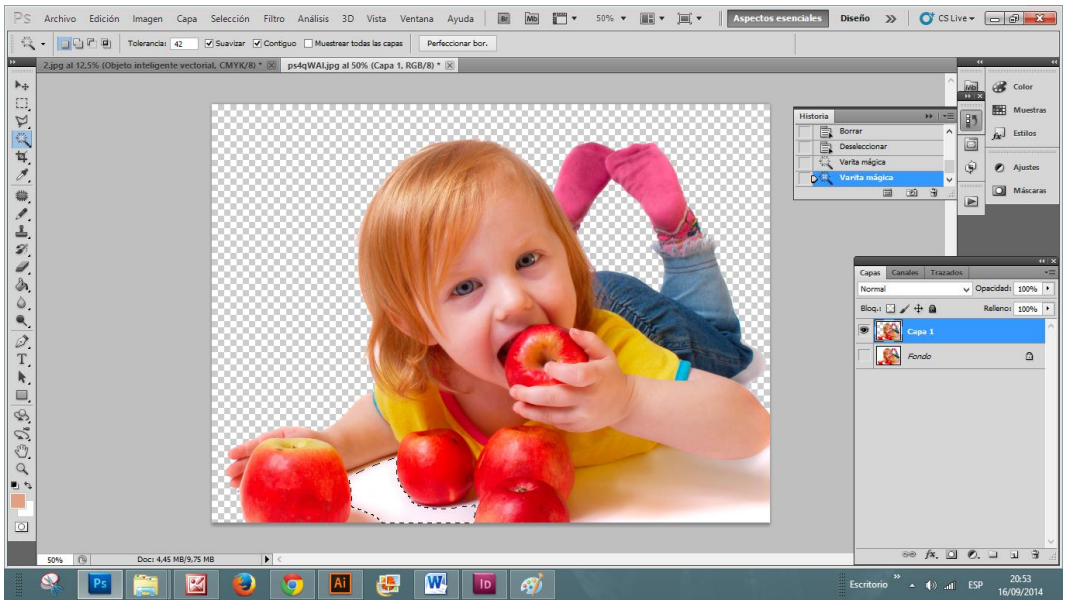


4. Introducción

En la introducción de la guía se muestra un diseño sencillo que está compuesto por recuadros en forma de capas montadas una encima de otra, que va acompañado de una imagen de una “niña comiendo manzanas”.



La imagen que se utilizó para la página de la introducción se debió corregir en el color, la saturación, y transformarla en png, para que pueda ser montada encima de los recuadros elaborados previamente en ilustrador.



Página final de la introducción.

Introducción

En esta Guía Metodológica de "Alimentación y Nutrición Infantil", tiene como propósito:

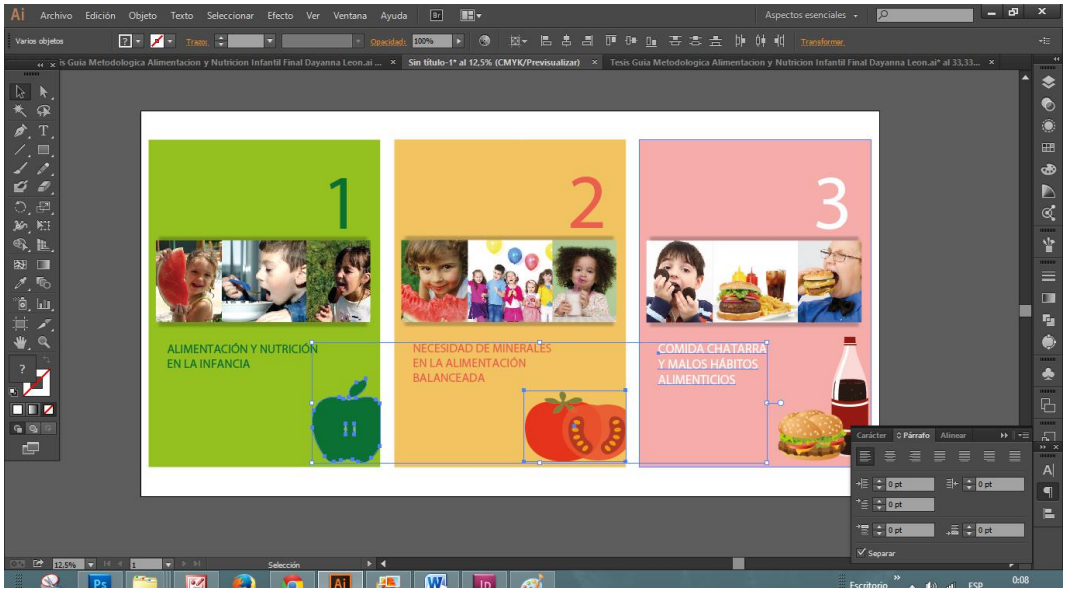
- Proporcionar conocimientos sobre alimentación y nutrición infantil.
- Unificar criterios para orientar la educación alimentaria y nutricional escolar.
- Promover prácticas alimentarias saludables en las escuelas, hogares y en la comunidad en general.

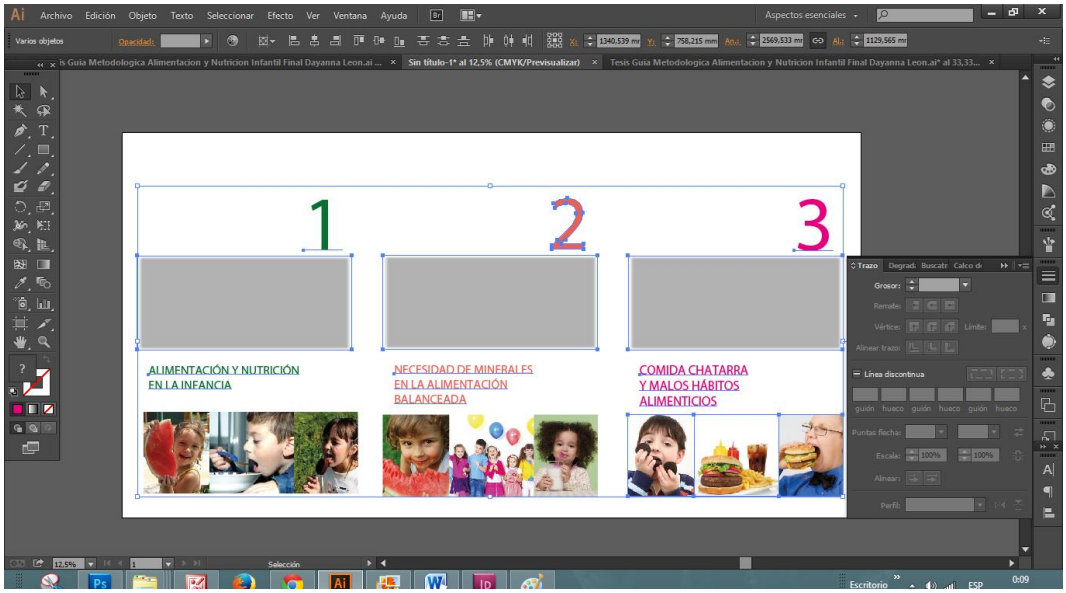
Este documento fue elaborado para proporcionar los contenidos necesarios para que el docente y representantes legales, par que impartan una educación alimentaria nutricional en sus estudiantes e hijos.

Los criterios científicos y técnicos que aquí se expone, son producto de investigaciones exhaustivas, que se constituye como instrumento central para orientar y facilitar la labor educativa a los docentes y representantes legales, también evitará recurrir a otras fuentes de consulta que no siempre se encuentran actualizadas y que muchas veces pueden confundir al presentar información contradictoria y no pertinente.

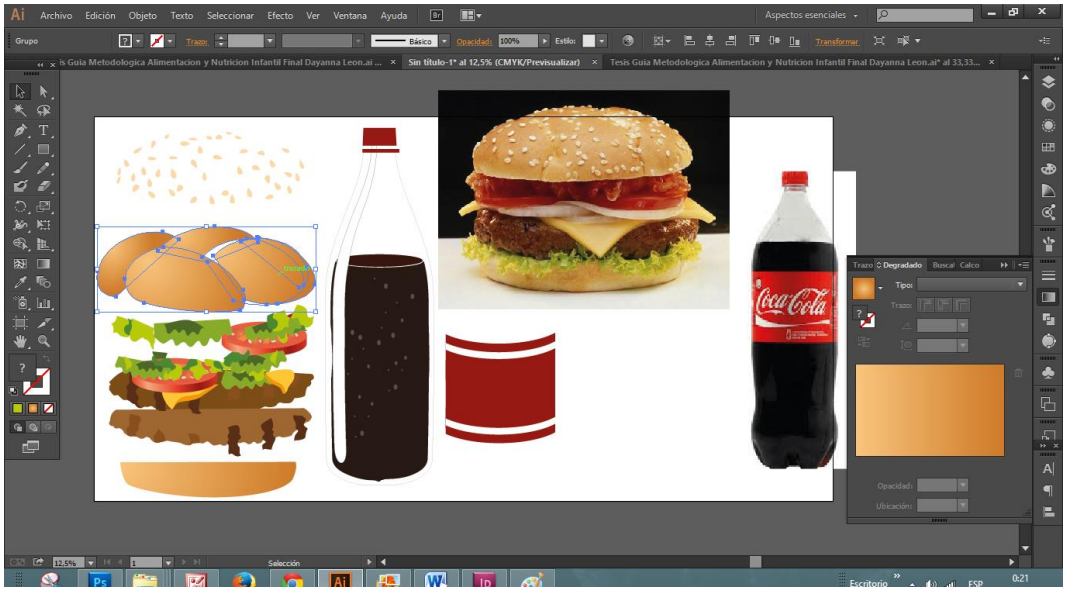
5. Diseño de separadores de capítulos

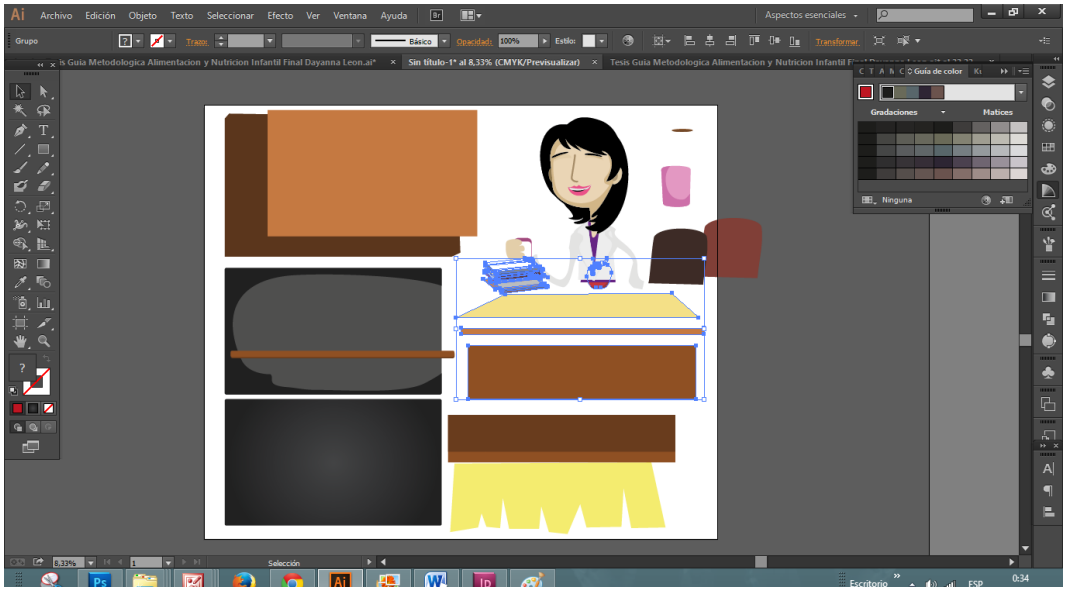
Se ha diseñado individualmente cada separador de los siete capítulos que va a tener la guía, los diseños son diferentes cada uno de ellos lleva un color que van a distinguir e identificar cada uno de los temas que se va a tratar, el diseño que se implementó en cada separador están compuestos por fotografías, alimentos ilustrados y con su respectiva numeración.

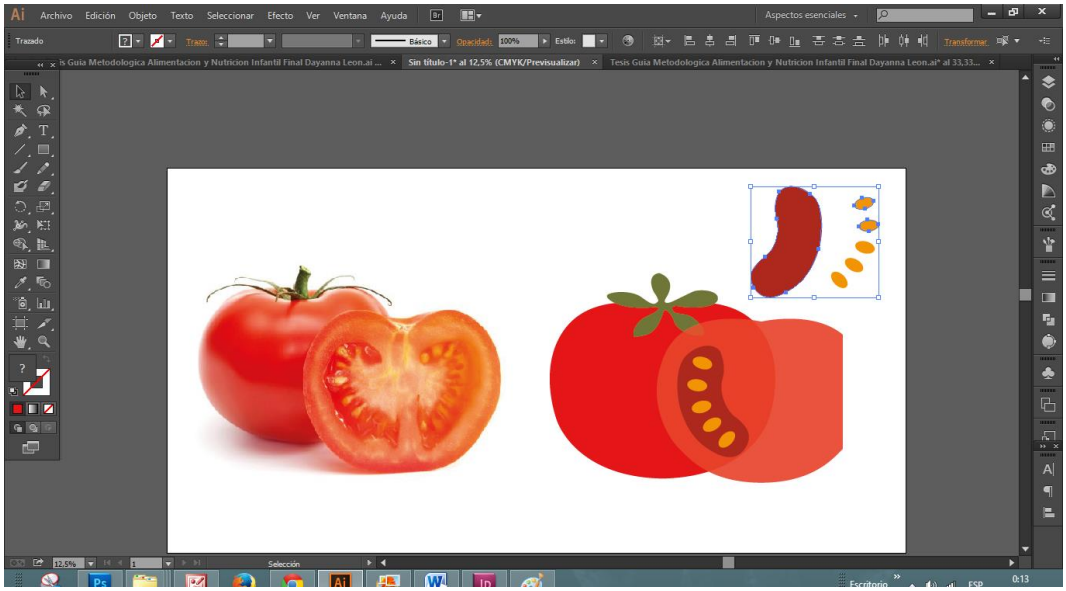




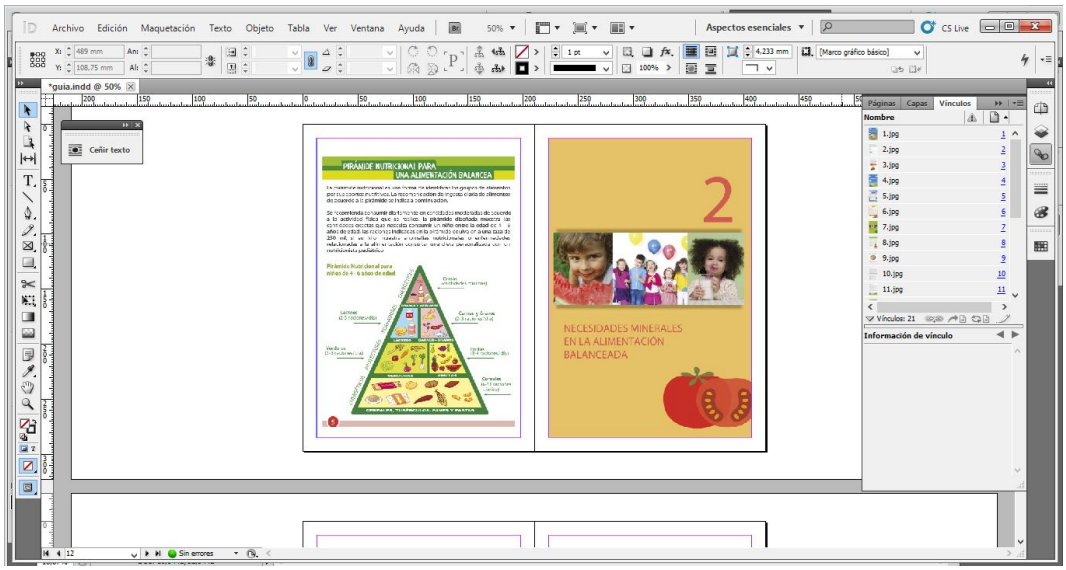
Para realizar las ilustraciones de los capitulo se ha tomado como referencia imágenes de los elementos que se van a calcar, con el fin de obtener los detalles de cada alimento u objeto.

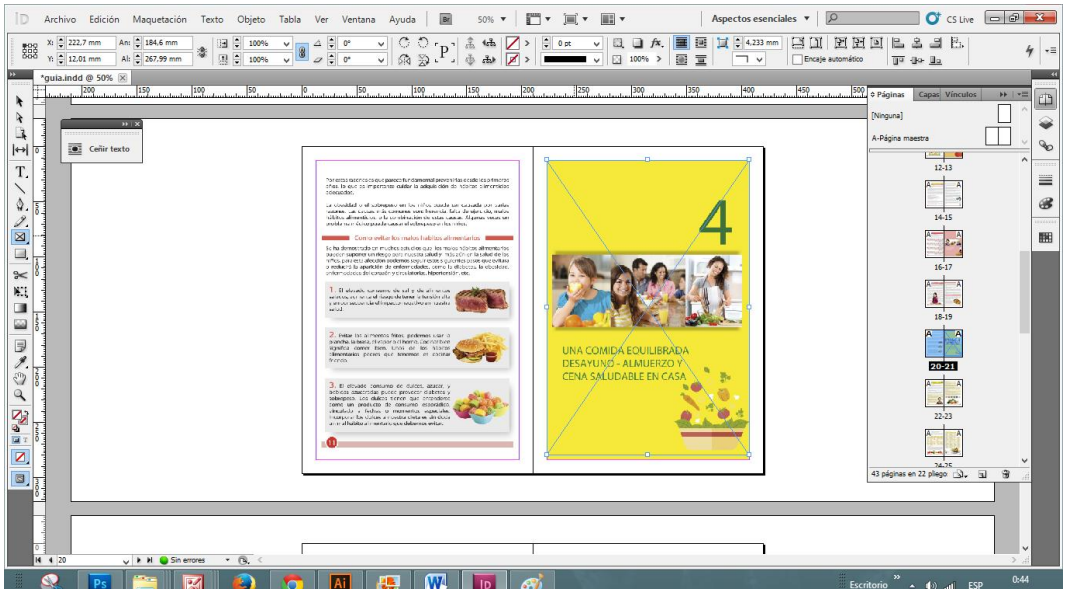


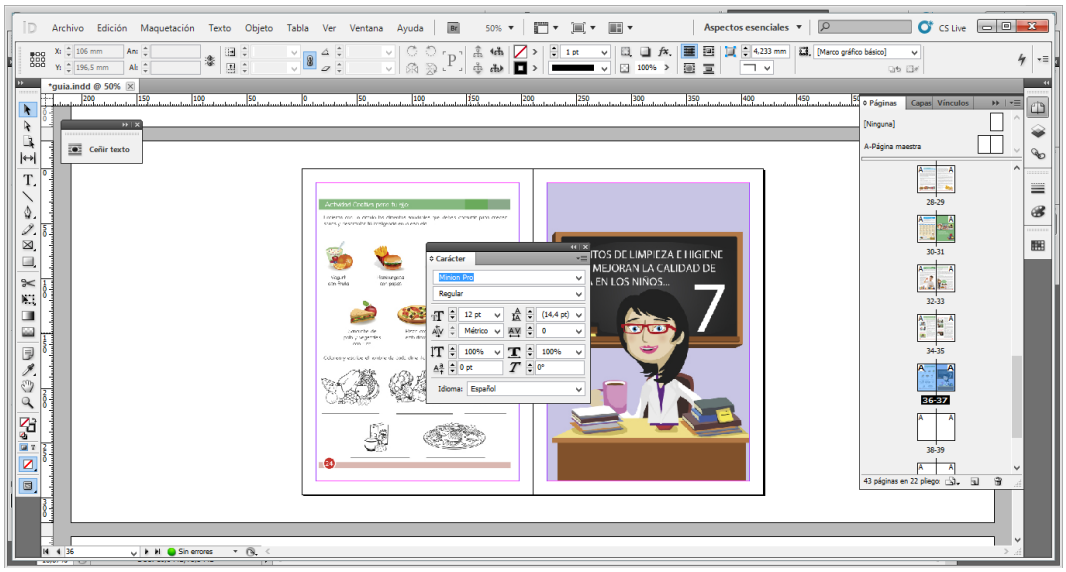




La maquetación de los capítulos en Adobe InDesign, se hicieron a través de la opción de colocación de imagen, de tal manera que facilita el trabajo al momento de armar la paginación de cada segmentó de la guía.



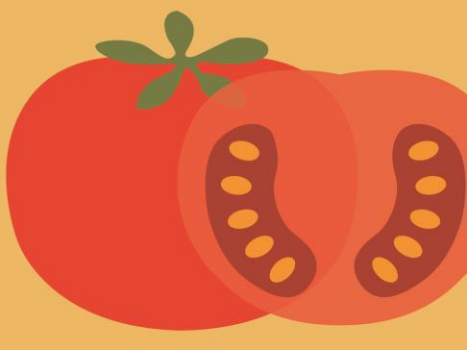

Archivo Edición Maquetación Texto Objeto Tabla Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
*guia.indd @ 50%
Ceñir texto
4
UNA COMIDA EQUILIBRADA
DESAYUNO - ALMUERZO Y
CENA SALUDABLE EN CASA
Páginas
Capas
Vínculos
[Ninguna]
A-Página maestra
43 páginas en 22 pliego


Archivo Edición Maquetación Texto Objeto Tabla Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
*guia.indd @ 50%
Ceñir texto
Carácter
Minion Pro
Regular
Idioma: Español
7
Páginas
Capas
Vínculos
[Ninguna]
A-Página maestra
43 páginas en 22 pliego

Presentación final de cada separador de los capítulos.

2

NECESIDAD DE MINERALES EN LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA



3

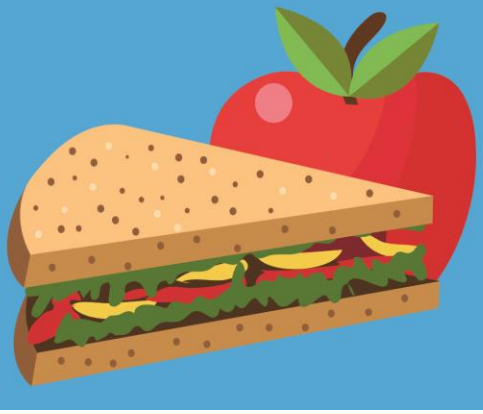
COMIDA CHATARRA Y MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

4

UNA COMIDA EQUILIBRADA DESAYUNO - ALMUERZO Y CENA SALUDABLE EN CASA

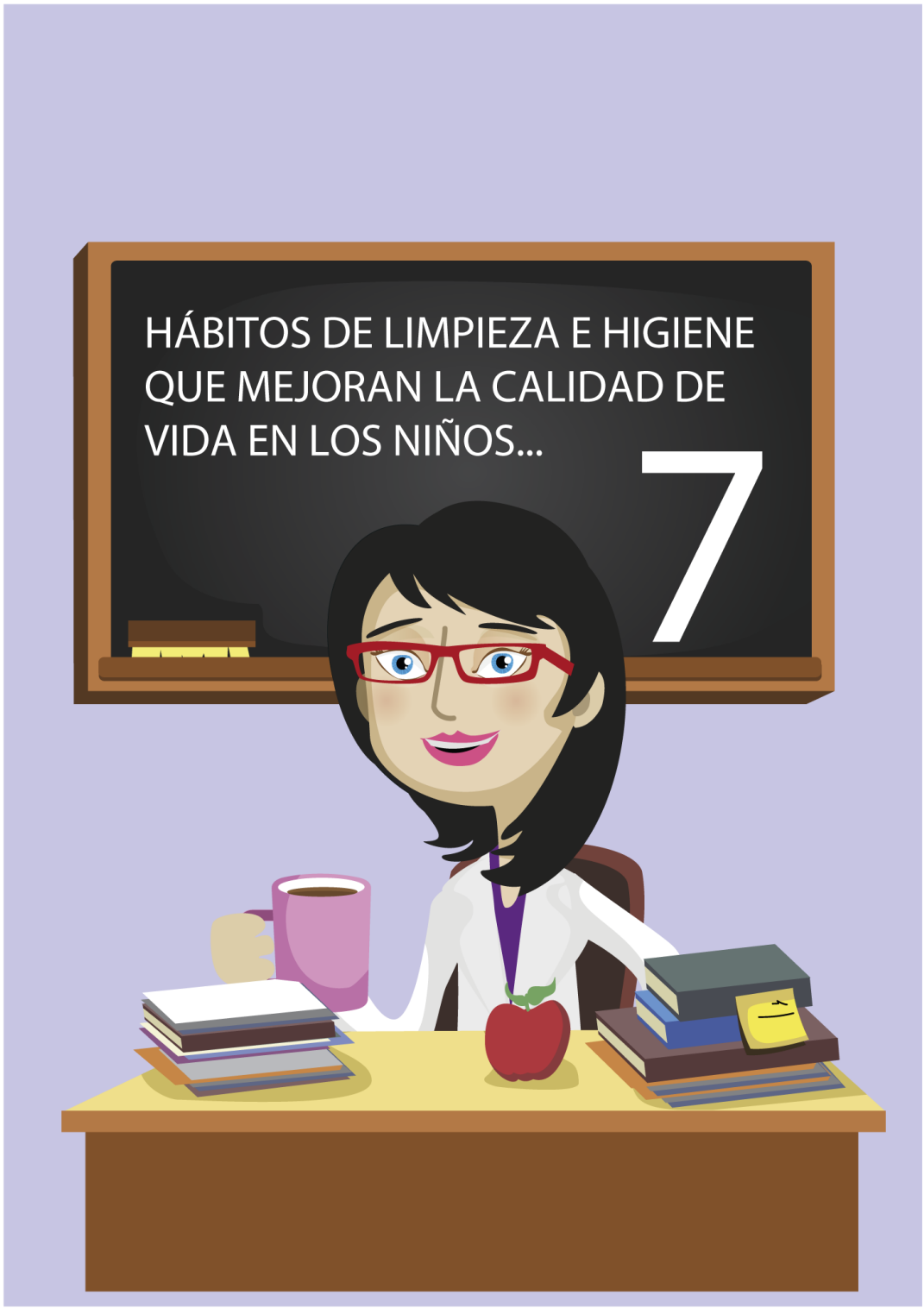
5

LONCHERA ESCOLAR



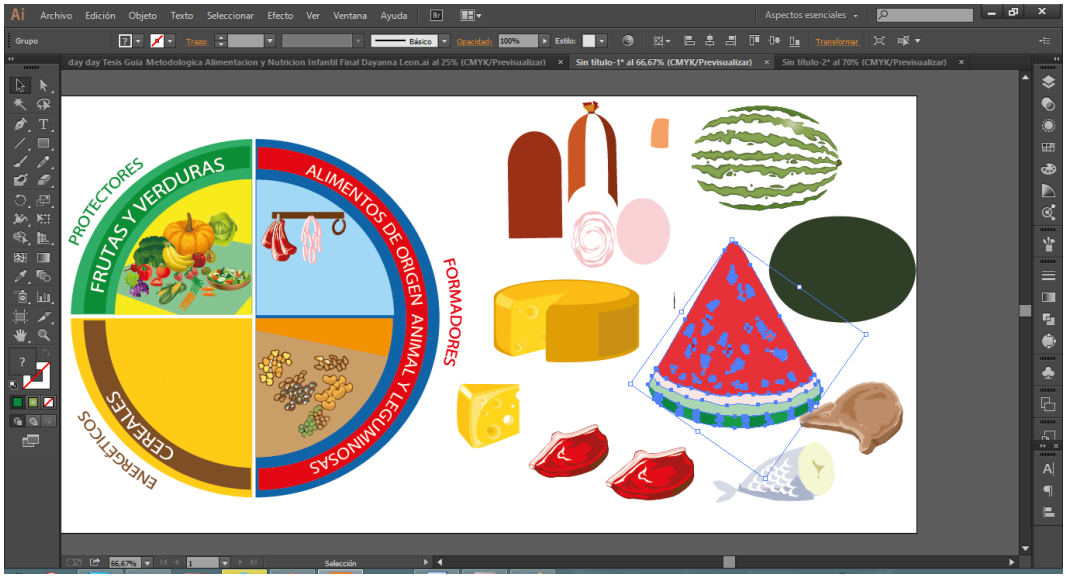
6

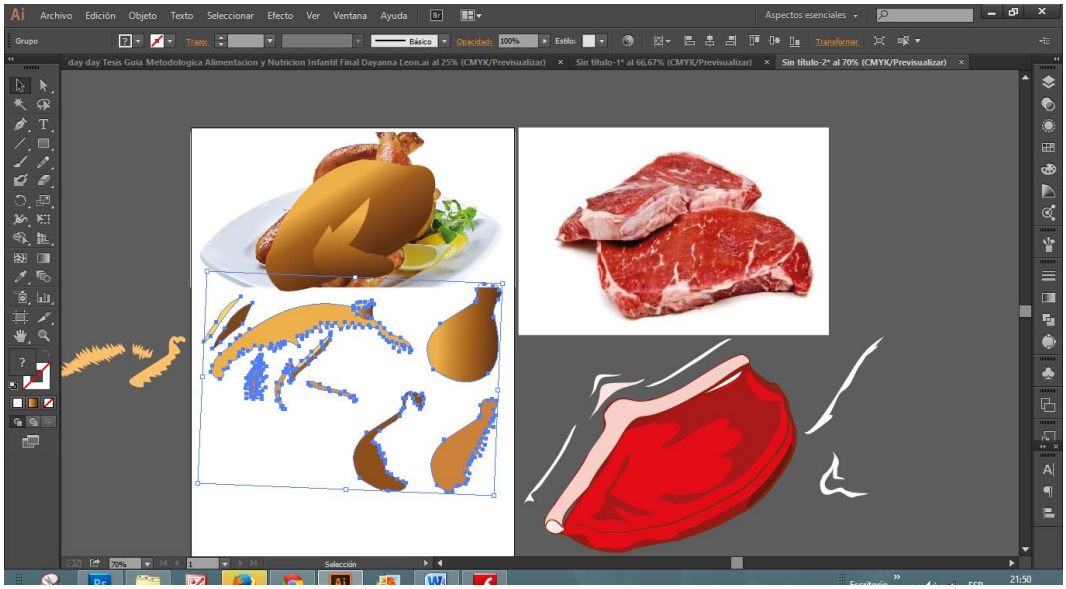
LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS

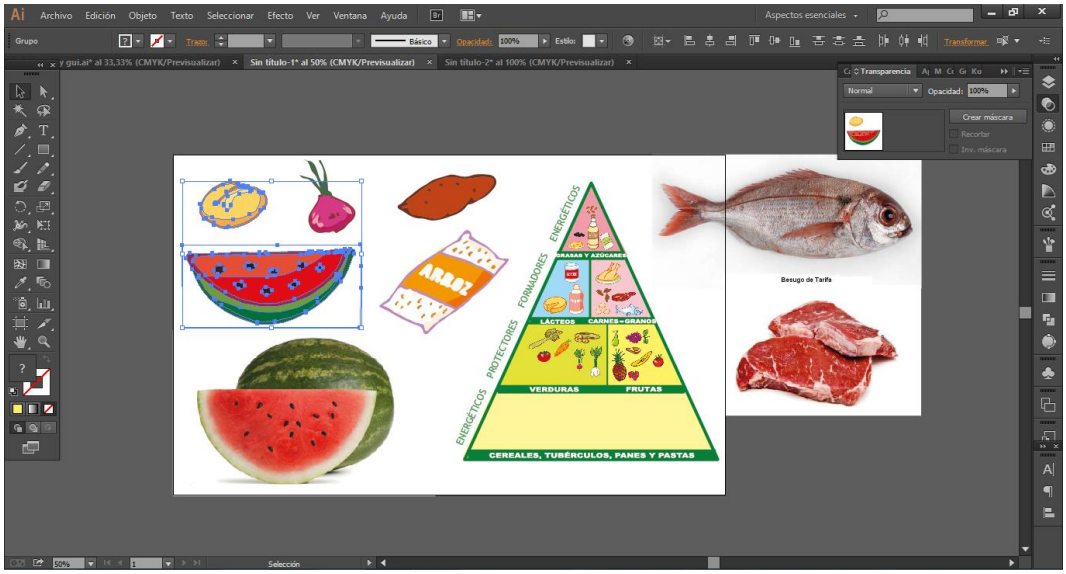

HÁBITOS DE LIMPIEZA E HIGIENE QUE MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS NIÑOS...
7

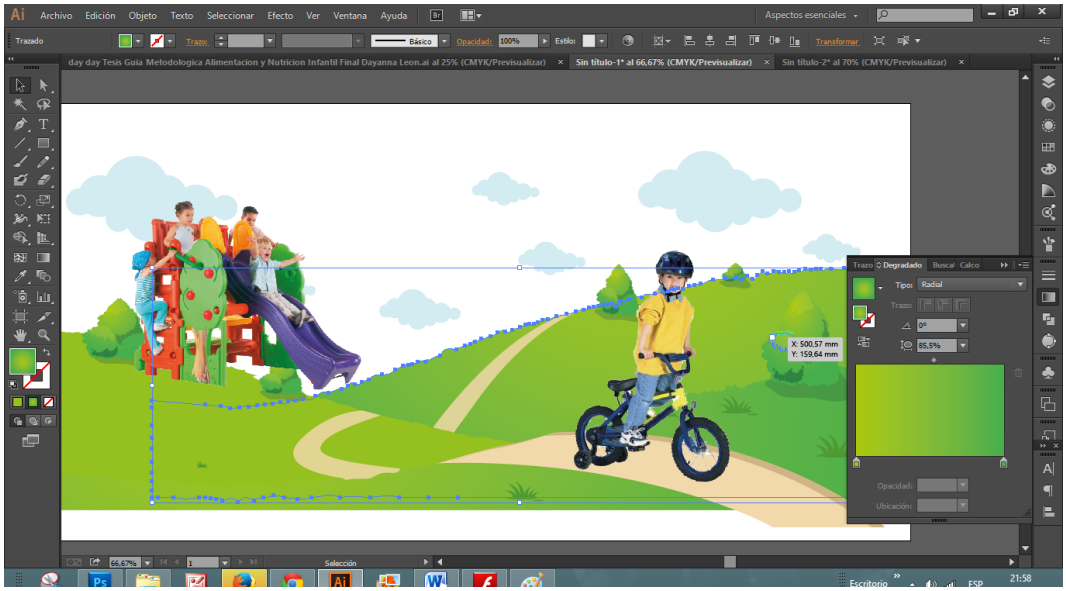
6. Ilustraciones y vectorizaciones

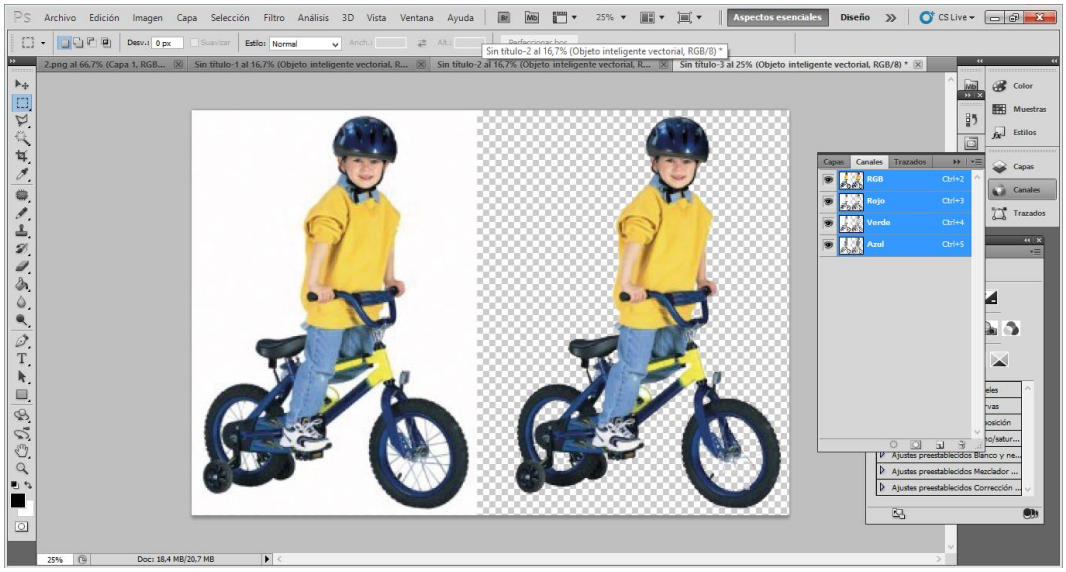
Todas las ilustraciones se distinguen básicamente por trazos muy básicos como círculos, rombos, rectángulos y también de trazos más elaborados para resaltar los detalles esenciales de cada alimento.



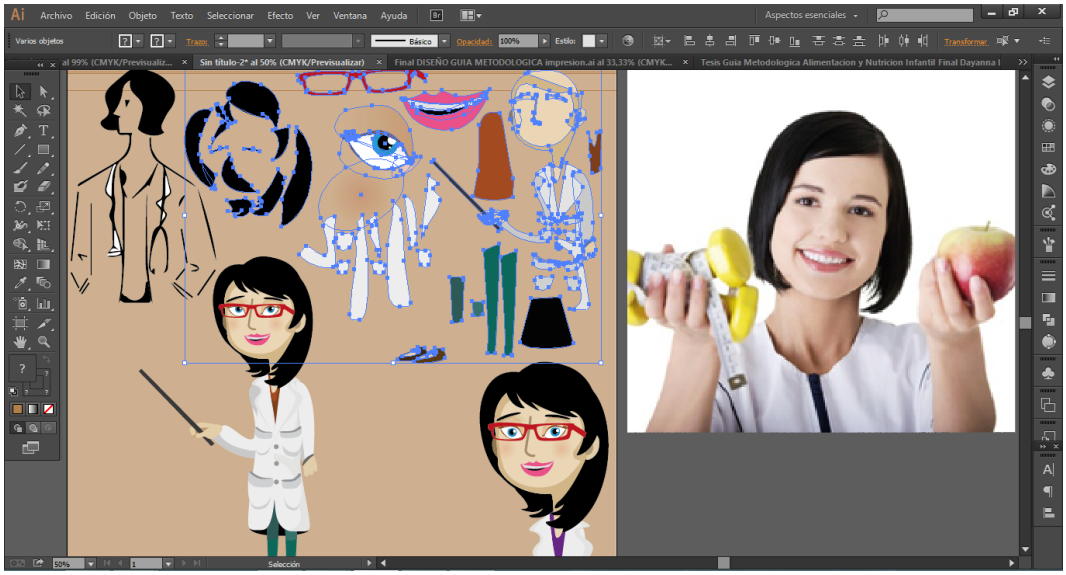


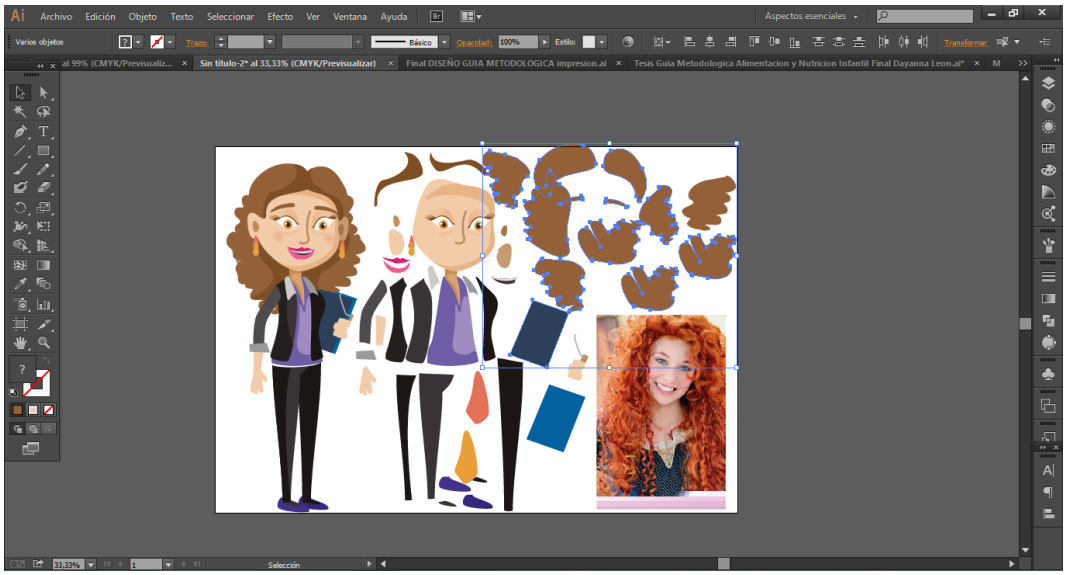

ENERGÉTICOS
GRASAS Y AZUCARES
FORMADORES
LÁCTEOS
CARNES-GRANOS
PROTECTORES
VERDURAS
FRUTAS
ENERGÉTICOS
CEREALES, TUBÉRCULOS, PANES Y PASTAS
ARROZ
Besugo de Tarifa

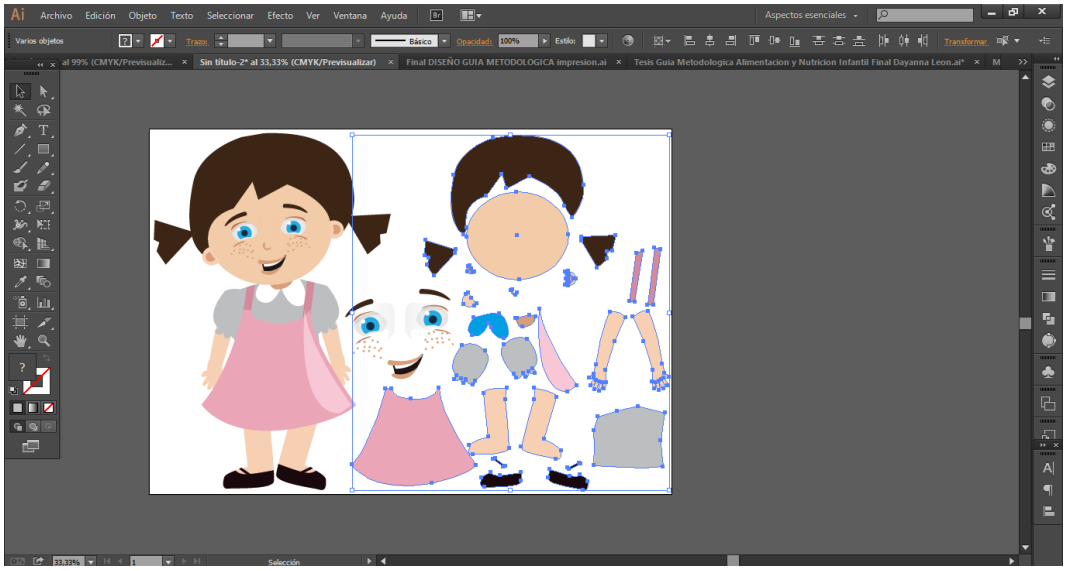


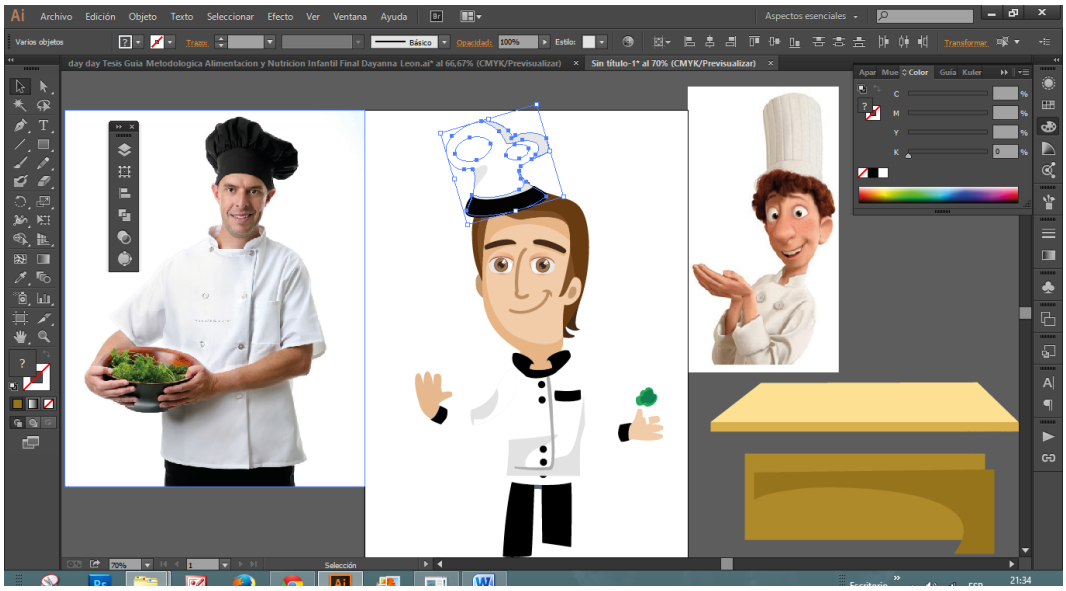


En la creación de los personajes se tomaron varios prototipos de personas, con el propósito de captar sus apariencias físicas e ilustrarlas, de tal manera que la ilustración sea lo más similar posible una nutricionista, un docente, un estudiante, y un chef.



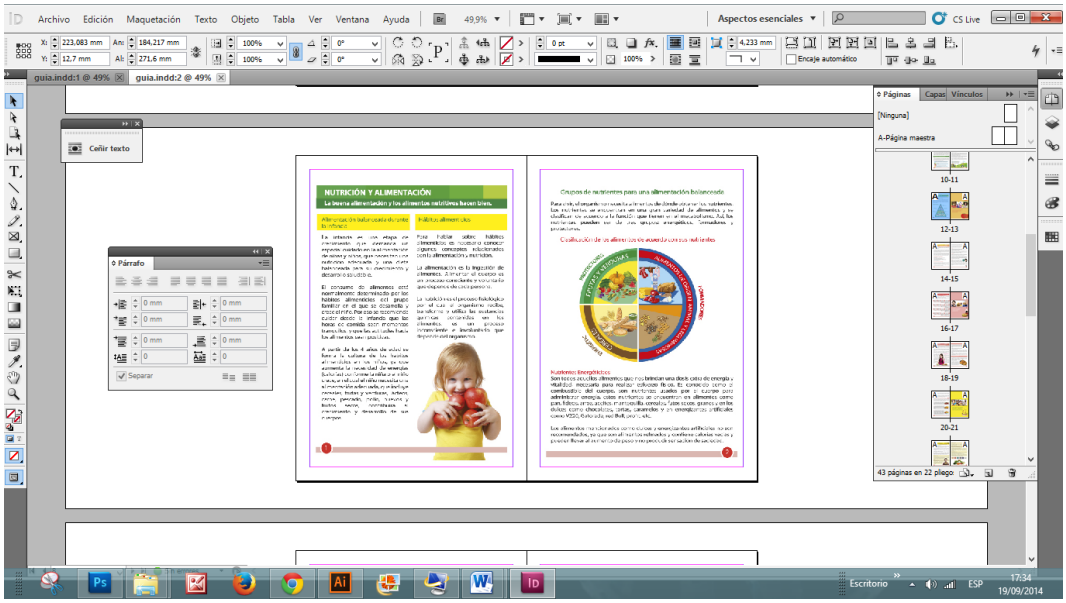


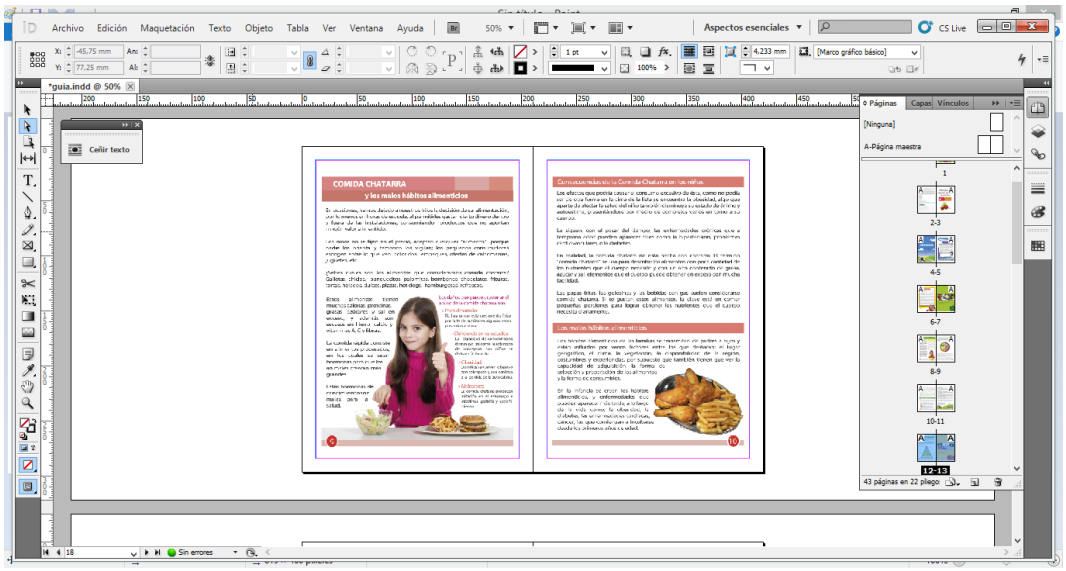


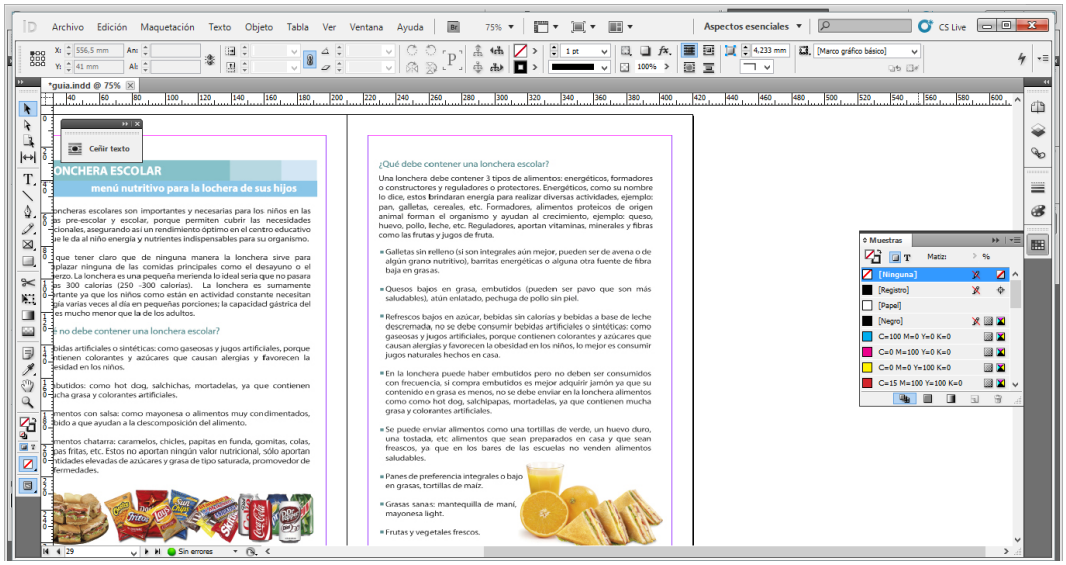


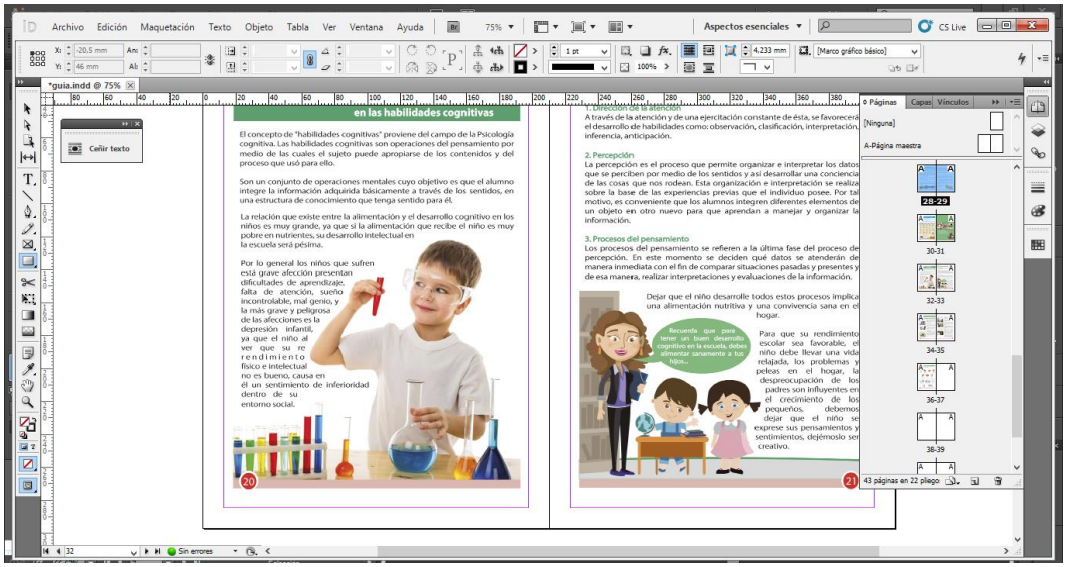
7. Maquetación en adobe InDesign.

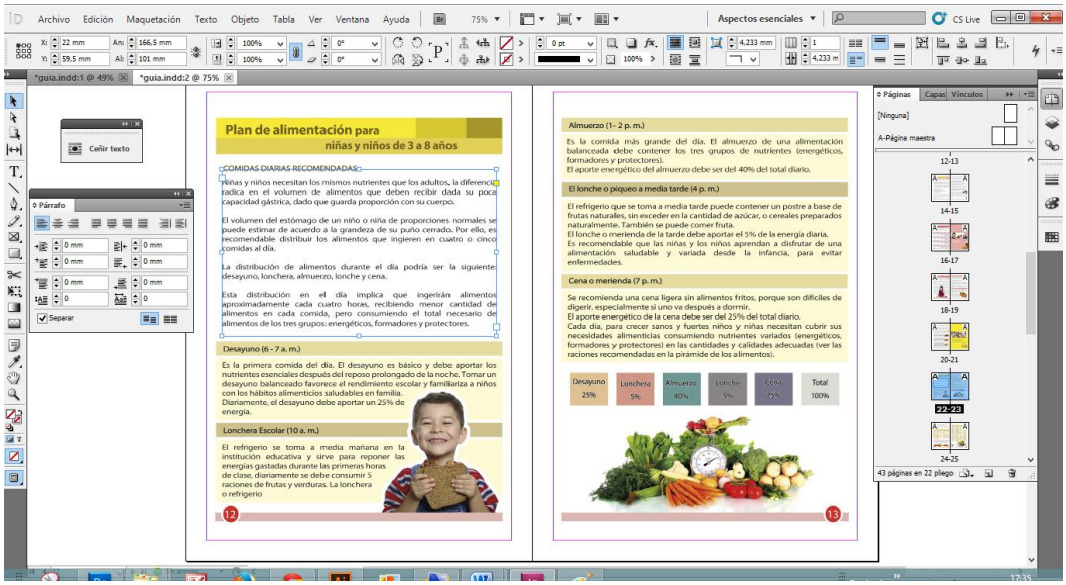
Se trabajó con un tamaño de página de una A4, con un número de 43 páginas en 22 pliegos, 1 columna y con 20 mm de márgenes. El diseño y la maquetación constan de texto he imágenes ceñidas alrededor del cuadro delimitador y alrededor de la forma del objeto, otros elementos han sido colocados como imagen ya que su composición es más elaborada por su agrupación de varios vectores.

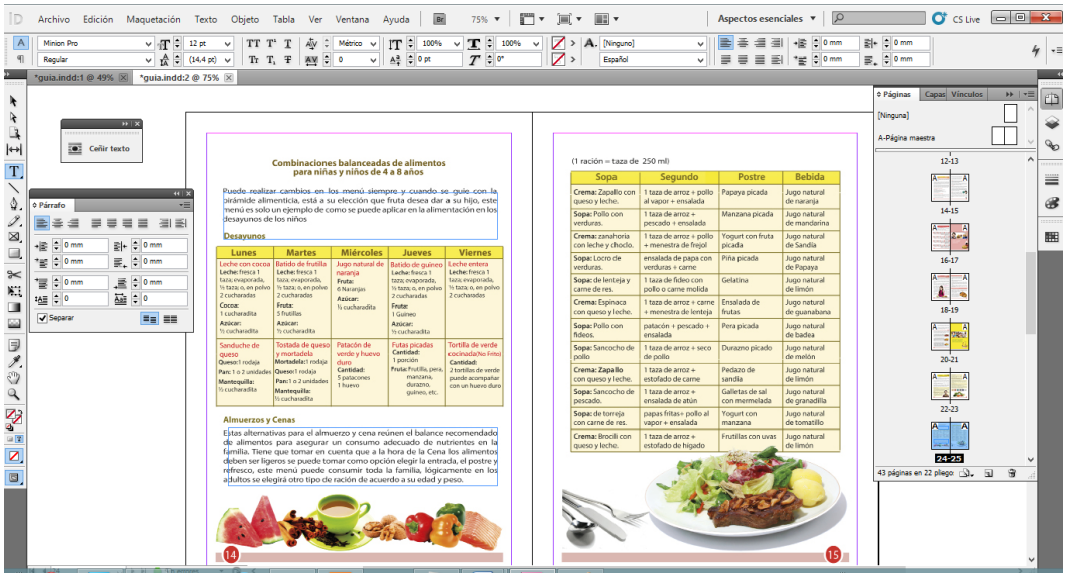




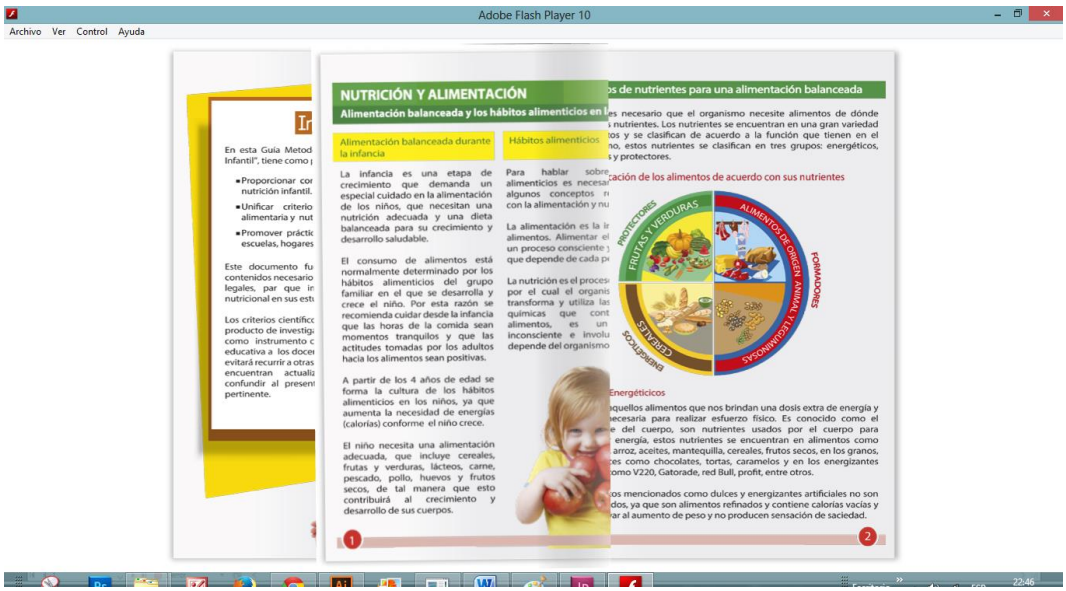

Archivo Edición Maquetación Texto Objeto Tabla Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
*guia.indd @ 75%
Ceñir texto
ONCHERA ESCOLAR
menú nutritivo para la lochera de sus hijos
¿Qué debe contener una lonchera escolar?
Una lonchera debe contener 3 tipos de alimentos: energéticos, formadores o constructores y reguladores o protectores. Energéticos, como su nombre lo dice, estos brindaran energía para realizar diversas actividades, ejemplo: pan, galletas, cereales, etc. Formadores, alimentos proteicos de origen animal forman el organismo y ayudan al crecimiento, ejemplo: queso, huevo, pollo, leche, etc. Reguladores, aportan vitaminas, minerales y fibras como las frutas y jugos de fruta.
Galletas sin relleno (si son integrales aún mejor, pueden ser de avena o de algún grano nutritivo), barritas energéticas o alguna otra fuente de fibra baja en grasas.
Quesos bajos en grasa, embutidos (pueden ser pavo que son más saludables), atún enlatado, pechuga de pollo sin piel.
Refrescos bajos en azúcar, bebidas sin calorías y bebidas a base de leche descremada, no se debe consumir bebidas artificiales o sintéticas: como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños, lo mejor es consumir jugos naturales hechos en casa.
En la lonchera puede haber embutidos pero no deben ser consumidos con frecuencia, si compra embutidos es mejor adquirir jamón ya que su contenido en grasa es menos, no se debe enviar en la lonchera alimentos como como hot dog, salchipapas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
Se puede enviar alimentos como una tortillas de verde, un huevo duro, una tostada, etc alimentos que sean preparados en casa y que sean freascos, ya que en los bares de las escuelas no venden alimentos saludables.
Panes de preferencia integrales o bajo en grasas, tortillas de maíz.
Grasas sanas: mantequilla de maní, mayonesa light.
Frutas y vegetales frescos.
Muestras
[Ninguna]
[Registro]
[Papel]
[Negro]
C=100 M=0 Y=0 K=0
C=0 M=100 Y=0 K=0
C=0 M=0 Y=100 K=0
C=15 M=100 Y=100 K=0

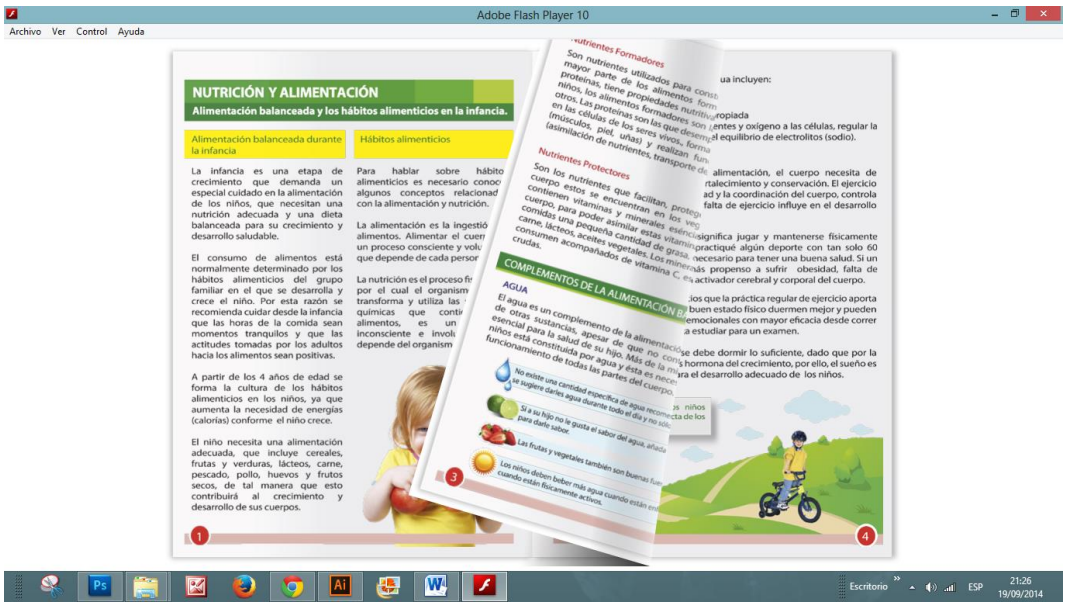

Archivo Edición Maquetación Texto Objeto Tabla Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
*guia.indd @ 75%
Ceñir texto
en las habilidades cognitivas
El concepto de "habilidades cognitivas" proviene del campo de la Psicología cognitiva. Las habilidades cognitivas son operaciones del pensamiento por medio de las cuales el sujeto puede apropiarse de los contenidos y del proceso que usó para ello.
Son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que el alumno integre la información adquirida básicamente a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él.
La relación que existe entre la alimentación y el desarrollo cognitivo en los niños es muy grande, ya que si la alimentación que recibe el niño es muy pobre en nutrientes, su desarrollo intelectual en la escuela será pésima.
Por lo general los niños que sufren está grave afección presentan dificultades de aprendizaje, falta de atención, sueño incontrolable, mal genio, y la más grave y peligrosa de las afecciones es la depresión infantil, ya que el niño al ver que su rendimiento físico e intelectual no es bueno, causa en él un sentimiento de inferioridad dentro de su entorno social.
20
A través de la atención y de una ejercitación constante de ésta, se favorecerá el desarrollo de habilidades como: observación, clasificación, interpretación, inferencia, anticipación.
2. Percepción
La percepción es el proceso que permite organizar e interpretar los datos que se perciben por medio de los sentidos y así desarrollar una conciencia de las cosas que nos rodean. Esta organización e interpretación se realiza sobre la base de las experiencias previas que el individuo posee. Por tal motivo, es conveniente que los alumnos integren diferentes elementos de un objeto en otro nuevo para que aprendan a manejar y organizar la información.
3. Procesos del pensamiento
Los procesos del pensamiento se refieren a la última fase del proceso de percepción. En este momento se deciden qué datos se atenderán de manera inmediata con el fin de comparar situaciones pasadas y presentes y de esa manera, realizar interpretaciones y evaluaciones de la información.
Dejar que el niño desarrolle todos estos procesos implica una alimentación nutritiva y una convivencia sana en el hogar.
Recuerda que para tener un buen desarrollo cognitivo en la escuela, debes alimentar sanamente a tus hijos...
Para que su rendimiento escolar sea favorable, el niño debe llevar una vida relajada, los problemas y peleas en el hogar, la despreocupación de los padres son influyentes en el crecimiento de los pequeños, debemos dejar que el niño se exprese sus pensamientos y sentimientos, dejémoslo ser creativo.
21
Páginas
Capas
Vínculos
[Ninguna]
A-Página maestra
28-29
30-31
32-33
34-35
36-37
38-39
43 páginas en 22 pliego

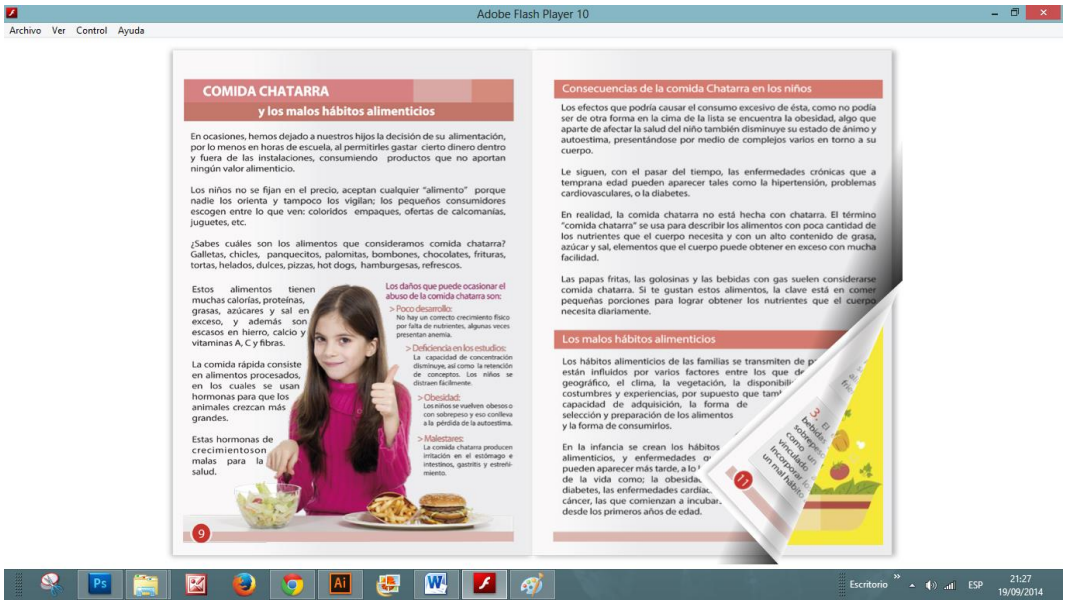

Archivo Edición Maquetación Texto Objeto Tabla Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
CS Live
*guia.indd:1 @ 49%
*guia.indd:2 @ 75%
Ceñir texto
Párrafo
Plan de alimentación para
niñas y niños de 3 a 8 años
COMIDAS DIARIAS RECOMENDADAS:
Niñas y niños necesitan los mismos nutrientes que los adultos, la diferencia radica en el volumen de alimentos que deben recibir dada su poca capacidad gástrica, dado que guarda proporción con su cuerpo.
El volumen del estómago de un niño o niña de proporciones normales se puede estimar de acuerdo a la grandeza de su puño cerrado. Por ello, es recomendable distribuir los alimentos que ingieren en cuatro o cinco comidas al día.
La distribución de alimentos durante el día podría ser la siguiente: desayuno, lonchera, almuerzo, lonche y cena.
Esta distribución en el día implica que ingerirán alimentos aproximadamente cada cuatro horas, recibiendo menor cantidad de alimentos en cada comida, pero consumiendo el total necesario de alimentos de los tres grupos: energéticos, formadores y protectores.
Desayuno (6 - 7 a. m.)
Es la primera comida del día. El desayuno es básico y debe aportar los nutrientes esenciales después del reposo prolongado de la noche. Tomar un desayuno balanceado favorece el rendimiento escolar y familiariza a niños con los hábitos alimenticios saludables en familia. Diariamente, el desayuno debe aportar un 25% de energía.
Lonchera Escolar (10 a. m.)
El refrigerio se toma a media mañana en la institución educativa y sirve para reponer las energías gastadas durante las primeras horas de clase, diariamente se debe consumir 5 raciones de frutas y verduras. La lonchera o refrigerio
12
Almuerzo (1- 2 p. m.)
Es la comida más grande del día. El almuerzo de una alimentación balanceada debe contener los tres grupos de nutrientes (energéticos, formadores y protectores).
El aporte energético del almuerzo debe ser del 40% del total diario.
El lonche o piqueo a media tarde (4 p. m.)
El refrigerio que se toma a media tarde puede contener un postre a base de frutas naturales, sin exceder en la cantidad de azúcar, o cereales preparados naturalmente. También se puede comer fruta.
El lonche o merienda de la tarde debe aportar el 5% de la energía diaria.
Es recomendable que las niñas y los niños aprendan a disfrutar de una alimentación saludable y variada desde la infancia, para evitar enfermedades.
Cena o merienda (7 p. m.)
Se recomienda una cena ligera sin alimentos fritos, porque son difíciles de digerir, especialmente si uno va después a dormir.
El aporte energético de la cena debe ser del 25% del total diario.
Cada día, para crecer sanos y fuertes niños y niñas necesitan cubrir sus necesidades alimenticias consumiendo nutrientes variados (energéticos, formadores y protectores) en las cantidades y calidades adecuadas (ver las raciones recomendadas en la pirámide de los alimentos).
Desayuno 25%
Lonchera 5%
Almuerzo 40%
Lonche 5%
Cena 25%
Total 100%
13
Páginas
Capas
Vínculos
[Ninguna]
A-Página maestra
43 páginas en 22 pliego

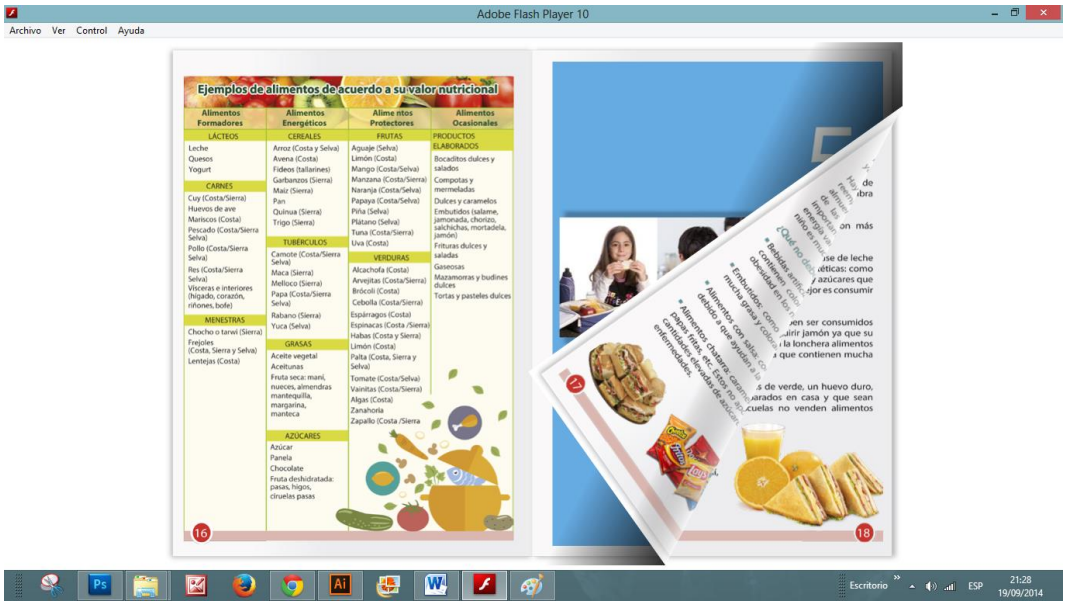

Archivo Edición Maquetación Texto Objeto Tabla Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
CS Live
Minion Pro
Regular
Español
*guia.indd:1 @ 49%
*guia.indd:2 @ 75%
Ceñir texto
Párrafo
Combinaciones balanceadas de alimentos
para niñas y niños de 4 a 8 años
Puede realizar cambios en los menú siempre y cuando se guíe con la pirámide alimenticia, está a su elección que fruta desea dar a su hijo, este menú es solo un ejemplo de como se puede aplicar en la alimentación en los desayunos de los niños
Desayunos
Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Leche con cocoa
Batido de frutilla
Jugo natural de naranja
Batido de guineo
Leche entera
Sanduche de queso
Tostada de queso y mortadela
Patacón de verde y huevo duro
Frutas picadas
Tortilla de verde cocinada/no frita
Almuerzos y Cenas
Estas alternativas para el almuerzo y cena reúnen el balance recomendado de alimentos para asegurar un consumo adecuado de nutrientes en la familia. Tiene que tomar en cuenta que a la hora de la Cena los alimentos deben ser ligeros se puede tomar como opción elegir la entrada, el postre y refresco, este menú puede consumir toda la familia, lógicamente en los adultos se elegirá otro tipo de ración de acuerdo a su edad y peso.
14
(1 ración = taza de 250 ml)
Sopa
Segundo
Postre
Bebida
15
Páginas
Capas
Vínculos
[Ninguna]
A-Página maestra
43 páginas en 22 pliego

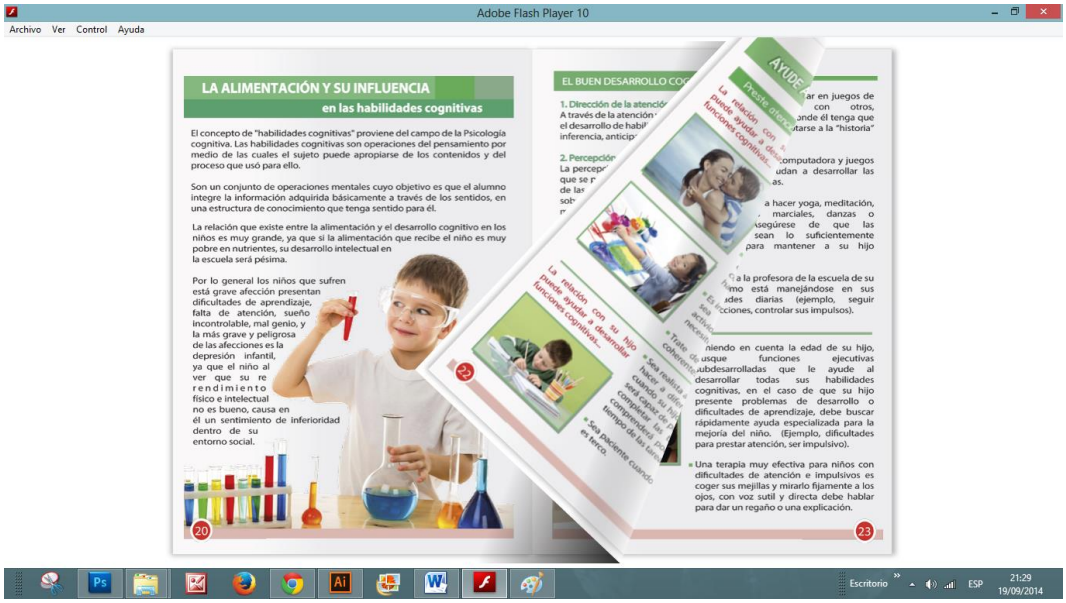
Para la presentación digital de la guía se tuvo que exportar el documento en Flash Player (SWF) ya que La maquetación y el diseño no cambian independientemente del tamaño de la pantalla, en las opciones generales de la exportación SWF se utilizó una escala del 80% para que su presentación no se muy al borde de la pantalla y haya más facilidad de manejo al momento de cambiar la transición de las páginas.

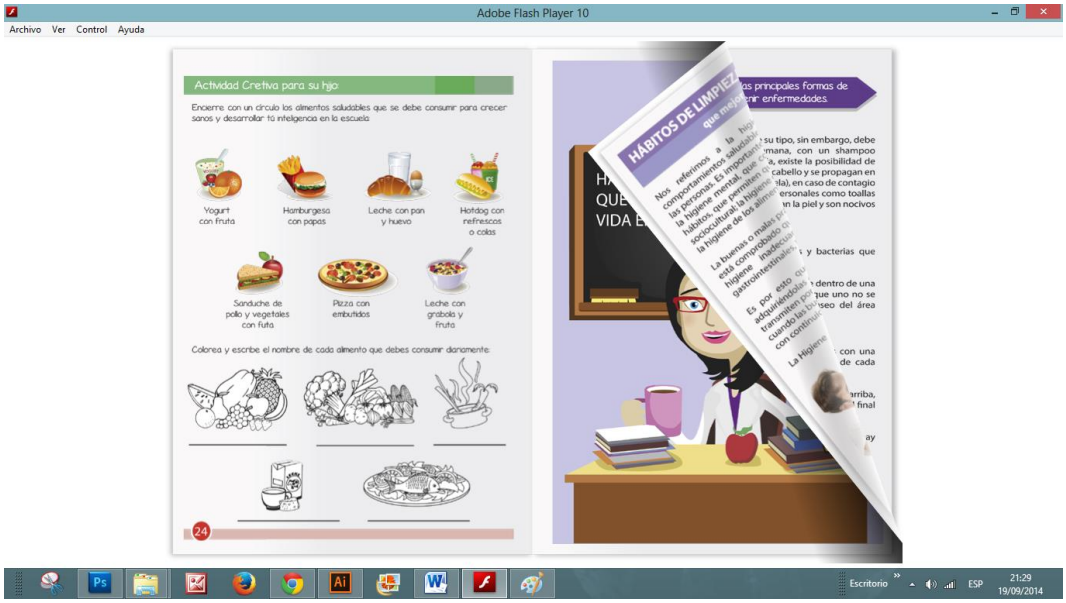





Adobe Flash Player 10
Archivo Ver Control Ayuda
COMIDA CHATARRA
y los malos hábitos alimenticios
En ocasiones, hemos dejado a nuestros hijos la decisión de su alimentación, por lo menos en horas de escuela, al permitirles gastar cierto dinero dentro y fuera de las instalaciones, consumiendo productos que no aportan ningún valor alimenticio.
Los niños no se fijan en el precio, aceptan cualquier "alimento" porque nadie los orienta y tampoco los vigilan; los pequeños consumidores escogen entre lo que ven: coloridos empaques, ofertas de calcomanías, juguetes, etc.
¿Sabes cuáles son los alimentos que consideramos comida chatarra? Galletas, chicles, panquecitos, palomitas, bombones, chocolates, frituras, tortas, helados, dulces, pizzas, hot dogs, hamburgesas, refrescos.
Estos alimentos tienen muchas calorías, proteínas, grasas, azúcares y sal en exceso, y además son escasos en hierro, calcio y vitaminas A, C y fibras.
La comida rápida consiste en alimentos procesados, en los cuales se usan hormonas para que los animales crezcan más grandes.
Estas hormonas de crecimientoson malas para la salud.
Los daños que puede ocasionar el abuso de la comida chatarra son:
> Poco desarrollo:
No hay un correcto crecimiento físico por falta de nutrientes, algunas veces presentan anemia.
> Deficiencia en los estudios:
La capacidad de concentración disminuye, así como la retención de conceptos. Los niños se distraen fácilmente.
> Obesidad:
Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso y eso conlleva a la pérdida de la autoestima.
> Malestares:
La comida chatarra producen irritación en el estómago e intestinos, gastritis y estreñimiento.
9
Consecuencias de la comida Chatarra en los niños
Los efectos que podría causar el consumo excesivo de ésta, como no podía ser de otra forma en la cima de la lista se encuentra la obesidad, algo que aparte de afectar la salud del niño también disminuye su estado de ánimo y autoestima, presentándose por medio de complejos varios en torno a su cuerpo.
Le siguen, con el pasar del tiempo, las enfermedades crónicas que a temprana edad pueden aparecer tales como la hipertensión, problemas cardiovasculares, o la diabetes.
En realidad, la comida chatarra no está hecha con chatarra. El término "comida chatarra" se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad.
Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente.
Los malos hábitos alimenticios
Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de p
están influidos por varios factores entre los que de
geográfico, el clima, la vegetación, la disponibili
costumbres y experiencias, por supuesto que tam
capacidad de adquisición, la forma de
selección y preparación de los alimentos
y la forma de consumirlos.
En la infancia se crean los hábitos
alimenticios, y enfermedades o
pueden aparecer más tarde, a lo
de la vida como; la obesida
diabetes, las enfermedades cardiac
cáncer, las que comienzan a incubar
desde los primeros años de edad.
17
Escritorio ESP 21:27 19/09/2014

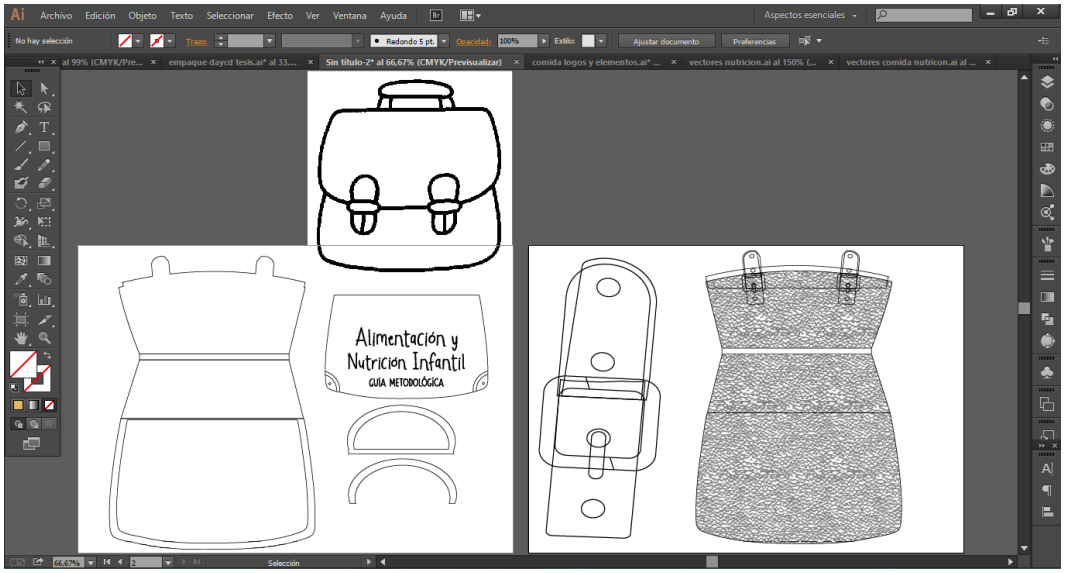

Adobe Flash Player 10
Archivo Ver Control Ayuda
Ejemplos de alimentos de acuerdo a su valor nutricional
Alimentos Formadores
LÁCTEOS
Leche
Quesos
Yogurt
CARNES
Cuy (Costa/Sierra)
Huevos de ave
Mariscos (Costa)
Pescado (Costa/Sierra Selva)
Pollo (Costa/Sierra Selva)
Res (Costa/Sierra Selva)
Vísceras e interiores (hígado, corazón, riñones, bofe)
MENESTRAS
Chocho o tarwi (Sierra)
Frejoles (Costa, Sierra y Selva)
Lentejas (Costa)
Alimentos Energéticos
CEREALES
Arroz (Costa y Selva)
Avena (Costa)
Fideos (tallarines)
Garbanzos (Sierra)
Maíz (Sierra)
Pan
Quinua (Sierra)
Trigo (Sierra)
TUBÉRCULOS
Camote (Costa/Sierra Selva)
Maca (Sierra)
Melloco (Sierra)
Papa (Costa/Sierra Selva)
Rabano (Sierra)
Yuca (Selva)
GRASAS
Aceite vegetal
Aceitunas
Fruta seca: maní, nueces, almendras mantequilla, margarina, manteca
AZÚCARES
Azúcar
Panela
Chocolate
Fruta deshidratada: pasas, higos, ciruelas pasas
Alimentos Protectores
FRUTAS
Aguaje (Selva)
Limón (Costa)
Mango (Costa/Selva)
Manzana (Costa/Sierra)
Naranja (Costa/Selva)
Papaya (Costa/Selva)
Piña (Selva)
Plátano (Selva)
Tuna (Costa/Sierra)
Uva (Costa)
VERDURAS
Alcachofa (Costa)
Arvejitas (Costa/Sierra)
Brócoli (Costa)
Cebolla (Costa/Sierra)
Espárragos (Costa)
Espinacas (Costa /Sierra)
Habas (Costa y Sierra)
Limón (Costa)
Palta (Costa, Sierra y Selva)
Tomate (Costa/Selva)
Vainitas (Costa/Sierra)
Algas (Costa)
Zanahoria
Zapallo (Costa /Sierra
Alimentos Ocasionales
PRODUCTOS ELABORADOS
Bocaditos dulces y salados
Compotas y mermeladas
Dulces y caramelos
Embutidos (salame, jamonada, chorizo, salchichas, mortadela, jamón)
Frituras dulces y saladas
Gaseosas
Mazamorras y budines dulces
Tortas y pasteles dulces
16
18
Escritorio ESP 21:28 19/09/2014

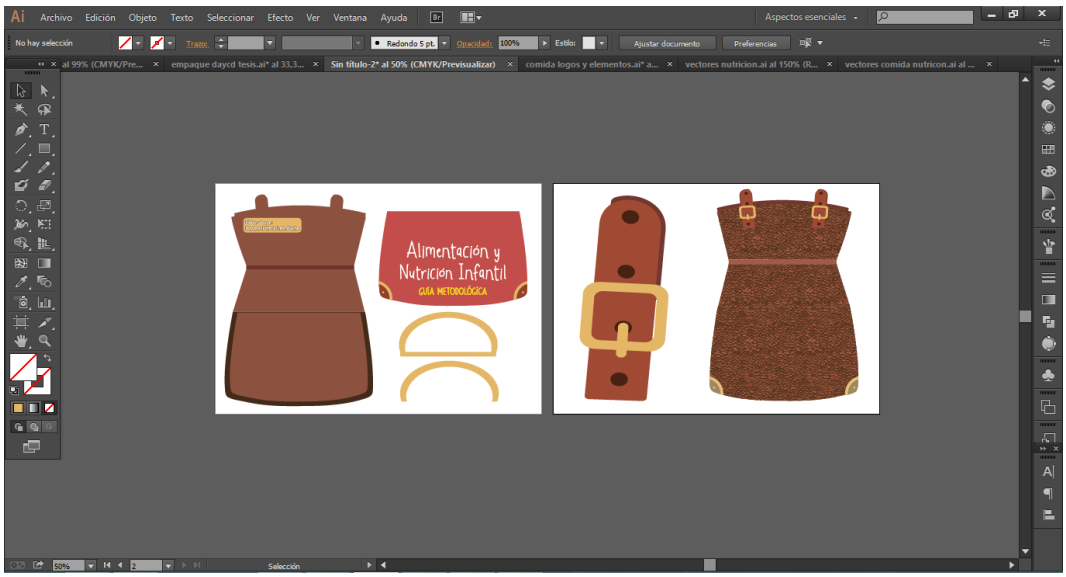

Adobe Flash Player 10
Archivo Ver Control Ayuda
LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA
en las habilidades cognitivas
El concepto de "habilidades cognitivas" proviene del campo de la Psicología cognitiva. Las habilidades cognitivas son operaciones del pensamiento por medio de las cuales el sujeto puede apropiarse de los contenidos y del proceso que usó para ello.
Son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que el alumno integre la información adquirida básicamente a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él.
La relación que existe entre la alimentación y el desarrollo cognitivo en los niños es muy grande, ya que si la alimentación que recibe el niño es muy pobre en nutrientes, su desarrollo intelectual en la escuela será pésima.
Por lo general los niños que sufren está grave afección presentan dificultades de aprendizaje, falta de atención, sueño incontrolable, mal genio, y la más grave y peligrosa de las afecciones es la depresión infantil, ya que el niño al ver que su rendimiento físico e intelectual no es bueno, causa en él un sentimiento de inferioridad dentro de su entorno social.
20
EL BUEN DESARROLLO COG
1. Dirección de la atención
2. Percepción
AYUDE
23
Escritorio
ESP
21:29
19/09/2014

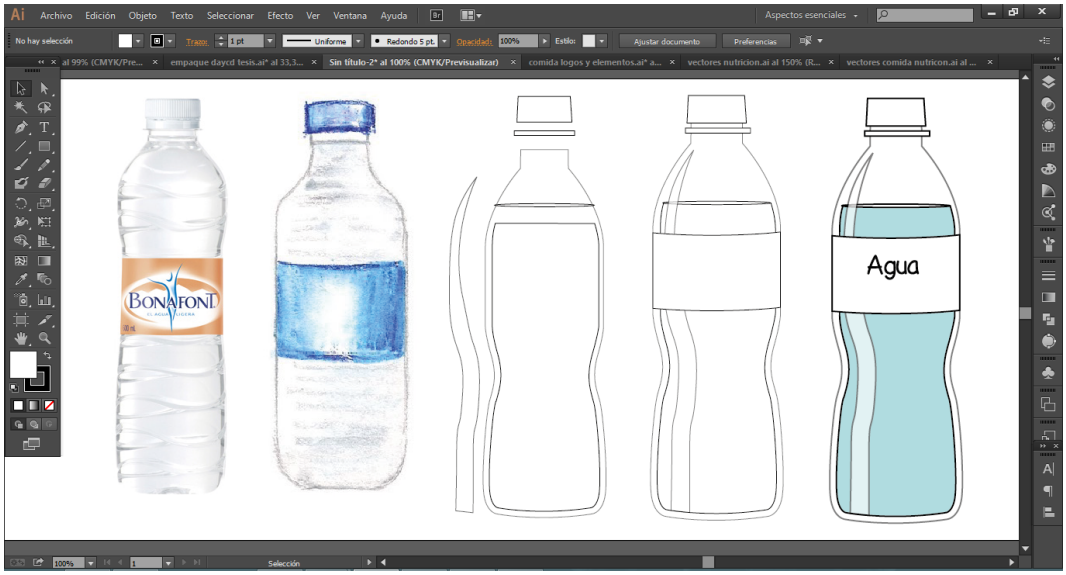

Adobe Flash Player 10
Archivo Ver Control Ayuda
Actividad Creativa para su hijo
Encierre con un círculo los alimentos saludables que se debe consumir para crecer sanos y desarrollar tú inteligencia en la escuela
Yogurt con Fruta
Hamburguesa con papas
Leche con pan y huevo
Hotdog con refrescos o colas
Sanduche de pollo y vegetales con fruta
Pizza con embutidos
Leche con grabola y fruta
Colorea y escribe el nombre de cada alimento que debes consumir diariamente:
24
HÁBITOS DE LIMPIEZA
Escritorio
ESP
21:29
19/09/2014

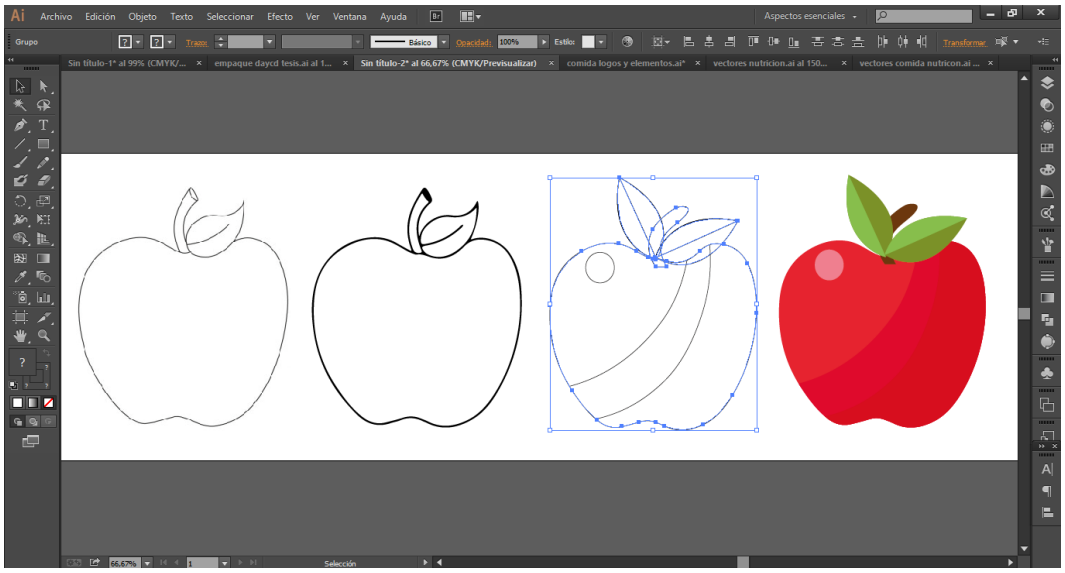
8. Diseño del empaque del Cd

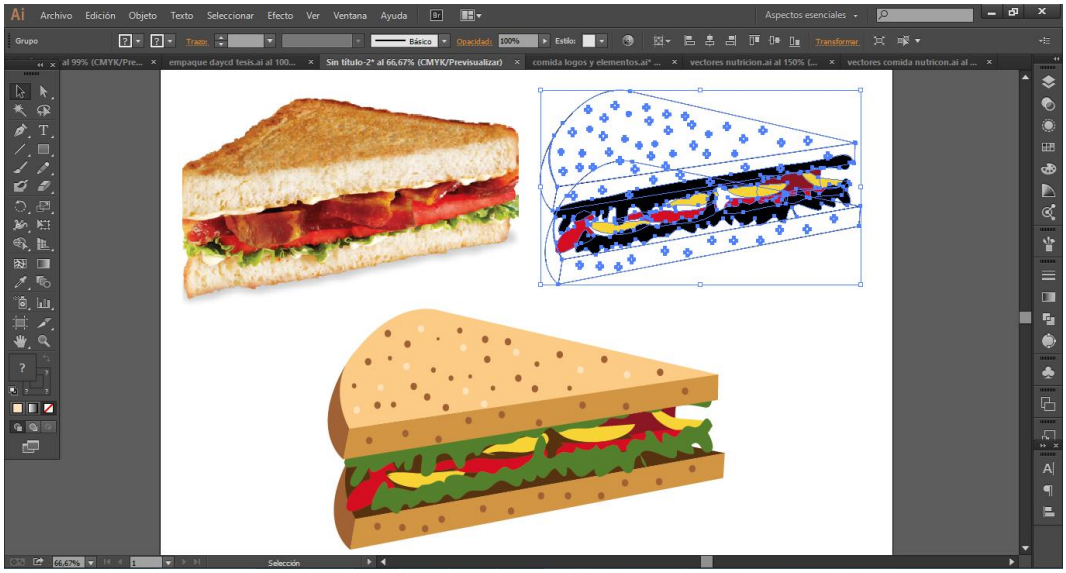
El diseño del empaque del Cd tiene la forma de una lonchera escolar en la cual contenderá el cd, una botella de agua, una manzana, una botella de jugo natural, y un sánduche que los podrán usar como toma notas.





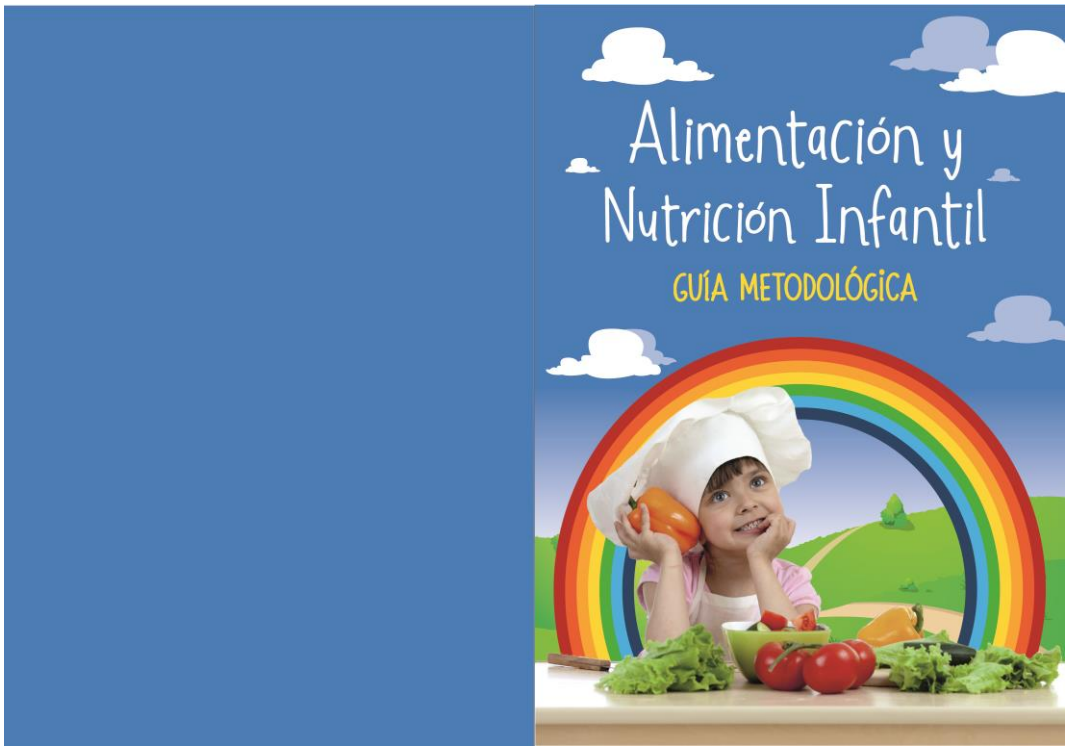

Archivo Edición Objeto Texto Seleccionar Efecto Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
Sin título-2* al 100% (CMYK/Previsualizar)
BONAFONT
Agua
Selección


Archivo Edición Objeto Texto Seleccionar Efecto Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
Grupo
Básico
Transformar
Sin título-2* al 66,67% (CMYK/Previsualizar)
Selección


Archivo Edición Objeto Texto Seleccionar Efecto Ver Ventana Ayuda
Aspectos esenciales
Sin título-2* al 66,67% (CMYK/Previsualizar)

Alimentación y
Nutricion Infantil
GUÍA METODOLÓGICA
Elaborado por:
Dayanna Patricia León Duche.

9. Presentación final de la maquetación de las páginas de la Guía Metodológica de Alimentación y Nutrición infantil.



Está Guía Metodológica ha sido diseñada como Proyecto de Tesis para la obtención del título en Ingeniería en Diseño Gráfico de la Universidad de Guayaquil, con el tema Alimentación y Nutrición Infantil.

Fue creada y elaborada con el único fin de ayudar a los representantes legales, docentes y estudiantes del primer año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta "Rafaela Vallejo Barahona" de la ciudad de Guayaquil, para fortalecer la enseñanza en alimentación, nutrición infantil y su influencia en las habilidades cognitivas en los niños, de tal manera que este proyecto puede ser tomado como ejemplo para la comunidad en general, ya que ayudará a la formación de hábitos alimenticios saludables y un mejor desempeño en sus habilidades intelectuales.

AGRADECIMIENTOS:
Ing. Delia Peña.
Ing. Marjorie Buenaño.
Lcda. Somnia Alarcón.
Lcda. Mayra Vera.
Ing. Patricio León.
Lcda. Susana Duche.

ELABORADO POR
Dayanna Patricia León Duche.

ILUSTRACIÓN: Dayanna Patricia León Duche.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Dayanna Patricia León Duche.

Índice

1 Alimentación y Nutrición en la infancia ..... Pág. 1
2 Necesidad de minerales en la alimentación balanceada..... Pág. 6
3 Comida Chatarra y malos habitos alimenticios ..... Pág. 9
4 Comida equilibrada (Desayuno, Almuerzo y Cena en casa) ..... Pág. 12
5 Lonchera Escolar ..... Pág. 17
6 La alimentación y su influencia en las habilidades cognitivas ..... Pág. 20
7 Hábitos de limpieza e higiene ..... Pág. 25

Alimentación y
Nutrición Infantil
GUÍA METODOLÓGICA

Nutrición Salud Vida

alimentación equilibrada
en los niños de 4 a 6 años
Orientación para padres

Presentación

Me siento complacida de poder presentar esta guía de alimentación y nutrición infantil, el esfuerzo y trabajo puesto en este proyecto se verá reflejado en esta presentación, cuyo fin es el de proveer este documento que contiene la información necesaria y actualizada de alimentación y nutrición infantil, de tal manera que sirva como impulso para la salud en las escuelas, en los hogares y en la comunidad en general.

El objetivo de esta Guía Metodológica de alimentación y nutrición infantil es el de proporcionar y educar de manera general, a los padres, docentes y estudiantes la importancia y recomendaciones sobre hábitos de alimentación saludable, contribuyendo en la salud y previniendo enfermedades que afectan a los niños debido a conductas inadecuadas de la mala alimentación.

Introducción

En esta Guía Metodológica de "Alimentación y Nutrición Infantil", tiene como propósito:

- Proporcionar conocimientos sobre alimentación y nutrición infantil.
- Unificar criterios para orientar la educación alimentaria y nutricional escolar.
- Promover prácticas alimentarias saludables en las escuelas, hogares y en la comunidad en general.

Este documento fue elaborado para proporcionar los contenidos necesarios para que el docente y representantes legales, par que impartan una educación alimentaria nutricional en sus estudiantes e hijos.

Los criterios científicos y técnicos que aquí se expone, son producto de investigaciones exhaustivas, que se constituye como instrumento central para orientar y facilitar la labor educativa a los docentes y representantes legales, también evitará recurrir a otras fuentes de consulta que no siempre se encuentran actualizadas y que muchas veces pueden confundir al presentar información contradictoria y no pertinente.

1

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Alimentación balanceada y los hábitos alimenticios en la infancia.

Alimentación balanceada durante la infancia

La infancia es una etapa de crecimiento que demanda un especial cuidado en la alimentación de los niños, que necesitan una nutrición adecuada y una dieta balanceada para su crecimiento y desarrollo saludable.

El consumo de alimentos está normalmente determinado por los hábitos alimenticios del grupo familiar en el que se desarrolla y crece el niño. Por esta razón se recomienda cuidar desde la infancia que las horas de la comida sean momentos tranquilos y que las actitudes tomadas por los adultos hacia los alimentos sean positivas.

A partir de los 4 años de edad se forma la cultura de los hábitos alimenticios en los niños, ya que aumenta la necesidad de energías (calorías) conforme el niño crece.

El niño necesita una alimentación adecuada, que incluye cereales, frutas y verduras, lácteos, carne, pescado, pollo, huevos y frutos secos, de tal manera que esto contribuirá al crecimiento y desarrollo de sus cuerpos.

Hábitos alimenticios

Para hablar sobre hábitos alimenticios es necesario conocer algunos conceptos relacionados con la alimentación y nutrición.

La alimentación es la ingestión de alimentos. Alimentar el cuerpo es un proceso consciente y voluntario que depende de cada persona.

La nutrición es el proceso fisiológico por el cual el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas que contienen los alimentos, es un proceso inconsciente e involuntario que depende del organismo.

Grupos de nutrientes para una alimentación balanceada

Para vivir es necesario que el organismo necesite alimentos de dónde obtener los nutrientes. Los nutrientes se encuentran en una gran variedad de alimentos y se clasifican de acuerdo a la función que tienen en el metabolismo, estos nutrientes se clasifican en tres grupos: energéticos, formadores y protectores.

Clasificación de los alimentos de acuerdo con sus nutrientes

Nutrientes Energéticicos

Son todos aquellos alimentos que nos brindan una dosis extra de energía y vitalidad, necesaria para realizar esfuerzo físico. Es conocido como el combustible del cuerpo, son nutrientes usados por el cuerpo para administrar energía, estos nutrientes se encuentran en alimentos como pan, fideos, arroz, aceites, mantequilla, cereales, frutos secos, en los granos, en los dulces como chocolates, tortas, caramelos y en los energizantes artificiales como V220, Gatorade, red Bull, profit, entre otros.

Los alimentos mencionados como dulces y energizantes artificiales no son recomendados, ya que son alimentos refinados y contiene calorías vacías y pueden llevar al aumento de peso y no producen sensación de saciedad.

Nutrientes Formadores

Son nutrientes utilizados para construir, formar y regenerar el cuerpo, la mayor parte de los alimentos formadores son especialmente ricos en proteínas, tiene propiedades nutritivas que son de gran alimento para los niños, los alimentos formadores son la grasa animal, lácteos, granos entre otros. Las proteínas son las que desempeñan el mayor número de funciones en las células de los seres vivos., forman la estructura básica de los tejidos (músculos, piel, uñas) y realizan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre).

Nutrientes Protectores

Son los nutrientes que facilitan, protegen y controlan las funciones del cuerpo estos se encuentran en los vegetales y frutas. Estos alimentos contienen vitaminas y minerales esénciales para el funcionamiento del cuerpo, para poder asimilar estas vitaminas es necesario consumir en las comidas una pequeña cantidad de grasa, que están presente dentro de la carne, lácteos, aceites vegetales. Los minerales se asimilan mejor cuando se consumen acompañados de vitamina C, es decir frutas cítricas o verduras crudas.

COMPLEMENTOS DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

AGUA

El agua es un complemento de la alimentación que actúa como disolvente de otras sustancias, apesar de que no contiene nutrientes, el agua es esencial para la salud de su hijo. Más de la mitad del peso corporal de los niños está constituida por agua y ésta es necesaria para mantener el buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo.

No existe una cantidad especifica de agua recomendada para los niños, pero se sugiere darles agua durante todo el día y no sólo cuando tienen sed.

Si a su hijo no le gusta el sabor del agua, añada un poco de lima o limón para darle sabor.

Las frutas y vegetales también son buenas fuentes de agua.

Los niños deben beber más agua cuando están enfermos, hace calor y cuando están físicamente activos.

Algunos de los beneficios de tomar agua incluyen:

- Ayuda en la digestión
- Previene el estreñimiento
- Permite la circulación sanguínea apropiada
- También ayuda a transportar nutrientes y oxígeno a las células, regular la temperatura corporal y mantener el equilibrio de electrolitos (sodio).

ACTIVIDAD FÍSICA

Además de tener una adecuada alimentación, el cuerpo necesita de ejercicio físico para estimular su fortalecimiento y conservación. El ejercicio físico mejora el equilibrio, la agilidad y la coordinación del cuerpo, controla el peso y fortalece los huesos. La falta de ejercicio influye en el desarrollo posterior de enfermedades.

El ejercicio físico en los niños significa jugar y mantenerse físicamente activos, es recomendable que practiqué algún deporte con tan solo 60 minutos diarios de diversión es necesario para tener una buena salud. Si un niño no realiza ejercicio, es más propenso a sufrir obesidad, falta de atención, ya que el ejerció es un activador cerebral y corporal del cuerpo.

Además de disfrutar los beneficios que la práctica regular de ejercicio aporta a la salud, los niños que tienen buen estado físico duermen mejor y pueden enfrentar los desafíos físicos y emocionales con mayor eficacia desde correr para alcanzar un autobús hasta estudiar para un examen.

Junto con la actividad física se debe dormir lo suficiente, dado que por la noche el cuerpo produce más hormona del crecimiento, por ello, el sueño es un factor muy importante para el desarrollo adecuado de los niños.

Predica con el ejemplo, los niños adoptan los hábitos y conducta de los adultas...

PIRÁMIDE NUTRICIONAL PARA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEA

La pirámide nutricional es una forma de identificar los grupos de alimentos por sus aportes nutritivos. La recomendación de ingesta diaria de alimentos de acuerdo a la pirámide se indica a continuación.

Se recomienda consumir diariamente cantidades moderadas de acuerdo a la actividad física que se realice, la pirámide nutricional muestra las cantidades exactas que necesita consumir un niño entre la edad de 4 - 6 años de edad, las raciones indicadas en la pirámide equivalen a una taza de 250 ml, si su hijo muestra anomalías nutricionales o enfermedades relacionadas a la alimentación consultar una dieta personalizada con un nutricionista pediátrico.

Pirámide Nutricional para niños de 4 - 6 años de edad

2

NECESIDAD DE MINERALES EN LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

NECESIDAD DE MINERALES EN la alimentación balanceada

Se debe cuidar la alimentación de los niños y asegurarse de que contenga todos los nutrientes necesarios, para evitar las enfermedades que se producen por falta de una alimentación balanceada.

HIERRO

Una enfermedad relacionada con la dieta en la infancia y la adolescencia es la anemia, que se produce por falta de hierro. La anemia ocasiona, principalmente, bajo rendimiento escolar, cansancio, falta de energía, sueño excesivo, palidez, falta de apetito, para evitar la anemia, se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro.

La vitamina C de las frutas cítricas favorece la absorción de hierro, alimentos con hierro de origen vegetal como: verduras verdes (espinacas, acelgas, brócoli), menestras (lentejas, frijoles, habas, chocho, arvejas partidas) y cereales fortificados, y los alimentos con hierro de origen animal como: carnes rojas, vísceras (hígado, corazón, sangrecita), pescado, atún, sardinas.

Comidas sugeridas prara combatir la anemia:

- Carne de vaca, pollo, hígado y pescado.
- Yema de huevo.
- Mariscos de concha: mejillones, almejas y berberechos.
- Vísceras, hígado de ternera, mollejas.
- Legumbres: lechuga, lentejas, garbanzos y soya.
- Verduras: alverja, espinacas, brócoli, coliflor y remolacha.
- Verduras de hoja verde oscuro.
- Frutas: uvas, mango, naranja, toronja.

Mejora la absorción del hierro de los alimentos

Tan importante como el alimento que nos llevamos a la boca, es su forma de absorción. La absorción de hierro es más efectiva cuando es ingerido en la misma digestión con el ácido ascórbico o ácido cítrico.

La vitamina C, que se encuentra por ejemplo en la naranja y en el limón, mejora la absorción del hierro de los alimentos.

Según algunos expertos en el tema, algunos tipos de infusiones, así como la leche de vaca en la misma digestión, pueden inhibir la absorción de hierro.

Por este motivo, a la hora de comer un buen filete, por ejemplo, acompáñalo de un zumo de naranja o una fruta entera y evita los lácteos como (queso, yogures, flanes, natillas) en la misma comida.

CALCIO

La mayor parte del calcio del cuerpo está en los huesos. Todo el calcio que se necesita para el crecimiento de los huesos debe provenir de la dieta. Cuando las niñas y niños dejan de tomar leche se puede administrar el calcio mediante alimentos que lo contengan.

Alimentos con calcio, origen animal: quesos, yogur, pescados y sardina, de origen vegetal: brócoli, espinaca, soya, ajonjolí y almendras, y los alimentos con calcio añadido, como jugos, fideos y cereales.

VITAMINA A

La vitamina A ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos. Se conoce también como retinol, ya que produce los pigmentos en la retina del ojo.

La vitamina A es una vitamina liposoluble, dos tipos diferentes de vitamina A se encuentran en la alimentación. La vitamina A preformada se encuentra en productos de origen animal como carne de res, pescado, aves de corral y productos lácteos. El otro tipo, provitamina A, se encuentra en alimentos de origen vegetal, como frutas y verduras.

YODO

La falta de yodo afecta la glándula tiroides que interviene en el crecimiento mental y físico, los tejidos nerviosos y musculares, y el sistema circulatorio que produce el bocio, una enfermedad que se desarrolla en la adultez, y en la infancia. Los alimentos con yodo, origen vegetal: algas marinas, frejoles, frutillas, y con origen animal: mariscos, pescados de mar como atún, sardinas y los alimentos con yodo, origen mineral: sal marina.

Requerimientos de la vitamina A y minerales que precisan ingerir diariamente los niños

Los ejemplos sugeridos se contemplan dentro de una alimentación equilibrada. Una alimentación variada y equilibrada es la mejor garantía para cubrir las necesidades básicas de vitaminas y minerales.

Las cifras indicadas son sólo valores medios; las necesidades varían en función de cada niño.

Requerimientos	Miligramos por día	Alimento	Cantidad diaria
Hierro 4 a 8 años	10	Hígado, pollo cereales, huevo	2 veces por semana puede incluir estos alimentos en su menú.
Calcio 4 a 8 años	800	Queso, yogurt leche	2 vasos medianos de leche 1 vaso de yogurt 2 rodajas de queso
Yodo 4 a 8 años	12	Pecado, sardina atún	2 veces por semana puede incluir estos alimentos en su menú.
Vitamia A B C 4 a 8 años	400	Naranja, pollo zanahoria tomáte	Incluir diariamente estos alimentos en su menú.

3

COMIDA CHATARRA Y MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

COMIDA CHATARRA
y los malos hábitos alimenticios

En ocasiones, hemos dejado a nuestros hijos la decisión de su alimentación, por lo menos en horas de escuela, al permitirles gastar cierto dinero dentro y fuera de las instalaciones, consumiendo productos que no aportan ningún valor alimenticio.

Los niños no se fijan en el precio, aceptan cualquier "alimento" porque nadie los orienta y tampoco los vigilan; los pequeños consumidores escogen entre lo que ven: coloridos empaques, ofertas de calcomanías, juguetes, etc.

¿Sabes cuáles son los alimentos que consideramos comida chatarra? Galletas, chicles, panquecitos, palomitas, bombones, chocolates, frituras, tortas, helados, dulces, pizzas, hot dogs, hamburgesas, refrescos.

Estos alimentos tienen muchas calorías, proteínas, grasas, azúcares y sal en exceso, y además son escasos en hierro, calcio y vitaminas A, C y fibras.

La comida rápida consiste en alimentos procesados, en los cuales se usan hormonas para que los animales crezcan más grandes.

Estas hormonas de crecimientoson malas para la salud.

Los daños que puede ocasionar el abuso de la comida chatarra son:

> Poco desarrollo:
No hay un correcto crecimiento físico por falta de nutrientes, algunas veces presentan anemia.

> Deficiencia en los estudios:
La capacidad de concentración disminuye, así como la retención de conceptos. Los niños se distraen fácilmente.

> Obesidad:
Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso y eso conlleva a la pérdida de la autoestima.

> Malestares:
La comida chatarra producen irritación en el estómago e intestinos, gastritis y estreñimiento.

Consecuencias de la comida Chatarra en los niños

Los efectos que podría causar el consumo excesivo de ésta, como no podía ser de otra forma en la cima de la lista se encuentra la obesidad, algo que aparte de afectar la salud del niño también disminuye su estado de ánimo y autoestima, presentándose por medio de complejos varios en torno a su cuerpo.

Le siguen, con el pasar del tiempo, las enfermedades crónicas que a temprana edad pueden aparecer tales como la hipertensión, problemas cardiovasculares, o la diabetes.

En realidad, la comida chatarra no está hecha con chatarra. El término "comida chatarra" se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad.

Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra. Si te gustan estos alimentos, la clave está en comer pequeñas porciones para lograr obtener los nutrientes que el cuerpo necesita diariamente.

Los malos hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos.

En la infancia se crean los hábitos alimenticios, y enfermedades que pueden aparecer más tarde, a lo largo de la vida como; la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, cáncer, las que comienzan a incubarse desde los primeros años de edad.

Por estas razones es que parece fundamental prevenirlas desde los primeros años, lo que es importante cuidar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados.

La obesidad o el sobrepeso en los niños puede ser causada por varias razones. Las causas más comunes son: herencia, falta de ejercicio, malos hábitos alimenticios, o la combinación de estas causas. Algunas veces un problema médico puede causar el sobrepeso en los niños.

Como evitar los malos habitos alimentarios

Se ha demostrado en muchos estudios que los malos hábitos alimentarios pueden suponer un riesgo para nuestra salud y más aún en la salud de los niños, para esta afección podemos seguir estos siguientes pasos que evitara o reducirá la aparición de enfermedades, como la diabetes, la obesidad, enfermedades del corazón y circulatorias, hipertensión, etc.

1. El elevado consumo de sal y de alimentos salados, aumenta el riesgo de tener la tensión alta y en consecuencia el impacto negativo en nuestra salud.

2. Evitar los alimentos fritos, podemos usar la plancha, la brasa, el vapor o el horno. Cocinar bien significa comer bien. Unos de los hábitos alimentarios peores que tenemos es cocinar friendo.

3. El elevado consumo de dulces, azúcar, y bebidas azucaradas puede provocar diabetes y sobrepeso. Los dulces tienen que entenderse como un producto de consumo esporádico, vinculado a fechas o momentos especiales. Incorporar los dulces a nuestra dieta es sin duda un mal hábito alimentario que debemos evitar.

4

UNA COMIDA EQUILIBRADA DESAYUNO - ALMUERZO Y CENA SALUDABLE EN CASA

Plan de alimentación para niñas y niños de 3 a 8 años

COMIDAS DIARIAS RECOMENDADAS

Niñas y niños necesitan los mismos nutrientes que los adultos, la diferencia radica en el volumen de alimentos que deben recibir dada su poca capacidad gástrica, dado que guarda proporción con su cuerpo.

El volumen del estómago de un niño o niña de proporciones normales se puede estimar de acuerdo a la grandeza de su puño cerrado. Por ello, es recomendable distribuir los alimentos que ingieren en cuatro o cinco comidas al día.

La distribución de alimentos durante el día podría ser la siguiente: desayuno, lonchera, almuerzo, lonche y cena.

Esta distribución en el día implica que ingerirán alimentos aproximadamente cada cuatro horas, recibiendo menor cantidad de alimentos en cada comida, pero consumiendo el total necesario de alimentos de los tres grupos: energéticos, formadores y protectores.

Desayuno (6 - 7 a. m.)

Es la primera comida del día. El desayuno es básico y debe aportar los nutrientes esenciales después del reposo prolongado de la noche. Tomar un desayuno balanceado favorece el rendimiento escolar y familiariza a niños con los hábitos alimenticios saludables en familia.
Diariamente, el desayuno debe aportar un 25% de energía.

Lonchera Escolar (10 a. m.)

El refrigerio se toma a media mañana en la institución educativa y sirve para reponer las energías gastadas durante las primeras horas de clase, diariamente se debe consumir 5 raciones de frutas y verduras. La lonchera o refrigerio

Almuerzo (1- 2 p. m.)

Es la comida más grande del día. El almuerzo de una alimentación balanceada debe contener los tres grupos de nutrientes (energéticos, formadores y protectores).
El aporte energético del almuerzo debe ser del 40% del total diario.

El lonche o piqueo a media tarde (4 p. m.)

El refrigerio que se toma a media tarde puede contener un postre a base de frutas naturales, sin exceder en la cantidad de azúcar, o cereales preparados naturalmente. También se puede comer fruta.
El lonche o merienda de la tarde debe aportar el 5% de la energía diaria.
Es recomendable que las niñas y los niños aprendan a disfrutar de una alimentación saludable y variada desde la infancia, para evitar enfermedades.

Cena o merienda (7 p. m.)

Se recomienda una cena ligera sin alimentos fritos, porque son difíciles de digerir, especialmente si uno va después a dormir.
El aporte energético de la cena debe ser del 25% del total diario.
Cada día, para crecer sanos y fuertes niños y niñas necesitan cubrir sus necesidades alimenticias consumiendo nutrientes variados (energéticos, formadores y protectores) en las cantidades y calidades adecuadas (ver las raciones recomendadas en la pirámide de los alimentos).

Desayuno	Lonchera	Almuerzo	Lonche	Cena	Total
25%	5%	40%	5%	25%	100%

Combinaciones balanceadas de alimentos para niñas y niños de 4 a 8 años

Puede realizar cambios en los menú siempre y cuando se guie con la pirámide alimenticia, está a su elección que fruta desea dar a su hijo, este menú es solo un ejemplo de como se puede aplicar en la alimentación en los desayunos de los niños

Desayunos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche con cocoa **Leche:** fresca 1 taza; evaporada, ½ taza; o, en polvo 2 cucharadas **Cocoa:** 1 cucharadita **Azúcar:** ½ cucharadita	Batido de frutilla **Leche:** fresca 1 taza; evaporada, ½ taza; o, en polvo 2 cucharadas **Fruta:** 5 frutillas **Azúcar:** ½ cucharadita	Jugo natural de naranja **Fruta:** 6 Naranjas **Azúcar:** ½ cucharadita	Batido de guineo **Leche:** fresca 1 taza; evaporada, ½ taza; o, en polvo 2 cucharadas **Fruta:** 1 Guineo **Azúcar:** ½ cucharadita	Leche entera **Leche:** fresca 1 taza; evaporada, ½ taza; o, en polvo 2 cucharadas
Sanduche de queso **Queso:** 1 rodaja **Pan:** 1 o 2 unidades **Mantequilla:** ½ cucharadita	Tostada de queso y mortadela **Mortadela:** 1 rodaja **Queso:** 1 rodaja **Pan:** 1 o 2 unidades **Mantequilla:** ½ cucharadita	Patacón de verde y huevo duro **Cantidad:** 5 patacones 1 huevo	Futas picadas **Cantidad:** 1 porción **Fruta:** Frutilla, pera, manzana, durazno, guineo, etc.	Tortilla de verde cocinada(No Frito) **Cantidad:** 2 tortillas de verde puede acompañar con un huevo duro

Almuerzo y Cena

Estas alternativas para el almuerzo y cena reúnen el balance recomendado de alimentos para asegurar un consumo adecuado de nutrientes en la familia. Tiene que tomar en cuenta que a la hora de la Cena los alimentos deben ser ligeros se puede tomar como opción elegir la entrada, el postre y refresco, este menú puede consumir toda la familia, lógicamente en los adultos se elegirá otro tipo de ración de acuerdo a su edad y peso.

(1 ración = taza de 250 ml)

Sopa	Segundo	Postre	Bebida
Crema: Zapallo con queso y leche.	1 taza de arroz + pollo al vapor + ensalada	Papaya picada	Jugo natural de naranja
Sopa: Pollo con verduras.	1 taza de arroz + pescado + ensalada	Manzana picada	Jugo natural de mandarina
Crema: zanahoria con leche y choclo.	1 taza de arroz + pollo + menestra de frejol	Yogurt con fruta picada	Jugo natural de Sandía
Sopa: Locro de verduras.	ensalada de papa con verduras + carne	Piña picada	Jugo natural de Papaya
Sopa: de lenteja y carne de res.	1 taza de fideo con pollo o carne molida	Gelatina	Jugo natural de limón
Crema: Espinaca con queso y leche.	1 taza de arroz + carne + menestra de lenteja	Ensalada de frutas	Jugo natural de guanabana
Sopa: Pollo con fideos.	patacón + pescado + ensalada	Pera picada	Jugo natural de badea
Sopa: Sancocho de pollo	1 taza de arroz + seco de pollo	Durazno picado	Jugo natural de melón
Crema: Zapallo con queso y leche.	1 taza de arroz + estofado de carne	Pedazo de sandía	Jugo natural de limón
Sopa: Sancocho de pescado.	1 taza de arroz + ensalada de atún	Galletas de sal con mermelada	Jugo natural de granadilla
Sopa: de torreja con carne de res.	papas fritas+ pollo al vapor + ensalada	Yogurt con manzana	Jugo natural de tomatillo
Crema: Brocili con queso y leche.	1 taza de arroz + estofado de hígado	Frutillas con uvas	Jugo natural de limón

Ejemplos de alimentos de acuerdo a su valor nutricional

Alimentos Formadores	Alimentos Energéticos	Alimentos Protectores	Alimentos Ocasionales
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS	PRODUCTOS ELABORADOS
Leche	Arroz (Costa y Selva)	Aguaje (Selva)	Bocaditos dulces y salados
Quesos	Avena (Costa)	Limón (Costa)	Compotas y mermeladas
Yogurt	Fideos (tallarines)	Mango (Costa/Selva)	Dulces y caramelos
CARNES	Garbanzos (Sierra)	Manzana (Costa/Sierra)	Embutidos (salame, jamonada, chorizo, salchichas, mortadela, jamón)
Cuy (Costa/Sierra)	Maíz (Sierra)	Naranja (Costa/Selva)	Frituras dulces y saladas
Huevos de ave	Pan	Papaya (Costa/Selva)	Gaseosas
Mariscos (Costa)	Quinua (Sierra)	Piña (Selva)	Mazamorras y budines dulces
Pescado (Costa/Sierra Selva)	Trigo (Sierra)	Plátano (Selva)	Tortas y pasteles dulces
Pollo (Costa/Sierra Selva)	TUBÉRCULOS	Tuna (Costa/Sierra)	
Res (Costa/Sierra Selva)	Camote (Costa/Sierra Selva)	Uva (Costa)	
Vísceras e interiores (hígado, corazón, riñones, bofe)	Maca (Sierra)	VERDURAS	
MENESTRAS	Melloco (Sierra)	Alcachofa (Costa)	
Chocho o tarwi (Sierra)	Papa (Costa/Sierra Selva)	Arvejitas (Costa/Sierra)	
Frejoles (Costa, Sierra y Selva)	Rabano (Sierra)	Brócoli (Costa)	
Lentejas (Costa)	Yuca (Selva)	Cebolla (Costa/Sierra)	
	GRASAS	Espárragos (Costa)	
	Aceite vegetal	Espinacas (Costa /Sierra)	
	Aceitunas	Habas (Costa y Sierra)	
	Fruta seca: maní, nueces, almendras mantequilla, margarina, manteca	Limón (Costa)	
		Palta (Costa, Sierra y Selva)	
	AZÚCARES	Tomate (Costa/Selva)	
	Azúcar	Vainitas (Costa/Sierra)	
	Panela	Algas (Costa)	
	Chocolate	Zanahoria	
	Fruta deshidratada: pasas, higos, ciruelas pasas	Zapallo (Costa /Sierra	

5

LONCHERA ESCOLAR

LONCHERA ESCOLAR

menú nutritivo para la lochera de sus hijos

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo ya que le da al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.

Hay que tener claro que de ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. La lonchera es una pequeña merienda lo ideal seria que no pasara de las 300 calorías (250 -300 calorías). La lonchera es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos.

¿Qué no debe contener una lonchera escolar?

- Bebidas artificiales o sintéticas: como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.
- Embutidos: como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- Alimentos con salsa: como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- Alimentos chatarra: caramelos, chicles, papitas en funda, gomitas, colas, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.

¿Qué debe contener una lonchera escolar?

Una lonchera debe contener 3 tipos de alimentos: energéticos, formadores o constructores y reguladores o protectores. Energéticos, como su nombre lo dice, estos brindaran energía para realizar diversas actividades, ejemplo: pan, galletas, cereales, etc. Formadores, alimentos proteicos de origen animal forman el organismo y ayudan al crecimiento, ejemplo: queso, huevo, pollo, leche, etc. Reguladores, aportan vitaminas, minerales y fibras como las frutas y jugos de fruta.

- Galletas sin relleno (si son integrales aún mejor, pueden ser de avena o de algún grano nutritivo), barritas energéticas o alguna otra fuente de fibra baja en grasas.
- Quesos bajos en grasa, embutidos (pueden ser pavo que son más saludables), atún enlatado, pechuga de pollo sin piel.
- Refrescos bajos en azúcar, bebidas sin calorías y bebidas a base de leche descremada, no se debe consumir bebidas artificiales o sintéticas: como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños, lo mejor es consumir jugos naturales hechos en casa.
- En la lonchera puede haber embutidos pero no deben ser consumidos con frecuencia, si compra embutidos es mejor adquirir jamón ya que su contenido en grasa es menos, no se debe enviar en la lonchera alimentos como como hot dog, salchipapas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- Se puede enviar alimentos como una tortillas de verde, un huevo duro, una tostada, etc alimentos que sean preparados en casa y que sean freascos, ya que en los bares de las escuelas no venden alimentos saludables.
- Panes de preferencia integrales o bajo en grasas, tortillas de maíz.
- Grasas sanas: mantequilla de maní, mayonesa light.
- Frutas y vegetales frescos.

MENÚ LONCHERA ESCOLAR

La lonchera de sus hijos debe tener alimentos ricos en energía y nutrientes, con el fin de que ellos tengan un adecuado desarrollo y crecimiento, un buen desempeño escolar, y energía durante todo día.

Le damos 2 menús de loncheras saludables para los cinco días de la semana, estos ejemplos de menús están elaborados para niños de 4 a 6 años de edad, de tal manera que deben consumir porciones pequeñas. Siga las indicaciones de la tabla.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bebida: Jugo natural de piña ½ litro	**Bebida:** Jugo natural de naranja ½ litro	**Bebida:** Jugo natural de limón ½ litro	**Bebida:** Jugo natural de sandia½ litro	**Bebida:** Jugo natural de papaya ½ litro
Tortilla de verde con queso: 1 o 2 tortillas cocinada (no frito)	Sanduche de pollo: 1 sanduche con pollo al vapor, lechuga y tomate	Bolón de verde con queso: 1 bolón de queso cocinado (no frito)	Pan con queso: 1 pan + 1 rodaja de queso	Huevitos de codorniz: 4 a 6 unidades
Adicional: 1 manzana	**Adicional:** 1 pera	**Adicional:** 5 frutillas	**Adicional:** 1 guineo	**Adicional:** 2 mandarinas
Bebida: Jugo natural de manzana ½ litro	**Bebida:** Jugo natural de mora ½ litro	**Bebida:** Jugo natural de naranjilla ½ litro	**Bebida:** Jugo natural de melón ½ litro	**Bebida:** Jugo natural de maracuyá ½ litro
Galletas de sal con queso: 8 galletas de sal y queso en cuadritos	Hamburguesa de pollo: 1 pan pequeño de hamburguesa + pollo al vapor + lechuga + tomate + pepino	Tostada de queso con mortadela: 1 tostada + 1 rodaja de queso + 1 rodaja de mortadela	Tortilla de papa con queso: 1 o 2 tortillas de papa asada (no frito)	
Adicional: 8 unas	**Adicional:** 2 mandarinas	**Adicional:** 1 durazno	**Adicional:** 1 manzana	

6

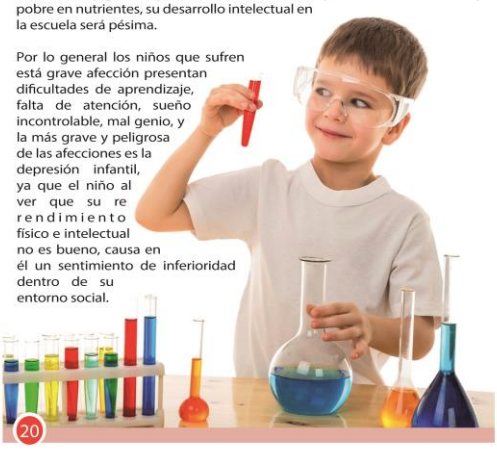
LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS

LA ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA
en las habilidades cognitivas

El concepto de "habilidades cognitivas" proviene del campo de la Psicología cognitiva. Las habilidades cognitivas son operaciones del pensamiento por medio de las cuales el sujeto puede apropiarse de los contenidos y del proceso que usó para ello.

Son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que el alumno integre la información adquirida básicamente a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él.

La relación que existe entre la alimentación y el desarrollo cognitivo en los niños es muy grande, ya que si la alimentación que recibe el niño es muy pobre en nutrientes, su desarrollo intelectual en la escuela será pésima.



Por lo general los niños que sufren está grave afección presentan dificultades de aprendizaje, falta de atención, sueño incontrolable, mal genio, y la más grave y peligrosa de las afecciones es la depresión infantil, ya que el niño al ver que su rendimiento físico e intelectual no es bueno, causa en él un sentimiento de inferioridad dentro de su entorno social.

EL BUEN DESARROLLO COGNITIVO IMPLICA:

1. Dirección de la atención
A través de la atención y de una ejercitación constante de ésta, se favorecerá el desarrollo de habilidades como: observación, clasificación, interpretación, inferencia, anticipación.

2. Percepción
La percepción es el proceso que permite organizar e interpretar los datos que se perciben por medio de los sentidos y así desarrollar una conciencia de las cosas que nos rodean. Esta organización e interpretación se realiza sobre la base de las experiencias previas que el individuo posee. Por tal motivo, es conveniente que los alumnos integren diferentes elementos de un objeto en otro nuevo para que aprendan a manejar y organizar la información.

3. Procesos del pensamiento
Los procesos del pensamiento se refieren a la última fase del proceso de percepción. En este momento se deciden qué datos se atenderán de manera inmediata con el fin de comparar situaciones pasadas y presentes y de esa manera, realizar interpretaciones y evaluaciones de la información.

Dejar que el niño desarrolle todos estos procesos implica una alimentación nutritiva y una convivencia sana en la escuela y en el hogar.

Para que su rendimiento escolar sea favorable, el niño debe llevar una vida relajada, los problemas y peleas en el hogar, la despreocupación de los padres son influyentes en el crecimiento de los pequeños, debemos dejar que el niño exprese sus pensamientos y sentimientos, dejémoslo ser libre y creativo.

AYUDE A SUS NIÑOS A PENSAR ANTES DE ACTUAR

Preste atención a..	¿Qué podemos hacer?
La relación con su hijo puede ayudar a desarrollar funciones cognitivas...	▪ Esté consciente de que si tiene una relación positiva con su hijo, él tendrá mayor capacidad para desenvolverse en situaciones estresantes. Esto a su turno ayudará a desarrollar sus destrezas de funciones ejecutivas. ▪ Sea afectuoso y receptivo a las necesidades y peticiones de su hijo. ▪ Use disciplina moderada tal como razonar con su hijo, pidiendo o sugiriendo cortésmente cuando quiere que haga o no haga algo.
	▪ Es importante estimular a su hijo para que sea independiente ayudándolo con actividades únicamente hasta donde él lo necesite. ▪ Trate de mantener su casa y su rutina coherentes y organizadas.
La relación con su hijo puede ayudar a desarrollar funciones cognitivas...	▪ Sea realista acerca de lo que su hijo puede hacer a diferentes edades. Por ejemplo, cuando su hijo comienza la escuela él no será capaz de planear por adelantado para completar las tareas. Mientras crece él comprenderá por qué la planeación del tiempo de las tareas es importante. ▪ Sea paciente cuando su hijo de corta edad es terco.

Actividades que pueden mejorar las funciones cognitivas de su hijo...

- Anime a su hijo a participar en juegos de suplantación social con otros, especialmente juegos donde él tenga que asumir un papel y adaptarse a la "historia" mientras cambia.
- Busque juegos por computadora y juegos cognitivos que ayudan a desarrollar las funciones cognitivas.
- Anime a su hijo a hacer yoga, meditación, música, artes marciales, danzas o aeróbicos. Asegúrese de que las actividades sean lo suficientemente exigentes para mantener a su hijo motivado.
- Pregunte a la profesora de la escuela de su hijo cómo está manejándose en sus actividades diarias (ejemplo, seguir instrucciones, controlar sus impulsos).

En el caso de posibles demoras o dificultades en sus funciones cognitivas...

- Teniendo en cuenta la edad de su hijo, busque funciones ejecutivas subdesarrolladas que le ayude al desarrollar todas sus habilidades cognitivas, en el caso de que su hijo presente problemas de desarrollo o dificultades de aprendizaje, debe buscar rápidamente ayuda especializada para la mejoría del niño. (Ejemplo, dificultades para prestar atención, ser impulsivo).
- Una terapia muy efectiva para niños con dificultades de atención e impulsivos es coger sus mejillas y mirarlo fijamente a los ojos, con voz sutil y directa debe hablar para dar un regaño o una explicación.

Actividad Cretiva para su hijo:

Encierre con un círculo los alimentos saludables que se debe consumir para crecer sanos y desarrollar tú inteligencia en la escuela:

Yogurt con fruta

Hamburgesa con papas

Leche con pan y huevo

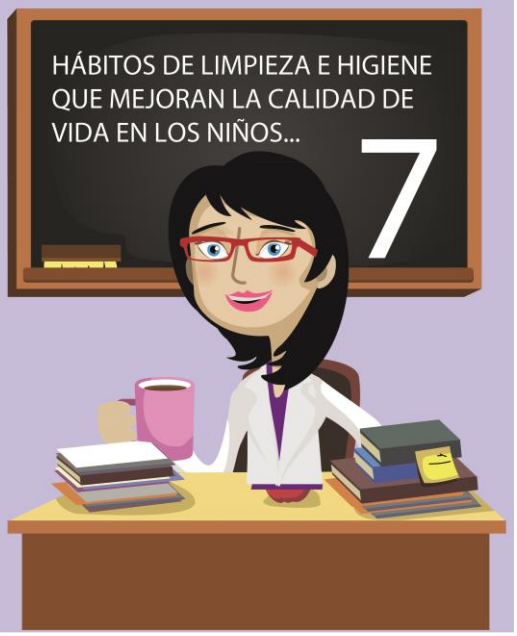
Hotdog con refrescos o colas

Sanduche de pollo y vegetales con futa

Pizza con embutidos

Leche con grabola y fruta

Colorea y escribe el nombre de cada alimento que debes consumir diariamente:



HÁBITOS DE LIMPIEZA E HIGIENE

que mejoran la calidad de vida de los niños...

Nos referimos a la higiene como el conjunto de prácticas y comportamientos saludables con el fin de mantener la limpieza y aseo de las personas. Es importante mantener la higiene corporal sin dejar de lado la higiene mental, que comprende el conjunto de actividades, valores y hábitos, que permiten que una persona esté en equilibrio con su entorno sociocultural; la higiene de la vivienda; la higiene de la escuela; y finalmente la higiene de los alimentos.

La buenas o malas prácticas de higiene inciden en la salud de las personas, está comprobado que muchas enfermedades se originan en prácticas de higiene inadecuadas, entre ellas la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, la conjuntivitis, las infecciones de la piel, las caries.

Es por esto que tomando en cuenta pocas prácticas de higiene, y adquiriéndolas como hábitos, se pueden evitar las enfermedades que se transmiten por bacterias. Solo se pueden considerar como buenos hábitos cuando las buenas costumbres, o comportamientos, se practican y realizan con continuidad.

La Higiene y la apariencia personal es una de las primeras cosas que debe enseñarles a sus hijos.

Una buena higiene se traduce en una buena salud y en una mejor calidad de vida, ya que con actos tan simples como cepillarnos los dientes o lavarnos las manos antes de comer estamos evitando varias enfermedades e infecciones que pueden causar graves consecuencias.

El aseo diario personal es una de las principales formas de evitar la contaminación y prevenir enfermedades.

Cabello

La frecuencia del lavado del cabello depende de su tipo, sin embargo, debe realizarse al menos dos o tres veces por semana, con un shampoo adecuado. Aun si el cabello se lava con frecuencia, existe la posibilidad de transmisión de piojos (parásitos que se adhieren al cabello y se propagan en lugares donde niñas y niños conviven, como la escuela), en caso de contagio seguir el tratamiento adecuado y aislar los objetos personales como toallas o peines (no usar kerosene o desinfectantes, que dañan la piel y son nocivos para la salud).

Cuerpo

La ducha diaria con agua y jabón evita los gérmenes y bacterias que producen enfermedades de la piel.

Si no se dispone de ducha, lavarse todo el cuerpo parándose dentro de una tina, jabonarse y enjuagarse con agua limpia. En los casos que uno no se pueda lavar por alguna enfermedad o inconveniente, el aseo del área genital debe hacerse diariamente para evitar infecciones.

Dientes y Boca

La mejor forma de prevenir la caries dental y el mal aliento es con una adecuada limpieza bucal. Los dientes se deben lavar después de cada comida con cepillo y pasta dental.

Los dientes se cepillan desde la encía hacia el final, primero los de arriba, adelante y atrás, y luego los de abajo, siempre desde la encía hasta el final (como barriendo), cepillarse hacia los lados (como serruchando).

También hay que limpiar la lengua, y las mejillas por dentro. Finalmente, hay que enjuagarse bien la boca con agua potable, o un vaso de agua hervida.

Manos

El constante contacto de las manos con todos los objetos que nos circundan favorece la transmisión de enfermedades. Es por ello que se deben mantener siempre limpias.

Nariz

Cumple con la función de filtra el aire que va a los pulmones, por eso hay que mantener limpias las fosas nasales y no introducir objetos en ellas.

Oídos

Las orejas se limpian por fuera, nunca los oídos, hay que evitar que les entre agua. No se debe introducir objetos en ellos (hisopos, ganchos, pinzas, palitos u otros), ni quitarles la cera que protege el tímpano, pues sale sola.

Ojos

No se deben tocar con las manos sucias ni introducir objetos (papel, toalla).

Cuando entra un cuerpo extraño en el ojo, lagrimea naturalmente para que salga, una alternativa es lavarlo con abundante agua limpia.

Es importante mantener buena iluminación al estudiar o leer y visitar al oculista si hay mareos, o el niño o niña indica que no ve bien.

Uñas

Mantener limpias las uñas mediante el lavado frecuente de las manos.

Las uñas de manos y pies se deben recortar una vez por semana o periódicamente, para evitar gérmenes e infecciones.

Higiene y apariencia personal

La higiene y apariencia personal en la institución educativa es muy importante e indispensable. Los padres de familia deben de cuidar y enseñar a sus hijos a que practiquen hábitos de higiene.

Las aulas de clases deben estar siempre limpias y ordenadas, las niñas y los niños deben participar en el aseo del aula, y practicar la responsabilidad de la limpieza.

Glosario

Actividad física:
La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Alimento saludable:
Un alimento saludable es aquel que carece de algún ingrediente, o no lo contiene en grandes cantidades, que pueda generar alguna enfermedad degenerativa cuando su consumo se repite

Anemia:
La anemia se define como una concentración baja de hemoglobina en la sangre.

Carbohidratos:
Grupo de compuestos orgánicos, encontrados en las féculas y los azúcares, que constituye la principal fuente de energía del organismo y es esencial para el metabolismo.

Desarrollo Cognitivo:
Son las capacidades cognitivas son los procesos tales como la memoria, la atención, el lenguaje, percepción, la solución de problemas o inteligencia y la planificación.

Dificultades de aprendizaje:
Son las alteraciones que se manifiestan en dificultades en la adquisición y uso de habilidades de escucha, habla, lectura, escritura, razonamiento o habilidades matemáticas.

Hábitos Alimenticios:
Es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales y forma parte de su estilo de vida.

Nutrición:
La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes.

Bibliografía

- Ministerio de Salud (2010). Alimentación y nutrición saludable. Obtenido en mayo del 2014. http://www.minsa.gob.pe/portada/nutricion_web/Default.htm
- Organización Mundial de la Salud - OMS (2010). Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Obtenido en mayo del 2014. http://whqlibdoc.who.int/publications/2006/9789243594637_spa.pdf).
- Organización Mundial de la Salud - OMS. El saneamiento ambiental y el desarrollo de la higiene. Obtenido en mayo del 2014. http://www.who.int/topics/water/es/
- Cepis-OPS-OMS. Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio. Obtenido en junio del 2014. www.cepis.ops-oms.org/bvsdeescuelas/fulltext/.../unidad6.pdf
- FAO/OMS (2010). Comisión del Códex Alimentario - Manual de Procedimientos (19 ed.) Roma: Secretaría del Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Obtenido en junio del 2014. ftp://ftp.fao.org/codex/Publications/ProcManuals/Manual_19s.pdf
- Ministerio de Educación (2009). Alimentacion saludables en las escuelas y bares. Optenido en julio del 2014. http://www.minedu.gob.pe/DeInteres/xtras/download.php?link=dcn...pdf

ASPECTOS LEGALES

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN SUPERIOR

ASAMBLEA NACIONAL

Art. 1 de la Constitución de la República, determina que el Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, pluricultural y laico. Se organiza en forma de república y se gobierna de manera descentralizada;

Art. 3 numeral 1 de la Constitución de la República del Ecuador establece como deber del Estado garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

Art. 26 de la Constitución de la República del Ecuador establece que la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

Art. 27 de la Constitución vigente establece que la educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respecto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Art. 28 de la Constitución de la República del Ecuador señala entre otros principios que la educación responderá al interés público, y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos.

Art. 29 de la Carta Magna señala que el Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural;

Art. 344 de la Sección Primera, Educación, del Título VII del Régimen del Buen Vivir de la Constitución de la República del Ecuador, determina que el sistema nacional de educación comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos y actores del proceso educativo, así como acciones en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato, y estará articulado con el Sistema de Educación Superior.

LEY ORGANICA DE SALUD.

Del derecho a la salud y su protección alimentaria.

Art. 1.- La presente Ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrado en la Constitución Política de la República y la ley. Se rige por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético.

Art. 2.- Todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud para la ejecución de las actividades relacionadas con la salud, se sujetarán a las disposiciones de esta Ley, sus reglamentos y las normas establecidas por la autoridad sanitaria nacional.

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un dere-

cho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransmisible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

Que, el inciso primero del artículo 1 de la Constitución de la República establece que el Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico.

Que, entre los Derechos del Buen Vivir, el artículo 13 de la Constitución prescribe que las personas y las 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, para lo cual el Estado deberá promover la soberanía alimentaria.

Que, el Art. 281 de la Constitución de la República establece que la soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades dispongan de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Que, el Art. 282 de la Constitución de la República establece que el Estado normará el uso y acceso a la tierra que deberá cumplir la función social y ambiental, que un fondo nacional de tierra regulará el acceso equitativo de campesinos y campesinas a la misma; estableciendo además que se prohíbe el latifundio y la concentración de la tierra; y que el Estado regulará el uso y manejo de agua de riego para la producción de alimentos bajo principios de equidad, eficiencia y sostenibilidad ambiental.

VISIÓN

Que los conocimientos aprendidos en el programa de capacitación de Nutrición Infantil y su influencia en las habilidades cognitivas, perduren, y se difunda esta información a todos los estudiantes actuales y futuros del plantel, así como al personal docente y a la comunidad donde ellos habitan.

MISIÓN

Desarrollar una cultura y formar hábitos de alimentación saludable entre los estudiantes de la escuela fiscal mixta “Rafaela Vallejo Barahona”, con la expectativa de que este aprendizaje impacte en las comunidades donde ellos habitan, para el bienestar de su salud y de las futuras generaciones.

BENEFICIARIOS

Este proyecto trae los siguientes beneficios a:

Docentes

- Contribuye al mejoramiento del rendimiento académico de sus estudiantes.
- Adquieren conocimientos de alimentación y nutrición infantil a través de las guías metodológicas educativas son diversas, dependiendo de las necesidades, contextos y objetivos a conseguir.
- Formaran un vínculo especial con sus alumnos al impartir cambios de hábitos y actitudes alimenticias en la escuela y contribuirán al desarrollo cognitivo de los mismos.

- Podrán participar como capacitadores y educar a los demás docentes de la misma institución u otras instituciones donde se presente este problema social.

Representantes legales

- Los representantes legales se benefician porque sus hijos estarán más saludables física y mentalmente
- Los conocimientos adquiridos no solo se impartirá al niño sino a toda la familia en general, todos los hogares cambiaran sus hábitos de alimentación.
- Podrán impartir los conocimientos con amistades, familiares y comunidad en general, de tal manera que ayudarán a la contribución de llevar una vida sana.

Estudiantes

- Se proporcionaran de información importante para el beneficio de su salud y desarrollo académico.
- Tiene una alta aportación de beneficios médicos, académicos y sociales en los estudiantes.
- Hacen que el aprendizaje sea fácil de entender y de ser aplicado.
- Se ofrece una experiencia realmente estimulante para el estudiante y se formarán nuevos hábitos, conductas, y desenvolvimiento académico.

Institución

- La institución se beneficia ya que sus estudiantes mejorara su calidad de vida en salud y desarrollo intelectual.

- No tendrán problemas de desnutrición y falta de atención en las clases.
- Se beneficiara la imagen del Plantel, y se tomara como ejemplo para otras instituciones del sector.

IMPACTO SOCIAL

La desnutrición infantil y la influencia que tiene en el desarrollo cognitivo en los niños es uno de los grandes problemas que aqueja a la humanidad, los menores de cinco años son los más afectados con problemas relacionados con la desnutrición infantil por lo general son niños que viven en zonas rurales, pertenecen generalmente a una economía media baja a baja, estos niños si tienen escaso a nivel educacional, pero el gran problema radica muchas veces en sus hogares y escuelas, ya que no cuentan con una cultura de buenos hábitos alimenticios, y trae como consecuencia un desorden alimenticio que agrava la salud de los pequeños.

Este terrible problema social sin duda se convierte en una de las principales fuentes de pobreza y subdesarrollo ya que la desnutrición infantil afecta al desarrollo integral del ser humano, afectando su salud, bienestar y por lo tanto privándolo de acceder a educación y productividad.

La solución para este problema sencillamente radica en la colaboración de representantes legales y docentes ya que son ellos los que educan y forman la personalidad y actitudes de los niños, si una madre o un padre tiene conocimiento sobre nutrición y la importancia que esto significa para el desarrollo físico e intelectual de su hijo, ellos cambiarían los hábitos de alimentación para educar y formar al pequeño.

Los docentes toman una parte muy importante en la educación de los menores, los docentes a través de la pedagogía podrán manifestarles a los estudiantes de manera clara y divertida la importancia de alimentarse

bien, los Derechos Humanos radican en que los adultos son responsables de la formación de los niños, y más aún los educadores ya que su trabajo es educar e inculcar valores y hábitos que sean beneficiosos para los niños en general.

La importancia de este proyecto no solo beneficiara a los niños, representantes legales, y docentes, sino también beneficia a toda la sociedad en general, la Guía Metodológica de la alimentación y Nutrición Infantil que se implementara será de un alto nivel educativo y formador de hábitos y conductas alimenticias, y servirá de modelo de implementación para otras escuelas o comunidades en general.

CONCLUSIONES

La guía educativa es una herramienta muy importante y valiosa para la educación contribuye de tal manera que ayuda a impartir conocimientos y reflexionar a partir de ellos.

El uso de la guía educativa ofrece formación a través de la lectura para personas con conocimientos insuficientes con respecto a un tema específico. Esta una herramienta que facilita a los representantes legales, docentes, estudiantes y la comunidad en general a el aprendizaje de conocimientos que ayudará a la formación de la personalidad del individuo.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS RELEVANTES

Actividad física:

La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Alimentación saludable:

Un alimento saludable es aquel que carece de algún ingrediente, o no lo contiene en grandes cantidades, que pueda generar alguna enfermedad degenerativa cuando su consumo se repite.

Anemia:

La anemia se define como una concentración baja de hemoglobina en la sangre.

Calcio:

Un mineral muy importante con muchas funciones, incluyendo la formación y el mantenimiento de los huesos.

Carbohidratos:

Grupo de compuestos orgánicos, encontrados en las féculas y los azúcares, que constituye la principal fuente de energía del organismo y es esencial para el metabolismo.

Color:

El Color es una percepción visual que se genera en el cerebro de los humanos y otros animales al interpretar las señales nerviosas que le envían los foto receptores en la retina del ojo

Diabetes infantil:

La diabetes mellitus tipo 1 o también conocida como diabetes infantil - juvenil o diabetes mellitus insulina dependiente, es una enfermedad auto-inmune y metabólica caracterizada por una destrucción selectiva de las células beta del páncreas causando una deficiencia absoluta de insulina.

Desarrollo Cognitivo:

Son las capacidades cognitivas (los procesos tales como la memoria, la atención, el lenguaje, percepción, la solución de problemas o inteligencia y la planificación).

Desnutrición infantil:

La mala alimentación infantil es causa de distintos tipos de problemáticas que se presentan en los alumnos y de enfermedades.

Dietista - Nutricionista:

Experto en alimentación, nutrición y dietética. Que se encarga principalmente del tratamiento nutricional de enfermedades, como por ejemplo diabetes, malnutrición, insuficiencia renal, enfermedad de Crohn, entre otras afecciones.

Dificultades de aprendizaje:

Es un término general que hace referencia a un grupo heterogéneo de alteraciones que se manifiestan en dificultades en la adquisición y uso de habilidades de escucha, habla, lectura, escritura, razonamiento o habilidades matemáticas.

Enfermedades Crónicas:

Enfermedades crónicas son aquellas enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta.

Grasas:

Las grasas son parte indispensable de la alimentación, pero no todas son saludables si se ingieren en cantidad excesiva.

Guía:

Una guía orienta o dirige algo hacia un objetivo. Puede usarse en múltiples contextos es una herramienta analítica que tiene como fin facilitar información al emprenderlo sobre un sector, tema o actividad concreta.

Guía Metodológica:

Consiste un conjunto de conceptos, sugerencias e instrucciones para las actividades de capacitación, que hace referencia a algunos principios pedagógicos básicos.

Habilidades cognitivas:

Las habilidades cognitivas son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que el alumno integre la información adquirida básicamente a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él.

Hierro:

Metal de vital importancia para la existencia humana; el hierro de los glóbulos rojos actúa como transportador del oxígeno en la sangre.

Ilustración:

Ilustración viene de significado estampa, grabado o dibujo que adorna o documenta un libro, revista, periódico, etc.

Imagen vectorial:

Una imagen vectorial es una imagen digital formada por objetos geométricos independientes (segmentos, polígonos, arcos, etc.).

Maquetación:

La maquetación o diagramación es un oficio del diseño editorial que se ocupa de la organización en un espacio.

Nutrición:

La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes.

Obesidad infantil:

La obesidad infantil es un problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de los niños.

Percepción:

La percepción es el proceso que permite organizar e interpretar los datos que se perciben por medio de los sentidos.

Problema Social:

Los problemas sociales, por lo tanto, son situaciones que impiden el desarrollo o el progreso de una comunidad o de un sector de ellas.

Procesos del pensamiento:

En este se deciden qué datos se atenderán de manera inmediata con el fin de comparar situaciones pasadas y presentes y de esa manera, realizar interpretaciones y evaluaciones de la información.

Proteínas:

Las proteínas son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos.

Guía:

Una guía orienta o dirige algo hacia un objetivo.

Guía Metodológica:

Esta Guía consiste un conjunto de conceptos, sugerencias e instrucciones para las actividades de capacitación.

Imágenes estáticas:

Las imágenes estáticas tienen gran importancia en las guías, su finalidad es ilustrar y facilitar la comprensión de la información que se desea transmitir.

Imagen vectorial:

Una imagen vectorial es una imagen digital formada por objetos geométricos independientes

Texto:

El texto refuerza el contenido de la información y se usa básicamente para afianzar la recepción del mensaje.

BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional Constituyente. Constitución de la República del Ecuador. (2012). Quito.

- Ballabriga A, Carrascosa A, eds. (2009). Dietas con bajo contenido en grasa en la nutrición en la infancia y adolescencia. En: Nutrición en la infancia y adolescencia. Madrid. Ed. Ergon p. 277-98.

- Beal Virginia A. (2010). Nutrición en el ciclo de Vida. España Ed. Mc Graw Hill Manual Moderno.

- Brown, Judith E. León Jiménez (2010) Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida España. Ed. Mc Graw Hill.

- CANIA (2009) Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. Venezuela.

- Cervera, Pilar, Clapes J, Rigolfas R. (2008) Alimentación y Dieta terapia.

- Díaz Fernández Jorge. (2009). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional., Cuba. Ed. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.

- Encuesta Demográfica y de Salud Materno Infantil. Ecuador. Ed. ENDEMAIN 2010. p. 508

- Ramírez Pérez Darwin y otros autores (2010). Estudio de enfermedades nutricionales: sobrepeso, obesidad, desnutrición y talla baja en la escuela y su desarrollo cognitivo.

LINKOGRAFÍA

- http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/92/1565/es/alimentacion-y-nutricion-objetivos-especificos-12_16-anos.html
- http://salud.tamaulipas.gob.mx/programas/salud-de-infancia-y-adolescencia/nutricion/
- http://es.wikipedia.org/wiki/Obesidad_infantil
- http://desnutricionjuvenil.blogspot.com/2009/05/la-desnutricion-es-un-tipo-de.html
- http://es.wikipedia.org/wiki/Desnutrici%C3%B3n_infantil?veaction=edit
- http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n#Pir.C3.A1mide_de_alimentos
- http://www.slideshare.net/tatyuh/desnutricin-y-desarrollo-cognitivo
- http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo_cognitivo
- http://www.alimentacion-sa-na.org/informaciones/novedades/alimentacion%20escolar.htm

- http://www.crecerjuntos.com.ar/piramide.htm
- http://www.enplenitud.com/fundamentos-de-la-nutricion.html
- http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/desayuno.htm
- http://www.ninosfelicesyseguros.com/la-importancia-de-una-correcta-nutricion-en-el-buen-desarrollo-fisico-e-intelectual-de-los-ninos/
- http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/alimentacion_familia_HISPACOOP.pdf

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Gaceta	Ley de Nutrición infantil (2013)	pag. 2
Unicef	Estado mundial de la infancia (2011)	pag. 3
M.S.P	Plan Nacional del Buen Vivir (2013)	pag. 5
Simmel	Conductas Sociales (2010)	pag.36
Manizales	La Alimentación fenómeno social (2010)	pag. 37
Braum	La Relación del desarrollo psíquico (2010)	pag. 38
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “Método” (2011)	pag. 41
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “M. Científico” (2011)	pag. 42
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “M. Inductivo” (2011)	pag. 42
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “I. Descriptiva” (2011)	pag. 43
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “I. Cualitativa” (2011)	pag. 43
Salazar	Investigación Bibliográfica (2009)	pag. 45
RAE	La Población (2009)	pag. 45
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “Muestra” (2011)	pag. 46
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “Observación” (2011)	pag. 48
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “Entrevista” (2011)	pag. 48
Muñoz	Fundamentos de la Investigación “La Encuesta” (2011)	pag. 49

ANEXOS

1. SOLICITUD DE APROBACIÓN POR PARTE DE LA DIRECTORA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA RAFAELA VALLEJO BARAHONA.

2. ENTREVISTA A LA AUTORIDAD DE LA ESCUELA.

3. PORCENTAJE FINAL DEL PROGRAMA DE PLAGIO URKUND.

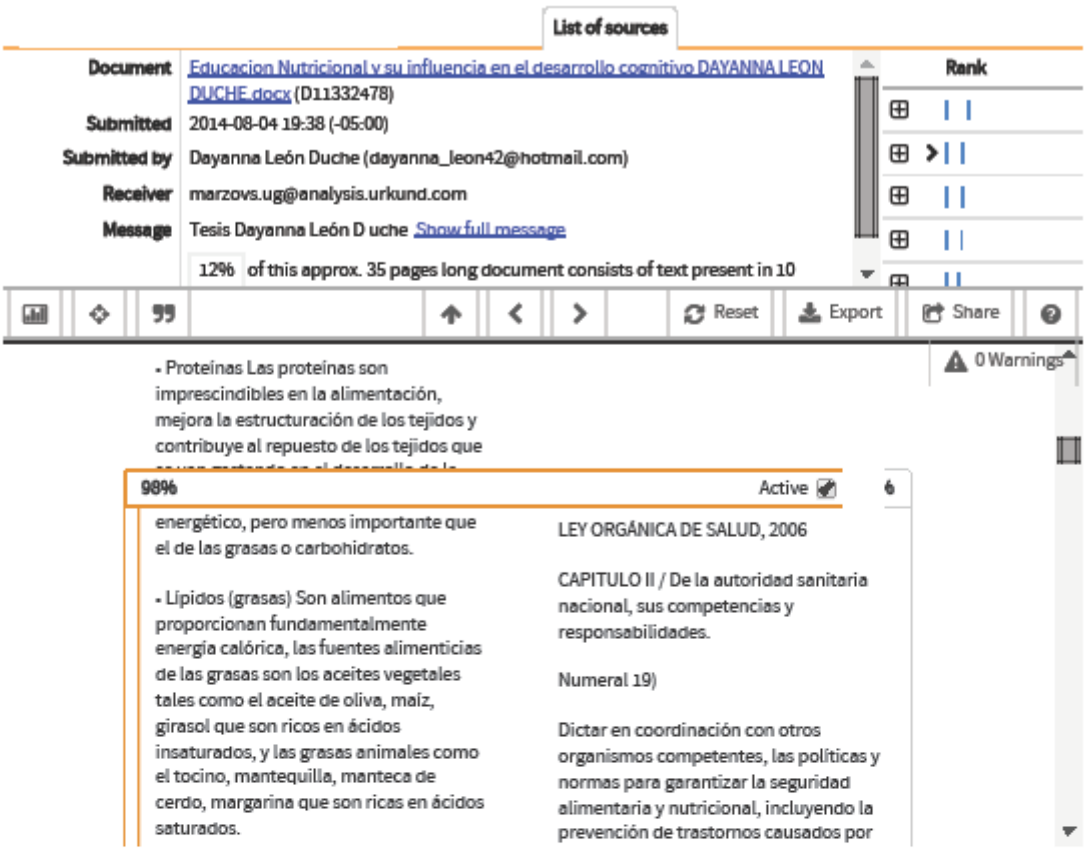
4. FORMATO DE ENTREVISTA A LA AUTORIDAD DE LA ESCUELA.

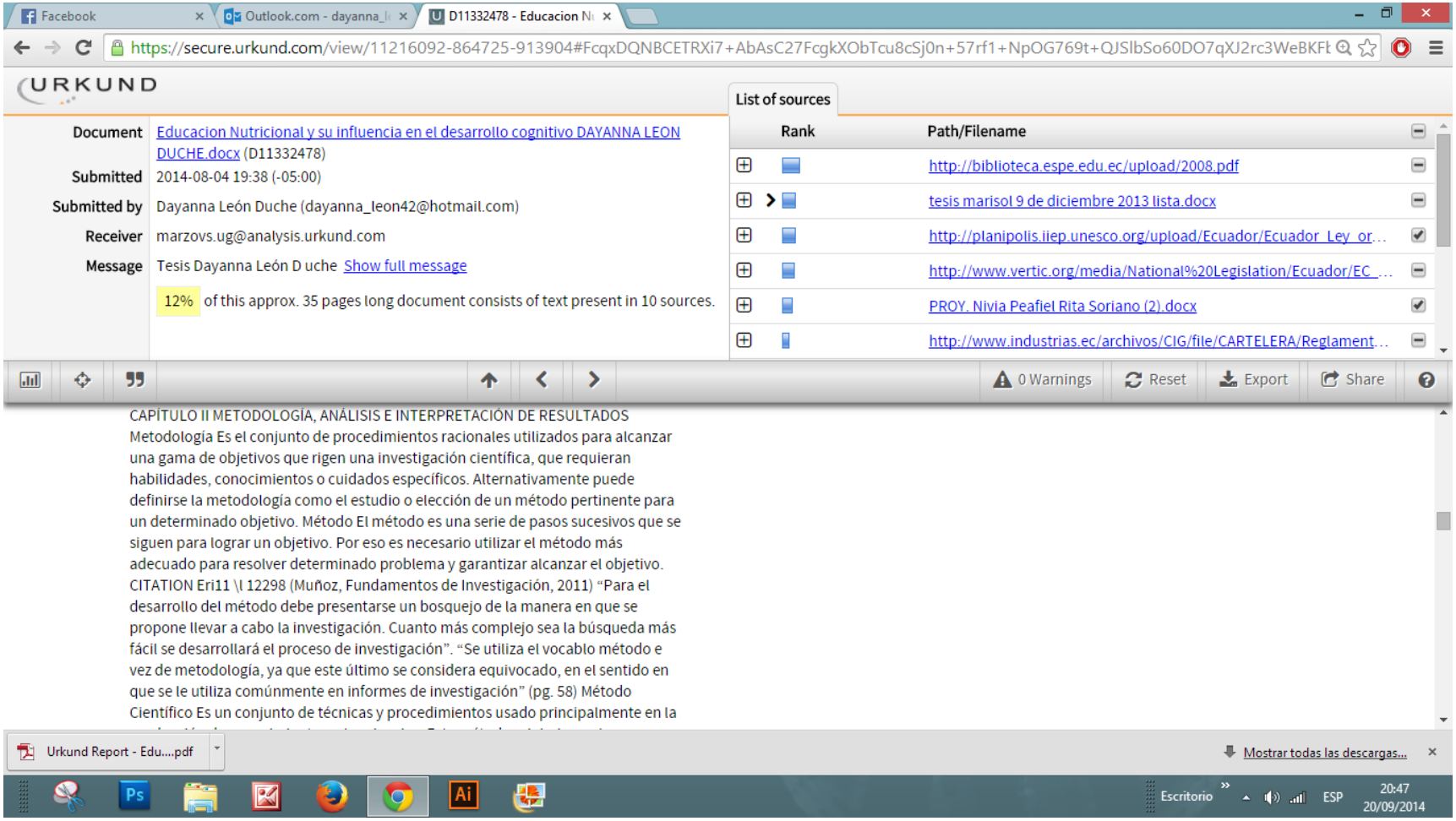
5. FORMATO DE ENCUESTA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA

6. FORMATO DE ENCUESTA A LOS REPRESENTANTES LEGALES DE LA ESCUELA.

7. FOTOGRAFÍAS

8. CD (PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TEMA: NUTRICIÓN INFANTIL Y SU INFLUENCIA EN LAS HABILIDADES COGNITIVAS EN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “RAFAELA VALLEJO BARAHONA” DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL.)


List of sources
Document
Educacion Nutricional y su influencia en el desarrollo cognitivo DAYANNA LEON DUCHE.docx (D11332478)
Submitted
2014-08-04 19:38 (-05:00)
Submitted by
Dayanna León Duche (dayanna_leon42@hotmail.com)
Receiver
marzovs.ug@analysis.urkund.com
Message
Tesis Dayanna León D uche Show full message
12% of this approx. 35 pages long document consists of text present in 10
Rank
Reset
Export
Share
0 Warnings
- Proteínas Las proteínas son imprescindibles en la alimentación, mejora la estructuración de los tejidos y contribuye al repuesto de los tejidos que
98%
Active
energético, pero menos importante que el de las grasas o carbohidratos.
- Lípidos (grasas) Son alimentos que proporcionan fundamentalmente energía calórica, las fuentes alimenticias de las grasas son los aceites vegetales tales como el aceite de oliva, maíz, girasol que son ricos en ácidos insaturados, y las grasas animales como el tocino, mantequilla, manteca de cerdo, margarina que son ricas en ácidos saturados.
LEY ORGÁNICA DE SALUD, 2006
CAPITULO II / De la autoridad sanitaria nacional, sus competencias y responsabilidades.
Numeral 19)
Dictar en coordinación con otros organismos competentes, las políticas y normas para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, incluyendo la prevención de trastornos causados por


Facebook
Outlook.com - dayanna_l
D11332478 - Educacion N
https://secure.urkund.com/view/11216092-864725-913904#FcqxDQNBCETRXi7+AbAsC27FcgkXObTcu8cSj0n+57rf1+NpOG769t+QJSlbSo60DO7qXJ2rc3WeBKFt
URKUND
Document
Educacion Nutricional y su influencia en el desarrollo cognitivo DAYANNA LEON DUCHE.docx (D11332478)
Submitted
2014-08-04 19:38 (-05:00)
Submitted by
Dayanna León Duche (dayanna_leon42@hotmail.com)
Receiver
marzovs.ug@analysis.urkund.com
Message
Tesis Dayanna León D uche Show full message
12% of this approx. 35 pages long document consists of text present in 10 sources.
List of sources
Rank
Path/Filename
http://biblioteca.espe.edu.ec/upload/2008.pdf
tesis marisol 9 de diciembre 2013 lista.docx
http://planipolis.iiep.unesco.org/upload/Ecuador/Ecuador_Ley_or...
http://www.vertic.org/media/National%20Legislation/Ecuador/EC_...
PROY. Nivia Peafiel Rita Soriano (2).docx
http://www.industrias.ec/archivos/CIG/file/CARTELERA/Reglament...
0 Warnings
Reset
Export
Share
CAPÍTULO II METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
Metodología Es el conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen una investigación científica, que requieran habilidades, conocimientos o cuidados específicos. Alternativamente puede definirse la metodología como el estudio o elección de un método pertinente para un determinado objetivo. Método El método es una serie de pasos sucesivos que se siguen para lograr un objetivo. Por eso es necesario utilizar el método más adecuado para resolver determinado problema y garantizar alcanzar el objetivo. CITATION Eri11 \l 12298 (Muñoz, Fundamentos de Investigación, 2011) "Para el desarrollo del método debe presentarse un bosquejo de la manera en que se propone llevar a cabo la investigación. Cuanto más complejo sea la búsqueda más fácil se desarrollará el proceso de investigación". "Se utiliza el vocablo método e vez de metodología, ya que este último se considera equivocado, en el sentido en que se le utiliza comúnmente en informes de investigación" (pg. 58) Método Científico Es un conjunto de técnicas y procedimientos usado principalmente en la
Urkund Report - Edu....pdf
Mostrar todas las descargas...
Escritorio
ESP
20:47
20/09/2014

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN
ENTREVISTA A LA AUTORIDAD DE LA ESCUELA

Entrevista a la Autoridades de la Escuela Fiscal Mixta Rafaela Vallejo Barahona

1. ¿Cuál es su apreciación con respecto al tema de la Nutrición Infantil?

_____
_____
_____
_____
_____

2. ¿Considera que hay que motivar a los estudiantes al consumo de alimentos saludables?

_____
_____
_____
_____
_____

3. ¿Considera importante capacitar sobre nutrición infantil a los docentes y representantes legales?

_____
_____
_____
_____
_____

4. ¿Cree usted importante que los buenos hábitos alimenticios ayuda al desarrollo cognitivo de los estudiantes?

_____
_____
_____
_____
_____

5. ¿Cree usted que la elaboración de Guía Metodológica de Alimentación y Nutrición Infantil ayudara a tener conocimientos claros sobre nutrición infantil?

_____
_____
_____
_____
_____

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

ENCUESTA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "RAFAELA VALLEJO BARAHONA"

Objetivo:

Conocer el criterio de los representantes legales sobre la nutrición infantil para la conservación de la salud y el desarrollo cognitivo de los estudiantes de primer año de básica de la escuela fiscal mixta "Rafaela Vallejo Barahona" de la ciudad de Guayaquil.

Instrucciones:

A continuación se presenta una serie de preguntas sobre nutrición infantil. Responda marcando con una X la alternativa de la respuesta que considere adecuada. Utilice la siguiente escala:

ALTERNATIVA DE RES-PUESTA	SIGNFICADO	VALOR
TA	Totalmente de acuerdo	5
A	De acuerdo	4
I	Indiferente	3
D	En desacuerdo	2
TD	Totalmente en desacuerdo	1

№	Preguntas	Alternativas de respuestas				
		TA	A	I	D	TD
1	¿Considera usted que la Nutrición Infantil trae beneficios a la salud e influye en las habilidades cognitivas de los niños?					
2	¿Cree usted que es importante la educación nutrición infantil en las escuelas?					
3	¿Cree usted que se puede cambiar los malos hábitos de alimentación que existe en los niños?					
4	¿Cree usted que la educación nutricional infantil se debe tratar en las aulas de clases?					
5	¿Está dispuesto a adquirir conocimientos sobre nutrición infantil?					
6	¿Cree usted que si se distribuye a los docentes de la escuela una guía metodológica de alimentación y nutrición infantil, usted podría impartir la información adquirida a sus estudiantes por medio de esta guía?					
7	¿Cree usted que la implementación de un proyecto de nutrición traería beneficios a la escuela y a las familias de sus estudiantes?					
8	¿Usted considera que es importante que se aborde el tema de nutrición infantil con los representantes legales?					
9	¿Está dispuesto a realizar actividades con los estudiantes para promover la nutrición infantil en la aula de clases?					
10	¿Considera usted que si se fomenta la nutrición infantil como cultura en los niños, en edad adulta su calidad de vida y desarrollo profesional tendría altos niveles de éxito?					

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

ENCUESTA A LOS REPRESENTANTES LEGALES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "RAFAELA VALLEJO BARAHONA"

Objetivo:

Conocer el criterio de los representantes legales sobre la nutrición infantil para la conservación de la salud y el desarrollo cognitivo de los estudiantes de primer año de básica de la escuela fiscal mixta "Rafaela Vallejo Barahona" de la ciudad de Guayaquil.

Instrucciones:

A continuación se presenta una serie de preguntas sobre nutrición infantil. Responda marcando con una X la alternativa de la respuesta que considere adecuada. Utilice la siguiente escala:

ALTERNATIVA DE RES-PUESTA	SIGNFICADO	VALOR
TA	Totalmente de acuerdo	5
A	De acuerdo	4
I	Indiferente	3
D	En desacuerdo	2
TD	Totalmente en desacuerdo	1

№	Preguntas	Alternativas de respuestas				
		TA	A	I	D	TD
1	¿Considera usted que una alimentación sana trae beneficios a la salud de sus hijos?					
2	¿Cree usted que es importante ingerir alimentos saludables en los hogares?					
3	¿Cree usted que al alimentar sanamente a sus hijos mejorara el desarrollo intelectual y la participación en la aula de clase?					
4	¿Cree usted que al fomentar una alimentación sana traerá beneficios saludables para todas las personas que habitan en su hogar?					
5	Esta dispuesto(a) a adquirir conocimientos alimenticios por medio de una guía de alimentación y nutrición infantil, para beneficio de sus hijos y de su familia.					
6	Cree que realizar actividades físicas y consumir frutas, verduras y jugos naturales favorecerá al crecimiento, y desarrollo físico de sus hijos.					
7	¿Cree usted que la implementación de un proyecto de Nutrición infantil traerá beneficios a la escuela?					
8	¿Estaría dispuesto(a) a enviar una lonchera saludable a sus hijos para el consumo en la hora de recreo?					
9	Esta dispuesto(a) a fomentar hábitos de alimentación saludable con su(s) hijo(s) para promover la nutrición en sus hogares.					
10	¿Considera usted que si fomenta la nutrición infantil como cultura en su(s) hijo(s), en edad adulta su calidad de vida y desarrollo profesional tendría altos niveles de éxito?					

Fachada principal de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"

Entrevista a la Directora de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"

Entrevista a la Directora de la Escuela "Rafaela Vallejo Barahona"

Entrevista a Docentes

Entrevista a Representantes Legales

Entrega de la Guía Metodológica de Alimentación y Nutrición Infantil a la Docente

Entrega de la Guía Metodológica de Alimentación y Nutrición Infantil a los Representantes Legales.

Asistencia de los Representantes Legales para la charla nutricional infantil.