



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS

INFLUENCIA DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN EL SOBREPESO Y
OBESIDAD INFANTIL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS DE
LA ESCUELA FISCAL “RANULFO AURELIO RODRIGUEZ
MARIN” DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA
DIRIGIDA A REPRESENTANTES
LEGALES.

AUTORA: MARTÍNEZ MORAN ANDREA GABRIELA
MACÍAS BACUSOY GABRIELA ANDREINA

TUTOR: DR. GONZALO MORALES GÓMEZ - PHD.

GUAYAQUIL, OCTUBRE DEL 2017



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

DIRECTIVOS

Arq. Silvia Moy Sang Castro MSc
DECANA

MSc. Wilson Romero Dávila
VICE-DECANO

Lcda. Patricia Estrella Acencio MSc.
DIRECTORA DE CARRERA

Ab. Sebastián Cadena Alvarado
SECRETARIO GENERAL

Master

Silvia Moy-Sang Castro

DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA,
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ciudad:

De mis consideraciones:

En virtud que las autoridades de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación me designaron **Consultor Académico** de Proyectos Educativos de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Educadora de Párvulos.

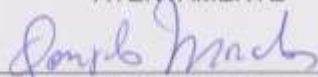
Tengo a bien informar lo siguiente:

Que las estudiantes Andrea Gabriela Martínez Moran con C.I. 0930569546 y Gabriela Andreina Macías Bacusoy con C.I. 0950686774, diseñaron el Proyecto Educativo con el tema: **"Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 5 – 6 años. Diseño de una guía didáctica dirigida a representantes legales"**.

La misma que ha cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por la suscrita.

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

ATENTAMENTE



Dr. Gonzalo Morales Gómez - PhD.

Consultora Académico

MSc.

SILVIA MOY-SANG CASTRO, Arq.

DECANO DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA,

LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ciudad.-

Para los **fines legales pertinentes** comunico a usted, que los derechos intelectuales del proyecto educativo con el Tema: : **“Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 5 – 6 años. Diseño de una guía didáctica dirigida a representantes legales”**.

Pertenecen a la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, carrera Educadores de Párvulos.

Atentamente,

Gabriela Macías Bacusoy

C.I: 0950686774

Andrea Martínez Moran

C.I: 0930569546



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

PROYECTO

TEMA: Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en los niños de 5 a 6 años. Diseño de una guía didáctica dirigida a representantes legales.

TRIBUNAL

Tribunal No 1

Tribunal No 2

Tribunal No 2

Gabriela Macías Bacusoy
C.I: 0950686774

Andrea Martínez Moran
C.I: 0930569546

DEDICATORIA

A mis padres ya que con su apoyo he culminado con éxito esta etapa de mi vida. Gracias por confiar incondicionalmente en mí. Este proyecto profesional lo dedico a ustedes, porque son las personas más importantes de mi vida y con las que he compartido sacrificios, amor y esfuerzo en toda mi formación universitaria. En especial a nuestros maestros ya que sin su entrega incondicional este proyecto no se hubiera realizado.

GABRIELA MACIAS BACUSOY

La presente tesis está dedicada a Dios y a mis padres. Dios, porque ha estado conmigo, cuidándome y dándome fortaleza para concluir mi carrera, a mis padres, porque ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos en todo momento. A mi esposo por su apoyo incondicional, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mí. Todo lo que soy es gracias a ellos.

ANDREA MARTINEZ MORAN

AGRADECIMIENTO

Por mi excelencia y formación profesional, guía y apoyo este presente proyecto simboliza mi gratitud por toda la responsabilidad, que siempre me han proporcionado porque gracias a su apoyo y consejo, he llegado a realizar unas de mis grandes metas lo cual constituye la herencia más valiosa que pudiera recibir.

GABRIELA MACIAS BACUSOY

Agradezco a los docentes de esta prestigiosa **UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL** por los cuales he llegado a obtener los conocimientos necesarios para poder desarrollar la tesis. De manera especial a mi asesor de tesis Dr. Gonzalo Morales Gómez - PhD. Por sus ideas y motivación, por lo cual llegue a concluir y desarrollar la tesis. A todos ellos doy mi agradecimiento.

ANDREA MARTINEZ MORAN

ÍNDICE GENERAL

DIRECTIVOS	ii
DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA,.....	¡Error! Marcador no definido.
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
Consultora Académico	iv
PROYECTO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE TABLA	xii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xiv
Resumen	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	1
EL PROBLEMA	1
Delimitación del problema.....	3
Evaluación del problema.....	4
Problema de Investigación.....	5
Situación Conflicto	5
Hecho Científico	6
CAUSAS	7
Formulación del Problema.....	7
Objetivos de Investigación	7
Objetivo General	7
Objetivo Específico.....	8
Justificación.....	9
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÒRICO	10
Bases Teóricas.....	13
HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	14
Definiciones.....	14

La educación de los hábitos alimenticios.....	15
Los hábitos y su relación con los padres.....	16
Importancia de los hábitos alimenticios.....	17
Alimentación en el nivel inicial	17
Los nutrientes esenciales.....	19
Carbohidratos	19
Tipos de carbohidratos	20
Carbohidratos simples	20
Carbohidratos complejos	20
Proteínas	21
Tipos de proteínas.....	21
Proteínas completas	21
Proteínas incompletas	21
Vitaminas	23
Tipos de vitaminas	24
Vitamina A.....	24
Vitamina B.....	24
Vitamina C.....	24
Vitamina D.....	25
Vitamina E	25
Vitamina K.....	25
Minerales	25
Calcio.....	26
Hierro	26
Yodo	27
Fibra	28
Tipos de fibras.....	29
Fibra soluble.....	29
Fibra insoluble.....	29
Agua	29
Alimentación completa.....	30
Desventajas de la alimentación	31
Pirámide alimenticia	32

SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL.....	33
Definiciones.....	33
Sobrepeso infantil y adolescente.....	34
Obesidad infantil en el Ecuador.....	35
Obesidad en el mundo.....	36
Causas de la obesidad infantil.....	37
Consecuencias.....	38
Tipos de obesidad.....	40
Complicaciones de la obesidad.....	41
Peso Ideal.....	42
Fundamentaciones.....	43
DERECHOS DEL BUEN VIVIR.....	50
Código de la niñez.....	51
CAPITULO III.....	51
DISEÑO METODOLÓGICO.....	51
Tipos de Investigación.....	52
Población y Muestra.....	55
Población.....	55
Muestra.....	56
Método inductivo.....	58
Técnicas e instrumentos de la investigación.....	59
Encuesta.....	59
Entrevista.....	60
ANÁLISIS Y INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	61
PRUEBA CHI CUADRADA.....	82
CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES.....	86
Respuestas a las interrogantes de la investigación.....	88
Conclusiones y Recomendaciones.....	91
Recomendaciones.....	92
CAPÍTULO IV.....	93
LA PROPUESTA.....	93
Justificación.....	93
Objetivos.....	94

Objetivo General	94
Objetivos Específicos	94
Aspectos teóricos.....	95
Fundamentación pedagógica.....	95
Factibilidad de su aplicación	95
Descripción de la propuesta	97
Fundamentación científica – teórica	98
La guía didáctica.....	98
ACTIVIDADES.....	122
ACTIVIDAD No. 1	125
ACTIVIDAD No. 2	127
ACTIVIDAD No. 3	129
ACTIVIDAD No. 4	131
ACTIVIDAD No. 5	133
ACTIVIDAD No. 6	135
ACTIVIDAD No. 7	137
ACTIVIDAD No. 8	140
Actividad N° 9.....	142
Actividad N° 10.....	144
Actividad N° 11.....	146
Actividad N° 12.....	148
Actividad N° 13.....	151
Actividad N° 14.....	153
Actividad N° 15.....	155
Actividad N° 16.....	157
Actividad N° 17.....	159
Actividad N° 18.....	164
Actividad N° 19.....	168
Actividad N° 20.....	171
Conclusiones	173
Bibliografía	174
Anexos.....	178

ÍNDICE DE TABLA

Tabla #1 Causas.....	7
TABLA N.2 Población	56
Tabla N. ^a 3 Muestra	57
TABLA N.º 4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	57
Tabla N° 1 Incentivar buenos hábitos alimenticios.....	61
Tabla N° 2: Buen lunch escolar	62
Tabla # 3: Organice charlas	64
Tabla # 4: Problemas en desarrollo evolutivo	65
Tabla N° 5 Niños con problemas de sobrepeso.....	66
Tabla N° 7 Mala práctica de hábitos alimenticios.....	68
Tabla N° 8 Mejorar la práctica de hábitos alimenticios	69
Tabla N° 9 Guía didáctica	70
Tabla N° 10 Instrumento de estimulación	71
Tabla N° 11: Los malos hábitos alimenticios	72
Tabla N° 12 Desarrollo físico y mental.....	73
Tabla N° 13 Alimentos que más consume su hijo.....	74
Tabla N° 14: Importancia a los hábitos alimenticios.....	75
Tabla N° 15 Sobrepeso u obesidad	76
Tabla N° 16: Controlar el peso de su hijo	77
Tabla N° 17 Movimientos de su cuerpo	78
Tabla N° 18 sopas con legumbres y verduras	79
Tabla N° 19 Guía de recetas alimenticias.....	80
Tabla N° 20 Aplicación de la guía.....	81

ÍNDICE DE TABLA

Grafico N° 1 Incentivar buenos hábitos alimenticios	62
Gráfico N° 2 Buen lunch escolar	63
Grafico N° 3 Organice charlas	64
Gráfico N° 4 Problemas en el desarrollo evolutivo	65
Gráfico N° 5 Niños con problemas de sobrepeso	66
Grafico N° 6 Disminuir el sobrepeso de los niños	67
Gráfico N° 7 Mala práctica de hábitos alimenticios	68
Grafico N° 8 Desarrollo de las habilidades motoras.....	69
Gráfico N° 9 Guía didáctica	70
Gráfico N° 10 Instrumento de estimulación.....	71
Gráfico N° 11 Los malos hábitos alimenticios	72
Gráfico N° 12 Desarrollo físico y mental	73
Gráfico N° 13: Alimentos que más consume su hijo	74
Gráfico N° 14: Importancia de los hábitos alimenticios	75
Gráfico N° 15 sobrepeso u obesidad	76
Gráfico N° 16: Controlar el peso de su hijo	77
Gráfico N° 17 Movimientos de su cuerpo.....	78
Gráfico N° 18 Sopa con legumbres y verduras	79
Gráfico N° 19 Guía de recetas alimenticias	80
Gráfico N° 20 Aplicación de la guía	81

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	179
Carta del tutor.....	179
Anexo 2	181
Carta de la carrera.....	181
Anexo 3	183
Carta de la escuela	183
Anexo 4	185
Certificado de urkund	185
ANEXO 5	188
ENCUESTAS A REPRESENTANTES LEGALES	188
ANEXO 6	190
ENTREVISTA A LAS AUTORIDADES	190
ANEXO 7	192
TUTORÍAS DE TESIS	192
ANEXO 8	198
ENCUESTA	198



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO

Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en los niños y niñas de 5 a 6 años de la escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín” diseño de una guía didáctica dirigida a representantes legales.

AUTORES: Andrea Martínez Moran / Gabriela Macías Bacusoy

TUTOR: Dr. Gonzales Morales.

Guayaquil, octubre del 2017

Resumen

La presente investigación se trata sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 5 – 6 años, de la Unidad Educativa Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”, del periodo lectivo 2016 – 2017. Esta es de tipo no experimental y descriptiva. Su objetivo general consiste en analizarla influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil mediante un estudio de campo para el diseño de una guía didáctica dirigida a representantes legales. La población estuvo constituida por 744 personas, de ellos 358 son padres de familia y representantes legales, 25 docentes y una autoridad. La 100% de la población. Las técnicas de investigación utilizados son la entrevista y la encuesta. El método teórico aplicado fue el método inductivo. Las principales conclusiones fueron las siguientes: I) se pudo verificar y analizar la problemática proyectada. II) Se evidencia cambios significativos en los estudiantes con la aplicación de los hábitos alimenticios para mejorar su rendimiento escolar. III) La importancia de promover una educación alimentaria en el ambiente escolar, familiar y de la comunidad en general para que, a través de la sensibilización e información de sus miembros, estos conozcan el impacto positivo que tiene para la salud una alimentación sana, Si tenemos en cuenta que los hábitos alimentarios se construyen desde los primeros años y duran para toda la vida, es clave abordar esta temática desde el comienzo de la escolaridad, de manera que al llegar al final de la escuela los niños amplíen y mejoren sus consumos alimentarios, y para que mejoren sus elecciones frente a las diferentes alternativas alimentarias de que disponen.

Palabras claves:

Guía

Alimentación

Sobrepeso y Obesidad



**UNIVERSITY OF GUAYAQUIL
FACULTY OF PHILOSOPHY, LETTERS AND EDUCATION SCIENCES
CAREER EDUCATORS OF PARVULOS
TITLE OF RESEARCH WORK PRESENTED**

**Influence of eating habits on overweight and childhood obesity in children
aged 5 to 6 years of the fiscal school "Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín"
design of a didactic guide aimed at legal representatives.**

Author: Dr. Gonzales Morales Gomez.

Advisor: Andrea Martínez Moran / Gabriela Macías Bacusoy

Guayaquil, octubre del 2017

ABSTRACT

This research is about the influence of eating habits on childhood overweight and obesity in children aged 5 - 6 years, of the Fiscal Education Unit "Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín", of the 2016-2017 school year. experimental and descriptive. Its general objective is to analyze the influence of dietary habits on childhood overweight and obesity through a field study for the design of a didactic guide aimed at legal representatives. The population was constituted by 744 people, of them 358 are parents of family and legal representatives, 25 teachers and one authority. 100% of the population. The research techniques used are the interview and the survey. The theoretical method applied was the inductive method. The main conclusions were the following: 1) it was possible to verify and analyze the projected problems. II) Significant changes are evident in the students with the application of eating habits to improve their school performance. III) The importance of promoting a food education in the school environment, family and the community in general so that, through the awareness and information of its members, they know the positive impact that a healthy diet has for health, we take into account that eating habits are built from the first years and last for a lifetime, it is key to address this issue from the beginning of schooling, so that when they reach the end of school children expand and improve their food consumption , and to improve their choices in the face of the different food alternatives available to them.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios han sido considerados como un factor importante en la salud de la población. Especialmente para evitar el sobrepeso y la obesidad en los niños, que en el caso de Ecuador presenta un índice del 50%. En los niños este problema es muy importante porque ellos son quienes se encuentran en una etapa de crecimiento, cuyo sistema nervioso central se desarrolla un 90% durante los primeros 3 a 5 años de vida, siendo esta una etapa sensible al déficit alimenticio.

En efecto la alimentación de los niños es indispensable para el desempeño escolar por la cual es necesario conocer la incidencia de los hábitos alimenticios en su desarrollo físico e intelectual. Sabemos que en la infancia se presenta grandes cambios alimenticios, pero que en la actualidad existe menor control y supervisión familiar de las comidas a esto se suma el hecho de que diferentes estudios han puesto de manifiesto que la dieta en niños es inadecuada y de baja calidad y que está claramente relacionada con la aparición de la obesidad.

La presente tesis trata el problema la obesidad infantil y propone como solución el diseño de una guía didáctica sobre la adecuada alimentación de los niños del nivel inicial en la escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín” de la ciudad de Guayaquil.

Este proyecto educativo está dividido en cuatro capítulos, que a continuación se describen de manera sucinta.

En el capítulo I se detallan los aspectos generales del problema de investigación, con el fin de delimitarlo, contextualizarlo y direccionarlo en función de las variables previstas.

El capítulo II está constituido por la fundamentación teórica y legal del estudio centrado en los conceptos problema y la propuesta objeto de la presente investigación.

En el capítulo III se abordan las técnicas e instrumentos metodológicos aplicados en la investigación con el fin de analizar e interpretar correctamente los resultados obtenidos en el proceso estudio.

El capítulo IV plantea la elaboración de una guía didáctica sobre alimentación infantil para capacitar a los representantes legales en nutrición saludable.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Contexto de la Investigación

El presente proyecto se efectuó en la escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín” zona 8, circuito 1, provincia de Guayas, cantón Guayaquil en el año lectivo 2016-2017. Es una institución con el fin de favorecer a una comunidad educativa por 1300 estudiantes y 18 docentes este prestigioso plantel cuenta con una infraestructura adecuada desde educación inicial hasta séptimo grado básico.

El problema detectado de la escuela tiene antecedente nacional que en Ecuador registra un 8,6% de niños menores de cinco años con exceso de peso, mientras que, en las edades entre 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26%.

En la unidad educativa “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín” la obesidad cobra ritmos epidemiales entre los infantes y jóvenes, 30% a 40% de los estudiantes y jóvenes adquieren sobrepeso y estas cantidades caminan en aumento. Los antecedentes que registran de 3 a 20 infantes en época escolar contienen sobrepeso u obesidad. Son los montos que preocupan a las autoridades, que afirman que estos simbolizan niveles de enfermedad.

Al realizar la investigación se observó que los niños consumían alimentos inadecuados afectando a la mayoría con sobrepeso y obesidad, por lo que se

requiere mayor atención por parte de la comunidad educativa, con la finalidad de orientar a los representantes legales de una adecuada alimentación. En la actualidad se está observando un cambio en la alimentación de los escolares por el incremento en el consumo de grasas en los alimentos y azúcares; todo esto afecta el desarrollo del niño.

Lo anterior se debe a los malos hábitos alimenticios vinculados al hecho de muchas familias prefieren consumir comidas rápidas con la finalidad de ahorrar tiempo y trabajo en la preparación de los alimentos.

Nadie niega sin embargo que a los niños se deben proporcionar un menú diario equilibrado; ciertamente no es una tarea fácil, más cuando no se tiene horarios fijos en los alimentos. Lo más común es saltarse las comidas y sustituirlas por otros alimentos menos saludables, lo cual puede traer graves problemas de salud, tales como gastritis, desnutrición, cansancio físico, desinterés y poca atención en el proceso de aprendizaje.

En este contexto de la investigación, se ha pretendido hacer un aporte significativo a la solución del problema, diseñando y aplicando la guía didáctica a los representantes legales, con el propósito de crear conciencia sobre la importancia de tener buenos hábitos alimenticios que contribuyan positivamente a la salud física y mental de los niños y las niñas.

El problema de investigación de la presente tesis corresponde al código de la clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE- 2011 y 2013) publicada por la UNESCO, la Educación Primaria aparece ubicada en el Nivel 1.

Los programas del nivel CINE 1, o educación primaria, están principalmente destinados a proporcionar a los estudiantes destrezas básicas en lectura, escritura y matemáticas (es decir. Alfabetismo y utilización de números) y esenciales del conocimiento y desarrollo personal y social como preparación a la educación secundaria baja.

Los programas clasificados en el CINE 1 pueden recibir distintas denominaciones, por ejemplo: educación primaria, educación elemental o educación básica (etapa 1 o grados inferiores, si el sistema educativo cuenta con un programa que abarca los niveles CINE 1 y 2).

Para propósitos de comparación a nivel internacional, se usa el término “educación primaria” para denominar al nivel CINE 1.

Delimitación del problema

Campo: educativo

Área: educación inicial

Aspectos: sociológico

Tema: Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 5-6 años de la Escuela “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”.

Propuesta: Guía didáctica sobre la alimentación de los niños y niñas, dirigida a representantes legales.

Evaluación del problema

Aspecto 1: pertinencia

El problema objeto de la presente investigación responde plenamente a una necesidad sentida en la sociedad en general y en el contexto escolar, con relación a la inadecuada alimentación de los niños y las niñas, que ha generado sobrepeso y obesidad afectando incluso a algunos miembros de la familia.

Aspecto 2: amplitud

El problema tratado en la investigación es amplio porque pertenece a un campo de conocimiento rico en información, lo cual permite profundizar en el tema y enriquecer la propuesta con los planteamientos de diversas corrientes y autores.

Aspecto 3: factibilidad

La propuesta planteada en el estudio es factible porque cumple con criterios de aplicabilidad, así como con los recursos materiales necesarios y el equipo humano requerido.

Aspecto 4: sostenibilidad

La ejecución de la propuesta es sostenible en el tiempo, porque la necesidad de educación en el cuidado de la salud mediante una alimentación apropiada es permanente no solo en las instituciones educativas sino también en la sociedad.

Aspecto 5: ética

El tema investigado es ético por cuanto favorece el desarrollo armónico de los niños y las niñas y aporta de manera significativa al cumplimiento de los objetivos del plan nacional del buen vivir.

Por otra parte, se prestó especial atención a la coherencia, consistencia y rigurosidad en la aplicación de los métodos de instrumentos de investigación, y a la obtención de los permisos y consentimientos de las autoridades y actores implicados en la misma.

Problema de Investigación

Situación Conflicto

De manera descriptiva se ha verificado que, durante esta edad, un desequilibrio alimenticio, observadas en los rostros de cada uno de los niños y niñas que se instruyen en la escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”.

Se presentan con mayor evidencia que los hábitos alimenticios influyen en la obesidad infantil, con un gran porcentaje según los comentarios de los docentes, esto se debe en forma general a malos hábitos alimenticios dentro

de los grupos familiares del sector, esta investigación se dirige de manera específica a las autoridades, docentes y representantes legales de los estudiantes. Por el excesivo consumo de comidas chatarras ingeridas como alimentos por los niños y donde sus representantes son los promotores por el desconocimiento de lo que es realmente proporcionar una buena alimentación a sus hijos, propio del bajo nivel socioeconómico y cultural de los principales involucrados en el desarrollo integral de los niños integrados en cada aula de clases.

Hecho Científico

La presente investigación trata el problema de la creciente tendencia la obesidad infantil de los niños en la Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”, del cantón Guayaquil, provincia Guayas en el año Lectivo 2016-2017.

Este problema tiene cobertura nacional, según lo señalo el representante de UNICEF en Ecuador, Grant Leith, quien expresó su preocupación por el incremento de los índices de sobrepeso y obesidad registrados en los últimos años en el país. Según datos de la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU 2011-2013), Ecuador registra un 8,6% de niños menores de cinco años con exceso de peso, mientras que, en las edades entre 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26%.

CAUSAS

Tabla #1 Causas

CAUSAS
Malos hábitos alimenticios durante la infancia.
Razones genéticas.
Sedentarismo.
Problemas emocionales.

Fuente: Unidad Educativa Ranulfo Aurelio Marín Rodríguez

Elaboración: Martínez Andrea, Macías Gabriela

Formulación del Problema

¿Cómo influyen los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil de los niños de 5 a 6 años en la Escuela “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”, zona 8, distrito 2, circuito 1, provincia Guayas, cantón Guayaquil, en el año lectivo 2016-2017?

Objetivos de Investigación

Objetivo General

Analizar la influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y la obesidad infantil mediante un estudio de campo para el diseño de una guía didáctica dirigida a los representantes legales.

Objetivo Especifico

- ✓ Describir los hábitos alimenticios en los niños mediante observaciones directas en el centro escolar y encuestas a los representantes legales.
- ✓ Identificar los casos de niño con características de sobrepeso y obesidad infantil, a través de un estudio bibliográfico.
- ✓ Diseñar una guía didáctica para representantes en base a los resultados de la investigación.

Interrogantes de la investigación

¿Qué son hábitos alimenticios?

¿Para qué son importantes los hábitos alimenticios?

¿Por qué es especialmente importante el desayuno de los escolares?

¿Qué es sobrepeso y obesidad infantil?

¿Por qué es importante el sobrepeso y obesidad infantil?

¿Cómo es un niño con obesidad?

¿Qué factores influyen en el sobrepeso y obesidad infantil?

¿Cuándo se puede considerar que un niño tiene sobrepeso y obesidad infantil?

¿Qué es una guía didáctica alimenticia?

¿Qué nos proporciona una guía didáctica?

Justificación

El presente proyecto pretende demostrar que los hábitos alimenticios son de gran importancia, porque van a influenciar en el desarrollo físico y emocional del niño para la cual se deberá seguir un proceso adecuado en su edad escolar.

El plan Nacional del Buen Vivir, en el objetivo 3, menciona que mejorar la calidad de vida de la población reduciría los altos niveles de sedentarismo en Ecuador que han provocado que más del 50% de la población presentan sobrepeso y obesidad. El sobrepeso y la obesidad se ha incrementado por la falta de actividades físicas, la ingesta de grasas saturadas, saltarse las comidas principales, alimentos elevados en azúcar, todo esto puede llevar un riesgo de enfermedades, por un estilo de vida sedentaria.

Los talleres de hábitos alimenticios dirigidos a los representantes legales son de suma importancia, porque ayudan a los padres a dar una buena alimentación a sus hijos, pudiendo destacar que los más beneficiados con dicho proyecto serán los pequeños al recibir una atención adecuada en aspectos como la salud. Esta investigación se realizó en el centro educativo Ranulfo Aurelio Marín Rodríguez, donde se detectó la existencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 6 años.

CAPÍTULO II

MARCO TEÒRICO

Antecedentes del Estudio

En la presente investigación de la Universidad de Guayaquil, facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación la Lcda. Aquino Roxana en el año 2012 desarrolla una tesis de grado para la obtención de maestría en Educación Parvulario cuyo tema fue “necesidades nutricionales y recursos alimenticios en la nutrición de niños y niñas” el objetivo que percibió en esta investigación fue buscar el desarrollo integral del niño/a, esta investigación se desarrolló en la zona rural del cantón naranjito. El estudio obedece a una metodología científica de manera descriptiva y explicativa. La propuesta es el diseño y ejecución de una guía de alimentación.

La autora fundamenta este trabajo en la psicología mencionado que la alimentación del niño significa de gran aporte para su crecimiento y desarrollo, suministrándole elementos nutritivos que cubran sus necesidades alimenticias, experimentado, aprendiendo, jugando, obteniendo seguridad.

La Universidad Nacional de Colombia, facultad de medicina, la señora Guiomar Hernández en el año 2011 realiza una tesis de grado para la “prevalencia de sobrepeso y obesidad, y factores de riesgo, en niños de 7-12 años”, cuyo objetivo es determinar la prevalencia del sobrepeso y de la obesidad, esta investigación se desarrolló en la Institución Educativa John F. Kennedy de Cartagena. Se realizó con

un estudio descriptivo que se evidencia períodos durante el crecimiento y el desarrollo, como en el caso de los escolares, en donde el riesgo del sobrepeso y obesidad, por la etapa biológica. La propuesta es el diseño talleres.

Los fundamentos en que la autora se apoya son por la etapa biológica Es evidente que existen períodos durante el crecimiento y el desarrollo, como en el caso de los escolares, en donde el riesgo de desarrollar el sobrepeso y la obesidad es más alto, también por el tipo de hábitos alimentarios el no desayunar, consumo alimentos altos en calorías, grasa saturadas, la reducción de la actividad física; es decir, se realiza más actividad sedentaria, como ver por muchas horas televisión, dedicar bastante tiempo a los video juegos, etc.

En la investigación de la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MEXICO, facultad de medicina, la señora Alma Lidia Santillana Valdés en el año 2013 desarrolla una tesis de grado “Relación entre el estado nutricio y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del jardín de niños”, esta investigación se desarrolló en la institución educativa “Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México” el objetivo fue determinar si existe una relación entre el estado nutricio de los preescolares y el contenido calórico de los alimentos que llevan para la toma de su refrigerio. La propuesta y ejecución de talleres que combatan problemas de malnutrición en este grupo.

Los fundamentos en que la autora se apoya son los factores ambientales que incluyen psicosocial, sociocultural, Genético que determinan el crecimiento, la

masa corporal o la talla mientras tanto el factor ambiental está compuesto por la familia y la escuela que ocupan una posición estratégica siendo determinantes para el crecimiento y desarrollo del niño.

La Universidad Pontificia Javeriana, Facultad De Ciencias, Carrera De Nutrición Y Dietética Bogotá, la señora Mónica María Flórez Espitia en el año 2011 realiza una tesis de grado para la “ prevalencia de sobrepeso y obesidad por índice de masa corporal, Porcentaje de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares”, cuyo objetivo es Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad según Índice de masa corporal, porcentaje de reserva de masa grasa y circunferencia de cintura en niños escolares, esta investigación se desarrolló en el colegio militar en Bogotá. Se realizó un estudio observacional descriptivo se valoró por índice de masa corporal 63 niños con edades entre cinco y doce años, a los niños diagnosticados en exceso de peso, se les tomo circunferencia de cintura, perímetro de brazo y pliegue cutáneo para analizar las reservas corporales y el riesgo cardiovascular. La propuesta es el diseño y ejecución de una guía nutricional.

Los fundamentos en que se apoya la autora se basa en la parte medica lo cual recomienda son los métodos de diagnóstico para el sobrepeso y obesidad son los siguientes: (IMC) índice de masa corporal es el indicador recomendado por la OMS para evaluar antropométricamente el estado nutricional de una población, por su simpleza, bajo costo y adecuada correlación con la grasa corporal total, Otro de los métodos de diagnóstico es por medio de la reserva corporal de masa magra (RMM) y masa grasa (RMG), ya que por este se puede identificar la composición corporal

de un individuo y observar y analizar si la reserva de músculo o grasa se encuentra en exceso o déficit, La circunferencia de cintura se ha asociado como factor de riesgo cardiovascular y de enfermedades crónicas no transmisibles y además hace parte de los criterios para diagnosticar síndrome metabólico.

Bases Teóricas

Las bases teóricas que fundamentarán esta investigación evidencian que los hábitos alimenticios inciden en la obesidad infantil en la actualidad hay gran porcentaje de la población infantil es notorio el desarrollo de una secuencia en la alimentación inadecuada, con el incremento del consumo de comida chatarra y procesada, sustituirla por otros alimentos ricos en azúcares y grasas.

Mientras que en el hogar la comida casera y los alimentos de origen natural está siendo cada día menos consumidos en las mesas de los ecuatorianos, las nuevas generaciones desconocen de la importancia de los hábitos alimenticios el promover que los niños/as se interese en conocer un estilo de vida saludable.

(Pilar, 2012), menciono que: Las técnicas de nutrición de la coordinación Zonal N°9, recuerda que la buena alimentación contribuye a un mejor desempeño de los estudiantes en el aula de clases; por ello, es necesario evitar los alimentos con exceso de azúcares o de sal y además es necesario equilibrar la ingesta de alimentos.

(s/n)

En esta cita menciono el autor que para un mejor desempeño de los escolares se debe tener en cuenta que es indispensable una alimentación sana y equilibrada para crecimiento y desarrollo de los niños/as esto influye en su peso y talla, según su edad de una manera saludable evitando los alimentos demasiado en grasas saturadas esto puede favorecer enfermedades como la obesidad es necesario proporción de la ingesta de alimentos.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Definiciones

Son adquiridos desde la infancia al largo de la vida que influyen en la alimentación llevando una dieta equilibrada y variada acompañado de ejercicios físicos.

(Meras, 2014), (2006), se refiere que “La alimentación y los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos” (p.34).

En esta cita según Suarez nos habla que los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos la cual deben tener en cuenta al seleccionar y preparar para incluir las tres comidas principales del día: desayuno, comida y cena.

En su estudio (MENDOZA, 2012) se refiere que “la alimentación es el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos” (p. 28).

Mendoza menciona que la alimentación son costumbres que tienen los padres al momento de comer que cumplen funciones esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas. El momento de la alimentación forma parte del proyecto de socialización y de construcción de hábitos de vida.

La educación de los hábitos alimenticios

Es muy importante que el niño tenga una educación de los hábitos, para cuando tengan una alimentación adulta puedan comer bien y equilibradamente. Esto da a entender que, si la dieta de un adulto es variada y equilibrada, es más que seguro que el niño también la tendrá. Es muy evidente cuando se cocina en casa los niños acabaran prefiriendo una gran variedad de alimentos para su calidad de vida.

(Lazcón Merchán, 2012,) Menciona que:

La infancia es un periodo decisivo en la vida de un niño, por lo que su alimentación debe ser equilibrada desde el primer momento. Es deber de los padres el poder incidir en las costumbres de los hijos; pero también lo es de los educadores, por lo

que desde la escuela debemos intervenir para promover buenos hábitos en los alumnos. (p. 4)

De acuerdo con este criterio se ha establecido que es de vital importancia incentivar a los padres de familia que los niños deben crear hábitos de comida sana y sugerir que reciban cuatro alimentos diarios, para poder asimilar todos los nutrientes que necesitan en esta etapa tan importante en sus vidas para un correcto desarrollo.

Los hábitos y su relación con los padres

Para que los niños tengan una comida sana sobre las comidas rápidas, los padres deberán hacer énfasis desde sus casas, cambiando los hábitos alimentarios que a diario tienen en el hogar. Los padres son los causantes de lo que lleven los niños en sus loncheras, por que en muchas ocasiones ellos prefieren enviarles comidas rápidas en vez de colocarles alimentos que les sirvan en su desarrollo y crecimiento al largo de su vida.

Es de compromiso que los padres de familia tengan o deban cuidar a sus hijos más cuando ellos saben que presentan problemas de obesidad o de sobrepeso. Dentro del ámbito familiar se deberá mantener hábitos de alimentación equilibrada, y a su vez hábitos alimenticios que deban poner en práctica para que el niño vea y aprenda a tener una buena alimentación.

Importancia de los hábitos alimenticios

Es necesario mantener a los niños sanos y fuertes porque es de suma importancia llevar una alimentación adecuada y acorde a la edad. Es indispensable saber que la calidad y cantidad de alimentos ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud.

Es preciso conocer que alimentos nos aporta nutrientes para así poder elegir un plato o menú más saludable para los niños/as.

(BUENO, 2013), propone “Fomentar en TODAS las familias la huerta en sus hogares como método de garantizar la seguridad alimentaria y mejorar la calidad de vida de la región”. (p. 58) En su opinión Bueno, sugiere que se promueva la incentivación a los padres y a los maestros la construcción de un huerto escolar que ayude a sembrar y cosechar alimentos de temporada que contribuyan de una u otra manera en la alimentación.

Para una buena alimentación hay que tener en cuenta las proteínas, que se encuentran en las carnes, pescados, huevos, leche y entre otros derivados como el yogurt, queso, etc.

Alimentación en el nivel inicial

Es muy importante saber las distintas etapas por lo que pasan los niños, en las edades del nivel inicial son correspondientes a la edad de 3 a 6 años, ya que ha alcanzado una madurez completa en sus órganos y sus sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos.

Esta es una etapa de crecimiento muy lenta y estable, en la que ellos ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm de talla al año. Los niños desarrollan una gran actividad física, que aumentará su gasto energético, por lo que se deberá adaptarle un consumo normal de calorías.

(MSP, 2013)indica que:

Pilar Torres, técnica de nutrición de la Coordinación Zonal N°9 del Ministerio de Salud, explica que no es necesario invertir grandes cantidades de dinero, ni es recomendable hacer loncheras tipo “almuerzo”, ya que esto causaría problemas de obesidad en los infantes. “La clave es enviar (a la escuela) un refrigerio que incluya alimentos ricos en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono” (p. 1)

El criterio emitido por el Ministerio de Salud Pública fortalece e incentiva realizar campañas sobre la lonchera sana, para que el padre de familia entienda que la idea no es llenarlo al niño en las horas de recreo con comida chatarra sino más bien brindarles alimentos que contribuyan a su crecimiento y sea el almuerzo que satisfaga todas las vitaminas y proteínas que necesita recibir. Una de las características a esta edad es que el niño rechaza alimentos nuevos, por el temor a

lo desconocido. Lo cual es parte normal en su proceso de maduración de aprendizaje a las comidas, lo que muchos llaman por falta de apetito.

Los nutrientes esenciales

Son aquellos nutrientes necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo que deben ser obtenidos a través de los alimentos. Los niños deben requerir nutrientes para promover su desarrollo y crecimiento.

(Rebollo y Rabat, 2012) indica que:

Los nutrientes son sustancias necesarias para el ser humano encontradas en los alimentos, en mayor o menor medida, y que tras la absorción y la digestión, aporta al organismo toda la energía que necesita. (s/n)

Rebollo R. menciona que los nutrientes contribuyen al crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano, son los encargados de aportar al organismo toda la energía que necesita para llevar a cabo sus funciones y poder mantenerse en perfecto estado tanto físico como psicológico de cada uno de ellos.

Carbohidratos

Son fuente de energía para la actividad diaria que todo niño/as necesita para el cumplimiento de las tareas aportando una dieta sana y equilibrada es necesario para vivir, crecer, desarrollarse.

(Licata, 2014) cita a Valdivieso et al. (2014), acotaron que “los carbohidratos son compuestos orgánicos más abundantes y diverso. Normalmente se lo encuentra en

las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos animales, como glucosa y glucógeno” (p.4), contribuyendo principalmente con grandes fuentes de energía para el cuerpo.

Tipos de carbohidratos

Carbohidratos simples

Conocidos azúcares simples que son consumidos por nuestro organismo aportando energía con gran rapidez proporcionado a largo plazo por ejemplos los encontramos en la miel, la azúcar también en los endulzantes. Que son utilizados en las industrias de alimenticias, pero sería beneficioso escoger los tipos más adecuados para consumir a alimentos nutritivos como frutas, miel aportando minerales, vitaminas, y fibra.

Carbohidratos complejos

También conocidos como hidratos de carbono de absorción se descomponen en la glucosa más lentamente y deben ser digeridas por estomago a la ves aportando un mayor efecto de saciedad proporcionando energía durante todo el día.

¿Cuántos carbohidratos necesita un niño/as?

Las cantidades siempre van depender de la edad del niño, sexo y talla un niño en edad escolar debe comer entre cuatro y síes porciones de cereales son fuente de energía o frutas, lácteos, carnes, vegetales, granos porciones diarias.

Proteínas

Vera Castillo cita a la Dra. Daniela Jakubowicz (2014), manifiesta que “La alimentación y las proteínas en el desayuno son decisivas en la capacidad mental, el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares” (p.23). Desempeñan un factor principal de aminoácido esencial para el crecimiento, es indispensable en el niño la cual ayuda a fabricar nuevas células que protegen al sistema inmune y le da energía para el día a día en sus actividades escolares.

Por ejemplo, las encuentran en:

- ✓ Carnes rojas o pollo
- ✓ Huevos
- ✓ Pescado blanco
- ✓ Lácteos
- ✓ Nueces y lentejas.

Tipos de proteínas

Proteínas completas

Tienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes para el funcionamiento nuestro cuerpo, se considera que todas las comidas deben incluir alguna porción de origen animal son esenciales en cantidades necesarias.

Proteínas incompletas

Están formadas por aminoácidos por lo cual es necesario combinar con las comidas, proporcionando el consumo correcto de los alimentos tales como: arroz, frijoles, granos es vital para nuestra dieta diaria.

¿Cómo incluir las proteínas en los niños?

Incluir las proteínas en las dietas de los niños es lo esencial para su crecimiento, son nutrientes que intervienen en la función del organismo las cuales se dividen en proteínas de origen animal que tienen alto valor biológico y la vegetal aportan con fibra son necesarias para una alimentación saludable. Por lo tanto las proteínas son uno de los más beneficiosos para la salud del niño si no hay una alimentación adecuada en proteínas el rendimiento académico del niño puede bajar.

(Basulto, 2013) afirma que:

Cuanto más integrales y variados se incorporen en la alimentación variada, sana y equilibrada además de mejorar su salud, se aconseja que no es recomendable comer pesado para cenar ya que sería una proporción demasiado alta de proteínas. (s/n)

La nutrición como ciencia estudia el mantenimiento del equilibrio del organismo, a fin de garantizar que todos los sucesos fisiológicos en el organismo se efectúen de manera correcta, para lograr una buena salud y evitar enfermedades. Estos procesos se relacionan con el equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales aminoácidos, glucosa.

Vitaminas

Son sustancias naturales que se encuentran en los alimentos que son indispensables para el crecimiento del niño que actúa como un regulador dentro del proceso metabólico del organismo. Es importante porque mejora el sistema inmunológico y protege las mucosas de la infección.

Al respecto, (Gimenez, 2014) señala:

Las vitaminas dentro de la alimentación y la nutrición durante la infancia y niñez temprana son fundamentales para el desarrollo del potencial humano completo de cada niño. Es bien reconocido que el periodo entre el nacimiento y los dos años “es una ventana de tiempo crítica” para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo óptimo. (p.1)

Las vitaminas en la nutrición son importantes para el buen funcionamiento del organismo, radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados. Por este motivo, la educación en nutrición y las campañas informativas se han convertido en las líneas de actuación principales de los programas de Políticas de Salud preventiva en todo el mundo.

El aporte de las vitaminas adecuadas se puede conseguir a través de una dieta variada con el consumo de frutas y verduras. Las vitaminas tienen funciones específicas que deben estar en la alimentación diaria para poder evitar enfermedades.

Tipos de vitaminas

Son clasificadas en dos grandes categorías:

- ✚ Liposolubles. - Son aquellas solubles en lípidos. Que son acumuladas en tejido graso del organismo y las encontramos en (vitaminas A, D, E y K).
- ✚ Hidrosolubles. - Aquellas solubles en agua. Son utilizadas de forma inmediata por el organismo, de lo contrario son eliminadas a través de la orina. Se encuentra en (vitaminas B1, B2, B3 y C).

Vitamina A

Es necesaria para la visión y el crecimiento, que las encuentran en la leche entera, carnes, hígado, yema de huevo, frutas y verduras, en especial las que son de color amarillo y naranja como zanahorias, el melón, maíz, etc. También en las verduras de hojas verdes.

Vitamina B

Están en las verduras las cuales sirven para que el cuerpo pueda producir proteínas y minerales.

Vitamina C

Se presentan en todas las frutas como son: limones, fresas, kiwi, frambuesa, así como en verduras como el brócoli, tomate y coliflor.

Vitamina D

Se encuentra en la leche, carne y pescado que es necesaria para fijar calcio en los huesos y estimular el crecimiento.

Vitamina E

Participa en la formación de los glóbulos rojos y blancos en el cuerpo también esta vitamina es necesario para el desarrollo y crecimiento de los músculos.

Vitamina K

Es fundamental para la coagulación sanguínea, se pueden obtener de los vegetales de hojas verdes, cereales y aceites.

Minerales

Es una sustancia química que está en el organismo formando parte de los dientes, huesos, sangre y tejidos de los niño/as. También ayuda al cuerpo crecer y desarrollarse para mantenerse sanos. En los minerales hay cuatro tipos que son importantes para el crecimiento de niño/a las cuales son: el hierro, zinc, calcio y yodo.

(FORZIN, 2012), sugiere que: los minerales son sustancias inorgánicas distribuidas ampliamente por la naturaleza, y presentes también en los alimentos,

son componentes especiales para el ser humano ya que no somos capaces de sintetizarlos en nuestro organismo a partir de otros compuestos. (p23).

Considerando lo citado se concluye con la necesidad que tiene el organismo humano de consumir minerales, para su funcionamiento adecuado, por esta razón se debe incluir en los alimentos de la dieta diaria más aun en los niños que necesitan desarrollar sus habilidades y destrezas.

Calcio

Está presente en los huesos. Por lo tanto, es necesario que los niños tengan una dieta rica en calcio para el desarrollo de sus huesos. También es fundamental para el sistema cardiaco y la coagulación de la sangre, en los niños de inicial es recomendable entre 500 y 800 mg de calcio al día.

Fuentes alimenticias del calcio.

-  Una de las principales fuentes de calcio es la leche, yogurt y el queso.
-  Pescado como (sardinas, anchoas, salmón).
-  Vegetales de hojas verdes.
-  Leguminosas (legumbres, garbanzos, habas).
-  Agua de consumo.

Hierro

Es el aporte que el niño necesita para su crecimiento tanto físico como mental evitando la fatiga y aumentando la resistencia de enfermedades.

¿Cuánto hierro necesita un niño?

Necesitan diferentes cantidades de hierro en función de su edad:

- ✚ Los lactantes con leche materna tienden a recibir suficiente hierro de sus madres hasta que tiene 4 a 6 meses de edad.
- ✚ Los lactantes de 7 a 12 meses necesitan 11 mg de hierro al día.
- ✚ Los niños de 1 y 3 años necesitan 7mg de hierro al día.
- ✚ Niños de 4 y 8 años necesitan 10 mg al día.
- ✚ Niños de 9 a 13 años necesitan 6 mg al día.

Fuentes alimenticia de hierro

- ✚ Legumbre
- ✚ Hígado
- ✚ Carnes rojas
- ✚ Morcilla
- ✚ Pollo
- ✚ Riñón
- ✚ Pescado
- ✚ Huevos
- ✚ Cereales

Yodo

Es un mineral para el desarrollo y crecimiento del niño la cual regula las funciones más importantes como es la frecuencia cardiaca o la temperatura

corporal. Tener una nutrición infantil proporciona cada uno de los nutrientes que el niño necesita para crecer sanos y fuertes.

Fuentes de yodo

-  Pescado
-  Mariscos
-  Sal yodada
-  Variedades de algas
-  Leche
-  Frutas
-  Verduras

Fibra

Las fibras aportan al niño beneficios importantes para la salud que pueden prevenir desorden gastrointestinal hasta el funcionamiento normal del intestino mejore. Una porción adecuada de fibra ayuda a mantener bajos los niveles de colesterol tanto de azúcar como la sangre.

¿Qué es la fibra?

Son sustancias que están en las plantas, es decir las que se come, se encuentran también en las frutas, verduras y granos la cual es importante para una dieta saludable en el niño.

Tipos de fibras

Fibra soluble

Son importantes para el estómago como para la parte superior del intestino que, durante la digestión, se asegura que los valores tanto de azúcar y grasa en la sangre se puedan ir aumentando lentamente. Este tipo de fibra se pueden encontrar en lo que son: legumbres, frutas, vegetales y avena.

Fibra insoluble

Es importante más para el intestino grueso que forma las heces, absorbe agua acelerando la evacuación. Esta ayuda a que el paso intestinal sea más rápido de la cual ayuda a prevenir el estreñimiento e los niños. Las encontramos en el arroz integral, pan integral, avena, cereales, granos y semillas.

¿Cuántas fibras necesitan un niño?

-  Un niño de 3 años necesita 8 gramos de fibra por día (3+4).
-  Un niño de 11 años necesita 16 gramos de fibra por día (11+5).
-  Mientras que los adolescentes deberán consumir 23 gramos de fibra por día (18+5).

Agua

Es uno de los componentes indispensables para la vida del ser humano que también se encuentra en la mayoría de los alimentos como son la sandía y la

manzana. Nuestro organismo necesita mucha agua para poder llevar acabo algunas funciones.

Por ejemplo, la sangre, que contiene mucha agua y lleva oxígeno a todas las células del cuerpo. Forma parte de los fluidos corporales, el agua es necesario para que las células funcionen con normalidad. También necesitamos agua para digerir los alimentos y eliminar los productos de desecho. El agua es importante porque aporta al niño hidratación para su cuerpo.

¿Por qué se deshidratan los niños?

Suele ocurrir cuando está haciendo mucho calor y realizan actividades físicas, aunque también puede ocurrir en lugares cerrados, por ejemplo, jugando baloncesto. También se deshidratan cuando está muy enfermos, así como un virus estomacal o intestinal, puede vomitar o tener diarrea. Si tiene fiebre, probablemente perderán líquido en forma de sudor cuando se le evapore el agua de la piel mientras su cuerpo intenta enfriarse.

Alimentación completa

Para que la alimentación pueda ser la correcta debe tenerse en cuenta unos principios básicos que son:

 Equilibrada. - se debe descubrir las necesidades que el cuerpo requiera dándoles todos los nutrientes.

- ✚ Variada. - se debe procurar comer de todo el alimento según sea la necesidad del niño/a.
- ✚ Agradable. - tener más satisfacción al servir los alimentos del niño/a.
- ✚ Suficiente. - aportar en la alimentación los nutrientes y las energías que necesita el cuerpo.
- ✚ Adaptado. - consumir los alimentos que sean propios de cada temporada para asegurar de que sean frescos.

Desventajas de la alimentación

1. Disminución del metabolismo
2. Consumo dietético inadecuado
3. La obesidad
4. Baja disponibilidad de vitaminas y minerales
5. Malas costumbres alimenticias
6. Defensas del organismo débil

(BORCHES, 2012), señala que:

Un aspecto importante en el estudio de la alimentación es el modo en que han variado los hábitos y tradiciones a lo largo de la historia. Para obtener información de este tipo se puede trabajar con distintas fuentes, primarias o secundarias, como los relatos de los abuelos y la descripción de costumbres o conductas alimentarias del pasado en una sociedad particular, para compararlas con la actualidad. (P.27).

Analizando lo expuesto se considera que muchas de las prácticas alimentarias varían de acuerdo con los hábitos o tradiciones de alimentación en las familias, así como las anécdotas de los abuelos sus costumbres dentro de la sociedad en la que se desenvuelven, y luego realizar una comparación con los alimentos que predominan en la actualidad.

Pirámide alimenticia

Esta pirámide nos sirve como una guía para aprender a escoger que alimentos se debe incluir en las comidas diarias y poder tener una buena alimentación, variada y equilibrada de una forma sencilla y rápida con un estilo de vida saludable.

En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que se toman varias veces al día: verduras, arroz, pastas, frutas, lácteos y aceite. Que es de igual importancia practicar actividades físicas diarias, caminando para evitar una vida sedentaria.

(MARTÍNEZ, 2012), señala que:

Sobre la transmisión de conocimientos y la educación alimentaria en el hogar, se evidenció que la preparación de alimentos, en su mayoría, se hace siguiendo una línea matriarcal: de abuela a mamá y de mamá a hija. Entonces, como generalidad nacional, se debe reconocer que la mujer es portadora de la memoria alimentaria, y que debe ser reconocida como la actora fundamental en la configuración de las identidades y de las prácticas ciudadanas alimentarias. El hombre, en especial en zonas urbanas o ciudades capitales, o donde hay influencia de prácticas más

globalizadas, se involucra en menor medida en la adquisición y preparación de alimentos. (P.6).

Luego del análisis de lo expuesto en la cita se destaca la importancia de que prevalezcan lo propuesto por las abuelas, pues la alimentación en sus tiempos era mucho más natural y saludable, no existían muchos restaurantes con comidas chatarras, se preferiría comer plátanos, yucas cereales como arroz maíz eran alimentos básicos fundamentales para el desarrollo evolutivo del ser humano.

El nivel intermedio están los alimentos que se ingieren varias veces a la semana como son: la carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos. En la punta de la pirámide hay alimentos que deben tomarse ocasionalmente como los dulces, los helados y refrescos.

SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL

Definiciones

El sobrepeso y obesidad es una acumulación de grasa en el organismo lo que provoca en ellos dificultades para respirar la cual no permite al niño tener un buen desarrollo con total normalidad y es mucho más importante si se presenta en niños puesto a que se encuentran discriminados por sus compañeros.

Al interpretar estos resultados, (PARREÑO, 2012), cita a Muriel et al. (2012), sugirieron que la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial.

Suele comenzar durante la niñez o la adolescencia y básicamente se produce por un desequilibrio entre la ingesta alimenticia y el gasto energético, lo que provoca un trastorno metabólico que tiene como consecuencia excesiva acumulación de grasa para lo esperado según género, talla y edad, además de un desarrollo muscular escaso, (p.172), la cual consiste en una excesiva acumulación de grasa que es perjudicial para la salud.

En muchas ocasiones se han puesto en discusión que tan importante es la alimentación, que se debe presentar en los niños/as y la ejercitación física para que en ellos no exista problemas de obesidad y sobrepeso.

Para poder evitar este tipo de problema que se presenta en la unidad educativa deben educar a los niños/as en sus hábitos alimenticios desde tempranas edades. Uno de los factores más asociados de la obesidad en los niños/as es la dieta de alto grado alimenticio y una vida sedentaria con pocas actividades físicas.

En varios casos los padres les permiten a los niños ingerir a cualquier hora comidas rápidas o “chatarra”, ya sea por ignorancia de los padres al no saber dar una dieta sana.

Sobrepeso infantil y adolescente

Un problema que la Organización Mundial de la Salud ha calificado de alarmante es el del sobrepeso por exceso de grasa en los niños. Una mala y excesiva alimentación, unida a la falta de ejercicio, conduce a un preocupante círculo vicioso. En muchos casos los padres desatienden a sus hijos o son un mal ejemplo para ellos y, como consecuencia, los niños pasan muchas horas delante del ordenador o del

televisor y se alimentan de comida rápida. Una persona que en su infancia no ha llevado una vida sana, tendrá dificultades a la hora de cambiar sus hábitos cuando sea mayor, como en la adolescencia, ya que es un punto clave para determinar el futuro del adulto, debido a que, si el adolescente pasa a ser mayor de edad dentro del rango de sobrepeso, será médicamente imposible eliminar la grasa acumulada en el abdomen, glúteos, tendiendo al sobrepeso siempre. Esto conduce irremediablemente a una sobrealimentación con todas sus terribles consecuencias.

(OMS, 2013), manifiesta que: La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo. (s/n)

Partiendo de lo expuesto se determina que los niños y adolescentes obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

Obesidad infantil en el Ecuador

Es uno de los problemas de salud pública a nivel mundial y está afectando a muchos países de bajos y medios recursos como es Ecuador las encuestas lo evidencian.

El representante de UNICEF en Ecuador, Grant Leith, expresó su preocupación por el incremento de los índices de sobrepeso y obesidad registrados en los últimos años en el país. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU 2011-2013), Ecuador registra un 8,6% de niños menores de cinco años con exceso de peso, mientras que, en las edades entre 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26%.

La obesidad infantil se ha convertido en una existencia para el gobierno la sociedad y los padres de familia, las encuestas nos proporcionan altos niveles de niños con obesidad de manera preocupante encontrar estadísticas que son un reflejo de nuestra realidad.

El problema de peso en la actualidad se ha convertido en un estilo de vida para la sociedad las cifras ha aumentado con el pasar de los años desde 1986 4,2% hasta el 2013 a 8,6% la obesidad en el Ecuador se ha duplicado en la cantidad de niños obesos es decir síes de cada cien niños en edad de escolar sufren de obesidad cada año como mínimo mueren 2.6 millones personas a causa de esta enfermedad por complicaciones debido a la falta de conocimiento de hábitos alimenticios saludables.

Obesidad en el mundo

En la actualidad la obesidad va en aumento a un nivel mundial calificado como una pandemia entre 1980 a 2008 se ha duplicado en el mundo en américa latina ha

crecido 91% en Europa tan solo en 2011 se ha triplicado los países como: Alemania, Australia, Austria, Bélgica, Canadá, corea, Dinamarca, España, Estados Unidos, Finlandia, Francia, gran Bretaña, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Japón, Luxemburgo, México, noruega, nueva Zelanda, países bajos: Polonia, Portugal, república, checa, república eslovaca, Suecia, suiza, y Turquía, Japón y corea presenta el 4% de la población obesa, en cambio Estados Unidos y México es alarmante el porcentaje de 36%.

Causas de la obesidad infantil

Se deben a distintos factores, las calorías que son ingeridas son superiores a las que se gastan por tanta acumulación en forma de grasa.

Alimentos ricos en grasas

Es un factor importante por la oferta de alimentos que son dirigidos a los niños por la cual muchos de estos productos son ricos en grasa y en calorías como son: la repostería, hamburguesas, salchichas, patatas fritas y postres preparados.

El sedentarismo

Se debe a la poca ejercitación física por la cual el niño antes jugaba en la calle y ahora solo juegan en la casa, por lo contrario, el gasto de calorías es menor cuando los niños juegan con el ordenador o ven televisión.

Factores genéticos

Los factores genéticos son importantes porque con frecuencia los niños obesos tienen padres obesos. En muchas ocasiones esto sucede por una alimentación inadecuada de toda la familia.

Los niños están en medio que favorecen la obesidad por lo tanto es necesario vigilarlos para evitar que ellos coman más de los que gastan.

Consecuencias

Se relaciona con los cambios psicológicos. Ocurren temprano en la vida e incluyen:

- Baja autoestima
- Bajo resultado en la escuela
- Cambios en la autoimagen
- Rechazo social – introversión

La segunda ocurre con el aumento de riesgos al desarrollar enfermedades. Que también ocurren en edades tempranas (aumento de la presión sanguínea), que por lo general pasa en la edad adulta. Los cuales incluyen:

- Aumento de presión arterial
- Aumento de los niveles de colesterol
- Altos niveles de insulina en la sangre
- Problemas de respiración al dormir

¿Cuándo un niño se considera que es obeso?

Cuando su peso se sobrepasa el 20% de su peso ideal.

Entre los factores que intervienen en la obesidad infantil están los siguientes:

- La conducta alimentaria
- Consumo de energía
- Factores hereditarios
- Factores hormonales
- Factor psicosocial y ambiental

Tratamiento

Las opciones para el tratamiento de la obesidad en los niños son limitados. En los niños obesos, las terapias que se les hace incluyen dietas y ejercicios ya que ambas son importantes para controlar el peso.

Los niños en proceso de crecimiento el objetivo de controlar el peso es a menudo, o sea mantenerlos con el peso actual mientras que ellos crezcan la cual debe ser realizado por un experto en la alimentación. El ejercicio físico debe consistir en 30 minutos de actividad (caminando, nadar o andar en bicicleta), todos los días.

También las terapias de comportamiento son muy útiles para tratar la obesidad. Una de las mejores técnicas es que el niño se vigile a sí mismo y mantener al diario ejercicios realizados. Hay estudios realizados que han mostrado que los niños al comer frente al televisor consumen más calorías.

Los alimentos deben ser preparados en horarios regulares, para que el niño aprenda a comer en las horas apropiadas y minimizar los refrigerios entre las comidas.

Estos tratamientos deben ser personalizados para tener un buen diagnóstico. Las medidas son:

- Modificar el estilo de vida
- Hacer dieta
- Ejercicios físicos
- Llevar un tratamiento con el medico

Tipos de obesidad

Según la distribución de la gras en el cuerpo existen los siguientes tipos:

Obesidad Androide. - son localizadas en la cara, cuello, tronco y en la parte superior del abdomen, pero es más frecuente en los varones.

Obesidad Ginecoide. - esta predominante en el abdomen inferior, caderas, nalgas y glúteos que es más frecuente en las mujeres.

¿Cómo se clasifica la obesidad?

Es clasificada como obesidad de la infancia o del adulto, considerando la distribución del exceso de grasa corporal en obesidad de tronco – hombros y

obesidad de tronco – cadera. Se clasifica de acuerdo con el índice de la masa corporal o como clase I (moderada), clase II (severa) o clase III (mortal). Es una enfermedad causada por la alimentación inadecuada de cada ser humano sin tener una actividad física.

Complicaciones de la obesidad

Problemas cardiovasculares

- ✓ Opresión torácica
- ✓ Desplazamiento cardiaco
- ✓ Estasis vascular – pulmonar
- ✓ Taquicardia
- ✓ Insuficiencia cardiaca
- ✓ Varices

Alteraciones metabólicas

- ✓ Hiperglicemia. - resistencia a la insulina.
- ✓ Hipercolesterolemia
- ✓ Hipertrigliceridemia

Problemas respiratorios

- ✓ Hipo ventilación alveolar
- ✓ Aumento de la incidencia de la bronquitis crónica

Problemas digestivos

- ✓ Úlcera gastroduodenal
- ✓ Estreñimiento, con frecuentes hemorroides

- ✓ Insuficiencia hepática en grado variable por infiltración de grasa.

Problemas cutáneos

- ✓ Estrías
- ✓ Caída de pelo
- ✓ Exceso de sudoración
- ✓ Úlcera y celulitis

Problemas psicológicos

- ✓ Pérdida de autoestima
- ✓ Miedo e inseguridad personal
- ✓ Desorden de conductas alimentarias
- ✓ Perturbación emocional por hábitos de ingesta
- ✓ Tristeza e infelicidad
- ✓ Miedo al rechazo de las personas
- ✓ Desmotivación

Peso Ideal

La estatura y el peso son fundamentales en los primeros años de vida, a partir de esta etapa se debe configurar la talla y la contextura, pero cuando alcancen la mayoría de edad. Por lo tanto, es necesario ofrecerle al niño adecuados factores nutricionales, ambientales y saludables para el buen crecimiento del niño.

Hay gráficos o tablas para cada parámetro: peso, talla, perímetro de la cabeza y grasa corporal, que son calculadas en los niños y niñas.

Fórmula para saber el peso ideal

- ❖ $\text{Peso} = \text{edad del niño} \times 2 + 8$
- ❖ Ejemplo un niño de 5 años que peso seria:

$$5 \times 2 + 8 = 18 \text{ kg}$$

Por lo tanto, un niño de 5 años debe pesar aproximadamente 18 kilos. Punto de equilibrio

Consejos para encontrar el punto de equilibrio.

- ❖ Controlar el peso (doctor).
- ❖ Un peso saludable se debe empezar desde la casa al proveer a los niños comidas y refrigerios que influyan variedades en los alimentos de los 5 grupos de la pirámide alimenticia.
- ❖ Realizar una actividad física por lo menos 60 minutos en el día.
- ❖ Motivar al niño comer porciones adecuadas.
- ❖ Recorta calorías adicionales de las grasas y azúcares sirviendo carnes (bajas en grasa).
- ❖ Hacer énfasis en los hábitos alimenticios y explicarles que esos alimentos y la actividad física ayuda a ser fuertes y sanos.

Fundamentaciones

El alimentarse es un acto social, desde muy corta edad lo cual brinda unión familiar en especial que permite el diálogo, intercambios de ideas, costumbres que se desarrollan a lo largo de los años. Los niños desde pequeños asocian al alimento con una sensación estimulante e interacción social, los alimentos no necesariamente brindan saciedad también se les puede brindar el significado de recompensa. Aprender a comer requiere de un tiempo, como cualquier otra lección de estímulos positivos, actitudes afectivas.

Según AESCA (2012), “La alimentación es objeto de estudio por parte de la Sociología porque: -para cubrir esta necesidad todas las personas deben de establecer unas relaciones con el medio humano y físico que las rodea, - las personas construimos representaciones sociales sobre la alimentación y los alimentos, -y porque el acto de alimentarse conduce a una serie de hábitos sociales específicos”. (s/n)

AESCA nos menciona que la alimentación forma parte integral de la vida diaria de las personas y especialmente de los niños contribuyendo a su bienestar físico mental y social. Desde niños, ingiere alimentos que están acostumbrados en sabores, texturas, aromas, es decir, experimentan y lo aprende desde el ambiente familiar.

Fundamentación Filosófica

La presente investigación se ubica fundamentalmente en el campo de las ciencias de la salud y más específicamente en las disciplinas de nutrición humana.

Sin embargo, por tratarse de un tema que hace referencia especialmente las educaciones en salud, se aborda el estudio de los hábitos alimenticios desde una perspectiva de formación y capacitación de los agentes educativos, sobre todo de los pares y representantes legales.

La filosofía es una ciencia ligada al comportamiento y desarrollo de capacidades en el ser humano para su realización y felicidad, en su interés por saber del mundo y la vida. El ser humano es un ser biopsicosocial y espiritual con amor por saber de todo aquello que lo envuelve es lo que da origen a la ciencia más completa e significativo para la Filosofía.

La alimentación como ingesta de nutrientes para el organismo es la base fundamental para el desarrollo sano y equilibrado de las personas que integran la Institución Educativa, esto ayudara a impartir de mejor manera los cambios que a nivel educativo y nutricionista se requiere fomentar en la comunidad educativa para que asimile, recapacite y construya nuevos conocimientos sobre alimentación sana y apropiada para cada ser humano.

Ahora bien, el secreto de una buena alimentación radica en una buena educación familiar y escolar que ayude a crear y mantener desde temprana edad hábitos y costumbres saludables en materia de nutrición.

Fundamentación Pedagógica

Durante la infancia se aprende como alimentarse a través de la imitación de los adultos, las normas de convivencia de la sociedad donde se localiza el individuo y por ello se requiere el apoyo de la familia para adquisición de hábitos alimenticios ya que es importante el ambiente familiar con sus gustos y costumbres lo que proporcionan a nuestra descendencia en cuanto en la alimentación. Relacionado el sobrepeso y obesidad se ha observado que el exceso de peso es común en los niños con padres de escaso nivel de conocimientos sobre nutrición o en niños que no desayunan o en comparación de otros no almuerzan en casa si no lo hacen en el colegio.

En todo el mundo la cantidad de lactantes y niños escolares (0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad ha incrementado de 31 millones en 1990 a 44 millones en 2012. Si permanece la tendencia actual, el número de niños con sobrepeso aumentará a 70 millones para el 2025.

Como se puede observar todo eso se relaciona con los hábitos alimenticios, estilo de crianza es imprescindible el identificar las barreras que presentan los padres hacia el cambio porque se involucran en las interacciones alimentarias del niño y se requiere practicar hábitos alimenticios para evitar crear costumbres negativas que conlleven a un comportamiento inadecuado o de riesgo para su salud.

En la etapa preescolar, el crecimiento es lento, pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan los niños y habrá que motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades. Los

alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.

Esta fundamentación pedagógica está orientada en el modelo constructivista y sociocultural en integridad de todos los actores del plantel educativo procedieran en visión del desarrollo entre los niños de educación inicial y la sana alimentación, la socialización entre, maestros y representantes legales.

Este es uno de los vínculos más importantes ya que estableciendo una relación, familia- escuela se pretende unir a la familia como agente educador y socializador propiciando la reflexión y comprensión de su papel en el progreso de la infancia y sana alimentación.

Fundamentación Psicológica

La Psicología nos permite conocer la personalidad y el temperamento de las personas a través de una observación de su comportamiento ya sea propia o grupal y de ofrecer a los docentes las recomendaciones precisas que le permitirán ser la guía didáctica en el proceso educativo, para formar un óptimo ser humano. Esto nos ayuda también a establecer las capacidades de cada estudiante las mismas que en algunos casos reducen por causa de una mala alimentación lo que origina ciertas desventajas de unos niños con otros.

Los niños con una incorrecta dieta alimenticia reducen no solo su rendimiento académico sino también su destreza para desarrollarse como una persona sana.

Debido a que viven frecuentemente enfermos con problemas de debilidad, obesidad y males digestivos, por lo que el docente debe estar atento para poder detectar estos inconvenientes y conversar con los representantes legales y estudiantes.

Las creencias y hábitos alimenticios son parte importante del comportamiento humano. Por esto durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicológico social. Lo cual la alimentación no se disminuye exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social.

Conjeturando que el personaje haya sido motivado a través de diferentes medios para cambiar su comportamiento en cuanto a sus creencias y hábitos alimenticios, por lo tanto, éstos quedarán afectados por el conocimiento obtenido. En este caso la persona necesita información para elegir los tipos y las porciones apropiadas de alimentos. Aunque saber algo de nutrición es necesario para realizar el cambio deseado, la información es inútil si la persona no ha reconocido la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo.

De esto resulta que los factores psicológicos son muy primordiales en cualquier modificación que procuren hacerse de las creencias y hábitos alimentarios, ya que son muchos los factores que contribuyen en la adquisición de ellos, por lo cual resultaría difícil el poder cambiarlos.

Los primeros años de vida de los niños es la base de una sana autoestima, funciona mejor cuando hay equilibrio de lo que piensa de sí mismo como lo tratan

y lo aceptan las demás personas en el hogar lo q se debe dar una correcta formación mental y física.

Hoy en día la psicología infantil es de gran aporte para la sociedad en aspectos psicológicos asociados con la obesidad es muy importante para el desarrollo físico y mental la adaptación social del niño considerando la autoestima, lo emocional como problemas psicológicos que la obesidad produce en los infantes situaciones que desencadenan aislamiento.

Marcela Luarte (2012) psicóloga de Red Salud UC, nos menciona que "los niños obesos sufren constante discriminación, la que se traduce en trastornos de conducta, angustia, depresión, tendencia a la baja autoestima, aislamiento e inseguridad" (s/n), la obesidad en la infancia tiene graves consecuencias, tanto para la salud psíquica como física.

La psicóloga Marcela Luarte nos menciona que lo más difícil se da cuando la obesidad se vuelve inmanejable se convierte en objeto de burla y rechazos esto lo hace inseguro, depresivo, ansioso, desde temprana edad desperdician energía que debería utilizarse en su aprendizaje y lo ideal es enseñarles hábitos alimenticios para verse mejor y estar más saludable.

Fundamentación legal

La presente investigación se fundamenta legalmente en lo que prescribe la Constitución del Ecuador.

Capítulo II

DERECHOS DEL BUEN VIVIR

Sección I

AGUA Y ALIMENTACIÓN

Art.12.

El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye un patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

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

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

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.

Código de la niñez

CONCORDANCIAS: - CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR, Arts. 35, 42, 43, 46, 51, 363

Art. 26.- Derecho a una vida digna. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte.

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación es de tipo multimodal es decir cualitativa y cuantitativa. Cualitativa porque describe una realidad educativa observada en la escuela fiscal Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín con relación al problema de sobrepeso y obesidad infantil en niños de 5 y 6 años. Como dice R. Hernández (2012), citando a Corbeta (2003): “el enfoque cualitativo evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad” (p.9)

La investigación es también cuantitativa porque se utilizó una muestra estadística de la población objeto de estudio, y se aplicaron técnicas para medir el grado de correlación entre las variables. Además, mediante un estudio de campo consistente en la aplicación de observaciones directas, encuestas y entrevistas dirigidas a los niños, a los padres y representantes, docentes y directivos de la institución se obtuvieron datos relevantes que sirvieron para el análisis e interpretación del problema, así como para el diseño de la guía didáctica propuesta.

Tipos de Investigación

Este proyecto corresponde fundamentalmente al paradigma cualitativo como se acaba demostrar al presentar el diseño metodológico de la investigación.

Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación representa el fenómeno o una situación mediante el estudio, es un suceso de tiempo espacial determinada. Se define por destacar en los aspectos de categorías cuantitativos y aspectos de categorías bien precisas del fenómeno observado lo que es importante para nuestro tema porque nos permite

describir la información mediante el fenómeno a investigar y buscar posibles soluciones.

Según el autor Fidias G. Arias (2012), define que:

La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. (pag.24).

Esto ayudará en la investigación porque permitirá tener herramientas necesarias para recopilar información importante en nuestra base de datos con la cual se propuso una alternativa posible para toda la comunidad educativa.

Investigación correlacional

Es una herramienta estadística que indica que esta investigación estudia la relación que hay entre las variables determinadas y la relación que hay entre ellas permitiendo correlacionarlas y buscando una solución factible con resultados providenciales para la investigación.

Hernández, et al., (2003), afirma que en esta modalidad investigativa se “tiene como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más variables o conceptos”, (p.122). Hernández define a este tipo de investigación para determinar

el grado de relación entre dos variables están correlacionadas o no. conceptos, ideas o teorías dentro de una investigación.

La investigación correlacional se aplicó como tipo de estudio que tiene la finalidad de medir el grado de relación que existe entre las variables, primordialmente en lo planteado para buscar alternativas de solución que ayuden a intervenir en la problemática que trata sobre la alimentación de los niños permitiendo que aumente el grado de conocimiento a nivel de educación de los padres.

Investigación de campo

Según el autor Fidias G. Arias (2012), define:

La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de todos los datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variables algunas, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. (pag.31).

Fidias indica que investigación de campo también se emplea datos secundarios, sobre todo los provenientes de fuentes bibliográficas, a partir de los cuales se elabora el marco teórico.

No obstante, son los datos primarios obtenidos a través del diseño de campo, lo esenciales para el logro de los objetivos y una posible solución del problema planteado. Se aplicó como estudio de investigación de campo, porque permitió la

observación de cada estudiante, encuestas y también se utilizó la entrevista como directivos de la institución para nuestra recolecta de datos en la investigación.

Investigación no experimental

Esta investigación no es experimental porque se basa en investigación no probabilística debido a que no se trabajó con toda la población si no con toda una muestra.

Hernández, et al., (2012), la define que:

Los “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente para después analizarlos”, (p.269).

El autor afirma que la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables se fundamenta en la observación de fenómenos y como se dan en su contexto natural para analizarlos con posterioridad.

Población y Muestra

Población

Según Franco (2014), cita a Tamayo T (1997), “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p.114).

Se refiere a que población es el conjunto de individuos que habitan en la misma zona geográfica, sometidos a una evaluación de estadística mediante un muestreo. En el caso de la presente investigación, la población está conformada por los individuos que se indican en la siguiente tabla.

TABLA N.2 Población

N.º	Detalle	Personas
1	Directivos	1
2	Docentes	25
3	Estudiantes	360
4	Representantes legales	358
	Total	744

Fuente: Escuela Fiscal "Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín"
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Muestra

Según Franco (2014), citando a Tamayo T (1997), la muestra "es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico" (p.38). La muestra es el análisis basado en el estudio de investigación, la que sirve para indagar propiedades y características a partir de la cual se extrae resultados pertinentes para la investigación.

La muestra para esta investigación fue aleatoria, no probabilística, lo que permitió seleccionar una parte de la población a ser estudiada, como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla N.ª 3 Muestra

N.º	Detalle	Personas
1	Director/a	1
2	Docentes	11
3	Representantes legales	40
4	Estudiantes	40
	Total	92

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías

TABLA N.º 4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Dimensiones	Indicadores
Hábitos Alimenticios Hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.	-Nutrientes esenciales	Carbohidrato
		Proteínas
		Vitaminas
		Minerales
		Fibras
		Agua
	-Alimentación completa	Equilibrada
		Variada
		Agradable
		Suficiente
		Adaptada

	-Pirámide alimenticia	Fase I
		Fase II
		Fase III
		Fase IV
Obesidad Infantil Consiste en la acumulación de grasa corporal, en el tejido adiposo, la cual puede percibirse por el aumento del peso corporal.	-Causas	Alimentos ricos en grasa
		Sedentarismo
		Factores genéticos
	-Consecuencias	Cambios psicológicos
		Enfermedades
	-Tipos	Obesidad androide
		Obesidad ginecoide
	-Complicaciones	Problemas cardiovasculares
		Alteraciones metabólicas
		Problema respiratorio
		Problemas digestivos
		Problemas cutáneos
		Problemas psicológicos

Fuentes: Escuela Fiscal "Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín".
 Elaborado por: Andrea Martínez, Gabriela Macías.

Método inductivo

Estudia los fenómenos o problemas, es decir estudia los elementos del todo para llegar a un concepto o ley. Mediante este método de investigación se utilizó datos y de manera objetiva sacando conclusiones de los hechos realizados mediante una ficha de observación.

(Bernal, 2012) Explica que:

El método inductivo parte de los hechos que son particulares, el cual llega a conclusiones generales, este método está relacionado con la experimentación, es decir se basa en experiencias vividas, se empleará este método al comenzar la observación exacta de fenómenos particulares para llegar a conclusiones. (p. 21).

Se trata del método científico más usual, en que pueden distinguirse cuatro pasos esenciales: la observación de los hechos para su registro; la clasificación y el estudio de estos hechos. También suele basarse en la observación y la experimentación de hechos o acciones concretas para así poder llegar a una conclusión general sobre estos; es decir en este proceso se comienza por los datos y finaliza llegando a una teoría, por lo tanto se puede decir que asciende de lo particular a lo general.

Técnicas e instrumentos de la investigación

Encuesta

Es la que consiste en la ejecución de un formulario de preguntas que son dirigidas hacia las personas que puedan dar información para poder hacer un pronóstico y confirmar variables de nuestra problemática. Este es uno de los instrumentos más usados porque nos permite cuestionar a un gran número de personas de forma rápida y eficaz.

(Barriga, 2013) Comenta:

Entre las técnicas más comunes que se utilizan en la investigación cualitativa son la observación, la encuesta y la entrevista y en la cuantitativa son la recopilación documental, la recopilación de datos a través de cuestionarios que asumen el nombre de encuestas o entrevistas y el análisis estadístico de los datos.

Las encuestas fueron aplicadas a los docentes, padres de familia y representantes legales, donde se seleccionó esta técnica por la confianza que representa en la recolección de datos con el objetivo de receptar información sobre el tema de los valores humanos y la calidad de la convivencia dentro de la sociedad, comunidad y entorno familiar. Esta encuesta estuvo estructurada por 10 preguntas en las cuales los participantes respondieron con respuestas cerradas, dándoles las opciones como por ejemplo de la escala de Likert.

Entrevista

Es un proceso de comunicación que se realiza normalmente entre dos personas; en este proceso el entrevistado obtiene información del entrevistado de forma directa. Si se generalizara una entrevista sería una conversación entre dos personas por el mero hecho de comunicarse, en cuya acción la una obtendría información de la otra y viceversa. La entrevista no se considera una conversación normal, sino una conversación formal, con una intencionalidad, que lleva implícitos unos objetivos englobados en una Investigación.

La entrevista en la presente investigación se realizó a un directivo de la institución al cual se les realizó a un directivo de la institución, formulándose 10 preguntas y el mismo respondiendo de manera abierta.

ANÁLISIS Y INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DE LA ESCUELA “RANULFO AURELIO RODRÍGUEZ MARÍN”

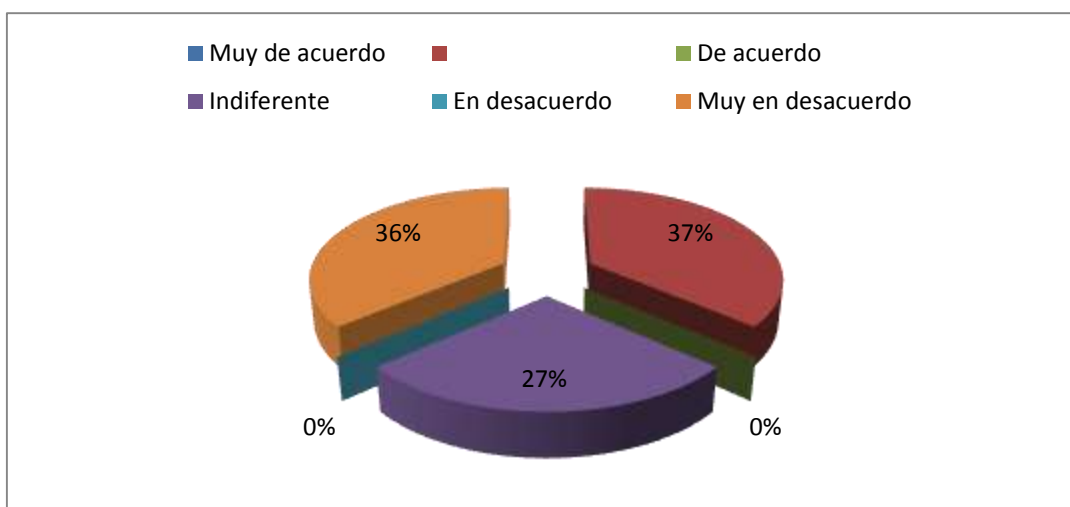
Tabla N° 1 Incentivar buenos hábitos alimenticios

1.- ¿Considera necesario incentivar buenos hábitos alimenticios en los niños de primer año de básica?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
Item # 1	Muy de acuerdo	4	37%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	3	27%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	4	36%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Grafico N° 1 Incentivar buenos hábitos alimenticios



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: De acuerdo con la interrogante el 37% de los docentes encuestados responden que están muy de acuerdo con incentivar la formación de buenos hábitos alimenticios en los niños de primer año de básico, otro 36% de docentes está muy en desacuerdo con lo expuesto, porque dicen que de nada sirve incentivar el consumo de alimentos saludables en la escuela mientras los padres de familia le brindaran comida chatarra en casa.

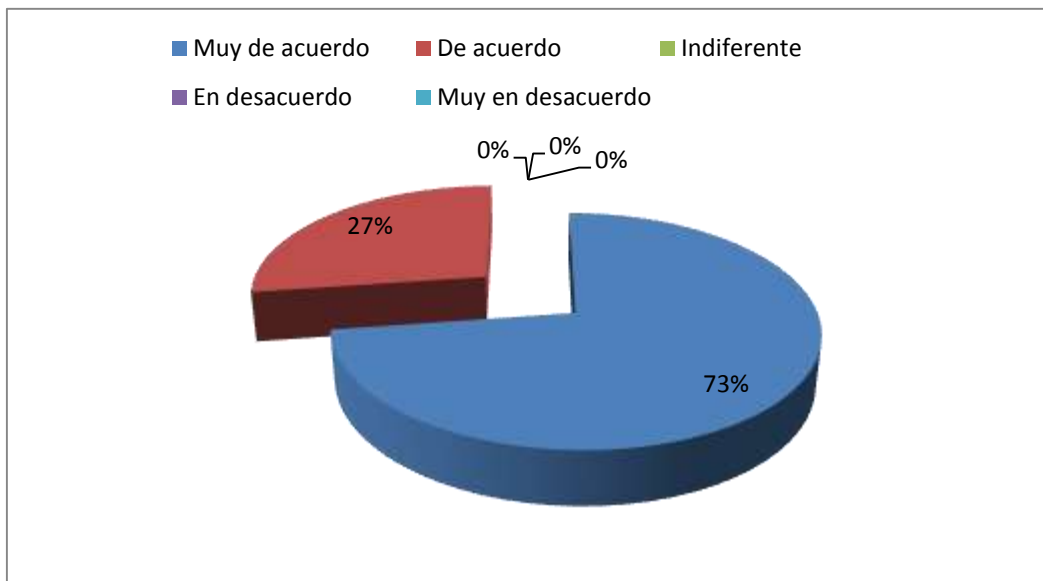
Tabla N° 2: Buen lunch escolar

2. ¿Considera Usted que el buen lunch escolar adecuado brinda a los niños y niñas los nutrientes necesarios?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 2	Muy de acuerdo	8	73%
	De acuerdo	3	27%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 2 Buen lunch escolar



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: Los resultados de las encuestas demuestran que el 73% de los docentes están muy de acuerdo que el buen lunch escolar adecuada brinda a los niños y niñas los nutrientes necesarios, por lo consiguiente la maestra parvulario debe tomar atención a los alimentos de la lonchera de cada uno de los niños, para fortalecer los buenos hábitos alimenticios desde el hogar.

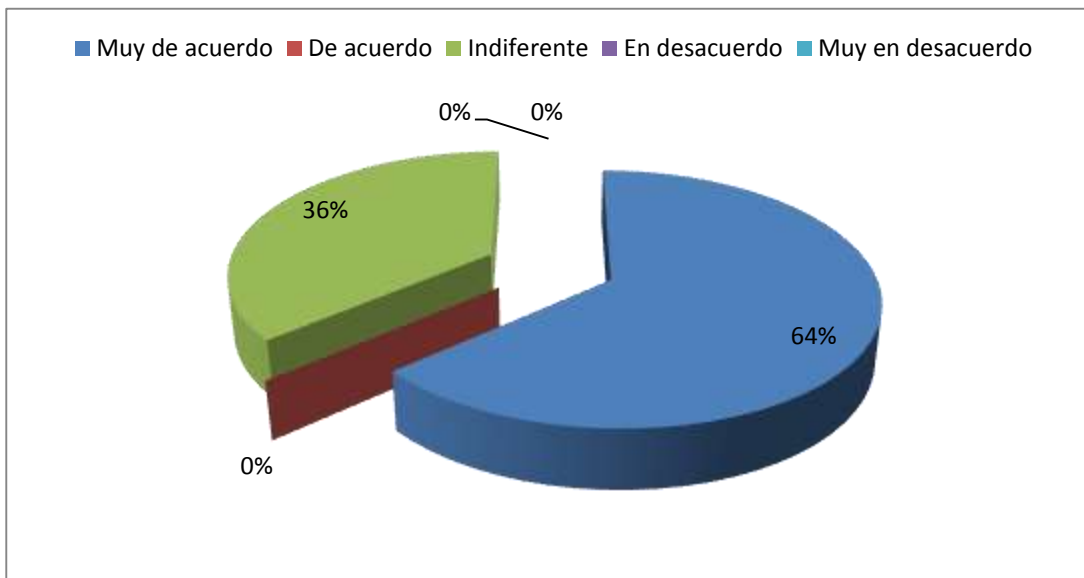
Tabla # 3: Organice charlas

3. ¿Le gustaría que en el plantel se organicen charlas sobre hábitos alimenticios ara evitar la obesidad y sobrepeso infantil?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 3	Muy de acuerdo	7	64%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	4	36%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Grafico N° 3 Organice charlas



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: Los resultados de las encuestas demuestran que el 64 % de los docentes están muy de acuerdo que en el plantel se organicen charlas sobre hábitos alimenticios ara evitar la obesidad y sobrepeso infantil, lo cual beneficia directamente al niño porque por medio de estas charlas el padre de familia tomará en cuenta las pautas necesarias para mantener una alimentación saludable.

Tabla # 4: Problemas en desarrollo evolutivo

4. ¿Los niños y niñas que no practican buenos hábitos alimenticios tienen problemas en su desarrollo evolutivo?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 4	Muy de acuerdo	11	100%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 4 Problemas en el desarrollo evolutivo



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: Los resultados de las encuestas demuestran que los docentes están 100% muy de acuerdo que los niños y niñas que no se encuentran bien alimentados no optimizan su desarrollo evolutivo, por lo que se debe brindar ayuda especial a estos infantes por medio de guía nutricional.

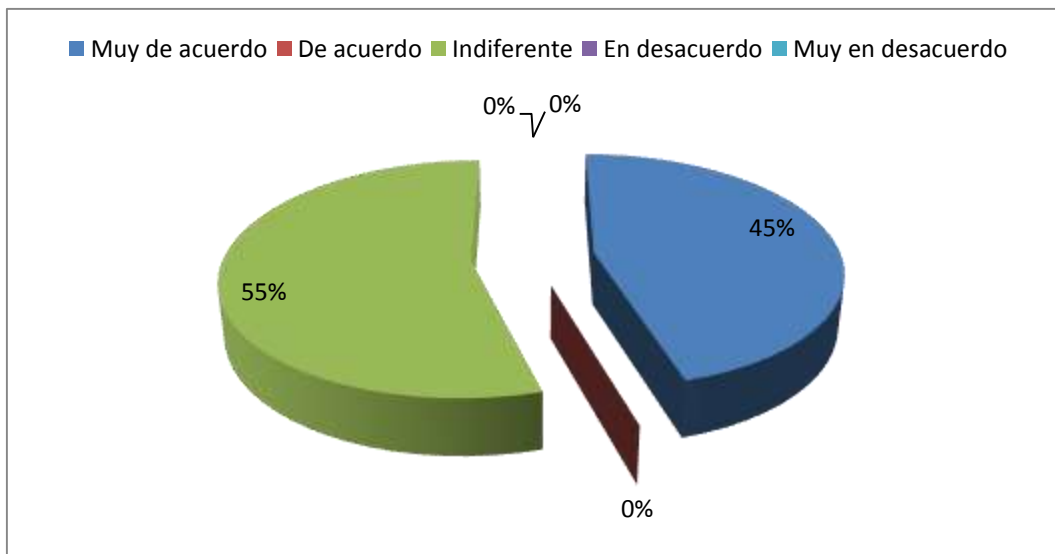
Tabla N° 5 Niños con problemas de sobrepeso

5. ¿Cree usted que en primar año de educación básica existen niños con problemas de obesidad y sobrepeso?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 5	Muy de acuerdo	5	45%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	6	55%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 5 Niños con problemas de sobrepeso



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: los docentes están el 55% indiferente sobre si los niños de primer año de educación básica tienen problemas de sobrepeso, esto es porque muchos de los docentes no le brindan la importancia adecuada al estado físico de sus estudiantes.

Tabla N° 6 Disminuir el sobrepeso de los niños

6. ¿Considera importante disminuir el sobrepeso de los niños para evitar problemas de salud?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 6	Muy de acuerdo	11	100%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Grafico N° 6 Disminuir el sobrepeso de los niños



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis en relación con los resultados de la encuesta podemos notar que Los docentes están el 100% muy de acuerdo en disminuir el sobrepeso de algunos estudiantes, para evitar problemas de salud, porque el sobrepeso y obesidad no es bueno, por lo contraria trae consigo muchos inconvenientes en el estado físico y mental de los niños.

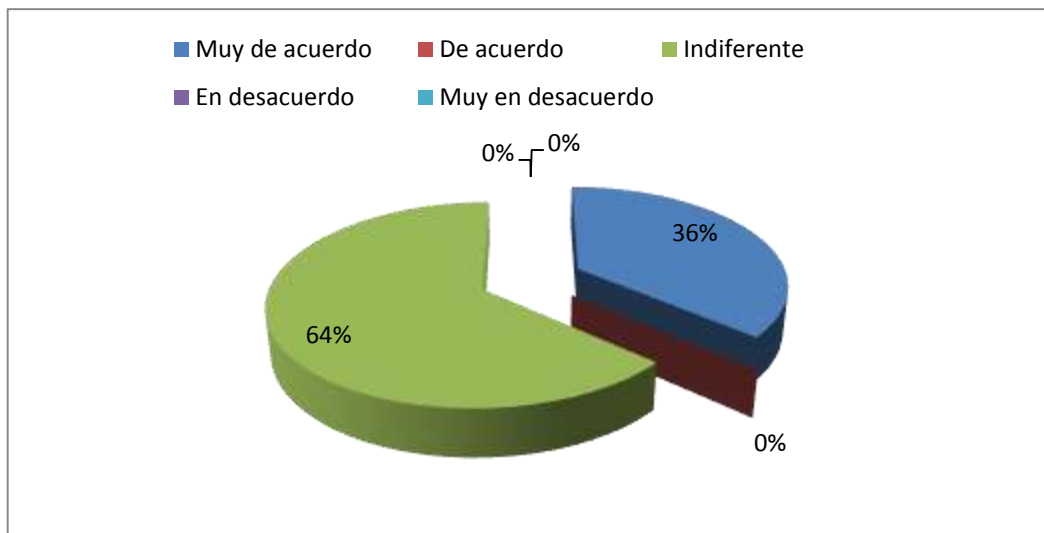
Tabla N° 7 Mala práctica de hábitos alimenticios

7. ¿Cree usted que el problema de obesidad en los niños se debe a la mala práctica de hábitos alimenticios tanto en la escuela como en el hogar?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 7	Muy de acuerdo	4	60%
	De acuerdo	0	40%
	Indiferente	7	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 7 Mala práctica de hábitos alimenticios



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: el 64% de los docentes están indiferente, con que que el problema de obesidad en los niños se debe a la mala práctica de hábitos alimenticios tanto en la escuela como en el hogar, esto es porque los docentes erróneamente piensan que solo deben de enseñar aprendizajes cognitivos sin necesidad de preocuparse por el bienestar de todos los niños.

Tabla N° 8 Mejorar la práctica de hábitos alimenticios

8. ¿En su institución los docentes cuentan con actividades didácticas para mejorar la practicas de hábitos alimenticios saludables en los niños?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 8	Muy de acuerdo	0	0%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	11	100%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Grafico N° 8 Desarrollo de las habilidades motoras



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: De acuerdo con los resultados encontrados en la encuesta el 100% de los docentes están muy en desacuerdo con que en su institución los docentes cuentan con actividades didácticas para mejorar la práctica de hábitos alimenticios saludables en los niños, porque una vez más se refleja el desinterés de algunos docentes en relación a la salud de los estudiantes.

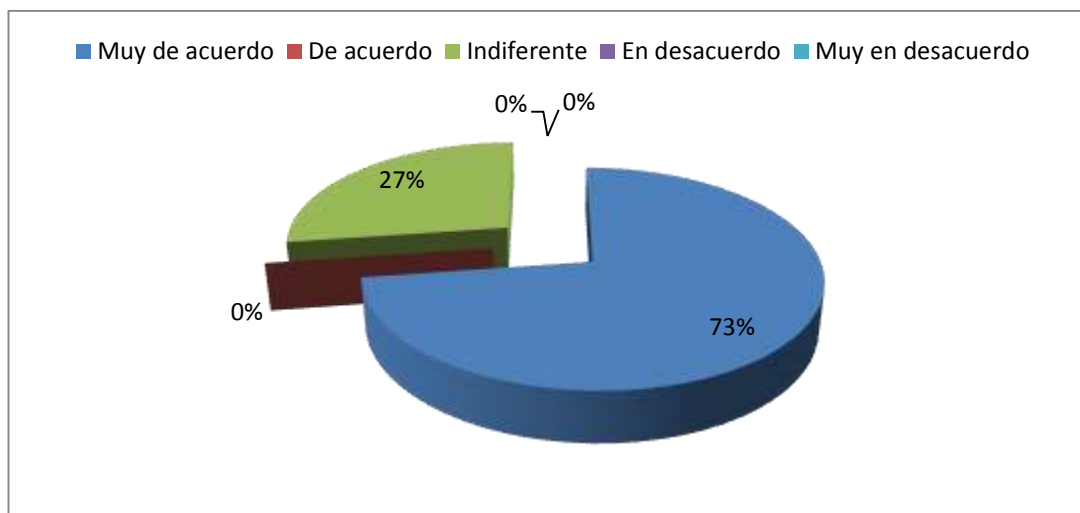
Tabla N° 9 Guía didáctica

9. ¿Considera usted importante la aplicación de una guía para lograr formar hábitos alimenticios saludables que eviten la obesidad y sobrepeso en los niños?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 9	Muy de acuerdo	8	73%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	3	27%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 9 Guía didáctica



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: Los docentes están el 73% muy de acuerdo, en cuanto a la importancia de la aplicación de una guía para lograr formar hábitos alimenticios saludables que eviten la obesidad y sobrepeso en los niños. Porque las guías didácticas mejoran la adquisición de habilidades y destreza fundamentales para el desarrollo evolutivo de los infantes.

Tabla N° 10 Instrumento de estimulación

10. ¿Ud. Utilizaría una guía didáctica como instrumento de estimulación en el desarrollo de los hábitos alimenticios adecuados para los niños de 5 años?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 10	Muy de acuerdo	11	100%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	11	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 10 Instrumento de estimulación



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis: los docentes están 100% muy de acuerdo, en utilizar una guía didáctica como instrumento de estimulación en el desarrollo de los hábitos alimenticios adecuados para los niños de 5 años, porque así se podrá disminuir los índices de sobrepeso y obesidad infantil en las escuelas.

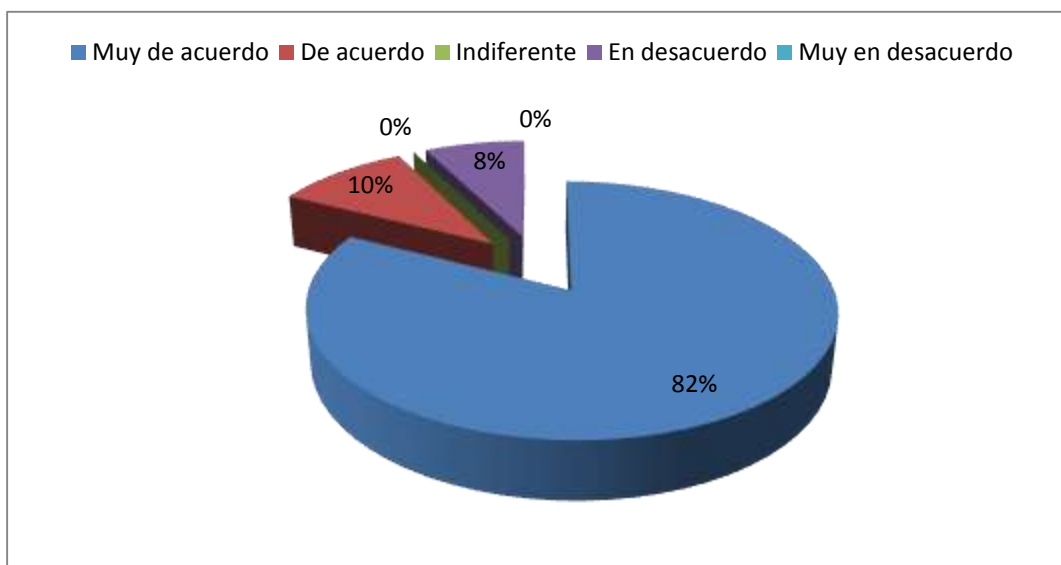
ENCUESTAS A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “RANULFO AURELIO RODRÍGUEZ MARÍN”

Tabla N° 11: Los malos hábitos alimenticios

1. ¿Cree usted que los malos hábitos alimenticios influyen en el sobrepeso y obesidad infantil?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 1	Muy de acuerdo	33	82%
	De acuerdo	4	10%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	3	8%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 11 Los malos hábitos alimenticios



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis. - Tomando en cuenta el resultado de estas encuestas podemos resaltar que el 82% de representantes legales están muy de acuerdo, y el 8% en desacuerdo, en que los malos hábitos alimenticios influyen en el sobrepeso de los niños, este refleja que se puede empezar a formar buenos hábitos con la colaboración de los representantes legales.

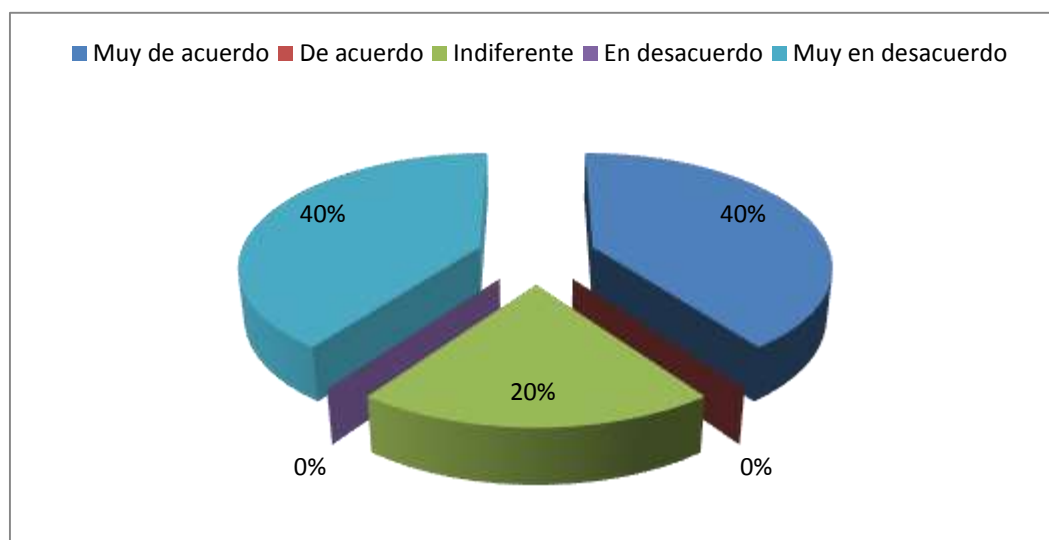
Tabla N° 12 Desarrollo físico y mental

2. ¿Los buenos hábitos alimenticios son importante en el desarrollo físico y mental de los niños?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 2	Muy de acuerdo	16	40%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	8	20%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	16	40%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 12 Desarrollo físico y mental



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis. - Según el resultado de las encuestas la mayor parte de los padres de familia el 40% está muy de acuerdo, con la importancia de los buenos hábitos alimenticios en el desarrollo físico y mental de los niños de 3 a 4 años, y sin embargo el 40% está muy en desacuerdo y el 20% está indiferente con este tema.

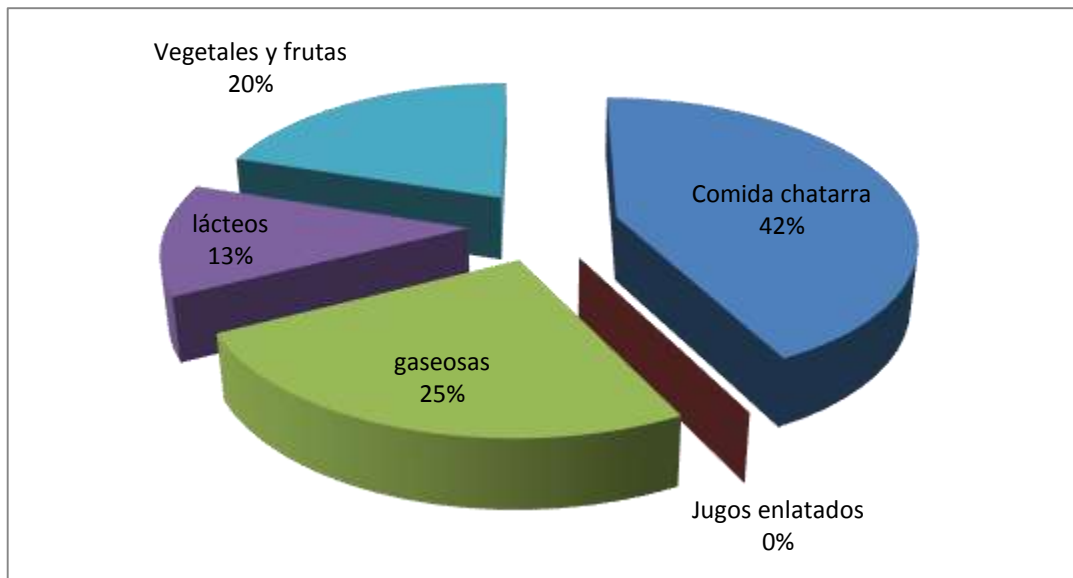
Tabla N° 13 Alimentos que más consume su hijo

3. ¿Cuáles son los alimentos que más consume sus hijos?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 3	Comida chatarra	17	42%
	Jugos enlatados	0	0%
	gaseosas	10	25%
	lácteos	5	13%
	Vegetales y frutas	8	20%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 13: Alimentos que más consume su hijo



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis. - Los resultados de la encuesta nos muestran que los 42% de los representantes legales alimentan a sus hijos con comidas chatarras, como papas, hamburguesas, y demás todo esto por motivo de que no tienen tiempo, además un 33% de ellos dicen que alimentan a sus hijos con lácteos, frutas y verduras. Esto muestra una diferencia que influye en el físico y sobrepeso de los niños.

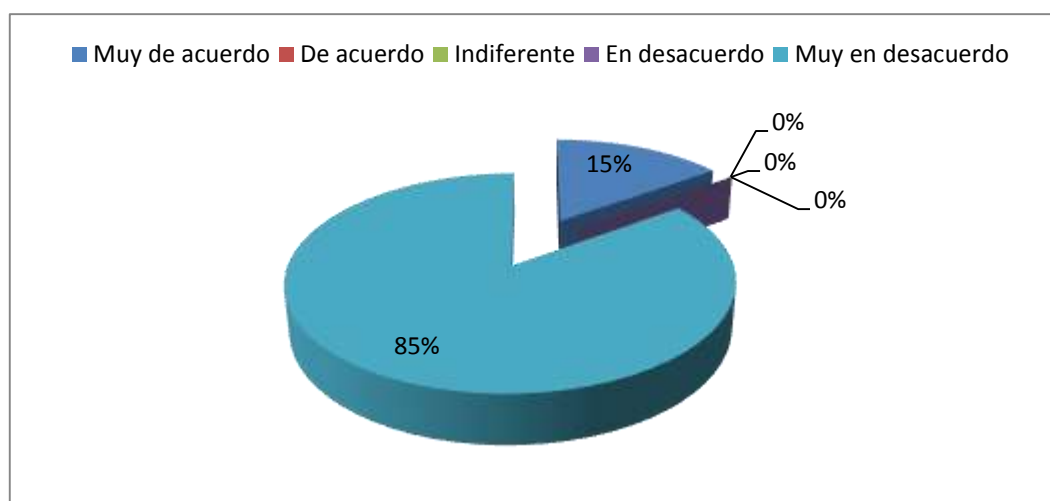
Tabla N° 14: Importancia a los hábitos alimenticios

4. ¿En la institución que usted educa a sus hijos les brindan importancia a los hábitos alimenticios de los estudiantes?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 4	Muy de acuerdo	6	15%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	34	85%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 14: Importancia de los hábitos alimenticios



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis. - La mayoría de los representantes legales está el 85% muy en desacuerdo respecto a que si en la institución donde educa a sus hijos les brindan la importancia necesaria a los hábitos alimenticios de sus hijos, sin embargo, un 15% de ellos están muy de acuerdo, con las herramientas lúdicas que reposan en la institución educativa de sus hijos.

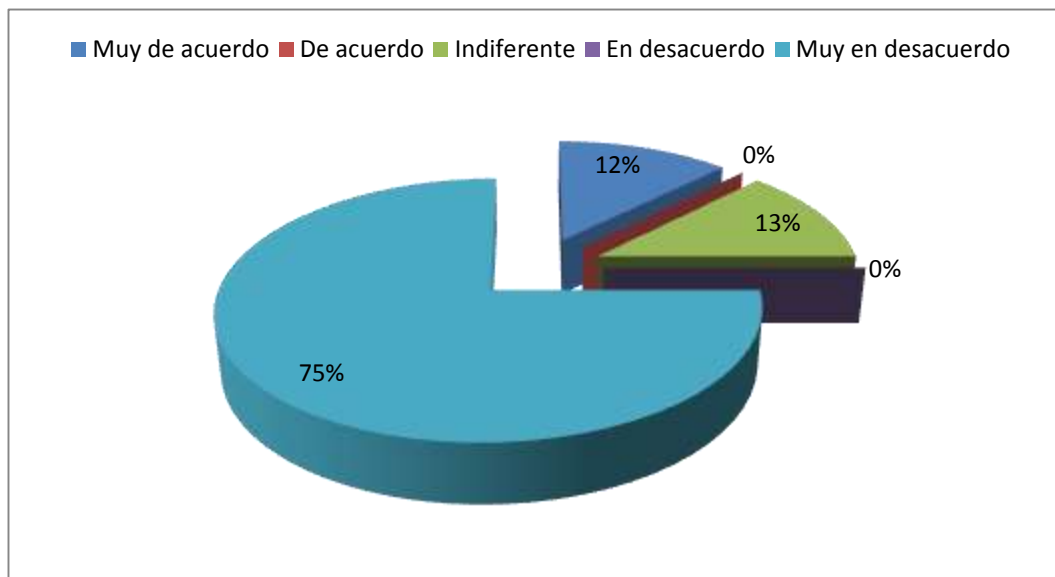
Tabla N° 15 Sobrepeso u obesidad

5.- ¿Considera usted que sus hijos tienen sobrepeso u obesidad?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 5	Muy de acuerdo	5	12%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	5	13%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	30	75%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 15 sobrepeso u obesidad



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis. - De acuerdo con el resultado de las encuestas podemos decir que el 72% de los padres de familia está muy en desacuerdo, con que su hijo tiene problemas de sobrepeso u obesidad; sin embargo, dentro del salón de clases existen varios niños con este tipo de problemas, pero sus padres no quieren aceptarlo piensan que la gordura es saludable, por estas razones es necesaria brindar un conocimiento adecuado.

Tabla N° 16: Controlar el peso de su hijo

6.- ¿Considera Ud. Necesario controlar el peso de su hija para evitar problemas de obesidad infantil?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 6	Muy de acuerdo	33	82%
	De acuerdo	4	10%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	3	0%
	Muy en desacuerdo	0	8%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 16: Controlar el peso de su hijo



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

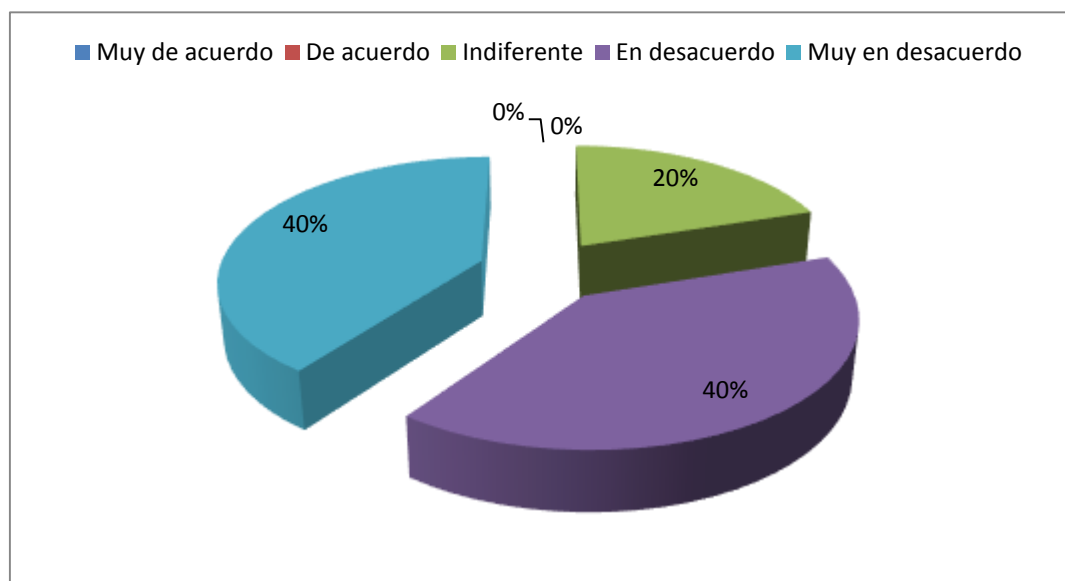
Análisis. - Tomando en cuenta el resultado de estas encuestas podemos resaltar que el 82% de representantes legales están muy de acuerdo, con la importancia de controlar el peso de su hija, esto beneficia la introducción de buenos hábitos alimenticio y de vida en la salud de sus hijos, mientras que un 8% está en desacuerdo.

Tabla N° 17 Movimientos de su cuerpo

7. ¿Su hijo manifiesta problemas al realizar movimientos con su cuerpo debido al peso corporal?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 7	Muy de acuerdo	0	82%
	De acuerdo	0	10%
	Indiferente	8	0%
	En desacuerdo	16	0%
	Muy en desacuerdo	16	8%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 17 Movimientos de su cuerpo



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

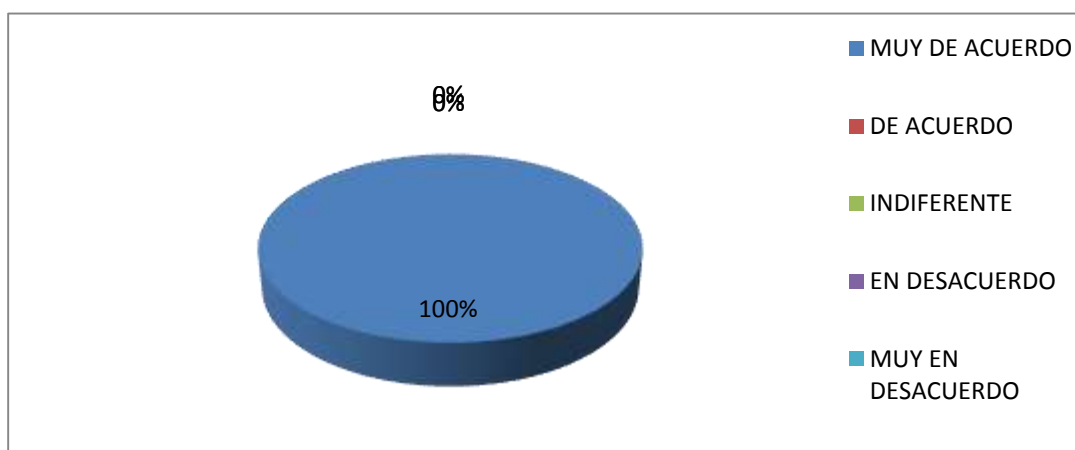
Análisis. - Según el resultado de las encuestas que muchos el 40% de los padres de familia están muy en desacuerdo, con que sus hijos manifiestan problemas al realizar movimientos con su cuerpo, esto demuestra el miedo que tienen los padres al enfrentar los problemas de obesidad de su hijo, pues no admiten que necesitan ayuda para mejorar la salud y el estado físico y mental de los niños.

Tabla N° 18 sopas con legumbres y verduras

8. ¿Su hijo no tiene deseos de tomar sopas con legumbres y verduras?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 8	Muy de acuerdo	40	100%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 18 Sopa con legumbres y verduras



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

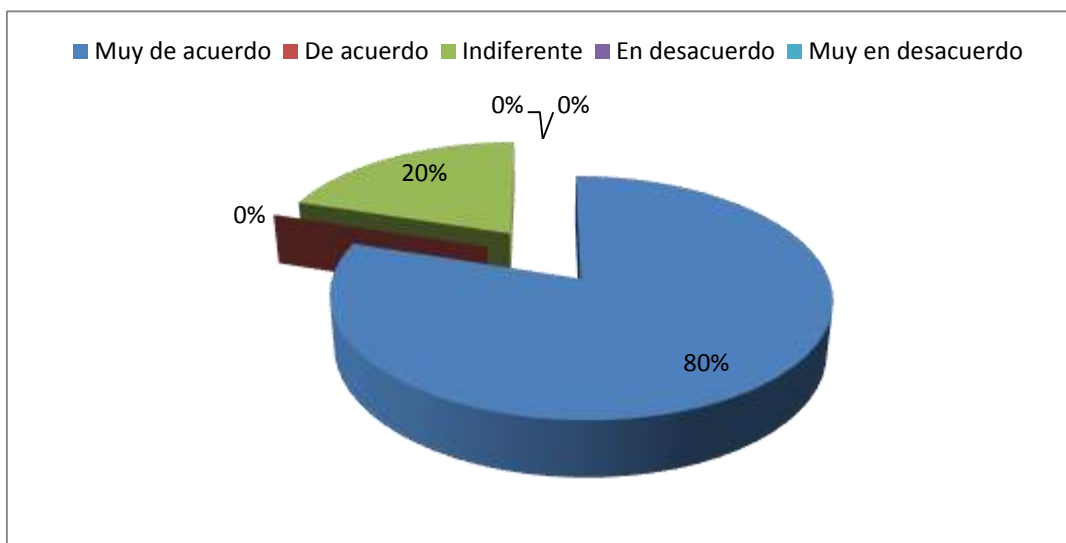
Análisis. - Los resultados de la encuesta nos muestran que el 100% de los representantes legales están muy de acuerdo, con que sus hijos no sienten deseo alguno de consumir sopas con legumbres y verduras, por esta razón es necesario brindar estrategias didácticas para que sus hijos se motiven y adquieran hábitos alimenticios saludables que no perjudique su desarrollo cognitivo y físico.

Tabla N° 19 Guía de recetas alimenticias

9. ¿Considera necesario la aplicación de una guía didáctica con recetas alimenticias que beneficien el estado físico y la salud de sus hijos?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 9	Muy de acuerdo	32	80%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	8	20%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 19 Guía de recetas alimenticias



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”
Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis. - el 80% de los representantes legales están muy de acuerdo y un 20% indiferente respecto a que, si es necesaria la aplicación de una guía con recetas alimenticias saludables que beneficien y mejoren en estado físico y mental de los niños, pues por medio de esta guía se facilitara la elaboración y formación de hábitos alimenticios nutritivos y favorecedores para la edad de los infantes. actividades de estimulación

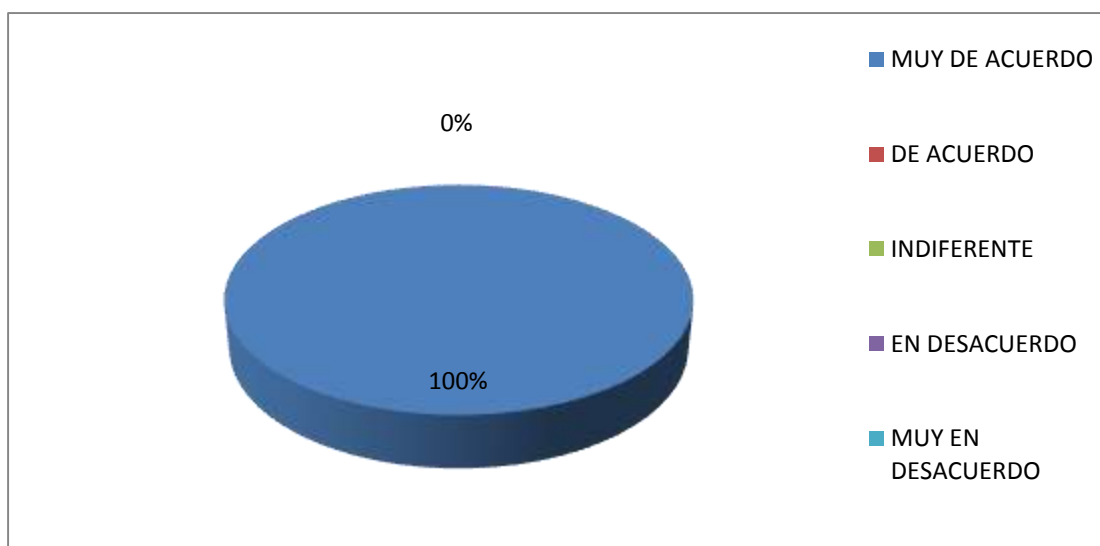
Tabla N° 20 Aplicación de la guía

10. ¿Cree Ud. que los niños evitaran problemas de obesidad y sobrepeso por medio de la aplicación de la guía con recetas alimenticias saludables?			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje %
ITEM # 10	Muy de acuerdo	40	100%
	De acuerdo	0	0%
	Indiferente	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
	Muy en desacuerdo	0	0%
	Total	40	100%

Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Gráfico N° 20 Aplicación de la guía



Fuente: Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Elaborado por: Andrea Martínez y Gabriela Macías.

Análisis. - De acuerdo con el resultado de las encuestas podemos decir que los padres de familia están el 100% muy en desacuerdo, con que los niños evitaran problemas de obesidad y sobrepeso por medio de la aplicación de la guía con recetas alimenticias saludables.

PRUEBA CHI CUADRADA

OBJETIVO: Demostrar estadísticamente si existe relación entre la variable independiente y dependiente.

Variable Independiente: Hábitos alimenticios

Variable Dependiente: Sobrepeso y obesidad infantil

Tabla No. 1

Incidencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil

<i>¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el sobrepeso y obesidad infantil?</i>						
<i>¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el sobrepeso y obesidad infantil?</i>	5,00	DE ACUERDO	INDIFERENTE	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO	Total
MUY DE ACUERDO	,00 0,00%	,00 0,00%	,00 0,00%	,00 0,00%	8,00 100,00%	8,00 100,00%
DE ACUERDO	,00 0,00%	,00 0,00%	,00 0,00%	,00 0,00%	2,00 100,00%	2,00 100,00%
INDIFERENTE	2,00 40,00%	1,00 20,00%	2,00 40,00%	,00 0,00%	,00 0,00%	5,00 100,00%
EN DESACUERDO	,00 0,00%	,00 0,00%	,00 0,00%	,00 0,00%	2,00 100,00%	2,00 100,00%
MUY EN DESACUERDO	1,00 4,35%	3,00 13,04%	,00 0,00%	12,00 52,17%	7,00 30,43%	23,00 100,00%
Total	3,00 7,50%	4,00 10,00%	2,00 5,00%	12,00 30,00%	19,00 47,50%	40,00 100,00%

Fuente: representantes legales de la Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”.

Nivel de significancia: Alfa = 0,05 o 5%

Estadístico de prueba a utilizar: CHI Cuadrada

Valor P o significancia

Pruebas Chi-cuadrado.

<i>Estadístico</i>	<i>Valor</i>	<i>df</i>	<i>Sig. Asint. (2-colas)</i>
Chi-cuadrado de Pearson	43,78	16	,000
Razón de Semejanza	41,82	16	,000
Asociación Lineal-by-Linear	2,31	1	,129
N de casos válidos	40		

Como el valor de p es menor que 0,05 afirmo que si existe relación entre las variables y por lo tanto los hábitos alimenticios si influyen en el sobrepeso y obesidad infantil.

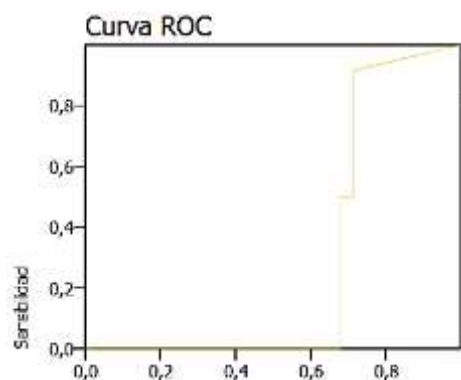
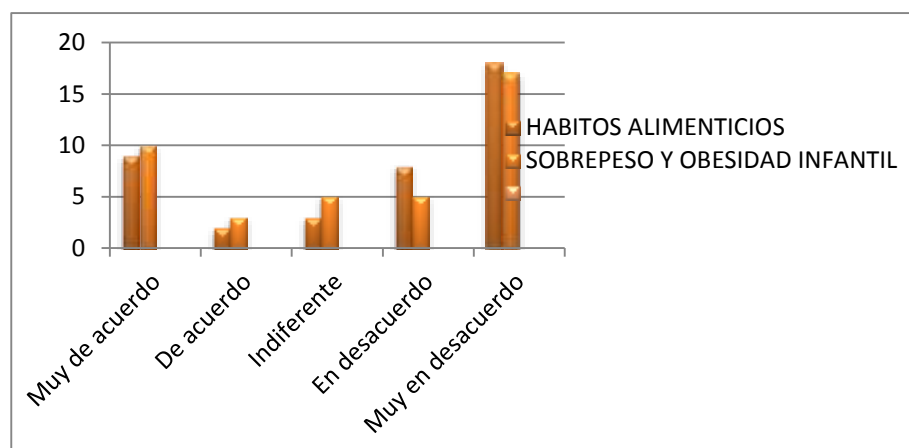


GRÁFICO DE BARRAS



**ENTREVISTA AL DIRECTOR DE LA ESCUEA FISCAL “RANULFO
AURELIO RODRÍGUEZ MARÍN”**

1.- ¿Para usted que son los hábitos alimenticios?

Es alimentarse con una dieta balanceada que contenga vitaminas proteínas y minerales de forma cotidiana con horarios establecidos.

Interpretación: En relación con la respuesta del director estamos muy de acuerdo porque el infante debe ser alimentado con una dieta balanceada que contenga las vitaminas y demás nutrientes necesarios para evitar problemas de obesidad y sobrepeso.

2.- ¿Cómo se puede mejorar la práctica de hábitos alimenticios en los niños?

Por medio de ejemplos de consumo de alimentos saludables en forma natural sin tener que forzar a comer los vegetales o frutas.

Interpretación: Esta respuesta tiene mucho sentido porque es necesario que los niños consuman legumbres, pero además frutas, siempre y cuando no tenga que maltratarlos ni física ni emocionalmente.

3.- ¿Cree usted que el uso de comidas chatarras ocasionan sobrepeso y obesidad infantil?

Por supuesto estas son las comidas que en la actualidad son la causa de enfermedades graves en los estudiantes.

Interpretación: Estamos muy de acuerdo con esta respuesta omitida por el director, porque todo producto fabricado ya pierde su composición natural por lo tanto contienen químicos y edulcorantes perjudiciales para el organismo humano.

4.- ¿Qué tipo de alimentos debe consumir el infante en su diario vivir para fortalecer sus hábitos alimenticios?

Frutas como manzanas, guineo, un sanduche y jugos naturales, lácteos, carnes rojas y blancas.

Interpretación: Esta respuesta obtenida a través de la entrevista al director es muy certera porque es necesario que la alimentación diaria sea variada y llena de nutrientes, proteínas y vitaminas.

5.- ¿Cómo se puede evitar los problemas de sobrepeso y obesidad en los niños?

Capacitando a docentes y representantes legales para que sean ellos los encargados de inculcar mejores hábitos alimenticios en los infantes.

Interpretación: En relación con esta respuesta estamos de acuerdo porque los niños necesitan ejemplos para ellos imitarlos, tal como es el caso de la alimentación saludable.

Interpretación de los resultados

La recolección de los resultados fue satisfactoria para poder analizar la situación problemática que presenta esta investigación en este caso la influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil.

La técnica utilizada para la recolección de datos amplió la información de la problemática pues a través de la observación se logró identificar el problema en que niños que no practican buenos hábitos alimenticios los cuales a simple vista se ven su obesidad y sobrepeso infantil.

Los docentes manifestaron a través de la encuesta que están un poco desinteresados sobre si tienen o no sus estudiantes un grado de sobrepeso, sin embargo, están muy de acuerdo con la aplicación de una guía didáctica que favorezca la práctica de hábitos alimenticios saludables.

CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES

Objetivo 1

- ✓ Describir los hábitos alimenticios en los niños mediante observaciones directas en el centro escolar y encuestas a los representantes legales.

De acuerdo a la encuesta efectuada se puede notar que los docentes están divididos con sus criterios el 64 % de los docentes están muy de acuerdo que en el plantel se organicen charlas sobre hábitos alimenticios para evitar la obesidad y sobrepeso infantil, con esto realizar una observación directa a los estudiantes e identificar problemas de alimentación a tiempo, lo cual beneficia directamente al niño porque por medio de estas charlas el padre de familia tomará en cuenta las pautas necesarias para mantener formar hábitos alimenticios saludables.

Objetivo 2

- ✓ Identificar los casos de niño con características de sobrepeso y obesidad infantil, a través de un estudio bibliográfico.

En relación con los resultados el 90% de los representantes legales consideran que los docentes deben capacitarse para aumentar su conocimiento en relación con el desarrollo de hábitos alimenticios saludable, de esta forma podrán diagnosticar las causas del problema en los niños con sobrepeso y obesidad infantil, además los representantes legales sostienen en un 75% muy en desacuerdo, con que sus hijos tienen problemas de obesidad.

Considerando cada uno de los resultados se expone que los representantes legales desconocen lo perjudicial que puede ser para la salud de sus hijos el sobrepeso, porque esto trae consigo muchos problemas en estado físico y mental y en los peores casos hasta sucesos.

Objetivo 3

- ✓ Diseñar una guía didáctica para representantes en base a los resultados de la investigación.

Los resultados de la encuesta efectuada los representantes legales, docentes estuvieron el 100% muy de acuerdo en que por medio de la aplicación de una guía

didáctica con recetas de alimentos saludables mejorar la formación de hábitos alimenticios, además los docentes están muy de acuerdo, en cuanto a la ayuda que les brinda la aplicación de una guía en la institución educativa para alcanzar el desarrollo de los hábitos alimenticios.

Se concluye con que es factible la aplicación de la guía didáctica para los representantes legales, porque ellos son los indicados en promover la práctica de hábitos alimenticios saludables, pero además los docentes deben aplicar la guía para brindar conocimientos novedosos a los padres.

Respuestas a las interrogantes de la investigación

1.- ¿Que son hábitos alimenticios?

Los hábitos alimenticios adquiridos a lo largo de la vida influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.

2.- ¿Para qué son importante los hábitos alimenticios?

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No solo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber que nos aporta cada alimento.

3.- ¿Por qué es especialmente importante el desayuno de los escolares?

Un desayuno bien diseñado disminuye el riesgo de déficit de algunas vitaminas y minerales y puede favorecer un mejor rendimiento intelectual y escolar a lo largo de las actividades de la mañana.

4.- ¿Qué es sobrepeso y obesidad infantil?

Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo.

5.- ¿Por qué son importantes el sobrepeso y la obesidad infantiles?

Porque la obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta. Los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

6.- ¿Cómo es un niño con obesidad?

Los niños con obesidad por lo general son pasivos, un poco reprimidos, tímidos, su tez rubicunda, rolliza o rechoncha su gran apetito obedece a una actitud de escape, comen de manera compulsiva. También se ha comprobado que tienen bajo rendimiento escolar y físico, según estudios realizados se ha encontrado que la prevalencia de dificultades para las habilidades motoras fue mayor entre los varones obesos que en los de peso normal, mientras que la prevalencia de dificultades en la habilidad para lograr atención, fue mayor en las niñas obesas al compararlas con las niñas de peso normal.

7.- ¿Qué factores influyen en el sobrepeso y obesidad infantil?

Los factores que influyen son:

- ✓ Factores genéticos
- ✓ Factores familiares
- ✓ Factores ambientales
- ✓ Factor cultural

8.- ¿Cuándo se puede considerar que un niño tiene sobrepeso y obesidad infantil?

Cuando el aumento del peso corporal cuando alcanza 20% más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo del niño o niña.

9.- ¿Qué es una guía didáctica alimenticia?

Es un instrumento con orientación técnica para representantes legas y educadoras que incluye toda la información e instrucciones necesarias para el correcto uso y manejo de una serie de actividades que están orientadas a mejorar el estado nutricional del niño y la niña.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Casi todos los factores asociados a la obesidad infantil están relacionados con el estilo de vida, por eso es recomendable una buena educación temprana con respecto a los hábitos alimenticios, dietas balanceadas que se encarguen de ofrecerle las vitaminas y minerales necesarias para el cuerpo.
- La enseñanza de realizar alguna actividad física o la práctica de algún deporte que lo ayude a mantenerse sano y en buena forma.
- Un reconocimiento temprano del sobrepeso para poder modificar el modo de alimentación más fácilmente. Sin embargo aun cuando el sobrepeso es excesivo, el tratamiento siempre es el mismo: Se inicia con la implementación de una alimentación balanceada que consiste en aportar al niño los nutrientes necesarios para garantizar su crecimiento adecuado, y esto no significa eliminar alimentos o someterlos a dietas rigurosas, sino cambiar los hábitos alimenticios, por ejemplo, se recomienda el intercambio basado en raciones equivalentes de los alimentos, para que la comida sea variada, agradable y elegible.
- El ejercicio permite reducir las grasas sin modificar la velocidad de crecimiento, mejora el grado de aceptación, elevación de autoestima y la sensación de aceptación, en niños pequeños el ejercicio reduce el sedentarismo evitando tantas horas frente a la televisión.

Recomendaciones

- El médico especializado brindara los tratamientos a seguir de acuerdo y dependiendo del niño a atender y los estudios realizados previamente.
- Se recomienda evitar ingerir alimentos en la calle e industrializados, es preferible comer alimentos hechos en casa, para evitar harinas, bebidas azucaradas, etc.
- También es muy recomendable realizar al menos una hora de ejercicio al día, para mejorar el metabolismo y fundamentar una buena condición física, sirve para poder combatir el sedentarismo ya que los niños actuales prefieren permanecer sin movimiento frente a la computadora, videojuegos, etc., volviéndose un hábito para la mayoría de los menores.
- Reducir los alimentos de bajo valor nutricional como las glosinas, dulces y refrescos.
- Procurar que el niño tome un desayuno completo y que no salten ninguna comida del dia, para que no sienta hambre fuera de hora.si es asi, ofrécele una fruta en lugar de un bollo o una golosina.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

TÍTULO

DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA DIRIGIDA A LOS REPRESENTANTES LEGALES.

Justificación

Debido al gran número elevado de sobrepeso y obesidad infantil se obtiene la necesidad de ofrecer una guía didáctica que ayude a mejorar la alimentación para reducir el sobrepeso y obesidad.

El instrumento didáctico que se ofrece servirá para mejorar los hábitos alimenticios que tiene los niños, se le aconseja al padre de familia realizar actividades que ayuden a la salud del estudiante. A través de esta guía ayudara a reducir la cantidad de niños con sobrepeso que existe en el nivel de la unidad educativa “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”.

El planteamiento de la propuesta es practico por que se cuenta con conocimientos teóricos, además que se dispone de bibliografía de diversos autores y recursos necesarios para la realización de una guía didáctica que pueda ser fácilmente adaptable a los representantes legales y comunidad educativa en general se beneficiarán por que tendrán un cambio positivo en la alimentación.

Se realizó con un paradigma cualitativo utilizando los instrumentos de investigación para la elaboración de una propuesta orientados con estrategias metodológicas, por medio de una ficha de observación, encuestas y entrevistas. Se mejora la calidad de estilo de vida, en los estudiantes ayudando a que los maestros y representantes legales tengan conocimientos de una alimentación balanceada para contribuir de manera óptima el desempeño escolar.

Esta propuesta es basada en los resultados que hemos obtenidos y pretende realizar estrategias como es el diseño de una guía didáctica alimenticia que fomente la formación de los hábitos y conocimientos nutricionales adecuados. Además, para la elaboración de la propuesta, contamos con la colaboración de los maestros y representantes legales, junto a ellos podemos hacer viable la realización del proyecto.

Objetivos

Objetivo General

Diseño de una guía didáctica de los hábitos alimenticios que ayuden a reducir el sobrepeso y obesidad infantil dirigida a los representantes legales de la unidad educativa “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”.

Objetivos Específicos

- Selecciona recetas y combinaciones de alimentos saludables aplicados en la guía didáctica alimenticia.
- Elaborar la guía con los aspectos seleccionados que aportan a su creación.

- Socializar la guía didáctica de hábitos alimenticios saludables a los docentes para mejorar el estilo de vida de los estudiantes.

Aspectos teóricos

Fundamentación pedagógica

La Educación para una alimentación saludable implica la enseñanza de hábitos que comienzan a formarse desde los primeros años de vida, tanto desde el ámbito familiar como escolar; la familia y la escuela actúan, como agentes modeladores. El rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial.

La omisión de alguna comida interfiere en los procesos cognitivos y del aprendizaje en los niños con deficiencias nutricionales, que afectan el desarrollo del aprendizaje que se ve reflejado en un deficiente rendimiento escolar y en algunos casos en la salud de los niños. La nutrición Conlleva múltiples beneficios, que contribuyen a nuestro bienestar tanto físico y psíquico como social. También implica, en los niños, un óptimo desarrollo del nivel madurativo, permitiéndoles que desplieguen las habilidades cognitivas necesarias para comprometerse en experiencias educativas y así poder alcanzar satisfactoriamente sus objetivos.

Factibilidad de su aplicación

Es un proyecto factible que se ejecutó en la escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín” donde se encuentra con la colaboración por parte de la directora y participación de los docentes que son la parte fundamental para llevar a cabo esta

propuesta dentro de la metodología de enseñanza que cuenta con los recursos necesarios tanto humano como económico para la realización de la misma propuesta se ampara por el art. 13 de la constitución de la república del Ecuador.

Financiero: con respecto a lo financiero fue mínimo por que la institución educativa cuenta con los recursos necesarios, no eran aplicados en su totalidad, pero con el apoyo de los representantes legales fue evidente el cambio para la realización de la propuesta.

Legal: la factibilidad legal de esta propuesta se ampara en el art. 13 de la constitución de la república del Ecuador Capitulo II DERECHOS DEL BUEN VIVIR Sección I AGUA Y ALIMENTACION, plantea las personas y colectividades tiene 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.

Recursos Humanos: se contó con la colaboración de los docentes, donde se aplicó la encuesta de la guía didáctica para docentes y se desarrolló con normalidad, también se realizó la entrevista a padres de familia, de esta manera, podrá conformarse una guía didáctica para docentes y directivos, responsables, junto a los padres, de favorecer una adecuada y saludable alimentación de los niños en edad escolar, con el objetivo de contribuir a la mejora de su alimentación.

Es un proyecto factible ya que se ejecutará en la Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”, donde se observó la ayuda brindada por parte de la institución mencionada, para su puesta en práctica podrá influir positivamente sobre los aprendizajes de los estudiantes, debido a que un niño bien alimentado cuenta con

las energías suficientes y necesarias para hacer frente a las demandas, tanto intelectuales como físicas, que presenta la escuela. De aquí se deriva la importancia de educar a la familia en la capacidad crítica para poder elegir y tomar decisiones de manera acertada para la construcción de un estilo de vida saludable.

La propuesta de un guía didáctica pretende dar información para docentes y la familia por ende a los niños, forma parte de las actividades que involucran a los directivos, lo que se financia a través de:

La autogestión de la escuela.

Los recursos de autogestión y autofinanciamiento por parte de quien presenta la propuesta.

Político: la política de aplicación es una toma de decisiones, que llevado aun conceso mayoritario de ciertos objetivos para obtener la satisfacción de un grupo o sociedad en que el beneficiario sea mayoritario que conducirán el accionar de la sociedad.

Ley de la constitución de la República del Ecuador.

Ley de la Niñez y Adolescencia.

Código del buen vivir.

La Ley de Educación.

Descripción de la propuesta

La propuesta consiste en diseñar una guía didáctica que ayude a mejorar la alimentación en la etapa inicial para reducir el sobrepeso y obesidad infantil, se involucraran autoridades, maestros, representantes legales para así lograr el buen desarrollo y desempeño escolar en el niño. Por ende, se obtuvo felicitaciones por el

cumplimiento, seriedad y responsabilidad, se logró excelente desarrollo de este proyecto educativo donde se expresó creatividad en el sketch, material didáctico, ante los puntos requeridos por el programa, también por el interés, participación de aquellos que serán beneficiados en esta trilogía de la comunidad educativa.

Se realiza las planificaciones de talleres con docentes y representantes legales con la finalidad de socializar la guía dentro del centro educativo con la autorización del director, lo más importante sean practicados en la Unidad Educativa Comunitaria “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”. la cual está estructurada:

-  Caratula
-  Índice
-  Introducción
-  Objetivos
-  Partes constitutivas de la guía (planificaciones).
-  Conclusión

Fundamentación científica – teórica

La guía didáctica

Se define como un material que orienta al estudio de la asignatura para favorecer el trabajo autónomo. Presenta un plan o marco para el desarrollo de la Unidad, un calendario que facilita su organismo en sesiones de trabajo, la enumeración de los recursos y materiales disponibles y las actividades a desarrollar por los estudiantes.

Se debe justificar y motivar a los estudiantes para su uso. La guía no sustituye al material educativo creado por el docente, facilita la lectura marcando y haciendo énfasis en las ideas claves para buscar información en fuentes complementarias.

Características de la guía didáctica

Ofrecen información acerca de contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para la cual fue elaborada. La cual presenta orientaciones en la relación con la metodología enfoque de la asignatura. Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar e conocimiento y habilidades, las actividades, valores, aptitudes en los estudiantes. Lo que define como objetivos específicos y las actividades de estudio independiente para:

-  Orientar la planificación de las lecciones
-  Informar al estudiante de lo que ha de lograr
-  Orientar la evaluación

Tipos de guías

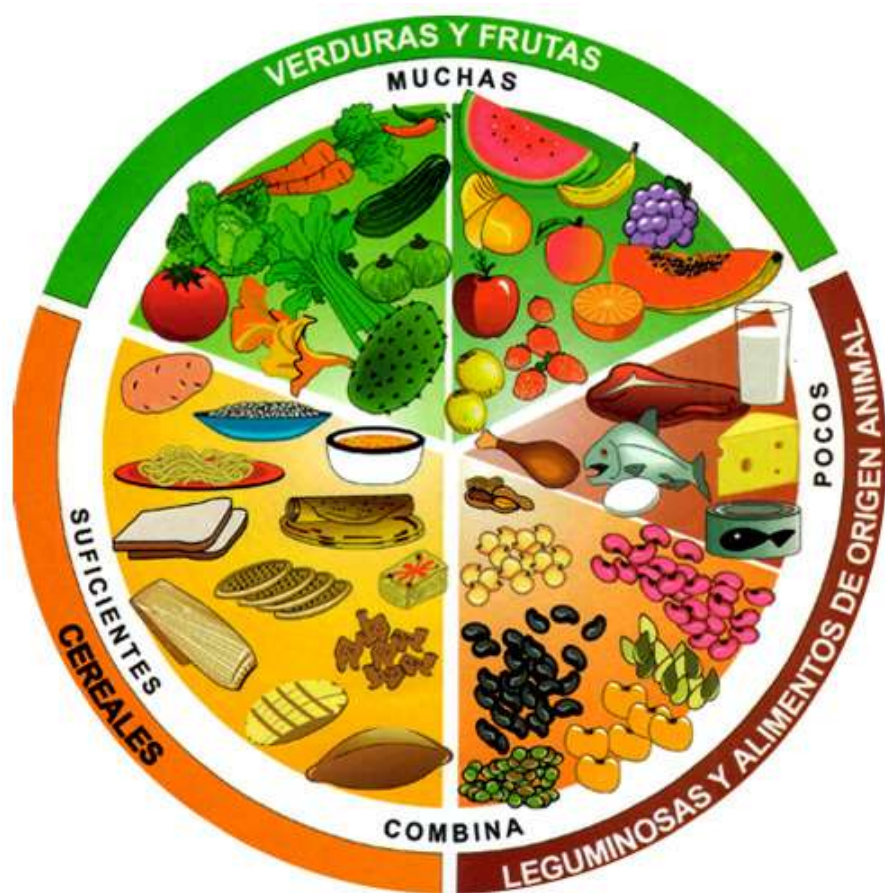
-  Guía de motivación
-  Guía de aprendizaje
-  Guía de comprobación
-  Guía de síntesis
-  Guía de aplicación
-  Guía de estudio
-  Guía didáctica

Estructura de la guía didáctica

Cuando se ha elegido trabajar con estos convencionales o de mercado, como es nuestro caso, es indispensable elaborar Guías Didácticas muy completos, que potencien las bondades y compensen los vacíos del texto básico; para lo cual hemos optado por una guía didáctica que contemple los apartados siguientes:

- 1.- Datos informativos
- 2.- Índice
- 3.- Introducción
- 4.- Contenidos
- 5.- Objetivos generales
- 6.- Contenidos
- 7.- Bibliografía
- 8.- Orientaciones específicas para el desarrollo de cada unidad.
- 9.- Soluciones a los ejercicios de autoevaluación
- 10.- Glosario
- 11.- Anexos
- 12.- Evaluación a distancia

GUÍA DIDÁCTICA ALIMENTICIA



1.- Introducción

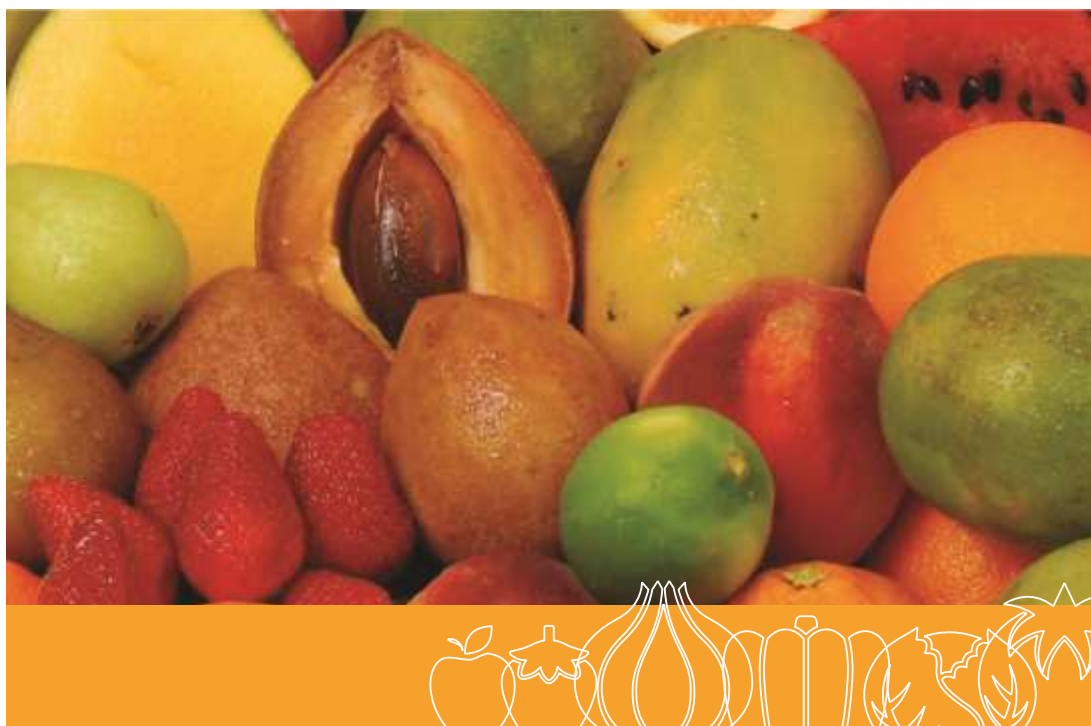
En la unidad educativa tiene la responsabilidad de conseguir que los estudiantes adquieran la información de los valores necesarios para vivir una vida saludable, la cual es importante que reciba el apoyo por parte de las familias y docentes. Para conseguir estos objetivos se ha elaborado esta Guía sobre la alimentación saludable para las familias, que complementa a la prevención de la obesidad infantil dirigida a los docentes del nivel inicial.

Esta guía intenta ofrecer ayuda a los representantes legales en el entorno a la alimentación saludable de sus niños para que exista una relación entre lo aprendido en el centro educativo y la vida cotidiana.

Teniendo en cuenta los altos porcentajes de obesidad que se dan en la infancia es muy importante llevar a cabo las diferentes medidas que permitan llevar dicha problemática que puede ser causa de otras enfermedades. En estas edades de los niños, es cuando se determinan las pautas de una alimentación saludable por lo tanto este material puede ayudar para combatir la obesidad infantil.

La alimentación saludable, junto con el fomento de la actividad física en las familias puede constituir el punto de inflexión en la creciente incrementación de niños obesos.





2.- EL PROPÓSITO DE LA GUÍA ALIMENTARIA

Promover el consumo de una alimentación balanceada, saludable y culturalmente aceptables en niños de mayores de dos años, para evitar los problemas de obesidad infantil.

3.- OBJETIVO

- ✚ Promover una alimentación saludable que ayude a reducir la obesidad infantil en la unidad educativa.



4.- Alimentación saludable

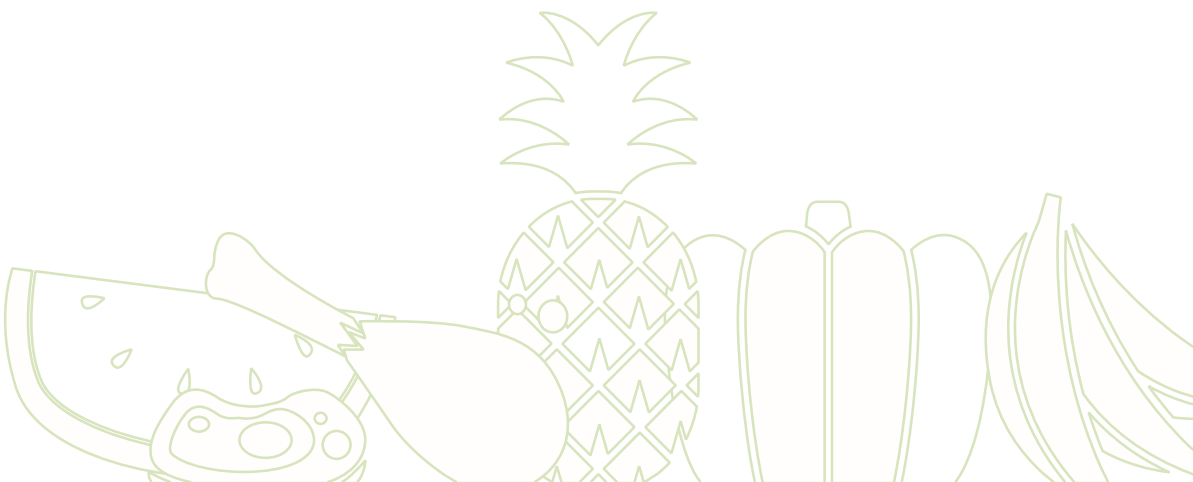
Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir enfermedades. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la unidad educativa.

Cuando se habla de una alimentación equilibrada debe ser cuando en el menú preparado se encuentra con contenidos de nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

- ✓ El cuerpo necesita cada día consumir alimentos llenos de nutrientes y energía (calorías) en la cantidad y calidad debida.

El organismo aprovecha nutrientes, pero la energía que los acompaña muchas veces no puede gastarse por la escasa actividad física. Este desequilibrio produce obesidad y pone en el camino a la mala salud.

La situación de los representantes legales está en situaciones privilegiada para evitar que la epidemia del sedentarismo y la mala alimentación se transmitan a las siguientes generaciones. Si en la infancia se adquieren hábitos alimenticios y actividades físicas adecuadas, se podrá mantener con buena salud y ayudaría a prevenir la obesidad en los niños y gozar de la vida con energía y bienestar.



5.- Los Alimentos



Un alimento es cualquier sustancia o producto que por sus características, aplicaciones y preparación servirán para la alimentación.

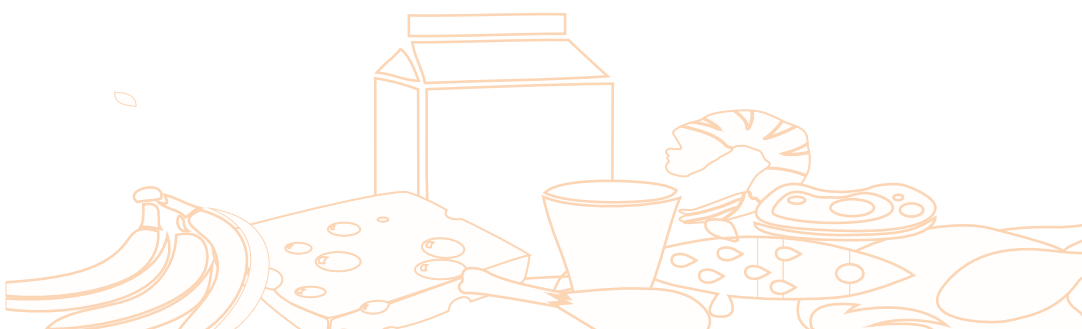
Los alimentos suelen ser tanto de origen animal como vegetal. Los alimentos aportan nutrientes y energías necesarias para el cuerpo.

Los alimentos suelen agruparse de varias características, es decir que aportan nutrientes similares o tienen función parecida en el organismo:

- Una función importante es el crecimiento y la renovación de las estructuras del organismo. La desarrollan los alimentos ricos en proteínas y minerales: carne, huevo, pescado, lácteos y legumbres.

- Otra función es suministrar la suficiente energía para el desarrollo de actividades propias del organismo y las diferentes actividades físicas. Los alimentos que desarrollan esta función es: grasas, aceites, frutos secos (ricos en lípidos) y cereales, pan y patatas (ricos en hidrato de carbono), y azúcares.

- Los alimentos que se encargan del buen funcionamiento de nuestro organismo son los alimentos ricos en vitaminas y minerales: frutas, verduras y hortalizas.



Grupos de alimentos

CEREALES, PAN, PASTA Y PATATAS

Son alimentos ricos en hidratos de carbono y constituyen la principal fuente de energía en el organismo. Estos alimentos aportan al menos la mitad de energía que necesita el cuerpo. Su consumo debe ser al diario y deben estar incluidas en las principales comidas del día (desayuno, almuerzo y cena).

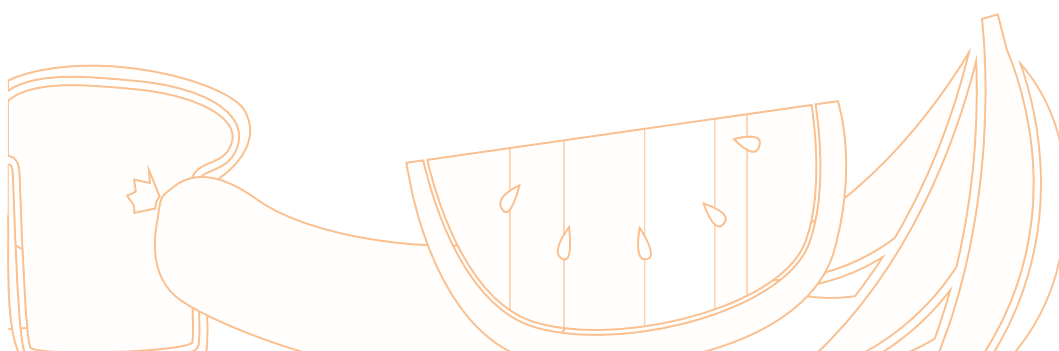
VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

Son indispensables porque aportan nutrientes regulares del organismo, como son vitaminas, minerales, fibra y agua, se deben consumir al diario. Las comidas que se realizan al diario deben tener distintos tipos de verduras.



Las texturas y sabores varían su función dependiendo de cómo haya sido cocinado.

Aunque hay muchos niños que rechazan las verduras, sin embargo, es posible favorecer a que poco a poco las acepten con alguna estrategia. Ejemplo, incluir una rodaja de tomate en un bocadillo de jamón o de queso. Las frutas aportan nutrientes similares a los de la verdura, pero con un sabor más dulce. Para poder conseguir este objetivo es útil que el frutero, con frutas de varios colores ocupe un lugar bien visible en la cocina. Para que pueda despertar la curiosidad de los menores.





Para recordar:

- + Conviene tomar al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.
- + Es importante tener mucha variedad de frutas y verduras para asegurar el aporte de distintos nutrientes.

GRASAS, ACEITES Y FRUTOS SECOS

Son importantes en la alimentación del niño, porque aportan algunas vitaminas y otros nutrientes que solo se encuentran en estos alimentos. Contienen una elevada cantidad de energía, por lo contrario, no es conveniente abusar de ellos.

También están los aceites vegetales (oliva, maíz y cacahuate), que son beneficiosos para el organismo. Otros tipos de grasas, como son la manteca, mantequilla o la margarina son las que contienen ácidos grasos “trans”, que resultan perjudiciales para el organismo.



Hay muchos alimentos que se elaboran con grasas: chocolate, papas fritas, snack, salchichas, hamburguesas. La cual esto se debe consumir de forma ocasional y no a diario.

Evita los alimentos elaborados que no especifiquen claramente qué tipo de aceite llevan.



FRUTOS SECOS

Son los que aportan grasas saludables que puede ser un alimento adecuado para sustituir a los caramelos o dulces pero con moderación. Están compuestos nutricionalmente lo que demuestran que son alimentos muy completos, porque contienen grasas insaturadas y proteínas, así como fibra y minerales.

Para recordar:

- ✚ Para reducir el aporte de grasa son preferible las comidas cocidas, a la parrilla o a la plancha, que los alimentos fritos.
- ✚ Las grasas vegetales (aceite de oliva o de girasol) son preferibles a los animales. Deben evitarse productos que sean elaborados y no especifiquen el aceite que contienen.



LA LECHE Y LOS LÁCTEOS

La leche y sus derivados (yogur, queso), son los que aportan nutrientes esenciales para el crecimiento del niño, como son el calcio y las proteínas. El calcio es necesario para el desarrollo de los huesos.

Durante la infancia es necesario consumir medio litro diario de leche, puede ser líquida o fermentada (yogur, quesos).



Lo que es necesario elegir productos lácteos de bajo contenido en grasas como son los semidesnatados o desnatados, porque la grasa de la leche es de origen animal, por lo tanto, contienen mucho colesterol.

LEGUMBRES

Las legumbres son saludables en la **dieta mediterránea** es un alimento completo que contiene **hidratos de carbono**, **vitaminas**, **minerales**, **fibras** y ciertas cantidades de **proteínas**.

Estas proteínas vegetales siempre están presentes en las legumbres porque mejoran la calidad cuando se comen asociadas con los cereales (arroz, pan), pues contienen aminoácidos que complementan.



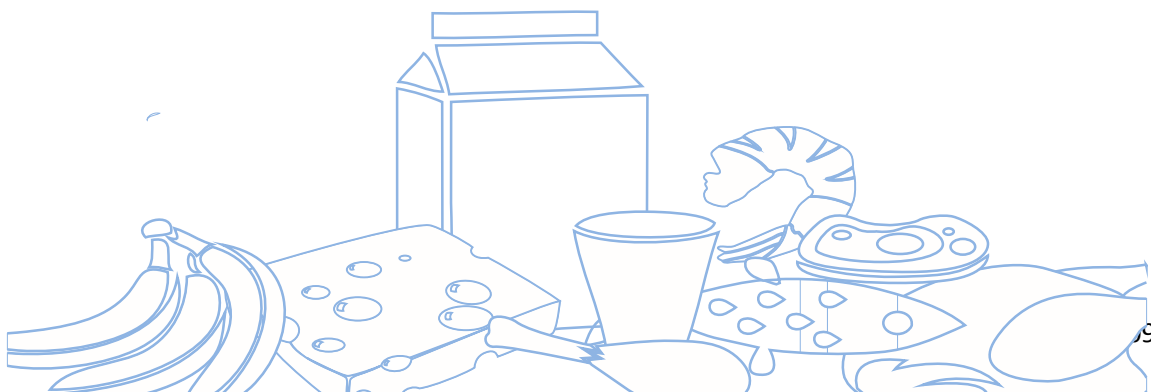
Durante la infancia deben incluirse 2 a 3 veces por semana en la alimentación

HUEVOS, PESCADOS Y MARISCOS, CARNES Y EMBUTIDOS

Estos grupos de alimentos contienen fundamentalmente proteínas y grasas.

Los huevos son los que aportan proteínas de excelente calidad en la clara y grasa en la yema. En la infancia su consumo debe limitarse a 4 o 5 huevos a la semana.

Son apetecibles cocinados de muy diversas maneras y pueden combinarse con otros alimentos, como, por ejemplo, la tradicional tortilla. También se pueden incluir otras verduras en los platos elaborados o hacer un “revuelto”.



Estos platos pueden incluir otros alimentos menos populares en la dieta infantil. Los **pescados y carnes** son buenas fuentes de proteínas y además aportan hierro, que es un mineral muy necesario durante el crecimiento infantil.



Carnes rojas (cerdo, ternera) deben consumirse en menor cantidad que las blancas (pollo, pavo).

Los **embutidos** con menos grasas, como el jamón serrano, el jamón cocido, etc.... que se pueden incluir en los bocadillos de la media mañana o de la merienda, solos o acompañados de otros alimentos, como el

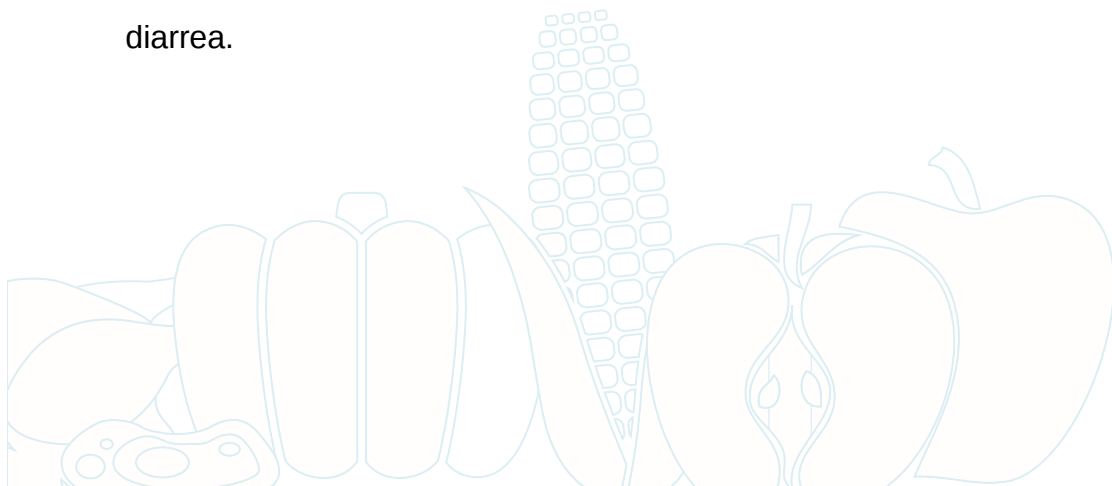
queso o tomate, etc.

Los embutidos que contienen más grasa, como el chorizo, salchichones y mortadela por lo cual se deben consumir con moderación.

AZÚCARES Y DERIVADOS

Estos alimentos aportan una gran cantidad de energía y poca del resto nutrientes. Aunque no deben eliminarse de la alimentación, pero si debe moderarse mucho su consumo.

Existen grandes cantidades de alimentos que contienen azúcares durante su elaboración industrial como son los pasteles, refrescos, helados, etc....por eso es necesario consumirlos de forma moderada. Debemos prestar atención a los alimentos que contengan **sorbitol, manitol y/o xilitol** ya que no están **aconsejados en la infancia**, debido a que puede causar diarrea.





6.- Desayunos saludables para niños

Una de las comidas principales del día es el desayuno. Los niños en general suelen ser resistentes al tomar el desayuno, por eso es necesario contar con recetas de comida para que el desayuno sea nutritivo y saludable.

El desayuno cumple una la función de brindar energía para empezar a realizar las actividades cotidianas en todo el día, por eso es importante que todos y sobre todo en los niños tengan un buen desayuno. El desayuno para los niños debe ser nutritivo, para ello existen recetas de comida, que ofrecen diferentes alternativas saludables para el desayuno infantil.

Desayuno N.º 1

- 1 vaso de zumo de naranja exprimido con miel.
- 1 vaso de yogur con cereales.
- 2 tostadas.

Desayuno N.º 2



- 1 vaso de licuado de plátano con leche.
- 1 sándwich tostado de jamón cocido y queso.

Desayuno N.º 3

- 1 vaso de yogur bebible.
- 1 huevo revuelto.
- 2 tostadas con queso y dulce.

Desayuno N.º 4

- 1 vaso de leche con cacao.
- 2 tostadas de pan con dulce y queso.
- 1 fruta.

Desayuno N.º 5

- 1 vaso de yogur con frutas.
- 2 panqueques con miel

Desayuno N.º 6

- 1 vaso de arroz con leche.
- 1 vaso de zumo de naranja con miel.
- 2 tostadas de pan con dulce.

Desayuno N.º 7

- 1 vaso de leche con cacao.



- 1 huevo revuelto con queso y jamón cocido.
- 1 vaso de zumo de naranja con miel.

Estos desayunos nutritivos para niños son completos, ya que poseen:

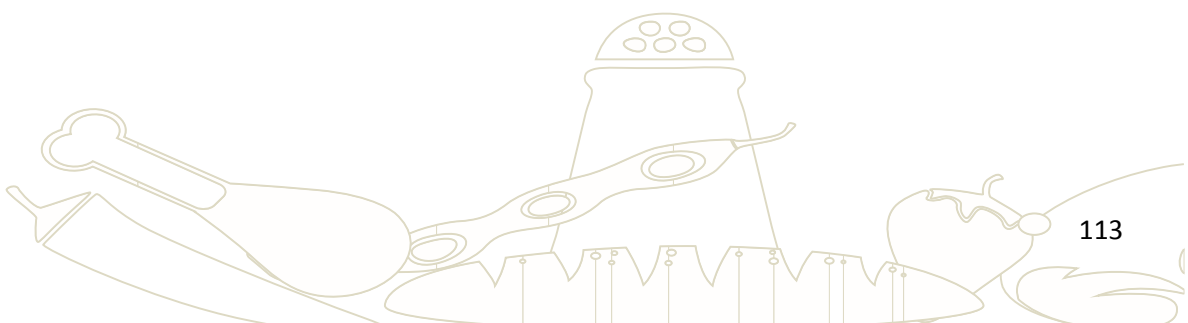
- Proteínas
- Hidratos
- Grasas

7.- Meriendas saludables para niños

Es importante que la merienda sea variada, la cual se debe ser creativos e ingeniosos a la hora de preparar la merienda, no podemos caer en la tentación de dar a los niños siempre los mismo por muy sano que sea o se aburrirán. se debe enseñar al niño desde pequeño que la alimentación sana y equilibrada es importante y necesaria para crecer sanos y fuertes, por lo que se recomienda algo ligero, como sería arroz con leche de soya, cereal de maíz con frutas, etc.

Merienda N°1

Hot dog de plátano: se trata de poner en un pan de los que venden para hacer perritos calientes, crema de cacahuete con unas pocas pipas de girasol peladas, encima ponemos el plátano pelado y por encima del plátano ponemos un poco de mermelada de fresa o frambuesa.



Tendrá un aspecto parecido a un perrito caliente con mostaza.

Merienda N°2

Brochetas de fruta con trozos de plátano, kiwi, fresas, para mojar en chocolate fundido o crema de cacao.



Merienda 3

Sándwiches de jamón y queso personalizados (en un palillo pinchamos una tarjetita con el nombre del niño) + zumo de naranja.



Merienda N°4

Cola cao + tostadas de pan con aceite de oliva y azúcar. (El Cola cao también puede servirse con cañita o en una taza divertida que a ellos les guste).

Merienda N°5

Batido de frutas (con una presentación atractiva) + galletas con forma de animales + un puñadito de frutos secos.



Merienda N°6

Sándwiches de formas diferentes (cortar el pan del sándwich con algún molde que le dé la forma que queramos, también con un vaso del revés podemos cortar el pan de molde en círculo) + yogur líquido.



Merienda 7

Jugos de frutas con pan integral y queso.



8.- Recetas para niños de 4 a 6 años

Macedonia de frutas

Ingredientes (4 personas)

- 2 manzanas verdes
- 2 mandarinas
- 1 ramillete de uvas
- 1 piña natural
- 1 litro de zumo de piña natural



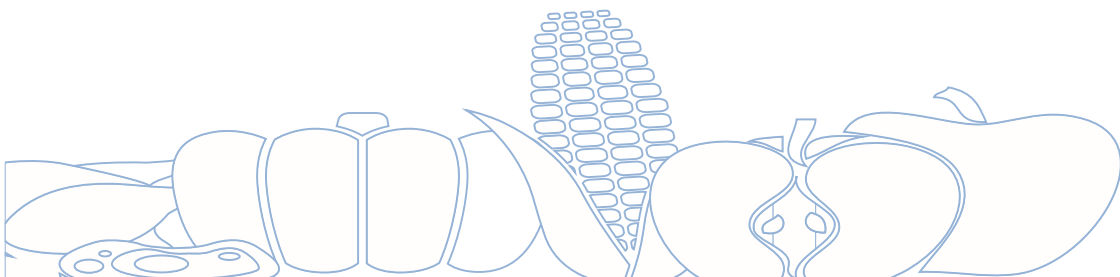
Preparación:

- Limpiamos las frutas. Las mantenemos frescas hasta el momento de prepararlas, en las que las pelaremos las que hagan falta, trocearemos y conservaremos dentro del zumo de piña frito.
- Serviremos en vaso anchos o boles transparentes y si queremos acompañamos de un poco de piña.

Sopa campesina

Ingredientes

- 2 pimientos verdes pequeños
- ½ kilo de tomates maduros
- 1 cucharada de maicena
- 200 g. de maíz tierno
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 dientes de ajo
- Perejil y sal
- 3 cucharaditas de aceite de oliva.



Preparación

- ✚ Lavar bien las hortalizas. Picar los pimientos. Partir los tomates por la mitad y rallarlos.
- ✚ En una olla se calienta el aceite y se ponen los pimientos con un poco de sal. Añadir el caldo, agregar la maicena disuelta y seguir revolviendo. A continuación, añadir el tomate rallado, cocer a fuego lento durante 20 minutos.
- ✚ Añadir el maíz tierno y seguir cocinando cinco minutos. Pelar los ajos y lavarlos juntos con el perejil. Machacarlos en el mortero y añadirlos a la sopa antes de servir.

9.- Modelos de loncheras

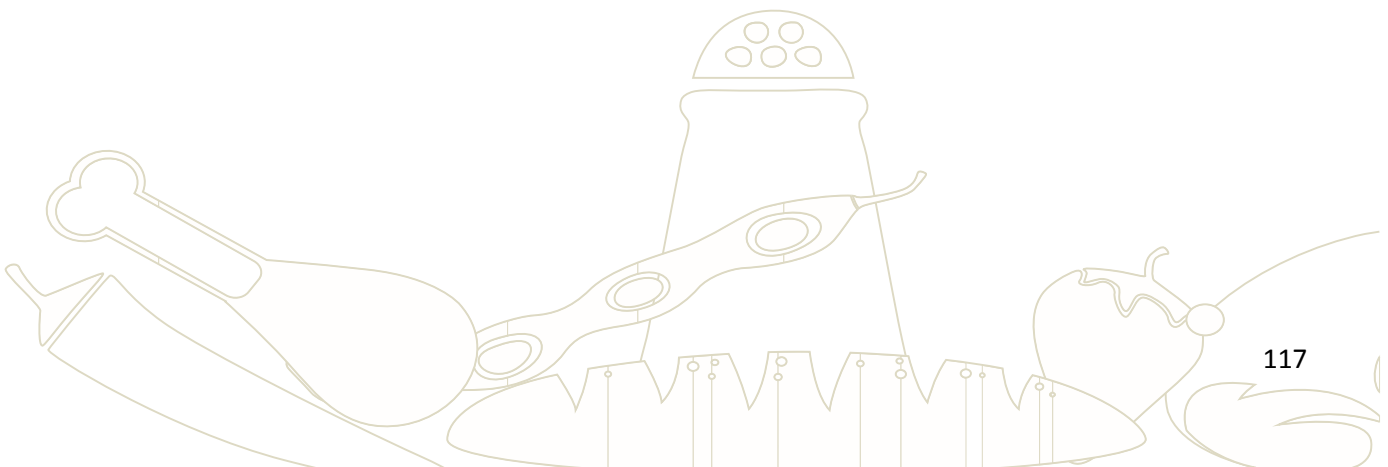
Lonchera #1

- ✓ 1 paquete de galleta de soda
- ✓ ½ taza de atún en agua
- ✓ 1 manzana pequeña
- ✓ Jugo de melocotón



Lonchera #2

- ✓ 2 tortillas de maíz
- ✓ 2 rollitos de jamón bajo en grasa
- ✓ 1 taza de fresa y kiwi
- ✓ Yogurt líquido descremado



Lonchera #3

- ✓ 1 paquete de galleta integral
- ✓ 1 porción de queso cortada en cuadritos
- ✓ 1 cajita de pasas
- ✓ Jugo de manzana natural

Lonchera #4

- ✓ 1 barrita de cereal bajo en grasa
- ✓ 1 banano pequeño
- ✓ Yogurt de fruta
- ✓ 1 botella de agua

Lonchera #5

- ✓ 1 paquete de galleta sin relleno
- ✓ 1 sándwich en pan liviano con jamón y queso bajo en grasa, lechuga y tomate.
- ✓ Jugo de pera.

Lonchera # 6

- ✓ 1 galleta de avena bajo en grasa
- ✓ 10 uvas pequeñas
- ✓ 1 cajita de leche descremada



Lonchera #7

- ✓ Ensalada de frutas con leche condensada
- ✓ Un pan con mantequilla y queso fresco
- ✓ Naranjada o limonada.



Lonchera #8

- ✓ Huevo duro relleno de atún y papa sancochada en cuadritos
- ✓ Una pera o manzana
- ✓ Jugo de piña

Lonchera #9

- ✓ Un pan con huevo revuelto con jamonada y queso
- ✓ Fresas con leche condensada
- ✓ Manzana o piña.

Lonchera #10

- ✓ Sándwich de Nuggets de pollo con lechuga y tomate,
- ✓ Un plátano y emoliente.

Lonchera #11

- ✓ Seis huevos de codorniz
- ✓ Gelatina con leche
- ✓ Una mandarina y jugo de papaya.



Lonchera #12

- ✓ 1 paquete de galletas de soda integrales
- ✓ ¼ taza de atún escurrido con ½ cda mayonesa liviana
- ✓ 1 manzana pequeña con cáscara
- ✓ Néctar de pera Light (250 ml)



Lonchera #13

- ✓ ½ taza de sandía en cuadritos
- ✓ ½ taza de cereal seco con fibra
- ✓ 1 yogurt de vainilla (4 oz)

Recomendaciones

- El niño o la niña debe salir de la casa con desayuno, se debe evitar que vaya en ayuno para la escuela.
- Siempre se debe colocar en la lonchera una botellita de agua.
- Una vez a la semana se le puede permitir al niño o niña escoger una golosina o algo que le gusta para llevar en la lonchera.
- La mamá con el niño o niña, pueden programar la lonchera.
- Se debe poner diferentes tipos de merienda escolar para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo.



ACTIVIDADES



Introducción

En la presente propuesta se ofrece una guía didáctica que ayude a mejorar los hábitos alimenticios, a través de actividades basadas en estrategias metodológicas para reducir el sobrepeso y obesidad infantil.

Esta herramienta de trabajo que está dirigida a docentes y representantes ayudará a reconocer, identificar y lograr la temática propuesta que será utilizada en el aula para su vida cotidiana. Mediante las actividades que desarrolle el docente a través de esta guía el estudiante podrá mantener en el aula un rendimiento escolar favorable en relación con la alimentación. Durante esta etapa se comienza a formar los hábitos alimenticios que se mantendrán durante toda la vida.

Objetivos

Ampliar el conocimiento del docente con la aplicación de estrategias como es el diseño de una guía didáctica alimenticia que fomente la formación de los hábitos y conocimientos nutricionales adecuados que son necesarios para el estudiante el mejorar su estado de salud y físico.

El principal objetivo establecer menús saludables para ayudar en la selección de alimentos, buscando de esa forma mejorar la alimentación de los estudiantes, además de ofrecer recetas sencillas de platos que se pueda elaborar, fácil preparación y que puedan servir como elección saludable en el momento de comer, mediante la práctica de hábitos saludables.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje del aprendizaje: conocimiento del medio natural y cultural

Componentes de los ejes del aprendizaje: Descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural

Objetivo de aprendizaje: Reconocer y valorar los diferentes alimentos para consumir los adecuados y así mantener una buena salud y nutrición.

Destreza	Estrategia Metodológica	Recurso	Evaluación
Reconocer y valorar importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	<u>Momento de inicio:</u> Cantar la canción “frutitas” Observar lámina sobre los beneficios que brinda la naturaleza al ser humano. <u>Momento de desarrollo</u> Dialogar sobre el tema ¿Qué comiste hoy? Mostar imágenes de los alimentos nutritivos y de chatarra <u>Momento de cierre</u> Realizar un collage de técnicas grafo plásticas sobre los alimentos nutritivos	Parlante Pendrive Hojas Laminas Papel brillante goma Papel de seda Escarcha Lana Pintura, etc.	Indicador de logro Nombra los alimentos que nos servimos en la escuela Técnicas Observación Instrumento Lista de cotejo

ACTIVIDAD No. 1

DESTREZA POR UTILIZAR:

Reconocer aspectos positivos y negativos en el consumo de alimentos nutritivos en el diario vivir.

PROCEDIMIENTO:

Que los estudiantes aprendan la canción el baile de las frutas por medio de la música permitiendo la observación, describir y diferenciar los alimentos nutritivos y alimentos denominados chatarra con láminas utilizando material gráfico.

MOMENTO DEL CIERRE:

Clasificar las imágenes de los alimentos que se sirven el desayuno por medio de colegas de técnicas grafográficas.



<https://www.google.com.ec>



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje del aprendizaje: Desarrollo personal y social

Componentes de los ejes del aprendizaje: Identidad y Autonomía

Objetivo de aprendizaje: Distinguir los alimentos que aporta a nuestra salud conociendo las características de cada uno de ellos.

Destreza	Estrategia Metodológica	Recurso	Evaluación
Practicar hábitos de alimentación higiene y cuidado personal con autonomía.	<u>Momento de Inicio</u> Mostar laminas sobre la pirámide alimenticia. Realizar preguntas sobre la pirámide <u>Momento Desarrollo</u> Formar equipos para trabajar en la pirámide alimenticias Ejecutar los carteles de los grupos formados. <u>Momento del cierre</u> Realizar un collage de técnicas grafo plásticas sobre la pirámide alimenticia	Laminas Pirámide alimenticia Revista Pegamento Tijeras Hojas Cartulina	Indicador de logro Reconoce los alimentos de la pirámide alimenticia.

ACTIVIDAD No. 2

DESTREZA POR UTILIZAR:

Los estudiantes observan la pirámide alimenticia describen y compran los alimentos y sacan conclusiones, comienza con las preguntas ¿cómo podemos cuidar nuestro cuerpo? ¿Qué es una alimentación sana? ¿Qué es la pirámide alimenticia? Se forma grupos donde cada uno debe poner un alimento que faltara en cada espacio de la pirámide alimenticia.

PROCEDIMIENTO:

Para continuar los niños y niñas deberán recortar de diferentes revistas de supermercados los alimentos que necesitamos para crear una pirámide alimenticia.

MOMENTO DEL CIERRE:

Cuando finalicen sus pirámides, la educadora los invitara a crear una gigante pirámide alimenticia en conjunto, para poder ponerla en algún rincón del aula de clases.





Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez – Gabriela Macías

Eje del aprendizaje: MIS NUEVOS AMIGOS Y YO

Componentes de los ejes del aprendizaje: Desarrollo personal y social

Objetivo de aprendizaje: Reconocer, valorar y cuidar las partes del cuerpo para mantener una buena salud y nutrición

Destreza	Estrategia Metodológica	Recurso	Evaluación
Reconocer sus características físicas desde la observación, identificación descripción y valoración del cuidado de su cuerpo	<u>Momento de inicio:</u> Interpretar las canciones: “Pin pon” -Responder a la pregunta ¿De qué partes está formado el cuerpo humano -Observar y decir cuáles son las partes de su propio cuerpo <u>Momento de desarrollo</u> -Identificar las partes del cuerpo en material didáctico. <u>Momento de cierre</u> Arma un rompecabezas de las partes del cuerpo humano y los beneficios de una alimentación balanceada para nuestra salud.	Láminas Carteles Pictogramas de las partes del cuerpo humano Lápiz Hojas de trabajo	Indicador de logro Completa los dibujos y describe lo que ves. Técnicas Observación Instrumento Lista de cotejo

ACTIVIDAD No. 3

DESTREZA POR UTILIZAR:

Los estudiantes interpretan la canción de “Pin, pon” y luego de hacer la dinámica, responde a las preguntas ¿De qué partes está formado el cuerpo humano? Se observa por medio de láminas ¿cuáles son partes del cuerpo? Y los beneficios de la alimentación balanceada.

PROCEDIMIENTO:

Para continuar los niños y niñas deberán recortar de diferentes revistas las partes del cuerpo humano

MOMENTO DEL CIERRE:

Cuando finalice el recorte de revistas se colocará carteles de rompecabezas de las partes de cuerpo y los beneficios de una alimentación balanceada en el aula de clase.





Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez – Gabriela Macías

Eje del aprendizaje: MIS NUEVOS AMIGOS Y YO

Componentes de los ejes del aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

Objetivo de aprendizaje: reconocer las características de los alimentos que contribuyen a una alimentación saludable

Destreza	Estrategia Metodológica	Recurso	Evaluación
Distinguir aquellos alimentos que aportan mayores beneficios para la salud.	<u>Momento de inicio:</u> Se invitará a los niños a formar un semicírculo para saborear los alimentos dulces y saldos <u>Momento de desarrollo</u> Mostrar imagen sobre distintas escenas de respeta los alimentos dulces y salados Dialogar sobre las imágenes <u>Momento de cierre</u> Se realizará una actividad tapando los ojos para reconocer los alimentos dulces y salados	Laminas Alimentos dulces y saldos	Indicador de logro Reconocer nuevos sabores Técnicas Observación Instrumento Lista de cotejo

ACTIVIDAD No. 4

DESTREZA POR UTILIZAR:

Se invitó a los estudiantes a formar un semicírculo para probar los nuevos sabores como son:
Dulces y salados se recogerá las experiencias previas.

PROCEDIMIENTO:

Se comenzará a mostrar las láminas de diferentes alimentos como dulces y salados.

MOMENTO DEL CIERRE:

Se finalizará con la actividad de tapar los sus ojos y sean capaces de reconocer los alimentos ya probados sin verlos.





Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez – Gabriela Macías

Eje del aprendizaje: Desarrollo personal y social

Componentes de los ejes del aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

Objetivo de aprendizaje: clasificación de las fr

Destreza	Estrategia Metodológica	Recurso	Evaluación
fortalecer en los niños los hábitos de una buena alimentación a través de diversas actividades	<u>Momento de inicio:</u> Jugar “el juego de la canasta” Escuchar las indicaciones del juego <u>Momento de desarrollo</u> Dialogar sobre las imágenes <u>Momento de cierre</u> Clasificar las imágenes de las frutas y verduras para pegarlas en el pizarrón.	Lamina hojas Imágenes de frutas y verduras	Indicador de logro Práctica de los juegos lúdicos Técnicas Observación Instrumento Lista de cotejo

ACTIVIDAD No. 5

DESTREZA POR UTILIZAR:

Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie.

En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundo en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto. En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento.

PROCEDIMIENTO:

Se les mostrara imágenes por imágenes y se les preguntara a los niños ¿Qué frutas es? ¿Qué verduras comes en casa?

MOMENTO DEL CIERRE:

Para finalizar se les hablara sobre los beneficios que aporta las frutas y verduras en nuestra salud.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez – Gabriela Macías

Eje del aprendizaje: MIS NUEVOS AMIGOS Y YO

Componentes de los ejes del aprendizaje: Desarrollo personal y social

Objetivo de aprendizaje: Fomentar la preparación y consumo de comidas caseras saludables y la participación de los niños en la elaboración de las mismas.

Destreza	Estrategia Metodológica	Recurso	Evaluación
Reconocer y valorar la importancia de consumir comidas saludables.	<u>Momento de inicio:</u> Confeccionar la portada del “Recetario viajero” <u>Momento de desarrollo</u> Dialogar sobre el “Recetario viajero” Preguntas acerca de “Recetario viajero” <u>Momento de cierre</u> Realizar un collage de técnicas grafo plásticas sobre el “recetario viajero”	Hojas Imágenes Lápiz de color Pintura Carteles Tijera	Indicador de logro Nombra los alimentos que nos servimos en casa Técnicas Observación Instrumento Lista de cotejo

ACTIVIDAD No. 6

DESTREZA POR UTILIZAR:

Armar el recetario con hojas de carpeta en blanco, que irán completando las familias. En la primera hoja, escribir una introducción y luego la consigna o propuesta para construcción del recetario

PROCEDIMIENTO:

Por ejemplo:

“Este recetario viajero propone que comamos alimentos saludables para vivir mejor. Le pedimos a cada familia que escriba, en una de las siguientes hojas, la receta de una comida saludable incluyendo algunos de estos alimentos: Verduras y frutas, cereales (como trigo, arroz, maíz o sus harinas) y legumbres (como lentejas, arvejas) carnes (rojas, pollo o pescado) y huevos. Leche y sus derivados (queso, yogur) aceites.

MOMENTO DEL CIERRE:

Les proponemos que los niños peguen o dibujen algún alimento de la receta en la misma hoja y que la preparen en algún momento de la semana o fin de semana junto a ellos. Lean las recetas de las otras familias e intenten prepararlas.





Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje del aprendizaje: conocimiento del medio natural y cultural

Componentes de los ejes del aprendizaje: Descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural

Objetivo de aprendizaje: Planificar un menú equilibrado, nutritivo, y sin carencias ni excesos, es decir, saludable

Tema: Desayuno saludable en familia

Destreza	Estrategia metodológica	Recurso	Evaluación
Observar imágenes de las situaciones alimenticias en el momento del desayuno escolar.	<u>Momento de inicio:</u> Participar en equipos de trabajo con la preparación del desayuno escolar <u>Momento de desarrollo</u> Es una actividad que requiere más preparación de parte de los padres de familia <u>Momento de cierre</u> Realizar el desayuno escolar con la colaboración de los representantes y estudiantes.	Laminas Papelote Papel Lápiz Alimentos Vasos plásticos Platos Chuchara	Indicador de logro Nombra los diferentes alimentos nutritivos Técnicas Observación Instrumento Lista de cotejo

ACTIVIDAD No. 7

DESTREZA POR UTILIZAR:

Para el desarrollo de esta actividad es muy importante el trabajo en equipo y la distribución de las tareas según las preferencias y talentos naturales de cada uno., pero que permite una participación de personas con diferentes perfiles y habilidades, reforzando los vínculos y generando conexión entre la familia.

PROCEDIMIENTO:

Se recomienda que participen en su preparación, fundamentalmente los presentantes legales de los niños, educadoras.

Se podrá diseñar el contenido o mensaje de la obra de títeres, luego escribir el dialogo de los personajes y, si se desea, redactar la letra de una canción que pueda cantarse con una melodía conocida, para cantarla al finalizar la obra Se pueden hacer muy fácilmente títeres de mano a partir de una media, haciéndoles los ojos con bolitas de algodón tela y botones, con pelo de hilos de lana. Preparar el teatro de títeres, forrarlo si fuera necesario y decorarlo.

MOMENTO DEL CIERRE:

Realizar el cuento “LAS FRUTAS Y LA COMIDA CHATARRA” Promoviendo

la participación de los niños y realizando preguntas con la colaboración de los presentantes al público respecto del consumo de frutas y comida chatarra. Una vez finalizada la obra se aconseja que los personajes salgan a saludar y a entregar frutas para que sean degustadas por los niños presentes.



Cuento

LAS FRUTAS Y LA COMIDA CHATARRA

Había una vez un señor que tenía una tienda de **frutas**, pero nunca vendía nada porque la comida chatarra atraía mucho más a la gente, preferían toda la comida basura antes que la más sana.

Pasado un tiempo todos en la ciudad estaban enfermos por no cuidar su **salud**, así que empezaron a darse cuenta de que debían de cuidarse más con la **alimentación**. Todos comían frutas o **verdura**. Y por empezar a comer mejor se fueron curando del malestar que tenían.

Esto les sirvió de lección para que no abusaran de una comida que no era aconsejable. Las frutas habían sido como **mágicas** para todos los habitantes de pueblo, todos se recuperaron por completo. Así que el señor que tenía la tienda de frutas estaba muy **feliz** porque iban a comprar sus productos que cosechaba y los demás estaban tan contentos de estar en forma, sanos; y además hacían mucho deporte.

FIN

– **Moraleja:** que hay que comer saludable o tendrás sobrepeso y enfermarás.

– **Valores del cuento:** Esfuerzo, compromiso, alegría.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje del aprendizaje: conocimiento del medio natural y cultural

Componentes de los ejes del aprendizaje: Descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural

Objetivo de aprendizaje Fomentar el consumo de las frutas y verduras en los niños

Destreza	Estrategia Metodológica	Recurso	Evaluación
Organizar un picnic en familia en las instalaciones de la institución educativa para socialización con sus compañeros.	<u>Momento de inicio:</u> Organizar un divertido almuerzo en las instalaciones de la institución educativa <u>Momento de desarrollo</u> Realizar el menú del picnic para la familia. Responder a las preguntas ¿Qué te gusto del picnic? <u>Momento de cierre</u> Buscar un lugar para hacer el picnic. Disfrutar en familia	Platos de plástico Vasos plásticos Sándwiches Jugos naturales Manta para el piso	Indicador de logro Nombra los alimentos que nos servimos en el picnic. Técnicas Observación Instrumento Lista de cotejo

ACTIVIDAD No. 8

DESTREZA POR UTILIZAR:

Organizando un picnic con la ayuda de los Representantes legales, en las instalaciones de la institución. Simplemente extiende una manta en el piso se utilizan materiales como platos, vaso, cucharas, alimentos nutritivos divertido es pasar en familia.

PROCEDIMIENTO:

Prepara algunos alimentos en familia que se puedan comer con los dedos: pequeños palitos vegetales, frutas, Sándwiches, jugos naturales procura que sean los niños y niñas quienes tomen la iniciativa: sentirán como suya la idea, se sentirán autónomos.

MOMENTO DEL CIERRE:



Realizar menús nutritivos con la ayuda de la familia





Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

EJE DE APRENDIZAJE: conocimiento del medio natural y cultural

OBJETIVO: conseguir que los estudiantes prueben alimentos que hasta ahora se había negado probar

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Introducir dichos alimentos de manera creativa en platos de colores y formas vistosas	Actividad de apertura Trabalengua “los Alimentos” Actividades de construcción del conocimiento Seguir la ordenes que da la maestra Identificar alimentos nutritivos	Alimentos Platos Vasos Cucharas	Reconocer los beneficios de una alimentación saludable

Actividad N° 9

TEMA: Platos creativos

Trabalengua: los alimentos



Descripción de la actividad

La maestra hablara con los estudiantes sobre que alimentos son los que menos les gustan y se preparará dichos alimentos de manera creativa en platos diferentes colores, relacionen el momento de comer con lo lúdico y no con la obligación.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

EJE DE APRENDIZAJE: conocimiento del medio natural y cultural

OBJETIVO: Reconocer los alimentos a través de sus características

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Identificar los sabores, textura, formas tamaño y olores de los alimentos haciendo uso de los sentidos	Actividad de apertura Adivinanza “Alimentos” Actividades de Construcción del conocimiento. la maestra dialoga con los estudiantes acerca de los alimentos que ha ingerido	Alimentos Papelotes Imágenes	La maestra debe ayudar a los niños a realizar preguntas y a contestarlas

Actividad N° 10

TEMA: “Los Alimentos”

Adivinanzas de alimentos



Descripción de Actividad

La maestra presenta a los estudiantes diversos alimentos, a cada equipo se le entrega diferentes tipos de alimentos para que exploren sus características, forma, tamaño, sabor, color, temperatura, etc.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

EJE DE APRENDIZAJE conocimiento del medio natural y cultural

OBJETIVO: Identifiquen los alimentos de cada grupo de la olla nutricional

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
conozcan los grupos de alimentos de la olla nutricional	Actividad de apertura Adivinanzas de frutas Actividades de construcción del conocimiento Clasifiquen los alimentos de acuerdo con el grupo de la olla nutricional al que corresponda	Imágenes Laminas Papelotes Goma Tijera	Seguir las instrucciones que indica la maestra

Actividad N° 11

Tema: La olla nutritiva

Adivinanzas de frutas

Somos verdes y amarillas.

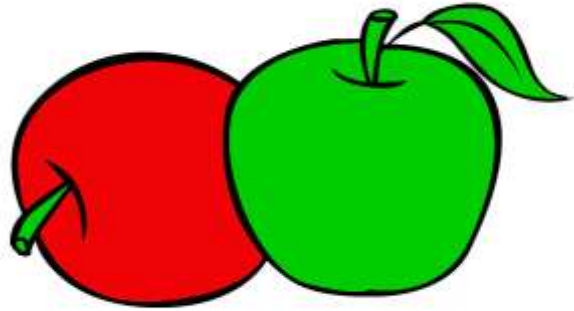
También somos

Coloradas,

Es famosa nuestra tarta,

Y también puedes comernos

Sin que estemos cocinadas.



Amarillo por fuera,

Amarillo por dentro

Y con un corazón en el

Centro.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

La maestra concluye que para tener una alimentación saludable se requiere el consumo diario de alimentos de la olla nutricional



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

EJE DE APRENDIZAJE: conocimiento del medio natural y cultural

OBJETIVO: Conocer de dónde salen las verduras y hortalizas que comemos

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Observar imágenes de las verduras y hortalizas del huerto escolar.	<u>Actividad de apertura</u> Canción “la ronda de las verduras”. <u>Actividades de construcción del conocimiento</u> Repetir los movimientos que realiza la maestra. Movimientos corporales	Imágenes Canción Grabadora Cd	El niño debe salir a bailar en el centro de la ronda

Actividad N° 12

Tema: El huerto

Canción “la ronda de las verduras”

Esta es la ronda de las verduras
que Dios nos hizo con mucho amor
van desfilando una por una
todas diciendo yo soy mejor

viene el güisqui con su pelo parado
y don repollo bien acolchado
las remolachas y las zanahorias
dicen que son lo mejor para el caldo

más los tomates y las cebollas
disque con ellas ya no hay más que hablar
aunque amarguito responde el nabo
no hay como yo para alimentar

esta es la ronda de las verduras
que Dios nos hizo con mucho amor
van desfilando una por una
todas diciendo yo soy mejor.

Doña lechuga muy a ponderada
dijo sin mí no existe la ensalada
los rábanos, pepinos y aguacates
solo me sirven como escaparate

que las acelgas y los guipolles
nadie los come sin un remoión
no sea orgullosa doña lechuga
sin mí no hay gracia le dijo el limón

//Esta es la ronda de las verduras
que Dios nos hizo con mucho amor
van desfilando una por una
todas diciendo yo soy mejor/



Descripción de la actividad

Bailar la canción la ronda de las verduras, luego la maestra debe hacer movimientos dados indicando a los niños para que imiten los movimientos que ella realiza en la ronda.





Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

EJE DE APRENDIZAJE: conocimiento del medio natural y cultural

OBJETIVO: informar a los padres de familia de todas las actividades que se van llevar a cabo para favorecer una alimentación saludable.

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Importancia de una alimentación saludable en la infancia.	Actividad de apertura Charla informativa a los padres de familia referente alimentación saludable y comida chatarra Actividades de construcción del conocimiento. presentación por medio del proyector sobre las actividades previstas referentes a la importancia de una alimentación saludable	Presentación Proyector Pantalla Fotocopias	Participación de los padres de familia sobre el tema a tratar

Actividad N° 13

TEMA: Charla para padres “Beneficios de una alimentación saludable”

Actividad de apertura

Charla para representantes legales referente a la alimentación saludable y comida chatarra.



Descripción de Actividad

Charla informativa a los padres de familias referentes al tema sobre la alimentación saludable y comida chatarra.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

EJE DE APRENDIZAJE: conocimiento del medio natural y cultural

OBJETIVO: trabajar la pirámide de los alimentos

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Observar las imágenes de la pirámide alimenticia	Actividad de apertura Canción “todos los alimentos”. Actividades de construcción del conocimiento Canción “voy a comer de todo frutas y vegetales”	Canción Grabadora Cd	Seguir las instrucciones que indica la canción.

Actividad N° 14

TEMA: Conocemos la pirámide de los alimentos

CANCION; “TODOS LOS ALIMENTOS”

Para crecer muy sano

voy a comer de todo

frutas y vegetales

carnes y pescado.

Yo quiero estar muy fuerte

y tener energía

por eso como huevos

y cereales en el día. (bis)

Todos los alimentos

me ayudan a crecer

todos los alimentos

me gusta a mi comer. (bis)



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Adecuar el aula, mover las sillas para que los alumnos puedan realizar los movimientos que indica la canción.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

EJE DE APRENDIZAJE: Conocimiento del medio natural y cultural

OBJETIVO: Conocer la instalación del bar escolar.

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Participa en conversaciones breves Mediante preguntas.	Actividad de apertura Canción soy una taza Actividades de construcción del conocimiento Seguir la ordenes que da la maestra La maestra debe ayudar a los niños a realizar preguntas y a contestarlas	Canción Grabadora Cd	Responder e imitar las acciones observadas

Actividad N° 15

TEMA: Visitando el bar escolar

Canción: “Soy una taza”

Taza

Tetera

Cuchara

Cucharón

Plato hondo

Plato llano

Cuchillito

Tenedor

Salero

Azucarero

Batidora

Olla exprés



Soy una taza, una tetera, una cuchara, un cucharón, un plato hondo, un plato llano, un cuchillito, un tenedor.

Soy un salero, azucarero, batidora, olla exprés

¡chu chu!

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Observar cómo se almacenan los alimentos que se consumen en el bar escolar



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje de aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

Objetivo: Conocer frutas, verduras, pescados y carnes que se venden en el mercado

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Participa en conversaciones breves Mediante preguntas	Actividad de apertura Juego “El puente está quebrado” Actividades de construcción del conocimiento Seguir instrucciones de la maestra Observar que los niños realicen las ordenes que indique la maestra en el juego	Juego Patio	Imitar los movimientos que dice o se realiza en el juego

Actividad N° 16

TEMA: Vamos al mercado

Canción: El puente está quebrado

Juego cantado

El puente está quebrado,
¿con qué lo curaremos?
con cáscaras de huevo
burritos al potrero.

Que pase el rey
que ha de pasar
con todos sus hijitos
menos el de atrás!



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Cantando hacíamos una ronda y dos niños se tomaban de ambos brazos simulando un puente, la ronda pasaba por debajo de éste y el niño que pasase cuando cantábamos el último quedaba atrapado, y tenía que escoger a qué lado del puente quería ir, luego se iba detrás del niño/a que había escogido y así hasta que todos los niños tuviesen hecha su elección. Al final quedaban dos filas, una frente a otra, los niños "puentes" halaban cada uno para su lado y ganaba la fila que quedara en pie....muy divertido!!



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje de aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

Objetivo: Reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	Actividad de apertura Ejercicio “aprende a elegir”. Actividades de construcción del conocimiento Que pinten la luz del semáforo según los alimentos que son saludables para consumir diariamente, de los que no son.	laminas Hoja Lápices de colores	Reconocer los alimentos saludables según el color de la luz de semáforo.

Actividad N° 17

Tema: Aprendo a elegir

Es muy importante que los niños aprendan a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.

La distinción de aquellos alimentos que es saludable consumir diariamente de los que no, es factor de construcción de un aprendizaje significativo del tema y posibilita la adquisición de buenos hábitos de alimentación/nutrición.

Ejercicio

APRENDE A ELEGIR



Pinta la luz del semáforo:



- **Rojo** ☐ para los alimentos que afectan tu salud.
- **Amarillo** ☐ para los alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectaría tu salud.
- **Verde** ☐ para los alimentos que es saludable consumir diariamente.







DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Al final de la actividad los alumnos pueden elaborar con la docente tres afiches para que queden en el aula como refuerzo del aprendizaje del tema. En uno de ellos alrededor de un semáforo en rojo dibujarán alimentos distintos a los propuestos que no se deban consumir en forma frecuente.

De igual manera alrededor de un semáforo en amarillo dibujarán y pintarán alimentos que puedan consumir con moderación distintos a los propuestos.

Finalmente, alrededor de un semáforo en verde los alimentos que deben estar presentes en forma diaria en cuatro o cinco comidas habituales.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje de aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

Objetivo: Reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego.

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	Actividad de apertura Adivinanza Actividades de construcción del conocimiento La maestra, debe leer la adivinanza para que los niños colorean la respuesta correcta.	Laminas Imágenes Hoja Lápices de colores	Distinguir aquellos alimentos que son saludables por medio de las adivinanzas.

Actividad N° 18

Tema: Alimentos saludables

Adivinanza

Las adivinanzas son dichos populares en los que, de una manera encubierta, se describe algo para que sea adivinado por pasatiempo. Son juegos infantiles de ingenio que tienen como objetivo entretener y divertir a los niños pero que, además, contribuyen al aprendizaje, la enseñanza de nuevo vocabulario y a la difusión de las tradiciones.

Los niños pueden aprender a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego, construyendo un aprendizaje significativo del tema.

Ejercicio

La profesora, me lee la adivinanza y yo coloreo la respuesta correcta.

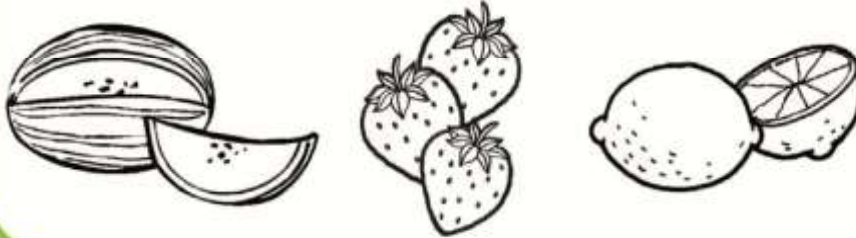
DIVINANZAS CON FRUTAS:

Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga espera.



Solución: la pera

Agrio es su sabor, bastante dura su piel y si lo quieres tomar tendrás que estrujarlo bien.



Solución: el limón.

Somos verdes y amarillas, también somos coloradas, es famosa nuestra tarta y también puedes comerlos sin que estemos cocinadas.



Solución: la manzana.

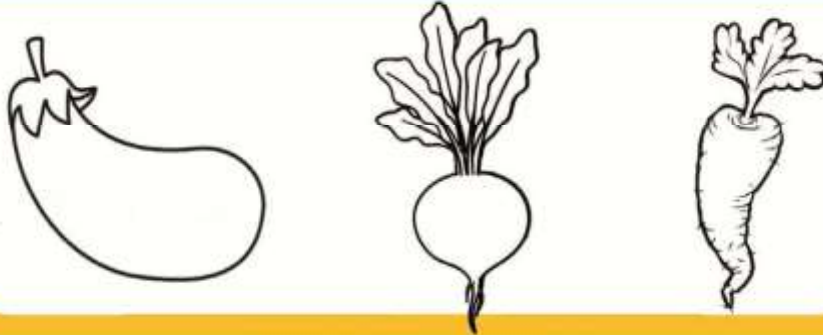
Si la dejamos se pasa; si la vendemos se pesa;
si se hace vino se pisa; si la dejamos se posa.



Solución: la uva.

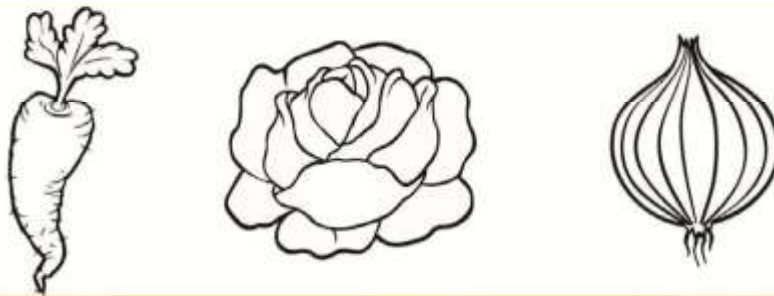
Adivinanzas con verduras

Una señora muy enseñoreada, con el sombrero verde y la falda morada.



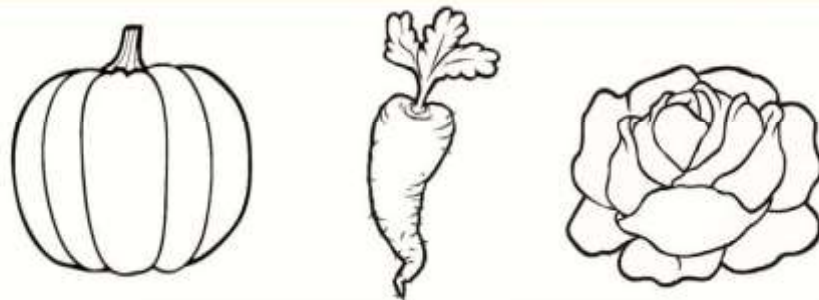
Solución: la berenjena.

Me abrigo con paños blancos; luzco blanca cabellera
y por causa mía llora, hasta la misma cocinera.



Solución: la cebolla.

Soy una loca amarrada que solo sirvo para la ensalada



Solución: la lechuga.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje de aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

Objetivo: Reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego.

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	Actividad de apertura Poesía “los alimentos”. Actividades de construcción del conocimiento La maestra, debe leer la poesía para que los alumnos asimilen los alimentos saludables.	Laminas Imágenes Lápiz Hojas	Conocer aquellos alimentos que son saludables para nuestra salud por medio de una pesia.

Actividad N° 19

Poesía “Los alimentos”

LA RICA POESÍA DE LOS ALIMENTOS



Viene hoy a este lugar
un cocinero real,
a la princesa y a los reyes
les hará un menú especial.

Serafin, el cocinero,
hace compras de mañana,
frutas frescas y verduras
para hacer comida sana.



La princesa Catalina
tiene mucho que aprender,
solo come golosinas
y eso ¡no puede ser!

Serafin en la cocina
no para de trabajar,
pela patatas, verduras
y un pollo comienza a asar.



El postre es flan casero,
y el zumo ya está exprimido,
A Serafin cocinar,
le resulta divertido.



Los reyes y la princesa
hoy se van a alimentar
con patatas, pollo al horno
y flan casero, ¡Qué manjar!



Autora: María Negrín

Procedimiento

Tomamos una poesía que mencione aquellos alimentos que queremos que los alumnos asimilen como saludables y con ella realizamos ciertas actividades que motiven a los chicos a consumirlos en clima de juego.

En este caso trabajamos con verduras, pero podría hacerse también con frutas, legumbres, etc.

Con el grupo de niños preparados para escuchar la lectura, se les lee la poesía

Descripción de la actividad

- A continuación, los niños pueden dibujar la poesía de manera individual. Los trabajos quedan expuestos en el aula.
- Otra opción puede ser que cada niño prepare en casa un disfraz según las verduras que aparecen en la poesía y en una clase siguiente la representen a sus compañeros y familias.
- Se pueden traer a clase algunas de las verduras que se mencionan y realizar un ejercicio de lavado de las mismas con indicaciones para que lleven a sus casas.
- Una variante, con un texto que mencione frutas, puede ser el pedir a los alumnos que traigan a clase algunas de ellas y realizar el previo lavado y preparar una ensalada de fruta.



Planificación de la socialización de la Guía didáctica con enfoque colaborativo para docentes y representantes legales.



Escuela fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”

Nombre de la estudiante – docente: Andrea Martínez Moran – Gabriela Macías Bacusoy

Eje de aprendizaje: Conocimiento del medio natural y cultural

Objetivo: Reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a través del juego.

DESTREZA	ACTIVIDADES	RECURSOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Reconocer y valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos en el diario vivir.	Actividad de apertura Acróstico “Los alimentos”. Actividades de construcción del conocimiento Identificar los alimentos en porciones de tamaño típico en platos desechables.	Platos desechables Bolígrafos Balanza de alimentos Tazas Cucharas Variedad de alimentos	Conocer las porciones adecuadas de cada alimento.

Actividad N° 20

Acróstico de los alimentos

Acróstico: Los alimentos.

Los niños deben
Organizarse para
Salir en campañas e informar sobre los

Alimentos a toda
La comunidad.
Importante es que consumamos:
Melones, papaya, frutas diversas,
Ensaladas,
Nueces, pasas,
Toronjas, etc., consumamos alimentos
Oriundos para crecer fuertes y
Sanos.



Descripción de la actividad

Enseñar formas de controlar las porciones con elementos visuales y mostrar cómo nuestros propios ojos nos pueden engañar al escoger la porción de alimentos. Animar a los participantes para que se conviertan en “detectives de las grasas” o “detectives de las calorías”, escoja el término que les guste más.

1. Coloque varios alimentos en porciones de tamaño típico en platos desechables.
2. Dígale a los participantes que escriban en una hoja de papel el nombre del alimento, el tamaño de la porción, el número de calorías, el número de gramos de grasas y el número de gramos de azúcar que ellos calculan que tiene la ración.
3. Después de que todos hayan anotado sus cálculos, pese los alimentos en la balanza o mida la porción (por ejemplo, número de tazas o cucharadas).
4. Muéstreles cuál es el tamaño de una porción saludable de cada alimento (una “ración” según la etiqueta o en el Registro de Grasas y Calorías del NDEP) y compare la información nutricional de esa porción con la porción típica.

Conclusiones

- ✚ Con la aplicación de la guía didáctica los docentes y representantes legales serán capaces de reconocer, identificar, lograr las temáticas propuestas para ser utilizadas en el aula y la vida cotidiana.
- ✚ Los niños al finalizar el periodo lectivo serán capaces de reconocer e identificar los alimentos saludables para su vida cotidiana.
- ✚ Mediante las actividades que desarrolle el docente a través de esta guía el niño podrá mantener en el aula un rendimiento escolar en relación con la alimentación.
- ✚ Mediante la presente guía el docente lograra en el niño mejorar sus hábitos alimenticios que son necesarios para mejorar su estado físico.

Bibliografía

- Aranceta, J. (2012). *alimentción y vida saludable*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/013/am286s/am286s02.pdf>
- BORCHES, E. (5 de 4 de 2010). *EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*. Obtenido de EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18910-023608814c61cfb1f7c7643f2e4ecfca6.pdf>
- BUENO, M. (2013). *MANUAL PRACTICO DEL HUERTO ECOLÓGICO: HUERTOS FAMILIARES*. ESPAÑA: OCTAVIEDO.
- FORZIN, R. (2012). *CONOCER LOS MINERALES*. ESPAÑA: SUSAETA.
- GALEN, S. (2011). *HABITOS SALUDABLES PARA INICIAR CLASES*. Obtenido de <http://www.eldia.com/nota/2011-2-13-habitos-saludables-para-iniciar-las-clases>
- Gimenez, E. (2014). *Alimentacion y Nutricion Infantil*. Kreactiva.com.
- Guillermo, M. M. (2012). *Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar*. mexico: Panamericana, S.A de c.v.
- Licata, M. (2014). *nutricion*. Obtenido de <http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos.htm>
- MARTÍNEZ, A. (3 de 4 de 2012). *DOCUMENTO NACIONAL HABITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS*. Obtenido de DOCUMENTO NACIONAL HABITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS:

[http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-](http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf)

[336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf)

Martinez, M. C., & Galan, G. A. (2014). Tecnicas e instrumentos de recogida y analisis de datos. Madrid: UNED.

MENDOZA. (2012). HABITOS ALIMENTICIOS. Obtenido de <https://cienciasnaturales6.wordpress.com/periodo-i/>

Meras, L. (2014). HABITOS ALIMENTICIOS LOS SALUDABLES Y LOS QUE DEBEN EVITAR. Obtenido de HABITOS ALIMENTICIOS LOS SALUDABLES Y LOS QUE DEBEN EVITAR: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>

MSP. (2013). El refrigerio escolar: imprescindible para una buena nutrición. Obtenido de El refrigerio escolar: imprescindible para una buena nutrición: <http://www.salud.gob.ec/el-refrigerio-escolar-imprescindible-para-una-buena-nutricion/>

OMS. (2013). SOBREPESO Y OBESIDAD. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

PARREÑO, D. (2012). LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRONICA. Obtenido de repositorio.educacionsuperior.gob.ec/bitstream/28000/292/.../T-SENESCYT-0062.pdf

Piaget. (1972). Filosofia y la educación.

Pilar, T. (2012). Alimentos saludables contribuyen al buen rendimiento escolar. Obtenido de Alimentos saludables contribuyen al buen rendimiento escolar: <http://www.salud.gob.ec/alimentos-saludables-contribuyen-al-buen-rendimiento-escolar/>.

Rodriguez, M. H. (2012). *alimentacion infantil*. Madrid España: diaz santos S.A.

MAITE ZUDAIR, (2013). <http://www.consumer.eSeis mensajes claves contra la>

obesidad infantil Lazcón Merchán, (2012). La alimentación y la nutrición infantil en el ámbito escolar: comedores escolares

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/49094/TFG%20MARINA%20MORA%20NIETO.pdf?sequence=1>

Rebollo y Rabat, (2012). La alimentación y la nutrición infantil en el ámbito escolar: comedores escolares

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/49094/TFG%20MARINA%20MORA%20NIETO.pdf?sequence=1>

Basulto, (2013). La alimentación y la nutrición infantil en el ámbito escolar: comedores escolares

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/49094/TFG%20MARINA%20MORA%20NIETO.pdf?sequence=1>

REFERENCIAS BOBLOGRAFICAS

Nombre del Autor	Año	Pagina
Pilar, T.	2012	14
Meras, L.	2014	15
Mendoza	2012	15
Bueno, M.	2013	17
MSP	2013	18
Rebollo y Rabat.	2012	19
Licata	2014	20
Dra. Daniela Jakubowicz	2014	21
Basulto	2013	22
Gimenez	2014	23
Forzin	2012	25
Martinez	2012	31
Borches	2012	31
Parreño	2012	33
OMS	2013	34
ENSANUT, ECU	2013	35
AESCA	2012	43
Marcela L	2012	48
Corbeta	2013	50
Fidas G	2012	51
Hernández	2013	52
Franco	2013	54
Franco	2013	55
Faustino Beraun	2012	57
Bernal	2012	5

Anexos



Anexo 1

Carta

del

Tutor

Master

Silvia Moy-Sang Castro

DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA,
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ciudad:

De mis consideraciones:

En virtud que las autoridades de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación me designaron **Consultor Académico** de Proyectos Educativos de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención: Educadora de Párvulos.

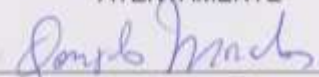
Tengo a bien informar lo siguiente:

Que las estudiantes Andrea Gabriela Martínez Moran con C.I. 0930569546 y Gabriela Andreina Macías Bacusoy con C.I. 0950686774, diseñaron el Proyecto Educativo con el tema: **"Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en niños de 5 – 6 años. Diseño de una guía didáctica dirigida a representantes legales"**.

La misma que ha cumplido con las directrices y recomendaciones dadas por la suscrita.

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

ATENTAMENTE


Dr. Gonzalo Morales Gómez - PhD.

Anexo 2

Carta

De la

Carrera



UG
Universidad
de Guayaquil



Facultad de Filosofía
Letras y Ciencias de la
Educación

Carrera Educadores
de Párvulos



Guayaquil, 7 de agosto de 2017

Lcda.

Shirley Potes Duque

Directora Escuela de Educación Básica "Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín"

Ciudad

De mi consideración:

Saludos cordiales. Conocedora de su espíritu de colaboración, mediante la presente solicito se sirva permitir que las egresadas **MARTÍNEZ MORÁN ANDREA GABRIELA y MACÍAS BACUSOY GABRIELA ANDREINA** realicen el PROYECTO EDUCATIVO en la Institución Educativa que tan acertadamente dirige, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educadores de Párvulos.

TEMA: INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS.

PROPUESTA: DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA DIRIGIDA A REPRESENTANTES LEGALES.

La información requerida (reseña histórica, aplicación de encuestas, entre otros), es de suma importancia para el desarrollo de la investigación.

Por la acogida que dé a la presente, me suscribo de usted.

Atentamente,

Dra. Blanca Bermeo Álvarez, MSc.

Directora

Carrera Educadores de Párvulos



Recibido
8/08/2017

ESC. EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL
RANULFO AURELIO RODRÍGUEZ MARÍN
GUAYAQUIL - ECUADOR

	FUNCIONARIO RESPONSABLE	CARGO
Elaborado por:	Ing. María Fajardo Espinoza	Secretaría
Revisado y aprobado por:	Dra. Blanca Bermeo Álvarez, MSc.	Directora

Caminemos juntos a la excelencia

Anexo 3

Carta

De la

Escuela



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL
"RANULFO AURELIO RODRÍGUEZ MARÍN"

Guayaquil, 7 de agosto del 2017

DRA.
BLANCA BERMEO ÁLVAREZ
DIRECTORA DE LA CARRERA EDUCACIÓN DE PÁRVULOS

Ciudad.

De nuestras consideraciones:

Yo, Lcda. **SHIRLEY POTES DUQUE**, suscrita Directora de este plantel, la saluda y expresa lo siguiente:

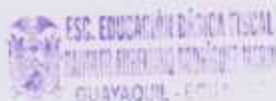
He resivido la petición entregada por parat de las egresadas **Martínez Moran Andrea Gabriela C.C 0930569546** y **Macías Bacusoy Gabriela Andreina C.C 0950686774** donde me informaron que desean realizar para ejecutar el proyecto educativo: **INFLUENCIA DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS. DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA DIRIGIDA A REPRESENTANTES LEGALES.** Para obtener su licenciatura por lo cual autorizo el desarrollo del proyecto educativo en esta institución.

Seguro de ser atendida mi petición, le anticipo mis agradecimientos.

Atentamente,

Lcda. Shirley Potes Duque

Directora



Anexo 4

Certificado

Del

Urkund



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

ESPECIE UNIVERSITARIA- NIVEL PREGRADO

Guayaquil 27 de octubre del 2017

MSC.

SILVIA MOY-SANG CASTRO. Arq.

DECANA DE LA FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Ciudad:

De mis consideraciones:

Para los fines legales pertinentes que el proyecto educativo con el tema **INFLUENCIAS DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ESCUELA FISCAL "RANULFO AURELIO RODRIGUEZ MARIN", PROPUESTA DISEÑO DE UNA GUIA DIDACTICA DIRIGIDA A REPRESENTANTES LEGALES.** Elaborado por las egresadas **MACIAS BACUSOY GABRIELA ANDREINA** y **MARTINEZ MORAN ANDREA GABRIELA** ha sido revisado por el Sistema Urkund, por lo que el resultado ha sido con el 7% demostrado que cumple con las condiciones que el mismo exige encontrarnos **APTO** para presentar el proyecto educativo a las autoridades competentes. Se adjunta el documento impreso en el sistema de Urkund.

Por la atención que nos da la presente quedo de usted muy agradecida.

ATENTAMENTE

LCDR. PATRICIA ESTRELLA Msc.

Consultora de titulación

Lista de fuentes Bloques

Documento	Influencia de los hábitos alimenticios en el sobrepeso y obesidad infantil en los niños de 5 y 6 años.pdf (029281182)	⊞
Presentado	2017-06-08 21:55 (-05:00)	⊞
Presentado por	gabylanena_93@hotmail.com	⊞
Recibido	lidia.estrellaa.ng@analysis.orkund.com	⊞ >
Mensaje	RV: proyecto macias y martínez Mostrar el mensaje completo	⊞

7% de estas 15 páginas, se componen de texto presenta en 8 fuentes.

100% ⚠ D. Advertencia Activo ⌂ Reiniciar

favorecer a una comunidad educativa por 1300 estudiantes y 18 docentes este prestigioso plantel cuenta con una infraestructura adecuada desde educación inicial hasta séptimo grado básico. El problema detectado de la escuela tiene antecedente nacional que en

Ecuador registra un 8,6% de niños menores de cinco años con exceso de peso, mientras que en las edades entre 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26%.

En la unidad educativa "Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín" la obesidad cobra ritmos epidémicos entre los infantes y jóvenes, 30% a 40% de los estudiantes y jóvenes adquieren sobrepeso y estas cantidades caminan en aumento. Los antecedentes que registran de 3 a 20 infantes en época escolar contienen sobrepeso u obesidad. Son los montos que

Ecuador registra un 8,6% de niños menores de cinco años con exceso de peso, mientras que en las edades entre 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26%.

MSc. Patricia Estrella



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

ENCUESTAS A REPRESENTANTES LEGALES



Haciéndoles la entrevista a los representantes legales de la escuela
“Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”.



ACTIVIDADES CON REPRESENTANTES LEGALES



Exponiendo los diferentes tipos de loncheras.



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS

Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS

ENTREVISTA A LAS AUTORIDADES



ENTREVISTANDO A LA DOCENTE DEL AULA

ENTREVISTA A LAS AUTORIDADES



Fin



ora



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

TUTORÍAS DE TESIS



Revisión y corrección de la introducción en el tutor Dr. Gonzalo Morales Gomez
- PhD



FACULTAD DE FILOSOFÍA,

EDUCACIÓN

CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS

LETRAS Y CIENCIAS DE LA

TUTORÍAS DE TESIS



Elaboración de los aspectos de la evaluación del problema del
capítulo 1.



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

TUTORÍAS DE TESIS



Capítulo II revisión del marco teórico y de las bases teoricas



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

TUTORÍAS DE TESIS



Corrección de las fundamentaciones



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS

TUTORÍAS DE TESIS

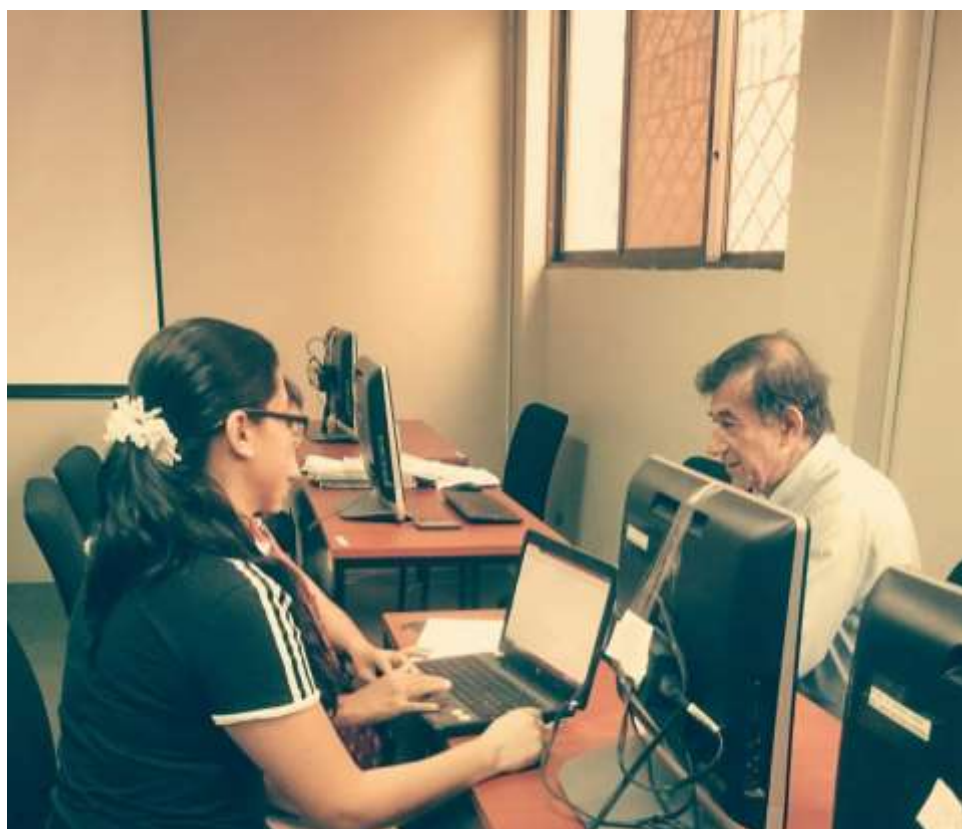


Revisión del capítulo III del diseño metodológico



FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS

TUTORÍAS DE TESIS



Revisión del capítulo IV la propuesta
y corrección de la guía didáctica



**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCADORES DE PARVULOS**

ENCUESTA

Dirigida a: Los docentes de primer año básica, de la Unidad Educativa Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”, Zona 8, Circuito 1, Provincia del Guayas, Cantón Guayaquil, Ciudad Guayaquil.

Objetivo: Determinar la Influencia de los valores humanos de la calidad de convivencia en los niños de 5 a 6 años.

Instrucciones para contestar de manera correcta las preguntas:
Seleccione con una (x), la respuesta correcta según su opinión.

CONTROL DEL CUESTIONARIO

Núm. Encuesta:

Fecha Encuesta:

13/09/2016

CARACTERISTICAS DE IDENTIFICACIÓN

a) Edad

b) Género

Femenino

Masculino

c) Educación

Primaria

Secundaria

Superior

VARIABLE INDEPENDIENTE

1.- ¿Considera necesario incentivar buenos hábitos alimenticios en los niños de primer año de básica?

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Indiferente

De acuerdo

Totalmente de acuerdo	
2.- ¿Considera Usted que el buen lunch escolar adecuado brinda a los niños y niñas los nutrientes necesarios?	
Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐
3.- ¿Le gustaría que en el plantel se organicen charlas sobre hábitos alimenticios ara evitar la obesidad y sobrepeso infantil?	
Nunca	☐
Casi nunca	☐
A veces	☐
Casi siempre	☐
siempre	☐
4.- ¿Los niños y niñas que no practican buenos hábitos alimenticios tienen problemas en su desarrollo evolutivo?	
Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐
5.- ¿Cree usted que en primar año de educación básica existen niños con problemas de obesidad y sobrepeso?	
Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

6.- ¿Considera importante disminuir el sobrepeso de los niños para evitar problemas de salud?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

7.- ¿Cree usted que el problema de obesidad en los niños se debe a la mala práctica de hábitos alimenticios tanto en la escuela como en el hogar?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

8.- ¿En su institución los docentes cuentan con actividades didácticas para mejorar la practicas de hábitos alimenticios saludables en los niños?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

9.- ¿Considera usted importante la aplicación de una guía para lograr formar hábitos alimenticios saludables que eviten la obesidad y sobrepeso en los niños?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

10.- ¿Ud. Utilizaría una guía didáctica como instrumento de estimulación en el desarrollo de los hábitos alimenticios adecuados para los niños de 5 años?

Totalmente en desacuerdo ☐

En desacuerdo ☐

Indiferente ☐

De acuerdo ☐

Totalmente de acuerdo ☐

Dirigida a: Los representantes legales de primer año básica, de la Unidad Educativa Fiscal “Ranulfo Aurelio Rodríguez Marín”, Zona 8, Circuito 1, Provincia del Guayas, Cantón Guayaquil, Ciudad Guayaquil.

Objetivo: Determinar la Influencia de los valores humanos de la calidad de convivencia en los niños de 5 a 6 años.

Instrucciones para contestar de manera correcta las preguntas: Seleccione con una (x), la respuesta correcta según su opinión.

CONTROL DEL CUESTIONARIO

Núm. Encuesta: Fecha Encuesta:

CARACTERÍSTICAS DE IDENTIFICACIÓN

b) Edad

b) Género

Femenino ☐

Masculino ☐

d) Educación

Primaria ☐

Secundaria ☐

Superior ☐

VARIABLE INDEPENDIENTE

1.- ¿Cree usted que los malos hábitos alimenticios influyen en el sobrepeso y obesidad infantil?

Totalmente en desacuerdo ☐

En desacuerdo ☐

Indiferente ☐

De acuerdo ☐

☐

Totalmente de acuerdo	
2.- ¿Los buenos hábitos alimenticios son importante en el desarrollo físico y mental de los niños?	
Totalmente en desacuerdo	
En desacuerdo	
Indiferente	
De acuerdo	
Totalmente de acuerdo	
3.- ¿Cuáles son los alimentos que más consume sus hijos?	
Nunca	
Casi nunca	
A veces	
Casi siempre	
Siempre	
4.- ¿En la institución que usted educa a sus hijos le brindan importancia a los hábitos alimenticios de los estudiantes?	
Totalmente en desacuerdo	
En desacuerdo	
Indiferente	
De acuerdo	
Totalmente de acuerdo	
5.- ¿Considera usted que sus hijos tienen sobrepeso u obesidad?	
Totalmente en desacuerdo	
En desacuerdo	
Indiferente	
De acuerdo	
Totalmente de acuerdo	
6.- ¿Considera Ud. Necesario controlar el peso de su hija para evitar problemas de obesidad infantil?	
Totalmente en desacuerdo	
En desacuerdo	

Indiferente	
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

7.- ¿Su hijo manifiesta problemas al realizar movimientos con su cuerpo debido al peso corporal?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

8.- ¿Su hijo no tiene deseos de tomar sopas con legumbres y verduras?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

9.- ¿Considera necesario la aplicación de una guía didáctica con recetas alimenticias que beneficien el estado físico y la salud de sus hijos?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐

10.- ¿Cree Ud. que los niños evitaren problemas de obesidad y sobrepeso por medio de la aplicación de la guía con recetas alimenticias saludables?

Totalmente en desacuerdo	☐
En desacuerdo	☐
Indiferente	☐
De acuerdo	☐
Totalmente de acuerdo	☐