



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA:

LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA AURELIO BAYAS DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA QUITUMBE, AÑO LECTIVO 2020-2021.

Trabajo de investigación previo a la obtención del grado de Magister en Educación con enfoque en pedagogía.

Autora: Blanca Susana Perdomo Panchi

Tutor: Lcdo. Ángel Marcelo Ramírez Eras, M.Sc.

QUITO-ECUADOR

2020-2021

AUTORIZACIÓN PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Blanca Susana Perdomo Panchi, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA AURELIO BAYAS DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA QUITUMBE, AÑO LECTIVO 2020-2021” , como requisito para optar al Grado de Educación, con enfoque en pedagogía y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 07 días del mes de diciembre de 2021, firmo conforme:

Autora:

Blanca Susana Perdomo Panchi

Firma: 

Número de Cédula: 1722113972

Dirección: Guajalo Pueblo Unido

Correo Electrónico: superdomo1212@hotmail.com

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA AURELIO BAYAS DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA QUITUMBE, AÑO LECTIVO 2020-2021”, presentado por Blanca Susana Perdomo Panchi, para optar por el Grado Magister en Educación con enfoque en pedagogía.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 26 de marzo de 2022

ANGEL
MARCELO
RAMIREZ
ERAS



Permitted digitally signed by ANGEL
MARCELO RAMIREZ ERAS
Fecha: 2022.03.26 09:19:44 -0500

Tutor: Lcdo. Ángel Marcelo Ramírez Eras, M.Sc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Grado de Magister en Educación con enfoque en pedagogía, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 26 de marzo de 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'B. S. Perdomo Panchi', written over a horizontal line.

Blanca Susana Perdomo Panchi

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA AURELIO BAYAS DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA QUITUMBE, año lectivo 2020-2021” , previo a la obtención del Grado de Magister en Educación con enfoque en pedagogía , reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 26 de marzo de 2022

JOSÉ MARCELO MONGE PADILLA
Firmado digitalmente por JOSÉ MARCELO MONGE PADILLA
Fecha: 2022.03.26 21:07:43 -05'00'

Dr. Jose Monge Padilla, M. Sc.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



K

Dr. Soraya Elizabeth Toro Santacruz, M. Sc.
VOCAL

ANGEL MARCELO RAMIREZ ERAS
Firmado digitalmente por ANGEL MARCELO RAMIREZ ERAS
Fecha: 2022.03.26 20:05:19 -05'00'

Lcdo. Ángel Marcelo Ramírez Eras, M. Sc.
VOCAL

DEDICATORIA

Llena de alegría y amor dedico este trabajo de investigación principalmente a Dios, luego a mis padres y hermanos, sobrinos quienes me acompañaron a lo largo de mi vida académica ya que ellos son el pilar fundamental para culminar este proyecto de vida.

Susana

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo se lo agradezco a DIOS a mi familia quienes fueron testigos de mi esfuerzo por cumplir esta meta y también agradecida con mis formadores quienes son personas con gran sabiduría y conocimiento y un gran corazón que brindaron su apoyo incondicional su amor, confianza permitiendo que culmine mi carrera.

Susana

Índice

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
Índice	viii
Índice de tablas	xiv
Índice de gráficos	xv
Índice de ilustraciones	xvi
Índice de Anexos	xvii
RESUMEN	xviii
INTRODUCCIÓN	1
Importancia y actualidad	1
Planteamiento del problema	4
Árbol de Problemas	5
Análisis Crítico	6
Delimitación de la Investigación	6
Formulación del Problema	7
Interrogantes de la investigación	7
Destinatarios del Proyecto	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
CAPÍTULO I	9
MARCO TEÓRICO	9
Organizador lógico de variables	12
Constelación de Ideas de la Variable Independiente	13

NUTRICIÓN SALUDABLE	20
Tipos de nutrición.....	21
Nutrición autótrofa.....	21
Nutrición heterótrofa.....	21
Pirámide alimenticia	21
Factores nutricionales	23
HÁBITOS ALIMENTICIOS	24
Hábitos alimenticios saludables	24
Valor nutritivo.....	25
Educación alimentaria nutricional	26
Comida chatarra	28
ALIMENTACIÓN	28
Alimentos nutritivos	29
Factores Alimenticios	31
Factores ambientales	31
Factores sociales.....	32
Factores psicológicos	32
Factores biológicos.....	32
Factores genéticos	32
Calidad de un alimento	32
Clasificación de los Alimentos	33
Alimento energético	33
Alimento plástico	33
Alimento regulador	34
Alimento enriquecido.....	34
Alimento fortificado.....	34
Alimento fuente.....	34
Constelación de Ideas Conceptuales de la Variable Dependiente	34
DESARROLLO INTEGRAL.....	34
Desarrollo físico.....	36
Desarrollo psicológico	37
Desarrollo social	37

Desarrollo cognitivo	37
APRENDIZAJE	38
Teorías de aprendizaje	38
Teoría del Conductismo.....	38
Teoría de Psicología cognitiva.....	39
Teoría del Constructivismo.....	39
La teoría constructivista de Jean Piaget	40
Teoría de Aprendizaje de Bruner	42
Características de la teoría del aprendizaje	45
Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel	45
Teoría de Aprendizaje social de Bandura	46
Teoría del Constructivismo social	46
Teoría del Aprendizaje experiencial	47
Teoría de Aprendizaje de Inteligencias múltiples.....	47
Teoría de Aprendizaje situado y comunidad de práctica	48
Teoría de Aprendizaje y habilidades del siglo XXI.....	48
Teoría de Aprendizaje de Lowenfeld Viktor	48
Teorías de la creatividad	50
Estrategias metodológicas	54
Importancia de las estrategias metodológicas.....	55
Características de las estrategias metodológicas.....	55
Estrategias, procedimientos, técnicas e instrumentos	55
La observación	55
Observación a los niños y las niñas.....	56
Las estrategias metodológicas en los procesos de aprendizajes significativos.....	56
Estrategias Pedagógicas	56
Tipos de estrategias.....	57
Modelos de aprendizaje	57
Tipos de modelos de aprendizaje.....	57
Modelo Tradicional.....	57
Modelo Tecnológico	58
Modelo Conductista	58

Modelo Constructivista	59
Modelo Sudbury	59
Modelo Proyectivo	60
Modelo Situado	60
Factores que inciden en el aprendizaje	60
Factores Fisiológicos.....	60
Factor cognitivo	61
Factores afectivo-sociales	61
Factores ambientales y de Organización del estudio	61
Diseño Metodológico	63
Enfoque y diseño de la investigación	63
Tipos de investigación	64
Descriptiva:	64
Bibliográfica-documental:.....	65
Descripción de la muestra y el contexto de la investigación	65
Proceso de recolección de información	67
Plan para el Procesamiento de la Información.....	67
Análisis e Interpretación de resultados	68
Preguntas para Docentes	68
Encuesta A Padres De Familia	78
Lista de Cotejo Estudiantes	90
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	98
Conclusiones.....	98
Recomendaciones	99
CAPÍTULO III	100
PROPUESTA	100
Tema	100
Datos Informativos.....	100
Justificación.	100
Objetivos.....	101
Objetivo General	101
Objetivos Específicos.....	101

Análisis de factibilidad	101
Plan Operativo	103
“GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE”	106
PRESENTACIÓN	107
INTRODUCCIÓN.....	108
OBJETIVOS DE LA GUÍA DIDÁCTICA	109
OBJETIVO GENERAL.....	109
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	109
PIRÁMIDE ALIMENTARIA O PIRÁMIDE NUTRICIONAL.....	110
NUTRICIÓN.....	111
DESNUTRICIÓN.....	111
ENFERMEDADES ALIMENTICIAS	112
OBESIDAD INFANTIL	112
ANEMIA.....	112
NUTRICIÓN ADECUADA	113
UNA NUTRICIÓN ADECUADA ES LA QUE CUBRE:.....	114
NUTRICIÓN INFANTIL	114
ALIMENTACIÓN CORRECTA	115
LA ALIMENTACIÓN.	116
LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.	116
LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS.....	116
LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS.	118
TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:.....	119
LA MALA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS.	120
CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS	121
CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS POR GRUPOS	123
GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA.....	124
DESAYUNOS.....	124
REFRIGERIO	124
ALMUERZO.....	125
MERIENDA.....	125
CENA	125

LA IMPORTANCIA DE CADA COMIDA.	126
LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.....	126
LA IMPORTANCIA DE LA COMIDA DE MEDIA MAÑANA MEDIA TARDE.....	127
LA IMPORTANCIA DEL ALMUERZO.	127
LA IMPORTANCIA DE LA CENA.....	127
CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE.....	128
HORARIO DE ALIMENTACIÓN	129
LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEBE SER:	130
HIGIENE:	131
PASOS PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS.....	132
EL EJERCICIO AYUDA AL NIÑO Y NIÑA:	133
CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS ESTÉN SANOS Y CON ENERGÍAS	134
Evaluación de la propuesta	135
Evaluación	136
Valoración de la propuesta	137
Coevaluación	137
Bibliografía.....	138
Anexos	141

Índice de tablas

Tabla 1	Obesidad	68
Tabla 2	Consumo de comida chatarra	69
Tabla 3	Casos de desmayo	70
Tabla 4	Casos de desnutrición	71
Tabla 5	Hábitos alimenticios y rendimiento académico.....	72
Tabla 6	Buena alimentación y desarrollo	73
Tabla 7	Desarrollo integral del estudiante.....	74
Tabla 8	Guía de alimentación diaria.....	75
Tabla 9	Implementación de una guía de alimentación	76
Tabla 10	Apoyaría usted implementar una guía de alimentación en la Institución.....	77
Tabla 11	Lonchera nutritiva	78
Tabla 12	Consumo de verduras	79
Tabla 13	Variedad de comida.....	80
Tabla 14	Consumo de carne-pescado-pollo.	81
Tabla 15	Frecuencia de consumo de comida chatarra.....	82
Tabla 16	Consume frutas.....	83
Tabla 17	Se alimentan en su hogar con las tres comidas diarias.....	84
Tabla 18	Consume lácteos.....	85
Tabla 19	Consume Grasas naturales.....	86
Tabla 20	Realiza controles de desarrollo a sus hijos	87
Tabla 21	Realiza actividad física.....	88
Tabla 22	Sedentarismo y comida chatarra.....	89
Tabla 23	Recordaron los nombres	90
Tabla 24	Unir con línea	91
Tabla 25	Identifica al tacto la fruta.....	92
Tabla 26	Seleccionar la pieza del rompecabezas.....	93
Tabla 27	Contestación al preguntarles sobre las frutas presentadas.....	94
Tabla 28	Reconoce las frutas.....	95
Tabla 29	Ordena la serie de imágenes	96
Tabla 30	Reconoce los alimentos nutritivos y saludables	97
Tabla 30.	Plan Operativo.....	103
Tabla 31.	Evaluación	136
Tabla 32	Coevaluación	137

Índice de gráficos

Gráfico 1. Casos de Obesidad.....	68
Gráfico 2. Consumo de comida chatarra	69
Gráfico 3. Casos de desmayo Fuente:	70
Gráfico 4. Casos de desnutrición .Fuente:.....	71
Gráfico 5. Hábitos alimenticios y rendimiento académico.....	72
Gráfico 6. Buena alimentación y desarrollo.	73
Gráfico 7. Desarrollo integral del estudiante.....	74
Gráfico 8. Guía de alimentación diaria. Fuente:.....	75
Gráfico 9. Implementación de Guía de alimentación.	76
Gráfico 10. Apoyaría usted implementar una guía de alimentación en la Institución.....	77
Gráfico 11. Lonchera Nutritiva.	78
Gráfico 12. Consumo de verduras.	79
Gráfico 13. Variedad de comida.....	80
Gráfico 14. Consumo de carne-pescado-pollo.	81
Gráfico 15. Consumo de comida chatarra.	82
Gráfico 16. Consume frutas.....	83
Gráfico 17. Se alimentan en su hogar con tres comidas diarias.	84
Gráfico 18. Consume lácteos.....	85
Gráfico 19. Consume grasas naturales.	86
Gráfico 20. Realiza controles de desarrollo a sus hijos.....	87
Gráfico 12. Realiza actividad física.....	88
Gráfico 22. Sedentarismo y comida chatarra.	89
Gráfico 23. Recordaron los nombres.....	90
Gráfico 24. Unir con líneas. Fuente:.....	91
Gráfico 25. Identifica al tacto con la fruta. Fuente:.....	92
Gráfico 26. Seleccionar la pieza del rompecabezas.)	93
Gráfico 27. Seleccionar la pieza del rompecabezas.	94
Gráfico 28. Reconoce las frutas y carnes.	95
Gráfico 29. Ordena la serie de imágenes.....	96
Gráfico 30. Reconoce los alimentos nutritivos y saludables.....	97
Gráfico 31.- Peso ideal de un niño	120

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Pirámide alimenticia	22
Ilustración 2. Nutrición.....	111
Ilustración 3. Desnutrición	111
Ilustración 4. Obesidad infantil	112
Ilustración 5. Anemia	112
Ilustración 6. Regla del 80/20.....	113
Ilustración 7. 5 nutrientes	115
Ilustración 8. Nutrición y buena alimentación.....	116
Ilustración 9. Importancia de la buena alimentación.....	117
Ilustración 10. Tips para una alimentación saludable.....	119
Ilustración 11. Clasificación de los alimentos	121
Ilustración 12. Guía de clasificación de alimentos	121
Ilustración 13. Clasificación de las fuentes vitamínicas.....	122
Ilustración 14. Clasificación de alimentos por grupos	123
Ilustración 15. Clasificación de 7 grupos	123
Ilustración 16. Importancia del desayuno.....	127
Ilustración 17. Lonchera saludable	129
Ilustración 18. Horario de las comidas	130
Ilustración 19. Preparación de alimentos.....	131
Ilustración 20. Higiene y alimentación.....	132
Ilustración 21. Pasos para el lavado de manos.....	133
Ilustración 22. Beneficios del deporte	134
Ilustración 23. Sedentarismo	135

Índice de Anexos

Anexo 1. Encuesta a Padres De Familia.....	141
Anexo 2. Encuesta a Docentes	142
Anexo 3. Lista de Cotejo	143
Anexo 4. Evidencia.....	144

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
MODALIDAD PRESENCIAL

Tema:

LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA AURELIO BAYAS DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, CANTÓN QUITO, PARROQUIA QUITUMBE, AÑO LECTIVO 2020-2021.

Autora: Blanca Susana Perdomo Panchi

Tutor: MSc. Ángel Marcelo Ramírez Eras

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo contribuir y mejorar la calidad de vida de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” a través de la elaboración de una guía de alimentación que sirva para fomentar y concientizar sobre la importancia de los hábitos saludables. Para la solución del problema se utilizó métodos de investigación como el inductivo-deductivo, mismo que permitió el diagnóstico del problema; el tipo de investigación corresponde a la descriptiva que ubica al problema en un contexto general. Luego se elaboró la encuesta y lista de cotejo el levantamiento de información la cual se lo aplicó a los padres de familia y a los docentes de la institución objeto de estudio. La lista de cotejo a los niños, de acuerdo a los resultados obtenidos fueron sometidos a análisis y tabulación de datos para su interpretación. La validez y confiabilidad se determinó a través del juicio de expertos en el tema de nutrición infantil, principalmente del análisis crítico de la investigadora, con lo que se llegó a una confiabilidad aceptable. Luego conclusiones y recomendaciones que fundamentaron la propuesta, permitiendo de esta forma la elaboración de una Guía de alimentación para mejorar el desarrollo integral de los estudiantes de 3° año de E, G, B, buscando a través de esto contribuir con mejoras en la calidad de vida de los niños significativamente a mejorar su rendimiento académico.

DESCRIPTORES: Guía de alimentación, hábitos alimenticios, rendimiento académico.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

POSGRADOS

CARRERA: MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

AUTORA: PERDOMO PANCHI BLANCA

TUTOR: STIC ANA
MSc. RAMÍREZ ERAS ÁNGEL
MARCELO

ABSTRACT

This work aims to contribute and improve the children's life quality at "Aurelio Bayas" High school through the elaboration of a food guide that serves to promote and raise awareness about the importance of healthy habits. In order to solve the problem, research methods such as inductive-deductive were used, which allowed the diagnosis of the problem; the type of research corresponds to the descriptive one, which places the problem in a general context. Then, a survey and a checklist were prepared and applied to parents and teachers of the institution under study. The children's checklist, according to the results obtained, was subjected to data analysis and tabulation for interpretation. Validity and reliability were determined through the judgment of experts in the field of child nutrition, mainly through the researcher's critical analysis, which resulted in an acceptable reliability. Then conclusions and recommendations that informed the proposal, thus allowing the elaboration of a Food Guide to improve the integral development of primary third-grade students, looking through this contribute with improvements children's life quality significantly to improve their academic performance.

KEYWORDS Food guide, eating habits, academic performance.

INTRODUCCIÓN

Importancia y actualidad

El presente estudio tiene como línea de investigación la praxis pedagógica y como sub-línea de investigación el aprendizaje. A nivel mundial la nutrición saludable hace referencia a la necesidad del individuo de ingerir todos los alimentos que requiere el organismo para estar sano y bien nutrido, de manera equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas y saludables que favorezcan el buen desarrollo integral del ser humano. La alimentación proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico y constituye un factor ambiental de primera importancia al crear hábitos alimentarios, los cuales, a su vez, son inseparables del desarrollo del niño y niña en edades iniciales.

Una nutrición óptima, equilibrada, es un indicador básico de salud e influye positivamente en la calidad de vida de las personas, en especial en la infancia en la cual, el crecimiento es un excelente indicador de salud. Por ello el nutricionista debe monitorizarlo, detectar sus desviaciones e intervenir cuando se presenten anomalías. (Meneghello, 2013)

El estado nutricional es una condición fundamental que influye en la calidad de vida y la salud de un individuo; es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes. En los niños y especialmente durante el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento. Por esta razón, el control periódico de salud constituye el elemento más valioso en la detección precoz de alteraciones nutricionales, ya que permite hacer una evaluación oportuna y adecuada para un diagnóstico y tratamiento oportuno. (Cruz Hernández, 2011).

De hecho, las últimas investigaciones a nivel mundial han llegado a la conclusión de que los primeros 1000 días de vida del peque (desde la concepción hasta los dos años de edad) determinan en gran medida su salud a lo largo de su vida, más allá de los genes.

La malnutrición, los problemas de crecimiento, las discapacidades mentales y las enfermedades severas por falta de alimentos saludables y seguros con carencia de

micronutrientes son una amenaza para la vida y el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

La población mundial en un 30% en edades de niños de cinco años tienen retraso y crecimiento debido a una mala alimentación, es importante determinar que la desnutrición en etapa de crecimiento, el cerebro juega un papel importante en la formación del desarrollo integral. Para la UNICEF (2020) comenta: “se debe considerar que una alimentación deficiente durante los dos primeros años puede resultar en un retraso en el desarrollo físico y mental de un niño para el resto de su vida, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia” (P.12).

Organización Mundial de la Salud (2021) comenta “De los diez factores de riesgo identificados como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionadas con la alimentación y el sedentarismo”. (p.23).

De acuerdo con expertos en requerimientos especiales de nutrición para bebés, Nutricia, los seis primeros meses de vida son cruciales para su desarrollo, en esta etapa la lactancia materna exclusiva, satisface totalmente los requerimientos nutricionales del niño o niña. (Flores, 2020)

Para Vera (2010) menciona:

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano, es el estado del bienestar ideal y solamente lo alcanzamos cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. No es la mera ausencia de alteraciones y enfermedades, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativos. (p.2).

Son varios los estudios que resaltan la importancia de las mediciones antropométricas para la evaluación del crecimiento y desarrollo del niño. Una buena alimentación contribuye al desarrollo normal del niño, si ésta es inadecuada nutricionalmente sea por exceso o déficit de nutrientes se presentan innumerables problemas que pueden ser agudos en un inicio, pero si persiste la malnutrición el trastorno se vuelve crónico, lo que deja secuelas irreversibles

por lo tanto, es importante considerar también la estimulación psico sensorial. (Muzzo B, 2003)

La correcta nutrición en el desarrollo de los niños durante su etapa de crecimiento es fundamental para sentar bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades. El organismo de los niños se encuentra en pleno desarrollo, por lo que es necesario que reciban una nutrición equilibrada, saludable y acorde a su edad. Adicionalmente se considera que la función cognitiva de una persona es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que encuentra una alimentación saludable.

Una revisión de los problemas de desnutrición en América Latina evidencia que la desnutrición crónica afecta al 16% de los menores de cinco años, y es el resultado de una dieta inadecuada y la recurrencia de enfermedades. (Galván & Amigo, 2007), por lo tanto, los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada.

En el mundo la desnutrición afecta a millones de niños, con repercusiones en el desarrollo del sistema nervioso, en el cual provoca alteraciones estructurales y funcionales. (Garófalo, Gómez, Vargas, & Novoa 2009).

Según las estadísticas del Ministerio de Salud, este tema es notable pues en los últimos años, se ha incrementado la cantidad de párvulos con desnutrición y otros con sobrepeso, lo que es el resultado de una mala alimentación, relacionados a la falta de tiempo de los padres, seguido por la carencia de tiempo, actividad física diaria y al consumo de lo que se conoce vulgarmente como “comida chatarra”.

La constitución de la República del Ecuador, en el Título II, Capítulo II, hace referencia a los Derechos del Buen Vivir, y el Art. 13 ordena: “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”

La participación de la comunidad educativa para fortalecer la nutrición saludable de los estudiantes de tercer grado de Educación Básica de la unidad educativa Aurelio Bayas, nace como una alternativa en la que los estudiantes, padres de familia y docentes participen en un proceso de socialización con la finalidad de establecer avances y logros de una nutrición saludable en los estudiantes. se han dado casos de desnutrición infantil, retraso en el desarrollo, mala concentración, niños con parásitos; es por esto que es un factor muy importante la adquisición de normas de higiene, conducta y hábitos alimenticios. Una alimentación saludable incluye una amplia variedad de alimentos, principalmente de origen vegetal, que aporten las sustancias nutritivas necesarias para mantener y conservar una buena salud en todas las etapas de nuestra vida.

Cabe recalcar que en la actualidad la familia juega un rol muy importante en la nutrición y aprendizaje de los estudiantes, por lo cual el padre de familia tiene la responsabilidad de una alimentación saludable y equilibrada y ayudando al fortalecimiento en el aprendizaje de su hijo e hija es un trabajo en conjunto que se debe realizar para un buen desarrollo integral en el estudiante

Planteamiento del problema

¿Cómo incide la alimentación saludable en el desarrollo integral en los estudiantes tercer grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” de Provincia De Pichincha Cantón Quito Parroquia Quitumbe Año Lectivo 2020-2021?

Árbol de Problemas

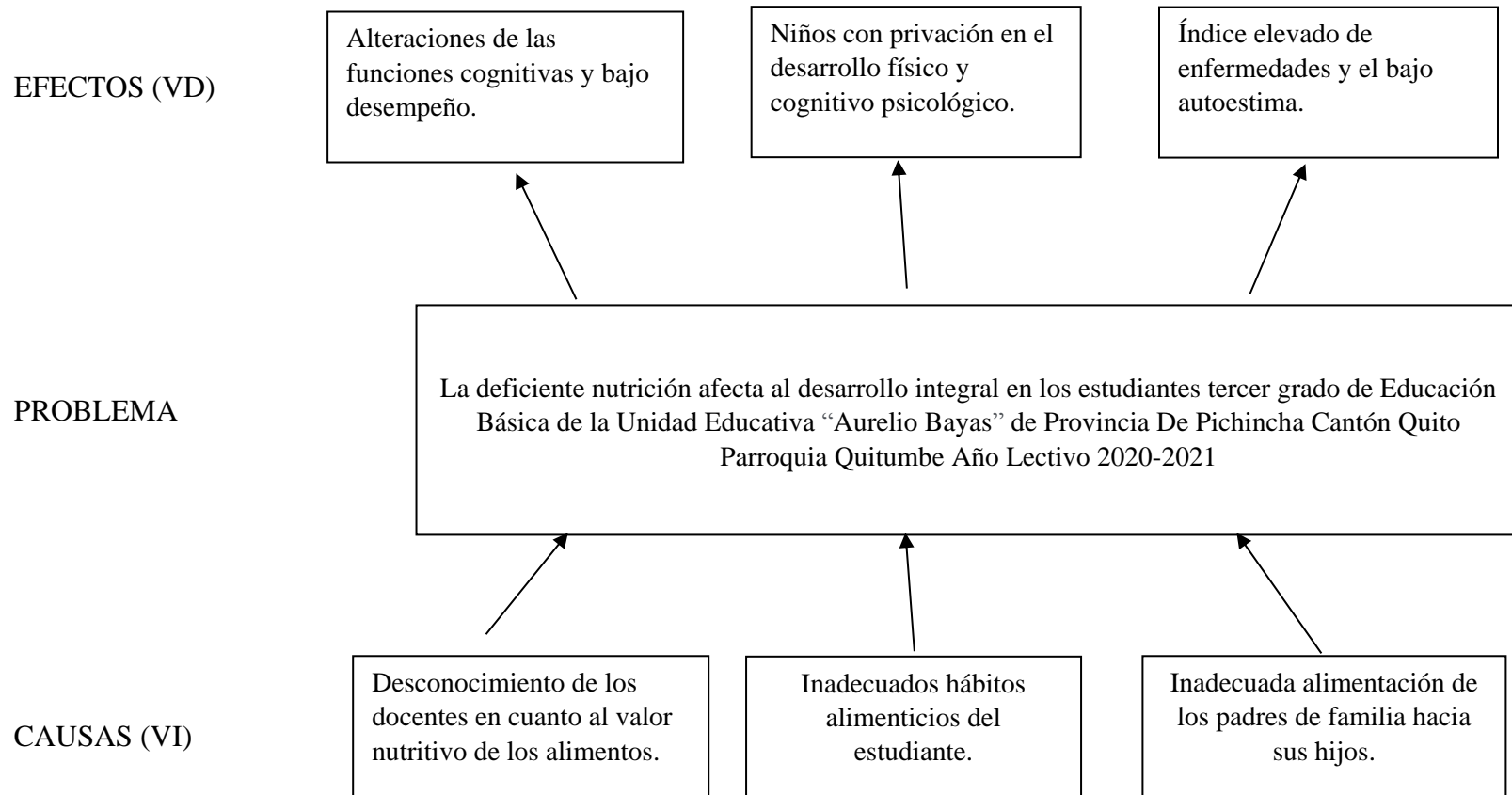


Gráfico 1. Árbol de problemas.
Fuente: Blanca Perdomo

Análisis Crítico

El desconocimiento de los docentes en el valor nutritivo de los alimentos es una de las causas en el desarrollo integral del estudiante, el cual genera que el niño tenga alteraciones de las funciones cognitivas y bajo desempeño dentro de la institución. Por esta razón, es esencial asegurar que las personas encargadas del cuidado y aprendizaje del niño reciban orientación apropiada en cuanto a la alimentación óptima.

Inadecuado hábito alimenticio del estudiante puede provocar la inestabilidad en la forma de alimentarse causando niños con privación en el desarrollo físico y cognitivo y psicológico por tanto es necesario que el estudiante tenga en su menú diario de acuerdo a la pirámide alimenticia. Además, el niño y niña debe adquirir hábitos alimenticios para tener un adecuado desarrollo integral del estudiante lo cual lo brinda una adecuada nutrición y alimentación.

La inadecuada alimentación que brindan los padres de familia ha generado el apareamiento de varias enfermedades por el consumo de comida chatarra dentro del hogar, donde puede ocasionar sobrepeso, obesidad, depresión entre otras, es a raíz de esto que los padres de familia deben proveer de una alimentación saludable donde el consumo de nutrientes sea esencial para que el estudiante este suficientemente alimentado para un desarrollo óptimo.

Delimitación de la Investigación

Campo: el campo el cual se trabaja esta investigación es Educativo

Área: Nutricional

Aspecto: La nutrición saludable en el desarrollo integral

Delimitación Espacial: La Investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” Provincia Pichincha, Distrito Metropolitano de Quito.

Delimitación Temporal: La investigación se desarrolló en el año lectivo 2020-2021

Unidades de Observación: Se trabajó con Docentes, Padres de Familia, Estudiantes

Formulación del Problema

¿Cómo se maneja la nutrición saludable en el desarrollo integral en los niños y niñas del tercer grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” en la Provincia de Pichincha Distrito Metropolitano de Quito, ¿Parroquia Quitumbe, año lectivo 2020-2021?

Interrogantes de la investigación

- ¿Por qué es necesario enseñar a los padres o representantes de familia sobre como tener una alimentación saludable?
- ¿Cómo y por qué se debería identificar a los niños que tienen malos hábitos alimenticios?
- ¿En qué influyen los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo, social y afectivo de los niños?
- ¿Cuáles son las consecuencias a nivel académico que causan el no tener una buena alimentación?
- ¿Cómo los padres y/o representantes legales ayudarían a los niños mal nutridos a superar los problemas alimenticios?
- ¿Qué estrategias pudiera aplicarse para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes y que contribuyan a un buen estado de crecimiento y desarrollo de los mismos?

Destinatarios del Proyecto

Esta investigación está direccionada a los niños, padres de familia y docentes del tercer grado de Educación Básica, para el desarrollo de esta investigación. Este grupo objetivo al cual está destinado este proyecto es fundamental para tratar el tema de la nutrición saludable en el desarrollo integral al considerarse que el trabajo en equipo y la integración de docentes, padres de familia y estudiantes constituye la base para una nutrición correcta y sobre todo que permita el desarrollo integral del estudiante.

Al promover una participación activa de la comunidad educativa y un firme compromiso de su parte se logrará formar grandes cambios en la nutrición saludable de los estudiantes del

tercer grado, una formación adecuada desde tempranas edades permite en gran medida el desarrollo cognitivo y físico para un mejor aprendizaje.

Objetivos

Objetivo General

- Investigar sobre la nutrición saludable y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del tercer grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia Quitumbe Año Lectivo 2020-2021

Objetivos Específicos

1. Fundamentar la nutrición saludable de los estudiantes del tercer grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia Quitumbe Año Lectivo 2020-2021.
2. Establecer el nivel de desarrollo integral que presentan los estudiantes del tercer grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia Quitumbe Año Lectivo 2020-2021.
3. Elaborar una guía alimentaria sobre la nutrición saludable dirigida a los padres de familia de los estudiantes del tercer grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” de la Provincia de Pichincha Cantón Quito Parroquia Quitumbe Año Lectivo 2020-2021

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Estado del Arte

Luego de haber investigado diferentes lugares como, universidades, internet, libros, etc. Se ha encontrado trabajos similares de investigación, los mismos que no utilizan palabras afines, pero si dan referencia para su respectivo análisis de la averiguación. Estas investigaciones son el referente para el desarrollo de la indagación, y proporción datos y contenidos investigativos que permiten contextualizar esta investigación.

En la Universidad Católica de Córdoba, Córdoba, Argentina. Se encontró un artículo que Scruzzi, G., Cebreiro, C., Pou, S. y Rodríguez Junyent, C. Publicaron con el tema “Salud escolar una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral”. Este artículo describe una intervención educativa interdisciplinaria, cuyo objetivo fue promover estilos de vida saludables en niños en edad escolar asistentes a una escuela pública de Córdoba, Argentina (2013-2014). En conclusión, esta investigación propone nuevas formas de alimentación saludable para los niños y niñas evitando enfermedades mortales (Scruzzi, et at 2014)

De la misma manera en el repositorio de la universidad nacional autónoma de Nicaragua de la facultad regional multidisciplinaria farem se encontró un proyecto de investigación de Contreras, A., Cruz, V., Gutiérrez, Y.(2015) con el tema “Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar Más Vida, del municipio de Estelí, durante el año 2015” este trabajo tiene como objetivo identificar los aportes nutricionales de los alimentos propuestos en la pirámide nutricional a los niños y niñas del preescolar; además ayuda a comprender con claridad aspectos importantes que implementados adecuadamente podrían mejorar la salud en general de los sujetos en estudio. Este trabajo propone alternativas al problema planteado de que niños y

niñas desde la temprana edad tenga una alimentación balanceada que son necesarios para su crecimiento y desarrollo. (Cruz & Villareyna, 2015)

En la Universidad Tecnológica Equinoccial se encontró la tesis de María José Villafuerte gordillo: “La nutrición en el currículo institucional de los niños y niñas de 2 a 6 años en los centros infantiles subsidiados por el estado ubicado en el sector las casas de la ciudad de Quito”. El objeto de este trabajo consiste en dar la necesaria importancia a la nutrición que permita conocer cómo influye en el desarrollo del niño niña cuales son las ventajas que tienen un niño o una niña con una alimentación adecuada y las desventajas de la falta de esta. De esta investigación se tomaron los siguientes aportes importantes y hacer notar que una buena nutrición da paso a un mejoramiento en el desarrollo integral del niño. (Villafuerte, 2011)

Así mismo, en el repositorio de la universidad Técnica de Ambato se encontró la tesis de Redrobán Chamorro Geoconda Nataly (2015), en la que explica que la nutrición incide en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo “A” de la unidad educativa "Luis a. Martínez” del cantón Ambato, provincia Tungurahua el objetivo de esta investigación es determinar la incidencia en el rendimiento académico en conclusión este trabajo se deduce que los estudiantes no conocen muy bien cuáles son los productos con nutrientes y vitaminas suficientes que ayudan en su desarrollo para el rendimiento académico. (Redroban, 2015).

Dentro de la investigación relacionada con el tema, se halló en la Universidad Indoamérica la tesis de Adriana Elizabeth Flores Aneloa. La producción y el consumo de alimentos nutritivos y su incidencia en el desarrollo de habilidades cognitivas en los estudiantes del primero de bachillerato internacional de la institución educativa fiscal Benito Juárez de la parroquia la magdalena del distrito metropolitano. La presente investigación tiene como objetivo concienciar a estudiantes docentes y padres de familia sobre la importancia de la nutrición en el desarrollo de habilidades cognitivas de los estudiantes del primero de bachillerato internacional. En conclusión, es sustancial saber qué tipo de dieta es la correcta para los adolescentes para un mejor rendimiento académico dentro del aula. (Flores, 2017)

Por otro lado, encontramos en la Universidad Indoamérica de la dirección de posgrado Paulina Cristina Yaguana Zurita (2018). con el tema la guía virtual para el desarrollo de hábitos de nutrición saludables en estudiantes del preuniversitario quality up objetivo de

validar una guía virtual de nutrición para el desarrollo de los hábitos de alimentación saludables en los estudiantes de los últimos años de secundaria que asisten al centro de estudios en mención en conclusión los hábitos alimenticios son parte de la existencia del ser humano y se forman desde los primeros años de vida del individuo y se considera de gran importancia para el desarrollo integral. (Yaguana, 2018)

Organizador lógico de variables

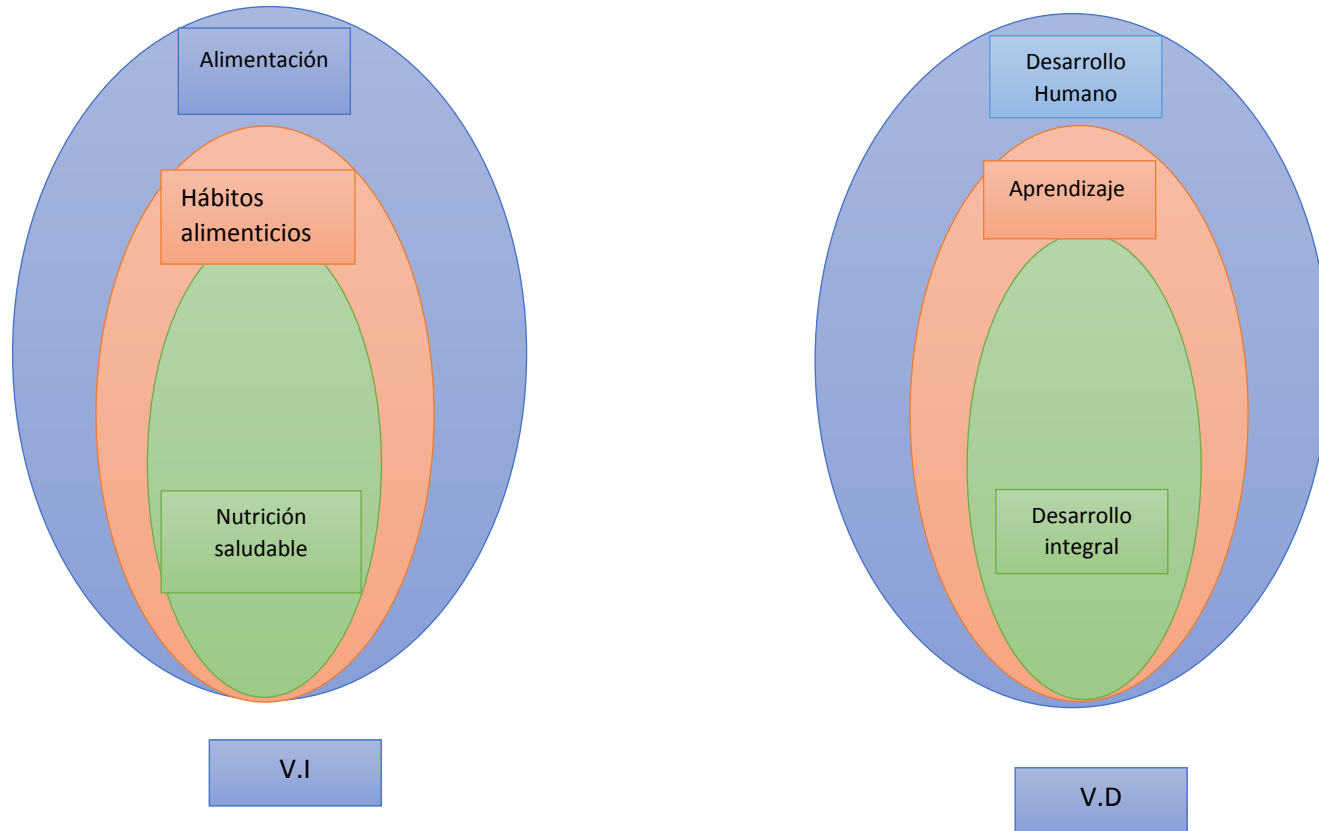


Gráfico 2. Organizador lógico de variables
Fuente: Susana Perdomo

Constelación de Ideas de la Variable Independiente

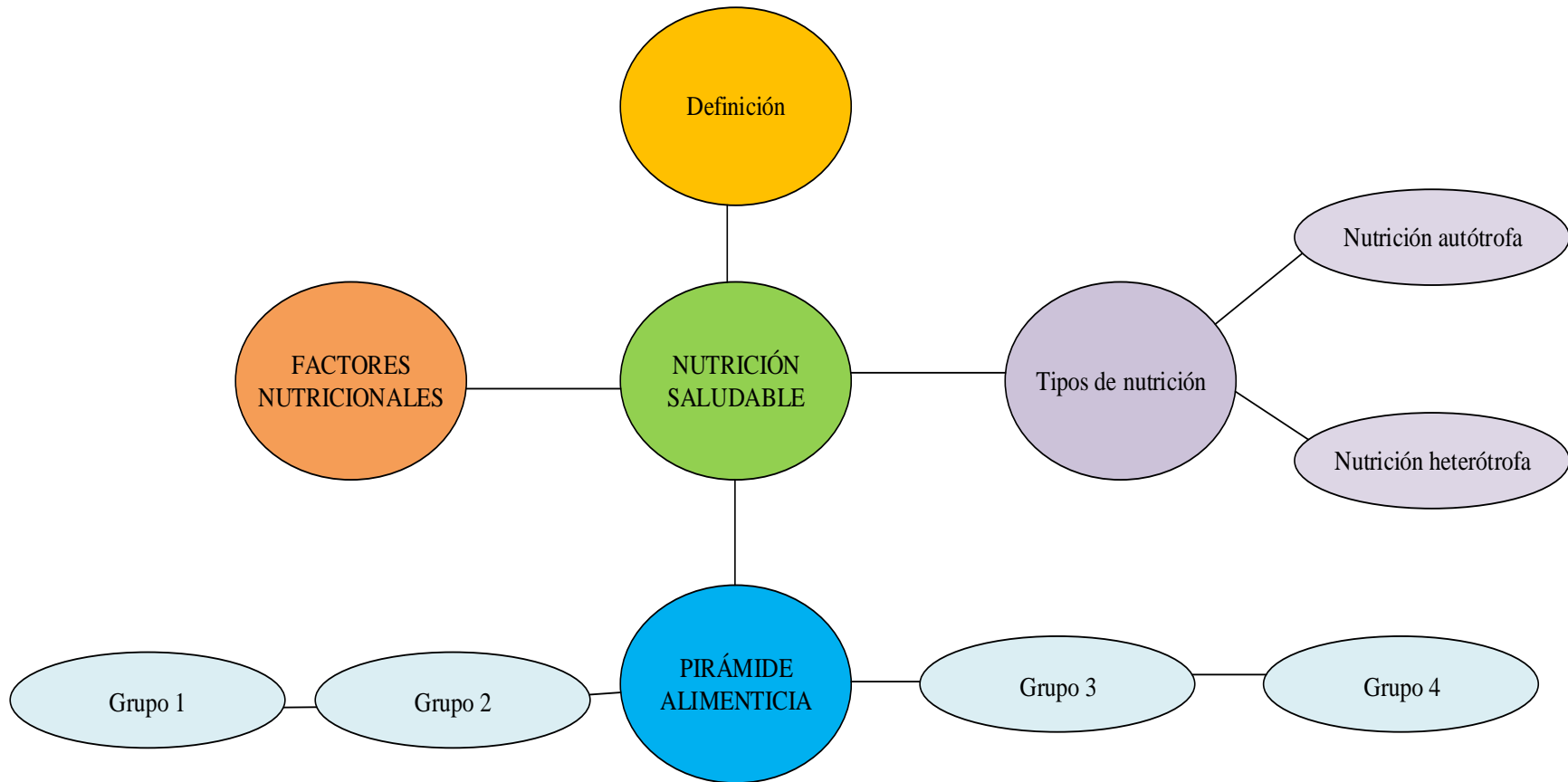


Gráfico 3. Constelación de variable independiente
Fuente: Susana Perdomo

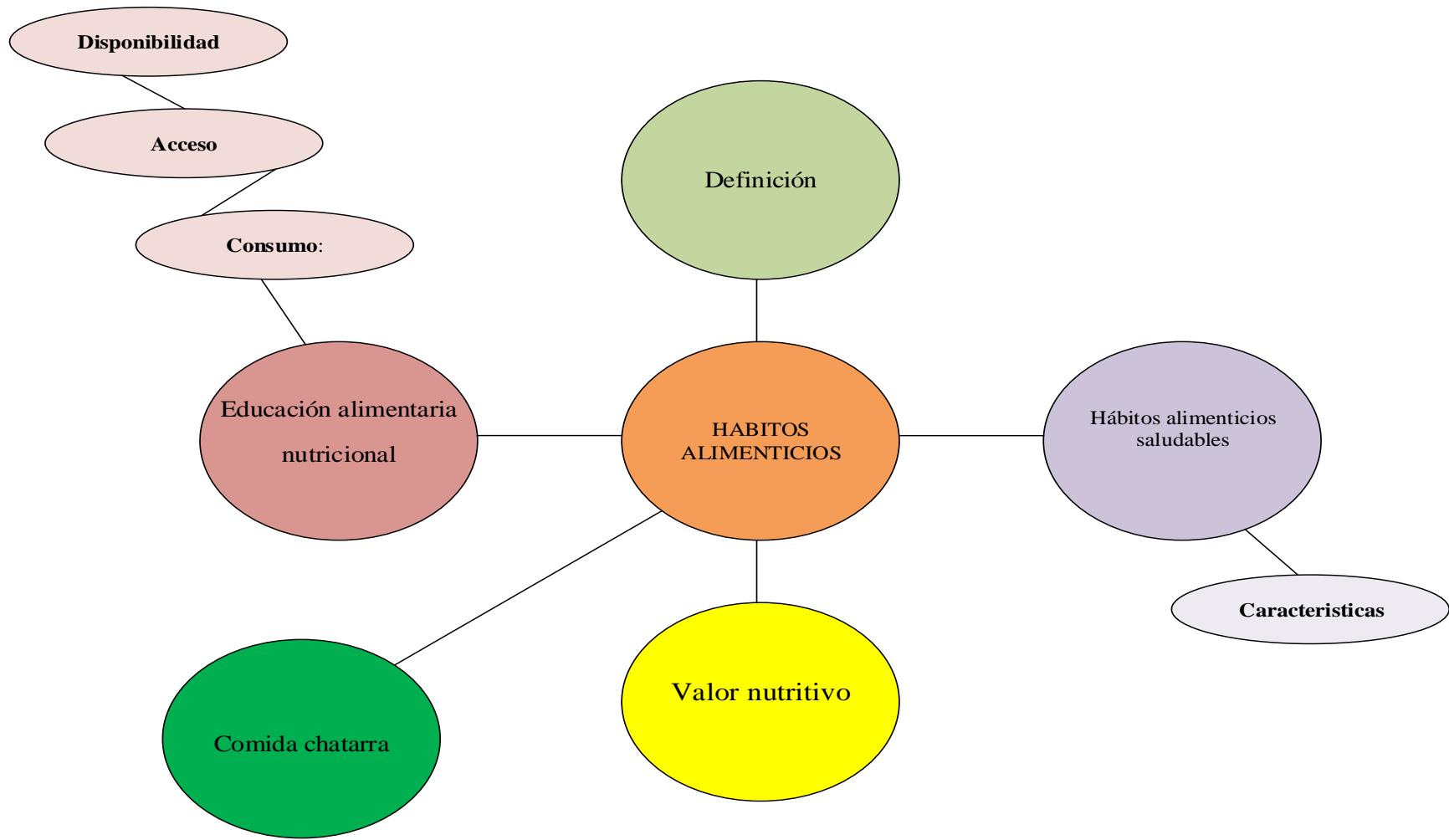


Gráfico 4. Constelación de variable independiente
Fuente: Susana Perdomo

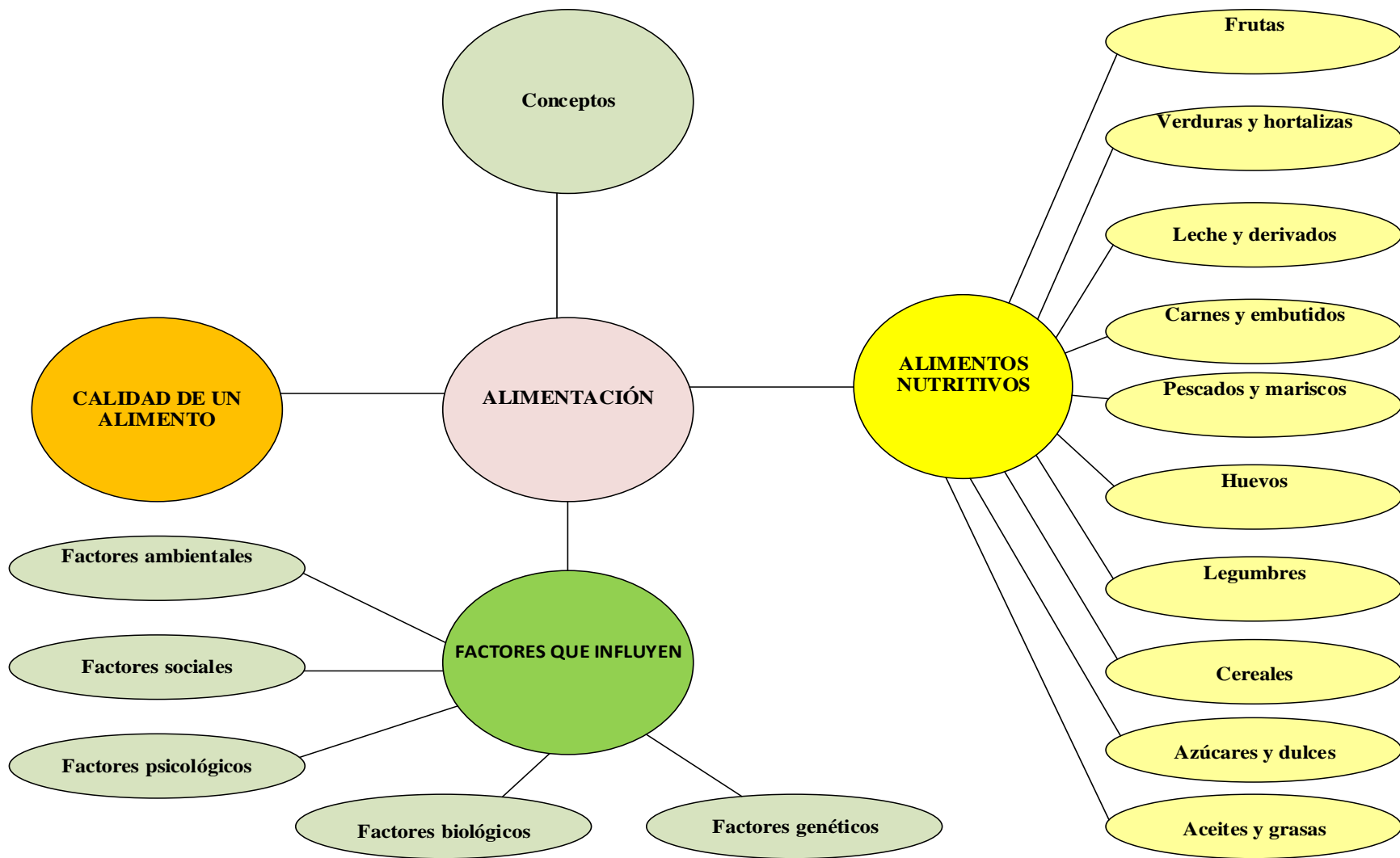


Gráfico 5. Constelación de variable independiente

Fuente: Susana Perdomo



Gráfico 6. Constelación de variable independiente
Fuente: Susana Perdomo

Constelación de ideas de la variable dependiente

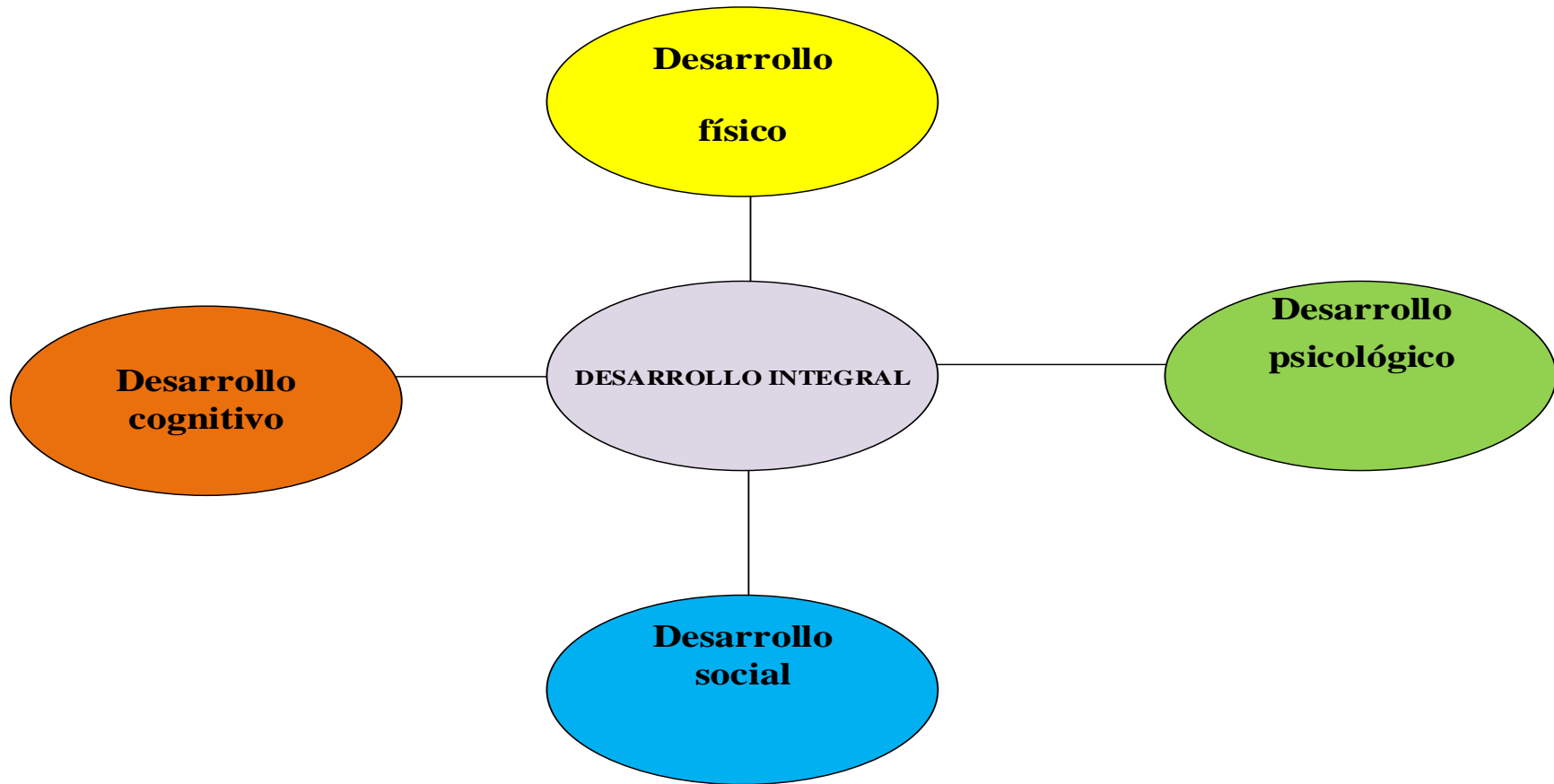


Gráfico 7. Constelación de variable Dependiente
Fuente: Susana Perdomo

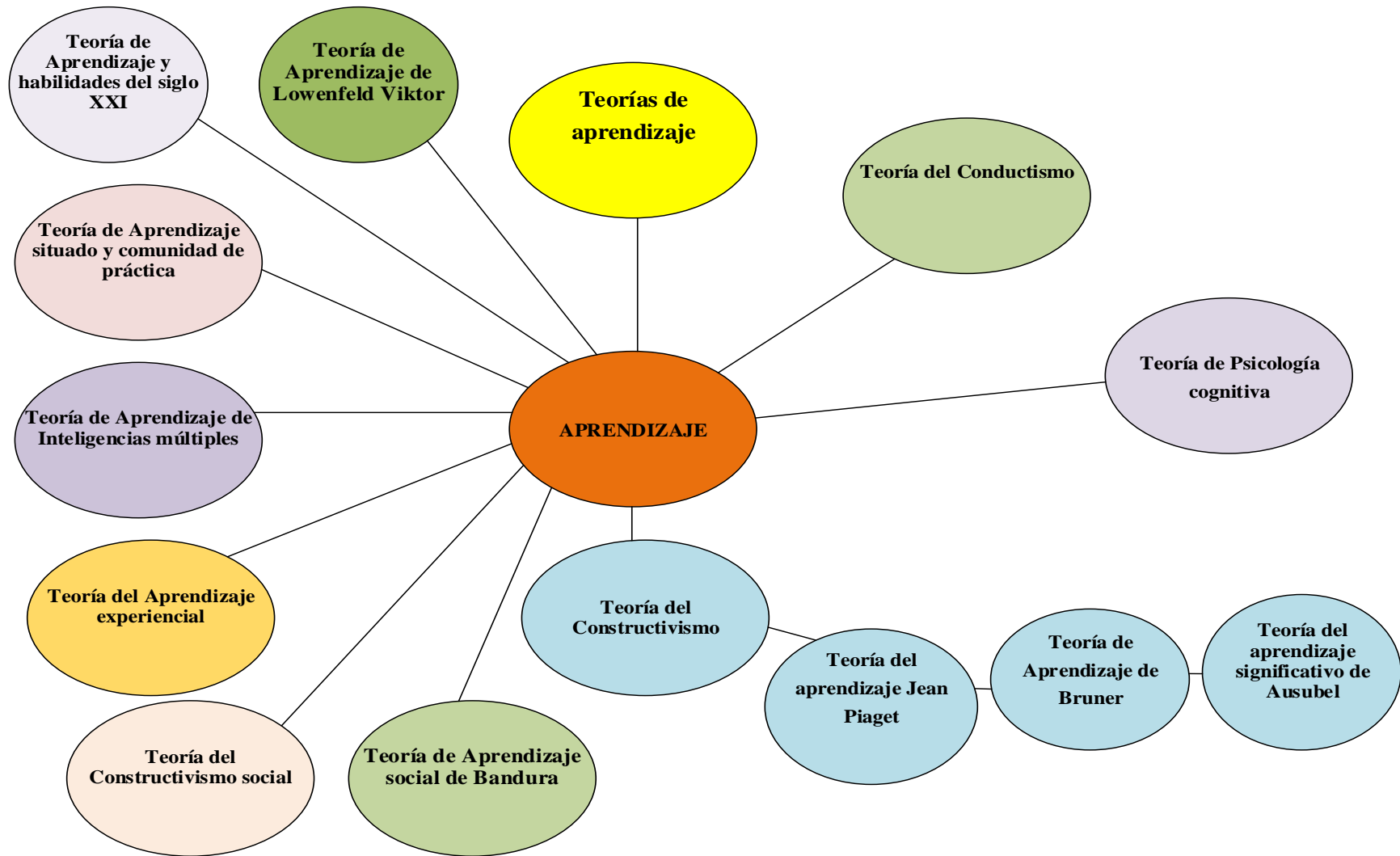


Gráfico 8. Constelación de variable Dependiente

Fuente: Susana Perdomo

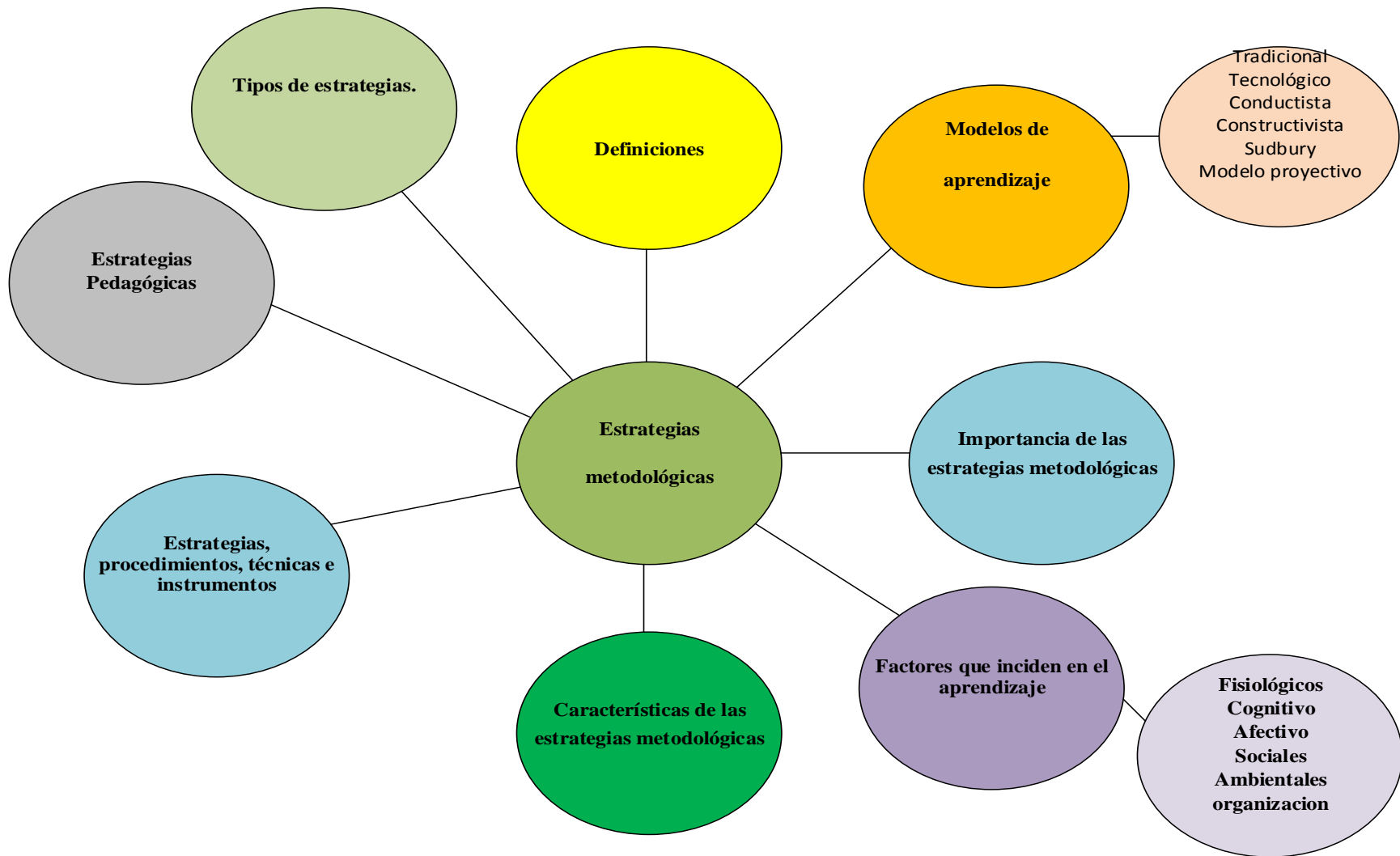


Gráfico 9. Constelación de variable Dependiente

Fuente: Susana Perdomo

Constelación de Ideas de la Variable Independiente

NUTRICIÓN SALUDABLE

Para la Organización Mundial de la Salud la nutrición es base importante para el desarrollo integral de las personas, especialmente en edades infantiles, una alimentación saludable le permite tener el sistema inmunitario óptimo y de salud.

Para el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española De Dietistas-Nutricionistas (2021) comentan una alimentación saludable es:

La permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible”, (pág. 55).

Entendiéndose que la nutrición es el proceso que realiza el cuerpo al absorber los alimentos necesarios, es por eso que es importante el consumo de una dieta equilibrada y en cantidades pequeñas que contengan vitaminas y proteínas.

Para el Gobierno de Mendoza,(s/f) define: “La nutrición es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación” (p.5).

Por lo tanto es el conjunto de procesos individuales e involuntarios, entre estos fisiológicos (ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción) y funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células del organismo y de las cuales depende la composición corporal, la salud y la vida misma.

Por lo tanto el alimento y nutrición saludable es importante en la niñez, de esta manera se provee al organismo los nutrientes que le sirven para el crecimiento y desarrollo integral, A su vez esto le previene de problemas de salud que pueden afectar por el resto de su vida, al contraer enfermedades tales como la anemia, obesidad y otras producto de la falta de alimentos. Por lo tanto la nutrición es importante provee de energía y vitalidad , previene el apareamiento de enfermedades , es decir una alimentación balanceada a bases de proteínas,

carbohidratos, grasas y agua, micronutrientes tales como las vitaminas, aminoácidos, y minerales como las fibras, hierbas.

Tipos de nutrición

Existen dos tipos de nutrición, la autótrofa y la heterótrofa:

Nutrición autótrofa.

Este tipo de nutrición se efectúa en las plantas es decir produciendo su propio alimento. “Los autótrofos crean la materia orgánica a partir del dióxido de carbono y utilizando químicos o la luz como energía”. (Random, 2021, p. 1). En este grupo se encuentran todas las plantas a excepción de los hongos.

Para Corbin (2021) menciona “La nutrición autótrofa hace referencia a alimentarse de uno mismo, sintetizando sustancias orgánicas”. (p.1). es decir es la nutrición de los animales que pueden producir su propio alimento.

Nutrición heterótrofa.

Este tipo de alimentación nace a partir de las sustancias orgánicas que ya fueron sintetizadas por otros organismos. Es decir necesitan de otros organismos para su subsistencia, en este grupo se encuentran bacterias y animales.

Para Corbin (2021) afirma que “es la que emplean los seres vivos que necesitan una fuente ya elaborada de alimentos” (p.1). Es decir pueden ser animales, hongos y los microorganismos.

Pirámide alimenticia

Para Redroban (2014) comenta que se entiende por pirámide alimenticia a un modelo de alimentación que se debe consumir en cuanto a cantidad y nutrientes, por lo cual es importante crear hábitos alimenticios en cuanto a los alimentos que se deben consumir a diario y en ocasiones la alimentación chatarra. En la pirámide alimenticia se clasifican en grupos. Estos alimentos se encuentran distribuidos en forma piramidal que indica cantidad y calidad de nutrientes.

Para garantizar una buena nutrición se deben tener en claro tres conceptos importantes tales como balance, variedad y moderación.

El balance permite tener un equilibrio y buena salud, a través del consumo de grasas, proteínas, carbohidratos, y de más nutrientes que brindan energía y potencia al cuerpo.

En cuanto a la variedad en los alimentos se requiere debido a que no hay un alimento que proporcione todos los nutrientes necesarios para el cuerpo humano. Por ello se debe comer balanceado, para que el organismo funcione de una manera adecuada y pueda obtener los nutrientes necesarios para estar en un perfecto estado.

La moderación se refiere a la cantidad de alimentos, ni muy poca comida, ni demasiada. Tan mal es el sobrepeso, como la desnutrición. (Romina, , & otros, 2018,p.36)

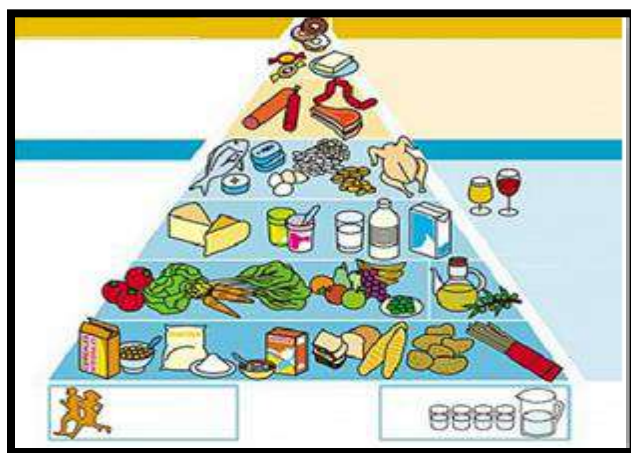


Ilustración 1. Pirámide alimenticia
Fuente: (Bajaña, Quimis, Sevilla, Vicuña , & Calderón, 2017)

Grupo 1

En este nivel se encuentran los alimentos en base cereales, tubérculos, fideos, avena, arroz, cebada, harinas, pan de acuerdo a la tabla nutritiva indica la cantidad necesaria para la dieta diaria.

Grupo 2

En este grupo se engloba frutas y verduras que deben ser consumidas de forma diaria y variada, es importante que siempre en las comidas se acompañen con verduras crudas o

cocidas, de acuerdo a la tabla su consumo de la fruta es necesario en la alimentación diaria con el fin de mejorar la digestión y evitar estreñimiento.

Grupo 3

En este nivel se encuentran los lácteos es decir leche, queso, yogurt, además de las carnes tanto de res, pollo, cerdo, además se alinea los mariscos y pescados como la sardina, atún, calamar, camarones, otro alimento que forma parte son los huevos tanto de gallina y de codorniz, otro alimento son las habas, frejol, garbanza, lentejas y otros.

Grupo 4

En este último nivel están las grasas o lípidos, azúcares, es decir todos los postres, gaseosas o, las conocidas golosinas el cual debe ser limitado y en cantidades mínimas.

Sin embargo para complementar es necesario consumir cantidades de agua y evitar el sedentarismo, es decir realizar actividad física durante la semana.

Factores nutricionales

Alimentarse en forma sana y adecuada garantiza el desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz.

Los factores nutricionales que se deben tener en cuenta para verificar la calidad nutricional de los alimentos son:

Es importante determinar la cantidad de nutrientes, es decir se debe dotar de acuerdo a la persona, no es lo mismo alimentar a un niño que una mujer en gestación. Lo cual indica que se debe analizar a cada persona, en relación a sexo, edad e inclusive en patologías. Además el consumo de alimentos debe ser variado, es decir no todos los alimentos brindan los mismos nutrientes es importante una alimentación adecuada, por lo cual se debe dotar de nutrientes en función de la ración que se va a consumir, es decir, si lo tomamos como plato principal o como guarnición. Se debe evitar el consumo simultáneo de otros alimentos, para que la dieta sea equilibrada, evitar que los alimentos se expongan al sol, pueden perder vitaminas y saber que alimentos se pueden cocer o hervir u otros métodos de conservación tales como el ahumado, esterilización, fermentación, pasteurización que pueden modificar la cantidad o actividad de los nutrientes: por ejemplo si se calienta mucho pierde vitaminas y minerales.

Por otro lado la necesidad de consumir alimentos frescos, de alternar formas de preparación, para compensar esas pérdidas de nutrientes cuando se ha procesado un alimento y cuando el alimento está perdiendo su frescura.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Hábitos alimenticios saludables

En la actualidad los hábitos se han perdido ya sea por factores económicos, culturales o sociales, o por la globalización mundial a la hora de alimentarse.

Para Arias (2013) afirma: “Son aquellas formas de alimentación que se convierten en hábitos o costumbres porque se han adquirido a los largo de la vida influyendo directamente en la alimentación habitual”. (p.27).

Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores.

Los hábitos alimentarios se caracterizan por:

- La alimentación desordenada, es decir saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Una tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente en adolescentes, así como el uso de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy estrictas y desbalanceadas que comprometen el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas.

La característica de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de vida, consolidándose después durante la adolescencia. Es decir, que la mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por lo que son tan difíciles de cambiar. Se debe hacer frente a la alimentación infantil, seleccionando los alimentos que garanticen una dieta equilibrada en la comida más refrigerios y estableciendo horarios de alimentación.

Para finalizar las conductas y actitudes definen los hábitos alimenticios, por lo tanto se reflejan en factores como las preferencias alimenticias, elección alimenticia, costumbres alimenticias que determinan el gusto y las preferencias de los alimentos que consumen usualmente o diariamente cada uno de los individuos. Además de la parte de cultura, creencias y disponibilidad geográfica, es decir estos se forman por los hábitos alimenticios es la suma de alimentos que elige una persona para su dieta diaria.

Se puede decir que los hábitos alimenticios son conductas y actitudes que tienen las personas para alimentarse y en el cual inciden varios factores como son: las preferencias alimenticias, elección alimenticia, costumbres alimenticias que determinan el gusto y las preferencias de los alimentos que consumen usualmente o diariamente cada uno de los individuos. También depende de la cultura, tradiciones, creencias, clima, vegetación, economía de las personas ligadas al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos con la que cuenta. Bien puede decirse entonces que los hábitos alimenticios es la suma de alimentos que elige una persona para su dieta diaria.

Valor nutritivo

Los alimentos que conforman este grupo, contienen carbohidratos que es la principal fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B como la tiamina y minerales como: hierro, calcio, fósforo y potasio. Todos ellos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades diarias.

En los granos, raíces y plátanos son semillas comestibles que se dividen en cereales y leguminosas, las frutas contienen vitaminas, minerales, agua y fibra. Es importante para mantener una buena salud y por lo tanto en la dieta de la población tiene que ser suficiente.

En cuanto a las verduras proveen vitaminas A, C, K y minerales como hierro y ácido fólico, además contienen potasio, sodio, agua, fibra, por tanto, el consumo de vegetales y hojas verdes ayudan en la prevención de enfermedades de la vista, piel y prevenir la anemia.

En las carnes, aves y mariscos permite el desarrollo de músculos y tejidos, por el alto contenido de hierro, yodo y vitaminas a través de la grasa. Para los Huevos, leche y sus derivados contienen proteínas y vitamina A, D, riboflavina y biotina, minerales como: hierro, calcio y fósforo.

Las Grasas y azúcares contienen carbohidratos y grasas, ya que contienen vitaminas A, D, E y K, una alimentación variada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud. Además La fibra facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes, esta se encuentra en verduras, frutas y cereales integrales. La actividad física es importante para mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento.

Educación alimentaria nutricional

Actualmente se reconoce la importancia de la educación nutricional como papel fundamental para mejorar la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. También está demostrada la capacidad de mejorar el comportamiento dietético y el estado nutricional, tal y cual lo demuestran diversos estudios

La Educación Alimentaria Nutricional es un proceso dinámico de cambio donde se involucran las familias y la comunidad adquiere, reafirman sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas. Que busca concientizar los procesos de producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumo de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y la disponibilidad de recursos en cada lugar.

Para la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura (2021) afirma que:

La creación de entornos que faciliten la elección de opciones alimentarias saludables y de la creación de capacidades, tanto para individuos como para instituciones para adoptar prácticas alimenticias y nutricionales que promuevan la buena salud.(p.1)

La Constitución de la República del Ecuador en lo que se refiere a la alimentación y nutrición como derecho humano para todos los ciudadanos.

Para Rouger (2018) afirma: “es una herramienta muy valiosa, ya que: brinda conocimientos, información y capacitación a las personas, las empodera y les permite tomar decisiones fundamentadas en relación a su alimentación.”(p.1). La educación nutricional es una actividad priorizada por la FAO y la OMS, además es un proceso multidisciplinario que

involucra la transferencia de información y la sustitución de los hábitos alimentarios presentes por otros más apropiados.

La alimentación está condicionado en base a hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. Por lo cual es importante que en el ámbito educativo la formación desde el hogar y complementarla en la escuela en la formación de hábitos alimenticios. Por lo tanto la educación alimentaria se convierte en un desafío para la escuela, que nos obliga a considerarla en toda su amplitud y complejidad.

La educación nutricional es necesaria en todos los ámbitos para proteger la salud de la población, pero los recursos públicos son escasos y las necesidades urgentes tienen prioridad. Para velar por el desarrollo adecuado, tanto mental como físico, de sus hijos las madres deben conocer y poner en práctica algunas pautas esenciales, como comer bien ellas mismas, amamantar en exclusiva al bebé hasta los seis meses y, a continuación, dar al bebé alimentos complementarios ricos y nutritivos sin dejar de amamantarlo.

a) Disponibilidad: los alimentos deben de ser disponibles, deben encontrarse a nivel nacional o local.

b) Acceso: Los alimentos deben de ser accesibles que todos/as podamos llegar a obtenerlos. El acceso de los alimentos incluye poseer recursos económicos también (ingresos, precios y costos de la canasta básica de alimentos)

c) Consumo: El consumo de los alimentos debe ser en las cantidades necesarias según el requerimiento nutricional de las personas, se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, actitudes y prácticas.

Son determinantes del consumo de alimentos, entre otros, los siguientes:

- El tamaño y la composición de la Familia.
- La distribución de los alimentos al interior de las familias.
- La cultura alimentaria.
- Los patrones y los hábitos de consumo alimentarios.
- La información comercial y nutricional,

- El nivel educativo de las personas, y la publicidad

En definitiva la educación nutricional es respetar el derecho de todas las personas a la información veraz, actualizada y favorecer en ellas el desarrollo de la capacidad para identificar sus problemas alimentario nutricionales, sus posibles causas y soluciones y actuar en consecuencia con el fin de mejorar el estado nutricional personal, familiar y de la comunidad, con un espíritu de responsabilidad, autocuidado y autonomía.

Comida chatarra

Son alimentos con mínimas cantidades de vitaminas y minerales para generar energía en niños y adolescentes. Para Torres (2016) define “La comida chatarra, también denominada comida basura, es un tipo de comida que contiene concentraciones elevadas de grasas, calorías, condimentos, colesterol, azúcares y/o sal.” (p.1) Algunos alimentos de este tipo son:

Hamburguesas, Caramelos, chupetines, chicles, marshmallows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, perros calientes, empanados, papas fritas, pizza y/o refrescos que no aportan valor nutricional.

Bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.

Embutidos como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.

Alimentos con salsa como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo dan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades

ALIMENTACIÓN

Según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004) comenta la alimentación es el proceso que consisten en proveer al organismo, sustancias nutritivas con el fin de saciar las necesidades alimenticias y obtener energía importante para el desarrollo integral de los niños, a través del consumo de frutas y verduras frescas que contienen minerales y vitaminas.

La alimentación en etapa escolar es importante para el desarrollo integral, tanto en lo físico, psicológico, personal, y especialmente en la salud. Una deficiente alimentación puede ocasionar problemas de salud, además del peso, pero en los jóvenes pueden traer consecuencias de tipo cognitivo y mental.

Para Iglesias (2012) comenta que la desnutrición influye en el crecimiento, especialmente en la talla y peso, pero esto se puede corregir en base a una adecuada alimentación, ya que es de conocimiento que el niño crece hasta los 18 años.

Para Marina (2007) comenta que es importante adquirir hábitos alimenticios a lo largo del proceso de vida del ser humano, y es deber de los padres educar a los niños para enfrentar el futuro.

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia en el núcleo familiar, ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia.

El alimento es todo producto natural o elaborado que provee sustancias nutritivas para el desarrollo del ser humano y para la salud física y mental del cuerpo ya que provee de calorías, nutrientes, vitaminas, carbohidratos, calcio y demás compuestos que necesita el cuerpo humano para subsistir.

Alimentos nutritivos

Frutas

El consumir fruta entera garantiza el consumo de azúcares, vitaminas, minerales y fibra, lo cual es contrario a los zumos que se pierden la fibra, además frutas secas o desecadas tales como las pasas, ciruelas y otras contienen agua en menor cantidades pero poseen los demás nutrientes.

Verduras y hortalizas

Estas contienen minerales, vitaminas, fibras y antioxidantes, su consumo debe ser a diario, es preferible el consumo crudo, pero si es necesario cocerlas su contenido se debe aprovechar para hacer sopas y purés que es en donde se concentran la mayoría de minerales.

Leche y derivados.

Estos contienen proteínas y vitaminas, además del calcio y mineral que permiten el desarrollo de huesos y dientes, por su parte el yogurt es un alimento probiótico es decir eleva el sistema inmunitario y protege contra microorganismos patógenos.

Según Hernández, Echevarría & Iglesias (2012) comentan que la leche es un alimento que se debe consumir durante toda la vida, contiene proteínas, minerales, calcio, potasio y especialmente para el cuidado de huesos y prevención de apareamiento de enfermedades como la osteoporosis.

Su consumo es necesario desde el nacimiento y en etapas siguientes para una adecuada nutrición y provisión de aminoácidos y lisina y proteínas y vitaminas A, D, E y K, la leche contiene cerca de doscientos ácidos grasos que facilitan la digestión. Su consumo es importante por el alto poder de energía que brinda el contener minerales como el magnesio, cinc y fósforo.

Para concluir la leche previene el apareamiento de la osteoporosis, y enfermedades como la hipertensión arterial y obesidad que puede terminar con la enfermedad de la diabetes tipo 2.

Carnes y embutidos

Contiene vitaminas como hierro, potasio, se recomienda quitar la grasa antes de cocinar los alimentos, en caso de consumir embutidos se recomienda hacerlo ocasionalmente debido a la alta cantidad de grasas saturadas que pueden ocasionar colesterol y causar problemas en el sistema cardiovascular.

Pescados y mariscos

Estos contienen vitaminas D, además del omega 3 son recomendables por los ácidos grasos, que se encuentran en los pescados tales como el atún, la sardina, el salmón, bonito y otros. Los especialistas recomiendan el consumo a madres embarazadas y en periodos de lactancia especialmente en los niños se debe consumir el pescado porque contienen vitaminas y minerales y proteínas, y son bajos en sodio y grasas saturadas.

Huevos

Estos contienen vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento, a su vez su consumo se recomienda a mujeres en estado de gestación, o de lactancia y en la etapa de la vejez.

Legumbres

Estos aportan hidratos de carbono que se encuentran en las habas, garbanzos, lentejas, además de fibras, proteínas y minerales, si se combinan con cereales se obtienen mayores cantidades de proteínas. Sirve para prevenir cáncer de colon y colesterol.

Cereales

Estos proveen de energía por lo cual se constituyen en un alimento esencial, en este grupo se encuentra el arroz, pastas, fideos, el pan, cereales que contienen vitaminas fibras y minerales.

Azúcares y dulces

Estos aportan energía, pero se recomienda el consumo moderado para no caer en sobrepeso o daños en la salud bucal.

Aceites y grasas

Según Redroban (2014) comenta es necesario su consumo, por la alta incidencia que tiene en la composición de membranas celulares y nucleares, sin embargo se lo debe hacer en forma moderada y ocasional, se recomienda consumir grasas vegetales , es decir se debe evitar en lo posible el consumo de carnes, embutidos, dulces, postres y leches o yogurt.

Agua

Esta tiene la función de evitar el estreñimiento, es decir regula el organismo intestinal, es importante para la vida del ser humano y animales vivientes.

Factores Alimenticios

Factores ambientales

Tienen importancia porque puede ser el causante de la obesidad, además del sedentarismo y la falta de actividad física pueden ocasionar el aumento de peso en los niños, por lo cual es importante la formación de hábitos alimenticios desde la familia, ya que estos continuaran

en la adultez. Y si no se aplican correctivos en la alimentación pueden ocasionar problemas cardiovasculares, respiratorios, ortopédicos, digestivos y dermatológicos que pueden terminar con la generación de un cáncer. (Strauss , 2000).

Factores sociales

El desarrollo intelectual o cognitivo del niño, va de la mano con los factores que le rodeen de primera mano, como lo serían sus padres, siendo estos los facilitadores de sus primeros conocimientos; comer, ponerse de pie, hablar, etc.

Factores psicológicos

Las percepciones psicológicas son determinantes para que se acepte y se tenga preferencia por algún alimento por encima de otros. Las características visuales, el olor y la presentación de los alimentos proporcionan y asocian la información acerca de los sabores y otras hacen que resulten atractivo y más agradable.

Factores biológicos

Es la forma de buscar satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente.

Factores genéticos

En esto tiene que ver la carga genética o antecedentes de familiares que sufrieron de obesidad.

Hay factores genéticos que influyen en algunos mecanismos fisiológicos y que pueden afectar las preferencias hacia los alimentos, como la sensibilidad gustativa al déficit enzimáticos asociados con intolerancia nutricional.

Calidad de un alimento

Es la cantidad de energía y nutrientes biodisponibles en los alimentos que un individuo saludable debe comer para cubrir todas sus necesidades fisiológicas. Al decir biodisponible se entiende que los nutrientes son digeridos, absorbidos y utilizados por el organismo. Los requerimientos nutricionales son valores fisiológicos individuales. Los requerimientos nutricionales de cada individuo dependen en gran parte de sus características genéticas y metabólicas particulares. Sin embargo, en forma general se puede considerar que los niños

requieren los nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento satisfactorio. Una nutrición adecuada permite al niño alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental.

Los niños con edades comprendidas entre los 3 y los 11 años necesitan ingerir al día entre 1.750 y 2.800 kilocalorías. Una alimentación equilibrada proporciona a los niños todo lo que necesitan para crecer de forma saludable. Sus necesidades nutricionales varían en función de diversos factores, como la edad, el peso, la talla, el ritmo de crecimiento, el ejercicio físico y los hábitos alimentarios.

Tabla 1. Requerimientos Nutricionales

NUTRIENTE	ADULTOS	NIÑOS
Valor energético	2000 Kcal	1800 Kcal
Proteínas	50g	24g
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	270 g 90g	220 g 85g
Grasas	70g 20 g	70g 20 g
Fibra	25g	15g
Sodio	2.4g	1.4 kg
Sal equivalente	6 g	4 g

Fuente: (Benitez , 2013)

Clasificación de los Alimentos

Los alimentos se caracterizan por el nutriente que contienen de forma más abundante, atendiendo así la función que ejercen en el organismo estos son: Energéticos, Plásticos y Reguladores.

Alimento energético

Contiene mayor contenido en carbohidratos (CH) y/o lípidos.

Alimento plástico

Se caracteriza por contener mayor contenido de proteínas.

Alimento regulador

Contiene mayor contenido en vitaminas, minerales, fibra.

Alimento enriquecido

Alimento al que se le incorpora componentes fisiológicamente activos que ya están presentes en el alimento, pero se le incorpora niveles superiores a los encontrados en forma natural en el alimento, un ejemplo es la harina de trigo enriquecida con hierro, ya que a pesar de que su estado natural el trigo es una fuente de hierro y complejo B, durante la molienda se pierde gran parte de este contenido.

Alimento fortificado

Serie de productos alimenticios a los que se les ha incorporado componentes fisiológicamente activos, independientemente de si ya estaban presentes en el alimento, un ejemplo tenemos la fortificación con vitaminas.

Alimento fuente

Son aquellos cuyo contenido de un determinado nutriente tiene en 100 gramos una cantidad mayor o igual a Vitamina A (1000UI), calcio (100 mg) sodio (100 mg), vitamina c (40 mg), hierro (5mg) y fibra (5 g).

Constelación de Ideas Conceptuales de la Variable Dependiente

DESARROLLO INTEGRAL

El desarrollo infantil integral es el resultado de la interacción permanente e indisoluble de las tres dimensiones humanas: biológica, psíquica y social, que comprende la procreación, crianza y relaciones afectivas.

Es un proceso de cambios continuo por el que atraviesan los niños/as desde su concepción que, en condiciones normales, garantizan el crecimiento, la maduración y la adquisición

progresiva de las complejas funciones humanas como el habla, la escritura, el pensamiento, los afectos, la creatividad.

Otro tipo es el multifactorial en el que influyen aspectos internos (biológicos) y externos y en el que intervienen múltiples actores. Es por esto que el desarrollo depende de la calidad de las condiciones sociales, económicas y culturales en el que nacen, crecen y viven los niños y niñas, de las oportunidades que el entorno les ofrece y de la efectiva garantía de derechos por parte del Estado y la sociedad.

En lo que respecta al evolutivo integral es de permanente cambio y maduración de la estructura biológica y psicológica de los niños y niñas en sus diferentes etapas del desarrollo, interactuando con el medio social, cultural y ambiental. En esta etapa se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano.

El desarrollo de los seres humanos es progresivo desde la concepción hasta la muerte, se da por fases, etapas o períodos pero hay edades que son más determinantes en la vida humana. Por ejemplo, se ha determinado que el mayor crecimiento neuronal se da entre 0 y 24 meses, por lo que esta etapa es de mayor riesgo, preocupación y requiere de mayores cuidados.

El desarrollo infantil integral, tiene lugar en la interacción dinámica de la carga hereditaria y el entorno familiar comunitario se manifiesta en el apareamiento de comportamientos y conductas. Es un proceso íntegro, integral e integrado de cambios y transformaciones evolutivas y madurativas que vive un niño, una niña desde su concepción, hasta los cinco años de edad. Estas transformaciones evolutivas son un conjunto de fenómenos en un proceso dinámico de organización sucesiva de funciones biológicas, psicológicas y sociales en compleja interacción, cuyas estructuras se modifican de acuerdo con las experiencias vitales.

Vigotsky plantea que la concepción del desarrollo y los cambios evolutivos dan lugar a conductas más complejas, mejor organizadas y más efectivas que le permiten un mejor desenvolvimiento en el medio, en dos niveles de desarrollo: el real y el potencial.

A partir de la teoría de Vigotsky recomiendan los siguientes niveles de ayuda:

- **Primer nivel:** demostración de cómo se realiza la tarea, esta debe utilizarse cuando el niño niña demuestra que no tienen reservas y recursos internos formados o en la formación que le permitan actuar y resolver las tareas de forma más o menos independiente.
- **Segundo nivel:** colaboración o trabajo continuo con el otro y el niño, en cuyo proceso se deja, en un momento determinado de la colaboración, que el niño, niña termine la tarea por sí solo.
- **Tercer nivel:** el otro solo brinda o recuerda una orientación general de la tarea, procurando que el niño, niña haga uso, de la forma más independiente posible de lo que ya tiene formado o en vías de formación y llegue por si solo a una solución.

Desarrollo físico

El desarrollo físico saludable es de importancia fundamental para el desarrollo integral en la primera infancia. La salud, la nutrición, el sueño y otros aspectos físicos son parte del desarrollo holístico de los niños y niñas.

Suarez (2015) define: “se refiere a los cambios corporales que se distinguen en las personas, especialmente en peso y altura, y en los que están involucrados: el desarrollo cerebral, el desarrollo óseo y el desarrollo muscular” (p.39).

Durante la etapa de primaria, el crecimiento y los cambios físicos que se producen en la niñez media son más lentos y estables que en años precedentes. Los cambios internos que se producen se centran en tres ámbitos fundamentales: esqueleto, tejido muscular y cerebro.

- a) **Maduración del esqueleto:** La longitud de los huesos aumenta a medida que el cuerpo se alarga y se ensancha en esta edad pierde sus dientes primarios o de leche.
- b) **Grasa y tejido muscular:** Los depósitos de grasa se reducen de forma gradual hasta los seis u ocho años, de modo más marcada en los varones.
- c) **Desarrollo del cerebro:** es la parte del cerebro, por su parte, produce un funcionamiento más eficaz. La estructura y la función del cuerpo calloso maduran (Educrearte, s.f.).

Desarrollo psicológico

Evolución de los estados anímicos, conflictuales o no, de carácter afectivo, a través de los cuales el individuo expresa externa e internamente reacciones tendientes a la satisfacción de necesidades humanas y a la realización, de ajustes y adaptación a situaciones cambiantes del medio.

Es el proceso mental complejo cuyas manifestaciones dependen de gran variedad de actividades mentales y de fenómenos cognoscitivos tales como pensamiento, percepción, recuerdo, formación de conceptos, generalización y abstracción

Desarrollo social

Los factores sociales y emocionales pueden modificar muchas veces el crecimiento, incluyen la situación del niño/a en la familia, la calidad de las interrelaciones entre este y sus padres en las primeras horas del día o semanas de vida, la forma de crianza y los intereses personales de los padres.

Es el logro de madurez en la conducta observable en las relaciones del individuo con otras personas. Implica cambios en las formas de conducta¹ en la formación de conciencia social definida y en el incremento de actividades y contacto e interacción.

Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo es un término que cubre la percepción humana, el pensar y el aprender. La nutrición, la genética y el ambiente son los tres factores principales que impactan el desarrollo cognitivo (...), La nutrición durante los primeros años de la vida de un niño está ligada al desempeño en años posteriores.

Suarez (2015) comenta: “En el desarrollo cognitivo del niño de estas edades juega un papel trascendental el procesamiento de la información, en el que destacan funciones como la atención, la solución de problemas, la memoria y la metacognición.” (p.41).

Es el proceso evolutivo de transformación que permite al niño ir desarrollando habilidades y destrezas, por medio de adquisición de experiencias y aprendizajes, para su adaptación al

medio, implicando procesos de discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización y resolución de problemas.

APRENDIZAJE

Teorías de aprendizaje

Teoría del Conductismo

El conductismo es una de las corrientes psicológicas más antiguas, teniendo sus orígenes a principios del siglo XX. Esta teoría consiste en un cambio en el comportamiento, ocasionado por la adquisición, refuerzo y aplicación de asociaciones entre los estímulos del ambiente y las respuestas observables del individuo.

Para Montagud (2021) comenta: “El conductismo deseaba demostrar que la psicología era una auténtica ciencia, centrándose en los aspectos puramente observables de la conducta y experimentando con variables estrictamente controladas” (p.1).

Los principales representantes son Burrhus Frederic Skinner, Edward Thorndike, Edward C. Wolman o John B. Watson.

En la Teoría de Thorndike planteó que una respuesta a un estímulo se refuerza cuando a este fenómeno le sigue un efecto positivo de recompensa, y que una respuesta a un estímulo se volverá más fuerte a través del ejercicio y repetición.

Por su parte Skinner comenta que es recompensar las acciones correctas de la conducta las refuerzan y estimulan su recurrencia. Por lo tanto, los reforzadores regulan la aparición de los comportamientos deseados.

Otro representante es Iván Pávlov, fisiólogo ruso es célebre por sus experimentos con perros, aportando grandes influencias para el conductismo en general. Este autor dice que el aprendizaje se produce cuando se asocian de forma simultánea dos estímulos, uno, el condicionado, y el otro, el incondicionado. El estímulo incondicionado provoca una respuesta natural en el cuerpo y el condicionado la empieza a desencadenar cuando se vincula a este.

Teoría de Psicología cognitiva

Esta teoría de aprendizaje nace en la de los 50. Bajo esta corriente las personas dejan de ser vistas como meros receptores de estímulos y emisores de respuesta directamente observable, como lo habían entendido los conductistas. En base al aprendizaje los seres humanos actuamos como procesadores de información. Los estudios se enfocaron en estudiar los fenómenos mentales complejos, que habían sido bastante ignorados por los conductistas, quienes llegaron a afirmar que el pensamiento no se podía considerar conducta.

Su aparición se dio a la par con el apareamiento de los computadores, como los de la primera generación que básicamente este tipo de ordenador se diseñó para operaciones militares, con la idea de que con el tiempo se comenzó a comparar al hombre con la máquina. El ordenador se convirtió en análogo de la mente humana.

Para concluir en psicología cognitiva el aprendizaje es entendido como la adquisición de conocimientos, es decir, el alumno es un procesador de la información que absorbe contenidos, llevando a cabo operaciones cognitivas durante el proceso y almacenándola en su memoria.

Teoría del Constructivismo

Apareció en la década del 70 y 80, como teoría de respuesta a la visión de la psicología cognitiva. En la parte del constructivismo no veían a los estudiantes como simples receptores pasivos de la información, sino más bien como sujetos activos en el proceso de adquisición de nuevos conocimientos. Las personas aprenden en base a la interacción con el medio ambiente y reorganizando nuestras estructuras mentales.

Los aprendices son vistos como los responsables de interpretar y darle sentido al nuevo conocimiento, y no simplemente como individuos que almacenan, de forma puramente memorística, la información recibida. El constructivismo implicó un cambio de mentalidad, pasando de tratar al aprendizaje como la mera adquisición de conocimiento a la metáfora de la construcción-conocimiento.

Tuvo una duración hasta la década del 70, entre sus representantes están Jean Piaget y Jerome Bruner anticiparon la visión constructivista varias décadas atrás, en los años treinta.

La teoría constructivista de Jean Piaget

Para Piaget su teoría del desarrollo cognitivo depende de varios factores como el biológica, lógica y psicológica. El autor empieza por del aspecto cognitivo e identifica que es un proceso que el niño va adquiriendo a medida que va desarrollando su estructura cognitiva, función cognitiva y contenidos de la cognición. En la Tabla 7, se presenta la descripción de estos ejes. El pensamiento formal piagetiano consiste en la revisión psicológica de estructuras y procesos que sirvan para enfocarse a enfrentar la realidad. Es en este periodo cuando pensamiento comienza a parecerse funcionalmente al pensamiento científico. (García , 2014). Es decir desde los primeros años, hasta la adolescencia el ser humano busca estar capacitado.

Tabla 2.Ejes conceptuales de la teoría de Piaget

EJES CONCEPTUALES DE LA TEORÍA DE PIAGET				
Estructura cognitiva		Función cognitiva		Contenidos de la cognición
Constituyen una organización de conocimientos (Piaget y García, 2004)		Están en constante desarrollo y estrechamente relacionadas con la inteligencia(Piaget, 1995)		
Esquemas de acción	Operaciones cognitivas	Organización	Adaptación	Percepciones, recuerdos, conceptos, operaciones o estructuras, desde los niveles de la acción humana más ligados al mundo material hasta las más refinadas abstracciones producto del conocimiento sistemático de una cultura (Rosas y Sebastián, 2001).
		Atributo de la inteligencia, formada por las etapas de Conocimientos que conllevan a conductas diferentes en situaciones específicas (Piaget, 1985).	Proceso que busca la estabilidad o el cambio. Se caracteriza por un equilibrio entre las acciones del organismo sobre el medio y viceversa (Piaget, 1974)	
Comportamientos reflejos movimientos voluntarios operaciones mentales (Piaget, 1974).	Acciones interiorizadas, reversibles, agrupadas en sistemas (Piaget, 1974).	Asimilación		
		Fisiológica	Psicológicos	
		Proceso mediante el cual el organismo absorbe sustancias y las transforma en función de él.	Incorporación de los objetos dentro de los esquemas de comportamiento.	
			Modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio. Proceso mediante el cual el sujeto se ajusta a las condiciones externas	

Elaborado por: Autora

Así como se observa en la tabla de los Ejes Conceptuales de la teoría de Piaget se enfoca en la función cognitiva que menciona que es una organización de conocimientos en donde se pueden enfocar los estudios de los esquemas de acción, es decir los comportamientos reflejos movimientos voluntarios operaciones mentales y las diversas operaciones cognitivas que son las acciones interiorizadas, reversibles, agrupadas en sistemas, en donde la organización que Piaget menciona al atributo de la inteligencia formada por las etapas de conocimientos que conllevan a conductas diferentes en situaciones específicas, luego tenemos la Adaptación que es el proceso en donde se busca la estabilidad o el cambio.

Esta puede ser caracteriza por un equilibrio entre las acciones del organismo sobre el medio y viceversa, para luego seguir con la asimilación que se divide en lo fisiológica que es un proceso mediante el cual el organismo absorbe sustancias y las transforma en función de él y las psicológicas que es la incorporación de los objetos dentro de los esquemas de comportamiento y la fase de la acomodación que es la modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio a través del proceso mediante el cual el sujeto se ajusta a las condiciones externas.

Teoría de Aprendizaje de Bruner

Jerome Bruner en los años 60 presento la teoría de aprendizaje basado en la índole constructivista o también llamado aprendizaje por descubrimiento. La misma promueve que el alumno adquiera por sí mismo los conocimientos. Entendiéndose como la enseñanza guiada en base al descubrimiento y la curiosidad con el fin de ir experimentando y conociendo sus destrezas y capacidades. Por lo tanto el autor menciona el aprendizaje no debe ser solo memorización o pasos o procedimientos, sino que se debe ir descubriendo su conocimiento en base a su capacidad para resolver problemas y pensar sobre la situación a la que se le enfrenta, es decir asimilar y memorizar lo aprendido.

Por su parte en la teoría del aprendizaje por descubrimiento, Bruner señala la importancia que tiene la interacción sistemática y permanente entre el estudiante y el docente que permitan estimular el desarrollo intelectual. Entre sus características que maneja esta teoría, es que se maneja con reglas y procedimientos

para poder alcanzar el conocimiento y el descubrimiento de sus habilidades. Y es importante para Bruner la activación la cual consiste en la capacidad del docente para estimular al estudiante, a través de la originalidad e imaginación procesando la información que se va adquiriendo para poder utilizarlo como estrategia, y concluyendo es aprender algo, es conocer ese algo. (Bruner, 1960)

Por medio de la teoría de Bruner se puede aplicar estrategias psicopedagógico, en donde lo que se busca en crear ambiente y entornos dentro del aula, es importante para el autor la actitud del estudiante es decir buscar situaciones que permitan involucrar tanto la parte teórica como práctica, es importante además la compatibilidad para que no exista dificultades que impidan su comprensión, otro elemento es la motivación fundamental mencionar que la motivación, así como las adecuadas estrategias de enseñanza son elementales para el aprendizaje de los niños y las niñas. Interés por investigar o descubrir para dar soluciones a los problemas. Lo cual podemos interpretarlos que el aprendizaje por descubrimiento el involucramiento del docente para ir desarrollando y adquiriendo el conocimiento. Todos estos puntos permitirá el adecuado desarrollo de las potencialidades por medio de actividades que los docentes planteen en el aula. (Bruner, 1960)

Para Bruner citado por Sánchez (2018) comenta que destaca que en el desarrollo alude a su interés en el desarrollando cognoscitivo y recalca tres modalidades de representación en una secuencia” (p.11).

- **Acto:** es el aprendizaje por una acción,
- **Icónica:** es la representación por medios perceptibles tales como un mapa mental
- **Simbólica:** es decir un esquema abstracto que puede ser el lenguaje o cualquier otro sistema simbólico estructurado.

Por lo tanto características y modalidades representativas según la teoría de Bruner son muy importante para el desarrollo del niño ya que es una forma de adquirir nuevos conocimientos, aprendizajes, experiencias; son procesos secuenciales para adquirir algo nuevo.

La estimulación del área cognitiva de los niños le permitirá comprender, relacionarse, adaptarse a nuevas situaciones, haciendo uso de su pensamiento y la interacción directa con los objetos y el mundo que lo rodea. Para desarrollar esta área el niño necesita experiencias, así podrá desarrollar sus niveles de pensamiento, su capacidad de razonar, poner atención, seguir instrucciones y reacciones de forma rápida ante diversas situaciones.

Según el autor el desarrollo intelectual es estudiado desde un punto biológico donde se establecen dos aspectos la adaptación y acomodación. La teoría constructivista de Jean Piaget tuvo como propósito proteger la teoría del desarrollo que trata de que los infantes edifiquen su propio conocimiento por distintas redes o a través de su entorno al observar, explorar y descubrir por sí solo lo que permite que construya su propio conocimiento.

La teoría nace ya que existe una interrogante ¿Por qué los niños y las niñas no podían pensar lógicamente teniendo edades tan cortas?, pero con el pasar del tiempo van resolviendo sus propios problemas sin ningún inconveniente, esta respuesta que entregan los infantes depende de los estímulos físicos y sociales, favoreciendo en ellos la capacidad cognitiva y la inteligencia.

Los individuos buscan nuevas experiencias en el medio donde se desenvuelven que en su inicio causan confusión, pero al vivir la experiencia crea un aprendizaje significativo mediante “La organización y la adaptación con sus dos polos de asimilación y de acomodación, constituyen el funcionamiento que es permanente y común a la vida, pero que es capaz de crear formas o estructuras variadas” (Thong, 1981, p. 26)

El desarrollo de la adaptación se da mediante la asimilación que es la que permite adquirir nuevos conocimientos y el desarrollo de la adaptación que se da por la acomodación da paso a un cambio nuevas experiencias.

Es a raíz de estos factores y estrategias que aplique el docente le servirá para ir descubrimientos, creaciones, invenciones, y todo esto lo llevará establecer un

conocimiento significativo. El trabajo grupal le permite despertar la interactividad y la cooperación.

En conclusión, es necesario realizar procesos para lograr la estimulación cognitiva son importantes en la etapa preoperacional que es la edad de dos a siete años, donde el niño ya está apto para captar nuevos conocimientos; utilizando una serie de actividades específicas y juego estimulará las facultades donde se busca formación o refuerzo.

Bruner basa su teoría del desarrollo cognitivo en las capacidades mentales. El cual indica que la teoría de instrucción se debe plantear reglas para adquirir el conocimiento y el descubrimiento de las habilidades con el fin de poder evaluar los resultados. Según Sánchez (2018) comenta que la teoría de la instrucción se basa en el aprendizaje y desarrollo para que se pueda aprender mejor con un aprendizaje que no se limite a lo descriptivo. Por lo tanto se debe tener el conocimiento a través de reglas para ir adquiriendo el aprendizaje para poder medir y evaluar.

Características de la teoría del aprendizaje

Disposición para aprender.- esta tiene que ver con la experiencia y los contextos, es la necesidad de hacer deseos y hacer que el infante tenga las ganas de aprender al ingresar a la escuela.

Estructura de los conocimientos.- es preparar los contenidos para dar facilidad en el aprendizaje.

Secuencia: habrá que especificar las secuencias.

Reforzamiento: tendrá que determinar la naturaleza y el esparcimiento de la recompensa.

Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel

Su máximo representante es David Ausubel quien tiene influencias directa de Piaget. Quien basaba su teoría en que la gente aprenda es necesario actuar sobre sus conocimientos previos. Así como ejemplo, si el maestro quiere enseñar sobre los animales mamíferos, primero debe estudiar y conocer del tema. Así pues Ausubel

tenía una teoría muy centrada en la práctica. El aprendizaje significativo contrasta con el aprendizaje puramente memorístico, como el retener largas listas sin discutir.

Teoría de Aprendizaje social de Bandura

La teoría del aprendizaje social fue propuesta por Albert Bandura en 1977. Esta teoría se basa en que las personas aprenden en un contexto social, y que el aprendizaje se facilita a través de conceptos tales como el modelado, el aprendizaje por observación y la imitación. Bandura propone el determinismo recíproco, que sostiene que el comportamiento, el medio ambiente y características individuales de la persona, se influyen recíprocamente. Además el autor afirmó que los niños aprenden observando a los otros, así como del comportamiento del modelo, los cuales son procesos que implican atención, retención, reproducción y motivación. (Bandura, 1977)

Teoría del Constructivismo social

A finales del siglo XX la visión constructivista cambió aún más por el aumento de la perspectiva de la cognición situada y aprendizaje, que hacía hincapié en el papel del contexto y de la interacción social. El pionero fue Lev Vygotsky, así como la investigación realizada en la antropología y la etnografía de Rogoff y Lave.

La esencia de esta crítica es que el constructivismo y la psicología cognitiva observan la cognición y el aprendizaje como procesos “atrapados” dentro de la mente, de forma aislada del entorno, considerándolo autosuficiente e independiente de los contextos en los que se encuentra.

El constructivismo social surgió como respuesta a esta crítica, defendiendo la idea de que la cognición y el aprendizaje deben entenderse como interacciones entre el individuo y una situación donde el conocimiento es considerado como situado, es decir, producto de la actividad, el contexto y la cultura en la que se forma.

Teoría del Aprendizaje experiencial

Las teorías del aprendizaje experiencial se enfocan en teorías sociales y constructivistas del aprendizaje, pero situando a la experiencia como el centro de aprendizaje. Su meta es entender cómo las experiencias motivan a los estudiantes y promueven su aprendizaje.

De esta manera el aprendizaje se ve como un conjunto de experiencias significativas, ocurridos en la vida cotidiana, que conducen a un cambio en los conocimientos y la conducta del individuo.

Su representante es de Carl Rogers, quien sugirió que el aprendizaje experiencial es el que se da por iniciativa propia, y con el cual las personas tienen una inclinación natural de aprender, además de promover una actitud completa de involucramiento en el proceso de aprendizaje. (Rogers, 1994)

Rogers defendía la visión de que el aprendizaje debe ser facilitado. No se puede amenazar al alumnado con castigos dado que, de esa forma, se vuelven más rígidos e impermeables a los nuevos conocimientos. El aprendizaje es más probable que se dé y sea más duradero cuando se da por iniciativa propia.

Teoría de Aprendizaje de Inteligencias múltiples

Howard Gardner elaboró en 1983 la teoría de las inteligencias múltiples, en la cual sostiene que la comprensión de la inteligencia no está dominada por una sola capacidad general. Gardner afirma que el nivel general de inteligencia de cada persona se compone de numerosas y distintas inteligencias.

Aunque su trabajo es considerado algo muy innovador y, a día de hoy, no son pocos los psicólogos quienes defienden este modelo, cabe decir que su trabajo es también considerado especulativo. (Gardner, 1993).

Aun así, la teoría de Gardner es apreciada por los psicopedagogos, que han encontrado en ella una visión más amplia de su marco conceptual.

Teoría de Aprendizaje situado y comunidad de práctica

La teoría del aprendizaje fue desarrollada por Jean Lave y Etienne Wenger recoge muchas ideas de las teorías del aprendizaje de varias corrientes psicológicas.

La teoría del aprendizaje situado destaca el carácter relacional y negociado del conocimiento y del aprendizaje, cuya naturaleza se desprende de una acción de compromiso hacia el conocimiento, que se da con mayor eficacia dentro de las comunidades, sean del tipo que sean.

Por lo tanto estas interacciones contribuyen al capital social y la adquisición de conocimientos dentro de la propia comunidad, dependiendo del contexto. Fue Thomas Sergiovanni refuerza la idea de que el proceso de aprendizaje es más eficaz cuando se da en las comunidades, afirmando que los resultados académicos y sociales mejorarán solo cuando las aulas pasen de ser meros lugares a los que los alumnos tienen que ir obligados a verdaderas comunidades de enseñanza y aprendizaje.

Teoría de Aprendizaje y habilidades del siglo XXI

En la actualidad sabemos que aprender conocimientos teóricos y prácticos debe ir más allá de lo que hay en los libros. El adentrarse en nuevas tecnologías y en capacidades sociales y creativas es algo fundamental en un mundo que está en constante cambio.

Entre las competencias valoradas hoy en día, además del dominio de las nuevas tecnologías, están el pensamiento crítico, la mejora de las habilidades interpersonales y el aprendizaje auto dirigido, entre otras muchas más. Es hacerle consciente de cuál es su huella ambiental, cómo puede mejorar la humanidad, ser creativo o cómo desempeñarse como buen vecino y padre.

Teoría de Aprendizaje de Lowenfeld Viktor

El autor clasifico a su teoría en etapas, desde que el niño empieza a dibujar, es decir desde que agarra el lápiz, hasta cuándo va se va perfeccionando su técnica y estilo.

Por motivos del presente estudio documental se enfocara en las dos primeras fases que son las que impulsan el desarrollo.

Tal es el caso del niño en donde la Teoría de Lowenfeld empieza con el garabateo, posterior la etapa pre esquemático, la esquemática, el pseudonaturismo y por último la fase del periodo de decisión.

Tabla 3.-Teoría de Lowenfeld Viktor

Lowenfeld		Niños (as)	
Edades	Etapas	edades	Etapas
2-4	Garabateo	1-2 ½	Garabateo
2-7	Pre esquemática	3-4	Pre esquemática
7-9	Esquemática	3 1/2-6	Esquemática

Elaborado por: Autora.

Viktor Lowenfeld planteo estudios claros y precisos en relación al dibujo infantil, sin embargo determino que el proceso de desarrollo depende de factores de crecimiento y desarrollo social y emocional del niño.

El autor divide las etapas del garabateo del niño de 2 a 4 años, en donde este solo dibuja sin querer representar algo, y divide las fases como el garabateo descontrolado, como su nombre indica son trazos sin ninguna definición o graficación, pero en cambio esto le sirve para estimular el desarrollo cognitivo y motriz del niño/a, en la segunda fase ya viene el garabateo controlado que inicia desde el año 8 meses , y empieza a garabatear con entusiasmo es decir comienza a tener capacidad en el mano de la mano y la observación, en esta fase le importa poco la gama de colores, y por último la fase del garabateo con nombres e inicia en la edad de 3 a 4 años, en donde ya busca darle sentido y significado a los dibujos, es decir ya tiene control de sus movimientos y dibuja ya concretamente lo que desea, está en la etapa de dedicación a sus dibujos e intenta identificarlos a través del uso de colores.

En la Etapa pre-esquemática en los niños de 4 a 7 años se acaba las etapas de garabateos, empieza a tomar forma los dibujos, especialmente las figuras humanas y el entorno de la familia. Referente a lo manifestado por el autor Lowenfeld el pensamiento mágico, consiste en imaginar que los pensamientos, las palabras e incluso los deseos puedan tener efectos físicos directos sobre objetos inanimados.

Teorías de la creatividad

La creatividad es la originalidad y la ideación de planes para dar solución a los problemas planteados, hoy el mundo actual exige personas con ideas críticas y creativas, de ahí la importancia de la creatividad lo que llevará a solucionarlos de la mejor manera posible. La creatividad es fundamental en el crecimiento del ser humano.

Tabla 4. Teorías de la creatividad

Teoría de la creatividad	Descripción
Teoría de la Gestalt (Kohler, Wertheimer, Mednick)	<ul style="list-style-type: none"> Esta teoría se presenta en base a la asociación, que significa ocasionar relaciones imprevistas a través de un “entrenamiento asociativo”. Los autores indican que la creatividad se la explota a través del entrenamiento de la percepción y asociación de las personas.
Teoría Psicoanalítica (Freud, Kris, Kubie)	<ul style="list-style-type: none"> Esta teoría se basa en el análisis del pensamiento , los cuales comenta es la vinculación del pensamiento primario y la gratificación inmediata, que se puede manifestar a través de alucinaciones, y la otra parte el pensamiento secundario , que es cuando el paciente está dispuesto a posponer la gratificación con miras a futuros logros. El pensamiento adulto oscila entre las dos formas o las combina.
Teoría Humanista (Maslow, Rogers, May)	<ul style="list-style-type: none"> Para los autores de esta teoría, la creatividad tiene que ver con la capacidad que tiene la persona en actualizar e idear nuevas creaciones, estas se pueden reflejar a través de la originalidad

	<p>y conductas únicas. Es por eso que la imagen positiva de sí mismo que mueve hacia objetivos autónomos y a realizaciones liberadas de los juicios y opiniones de los demás.</p>
<p>Teoría Factorial (Guilford, Barrón, Getzel-Jackson, Fieldman)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guilford planteo el modelo morfológico de la inteligencia. La creatividad está conformado de factores intelectuales llamado pensamiento divergente y la generación de ideas de asociación, expresión, originalidad y flexibilidad semántica.
<p>Teoría Neuropsicofisiológica (Sperry, Trimarchi, Rodríguez, Lavados)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta se enfoca en la investigación de la lateralización y codificación de los hemisferios cerebrales, el actuar diferente de cada hemisferio amplia el desarrollo de los procesos intelectuales. Es importante para el desarrollo del equilibrio cognitivo-emocional el uso de estrategias educativas que estimulen su proceso. Por lo tanto la creatividad se construye a través de procedimientos cognitivos que brindan estabilidad emocional, situacional y motivacional a largo plazo.
<p>Teoría de las Inteligencias Múltiples (Gardner)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los procesos lógicos son importantes en los procesos de creación, lo que puede incidir directamente en el desarrollo de la inteligencia en la fase analítica. Luego en la fase de elaboración en donde la organización es base esencial para la evaluación y análisis crítico para encontrar la solución al problema planteado.
<p>Teoría de Integración Creativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esta teoría empieza desde una visión sintética de la creatividad. Es casi similar con la teoría de la corriente humanista, no se enfoca en el yo personal sino en todo el entorno. Por lo tanto la persona es un elemento integrado en un contexto más amplio con el que interactúa.

Fuente: Modificado para Tesis por: Elaborado por: Autora. Basado del libro “creatividad en educación”, de la Dra. María Inés Solar Rodríguez (1999, pág. 51-65).

En el proceso creativo es el pensamiento lo que da forma a las cosas. Incluso a lo que se conoce como ideas con contenido de originalidad. Estas formas en la mente

son las que luego se materializan como formas físicas. Los seres humanos empiezan a aprender desde pequeños, incluso antes de su nacimiento, por lo tanto es importante determinar el papel que cumple en su enseñanza.

Tabla 5. Importancia del pensamiento creativo en el desarrollo integral

Autor	Aporte
Lowenfed V. & Lambert W. (1972)	Las expresiones artísticas son esenciales para desplegar la capacidad creadora de los infantes donde se pueden desarrollar en diferentes ámbitos como; social, físico, intelectual, el gusto estético y la aptitud perceptiva.
Romo (1986)	El pensamiento creativo es el proceso mental donde los seres humanos conducen sus acciones en cosas nuevas, originales, novedosos mediante el funcionamiento del desarrollo cognitivo.
Bono (2004)	La creatividad es misteriosa, se la puede evidenciar cuando se manifiestan nuevas ideas, pero no se entiende de donde han surgido.
Vygotsky (2009)	En la primera infancia pensar es recordar es propio de esta edad donde se puede encontrar y conocer desde el yo interior del infante.
Medina (2018)	Pensamiento divergente, concepción de nuevos conocimientos a partir de información adquirida mediante la calidad y viabilidad de información.

Los autores Lowenfed, Lambert, Romo, Bono, Vygotsky y Medina concuerdan que el pensamiento creativo se da por medio de procesos mentales que benefician al desarrollo integral del infante mediante la concepción del contexto donde se desenvuelven. Para Lowenfed, Lambert y Vygotsky es importante que se desarrolle el dibujo para plasmar el sentir de cada niño o niña, ya que al dibujar ellos recuerdan de acontecimientos pasados o presentes y plasma mediante un dibujo mientras florece su capacidad creadora.

Para Romo y Medina la creatividad en los individuos es la concepción de nuevos conocimientos donde se puede obtener nuevas ideas, novedosas, originales que

favor en el desarrollo integral de los niños y niñas. Mientras que para Lowenfed y Lambert el desarrollo del pensamiento creativo por medio del dibujo permite desarrollar al infante en diversos espacios de su vida como es en el social, cognitivo, emocional, perceptivo, entre otros.

Lo cual, permite que el infante logre desenvolver de manera autónoma mientras expresa su sentir por medio del arte. La persona creativa mira los problemas o los enfrentan siempre con ideas positivas con el fin de encontrar solución a los problemas

Tabla 6. *Etapas del desarrollo intelectual según Piaget y del desarrollo de la expresión plástica según Lowenfeld*

Desarrollo Intelectual (Piaget)	Desarrollo de la expresión plástica(Lowenfeld)
Periodo sensoriomotor (0-2 años)	Periodo de Garabateos (18 meses-4 años)
<ul style="list-style-type: none"> • Acciones cognitivas exteriorizadas • Respuestas psicósomáticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión plástica gestual • Esquemas Gráfico motores con resonancias sonoras y cinestésicas
Periodo pre operacional (2-7 años)	
Etapa pre conceptual o pre lógica (2-4 años)	Periodo de garabateo
<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de acciones cognitivas internas • Pensamiento representacional • Uso acentuado de símbolos 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión plástica gestual • Esquemas Gráfico motores con resonancias sonoras y cinestésicas
Etapa intuitiva (4-7 años)	Etapa pre esquemático (4-7 años)
<ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de la realidad a partir de las experiencias perceptivas inmediatas • Yuxtaposición de conocimientos parciales 	<ul style="list-style-type: none"> • Intencionalidad representativa • Abandono del disfrute motor como base de las realizaciones

Periodo de las operaciones concretas (7-años-12 años)	Etapas esquemática (7 -8 años)
<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad de pensamiento , reversibilidad • Capacidad de relacional y combinar varios elementos • Organización de la conducta cognoscitiva en sistemas estructurados y acciones coherentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de esquemas propios para la representación de conceptos • Integración de detalles en la representación • Intentos de organización espacial realista • Primeros intentos de perspectiva
Comienzo del realismo	
(9 a 12 años)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Superación de los esquemas • Aproximación del realismo visual
Periodo de las operaciones formales (a partir de los 12 años)	Etapas pseudonaturalista (12-14 años)
<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento hipotético-deductivo rigurosamente sistemático generalizador ideal y abstracto 	<ul style="list-style-type: none"> • Fin de arte espontaneo • Representación naturalista • Análisis crítico de las producciones

Fuente: E. Estrada citado por (García , 2014)
Elaborado por: Autora.

Como se observa en la tabla las teorías de Piaget, y Lowenfeld variaron en algunos aspectos como las denominaciones de cada una de las fases o la organización de las edades, tuvieron similitudes en cuanto a los procesos madurativos en los que transcurren los niños y las niñas durante el desarrollo. Es más, cabe destacar que estas características son las que usualmente ocurren en estas edades, pero no están determinadas. A partir de ello, se profundizaron las etapas evolutivas que comprenden las edades de 3 a 5 años de edad.

Estrategias metodológicas

Estrategia Metodológica.- son diversos elementos que sirven para ayudar al docente en la enseñanza y aprendizaje por medio de actividades efectivas.

Vygotsky comenta que una adecuada utilización y aplicación de estrategias metodológicas ayuda en el desenvolvimiento para identificar diversas opciones que sirvan para dar soluciones, que al estar bien utilizadas le permiten resolver problemas a través de estrategias didácticas. (Intriago, 2016)

Al aplicar estas estrategias el docente, le permiten mejorar el conocimiento de los educandos, que buscan mejorar los entornos y procesos de aprendizaje y de enseñanza, que le permitan desarrollar la inteligencia, afectividad, la conciencia y las competencias. (Ortega & Zhunio, 2015)

Según Nisbet & Schuckermith (1987) comenta que el uso de estrategias adecuadas permiten el desarrollo de habilidades y destrezas que sirven para mejorar el aprendizaje significativo.

Importancia de las estrategias metodológicas

Las estrategias metodológicas son ejes principales, que en base al diseño de actividades le permiten mejorar la construcción del conocimiento, y a su vez repotenciar los métodos y procesos de enseñanza. Por lo tanto, el conocimiento de las estrategias metodológicas empleadas correctamente los docentes cuentan con ayuda para el desarrollo de sus clases en diversas materias, lo cual le ayuda en el desarrollo de sus clases. Pero es de gran importancia recalcar que los docentes deben estar consiente que ellos como guías y responsables tienen la obligación de mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje.

Características de las estrategias metodológicas

Entre las características principales del uso de las estrategias metodológicas, es que puede ser controlada y automatizada, puede utilizar en base a sus propios recursos, y tiene como elementos las técnicas de aprendizaje, las destrezas, habilidades y por último son procedimientos flexibles y adaptativos.

Estrategias, procedimientos, técnicas e instrumentos

La observación

Es importante la observación en la evaluación a los estudiantes, es una estrategia que los docentes utilizan en el desarrollo pedagógico de sus clases. En el

uso de esta técnica es necesario que el docente conozca las situaciones, manifestaciones, comportamientos de cada niño en su evolución.

Observación a los niños y las niñas

En la observación los docentes pueden determinar como ellos juegan exploran, preguntan, razonan, infieren y cuando ellos interactúan, cuando utilizan diversos materiales y accesorios que suelen presentarse en su entorno familiar y en el medio ambiente

Las estrategias metodológicas en los procesos de aprendizajes significativos

El aprendizaje significativo se logra obtener cuando el alumno demuestra emociones. Desde que nace el niño este demuestra a través de percepciones y acciones que son ejecutadas a través de los sentidos y su interacción con el medio ambiente. Entre estas tenemos el razonamiento o entendimiento, la clasificación, la seriación en donde el niño realiza formas, el tamaño, el color, la superficie y las cualidades, y el análisis proceso donde los niños las niñas identifican y tienen la capacidad de representar mentalmente la realidad. (Lara , Tovar, & Martinez , 2015).

A través de la simbolización de imaginación que consiste en representar un objeto o hecho por medio de otro. A través del juego, el dibujo y todas las formas de comunicación, gestual, verbal y gráfica, hasta incluir el lenguaje matemático, a través de la creatividad en donde se evolucionen el desarrollo e innovación en base al pensamiento. (Vásquez, 2010).

Estrategias Pedagógicas

Las estrategias pedagógicas tienen que ver como los docentes pueden utilizar metodologías en la enseñanza de la educación a los niños y niñas, promoviendo el aprendizaje significativo. Por lo tanto los docentes son los que guían al niño en su enseñanza y mejorando el desarrollo de sus capacidades y destrezas en la sociedad.

Tipos de estrategias.

Entre los principales tipos, están el de la estrategia de recuperación de percepción individual que consiste en elaborar estrategias que permitan a los niños demostrar sus sentimientos a través de actividades. Otra es la estrategia de problematización que consiste en cuestionar lo percibido a través de la observación en el juego-trabajo. La estrategia de descubrimiento e indagación aplicada en la búsqueda e identificación de formación, la estrategia de proyecto vinculado a buscar y resolver necesidades. (Ortega & Zhunio, 2015)

La Estrategia de inserción de maestros maestras, estudiantes en el entorno que buscan dar soluciones a los problemas naturales, ambientales y sociales, por su parte las estrategias de socialización que son las diversas actividades sea grupales o individuales que se pueden realizar como juegos, danzas y otras. (Intriago, 2016)

Modelos de aprendizaje

Un modelo de aprendizaje es un sistema basado en una metodología compuesta de rasgos, estrategias y pautas propias que han sido diseñadas con el objetivo de orientar el proceso de aprendizaje.

Tipos de modelos de aprendizaje

Los modelos de aprendizaje importantes que han surgido del desarrollo de las teorías del aprendizaje entre otros.

Modelo Tradicional

Es el modelo tradicionalista o la educación antigua la cual se enfoca en que el maestro ira moldeando al alumno a través del progreso de la transmisión de la información y que el alumno es una página en blanco cuya función es recibir y memorizar la información sin cuestionarla ya que su aprendizaje se deriva del conocimiento y experiencia de su profesor.

Existen dos enfoques: menciona Víctor Sepulcre (2018) comenta:

Enfoque enciclopédico: el profesor cumple el rol de transmitir la información y es suficiente para que el alumno aprenda.

Enfoque comprensivo: el maestro es quien comprende la estructura de la materia y al transmitirla los alumnos la comprenderán igual que él. Existen ciertas desventajas, como en el caso en que el profesor adultera la información, los alumnos aplicarán como precisos, conceptos erróneos.

Modelo Tecnológico

En este modelo el aprendizaje se basa en la planificación, análisis y revisión del material o recurso que se utiliza para el aprendizaje. Se apoya en fundamentos de la psicología y sociología para el desarrollo de las actividades pedagógicas.

En esta fase del modelo no existe desarrollo creativo es decir el alumno se convierte en un elemento pasivo y se ajusta al modelo de recompensa tales como conducta y premios. Se diferencia del modelo tradicional en que incorpora métodos procedimentales y audiovisuales.

Modelo Conductista

Su principal representante fue John B. Watson y el cual indica que en el modelo conductista el estudiante debe adquirir los conocimientos pero siempre guiado o conducido por un profesor. Este modelo se enfoca en que el alumno no es el que juega un papel activo en su aprendizaje, sino que se motiva a través de estímulos y actúa en consecuencia. Este modelo está orientado a las competencias personales de cada alumno, es decir, no es el sistema aplicado o el docente el que falla, simplemente hay alumnos más capacitados que otros, dejando con pocas opciones a los últimos.

Modelo Interactivo

Este modelo se enfoca en que el alumno busque participar y reflexionar a través de actividades que propician el dialogo, la colaboración, la construcción del conocimiento y el desarrollo de habilidades y actitudes. Estas deben buscar enfocarse en el desarrollo de las habilidades de búsqueda de la información, así como, capacidad para analizarla y sintetizarla y resolver problemas. Este modelo hace énfasis, principalmente, en el desarrollo de competencias a todos niveles.

Modelo Constructivista

Se construye en base al aprendizaje gradual del conocimiento, el cual se obtiene a través de la asimilación y adaptación de conocimientos preexistentes relacionados. El constructivismo defiende la idea de que cada persona es un mundo, una misma situación puede ser entendida de diferente forma por varias personas, ya que dependerá de las experiencias previas que hayan tenido con esa situación. El modelo Constructivista saca al docente de su papel de simple transmisor de información y lo ubica como un diseñador de estrategias que permitan que el alumno se empodere de su aprendizaje. Jean Piaget fue uno de sus máximos representantes.

Modelo Sudbury

El modelo indica que los estudiantes ejecutan el proceso de aprender, y que esta premisa es básica y válida para todos. También propone que hay muchas formas de aprender sin necesidad de la intervención de un docente que intervendrá solo cuando se le solicite.

Existen muchas escuelas que usan este modelo con gran éxito, algunas de las características de estas escuelas son:

- **No existen exámenes.** Ocasionalmente ocasionan stress y puede ocasionar falta de memoria.
- **No hay calificaciones.** A los padres no se les da una calificación de sus hijos.
- **Si el alumno no quiere hacer nada no lo hace.** No hacer nada, puede ser un síntoma de que esa persona necesita descansar o que lo que le interesa son otras materias por explorar.

Es aquí en donde el papel que cumple el docente al ejecutar acciones y estrategias que logren estimular valores, actitudes y el desarrollo de habilidades como: la capacidad de análisis y síntesis, de comunicación.

Modelo Proyectivo

La base del aprendizaje en este modelo es la creación de proyectos. Los proyectos establecidos por el docente deben despertar el interés y la curiosidad alrededor de los proyectos propuestos. La meta es generar y desarrollar las potencialidades y habilidades investigadoras del estudiante y que las conclusiones tengan su origen en las experiencias de cada participante. Se trata pues de un aprendizaje basado en la experiencia, en donde la parte práctica será la dominante ayudándose de material teórico si fuera necesario.

Modelo Situado

En este modelo, el aprendizaje se basa, esencialmente, en situaciones específicas y reales y en la resolución de problemas a través de métodos cotidianos. Busca que el alumno adquiera habilidades sociales y desarrolle competencias al tiempo que soluciona problemas. Se considera un estilo de aprendizaje basado en la experimentación colectiva.

Las actividades diseñadas en este modelo buscan promover la colectividad, la cooperación, y el trabajo en equipo. Para el esquema situado, el aprendizaje tiene su base en tres condiciones de comunidad: pertenencia, participación y praxis.

Factores que inciden en el aprendizaje

Los factores que influyen en el éxito académico inciden directa o indirectamente sobre los resultados obtenidos y ello va a depender de cuatro factores: motivación, aptitudes intelectuales, conocimientos previos y aplicación de técnicas de estudio.

Factores Fisiológicos.

Se relacionan con la edad, la salud, el sistema nervioso, el nivel de ansiedad o estrés y los tiempos de reacción. Se debe tomar en cuenta el contexto del estudiante. Por ejemplo, su baja concentración en clase puede estar afectada por ansiedad, falta de alimentación adecuada o ritmo de aprendizaje. Algunos aprenden mejor de mañana, otros de tarde o incluso de noche.

Factor cognitivo

Es una continua comparación entre percepciones del momento y las experiencias acumuladas en la memoria, cuyo contenido es a su vez, constantemente reorganizado según las nuevas experiencias en un proceso dinámico que utiliza principalmente mecanismos de abstracción y generalización.

Se relacionan con los hemisferios cerebrales. Es útil generar experiencias de aprendizaje que estimulen y potencien ambos hemisferios de manera equilibrada, para lograr un aprendizaje más integral.

Factores afectivo-sociales

Son factores que tienen relación con los sentimientos, las relaciones interpersonales y la comunicación que se debe establecer para el logro eficaz del proceso de aprendizaje.

Se relacionan con las emociones, los sentimientos y las relaciones con los demás. Al planear acciones y experiencias de aprendizaje es importante conocer la configuración personal que tengan los estudiantes al aprender, para plantear de manera adecuada las acciones que desarrollen su intelecto, ya que estos aspectos pueden ser determinantes para el éxito o el fracaso.

Factores ambientales y de Organización del estudio

Son todos aquéllos elementos externos del medio ambiente que inciden positiva o negativamente en la calidad del estudio realizado por el alumno y la disposición ordenada de los elementos que conforman el acto de estudiar, entre los más importantes están el organizar el lugar, la mente y el tiempo.

Se relacionan con el espacio, el tiempo, las relaciones interpersonales, la naturaleza y el ambiente, entre otros. Existen variados estilos de aprendizaje, por lo que es importante observar cuáles son las formas en que aprenden los estudiantes para que se desarrollen en su propio estilo y aprendan otros nuevos. (Guzmán, 2021)

Desarrollo humano

El desarrollo humano, según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, es aquel que sitúa a las personas en el centro del desarrollo. Trata de la promoción del desarrollo potencial de las personas, del aumento de sus posibilidades, y del disfrute de la libertad para vivir la vida que valoran.

Para Padilla (2020) comenta:

El desarrollo humano es un concepto que hace referencia a los elementos necesarios para que una persona pueda desarrollar sus cualidades y capacidades, sin ningún tipo de discriminación. (p.1)

CAPÍTULO II

Diseño Metodológico

Enfoque y diseño de la investigación

Es preciso comenzar por definir a la Investigación como “un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p.4). Es así que la investigación al ser un proceso organizado permite la resolución de problemas, avalando la producción de conocimientos y generando alternativas de solución, con este antecedente se menciona que la presente investigación se enmarca dentro de un enfoque cualicuantitativo, al respecto Hernández, Fernández y Baptista mencionan que el enfoque cualitativo “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (2010, p.7). Es así que mediante el enfoque cualitativo se puede recolectar datos mediante la observación directa de la realidad, hacer un análisis e interpretación de experiencias permitiendo realizar una descripción y análisis en caso de esta investigación sobre la nutrición saludable en el desarrollo de los estudiantes del tercer grado de educación básica. Así también los mismos autores mencionan que el enfoque cuantitativo “usa la recolección de datos (...) con base en la medición numérica y el análisis estadístico (...)” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 4). De esta manera para el enfoque cuantitativo se requiere conocer porcentajes e información para identificar la totalidad de la población y los datos se representan mediante números.

El paradigma de investigación es mixto (cualitativo y cuantitativo). Para Hernández, Fernández y Baptista “La meta de la investigación mixta no es

Reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales” (2010, p. 544). De esta manera la presente investigación basa su accionar en la obtención de la información de la fuente misma de estudio, permitiendo obtener datos en base a la observación directa a la realidad de la institución educativa en relación a la interacción de la comunidad educativa y en donde se puede evidenciar el problema planteado al inicio de este estudio, enfocado al grupo de niños/as del tercer grado de la Unidad Educativa Aurelio Bayas, Así se puede recolectar, analizar e interpretar datos cuantitativos y cualitativos de una manera integrada para lograr una visión más desarrollada y profunda sobre el problema de investigación.

- **Modalidad**

Cabe indicar que este proyecto se centra en una modalidad aplicada, *para* Murillo (2008) citada en Vargas (2009) menciona que la investigación aplicada “(...) se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en la investigación (...)” (p.159). De esta forma la modalidad aplicada permite y posibilita la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos, mediante la fundamentación teórica y el estado de arte, de tal manera que exista una sistematización coherente en el análisis e interpretación de la información, así también facilita en gran medida la resolución del problema de estudio planteado, tomando en cuenta el contexto y ambiente en el cual se está llevando a cabo la investigación.

- **Tipos de investigación**

- **Descriptiva:** Además, se emplea un tipo de investigación descriptiva mediante la cual se observa, analiza y describe la forma en la que se manifiestan diferentes situaciones, además que se describe la conducta de los diferentes objetos de estudio, permite identificar las características de la realidad circundante y por ende se pretende buscar las explicaciones

necesarias en relación a las causas y efectos del problema. De esta manera se analizan los datos y características obtenidos de la población de estudio en este caso (docentes, padres de familia y estudiantes).

- **Bibliográfica-documental:** Esta investigación se centra en el tipo de investigación documental ya que se requiere del empleo de fuentes bibliográficas como medio de consulta, ya sean estas, tesis, artículos científicos de revistas, libros, internet y demás documentos necesarios para validar y complementar la información propuesta a lo largo de este estudio y que se constituyen en fuentes sumamente confiables. De esta forma se puede dar respuesta y encontrar las soluciones necesarias al problema planteado relacionando en cierta manera la información existente de otras fuentes con las nuevas ideas propuestas.

Descripción de la muestra y el contexto de la investigación

La investigación se realizó en La Unidad Educativa Aurelio Bayas se encuentra ubicada en la de la provincia de Pichincha, cantón Quito, parroquia Quitumbe cuenta con 2 docentes y 40 estudiantes y 40 padres de familia

El tipo de muestreo utilizado es el no probabilístico decisional, en razón que la investigadora seleccionó las unidades muestrales, por ser de fácil acceso, además, conocer las características de la población objetivo.

Tabla 1.

Población

Población	Frecuencia	porcentaje
Docentes	2	2.43
Estudiantes	40	48.78
Padres de familia	40	48.78
Total	82	100.00

Fuente: Unidad Educativa Aurelio Bayas

Elaborado por: Susana Perdomo

El instrumento se aplicó utilizando la herramienta tecnológica Google form por la situación mundial relacionada con la emergencia sanitaria, a continuación, los datos obtenidos fueron graficados en Excel.

Técnicas e Instrumentos

Encuesta

Para el trabajo de investigación se utilizó la encuesta como técnica principal para recolectar información a través de la formulación de preguntas cerradas, organizadas de acuerdo a las variables de investigación.

Instrumento

Se utilizó como instrumento el cuestionario con una escala tipo Likert, que consto de cuatro opciones de respuesta, nunca, a veces, casi siempre, siempre, elaboradas a partir de las dimensiones e indicadores de cada una de las variables.

Validez y Confiabilidad

Validez

Para la validación de los cuestionarios se utilizó la técnica de juicio de expertos, que para el caso fue el tutor del proceso de investigación, persona que lo realizó de acuerdo a las dimensiones e indicadores de la matriz de operacionalización de variables.

Proceso de recolección de información

Tabla 12

Proceso de recolección de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos planteados en la investigación
2. ¿De qué personas?	A docentes y estudiantes de la Unidad Educativa
3. ¿Sobre qué aspectos?	Nutrición saludable y desarrollo integral
4. ¿Quién?	La investigadora
5. ¿Cuándo?	Año lectivo 2020-2021
6. ¿Dónde?	Unidad Educativa Aurelio Bayas
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. ¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
9. ¿Con qué?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	En condiciones de pandemia

Elaborado por: Investigadora

Plan para el Procesamiento de la Información

La investigación siguió ciertas pautas que se detallan a continuación:

- Revisión crítica de la información bibliográfica recopilada que sustente el tema de estudio a través de las variables de estudio.
- Elaboración de cuestionarios y su respectiva aplicación
- Tabulación de los resultados obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos.
- Elaboración de tablas y gráficos, para ello se utilizó Excel.
- Análisis e interpretación de resultados con base en el marco teórico desarrollado y en relación con los objetivos.
- Construcción de tablas de resumen estadístico.
- Desarrollo de conclusiones y recomendaciones.

Análisis e Interpretación de resultados

PREGUNTAS PARA DOCENTES

1.- ¿Conoce usted casos de obesidad en la Unidad Educativa

Tabla 1

Obesidad

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	50
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	1	50
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por Susana Perdomo

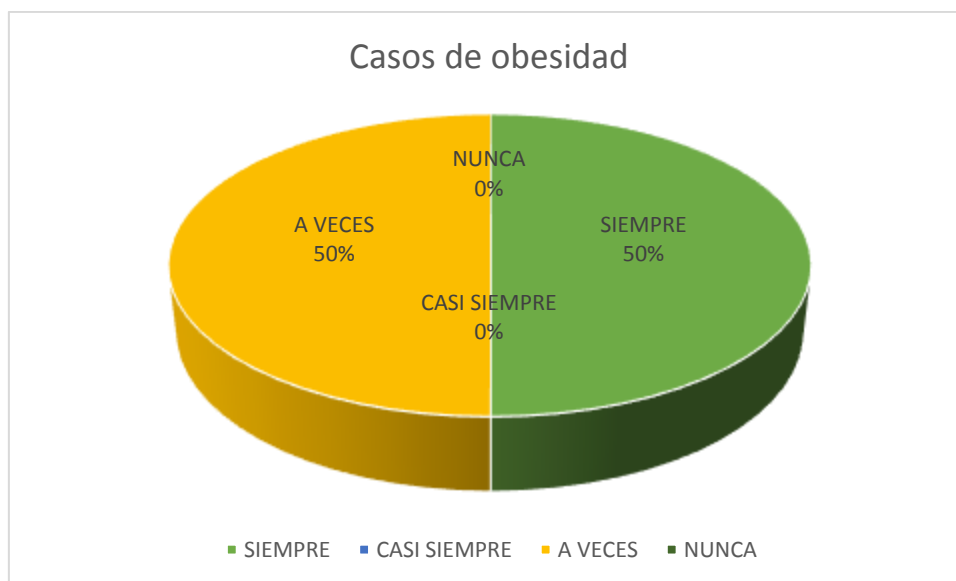


Gráfico 1. Casos de Obesidad. **Fuente:** Encuesta (2021)

Análisis e Interpretación

De acuerdo al Gráfico el 50% de los docentes contesta que SI conoce casos de obesidad y el otro 50% que a veces ha observado casos de obesidad. Lo cual sirve como indicador para demostrar la importancia que tiene la formación de hábitos alimenticios.

2.-Ha observado que los estudiantes consumen comida chatarra?

Tabla 2

Consumo de comida chatarra

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	50
CASI SIEMPRE	1	50
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por Susana Perdomo

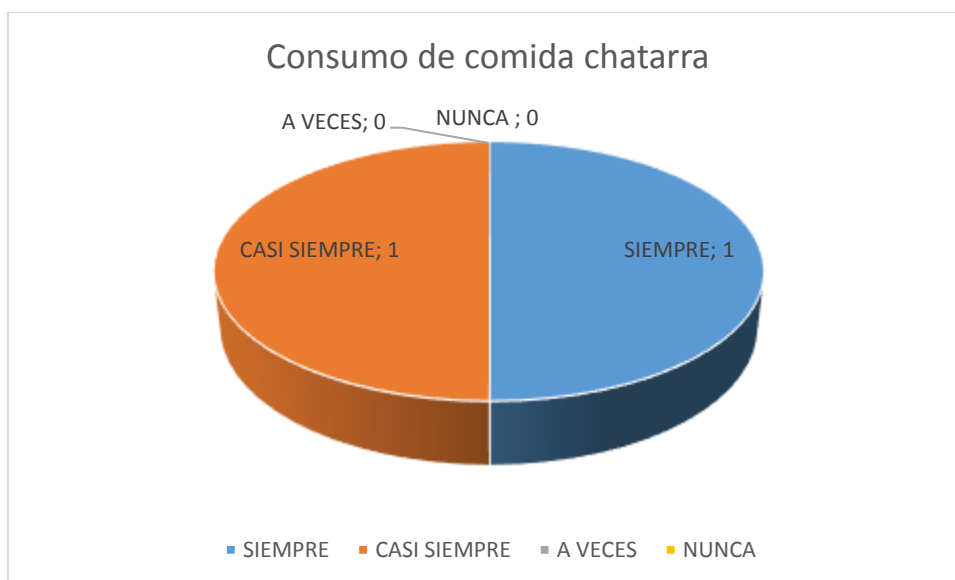


Gráfico 2. Consumo de comida chatarra Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Como se observa en el Gráfico el 50% de los docentes menciona que SIEMPRE observa que los niños consumen comida chatarra y el otro 50% que CASI SIEMPRE lo hacen. Por lo tanto este indicador sirve para demostrar lo importante que es la formación de los hábitos alimenticios en los padres de familia.

3.- ¿Conoce casos de desmayo en los estudiantes por no haber desayunado?

Tabla 3

Casos de desmayo

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	2	100
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por Susana Perdomo



Gráfico 3. Casos de desmayo **Fuente:** Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

El total de encuestados menciona que A VECES si ha observado casos de desmayos en los niños por falta de alimentación, lo cual sirve como indicador para demostrar lo importante que representa la alimentación en el desarrollo integral de los niños.

4.- ¿Existe entre sus estudiantes casos de desnutrición u obesidad

Tabla 4

Casos de desnutrición

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0
CASI SIEMPRE	1	50
A VECES	1	50
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por Susana Perdomo

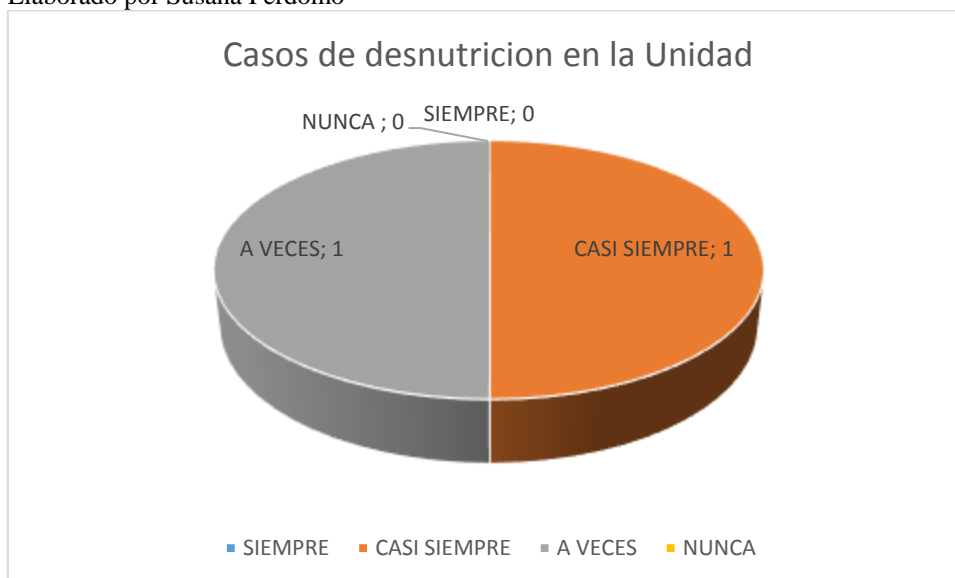


Gráfico 4. Casos de desnutrición .Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Como se observa en el Gráfico el 50% de los docentes menciona que CASI SIEMPRE observa casos de desnutrición infantil y el otro 50% indica que CASI SIEMPRE lo hay. Lo cual sirve como indicador solo la importancia que representa la implementación de hábitos de alimentación en la familia.

5.- ¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes?

Tabla 5

Hábitos alimenticios y rendimiento académico

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	50
CASI SIEMPRE	1	50
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por Susana Perdomo

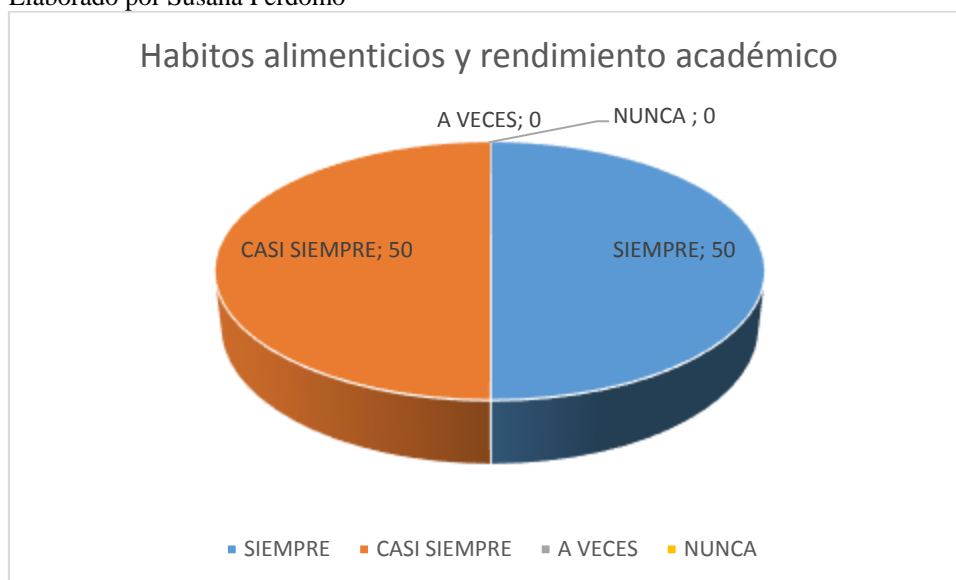


Gráfico 5. Hábitos alimenticios y rendimiento académico. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Como se observa en el Gráfico el 50% de los docentes encuestados contesta que SIEMPRE es importante la formación de hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, y el otro 50% comenta que CASI SIEMPRE. Lo cual sirve como indicador para fomentar hábitos de alimentación en los niños.

6.- ¿Usted considera que un estudiante que está bien alimentado tiene un desarrollo integral

Tabla 6

Buena alimentación y desarrollo

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	100
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por Susana Perdomo



Gráfico 6. Buena alimentación y desarrollo. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

El 100 % de los docentes considera que SIEMPRE que un estudiante este bien alimentado le permitirá ir obteniendo un desarrollo integral en su etapa de crecimiento, lo cual sirve para demostrar la influencia que tiene la alimentación en el desarrollo del niño o niña.

7.- ¿Considera usted que la alimentación es un pilar fundamental en el desarrollo cognitivo del estudiante

Tabla 7

Desarrollo integral del estudiante

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	50
CASI SIEMPRE	1	50
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)
Elaborado por Susana Perdomo



Gráfico 7. Desarrollo integral del estudiante. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Como se observa en el Gráfico el 50% de los docentes contesta que SIEMPRE la alimentación es un pilar fundamental en el desarrollo cognitivo del estudiante, y el otro 50% que CASI SIEMPRE. Lo cual sirve para identificar lo importante que es la alimentación en el desarrollo del pensamiento en el niño.

8.- ¿Cree usted que una guía alimentación mejora las actividades que realiza a diario con los estudiantes?

Tabla 8

Guía de alimentación diaria

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	50
CASI SIEMPRE	1	50
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)
Elaborado por Susana Perdomo

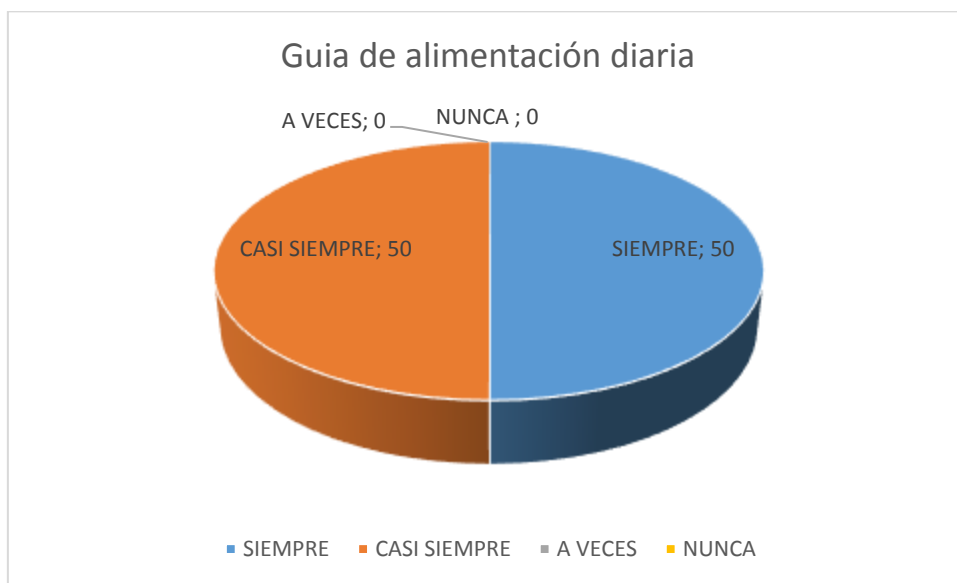


Gráfico 8. Guía de alimentación diaria. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 50% menciona que SIEMPRE es necesario contar con una guía de alimentación le ayudara a mejorar las actividades diarias con los estudiantes y el otro 50% contesta que CASI SIEMPRE. Lo cual sirve como indicador para que el docente utilice guía de alimentación diaria para fomentar hábitos alimenticios en los niños.

9. ¿Cree usted necesaria la implementación de una guía alimentación dentro de la institución?

Tabla 9

Implementación de una guía de alimentación

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	100
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)
Elaborado por Susana Perdomo

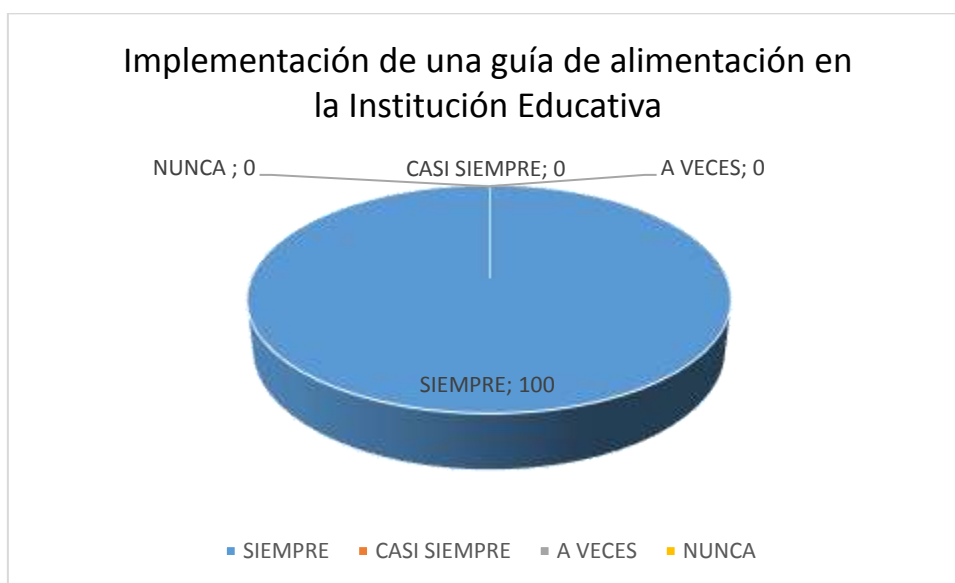


Gráfico 9. Implementación de Guía de alimentación. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 100% considera que SIEMPRE es necesario la implementación de una guía alimentación dentro de la institución, lo cual indica lo importante que es la formación de hábitos alimenticios en el niño para estimular y mejorar el desarrollo integral.

10 ¿Apoyaría usted a la implementación de una guía alimentación en la institución educativa?

Tabla 10

Apoyaría usted implementar una guía de alimentación en la Institución

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	0
CASI SIEMPRE	0	0
A VECES	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Encuesta (2021)
Elaborado por Susana Perdomo



Gráfico 10. Apoyaría usted implementar una guía de alimentación en la Institución. **Fuente:** Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de docentes encuestados el 100% contesta que SIEMPRE apoyaría a la implementación de una guía de alimentación en la institución Educativa, lo cual indica lo importante que es para el docente contar con una guía para de esta manera fomentar una alimentación adecuada en los niños.

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

1. ¿con que frecuencia envía una lonchera nutritiva?

Tabla 11

Lonchera nutritiva

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37
A VECES	5	13
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

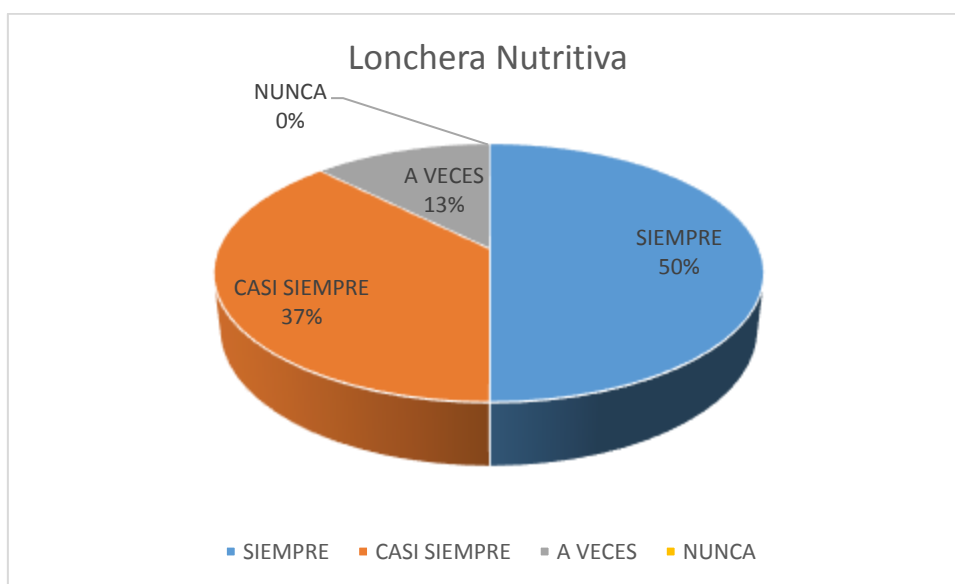


Gráfico 11. Lonchera Nutritiva. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Como se observa en el Gráfico el 50% de los padres de familia encuestados menciona que SIEMPRE envía loncheras nutritivas, el 37.5% contesta que CASI SIEMPRE y el 12% a VECES. Lo cual indica que no existe una cultura de hábitos alimenticios en los padres de familia por lo tanto se debe buscar mejorar su conocimiento acerca de la alimentación.

2.- En su hogar se consume verduras como brócoli, acelga, espinaca, zanahorias

Tabla 12

Consumo de verduras

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	20
CASI SIEMPRE	12	30
A VECES	20	50
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)
Elaborado por: Susana Perdonó

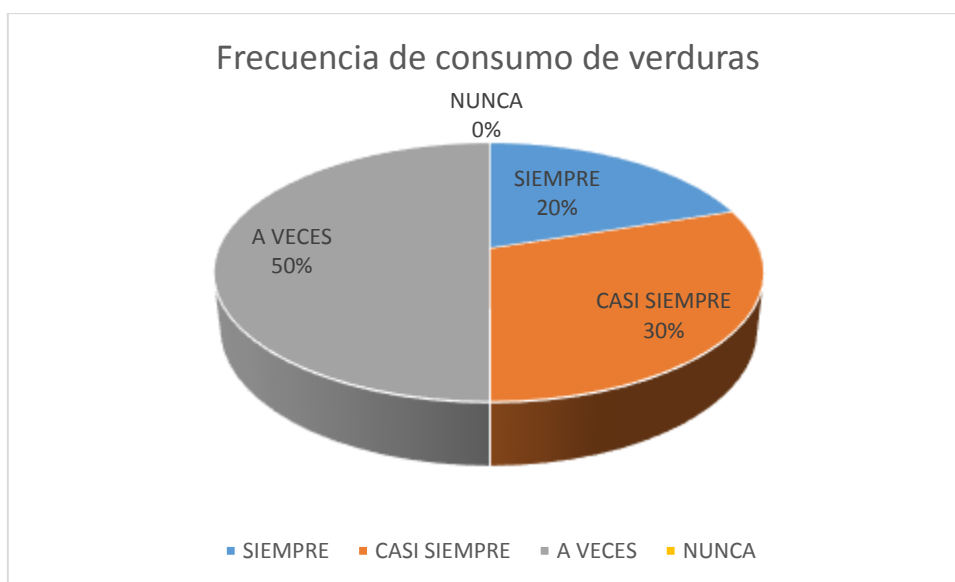


Gráfico 12. Consumo de verduras. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Al observar el Gráfico se determina que el 50% de los padres de familia consume a VECES con frecuencia verduras y un 30% CASI SIEMPRE y el 20% SIEMPRE. Lo cual indica que es importante informar a los padres de familia sobre la necesidad de incluir verduras en la alimentación de los niños en las comidas diarias.

3.- En su hogar acostumbra variar las comidas como son sopas, ensaladas, frutas.

Tabla 13

Variedad de comida

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37
A VECES	5	12
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

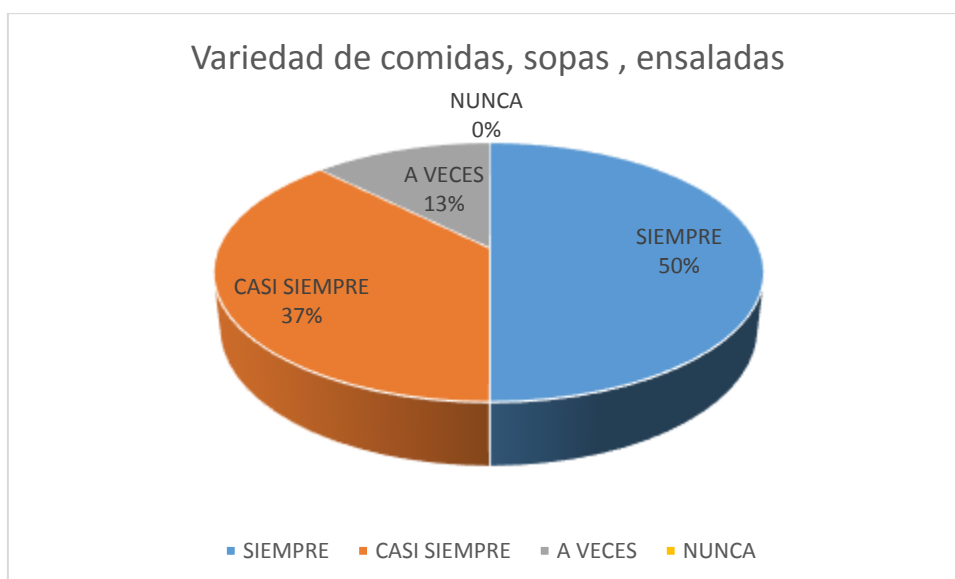


Gráfico 13. Variedad de comida. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 50% contesta que SIEMPRE En su hogar se acostumbra a variar las comidas como son sopas, ensaladas, frutas, y el 37% CASI SIEMPRE y el 13% A VECES. Por lo tanto, es importante al sector de padres que no lo realiza con frecuencia demostrar lo importante que son las sopas y ensaladas en la alimentación de los niños.

4.- Su hijo consume carne, pescado, pollo con frecuencia

Tabla 14

Consumo de carne-pescado-pollo.

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	5	12.5
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

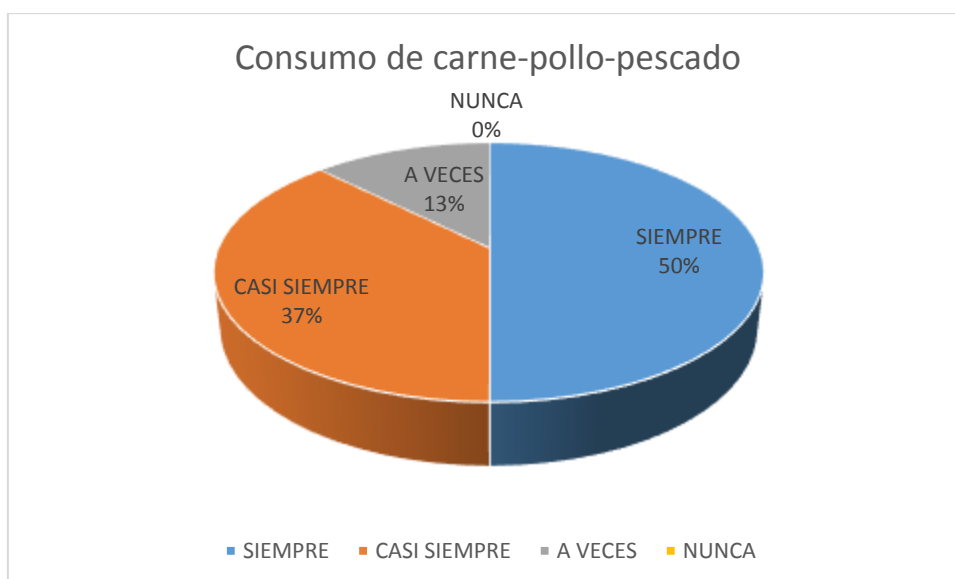


Gráfico 14. Consumo de carne-pescado-pollo. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 50% contesta que SIEMPRE alimenta a sus hijos con carnes, pollo, pescado, el 37% CASI SIEMPRE y el 13% A VECES, lo cual sirve como indicador para demostrar lo importante que es contar con una adecuada guía de alimentación en el hogar.

5.-Con qué frecuencia consume estos alimentos en su hogar papas fritas, pizza, doritos, chitos, hamburguesa

Tabla 15

Frecuencia de consumo de comida chatarra

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	7.5
CASI SIEMPRE	5	12
A VECES	30	75
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)
Elaborado por: Susana Perdonó

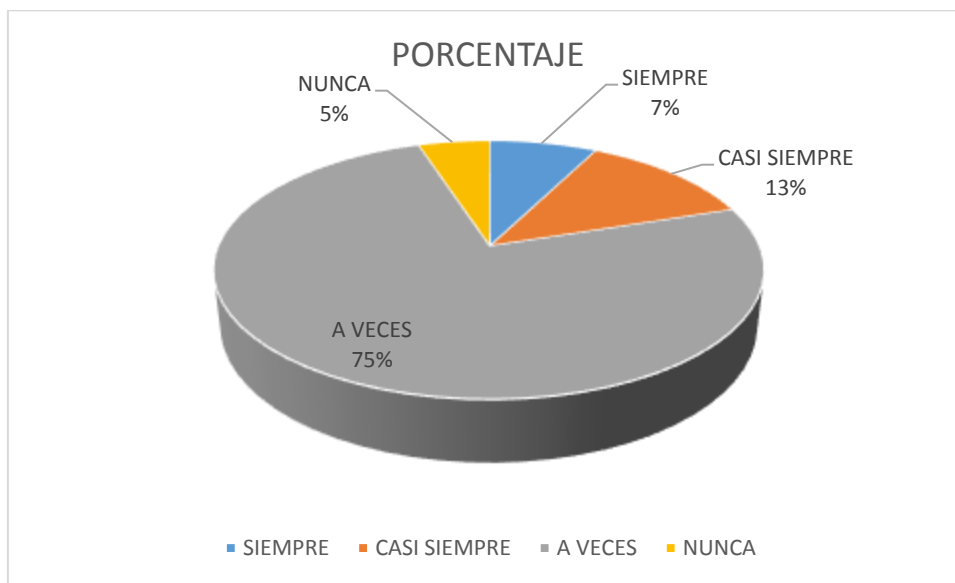


Gráfico 15. Consumo de comida chatarra. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 75% de los padres de familia contestan que A VECES alimenta sus hijos con comida chatarra y el 13% CASI SIEMPRE y un 7.5% SIEMPRE y el 5% NUNCA. Lo cual sirve como indicador de que existen padres de familia que necesitan conocer sobre lo importante que es la alimentación en el desarrollo integral.

6.-Consume frutas en su hogar

Tabla 16

Consume frutas

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	5	12.5
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

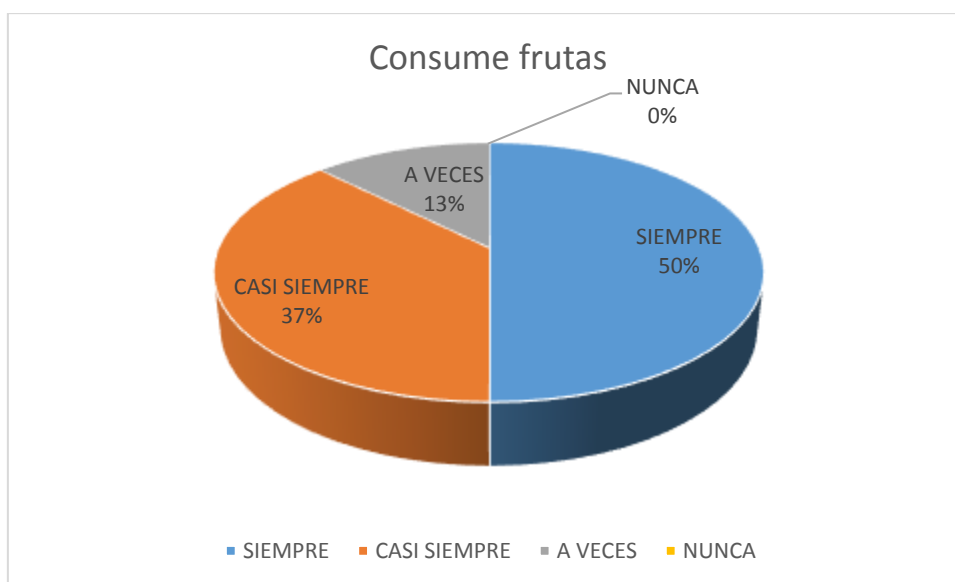


Gráfico 16. Consume frutas. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 50% contesta que SIEMPRE en su hogar se consume frutas, y el 37% CASI SIEMPRE lo hacen el 13% A VECES. Por lo tanto este indicador sirve para identificar que es necesario la formación de hábitos de alimentación en los hogares.

7.- El niño y niña come las tres comidas en porciones moderadas durante el día

Tabla 17

Se alimentan en su hogar con las tres comidas diarias

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	25	62.5
CASI SIEMPRE	10	25
A VECES	5	12.5
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

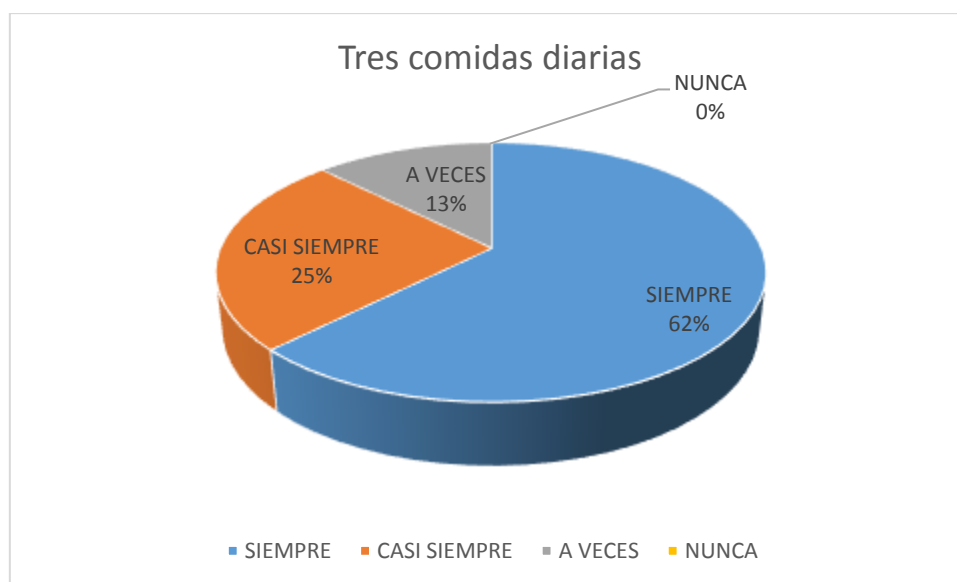


Gráfico 17. Se alimentan en su hogar con tres comidas diarias. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 62% contesta que SIEMPRE su hijo se alimenta con las tres comidas diarias, el 25% que CASI SIEMPRE lo hacen y el 13% A VECES, lo cual indica que existen hogares en donde no se alimenta a los niños con las tres comidas diarias. Por lo tanto se debe indicar a los padres de familia sobre lo importante que es la alimentación en el desarrollo de los niños.

8.-Consume productos lácteos con frecuencia

Tabla 18

Consume lácteos.

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	5	12.5
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

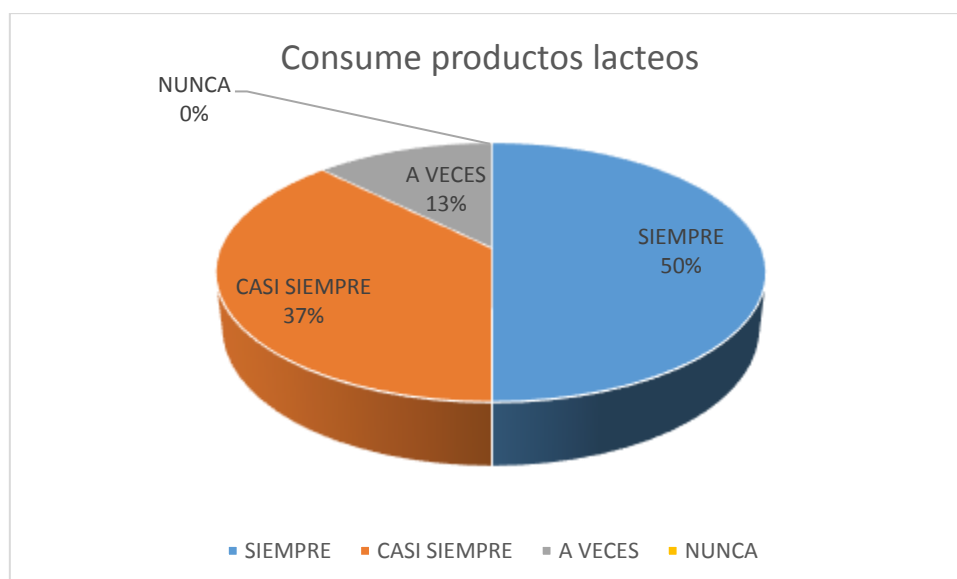


Gráfico 18. Consume lácteos. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Como se observa en el Gráfico el 50% contesta que SIEMPRE en su hogar se consume lácteos, el 37% que CASI SIEMPRE y el 13% A VECES. Por lo tanto se puede observar que los lácteos su consumo en hogares no es frecuente, lo cual por medio de una adecuada guía de alimentación se puede formar hábitos de alimentación.

9.-Consume alimentos ricos en grasas naturales con mantequilla, nueces pasas, aguacate?

Tabla 19

Consume Grasas naturales

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	10	25
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	15	37.5
NUNCA	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

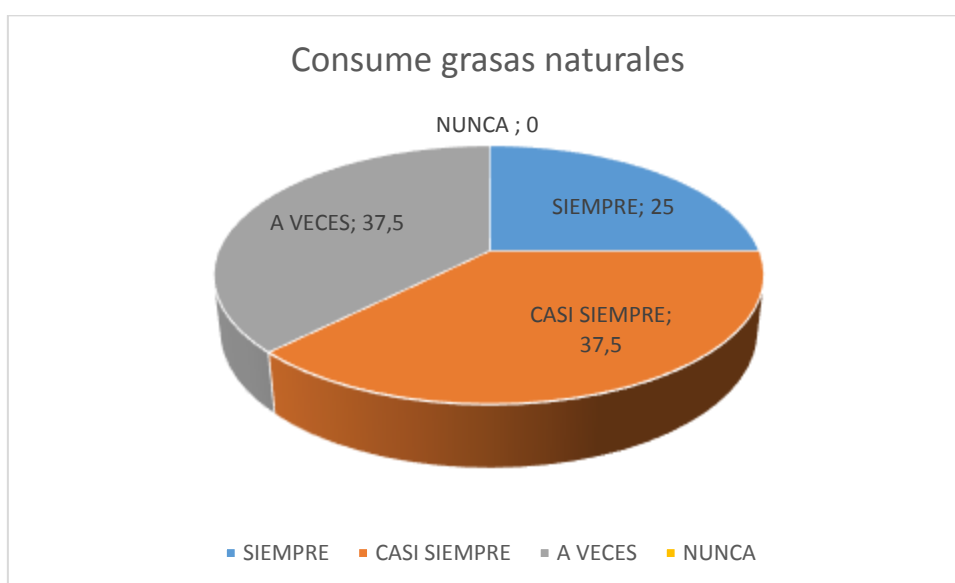


Gráfico 19. Consume grasas naturales. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 37.5% contesta que CASI SIEMPRE Y A VECES en su hogar se consume grasas naturales y el 25% que SIEMPRE, lo cual indica que se consume poco en la alimentación grasas en el hogar.

10 ¿lleva a sus hijos a controles de crecimiento y desarrollo?

Tabla 20

Realiza controles de desarrollo a sus hijos

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	12	30
A VECES	5	12.5
NUNCA	3	7.5
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

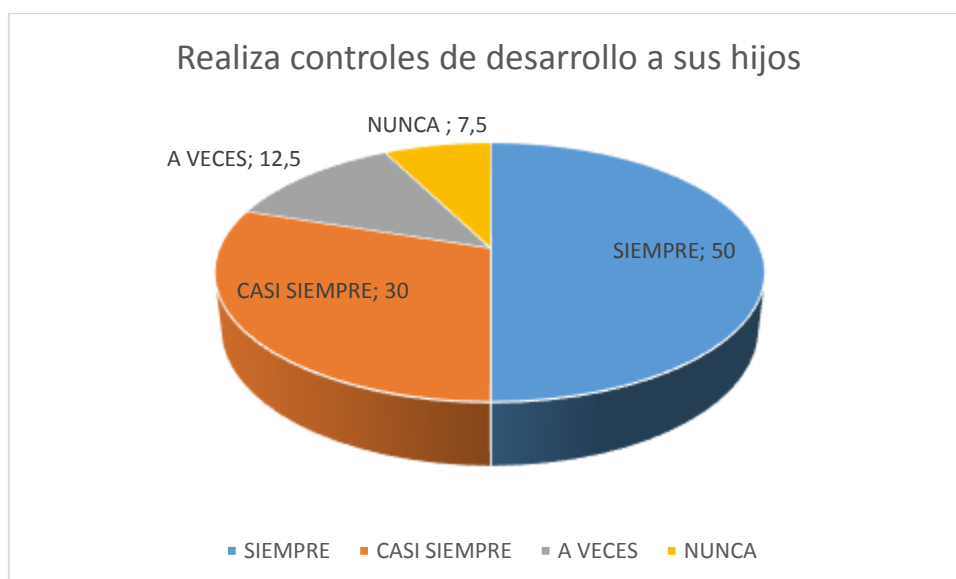


Gráfico 20. Realiza controles de desarrollo a sus hijos. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Como se observa en el Gráfico el 50% contesta que SIEMPRE está controlando a sus hijos en el desarrollo, un 30% CASI SIEMPRE Y EL 12.5% A VECES y 7.5% NUNCA. Por lo tanto existen hogares en donde no se lleva un adecuado control del crecimiento y desarrollo de los niños.

11.-Realiza actividad física durante el día?

Tabla 21

Realiza actividad física

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	7.5
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	20	50
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó



Gráfico 12. Realiza actividad física. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 50% contesta que A VECES realiza actividad física en su hogar, el 37.5% CASI SIEMPRE y el 7.5% SIEMPRE y el 5% NUNCA, lo cual sirve como indicador de que en el hogar no se realiza actividad física lo cual es importante formar hábitos de alimentación acompañado del deporte.

12.- Evita el sedentarismo y consumo de comida chatarra

Tabla 22

Sedentarismo y comida chatarra

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	15
CASI SIEMPRE	10	25
A VECES	20	50
NUNCA	4	10
TOTAL	40	100

Fuente: Encuesta (2021)

Elaborado por: Susana Perdonó

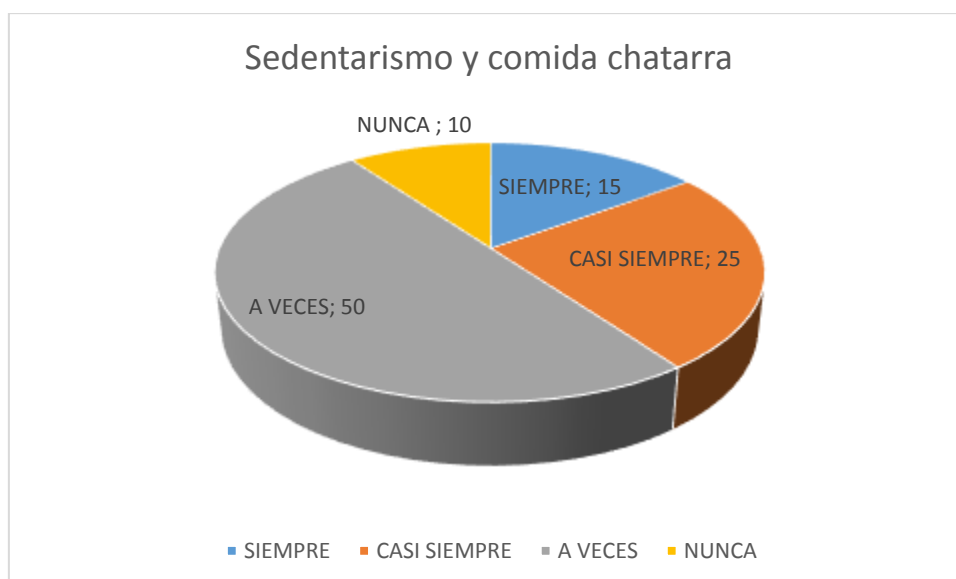


Gráfico 22. Sedentarismo y comida chatarra. Fuente: Encuesta (2021)

Análisis e interpretación

Del total de encuestados el 50% A VECES evita el sedentarismo y la comida chatarra un 25% CASI SIEMPRE lo hace, el 15% SIEMPRE y el 10% NUNCA lo hace, lo cual indica que en los hogares encuestados si existe sedentarismo y alimentación con comida chatarra.

LISTA DE COTEJO ESTUDIANTES

1. ¿Luego de escuchar el nombre de 7 alimentos nutritivos, recordaron los 7?

Tabla 23

Recordaron los nombres

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo

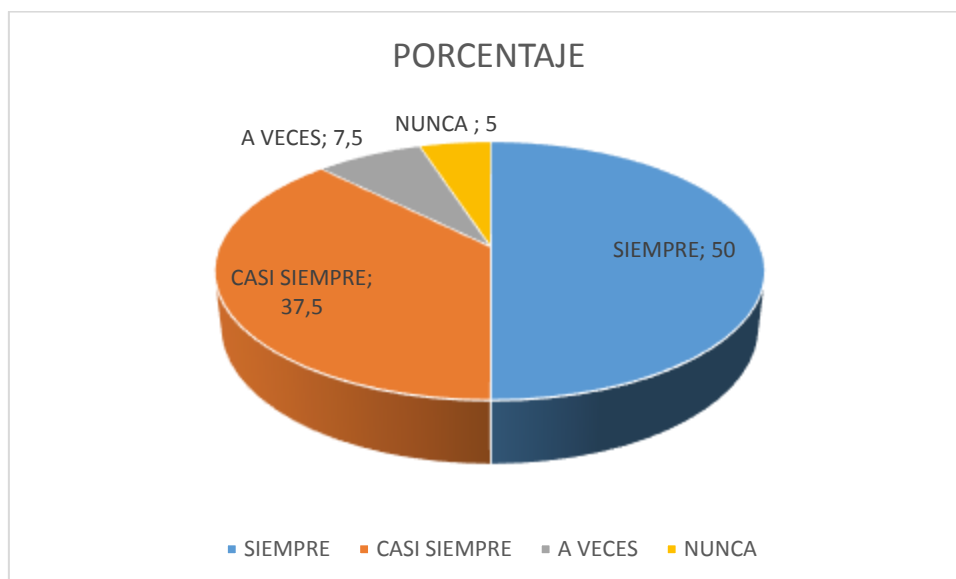


Gráfico 23. Recordaron los nombres. Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% recordaron los nombres de los alimentos y un 37.5% CASI SIEMPRE lo hacen, el 7.5% A VECES y el 5% NUNCA lograron recordar. Lo cual sirve como indicador de que los niños tienen una adecuada percepción sobre los alimentos que se le fueron presentados.

2. ¿Une con una línea recta al término de los alimentos seleccionados con el enunciado correcto?

Tabla 24

Unir con línea

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo



Gráfico 24. Unir con líneas. **Fuente:** Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% SIEMPRE lograron unir correctamente, el 37.5% CASI SIEMPRE lo lograron, el 7.5 A VECES, y el 5% NUNCA lo logro. Lo cual indica que existen niños que no tienen una correcta percepción de los alimentos lo cual puede influir en el desarrollo y crecimiento.

3. ¿Identifica al tacto objetos frutales o verduras?

Tabla 25

Identifica al tacto la fruta

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo



Gráfico 25. Identifica al tacto con la fruta. **Fuente:** Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% SIEMPRE logro identificar la fruta a través del tacto, el 37.5% CASI SIEMPRE lo logro, el 7.5 A VECES, y el 5% NUNCA lo logro. Lo cual indica que existen niños que no logran identificar al tacto la fruta presentada.

4. ¿Entre varias piezas similares sobre alimentos nutritivos seleccione la pieza para completar el rompecabezas?

Tabla 26

Seleccionar la pieza del rompecabezas

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo

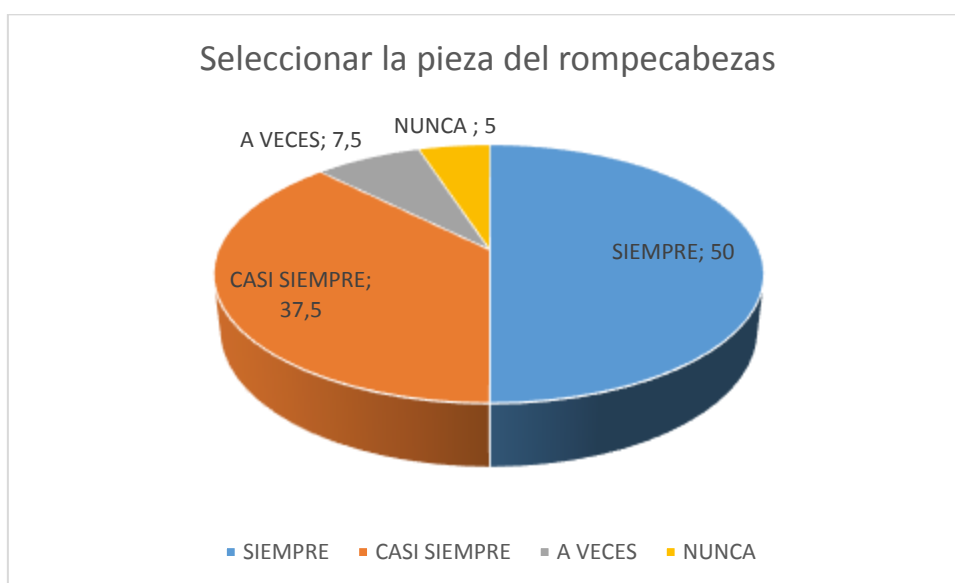


Gráfico 26. Seleccionar la pieza del rompecabezas. **Fuente:** Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% SIEMPRE logró seleccionar la pieza faltante del rompecabezas, el 37.5% CASI SIEMPRE lo alcanza, el 7.5 A VECES, y el 5% NUNCA lo hizo. Lo cual indica que existen niños que no logran seleccionar la pieza correcta.

5. ¿Luego de presentarles frutas en la que se incluyen: manzanas, guanábanas, mangos, durazno, resuelve los siguientes problemas: ¿Cuántos mangos hay? ¿Cuántas manzanas hay? ¿Cuántas guanábanas hay? ¿Cuántos duraznos hay?

Tabla 27

Contestación al preguntarles sobre las frutas presentadas

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo

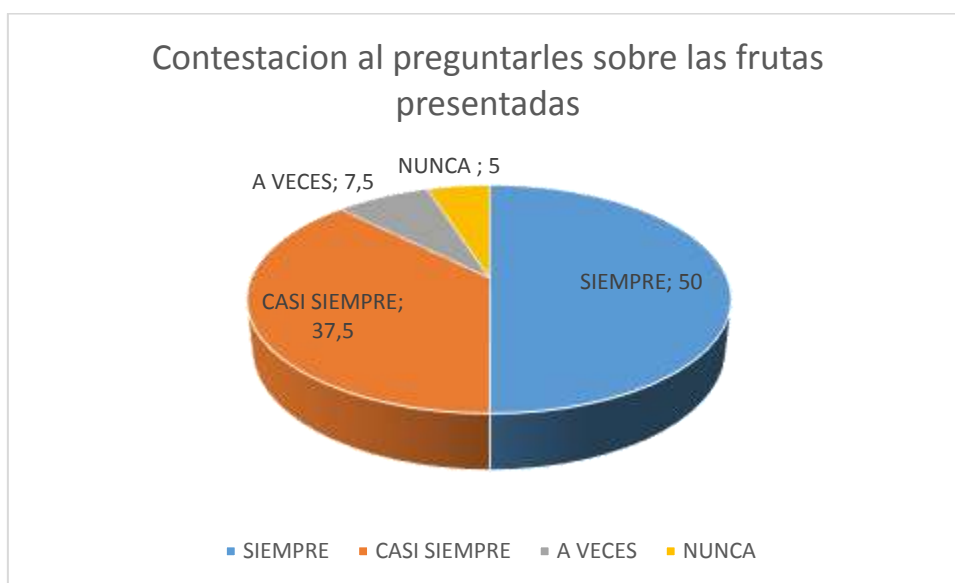


Gráfico 27. Seleccionar la pieza del rompecabezas. **Fuente:** Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% SIEMPRE logro contestar correctamente, el 37.5% CASI SIEMPRE lo logró, el 7.5% A VECES, y el 5% NUNCA lo logró. Lo cual indica que existen niños que no pueden memorizar correctamente las frutas.

6. ¿Sabe reconocer entre diferentes frutas y carnes, cuáles son?

Tabla 28

Reconoce las frutas

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo

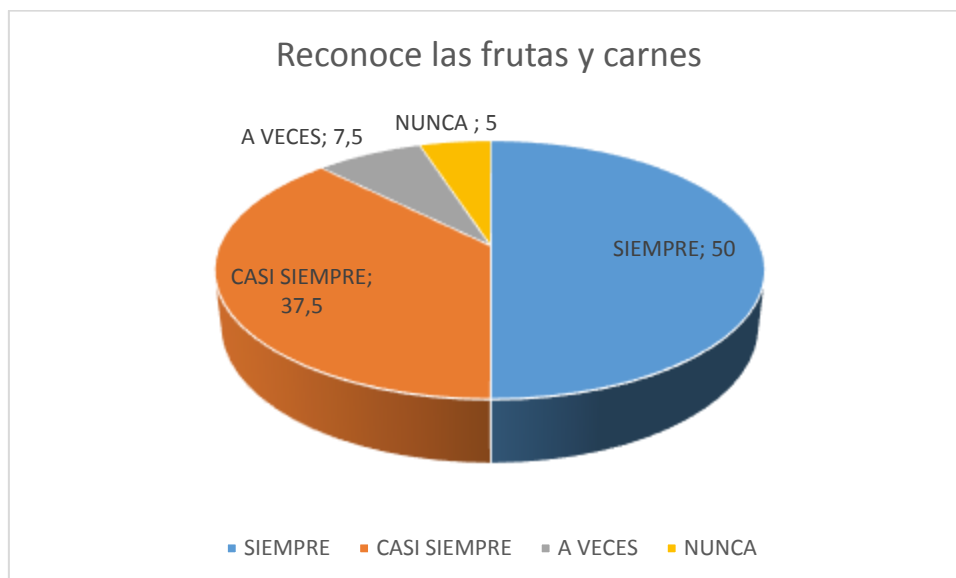


Gráfico 28. Reconoce las frutas y carnes. **Fuente:** Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% SIEMPRE logró reconocer las frutas y carnes, el 37.5% CASI SIEMPRE lo logró, el 7.5 A VECES, y el 5% NUNCA lo logró. Lo cual indica que existen niños que no reconocen las frutas y verduras

7. ¿Ordena una serie de imágenes de dificultad sobre alimentos nutritivos?

Tabla 28

Ordena la serie de imágenes

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo

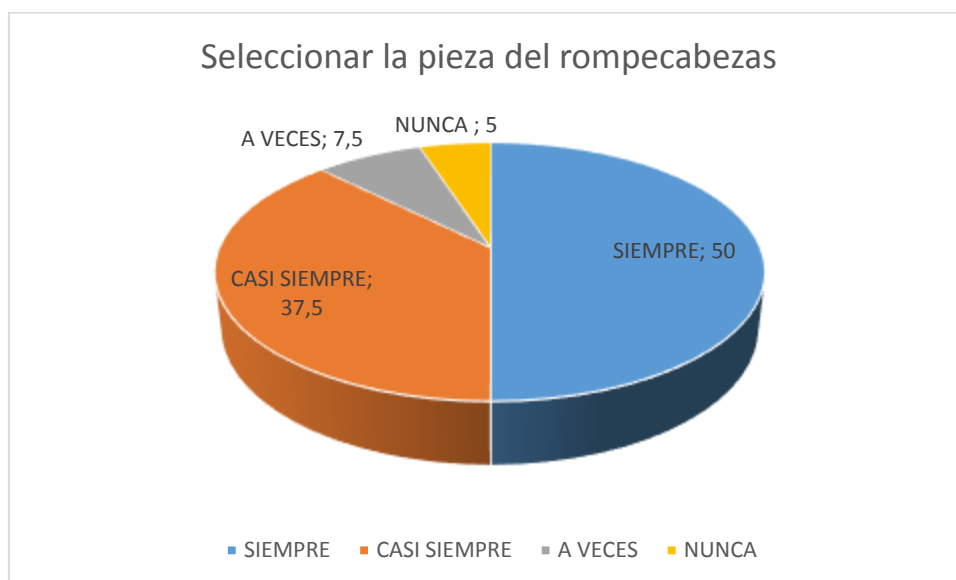


Gráfico 28. Ordena la serie de imágenes. **Fuente:** Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% SIEMPRE logró ordenar la serie de imágenes de alimentos nutritivos, el 37.5% CASI SIEMPRE lo logró, el 7.5 A VECES, y el 5% NUNCA lo logró. Lo cual indica que existen niños que no logran ordenar la serie de imágenes.

8. ¿Reconoce si las hamburguesas, papi pollo, salchi-papas, y el nacho, son alimentos nutritivos y saludables?

Tabla 29

Reconoce los alimentos nutritivos y saludables

PREGUNTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	50
CASI SIEMPRE	15	37.5
A VECES	3	7.5
NUNCA	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Lista de Cotejo (2021)

Elaborado por: Susana Perdomo

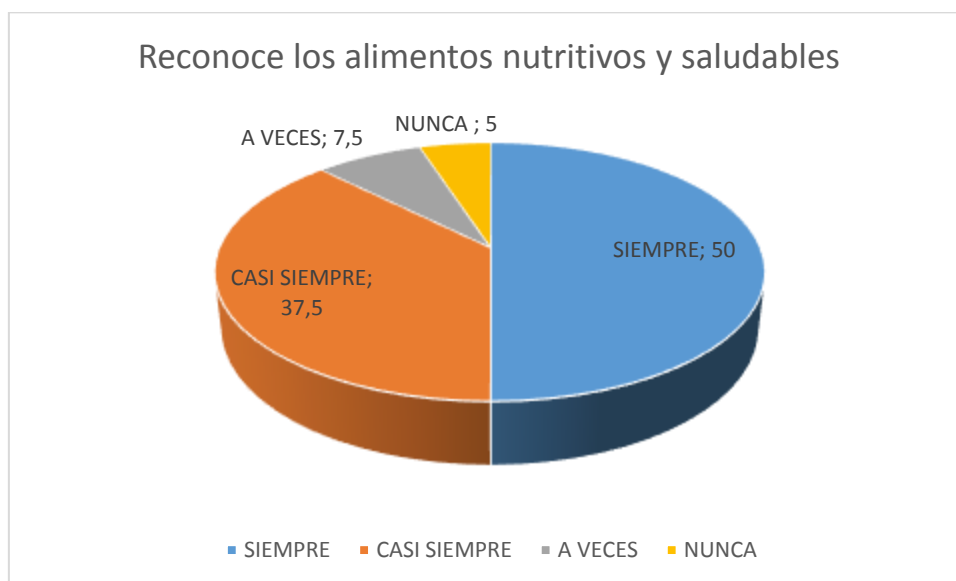


Gráfico 29. Reconoce los alimentos nutritivos y saludables. **Fuente:** Lista de Cotejo (2021)

Análisis e interpretación

Del total de niños observados el 50% SIEMPRE logró reconocer los alimentos nutritivos y saludables, el 37.5% CASI SIEMPRE lo logró, el 7.5 A VECES, y el 5% NUNCA lo logró. Lo cual indica que existen niños que no reconocen los alimentos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

La nutrición saludable influye en el desarrollo integral de los niños, lo cual indica que la alimentación es importante en la primera infancia es la base fundamental para el desarrollo de los niños y en la Unidad Educativa se debe aplicar y mejorar los hábitos de alimenticios en los niños. Son muy pocos niños que consumen el número de comidas necesarias al día, por lo tanto su rendimiento en la escuela se encuentra disminuido por cuanto no tienen las energías necesarias que provee al organismo la alimentación.

Por lo cual se plantearon las siguientes conclusiones

- De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo comprobar el primer objetivo que se investigó sobre la nutrición saludable y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del tercer grado , para lo cual se fundamentó teóricamente sobre la nutrición saludable de los estudiantes del tercero grado de Educación Básica para lo cual se determinó la revisión teórica de cada tema de las variables para de esta manera aportar con la investigación, a través del aporte de varios autores y trabajos de investigación que fueron de aporte para el sustento teórico en los temas de nutrición saludable y desarrollo integral de los niños y niñas.
- Para dar cumplimiento al segundo objetivo que buscó establecer el nivel de desarrollo integral que presentan los estudiantes del tercero grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas”, este se encuentra un rango intermedio de casi siempre en respuesta a las diferentes áreas como físicas en lo cual el sedentarismo es uno de los problemas que afecta al 37,5 % de los estudiantes y el mismo equivalente ya mencionado tienen problemas en las actividades propuesta por el docente existen varios niños que no tienen una adecuada nutrición y en el cual es necesario aplicar talleres de socialización para los padres a fin de aportar con nuevas dietas de alimentación y poder ayudar para un buen desarrollo integral

- El tercer objetivo se elaboró una guía alimentaria sobre la nutrición saludable dirigida a los padres de familia de los estudiantes del tercer grado de Educación Básica de la Unidad Educativa “Aurelio Bayas” en la Provincia de Pichincha Distrito Metropolitano de Quito, Parroquia Quitumbe, año lectivo 2020-2021, para lo cual se busca socializar y aportar con el material para su difusión y promoción del mismo.

Recomendaciones

- Los docentes y encargados con el apoyo de los Padres de Familia deben enseñar hábitos de alimentación durante los primeros años de vida ya este hábito de mantendrá a lo largo de la vida del ser humano
- Docentes, padres de familia deben asumir con responsabilidad y compromiso la importancia de una nutrición saludable en los niños/as de tercer grado de educación básica, para favorecer su desarrollo integral que permite el logro en el desarrollo de destrezas, habilidades, mejora su creatividad y son capaces de expresar sus emociones y sentimientos, es decir, pueden llegar a enfrentar sin mayor dificultad los problemas de la vida cotidiana. Para ello las docentes deben capacitarse constantemente y estar preparadas en relación a la nutrición saludable generando hábitos de alimentación en los estudiantes es necesario hacer necesario incluir a las familias en las actividades relacionadas a la alimentación, de esta manera los estudiantes al sentirse acompañados tendrán experiencias positivas y significativas que van a favorecer su desarrollo integral.
- Los Padres de Familia deben estar conscientes de que la alimentación es un factor que afecta al desarrollo físico y mental de los niños. A los directivos de la Institución Educativa, a implementar programas y talleres de hábitos de alimentación

CAPÍTULO III

PROPUESTA

Tema

“GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Datos Informativos

Institución ejecutora:

Unidad Educativa “Aurelio Bayas”

Beneficiarios

- Docentes
- Padres de familia
- Estudiantes
- Ubicación

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Quitumbe

Tiempo de ejecución: 3 semanas

Responsable: Susana Perdomo

Justificación.

La creación de la guía de alimentación y nutrición infantil saludable se busca impulsar la formación de hábitos alimenticios en los niños para mejorar el desarrollo integral en la etapa de crecimiento. La incidencia que tiene la mala alimentación en las etapas del desarrollo, es un problema que se enfrenta en la actualidad en la Institución Educativa y

hogares de los niños, quienes a través de los malos hábitos alimenticios, complementando con el sedentarismo y la poca actividad física, los niños se ven afectados en sus salud, con problemas de obesidad, desnutrición infantil en los niños comprendidos entre los 6 y 7 años de edad.

A través de la investigación efectuada en la Unidad Educativa Aurelio Bayas en la ciudad de Quito, se observa en la realización de la encuesta que existen niños que presentan problemas de obesidad y desmayos por malos hábitos alimenticios. Por lo cual para plantear una solución al problema es necesario la creación de una guía de alimentación saludable para concientizar a padres de familia y niños sobre la importancia de una buena alimentación saludable.

La presente guía es de importancia y aporte significativo para la sociedad, ya que a través de ella se busca mejorar la calidad de vida a través de la formación de hábitos alimenticios saludables, buscando que el presente material sirva de aporte para futuras investigaciones para los padres de familia, docentes y público en general que se interesen por el tema.

Objetivos

Objetivo General

Guía para padres de Familia y docentes con el fin de concientizar y mejorar el entorno de vida a través de la aplicación de mejoras en los hábitos de alimentación. Por lo tanto lo que se busca es aportar con fundamentos teóricos sobre la alimentación, la clasificación y tablas de aportes nutricionales de los alimentos y por último se plantea crear menús saludables.

Objetivos Específicos

- Desarrollar los contenidos de la guía de alimentación saludable
- Innovar la creación de la guía didáctica a través de la utilización de plataformas online.

Análisis de factibilidad.

Se cuenta con los recursos y la colaboración de Autoridades, padres de familia y estudiantes de la Institución Educativa para la elaboración de la Guía de alimentación

saludable, a través de la recopilación de informes científicos de libros y especialistas en temas de nutrición infantil, además de contar con el aporte de investigaciones de Repositorios y Universidades, con el fin de cumplir con los objetivos y metas que se buscan aportar con la elaboración de la Guía.

La presente guía está estructurada en bloques, en la primera fase se analiza los términos de nutrición y desnutrición, además de la alimentación saludable, a través de conceptos y demostrando la importancia de la alimentación en la edad infantil.

En la siguiente fase enfoca en la alimentación saludable, además de unos tips, se clasifica a los alimentos por Grupos, para terminar con la elaboración de la guía de alimentación.

Plan Operativo

Tabla 30.

Plan Operativo

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	BENEFICIARIOS	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES
Concientizar a Padres de familia sobre la importancia que tiene la formación de hábitos de alimentación en el desarrollo integral de los niños, a través de la guía mejorar su calidad de vida.	Demostrar a los padres de familia la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo físico, cognitivo, emocional de los niños, a través de charlas, infografías o diagramas de alimentación.	Padres de familia Docentes Niñas y niños	4 horas	proyector Laptop Gigantografias	Investigadora

<p>Educar a los padres de familia sobre la Guía de alimentación y el aporte que se logra al implementarlo en sus hogares a través de charlas</p>	<p>Involucrar a padres de familia. Docentes y niños en la creación de hábitos de alimentación saludable.</p>	<p>Niños y Niñas</p>	<p>3 horas</p>	<p>Aulas Gigantografías Laptop proyector</p>	<p>Investigador a Docentes</p>
--	--	----------------------	----------------	--	--------------------------------

<p>Mejorar la autoestima del estudiante a través de la concientización de los hábitos de alimentación por medio de dramas o mímicas.</p>	<p>Estimular seguridad y autoestima</p> <p>Mejorar la calidad de vida</p> <p>Demostrar la importancia de la formación de hábitos de alimentación saludable</p> <p>Incrementar la confianza y seguridad de sí Mismo.</p> <p>Expresar con alegría los beneficios de una nutrición adecuada.</p>	<p>Niños / niñas</p> <p>Niños / niñas</p> <p>Padres de familia</p>	<p>3 horas</p>	<p>proyector Laptop Gigantografía infogramas</p>	<p>Docentes</p>
--	---	--	----------------	--	-----------------

Elaborado por: Susana Perdomo

Desarrollo de la propuesta



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

“GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

AUTORA

Susana Perdomo

Quito-Ecuador

2021



PRESENTACIÓN

La infancia es considerada como una etapa trascendental en el proceso evolutivo del hombre, caracterizada por dos fenómenos: crecimiento y desarrollo. Este es el momento de aprendizaje incluidos los hábitos de Alimentación. La misma que es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. La alimentación variada a segura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer vivir saludablemente. Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas la edades, a demostrados prevenir el desarrollo de enfermedades.

Cuando el individuo tiene desnutrición primaria es cuando no utiliza adecuadamente los nutrientes que recibe, desnutrición secundaria es cuando no se cumplen las dos condiciones básicas de recibir y utilizar los nutrientes y sobreviene la desnutrición mixta, que es la más grave

La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida.

En los primeros años de vida .tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia para que los niños sean saludables .puedan crecer con normalidad y adquieran los nutrientes y vitaminas necesarias para poder desempeñarse en sus actividades cotidianas y académicas

El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.



INTRODUCCIÓN

La mala alimentación puede ocasionar problemas de salud, sobrepeso y obesidad. Algunos de los problemas de salud relacionados con la mala nutrición pueden ser muy graves, especialmente a medida que el niño se convierte en adulto. Al enseñarle al niño hábitos alimenticios saludables, puede ayudar a prevenir estos problemas de salud.

El propósito de la presente guía es dar a conocer sobre alimentación saludable, es disminuir el riesgo de que los niños puedan desarrollar algún problema patológico durante su desarrollo. Además de dar con conceptos básicos para diferenciar sobre alimentos saludables y dañinos para el organismo.

A través de este proyecto se busca concientizar sobre la importancia de una adecuada alimentación saludable en los niñas y niños. Por estas razones, se hace necesario plantear y aplicar un proceso amigable que ayude a fomentar en ellos, los hábitos alimenticios para dar solución a esta problemática.

Los niños previo el desarrollo de sus hábitos higiénicos, necesitan una educación de carácter repetitivo de los mismos con la finalidad de promover la salud y prevenir enfermedades, al depender de terceros para su cuidado y alimentación personal mientras más pequeños se debe fomentar dichos hábitos caso contrario se convierten en un conflicto social más profundo, que debe ser tenido en cuenta a la hora de brindar soluciones ya que comienzan a sufrir enfermedades y también rechazo por parte de sus pares. Lo que el niño consuma en esta etapa va repercutir en su salud en el futuro. Es otras palabras, debe consumir una alimentación balanceada con el fin de tener un adecuado crecimiento y desarrollo, prevenir enfermedades como la osteoporosis, diabetes, obesidad, entre otras.

La dieta diaria deber incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas y poca azúcar. Los padres tienen la tarea de educar a sus hijos y enseñarles la base de una buena nutrición. Las comidas familiares son un excelente momento para poner en práctica los buenos hábitos alimentarios y para compartir en familia. La nutrición se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo del niño utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable



OBJETIVOS DE LA GUÍA DIDÁCTICA

OBJETIVO GENERAL

Guía para padres de Familia y docentes con el fin de concientizar y mejorar el entorno de vida a través de la aplicación de mejoras en los hábitos de alimentación. Por lo tanto lo que se busca es aportar con fundamentos teóricos sobre la alimentación, la clasificación y tablas de aportes nutricionales de los alimentos y por último se plantea crear menús saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Demostrar la importancia de una adecuada alimentación en los niños y niñas.
- Explicar las diferentes enfermedades que podría causar la mala alimentación en los niños.
- Definir un programa de alimentación saludable con los padres de familia de los niños de la Unidad Educativa

PIRÁMIDE ALIMENTARIA O PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Nutrición en Pediatría Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos

Autores: Débora Setton/Adriana Fernández 2014.

Es un gráfico diseñado con el fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.

Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, solo indica de manera sencilla consumir de cada uno de estos grupos a fin de mantener una buena salud

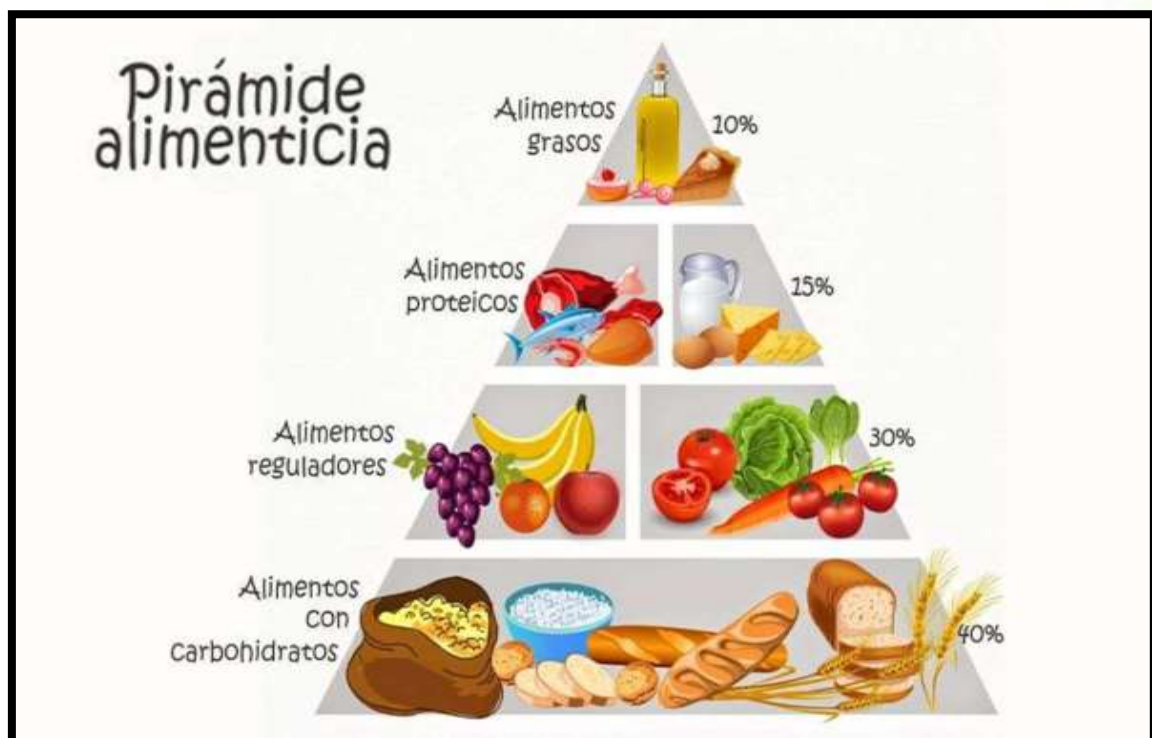


Ilustración 1.- Pirámide alimenticia. Fuente: (Mejia, 2021)

NUTRICIÓN

Según Díez Fernández-Lomana, Moral del Hoyo J. C.,
Navazo S. Ruiz, M. (2009)



“Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que este ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través de los tiempos, debido a que se vio obligado a consumir alimentos que le eran más fácil de obtener con las escasas herramientas que poseía”. (P.

56)

Ilustración 2. Nutrición

Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, es una vida sana o saludable y calidad de vida. Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que sigue las proporciones adecuadas de cada alimento. Las seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son: agua, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

DESNUTRICIÓN

NUTRICIÓN INFANTIL

Desnutrición infantil Autor: Roggiero/ Di Sanzo 2008.



Estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada como hipocalórica o hipo proteica. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricos de los afectados. Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados.

Ilustración 3. Desnutrición

ENFERMEDADES ALIMENTICIAS

OBESIDAD INFANTIL



Ilustración 4. Obesidad infantil

Obesidad infantil: todas las claves para prevenir, evitar y corregir el sobrepeso. Julián Lirio Casero 2006.

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.

ANEMIA

Anemias en pediatría

Donato, Hugo. Rapetti, María Cristina. Crisp, Renée Leonor 2014.

Ocurre cuando su sangre no tiene suficiente hemoglobina, la hemoglobina es una proteína dentro de sus glóbulos que transporta oxígeno desde sus pulmones hacia el resto del cuerpo. Una causa común de anemia es no tener una cantidad de hierro suficiente. Su cuerpo necesita hierro para fabricar hemoglobina.



Ilustración 5. Anemia

NUTRICIÓN ADECUADA



Ilustración 6. Regla del 80/20

La alimentación adecuada incluye una serie de actos voluntarios y conscientes dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos. Este proceso recibe influencia del medio sociocultural y económico, determinando el estilo de vida, los hábitos dietéticos. Los alimentos aportan la energía y nutrientes necesarios para una vida saludable.

Entre los nutrientes imprescindibles están las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Hay muchas enfermedades comunes que pueden prevenirse o aliviarse con una buena alimentación adecuada, conjuntamente con la eliminación de sus síntomas.

Según los autores, Janice L. Thomposon, Melinda M. Manore y Linda A. Vaughan (2008)

“La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos ya que involucran muchos componentes, ya que todos los géneros del ser humano tienen necesidades diferentes como en el caso de las mujeres, hombres y niños.

A medida que empieza y desarrolla el crecimiento y el pasar de los años también cambian las necesidades del organismo, por lo tanto, la constante actualización de conocimientos en cuanto a nutrición se vuelve indispensable porque se la necesita para mantenerse sano y precaver cualquier alteración que por una mala nutrición ocasionen problemas en la salud, aparte de los parámetros psicológicos, emocionales y físicos como el ejercicio que influencia en la salud y estado nutricional de los seres humanos.” (P. 38)



UNA NUTRICIÓN ADECUADA ES LA QUE CUBRE:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

NUTRICIÓN INFANTIL

- La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida. La educación nutricional ejercida por la familia desde la infancia resulta fundamental para prevenir posibles problemas futuros en la salud de los pequeños.
- Los hábitos alimentarios para los niños y niñas como el comer requieren un aprendizaje. La imitación y el establecimiento de una rutina de costumbres serán elementos básicos.
- Para alimentar a los niños y niñas debemos seguir las recomendaciones de los profesionales formados para ello. Existen variaciones sobre las diversas pautas, la variedad de criterios no supone contradicción.
- Cada niño es diferente y tiene sus propios gustos, hay que tenerlos en cuenta.
- Se come para desarrollarse y crecer, es una de las bases de la buena salud, este objetivo lo puede conseguir cada niño con un modo diferente de comer.

ALIMENTACIÓN CORRECTA

- Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos
- Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

V Observatorio Nestlé: Comer bien ayuda a mejorar las notas

5 nutrientes que ayudan al rendimiento escolar

GRASAS SALUDABLES
(Ácidos grasos insaturados)

Ayudan al desarrollo y al buen funcionamiento del cerebro y de la vista.

VITAMINAS DEL GRUPO B

Son fundamentales para el metabolismo energético, para el crecimiento y correcto funcionamiento del sistema nervioso central y del cerebro. Ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuyen al rendimiento intelectual.

MINERALES

Hierro

Contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. La falta de hierro causa anemia, lo que puede originar cansancio, apatía, desconcentración y dificultades en el aprendizaje.

Zinc

Contribuye a la función cognitiva, al metabolismo de los hidratos de carbono y es esencial para el crecimiento.

Magnesio

Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye a la función psicológica normal y del sistema nervioso. También a mantener en buen funcionamiento los músculos y el sistema nervioso.

Ilustración 7. 5 nutrientes

LA ALIMENTACIÓN.

Es el proceso en el que las personas ingieren diversos tipos de alimentos con el fin de proveer nutrientes para su cuerpo, los cuales a su vez se convierten en energía que recibe el organismo. Por lo tanto es uno de los procesos más importantes ya que está directamente relacionado con la supervivencia.(Donamaría, 2014)

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.



Ilustración 8. Nutrición y buena alimentación

consumimos cada uno de los alimentos. (Rodríguez, 2015)

Una buena alimentación consiste en proporcionar a tu cuerpo los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para que funcione correctamente. Para esto debemos aprender a planear nuestras comidas de modo que estas sean ricas en nutrientes y bajas en calorías.

Para tener una nutrición completa se pueden combinar los siguientes alimentos: Pan, papa arroz, pasta, frutas, verduras, carnes de todo tipo, huevos y lácteos.

Teniendo en cuenta el tamaño de las porciones y la frecuencia en la que

LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS.

Es muy importante la formación de buenos hábitos alimenticios desde niños debido a que estos tienden a perdurar a lo largo de la vida. Aquí es donde radica la importancia de buenas enseñanzas porque los infantes tienden a actuar por imitación; es decir adoptan conductas de la gente que los rodea.(Bultó, 2015)

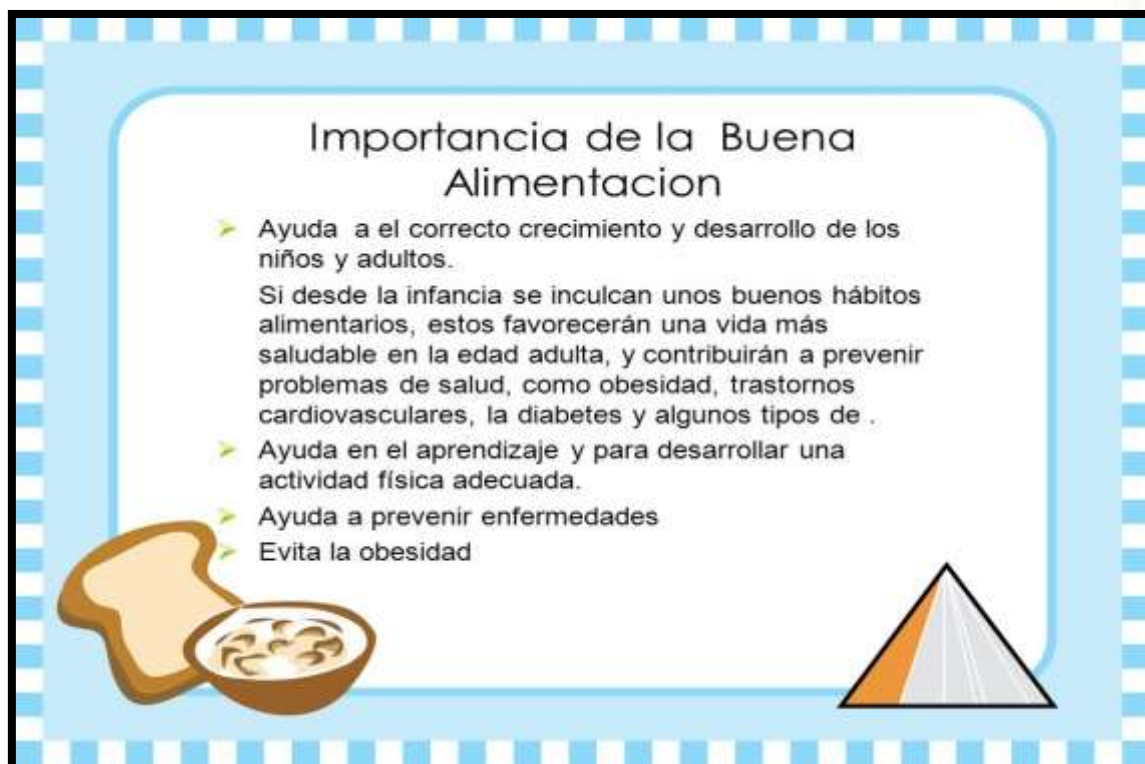
Para obtener una alimentación saludable en los niños es muy importante conocer acerca de la puericultura que es la disciplina científica que se encarga del desarrollo saludable y

de la crianza de los niños. Uno de los aspectos más importantes de la puericultura es la lactancia, se considera que la leche materna es esencial para el crecimiento del niño ya que aporta innumerables beneficios para el pequeño.(Gessell, 2014)

La correcta nutrición empieza desde la lactancia de los niños hasta los 6 meses de vida como su único alimento. Luego implementar otras comidas acorde a la edad que tenga el niño. Es importante cubrir todas sus necesidades alimenticias para alcanzar niveles óptimos en el desarrollo físico y mental.

Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes consumidos durante la infancia.

En la infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de los niños porque es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de aprendizaje diario. (Bolivar, 2016)



Importancia de la Buena Alimentación

- Ayuda a el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y adultos.
Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de .
- Ayuda en el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.
- Ayuda a prevenir enfermedades
- Evita la obesidad





Ilustración 9.Importancia de la buena alimentación



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables, una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que las comidas deben contener diferentes tipos de alimentos. Cuando se habla de alimentación equilibrada se refiere a que en los menús preparados se encuentran el contenido de nutrientes que el cuerpo necesita.

Cada niño tiene gustos diferentes a la hora de comer por lo tanto hay que respetar las preferencias de cada niño sin embargo no hay que servirles una comida completamente diferente a la del resto.

Si no ofrecerles los mismos alimentos pero asegurándonos de que al menos uno sea algo que le gusta para que se lo utilicé como un incentivo para que el niño logre terminar todo lo que se le sirvió en el plato. (Crosft, 2015)

Lo importante es siempre tener en cuenta que los niños estén consumiendo la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y que estén creciendo de forma correcta, Es fácil saber que tienen una buena alimentación tomando el peso y la talla para saber su estado nutricional. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para sus necesidades. (Mary L. Gavin, 2014)

TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar las peleas por la comida.
- Involucrar a los niños en el proceso de alimentación.



Ilustración 10. Tips para una alimentación saludable

LA MALA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS.

Es un problema que puede generar déficit de atención, frustración, ansiedad, entre otras cosas en los pequeños. Otra consecuencia es la alta cantidad de azúcares y grasas contenidos en el organismo de los pequeños todo esto debido a las comidas “chatarra.”

Algunos alimentos como hamburguesas o enlatados representan una ingesta superior de alimento a la establecida como máxima para resultar saludable por esto ha incrementado la obesidad, la diabetes e incluso cáncer en los niños. (Guzmán, 2012)

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el organismo, para saber si un niño es obeso se debe tener en cuenta su edad y sexo por eso la clasificación de la obesidad infantil se da en base de los percentiles de peso y talla entonces si está en el percentil de 97 el niño es obeso, de 96 tiene sobrepeso y de 85 para abajo tiene un peso normal. (Gema, 2015)



Gráfico 30.- Peso ideal de un niño

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

 <p>CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	 <p>GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
 <p>FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	 <p>PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
 <p>VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	 <p>MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>

Ilustración 11. Clasificación de los alimentos

GUÍA DE CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

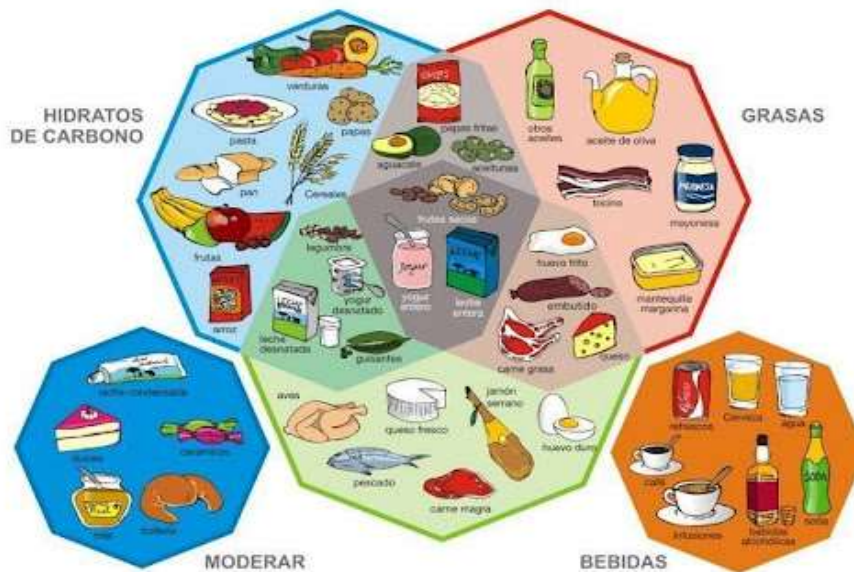


Ilustración 12. Guía de clasificación de alimentos

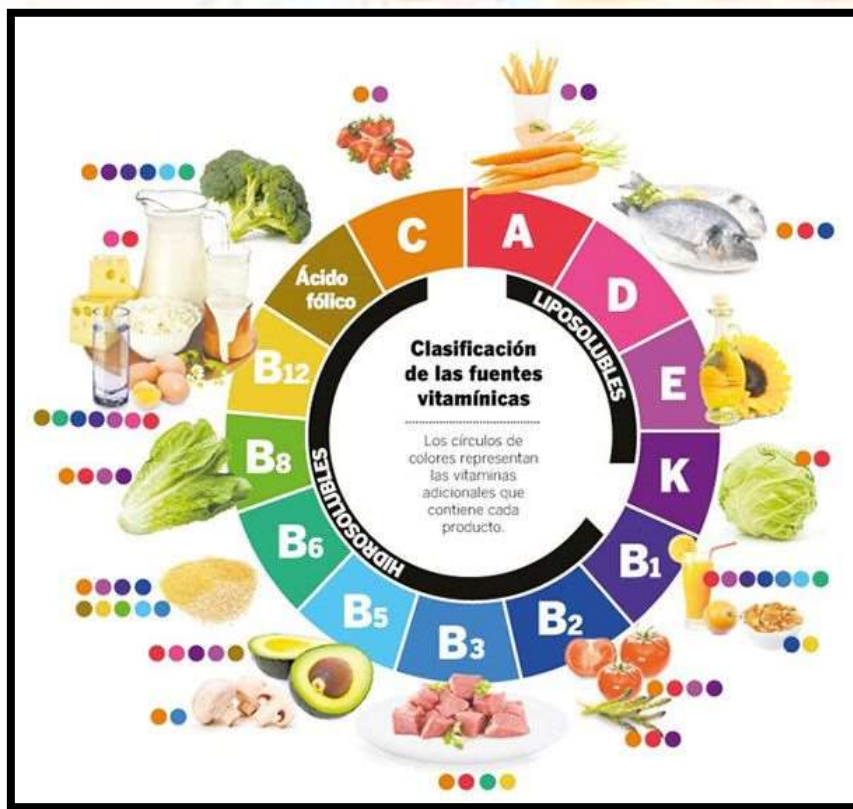


Ilustración 13. Clasificación de las fuentes vitamínicas

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS POR GRUPOS



Ilustración 14. Clasificación de alimentos por grupos

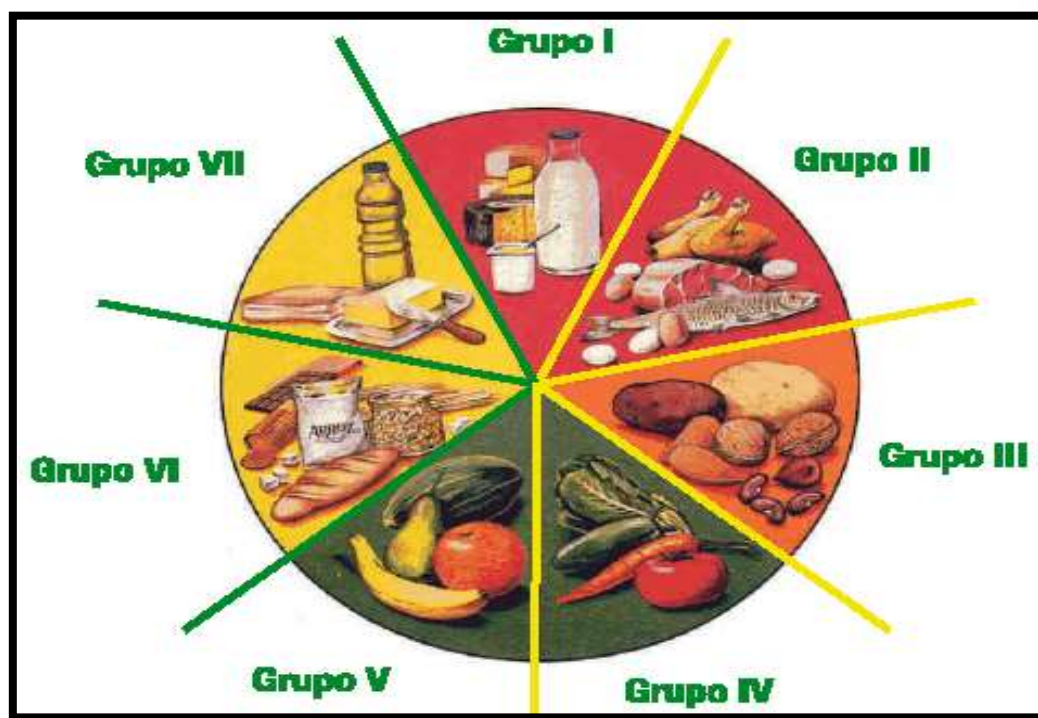


Ilustración 15. Clasificación de 7 grupos



GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

DESAYUNOS

El desayuno es fundamental, ya que después de 10 a 12 horas de ayuno necesita energía y nutrientes para realiza actividades.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opcion5	Opcion6	Opcion7
1 vaso de leche Tortilla(de maíz, trigo, o yuca) Huevo Fruta	Quinoa con leche. Pan Queso Fruta	Yogurt Tortilla verde con queso Fruta	Colada de machica con leche. Pan Queso fruta	Leche Verde asado Queso fruta	Leche Tortilla de yuca. fruta	Avena con leche Tostadas Fruta

REFRIGERIO

Los refrigerios aportan el 15%, de los requerimientos. El refrigerio repone la energía que el escolar ha perdido durante las actividades físicas e intelectuales.

Ayuda a mantener un nivel de atención y rendimiento físico hasta la siguiente comida.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opcion5	Opcion6	Opcion7
Galletas y plátano.	Manzana jugo	Tostada y pera	Uvas y yogurt	Bocadillo y fruta	Sandia batido	Galleta y pera.



ALMUERZO

Con un almuerzo nutritivo los escolares están más alertas y listos para aprender.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opcion5	Opcion6	Opcion7
Sopa de quinua. Arroz con carne. Ensalada Agua Fruta	Sopa de verduras. Tallarín con pollo. Ensalada de frutas.	Sopa de bolas de verde. Yuca con pescado. Ensalada de pepinillo. fruta	Sopa de morocho. Ensalada de brócoli. Papas con salsa de queso. Fruta.	Locro de acelga. Arroz con pollo Fruta	Sancocho de pescado. Arroz con carne. Fruta.	Sopa de menestrón. Arroz con pescado. Fruta

MERIENDA

Es fundamental porque es la última comida del día antes de que el escolar se vaya a dormir y pase un periodo largo de ayuno.


Esta debe ser liviana y tratar de ofrecer alimentos de fácil digestión.

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opcion5	Opcion6	Opcion7
Yogurt Bocadillo de jamón.	Un plátano Pan tostado con quesos.	Jugo de uva Pan Jamón	Gelatina Un kiwi	Pan con queso	Yogurt cereales	Bocadillo de atún con tomate.

CENA

El primer motivo por el debemos realizar una cena saludable es que es la última comida del día, por lo que nuestro cuerpo no tiene tanta necesidad de comer como cuando nos levantamos por la mañana. Si nuestro cuerpo se encuentra pesado, no descansará bien y cenar mucho no es nada beneficioso para el organismo.

También lo que cenamos no solemos quemarlo completamente, ya que después de cenar nos solemos ir a dormir, por lo que si consumimos grasas estas se acumularán en nuestro cuerpo. Debemos cuidar la digestión ya que el tipo y la cantidad de alimentos que se



toman en la cena y la forma de prepararlos influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño.

Es preferible prescindir de las comidas con mucha grasa optando por cocinar al vapor, hervido, plancha, horno, microondas, así como no abusar de la sal ni de condimentos fuertes y picantes.

Lo adecuado es cenar al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera con el sueño

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opcion5	Opcion6	Opcion7
Hamburguesa de pescado Batido de Frutas	Huevos rellenos Yogurt	Puré de calabaza Croquetas de jamón Fruta	Tortilla de plátano Fruta	Macarrones carbonara Yogurt	Crepes fritos rellenos de queso Pan y Fruta	Albóndigas de bacalao. Macedonia de Frutas

LA IMPORTANCIA DE CADA COMIDA.

Se ha establecido que lo más saludable es realizar de 3 a 5 comidas al día. Existen tres tiempos de comida que no debemos omitir por salud, es decir siempre debemos desayunar, almorzar, cenar y realizar dos tiempos de comida intermedios, es decir en la media mañana y en la media tarde.

Es fundamental realizar estos cinco tiempos para que los nutrientes que van a nuestro organismo se vayan distribuyendo durante el día y que a su vez se recuperen las energías perdidas durante la realización de las actividades cotidianas.

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día y debería cubrir por lo menos del 20% al 25% de las necesidades nutricionales de los niños. Se deben servir alimentos como lácteos, frutas y panes.

LA IMPORTANCIA DE LA COMIDA DE LA MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE.

Tiene como objetivo principal distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir del 10% al 15% las necesidades nutricionales de los niños.

LA IMPORTANCIA DEL ALMUERZO.

Es el momento del día en el que se ingiere la comida más consistente y debe cubrir del 25% al 35% de las necesidades nutricionales diarias de los niños.

LA IMPORTANCIA DE LA CENA.

Debe ser consumida no muy tarde para evitar la proximidad al momento de dormir impida que los niños duerman bien y debe cubrir del 25% al 30% de las necesidades nutricionales. (Delgado, 2010)

Importancia del desayuno

El desayuno es una comida muy importante que ayuda a que los niños tengan más energía para hacer las actividades escolares.

Si no desayunas:

- Te cansas más rápido
- No te concentras
- Andas de mal humor
- Sacas malas calificaciones
- No puedes hacer deporte



Ilustración 16. Importancia del desayuno



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para la alimentación de los escolares se debe tomar en consideración lo siguiente:

- Impulsar hábitos de alimentación en el hogar y la escuela,
- Despertar el interés por consumir alimentos saludables.
- Crear un ambiente agradable.
- Brindar el tiempo suficiente para la ingestión de los alimentos.
- Incentivar a que los escolares mantengan actividad física permanente ya que esto ayudara a su desarrollo y crecimiento.
- Consumir cinco comidas al día tres comidas principales y dos refrigerios. El desayuno es la comida más importante del día.
- El escolar no debe ser castigado física ni psicológicamente y tampoco
- Se debe mantener e incentivar el consumo de vegetales y frutas en distintas preparaciones, es importante buscar, crear nuevas recetas y combinaciones de los distintos alimentos para lograr que sean aceptados los alimentos con gusto por los niños y niñas.



Ilustración 17. Lonchera saludable

HORARIO DE ALIMENTACIÓN

- El desayuno es la comida más importante del día, porque le proporciona de energía necesaria que le ayuda a cumplir con todas las actividades del día, por lo tanto no se debe omitir el desayuno en los escolares. Es recomendable que el niño tenga 5 comidas al día desayuno.
- El escolar debe tomarse y contar con el tiempo suficiente para ingerir los alimentos es decir: ingestión, masticación, y digestión de la comida.

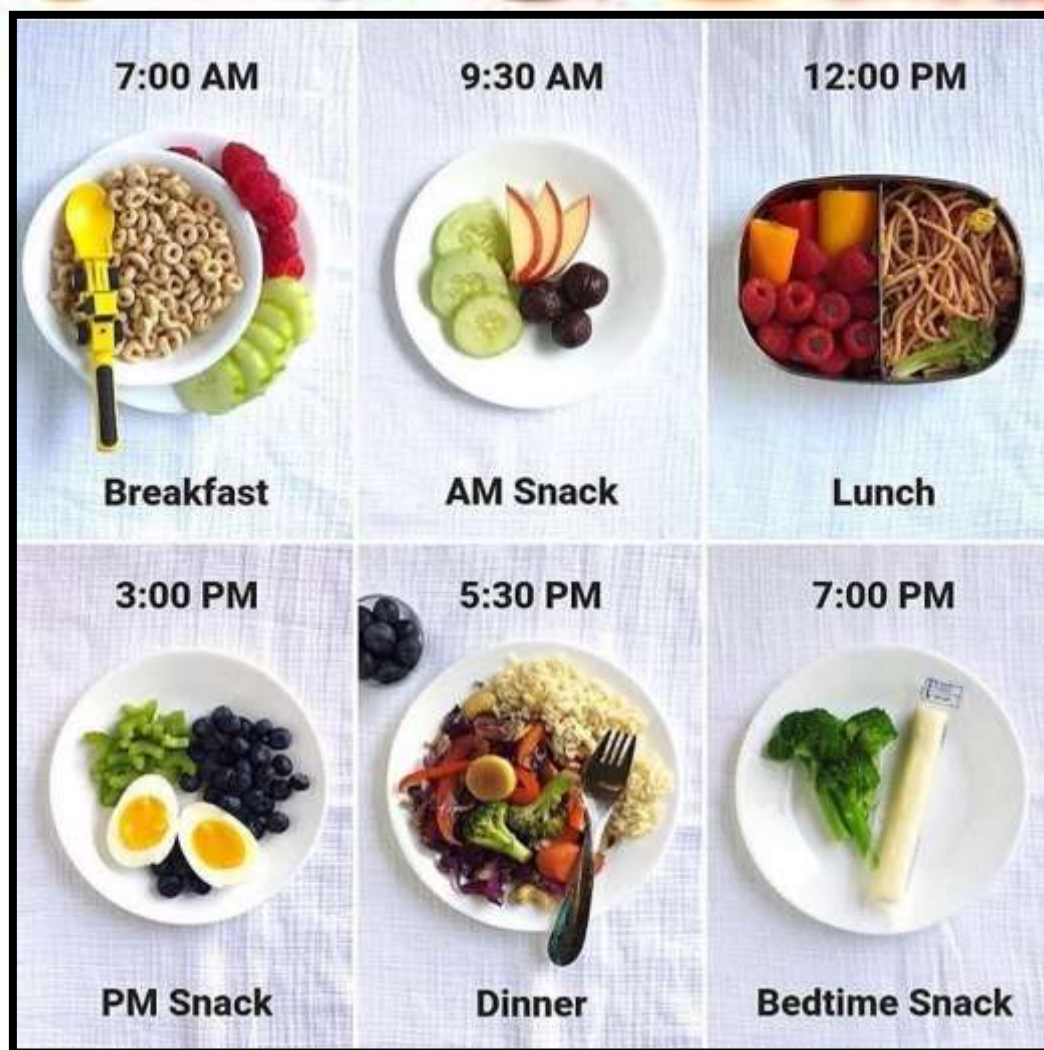


Ilustración 18. Horario de las comidas

LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEBE SER:

- Cocer bien los alimentos
- Evitar el contacto de los alimentos crudos y los cocinados
- Mantener limpios todas las superficies de la cocina
- El aceite debe ser utilizado una sola vez
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales
- Una vez descongelado los alimentos no volver a congelar

¿CÓMO PREPARAR UN ALIMENTO PARA MI ECSAL? ELIGIENDO UNA OPCIÓN DE CADA GRUPO

Verdura y/o fruta + cereal + producto de origen animal + agua simple = < 180 Calorías

GRUPO: VERDURAS.

TAMAÑO DE PORCIÓN:
Una taza (240 mL) de fruta.

Una taza de ensalada fresca o de zanahoria, pepino, lechuga, jicama, nopales, brócoli o coliflor.



GRUPO: CEREALES.

TAMAÑO DE PORCIÓN:

- Una pieza de alegría chica.
- Media taza de arroz cocido.
- Media taza de telera chica (45g) sin migajón.
- Cuatro piezas de galletas saladas o integrales.
- Una pieza de tortilla o tostada al horno o comal (20g).



GRUPO: FRUTAS.

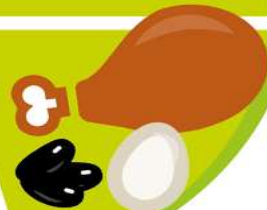
TAMAÑO DE PORCIÓN:
Una pieza mediana de fruta o una taza (240 mL) de fruta.

Una pieza de manzana o de naranja o una taza de papaya, sandía o melón.

GRUPO: PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS.

TAMAÑO DE PORCIÓN:

- Una pieza de huevo.
- Media taza de frijoles.
- Una rebanada de queso blanco (40g).
- 30g de pechuga de pollo deshebrada.
- Una taza (de 240mL) de leche o yogurt natural.
- Tres cucharadas soperas (10g cada una) de atún (30g en total).



Las grasas y azúcares: pertenecen a un grupo de alimentos considerados como accesorios no indispensables, por lo que al preparar los alimentos en el ECE, su uso debe evitarse o moderarse.

Ilustración 19. Preparación de alimentos

HIGIENE:

- Aseo personal.- uñas cortas y limpias, piel sana, no toser o estornudar sobre los alimentos, cabello recogido.
- Vestimenta: delantal, gorro para cubrir el cabello, guantes.
- Lavarse las manos.- se debe lavar correctamente las manos antes de empezar a manipular los alimentos.
- La higiene personal y de los alimentos ayudara a que los niños y niñas tengan una buena salud para lo que es necesario que aprendan a lavarse las manos antes de consumir algún alimento.

¿Cuáles son las principales medidas de higiene de los alimentos?

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios de cocina
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos
- Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos
- Usar trapos de cocina de colores, uno para cada actividad



Ilustración 20. Higiene y alimentación

PASOS PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS

- Descubrirse hasta el codo
- Enjuagarse hasta el antebrazo
- Jabonarse cuidadosamente
- Cepillarse las manos y uñas
- Enjuagarse a chorro con agua limpia para eliminar el jabón
- Secarse con una toalla limpia de uso personal o con toalla de papel



Ilustración 21.pasos para el lavado de manos

EL EJERCICIO AYUDA AL NIÑO Y NIÑA:

Es importante incentivar a los niños y niñas a que realicen actividad física por lo menos 30 minutos al día. El ejercicio ayudara a:

- Conocer su cuerpo sabiendo sus alcances y limitaciones
- Mantenerse en forma
- Ayudar al crecimiento, desarrollo

- Mejorar la capacidad de sus movimientos
- Disfrutar de la naturaleza
- Desestresarse
- Mejorar el rendimiento escolar
- Gozar de una buena salud



Ilustración 22. Beneficios del deporte

CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS ESTÉN SANOS Y CON ENERGÍAS

Las personas encargadas de la alimentación de los niños y niñas deben tomar en cuenta los siguientes consejos:

- Empezar el día desayunando.
- Comer variedad de alimentos

- Comer cinco veces al día
- Comer frutas diariamente
- Consumir diariamente lácteos
- Cumplir el horario para las comidas



Ilustración 23. Sedentarismo

Evaluación de la propuesta

La evaluación se aplicará con el único objetivo de que el docente pueda ver el avance de cada alumno y de esta manera preparar estrategias que le ayuden en su entorno de clases.

Servirá a madres y padres de familia, para concientizar en sus hogares la buena Alimentación de los niños/as de edad escolar, la manera correcta de llevar a cabo los hábitos de limpieza

Con este aporte quiero demostrar lo importante que es la Alimentación infantil siendo los niños/as los principales beneficiarios. Al realizar una mala Alimentación puede afectar y

acarrear enfermedades y carencias en los niños. Lo más importante es que en los primeros años de vida los niños aprendan unos hábitos sanos tales como realizar todos los hábitos de Alimentación

La salud es uno de los tesoros más preciados por la humanidad. La salud es la ausencia de toda enfermedad en el organismo. .

Por medio de la aplicación se pueden encontrar situaciones adversas que pueden influir en el proyecto, para de esta manera plantear soluciones viables. En cuanto a la guía presentada en la propuesta está el uso y aplicación de buscar mejorar la calidad de vida de los niños.

Tabla 31.

Evaluación

Categoría	1	0.75	0.50	0.25	0
El estudiante presenta interés por el tema.					
El estudiante trabaja de manera respetuosa con sus compañeros					
El estudiante colabora con la investigación y realización del proyecto.					
El estudiante es colaborador en la organización del proyecto.					
El estudiante investiga en diferentes fuentes bibliográficas					
El estudiante demuestra responsabilidad en las actividades asignadas.					
El estudiante es creativo para elaborar su proyecto.					
El estudiante gestiona su tiempo para la realización del proyecto.					
El estudiante aporta ideas para la organización del producto.					
El estudiante se encuentra motivado en la realización del proyecto.					
TOTAL					

Valoración de la propuesta

En cuanto a la evaluación de la propuesta se propone realizar una guía de alimentación y dar seguimiento es importante para el bienestar de los niños y niñas que adquieran paulatinamente hábitos de alimentación que contribuyan a un crecimiento saludable. Por eso las familias deben enseñarles que es necesario cepillarse los dientes después de todas las comidas, lavarse las manos antes de comer, ducharse diariamente, secarse minuciosamente, cambiarse de ropa interior también todos los días y cuidar su aspecto personal. Además con el uso de tecnológicas en el aula, desarrollo de la planificación de actividades curriculares con la aplicación de app en la nutrición de los niños.

Tabla 32

Coevaluación

Categoría	1	0.75	0.50	0.25	0
Colaboré en la realización del proyecto					
Fui respetuoso con mis compañeros					
Fui organizado al cumplir actividades del proyecto.					
Aporta con ideas para la realización del proyecto.					
Investiga sobre el tema					
Cumplió con todas las actividades asignadas					
Fue creativo en la elaboración del proyecto.					
Cumplió a tiempo con las actividades					
Presenta la actitud positiva frente a la realización del proyecto.					
Escucha comparte y aporta ideas en el grupo.					
TOTAL					

Bibliografía

- Arias Vera, V. (2013). *Modelo para la creacion de un Centro de Nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad*. Guayaquil: Universidad Catolica de Santiago de Guayaquil.
- Bajaña Numez, R., Quimis Zambrano, M. F., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar , L., & Calderón Cisneros, J. (2017). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. Milagro: Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Estatal de Milagro.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General learning Press.
- Benitez , R. (2013). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Chile: FAO Chile.
- Bolivar, A. (22 de Enero de 2016). *Sant Joan De Deu*. Recuperado el 23 de Febrero de 2016, de Guia Metabolica: <http://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>
- Bruner, J. (1960). *The Process of Education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bultó, L. (6 de Octubre de 2015). *Guia Infantil*. Recuperado el 19 de Octubre de 2021, de Decálogo de la alimentación saludable para los niños: <http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/decalogo-de-la-alimentacion-saludable-para-los-ninos/>
- Corbin , J. A. (15 de Octubre de 2021). *Los 12 tipos de nutrición y sus características*. Obtenido de psicologiaymente.: <https://psicologiaymente.com/nutricion/tipos-nutricion>
- Crosft, D. (1 de Marzo de 2015). *Family Doctor*. Recuperado el 23 de Octubre de 2021, de Nutrición: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/kids/eating-nutrition/healthy-eating/nutrition-healthy-eating-for-kids.html>
- Defagot, M. E. (1965). *Desarrollo humano, físico, emocional, intelectual y social del niño y del adulto*. Boletín interno de Divulgación.
- Donamaría, R. A. (13 de Septiembre de 2014). *Periodista digital*. Recuperado el 17 de Noviembre de 2021, de periodista digital: <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York: Basic Books.

- Gema, M. (16 de Julio de 2015). *Guía del niño*. Recuperado el 23 de Octubre de 2021, de Obesidad o sobrepeso: <http://www.guiadelnino.com/salud/talla-y-peso-en-ninos/como-saber-si-tu-hijo-es-obeso-o-solo-tiene-sobrepeso>
- Gessell, A. (20 de Mayo de 2014). *Psicopedagogía*. Recuperado el 20 de Octubre de 2021, de Definición de puericultura: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/puricultura>
- Gobierno de Mendoza. (s/f). *Alimentación Nutrición Saludable*. Mendoza: Maletín Educativo de Salud.
- Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. (08 de Octubre de 2021). *Red de Nutrición Basada en la Evidencia*. Obtenido de academianutricionydietetica: <https://www.academianutricionydietetica.org/>
- Guzmán, C. P. (10 de Diciembre de 2012). *Educa Peques*. Recuperado el 23 de Octubre de 2021, de La educación infantil: <http://www.educepeques.com/escuela-de-padres/escuela-de-padres-la-mala-alimentacion-en-los-ninos-un-asunto-de-costumbres.html>
- Guzmán, M. (18 de Junio de 2021). *Factores que influyen en el aprendizaje*. Obtenido de educacion.editorialaces: <http://educacion.editorialaces.com/factores-influyen-aprendizaje/>
- Hernandez Cabrial, M., Echevarria Gutierrez , F. J., & Iglesias Barcia, J. R. (2012). *La leche en la alimentación escolar*. CAPSA.
- Iglesias Rosado , C. (2012). *La nutrición y el comedor: su importancia*. Madrid: Universidad Alfonso X el Sabio.
- Marina , F. P. (2007). *La dieta equilibrada*. Nutrición.
- Martínez, C. (11 de Junio de 2019). *Obtenido de Investigaciones descriptivas*,. Obtenido de <http://lifeder.com/investigación-descriptiva/>: <http://lifeder.com/investigación-descriptiva/>
- Mary L. Gavin, M. (25 de Mayo de 2014). *Kids Healt*. Recuperado el 23 de Agosto de 2016, de Una alimentación saludable: <http://kidshealth.org/es/parents/habits-esp.html#>
- Mejía, M. (15 de Junio de 2021). *La pirámide alimenticia*. Obtenido de <https://steviox.com/la-piramides-alimenticia/>: <https://steviox.com/la-piramides-alimenticia/>
- Monje Alvarez, C. (2014). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Colombia: Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

- Montagud Rubio. (2021). *Las 9 teorías del aprendizaje más importantes*. Obtenido de Psicología educativo: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teorias-aprendizaje>
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura . (2021). *Educación Alimentaria y Nutricional*. FAO.
- Padilla , S. (2020 de Agosto de 2020). *Desarrollo humano*. Obtenido de econo,ipedia: <https://economipedia.com/definiciones/desarrollo-humano.html>
- Random. (15 de Octubre de 2021). *Nutrición*. Obtenido de <https://concepto.de/nutricion/>: <https://concepto.de/nutricion/>
- Redrobán Chamorro, G. N. (2014). *La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo "a" de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez" del Cantón Ambato, Provincia Tungurahua*. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato.
- Rodríguez, M. (14 de Abril de 2015). *Importancia de*. Recuperado el 18 de Febrero de 2016, de Importancia de una buena alimentación: <http://importancia.de/buena-alimentacion/>
- Rogers, C. (1994). *Freedom to Learn*. Columbus: Merrill/ Macmillan.
- Romina, B.-N., María-Fernanda, Q.-Z., Miguel, S.-A., Lissett, V.-M., & Juan, C.-C. (2018). *Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador*. Milagro: Universidad Estatal de Milagro.
- Rougier:, P. I. (2018). *Educación Alimentaria nutricional* . Argentina: Universidad Favaloro.
- Sepulcre, V. (2018). *Modelos de aprendizaje*. Obtenido de Aprendizaje: <https://www.aprendizaje.wiki/modelos-de-aprendizaje.htm>
- Sociedad Española de Nutrición comunitaria. (2004). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: Sociedad Española de Nutrición comunitaria.
- Strauss , R. S. (2000). *Childhood obesity and self-esteem*. Pediatrics.
- Suarez Lucero, M. L. (2015). *La alimentación que reciben los estudiantes incide en el desarrollo físico e intelectual de los niños de tercer año de básica en la escuela "Atacames"*. Quito: Universidad Tecnológico Equinoccial.
- Torres Ruiz, A. (2016). *Comida chatarra: qué es y cómo perjudica gravemente tu salud*. Recuperado el 20 de Octubre de 2021, de nutrición: <https://medicoplus.com/nutricion/comida-chatarra>

Anexos

Anexo 1. ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. ¿con que frecuencia envía una lonchera nutritiva?				
2.- en su hogar se consume verduras como brócoli, acelga, espinaca, zanahorias				
3.- en su hogar acostumbra variar las comidas como son sopas, ensaladas, frutas.				
4.- su hijo consume carne, pescado, pollo con frecuencia				
5.-con qué frecuencia consume estos alimentos en su hogar papas fritas, pizza, doritos, chitos, hamburguesa				
6.-Consume frutas en su hogar				
7.- El niño y niña come las tres comidas en porciones moderadas durante el día				
8.-Consume productos lácteos con frecuencia				
9.-Consume alimentos ricos en grasas naturales con mantequilla, nueces pasas, aguacate?				
10 ¿lleva a sus hijos a controles de crecimiento y desarrollo?				
11.-Realiza actividad física durante el día?				
12.- evita el sedentarismo y consumo de comida chatarra				

Anexo 2. ENCUESTA A DOCENTES

PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1.-¿Conoce usted casos de obesidad en la Unidad Educativa				
2.-Ha observado que los estudiantes consumen comida chatarra?				
3.- ¿Conoce casos de desmayo en los estudiantes por no haber desayunado?				
4.-¿Existe entre sus estudiantes casos de desnutrición u obesidad				
5.- ¿Considera usted que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes?				
6.-¿Usted considera que un estudiante que está bien alimentado tiene un desarrollo integral				
7.-¿Considera usted que la alimentación es un pilar fundamental en el desarrollo del estudiante				
8.- ¿Cree usted que una guía alimentación ayudara a mejorar las actividades que realiza a diario con los estudiantes?				
9. ¿Cree usted necesaria la implementación de una guía alimentación dentro de la institución?				
10 ¿Apoyara usted a la implementación de una guía alimentación en la institución educativa?				

Anexo 3. LISTA DE COTEJO

PREGUNTAS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. ¿Luego de escuchar el nombre de 7 alimentos nutritivos, recordaron los 7?				
2. ¿Une con una línea recta al término de los alimentos seleccionados con el enunciado correcto?				
3. ¿Identifica al tacto objetos frutales o verduras?				
4. ¿Entre varias piezas similares sobre alimentos nutritivos seleccione la pieza para completar el rompecabezas?				
5. ¿Luego de presentarles frutas en la que se incluyen: manzanas, guanábanas, mangos, durazno, resuelve los siguientes problemas: ¿Cuántos mangos hay? ¿Cuántas manzanas hay? ¿Cuántas guanábanas hay? ¿Cuántos duraznos hay?				
6. ¿Sabe reconocer entre diferentes frutas y carnes, cuáles son?				
7. ¿Ordena una serie de imágenes de dificultad sobre alimentos nutritivos?				
8. ¿Reconoce si las hamburguesas, papi pollo, salchi-papas, y el nacho, son alimentos nutritivos y saludables?				

Anexo 4. Evidencia



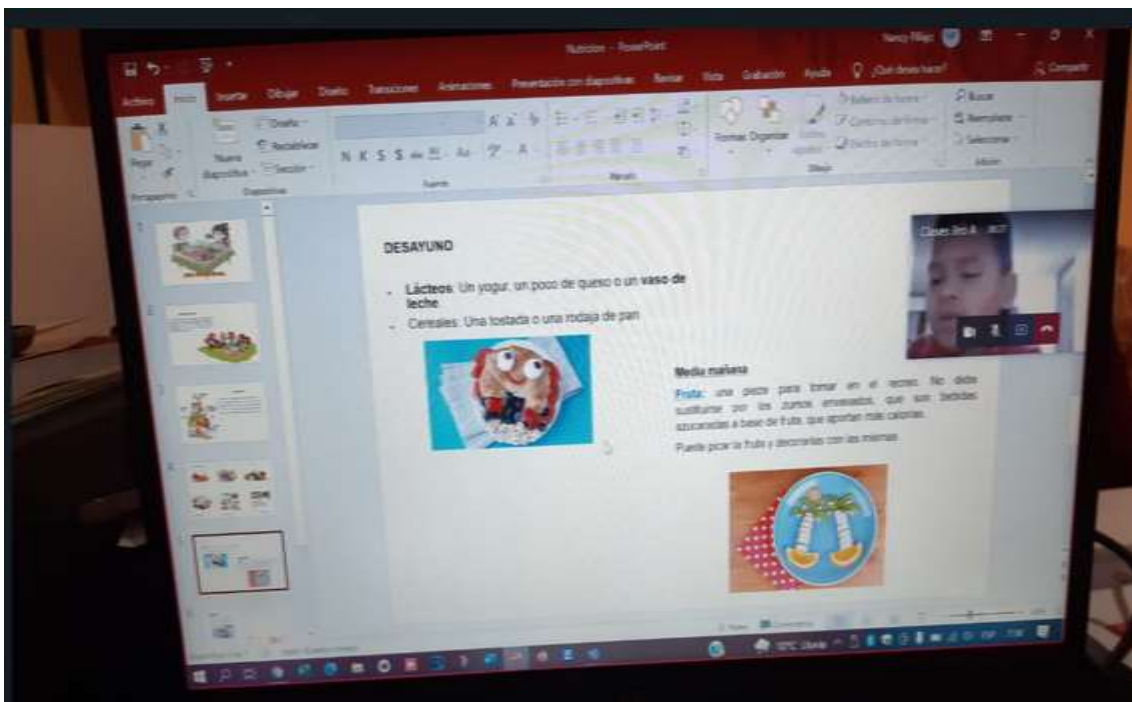
Socialización de la guía



Presentación de material didáctico



Presentación de diapositivas



Participación de los niños y niñas



Gigantografías guía de alimentación



Padres de familia