

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TESIS PREVIA A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE LICENCIADO/A EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN ECOLOGÍA Y MEDIO
AMBIENTE

TEMA:
CULTURA NUTRICIONAL PARA LA FORMACION INTEGRAL
DE LOS NIÑOS-NIÑAS

AUTORA
MAYRA JEANNETH ALMACHE SANTACRUZ

DIRECTORA
DRA. SUSANA ZABALA VEGA

QUITO- ECUADOR
MAYO 2013

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Grado presentado por la señora Mayra Jeanneth Amache Santacruz, para obtener el Grado Académico de Licenciada en Ecología y Medio Ambiente, cuyo título es “CULTURA NUTRICIONAL PARA LA FORMACION INTEGRAL DE LOS NIÑOS-NIÑAS”.

Considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del Jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Quito D.M. a los quince días del mes de agosto del 2013

Dra. Susana Zavala
**TUTORA DE LA CARRERA
DE ECOLOGÍA Y MEDIOAMBIENTE**

DECLARACIÓN DE AUTORIA

Yo, Mayra Jeanneth Almache Santacruz, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento y que no he plagiado dicha información.

Mayra Jeanneth Almache Santacruz

DEDICATORIA

A mi Dios, que me ha brindado mucha fortaleza, sabiduría, iluminación y salud, me ha permitido colaborar en la educación de los niños y niñas, donde laboro.

Este proyecto está dedicado a mi familia, en especial a mis hijos: Bryan, Joselyne y Sebastián, quienes han sido mi pilar fundamental para seguir estudiando y preparándome, día a día, ellos han estado colaborando permanentemente con las actividades que demanda un hogar, a mi esposo que me ha demostrado su apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida, gracias por su comprensión, comunicación y amor que nos brinda en todo su espacio.

A todos mis profesores y profesoras de la UTE, que han sabido guiarme, orientarme y apoyarme correctamente, para poder hacer un sueño realidad.do en todo momento.

AGRADECIMIENTO

Agradezco con muchísimo amor a mis Padres José Ignacio Almache Défaz y Martha Genoveva Santacruz, que han sabido encaminarme, apoyarme han sido incondicionales en velar por los intereses de mis hijos y míos, siempre con sus consejos sabios, con sus palabras dulces dándome aliento día a día para que no decaiga en momentos que la vida nos sacude con fuerza, ellos han sido los que en esos instantes han estado para darme la mano a mí y a mis hijos y levantarme con más fuerza, gracias papi Pepe y mami Marthi por ser parte de mi vida.

A mis hijos: Bryan, Joselyne y Sebitas, que han sido un pilar fundamental ellos han permitido mi equilibrio y han sabido entenderme , apoyarme en tareas de la UTE, para seguir estudiando y culminando otra etapa de mi vida , gracias hijos de mi vida los amo como con toda la fuerza de mi corazón.

A mis hermanos Marcelo, Edith, Freddy, Verónica, Danny, Paulina; a mis sobrinos: Kevin, Alejandra, Johan, Joel, Daniela, Stefano, Ignacio, por su amor, comprensión, palabras de aliento, compañía, hacerme sentir que somos una familia con suerte porque somos unidos y estamos apoyándonos día a día en las buenas y en las malas , dejando un buen legado y ejemplo para ellos, gracias familia Almache Santacruz los amo a cada uno de ustedes.

A todos mis profesores y profesoras de la UTE, que han sabido guiarme, orientarme y apoyarme correctamente, para poder hacer un sueño realidad.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORIA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1 TEMA	2
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
PREGUNTAS DIRECTRICES	3
1.4. OBJETIVOS	3
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	3
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
1.5.JUSTIFICACIÓN	4
CAPÍTULO II	7
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.2. CULTURA NUTRICIONAL.....	7
2.3. NUTRICIÓN.....	10
2.3.1. PRINCIPIOS DE LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN	12
2.3.2. OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE	13
2.3.3. NUTRICIÓN Y MEDIO AMBIENTE.....	15

2.3.4. NUTRICIÓN Y EDAD	16
2.4. ALIMENTACIÓN	17
2.4.1. LA ALIMENTACIÓN SANA	21
2.4.2. LAS PROTEÍNAS.....	24
2.4.3. LAS GRASAS.....	25
2.4.4. LOS HIDRATOS DE CARBONO.....	28
2.4.5. LAS VITAMINAS	29
2.4.6. LOS MINERALES.....	31
2.4.7. LOS NUTRIENTES	32
2.4.8. EL AGUA.....	33
2.4.9. LAS FIBRAS.....	33
2.4.10. VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS	34
2.5. LA DESNUTRICIÓN.....	35
CAUSAS	37
CONSECUENCIA DE LA DESNUTRICIÓN	37
2.6. GUÍAS ALIMENTARIAS.....	39
2.6.1. DIRECTRICES PRINCIPALES DE LAS GUÍAS ALIMENTICIAS.....	39
2.6.2. IMPORTANCIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.....	41
2.6.3. RECOMENDACIONES SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.....	42
2.6.4. MANEJO DEL PESO	43
2.6.5. ACTIVIDAD FÍSICA	44
2.6.6. GRUPOS DE ALIMENTOS PARA PROMOVER	46
2.6.7. DIFERENCIA ENTRE INGESTA Y GUÍA ALIMENTARIA	47
2.6.8. USO PRÁCTICO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.....	47
2.6.9. DIFERENCIAS ENTRE LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y LAS GUÍAS DE ALIMENTACIÓN.....	48
2.6.10. RECOMENDACIONES MÁS FRECUENTES EN LAS GUÍAS DE ALIMENTACIÓN.....	48
2.7. FORMACIÓN INTEGRAL	49
2.8. DIMENSIONES QUE DEBEN TRABAJARSE EN LA FORMACIÓN INTEGRAL	50
2.8.1. TIPOS DE DIMENSIÓN	50
2.9. DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL.....	57
2.9.1. ACTORES DEL PROCESO	58
2.10. LOS VALORES.....	58
2.10.1. CLASIFICACIÓN DE VALORES SEGÚN SUS ÁMBITOS Y FINES.....	59
VALORES ÉTICOS.....	59
2.11. EDUCAR	60
2.11.1. LA EDUCACIÓN FORMAL.....	60
2.11.2. LA EDUCACIÓN INFORMAL.....	61
2.11.3. ORIENTACIONES DE LA EDUCACIÓN EN VALORES	62
2.12. LA CULTURA DE LA ESCUELA	64
2.13. FUNDAMENTACIÓN	67

2.13.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	67
2.13.2. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	68
2.13.3. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	68
2.13.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA	69
2.13.5. FUNDAMENTACIÓN LEGAL	70
2.14. VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.....	74
2.15. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	75
CAPITULO III.....	77
3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	77
3.1.1. FACTIBLE	77
3.1.2. DESCRIPTIVA	78
3.1.3. CUANTITATIVA.....	78
3.1.4. CUALITATIVA	78
3.1.5. TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	79
3.2. MÉTODOS Y TÉCNICAS	81
3.2.1. MÉTODOS.....	81
3.2.2. MÉTODO DEDUCTIVO.....	82
3.2.4. MÉTODO INDUCTIVO.....	82
3.3. TÉCNICAS.....	83
3.3.1. LA ENTREVISTA	84
3.3.2. LA ENCUESTA.....	85
3.3.3. EL CUESTIONARIO.....	86
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	86
3.4.1. POBLACIÓN	86
3.4.2. MUESTRA.....	87
3.4.3. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	87
3.5. RECURSOS.....	- 6 -
3.5.1. RECURSOS HUMANOS	87
3.5.2. RECURSOS MATERIALES	87
3.5.3. RECURSOS TECNOLÓGICOS	88
3.5.4. RECURSOS ECONÓMICOS	88
CAPÍTULO IV	89
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	89
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	89
4.1.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTA.....	89
CAPÍTULO V.....	119
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	119
5.1. CONCLUSIONES.....	119

5.2. RECOMENDACIONES.....	120
CAPÍTULO VI.....	122
LA PROPUESTA.....	122
6.1. TEMA.....	122
6.2. TÍTULO.....	122
6.3. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	122
6.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	122
6.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	122
6.4. POBLACIÓN OBJETO.....	123
6.5. LOCALIZACIÓN.....	123
6.6. LISTADO DE CONTENIDOS.....	123
6.7. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	124
ANTECEDENTES.....	125
JUSTIFICACIÓN.....	126
SÍNTESIS DEL DIAGNÓSTICO.....	128
PROBLEMÁTICA FUNDAMENTAL.....	128
IMPORTANCIA.....	128
FACTIBILIDAD.....	129
LA BUENA ALIMENTACIÓN EN LOS ÁMBITOS ESCOLARES.....	130
RECOMENDACIONES:.....	131
NIVELES DE LA PIRÁMIDE: GRUPOS ALIMENTICIOS.....	132
GUÍA NUTRICIONAL.....	133
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	136
EVALUACIÓN.....	137
EJECUCIÓN.....	137
ASPECTO LEGAL.....	137
ASPECTO PEDAGÓGICO.....	138
ASPECTO PSICOLÓGICO.....	139
ASPECTO SOCIOLÓGICO.....	140
VISIÓN.....	140
MISIÓN.....	141
POLÍTICAS DE LA PROPUESTA.....	141
BIBLIOGRAFÍA.....	143
ANEXOS.....	- 2 -
GLOSARIO.....	- 6 -

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1	Nutrición y Medio Ambiente.....	16
Tabla 2.2	Calorías, proteínas y agua.....	17
Tabla 2.3	Tipo de grasas.....	27
Tabla 2.4	Gráfico de Recomendaciones y Guías Alimenticias.....	48
Tabla 2.5	Clasificación de valores.....	59
Tabla 2.6	Virtudes por edad.....	62
Tabla 2.7	Operacionalización Variables.....	75
Tabla 3.2	Presupuesto.....	88
Tabla 4.1	Pregunta 1- Docentes y Autoridades.....	89
Tabla 4.2	Pregunta 2- Docentes y Autoridades.....	90
Tabla 4.3	Pregunta 3- Docentes y Autoridades.....	91
Tabla 4.4	Pregunta 4- Docentes y Autoridades.....	92
Tabla 4.5	Pregunta 5- Docentes y Autoridades.....	93
Tabla 4.6	Pregunta 6- Docentes y Autoridades.....	94
Tabla 4.7	Pregunta 7- Docentes y Autoridades.....	95
Tabla 4.8	Pregunta 8- Docentes y Autoridades.....	96
Tabla 4.9	Pregunta 9- Docentes y Autoridades.....	97
Tabla 4.10	Pregunta 10- Docentes y Autoridades.....	98
Tabla 4.11	Pregunta 1- Estudiantes.....	99
Tabla 4.12	Pregunta 2- Estudiantes.....	100
Tabla 4.13	Pregunta 3- Estudiantes.....	101
Tabla 4.14	Pregunta 4- Estudiantes.....	102
Tabla 4.15	Pregunta 5- Estudiantes.....	103
Tabla 4.16	Pregunta 6- Estudiantes.....	104
Tabla 4.17	Pregunta 7- Estudiantes.....	105
Tabla 4.18	Pregunta 8- Estudiantes.....	106
Tabla 4.19	Pregunta 9- Estudiantes.....	107
Tabla 4.20	Pregunta 10- Estudiantes.....	108
Tabla 4.21	Pregunta 1- Padres de familia.....	109
Tabla 4.22	Pregunta 2- Padres de familia.....	110
Tabla 4.23	Pregunta 3- Padres de familia.....	111
Tabla 4.24	Pregunta 4- Padres de familia.....	112
Tabla 4.25	Pregunta 5- Padres de familia.....	113
Tabla 4.26	Pregunta 6- Padres de familia.....	114
Tabla 4.27	Pregunta 7- Padres de familia.....	115
Tabla 4.28	Pregunta 8- Padres de familia.....	116
Tabla 4.29	Pregunta 9- Padres de familia.....	117
Tabla 4.30	Pregunta 10- Padres de familia.....	118

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 2.1	Autorrealización.....	13
Grafico 4.1	Aplicación de la cultura nutricional.....	89
Grafico 4.2	Observación a estudiantes.....	90
Grafico 4.3	Gráfico de influencia de cultura nutricional.....	91
Grafico 4.4	Incentivo de hábitos alimenticios.....	92
Grafico 4.5	Muestra de refrigerios nutritivos.....	93
Grafico 4.6	Conocimientos para formación integral.....	94
Grafico 4.7	Influencia de conocimientos alimentarios.....	95
Grafico 4.8	Muestras de recetas nutritivas.....	96
Grafico 4.9	Recomendación de alimentación para formación integral.....	97
Gráfico 4.10	Muestras de talleres de cultura nutricional.....	98
Grafico 4.11	Muestra de información de cultura nutricional.....	99
Grafico 4.12	Muestra de importancia de cultura nutricional.....	100
Grafico 4.13	Muestras de costumbres/posibilidades económicas.....	101
Grafico 4.14	Muestras de costumbres transmitidas.....	102
Grafico 4.15	Muestra de preocupación de alimentación diaria.....	103
Grafico 4.16	Muestra de formación integral.....	104
Grafico 4.17	Valores como resultado de enseñanza.....	105
Grafico 4.18	Formación integral adquirido en la escuela.....	106
Grafico 4.19	Formación integral.....	107
Grafico 4.20	Responsabilidad de padres.....	108
Grafico 4.21	Desconocimiento de cultura nutricional.....	109
Grafico 4.22	Alimentación inadecuada.....	110
Grafico 4.23	Dieta balanceada.....	111
Grafico 4.24	Buena nutrición.....	112
Grafico 4.25	Valores culturales.....	113
Grafico 4.26	Formación integral.....	114
Grafico 4.27	Formación de valores.....	115
Grafico 4.28	Responsabilidad de docentes en valores.....	116
Grafico 4.29	Educación en valores.....	117
Gráfico 4.30	Formación integral en la comunidad.....	118
Gráfico 6.1	Pirámide Nutricional.....	131

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**

CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación

**CULTURA NUTRICIONAL PARA LA FORMACION INTEGRAL
DE LOS NIÑOS**

Autora: Mayra Jeanneth Almache Santacruz

Directora: Dra. Susana Zabala Vega

Fecha: Quito 2013

RESUMEN

Es difícil lograr en los estudiantes una formación integral, investigar su comportamiento, cómo se alimentan, sus juegos, su forma de estudiar, etc. , son datos muy importantes para reflejar los problemas que no les permite desarrollar todos sus potenciales, considero que la observación es muy importante aplicarla para verificar que los estudiantes no tenían una cultura alimenticia , tampoco sus padres, familiares y maestros, no le damos importancia a lo que comemos, la televisión que es uno de los entretenimientos de los niños-niñas , adolescentes y adultos, atrae con propagandas de comida rápida, por lo que entendí que era muy importante que para practicar buenos hábitos alimenticios deben tener una cultura alimenticia, desde la antigüedad muchos de los pueblos aborígenes se reunía para comer, esto hacia que todos compartan un momentos para escuchar y hablar, hoy es difícil compartir estos momentos y menos a la hora de comer hay padres que no pasan con sus hijos y muchos de ellos pasan solos la mayor parte del tiempo solos, cuando llevan sus colaciones son pocos los que llevan alimentos sanos, las campañas de alimentación, la guía alimenticia que realicé ayudó a algunas familias a concienciar una cultura alimenticia, para tener una dieta equilibrada que estén presentes frutas, verduras, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, etc. que ayuden a mantener una salud física y mental.

Creo que es necesario realizar campañas de alimentación en las cuales se involucren al gobierno como lo dice la constitución del Buen Vivir, a los medios de comunicación a que exista una mejor orientación a las madres de familia que son el eje principal del hogar, a las instituciones educativas, etc. para fortalecer e introducir una buena cultura nutricional que incremente la salud psíquica y emocional de los niños-as, al mismo tiempo estoy segura que esto aportará en gran medida a tener mejor salud y prevenir enfermedades que se están incrementando en la actualidad.

DESCRIPTORES: CULTURA ALIMENTICIA / FORMACIÓN INTERGRAL

INTRODUCCIÓN

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños y niñas crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar una cultura alimenticia. Es importante establecer un horario regular para las comidas de preferencia con la familia, consumir una variedad de alimentos saludables y nutritivos, no es fácil tomar estas medidas ya que estamos colmados de responsabilidades y la preparación de comida rápida está siempre a mano.

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Las familias que tienen una cultura nutricional comen frutas, vegetales y cereales. La alimentación consiste únicamente en la forma y modo de proporcionar al cuerpo las sustancias que le son indispensables para mantener la salud y el desarrollo normal de los niños-as, y que los hábitos alimentarios sanos han de inculcarse desde la niñez. También se sabe que una buena alimentación es esencial para los ancianos y las mujeres embarazadas, por su valor nutritivo y sus beneficios para la vida y la salud.

La alimentación es uno de los factores que ayuda a la formación integral del ser que con más seguridad e importancia condiciona no sólo el bienestar físico, sino la salud, el rendimiento, la productividad y el desarrollo de las colectividades y sus posibilidades de mejora en el futuro.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA

CULTURA NUTRICIONAL PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”, ubicada en la parroquia de San Roque del Cantón Quito Provincia de Pichincha durante el año lectivo 2011-2012 habiendo observado la situación que existe en los niños y niñas del cuarto de básica , se ha detectado una falta de concentración, razonamiento en las actividades a desarrollarse dentro y fuera del aula, además presentan un decrecimiento en su desarrollo corporal y disminución notable de su autoestima causada por la ausencia de sus progenitores, su dieta alimenticia que no la reciben a las horas adecuadas y tampoco disponen de una guía en sus obligaciones escolares, por lo tanto se considera necesario realizar un estudio que permita solucionar en forma progresiva dichas causas para ayudar a mejorar la realidad que concierne a la comunidad educativa.

Se ha observado que los niños y niñas de educación primaria tienen un alto porcentaje de desnutrición ya sea por desorganización familiar, por su situación económica dando como resultado poca cultura alimenticia que incrementa enfermedades y primordialmente el bajo rendimiento escolar.

Se ha detectado que la mayoría de niños/as en etapa escolar no desayuna antes de acudir a la Unidad Educativa lo que constituye un problema al momento de impartir nuevos conocimientos acordes a su edad, la falta de asesoramiento alimenticio

conlleva a un deficiente desarrollo físico mental, que disminuye la capacidad de atención y concentración.

Con una posible solución al problema detectado se propone desarrollar una guía alimenticia para que tanto los niños como sus progenitores obtengan una información adecuada y aplicable en cada familia al momento de alimentarse.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera incide la cultura nutricional en la formación integral de niños/as del cuarto años de Educación Básica de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés” ubicada en el Barrio de San Roque del Cantón Quito, Provincia Pichincha durante el año lectivo 2011-2012

PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Qué es nutrición?

¿Qué es alimentarse?

¿Qué es cultura nutricional?

¿Cómo identificar la nutrición inadecuada en el seno materno?

¿Qué tipo de alimentos se deben consumir para tener una buena alimentación?

¿Qué logramos con la formación integral?

¿Cuáles son las dimensiones en la formación integral?

¿Qué hacer para lograr la formación integral en los niños y niñas?

¿Quiénes intervienen en los procesos de formación integral de los niños y niñas?

¿Cómo lograr un desarrollo integral en los niños/as?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar cómo incide la Cultura Nutricional en la formación integral de niños/as del cuarto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Franciscana “San

Andrés” ubicada en el Barrio de San Roque del Cantón Quito, Provincia Pichincha durante el año lectivo 2011-2012

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las falencias existentes en el proceso de alimentación para mejorar los buenos hábitos alimenticios de los niños/as del cuarto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés” ubicada en el Barrio de San Roque del Cantón Quito, Provincia Pichincha durante el año lectivo 2011-2012.
- Proporcionar información sobre los alimentos que en la dieta diaria necesitan los niños/as para tener un buen desarrollo en su proceso de crecimiento.
- Identificar la cultura alimenticia como un instrumento básico en las familias, para que ayuden a guiar a los buenos hábitos de sus hijos e hijas.

1.5. JUSTIFICACIÓN

La finalidad de la presente investigación es determinar la relación que existe entre el estado nutricional de los niños-as del cuarto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés” y su rendimiento escolar debido el desconocimiento de una buena nutrición impide que los niños y niñas no pueden acrecentar sus capacidades cognitivas originando a largo plazo una inadecuada inserción social y cultural, situación que si no se la detecta y trata a tiempo puede llegar a constituirse en un factor de mortalidad, otro de los factores es la baja autoestima de los estudiantes, quienes se sienten en inferioridad de condiciones con otros niños/as que ha logrado efectos negativos que afectan directamente en el interés por estudiar y en su baja autoestima

Si lo mencionado anteriormente le sumamos la desatención por parte de sus progenitores al momento de implementar buenos hábitos alimenticios considerando que el hogar es donde se fomenta los buenos y malos hábitos de un ser humano,

podemos asegurar que es preponderante conseguir que estos niños y niñas puedan mejorar su estado nutricional promoviendo en ellos buenas costumbres alimenticias .

Es de suma importancia cambiar los malos hábitos alimenticios de los niños-as, para enfocar un mejor nivel académico y nivel de vida, para lograr esto proponemos una guía alimenticia que contribuirá para su desarrollo basada en la utilización de los alimentos del entorno, con los cuales se puede tener una dieta sana, rica en nutrientes necesarios para su desarrollo integral, físico, cognitivo efectivo a mas de lograr hábitos de higiene mediante talleres informativos dirigidos a los involucrados en la comunidad educativa.

Consciente de la importancia de adaptar al organismo con todos las vitaminas, proteínas, minerales, grasas, fibras e hidratos de carbono indispensables para obtener energía suficiente para conseguir estar bien, y así protegerse de enfermedades, se debe procurar tener una alimentación completa, variada y balanceada que provoque al organismo la cantidad necesaria de nutrientes.

No olvidar que los alimentos son los únicos que proporcionan la energía necesaria para crecer sanos, fuertes y estos ayudan a mejorar la nutrición y concentración para mejorar la capacidad intelectual, el mejoramiento en el aprendizaje siendo estos antecedentes de importancia no debemos dejar de lado el hecho genético, la estimulación recibida y condiciones nutricionales durante el embarazo y la importancia que permite un desarrollo cerebral apropiado.

Durante la edad escolar el hambre impide que los educandos aprovechen al máximo las oportunidades de aprender y desarrollar sus cualidades, cognitivas.

Es común que los estudiantes consuman alimentos que no contienen nutrientes necesarios para las actividades cotidianas y de no hacerlo no recuperaran los nutrientes perdidos. Y el organismo al no recuperar toda su funcionalidad y su accionar no será óptimo, lo que impedirá un máximo desempeño en el aula.

De allí la importancia de la investigación, mediante la cual se pueda descubrir todas las falencias existentes en el proceso alimenticio que determinara que los niños y niñas del cuarto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”, no tengan un alto rendimiento escolar.

CAPÍTULO II

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para obtener una alimentación saludable es preciso proveerse de información en el seno familiar, de hábitos alimenticios adquiridos durante esta etapa son fundamentalmente importante para prevenir enfermedades ligadas a los trastornos alimenticios.

Existen factores determinantes que contribuyen a la obtención de una deficiente alimentación sean estos por causas de cambios bruscos e inesperados dentro del entorno circundante, pero si los niños y niñas llevan un patrón correcto de nutrición serán capaces de diferenciar el tipo de alimentación que deben conservar durante toda su vida.

Los cambios sociales que se han producido en nuestro país han modificado las costumbres alimenticias, destacándose el flujo migratorio del campo a la ciudad y una amplia difusión de las nuevas técnicas de producción y conservación de los alimentos, que amplían las facilidades de consumo en zonas en las que antes era imposible acceder. Hay que considerar también la influencia del marketing, la publicidad ejercida por las empresas agroalimenticias y los medios de comunicación sobre hábitos de alimentación.

Por tanto es de vital importancia la intervención de los ministerios de gobierno crear y ejecutar hábitos que conlleven al fortalecimiento de leyes que permitan un crecimiento educativo nutricional

2.2. CULTURA NUTRICIONAL

Para Sánchez Ramos, la cultura nutricional es la formación de hábitos alimentarios que permiten aumentar la calidad de vida y que sea la que permita la adopción de actitudes y prácticas nutricionales saludables. Es aquella cultura que permite incorporar modelos alimenticios que mediante la práctica de normas sociales van disciplinando el comportamiento de los sujetos para una alimentación sana y propicia

para lograr un estado de salud óptimo en el desarrollo de defensas en la prevención de futuras enfermedades.(www.ecured.cu)¹

Tomar a la cultura nutricional como uno de los ejes teóricos fundamentales en la investigación significa desarrollar las categorías necesarias para resaltar la importancia de la buena alimentación sus beneficios, sus efectos positivos en el desarrollo de los niños y niñas.

Por lo tanto es importante mencionar que, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura:

Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas son conservadoras en sus hábitos alimentarios. Se tiene la tendencia a aceptar lo que las madres preparaban, los alimentos que se servían en ocasiones festivas o los que consumían lejos de casa con amigos y familiares durante la infancia.(www.fao.org)²

Entonces se establece que la cultura nutricional –según Sánchez Ramos- modifica los estilos de vida y orientada a conservar una alimentación balanceada. La misma permite alinear la conducta de los niños hacia hábitos positivos en su desarrollo tanto físico como mental, y necesarios en el crecimiento, puesto que aportará en el desarrollo de cualidades valiosas para su adecuada formación física y psicológica(www.ecured.cu).³

Durante la formación de los niños/as se da principalmente en las instituciones sociales que permiten agrupar a los niños/as en círculos infantiles en donde mediante los procesos de adscripción a una sociedad aprenden sus hábitos y costumbres que le son transmitidas por la familia, las instituciones educativas, el estado, entre otras.

¹Ramos, S. (s.f.). *Ecured*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_alimentaria

² Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). Recuperado el 01 de 08 de 2013, de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>

³ Ramos, S. Op. Cit.

Es por eso la importancia de estas instituciones al momento de generar normas y modelos de conductas alimenticias para combatir el problema de una mala alimentación en los niños/as que se encuentran en edad escolar. El rol del Estado al momento de diseñar políticas públicas, la familia con sus sanas costumbres alimenticias, y por supuesto las instituciones educativas con talleres orientados a estimular una buena alimentación, permiten combatir el problema de una política de mercado que produce alimentos poco saludables y que por ser visualmente atractivos los niños/as prefieren consumirlos.

Las prácticas de la alimentación generan hábitos y significados sociales así:

Se revalora al alimento como un elemento de funcionalidad, dado que establece la sociabilidad, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que conlleva una carga de significados espirituales y religiosos.(artsolconoc.webnode.mx)⁴

Los alimentos y su consumo permiten la reproducción de costumbres, tradiciones, además de la transmisión de valores durante las relaciones sociales. Los alimentos a más de proporcionar nutrientes están cargados de significados y representaciones tanto espirituales como religiosas.

La importancia de una cultura nutricional que va más allá del acto de comer, conlleva una carga histórica que trasciende hasta las dimensiones sociales, económicas, y políticas porque son elementos constitutivos que permiten conocer una cultura, una sociedad que se refleja en las normas y costumbres de sus instituciones sociales.

El Estado como institución rectora de leyes y normas, es el principal encargado de preservar las costumbres y las tradiciones de sus pueblos, también tiene la obligación de diseñar políticas públicas que se orienten hacia la implementación de programas con las distintas secretarías o carteras Estado involucradas en las mismas. Por lo

⁴ARTURO WEB. (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://artsolconoc.webnode.mx/products/salud-un-problema-pulico/>

tanto los diferentes Ministerios como el Ministerio de Educación, Ministerio de Salud, Ministerio de inclusión económica y social (MIES), deben trabajar en conjunto para velar por el cumplimiento de dichos programas.

La alimentación es uno de los elementos fundamentales para el desarrollo de las sociedades para que sus sujetos sean saludables y puedan desarrollarse en todas las dimensiones sociales. De ahí que una sociedad bien nutrida es una sociedad fuerte, sólida y unida porque sus intereses van en la misma dirección.

Intereses que muestra la consciencia de un pueblo, la misma que debe fortalecerse por las instituciones educativas con programas que informen, eduquen, también está la participación de los medios de comunicación con productos que orienten hacia una buena alimentación y con la voluntad política de un gobierno que trabaje por la implementación de una cultura nutricional que beneficie a toda la sociedad principalmente a los niños/as que están en edad escolar.

Los pueblos a través de la historia han transmitido sus conocimientos ancestrales mediante rituales y tradiciones culturales, también mediante sus costumbres, aunque en sentido general no todas ejercen efectos positivos a nivel social. Por lo tanto si tomamos en cuenta los planteamientos de Tylor (1995) tenemos que “las costumbres del ser humano forman parte de su cultura y deben ser investigadas para mejorar el comportamiento del mismo”.(pág. 29)

Todas las prácticas culturales de los pueblos son el reflejo de su desarrollo como sociedad, por lo que el comportamiento individual de sus miembros debe orientarse a tener efectos positivos en el resto del colectivo y si es necesario diseñar programas que estimulen conductas apropiadas.

2.3. NUTRICIÓN

La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud

adecuada y previniendo enfermedades. Beatriz Cirilo Aguilar, en un artículo de la revista digital Salud Pública y Nutrición manifiesta:

Los trabajos de Hipócrates y de Petreus Hispanus (...) En el Siglo XIX los estudios científicos pasan de Francia a Alemania, y es allí donde quedan establecidos los principios fundamentales del concepto energético de la nutrición. Luigi Cornaro, y otros médicos del Siglo XIX inician los cambios básicos en la alimentación mundial, debido a los estudios científicos sobre energía, proteínas y el descubrimiento de las vitaminas. También hubo inventos, tales como la lata, que influenciaron y revolucionaron el manejo de los alimentos. Es en 1860 cuando aparece la primera cocina de hierro que modifica cocción y procesamiento de los alimentos. (Cirilo, 2010)

La evolución del proceso de tratamiento y manipulación de los alimentos ya fueron preocupación de algunos pensadores antiguos y de científicos de la época moderna, y debido a esto se da paso a los primeros esquemas para la aparición de una ciencia de la nutrición, con los fundamentos que tenemos en la actualidad.

Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión metabolismo, eliminación, y los procesos moleculares o micro sistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales aminoácidos, glucosas transportadores químicos, mediadores bioquímicos etc.

El proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. (Lopategui, 2000)

El proceso de digestión y la absorción de las sustancias necesarias para el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo permiten el desarrollo de las actividades diarias sin complicación alguna, también es necesario resaltar la importancia de la relación que existe entre una alimentación balanceada y la salud.

2.3.1. PRINCIPIOS DE LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN

La nutrición como un campo de la ciencia está compuesta por cuerpos conceptuales que determinan su comportamiento con su objeto de estudio, mismo que indica los procesos sistémicos relacionados a su campo de estudio. Para José Antonio, articulista de la Revista Zitre de educación saludable indica que la vinculación de los procesos macro sistémicos y los procesos moleculares o micro sistémicos que generan el equilibrio y sirven de mediadores bioquímicos entre la absorción de alimentos y sus procesos en el cuerpo humano.(António, 2011)

Poe otra parte, Hyman Mark (2011) meciona:

Los procesos de la nutrición depende de los alimentos que ingerimos, mientras más saludable sea la alimentación, éstos procesos se asimilan más rápidamente ya que están relacionados con el metabolismo y los procesos moleculares que efectúan cambios constantes que ayudan al equilibrio del ser.(drhyman.com)⁵

El sistema metabólico del ser humano es más eficaz en el proceso de digestión si la nutrición es más saludable y balanceada, se produce en un tiempo menor y la asimilación de los nutrientes es más rápida.

⁵Hyman, M. (2011). *Dr Mark Hyman*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://drhyman.com/#close>



Grafico 2.1 Autorrealización

Fuente: Mark, 2011

2.3.2. OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

La Declaración de Giessen, a la que el articulista José Antonio refiere, manifiesta:

El objetivo de la ciencia de la nutrición es contribuir a un mundo en el que las generaciones actuales y futuras realicen su potencial humano, vivan en la mejor salud, desarrollen, mantengan y disfruten de un entorno humano, vivo y físico cada vez más diverso.(António, 2011)

Los aportes de la nutrición para el desarrollo saludable de las generaciones venideras son muy significativos porque se tendrán cuerpos productivos fuertes, sanos, dinámicos y creativos tanto en la dimensión física como en la psicológica.

Para la nutricionista Montse Vilaplana Batalla se establece que:

Un niño que ha aprendido a comer correctamente durante su infancia y adolescencia tendrá más probabilidades de seguir, en la edad adulta, una dieta sana y equilibrada y esta conducta es, sin duda, la mejor herramienta de prevención de muchos trastornos y enfermedades.

Familia, escuela y profesionales sanitarios somos responsables de desarrollar una adecuada y efectiva educación nutricional para la salud.(Vilaplana Batalla, 2011)

Las buenas prácticas alimenticias se adquieren desde los primeros años y si se cultivan hábitos positivos de nutrición tendremos en el futuro generaciones sanas y capaces de evitar trastornos alimenticios en base a una conducta de prevención.

Etapas diferenciadas entre edades y recomendaciones para cada una de ellas, según la nutricionista Montse Vilaplana(Vilaplana Batalla, 2011):

INFANCIA: 6-12 AÑOS

En esta etapa es preciso incidir en:

- Las desventajas del consumo habitual de dulces y golosinas.
- El conocimiento de los siete grupos de alimentos y la familiarización con los nutrientes principales que nos aportan.
- El conocimiento de la función de los distintos grupos de alimentos en nuestro organismo (energético, plástico o regulador).
- La adquisición de nociones fundamentales sobre los riesgos de las dietas excesivamente ricas en calorías, grasas, azúcares, así como del sedentarismo.

ADOLESCENCIA: 12-16 AÑOS

En esta etapa es importante transmitir a los adolescentes:

- Los aspectos de la nutrición actual que se apartan del equilibrio dietético y son causa de las enfermedades más frecuentes.

Una reflexión sobre el desequilibrio de disponibilidad alimentaria en el mundo y sus consecuencias en cuanto a la salud.

- Conocimientos básicos sobre los grupos de alimentos y los nutrientes principales que cada uno de ellos aporta.
- El concepto de ración alimentaria y comprobar la adecuación de su dieta habitual a los criterios de dieta equilibrada planteados como raciones de grupos de alimentos.
- Las ventajas de la dieta mediterránea.

- La importancia de los problemas derivados del aporte excesivo de calorías, grasas (saturadas y colesterol), azúcares, así como del sedentarismo.

Una dieta balanceada con nutrientes necesario y las porciones requeridas aportan para el crecimiento y el mantenimiento de la salud. La variedad de una dieta es importante durante la etapa de crecimiento.(DFarmacia.com)⁶

El crecimiento al ser un fenómeno biológico complejo que consiste en un aumento de la masa corporal y un proceso de remodelación morfológica y de maduración funcional. Es una etapa de desarrollo del niño y del adolescente primordial que encauzará sus hábitos dietéticos durante el resto de su vida por lo que es vital que se eduque a los niños y adolescentes en esta etapa de crecimiento.

La buena alimentación y la ingesta de los nutrientes necesarios y en porciones requeridas para el desarrollo del cuerpo tienen como consecuencia:

- Conseguir un crecimiento y desarrollo óptimo.
- Prevenir enfermedades crónicas con mayor prevalencia en edad adulta como son la obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial.(DFarmacia.com)

2.3.3. NUTRICIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Mitchell y Edman (1962),nutricionistas norteamericanos indican que:

En las montañas frías los individuos deben aumentar el consumo de hidratos de carbono y grasas (maíz, habas, patatas, aguacate, mantequilla) tiene en consumo de proteínas y vitaminas (carne frutas de la Sierra) disminuyendo el consumo de agua y sal (sopas). Mientras que en la costa se debe aumentar el consumo de proteínas, agua y sal (marisco y sopa) se alteran el consumo de hidratos de carbono, grasas y vitaminas (arroz, coco y frutas de la costa).(págs. 21-24)

⁶DFarmacia.com. (s.f.). Recuperado el 23 de 06 de 2013, de http://www.dfarmacia.com/farma/ctl_servlet?_f=1

Las condiciones climáticas son un factor que rige en algunas regiones las dietas y los complementos nutricionales de los seres humanos que habitan en ellas, las personas que habitan en zonas frías requieren un mayor consumo de carbohidratos y grasas, mientras que los habitan en zonas cálidas tienen preferencia por las proteínas, sales y agua. Estas condiciones también dependen del tipo de nutrientes con los que se cuenta en cada región.

Tabla 2.1 Nutrición y Medio Ambiente

Necesidades	En ambiente frío	En ambiente cálido
Agua	Disminuida	Aumentada
Sal	Disminuida	Aumentada
Grasa	Aumentada	Inalterada
Carbohidratos	Aumentada	Inalterada
Proteínas	Inalterada.	Aumentada
Vitaminas.	Inalterada.	Inalterada

Elaborado por: Mayra Almache

2.3.4. NUTRICIÓN Y EDAD

Para el Dr. Tango articulista de la Revista “Terra”, en la sección Salud, establece que:

Los niños en edad escolar (edades de 6 a 12 años) continúan necesitando alimentos saludables y pasa bocas (bocados entre comidas) nutritivos. Tienen un crecimiento continuo pero lento y normalmente comen de cuatro a cinco veces al día (incluyendo la pasa bocas o bocados entre comidas). Durante este período se establecen muchos hábitos alimenticios, gustos y aversiones. Los niños en edad escolar han desarrollado habilidades más avanzadas para alimentarse y pueden ayudar con la preparación de la comida.(www.terra.com)⁷

⁷Tango, M. (s.f.). *Revista Terra Salud*. Recuperado el 17 de 06 de 2013, de <http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal6805.htm>

Los niños que se encuentran en edad escolar deben tener una nutrición adecuada al desgaste energético que realizan en cada actividad diaria por lo que las porciones que deben ingerir en su dieta diaria deben ser las adecuadas para no ocasionar ningún tipo de trastorno alimenticio en su etapa de desarrollo. La composición corporal del niño en sus etapas de crecimiento se puede establecer de la siguiente manera:

El agua en el feto constituye el 88%, en un neonato es del 70%, en un niño de 10 años es de 65%, y una persona madura es de 60%.

Entonces podríamos resumir en el siguiente cuadro:

Tabla 2.2 Calorías, proteínas y agua

	Calorías kg/d	Proteínas g/kg/d	Agua cc/kg/d
Lactante	100	4	150
Escolar	75	3	75
Adolescentes	50	1	50

Fuente: Anita Carlier

Cuadros elaborados luego de revisar el libro de (Anita Carlier, 2008, p. 09), Salud para toda la familia con una buena alimentación. Huancayo, Instituto de Estudios Andinos.

2.4. ALIMENTACIÓN

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.(www.5aldia.org)⁸

⁸Asociación 5 al día. (s.f.). *5aldía.org*. Recuperado el 19 de 06 de 2013, de http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192

La alimentación es el proceso en el cual se introduce alimentos hacia el interior del organismo, al metabolizarse los alimentos ellos nos proporcionan energía, la que nos permite desarrollarnos y realizar todo tipo de actividad durante toda la vida.

La alimentación también comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparados e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.(www.5aldia.org)⁹

A través de la alimentación nuestro organismo recibe todos aquellos alimentos imprescindibles para reponer las pérdidas fisiológicas que se producen durante la actividad de nuestros órganos para asegurar el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Tal como lo plantea, Carlos E. Chiriboga (1981),

Las sustancias que ingerimos pasan un proceso de transformación, que en primera instancia se lo realiza en el tubo digestivo, es decir, a nivel extracelular y un proceso o serie de procesos, que se efectúan en el interior de la célula que completa la transformación de las sustancias. Todos estos procesos se realizan gracias a la participación de enzimas, que son catalizadores biológicos.(pág. 461)

El proceso de digestión es la transformación de los alimentos en componentes celulares y en energía, gracias a este proceso los seres vivos adquieren los compuestos necesarios para su desarrollo físico. Todos los componentes químicos que le son proporcionados al cuerpo son adquiridos en la alimentación entre los más destacados tenemos: agua, las sales minerales, las proteínas. Los hidratos de carbono, las vitaminas las grasas.

⁹ Ibíd.

Entre los distintos componentes que necesitan el cuerpo y las funciones que cumplen en el cuerpo están:

El agua y las sales minerales cumplen una función plástica. Las sales minerales que son el 3 y el 5% del peso, como por ejemplo: el hierro interviene en la formación de glóbulos rojos de la sangre evitan las hemorragias. El agua actúa como disolvente de una serie de sustancias que aprovecha el organismo los lípidos que le corresponde entre el 30 y el 35 % de las cantidades ingeridas.(Chiriboga, 1981, pág. 467)

La energía proviene de alimentos como frutas, verduras, lácteos, carnes, legumbres, masas, además los alimentos nos aportan un conjunto de elementos denominados nutrientes que el organismo necesita, como proteínas, vitaminas y minerales e inclusive algunas pequeñas cantidades de ciertos tipos de grasas necesarias para una salud óptima.

Los macro nutrientes aportadores de energía o calorías son: las proteínas, los hidratos de carbono o carbohidratos y las grasas o lípidos. Mientras que, los micronutrientes son las vitaminas y minerales. Este conjunto de nutrientes macro y micro hacen la diferencia en la calidad de lo que se come y en el resultado que tiene para mantener la salud de las personas.(Chiriboga, 1981, pág. 469)

Mediante la función de la nutrición el ser humano ingiere nutrientes que toma del exterior que mediante un proceso químico las transforma en energía, esta energía es mayor si la alimentación es saludable.

Una nutrición saludable debe promoverse desde el seno materno, en la infancia debido a que en esta etapa los hábitos que se adquieran son de fundamental importancia para una correcta alimentación en la adolescencia y en la prevención de enfermedades ligadas a trastornos alimenticios.

La Revista “Saludalia” en su artículo acerca Vivir Sano Energía, expresa que la alimentación que reciban en su entorno vendrá a ser el referente, del que, se apoyaran durante el transcurso de su vida, la cual le servirá como eje en el momento de que ellos estén fuera del seno familiar. Además de mencionar que existen factores externos que han contribuido para tener malos hábitos alimenticios, sean estos los cambios bruscos que se han denotado en la vida diaria, pero si, los niños y niñas han tenido una correcta alimentación serán capaces de diferenciar lo que es una buena nutrición para poder alcanzar un aprendizaje óptimo.(Revista Saludalia, 2000)

Existen muchos patrones que los niños y niñas deben alcanzar en el desarrollo cognitivo por ejemplo:

- ⊕ Máxima atención al momento de estar en la hora clase.
- ⊕ Retención de conocimientos nuevos adquiridos.
- ⊕ Respuestas rápidas a interrogantes planteadas en el aula.

Todas estas expectativas se alcanzan dependiendo de su alimentación y su formación en hábitos alimenticios. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria la cual debe cubrir los siguientes propósitos:

- Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sean suficientes para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesario.
- Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas).
- Que las cantidades de los nutrientes estén equilibradas entre sí, el grupo de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La Organización Mundial de la Salud –OMS– y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación –FAO– en la ciudad de Helsinki en 1988 (www.uned.es) establecieron que:

- Las proteínas deben constituir un 12-15% del aporte calórico total, no siendo nunca la cantidad de proteínas ingerida a 0,75 gr/día alto poder biológicas.
- Los glúcidos deben representar al menos un 60-70% del aporte calórico total.
- A los lípidos le corresponde el 30-35 % de las cantidades ingeridas.
- Los minerales constituyen entre el 3-5% del peso y es necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo.

Este estado de gracia nutricional debe cumplir los objetivos establecidos anteriormente para tener una alimentación saludable.

2.4.1. LA ALIMENTACIÓN SANA

La salud mediante una buena alimentación es el desafío de todas las sociedades y de cada persona, por eso una buena alimentación es variada, rica, entretenida, que aporta nutrientes necesarios para el organismo en cantidad y calidad que cada persona lo requiere de acuerdo a la condición de salud y fisiológica del momento de la vida en que se encuentra.

Un niño no necesita la misma cantidad que un adulto. Un adulto puede necesitar más que otro. Por ejemplo, depende de su actividad física si es mayor, o porque es una mujer que está embarazada. Un deportista necesita una alimentación muy diferente a un oficinista sedentario.(Chiriboga, 1981, pág. 471)

Si retomamos lo que menciona Chiriboga diremos que la alimentación depende directamente del grado de energía que se consume en cada una de las actividades cotidianas y de la etapa de desarrollo y crecimiento que se encuentre el individuo.

ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS DOS AÑOS

En esta etapa los niños tienen cambios en su alimentación, el niño desea comer otro tipo de alimentos que ingería anteriormente, y esta es una de las preocupaciones principales de los padres. (nutrimundo.com). Por lo que a partir de los dos años y hasta finalizar el desarrollo, existe un periodo de la vida que pueden dividirse en tres etapas diferentes:

- Preescolar
- Escolar
- Adolescente

Es importante conocer las características diferenciales en cada una de ellas, en edad, maduración y crecimiento para comprender mejor las conductas alimenticias y requerimientos nutricionales de cada momento.

EL NIÑO PREESCOLAR

Un preescolar es un niño o niña de dos a seis años que ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.

En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.(www.saluddealtura.com)¹⁰

Es decir, en este periodo el crecimiento es más lento y estable, el organismo va a necesitar una cantidad mínima de energía para llevar a cabo los procesos vitales, en donde la niña y el niño no tiene la presión de comer en cantidades exageradas y van a tener la oportunidad de ir reconociendo y eligiendo los alimento de las distintas comidas, y esto lo pueden hacer gracias a lo que ellos pueden observar en su entorno familiar y luego imitar.

EL NIÑO ESCOLAR

En el periodo escolar es una etapa de constante crecimiento y desarrollo que incluye a niños y niñas desde los siete años hasta la edad que empiezan a aparecer los caracteres secundarios, a los diez – doce años las niñas y a los doce -catorce años en

¹⁰Revista Salud de Altura. (s.f.). *saluddealtura.com*. Recuperado el 12 de 07 de 2013, de <http://www.saluddealtura.com/?id=664>

los niños empiezan a tener mayor independencia en sus actividades y el desgaste energético aumenta por lo que,

En esta etapa se distinguen dos grupos que comprenden niños de 7 – 10 años que crecen más lentos y estables y el grupo de 10 - 14 años en donde existe un diferenciado estadio madurativo y es aquí en donde comienzan a entrar en la adolescencia en la cual se observa un notable desarrollo de la musculatura debido a la vigorosa actividad física propia de la edad lo cual da como resultado el incremento de peso, además de adquirir destrezas, seguridad y dominio de sí mismo, lo que le permite explorar e ir adquiriendo conocimiento y formando conceptos verdaderos de la realidad.(www.terra.com)¹¹

Como plantea en Dr. Tango de la Revista “Terra”, los niños y niñas requieren una nutrición suficiente y balanceada, empleando hábitos higiénicos adecuados que ayudaran a garantizar una salud estable, aunque esto no siempre es posible debido a que en este periodo el niño o niña desarrolla un tipo de alimentación más independiente del medio familiar que el preescolar; porque suelen desayunar rápido y escasamente y muchos comen en el colegio y no precisamente alimentos nutritivos lo que dificulta el control de la familia en la forma correcta en alimentarse.(www.terra.com)¹²

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo de grandes cambios fisiológicos, emocionales y sociales. La OMS define al grupo de adolescentes como la población comprendida entre los 10 y los 19 años. El crecimiento es acelerado con un aumento importante de talla como de masa corporal. La alimentación tiene una importancia debido a los altos requerimientos nutricionales para hacer frente a estos grandes cambios en estas edades.(www.saluddealtura.com)¹³

¹¹Tango, M. (s.f.). *Op.Cit.*

¹² *Ibíd.*

¹³Revista Salud de Altura. (s.f.). *Op. Cit.*

La adolescencia consiste o comienza con la aparición de los caracteres secundarios y termina al finalizar el crecimiento, en esta etapa ocurre la aceleración del crecimiento en longitud y aumento de masa corporal. En esta etapa pueden suceder riesgos nutricionales puesto que la adopción de una mala alimentación puede influir negativamente sobre el crecimiento y la maduración sexual de los menores en etapas de desarrollo.

Una de las alteraciones de los hábitos alimenticios en esta edad son las irregularidades en los modelos de las comidas lo que puede traer como consecuencia los trastornos de conducta alimenticias de tipo psiquiátrica, como son la anorexia nerviosa y la bulimia que se dan en estas edades.

2.4.2. LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son sustancias que sirven para el crecimiento y la reparación de organismos. Entre los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas están los huevos, la leche, las carnes, el pescado. Las proteínas se denominan también principios plásticos o reparadores.. “Las proteínas son polímeros formados por la unión, mediante enlaces peptídicos, de unidades de menos masa molecular llamadas aminoácidos”.(www.aula21.net)¹⁴

Las proteínas ayudan al cuerpo en la regeneración de los filamentos musculares y en la recuperación de los sistemas cuando estos han sufrido algún tipo de daño, su importancia en el cuerpo es vital para el desarrollo de los niños y adolescentes. Son sustancias nutritivas resultantes de la unión de amino ácidos y sus derivados. Forman parte esencial en la estructura de la células y son imprescindibles en el proceso vital (sin ella no existe la vida).

Las proteínas son moléculas compuestas por una o más cadena de aminoácidos, pueden ser fibrosas o globulares. El colágeno y la queratina. El colágeno le da elasticidad a la piel, también abunda en los

¹⁴Aula 21. (s.f.). *aula21.net*. Recuperado el 28 de 06 de 2013, de <http://www.aula21.net/Nutriweb/proteinas.htm>

huesos. La keratina se encuentra en el pelo, uñas, plumas, cuernos y pezuñas.(www.aula21.net)¹⁵

Estos elementos formados por carbono, hidrogeno, oxígeno y nitrógeno. Son los componentes básicos de la estructura de nuestro cuerpo, y constituyen el protoplasma de nuestras células. Las proteínas son el principal componente de todas las células, tanto animales como vegetales.

Las proteínas o prótidos están formados por sustancias más simples, los aminoácidos bases que constituyen las proteínas y que son necesarias para cualquier función corporal.

2.4.3. LAS GRASAS

Las grasas son sustancias que nos dan energía estos se denominan principios energéticos. Como se mencionó anteriormente, la energía es necesaria para realizar cualquier actividad como escribir, contar correr, etc. También se puede decir que son sustancias químicas heterogéneas que tienen la propiedad común de ser solubles en disolventes orgánicos (alcohol, acetona benzol, etc.) y muy poco solubles en agua, se encuentran en abundancia tanto en el reino animal como en el vegetal. “Son compuestos orgánicos formados de glicerol y ácidos grasos que son insolubles en agua (HIDROFÓBICOS) en una proporción de una a tres”.(www.alu.ua.es)¹⁶

Sirven como reservas nutritivas para nuestro organismo y como sustancias plásticas (constituyentes de estructuras biológicas) en menor importancia. La grasa que tenemos debajo de la piel nos protege del frío e intervienen en la regulación de la temperatura corporal. Si se introducen en exceso en nuestro organismo se van depositando en el tejido adiposo y perjudican a nuestra salud.

FUNCIONES DE LAS GRASAS

¹⁵ *Ibíd.*

¹⁶ *www.alu.ua.es. (s.f.). Las grasas; Recuperado el 12 de 08 de 2013, de http://www.alu.ua.es/e/ecmf/las_grasas.htm*

Las grasas cumplen varias funciones la Lcda. Marcela Licata, articulista de la Revista “Zona Diet”, establece las siguientes(www.zonadiet.com)¹⁷:

1. Fuente de energía.
2. Vital para el crecimiento saludable.
3. Da soporte a las paredes celulares dentro del cuerpo.
4. La grasa permite al cuerpo poner en circulación, almacenar y absorber las vitaminas Liposolubles(A, D, E, K).
5. Suministra el ácido graso esencial que el cuerpo no puede producir.
6. ayuda a tener una piel y un cabello saludable.
7. Las grasas de las comidas aportan sabor, texturas y aroma.
8. La grasa crea una capa subcutánea (justo debajo de la piel) que previene el frío.
9. La grasa rodea los órganos vitales dándoles protección y soporte.

TIPOS DE GRASAS

TRIGLICÉRIDOS: Es la principal forma de grasas encontradas en los alimentos. Está formado de una molécula de glicerol y tres moléculas de ácidos grasos. Según esto tenemos tres tipos de grasas.(www.botanical-online.com)¹⁸

1. **GRASAS MONO INSATURADAS:** Cuando uno de los ácidos grasos de los Triglicéridos tiene un enlace doble C=C. Estas grasas ayudan a disminuir los niveles de colesterol en la sangre.
2. **GRASAS POLIINSATURADAS:** Cuando existen más de un doble enlace C=C. Estas grasas ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
3. **GRASAS SATURADAS:** Cuando no existen enlaces dobles. Estas grasas elevan los niveles de colesterol en la sangre, provocan la aparición de enfermedades cardíacas y en algunos tipos de cáncer.

¹⁷Marcela Licata (sf). Lípidos: Grasas en la nutrición. Recuperado el 26 de 06 de 2013, de: <http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm>

¹⁸www.botanical-online.com (s.f.). Tipos de grasas; Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.botanical-online.com/medicinalesgrasastipos.htm>

La mayoría de las grasas contienen combinaciones de los tres tipos de grasas, pero uno es predominante, a continuación detallamos en un cuadro las clasificaciones y combinaciones:

Tabla 2.2 Tipo de grasas

Saturadas	Mono insaturadas	Poliinsaturadas
Grasas de carne de res	Aceite de canola	Aceite de maíz
Mantequilla	Aceite de oliva	Aceite de soya
Leche entera	Aceite de maní	Aceite de girasol
Queso	Nueces	Margarina suave
Aceite de coco	Aguacate	Mayonesa
Aceite de palma		Aceite de pescado.

Elaborado por: Mayra Almache

REGULARIDAD DE GRASAS QUE SE DEBE DE INGERIR

De acuerdo a la Revista Medline Plus, lo recomendado es hasta un 30% de la alimentación total diaria debe ser de grasa. Y menos de un 10% de la alimentación diaria debe ser grasa saturada.(www.medlineplus.com)¹⁹

FUNCIONES

- Componentes del organismo: tejido adiposo, membranas.
- Fuente de energía.
- Reserva de grasa.
- Transporte y absorción de vitaminas.
- Aislamiento y saciedad.

FUENTES

- Mantequilla, margarina, aceite.
- Carne, pescado graso, volatería y huevo.

¹⁹www.medlineplus.com. (s.f.). Vida Saludable. Recuperado el 30 de 06 de 2013, de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002393.htm>

- Productos lácteos.

REQUERIMIENTOS

- Ácidos linóleo (2-6%) de la ingesta calórica. Esencial.

RECOMENDACIONES

- 30% calorías de la dieta de origen lipídico
- Repartidas:

ENFERMEDADES RELACIONADAS

- Obesidad.
- Arteriosclerosis.
- Pancreatitis.
- Hepatitis.

2.4.4. LOS HIDRATOS DE CARBONO

También llamados hidratos de carbonos. Son unos compuestos hechos de carbono, hidrógeno, oxígeno y además la energía solar captada al realizar la síntesis. Constituyen la principal fuente de energía de los seres vivos. Entre los hidratos de carbono podemos mencionar los fideos, papas, azúcares, frutas, legumbres. Mientras que, las grasas se encuentran en el tocino, la mantequilla las nueces, el maní entre otros.

Los carbohidratos o glúcidos más básicos se llaman azúcares simples como son la miel, mermeladas, colas, azúcar de mesa, caramelos. Los carbohidratos son una molécula energética importante que proporciona energía química, el excedente después de su consumo sirve para sintetizar ácidos grasos y aminoácidos, aportan fibra a la dieta. Los carbohidratos son las moléculas fundamentales de almacenamiento de energía en la mayoría de los seres vivos y forman parte de diversas estructuras de las células vivas.

Los azúcares simples ofrecen muy pocos nutrientes aunque brindan mucha energía y calorías. Sin embargo los azúcares complejos, además de energía, ofrecen gran cantidad de nutrientes como fibra, vitaminas y minerales. Las frutas y los jugos de frutas contiene fructosa (tipo de azúcar simple que se presentan en forma natural).a diferencia con el resto de azúcares simples, las frutas proveen grandes cantidades de vitaminas y minerales.

La importancia del consumo de carbohidratos para el cuerpo radica en que aportan energía y son fundamentales en la dieta del ser humano. Son necesarios al momento de elegir una dieta porque ayudan a balancearla y a mantenerse saludable. En realidad los carbohidratos químicamente hablando son azúcares simples que se transforman en glucosa y producen energía para realizar las actividades diarias.

PROPORCIONES DE CARBOHIDRATOS QUE SE DEBEN DE INGERIR AL DÍA

El 55-60% de la alimentación total diaria debe ser de carbohidratos, de estos el 80% más debe ser carbohidratos complejos y azúcares naturales que se encuentran en frutas y vegetales.(www.entrenamiento.com)²⁰

2.4.5. LAS VITAMINAS

Las vitaminas son esenciales para el metabolismo, necesarias para el crecimiento y para el buen funcionamiento del cuerpo. No aportan energía, se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Las deficiencias de vitaminas y los excesos de algunas de ellas producen enfermedades de mayor o menor gravedad.(www.lasvitaminas.org/)²¹

²⁰www.entrenamiento.com. (22 de 08 de 2012). ¿Qué alimentos debemos consumir? Recuperado el 12 de 08 de 2013, de www.entrenamiento.com/nutricion/carbohidratos-debemos-consumir/

²¹www.lasvitaminas.org/. (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.lasvitaminas.org/>

Las vitaminas cumplen una función importante en el metabolismo, no producen energía pero apoyan en el crecimiento y en las actividades del cuerpo, su insuficiencia en el cuerpo puede generar enfermedades, así como también su exceso de igual manera es perjudicial.

Las distintas vitaminas previenen y evitan enfermedades, así lo menciona Gloria Jaya, “las frutas y verduras contienen grandes cantidades de vitaminas están son sustancias que permiten que el organismo funciona en forma armónica”.(pág. 31)

Es decir el balance nutricional se sostiene en una proporción equilibrada de estas sustancias.

Del mismo modo, Alba Sandoval (1995) sostiene que:

Las vitaminas juntos con los minerales evitan las enfermedades, las frutas y las verduras contienen grandes cantidades de vitaminas las mismas que son indispensables para el crecimiento, la salud y el equilibrio nutricional, actúan como sustancias reguladoras de los complejos procesos metabólicos de nuestro organismo.(Jaya & Sandoval, 1995, pág. 10)

Las vitaminas tienen carácter esencial, por lo que, deben ser ingeridos con los alimentos. En algunos casos el organismo sintetiza las vitaminas a partir de provitaminas o precursores, como ocurre por ejemplo con las vitaminas A que se forman a partir de carotenos. Entre las cuales identificamos: 13 vitaminas, cuatro (4) que son liposolubles y nueve (9) que son hidrosolubles.

En conclusión las vitaminas son sustancias orgánicas indispensables para el organismo, no tienen valor calórico ni se sintetizan en el organismo, son aportadas por los alimentos, son necesarias en muy pequeñas cantidades para el crecimiento y función. Una alimentación equilibrada cubre ampliamente las necesidades de las vitaminas de un organismo sano. Su déficit provoca enfermedades específicas por carencia.

CLASIFICACIÓN

Se clasifican de acuerdo a la solubilidad (disolver).

- Vitaminas liposolubles
- Vitaminas hidrosolubles.

FUNCIÓN

Su principal función es participar en el control del metabolismo lipídico, proteico hidrocarbonado, mineral y energético, aunque algunas tienen actividades específicas.

2.4.6. LOS MINERALES

Los minerales son sustancias inorgánicas que el cuerpo necesita para formar los huesos, dientes, y glóbulos rojos, para secundar las reacciones químicas celulares y para regular los líquidos corporales.(www.diccionariosdigitales.net)²²

Los minerales forman parte de la composición básica de todos los tejidos del cuerpo y regulan algunas funciones del cuerpo, o intervienen en la construcción y creación de estructuras. Los minerales solo constituyen entre el 3% y el 5% del peso total del organismo, esta pequeña cantidad es necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo.

Los nutrientes que son los elementos químicos en su forma inorgánica y que comportan las siguientes propiedades.

- Son esenciales y deben ser incluidos en cantidades adecuadas en la dieta (en general muy pequeñas)
- Su ausencia origina estados deficitarios específicos, que son corregidos por su adicción a la dieta.
- Su concentración en los distintos tejidos suele ser semejante en diferentes especies

²²www.diccionariosdigitales.net. (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.diccionariosdigitales.net/glosarios%20y%20vocabularios/ciencias%20geologicas-3-minerales.htm>

2.4.7. LOS NUTRIENTES

Son sustancias químicas, que se encuentran en la comida, y son una parte esencial de la dieta ya que desempeñan en el organismo funciones básicas, los tipos esenciales de nutrientes son:

Son moléculas o elementos químicos fundamentales para formar la materia celular del organismo y producir la energía para las funciones vitales, los nutrientes son sustancias usadas para el metabolismo del organismo, y la cual puede ser tomada del medio ambiente.(www.diccionariosdigitales.net)²³

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Fibra
- Agua
- Vitaminas
- Minerales

CLASIFICACIÓN DE LOS COMESTIBLES.

Generalmente los alimentos se clasifica en:

ALIMENTOS COMESTIBLES FORMADORES, son carne y huevo tienen proteínas que ayudan a desarrollar la musculatura y otras estructuras corporales.

ALIMENTOS COMESTIBLES ENERGÉTICO, son compuestos de carbohidratos y grasas que dan energía calórica se encuentran en los tubérculos, granos aceites y mantecas.

²³ *Ibíd.*

ALIMENTOS COMESTIBLES PROTECTORES, ricos en minerales y vitaminas que activan el metabolismo y nos protegen de enfermedades, se los encuentran en las frutas y verduras.

LOS ALIMENTOS COMPLETOS, son la leche y sus derivados por que cumplen las tres categorías.

2.4.8. EL AGUA

El agua es un elemento indispensable en la vida, representa el 80% del peso del cuerpo humano. Es un solvente universal y un limpiador valioso que tiene el poder de disolver todo lo que toca, su falta impediría que el cuerpo evacue sus desechos, deteriorando la salud, y acelerando el proceso de envejecimiento.

- Ayuda al sistema digestivo, para curar el estreñimiento.
- Sirve para disolver la orina, disminuyendo así la posibilidad de infecciones urinarias.
- Se necesita reponer alrededor de 2 litros de agua diarios.
- Aumenta la necesidad de agua el sudor, una alimentación salada, los vómitos y las diarreas.

Los recién nacidos necesitan mayores cantidades de agua en 2 a 3 veces mayor que la de los adultos.

FUNCIONES

- Es un componente esencial de la sangre, linfa y las secreciones corporales.
- Es necesaria para el buen funcionamiento de todos los órganos.
Es reguladora de la temperatura corporal.(www.profesorenlinea.cl)²⁴

2.4.9. LAS FIBRAS

²⁴www.profesorenlinea.cl. (07 de 2010). *Profesor en línea*. Recuperado el 21 de 07 de 2013, de www.profesorenlinea.cl/Ciencias/AguaPropiedades.htm

Las fibras alimentarias son la parte no digerible ni absorbible de muchos alimentos de origen vegetal, que son atacadas por los jugos gástricos.

Es el nombre que reciben los carbohidratos encontrados en la pared celular de las plantas. Son moléculas muy complejas y resistentes, por lo que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse. Están presentes en todos los productos vegetales, como la verdura, fruta, legumbres y cereales.(www.ua-cc.org)²⁵

Las fibras son aquellas moléculas muy resistentes al proceso de digestión del ser humano, no es posible su digestión, ni su absorción llegan hasta el intestino grueso y no es posible asimilarlas.

CLASIFICACIÓN

Según su solubilidad en agua tenemos(www.ua-cc.org)²⁶:

FIBRA SOLUBLE DE AGUA: Pectinas, gomas, y algunas hemicelulosas.

FIBRA INSOLUBLE: lignina, celulosas, todas las demás hemicelulosas.

2.4.10. VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS

El objetivo de la alimentación es proveer al organismo de energía y materiales de construcción para que pueda realizar sus funciones vitales y mantener los tejidos corporales en buenas condiciones.(www.uned.es)²⁷

Los alimentos cuando se oxidan producen calor. La cantidad de energía que producen los alimentos varían de unos a otros. El valor energético se mide con la unidad de calor que es la caloría: la caloría es la cantidad de calor necesario para subir 1°C L a temperatura de un gramo de agua.

²⁵www.ua-cc.org. (s.f.). Recuperado el 02 de 08 de 2013, de <http://www.ua-cc.org/fibras.jsp>

²⁶ Ibid.

²⁷www.uned.es. (s.f.). *Guía de Alimentación y Salud*. Recuperado el 26 de 06 de 2013, de Uned.es: <http://tinyurl.com/mghd3mb>

El gasto calórico son las calorías que cada persona necesita para llevar una vida normal. La tasa metabólica basal, son las calorías necesarias para llevar a cabo solo las tres funciones vitales.

El requerimiento calórico diario varía en cada persona de acuerdo a:

- La edad
- El sexo
- La actividad física
- La temperatura

Una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua) en alimentos variados, con garantía sanitarias y culinariamente satisfactorias, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistema e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo.

2.5. LA DESNUTRICIÓN

La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. La desnutrición se muestra como signo de carencia de nutrientes, se lo puede diagnosticar a partir de una evaluación médica, a través del peso de los chicos, se hace una evaluación del peso y talla, se hace un cálculo de índice de la masa corporal esto diagnostica si el chico está bajo peso o desnutrido.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

En los últimos años se le había restado importancia a la valoración nutricional de las personas, ya que los parámetros hasta ahora desarrollados no han sido aprobados debido a que en algunos casos se ven afectados por la respuesta a las enfermedades

pero, además de representar una relación costo-beneficio importante para las personas.

Actualmente ahora debido al impacto que tiene la nutrición en la alimentación se ha acrecentado el interés por encontrar un marcador preciso de mal nutrición. La valoración nutricional debe ser parte integral con el fin de identificar personas que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbimortalidad secundarios a la desnutrición preexistente en las personas que se haya detectado.

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción de nutrientes.

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, se establece que la desnutrición está considerada como principal causa de mortalidad de lactantes y niños pequeños de los países en vías de desarrollo. Por lo tanto, la prevención se muestra como la prioridad de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, según un informe de la UNICEF, sobre “Lineamientos Estratégicos para la Erradicación de la Desnutrición Crónica Infantil en América Latina y el Caribe” (2008), se establece:

La desnutrición crónica es un grave problema en América Latina y el Caribe que viola irreversiblemente el derecho a la vida, al crecimiento y desarrollo, a la salud y la educación de la niñez. Produce daños físicos y afecta el desarrollo de la niñez que se proyectan por generaciones y merman al capital humano de los países. Por lo tanto, cuando la niñez no alcanza su pleno desarrollo y no logra niveles educativos satisfactorios se contribuye a la transmisión intergeneracional de la pobreza.
(UNICEF, pág. 2)

Por lo tanto, se trata de un problema grave que afecta, no sólo a la salud del niño, sino también a su desarrollo socio-económico, puesto que la alimentación es la base de un proceso formativo integral del ser humano.

CAUSAS

Lo que se considera como fundamento u origen de la desnutrición son:

- *Falta de una buena alimentación;
- *El cuidado del niño;
- *El afecto que requiere el niño
- *Carencia de recursos económicos;
- *Falta de información.

Son distintos los aspectos que llevan a una desnutrición como las distintas formas de alimentación, costumbres y culturas, también de la región en donde se vive. Alimentarse no es solo nutrirse bien hay que tener en cuenta que tipos de alimentos está ingiriendo el niño.(bibliotecabop40misiones.files.wordpress.com/)²⁸

CONSECUENCIA DE LA DESNUTRICIÓN

- Pérdida excesiva de peso.
- Palidez.
- Hundimiento o abultamiento del abdomen.
- Pómulos salientes.
- Agotamiento.
- Falta de memoria.
- Frío en manos y pies.
- Falta de crecimiento.
- Menstruación irregular o desaparición de ella.
- Continúas infecciones en las vías respiratorias.
- Raquitismo y anemia

²⁸bibliotecabop40misiones.com (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://http://bibliotecabop40misiones.files.wordpress.com/2011/11/desnutricic3b3n-infantil-en-nic3b1os-de-0-a-6-ac3b1os.pdf>

Luego de varias investigaciones realizadas en el Ecuador se concluye que los principales cuadros carenciales son los siguientes:

- Desnutrición calórico-proteica
- Bocio endémico
- Anemias nutricionales
- Deficiencias en Vitamina A, tiamina y riboflavina.

A estos cuadros carenciales sería conveniente agregar también las caries dentales.

La desnutrición puede y debe ser valorada en términos cuantitativos, esta valoración se la hace en parámetros porcentuales que va en relación a la medida normal de peso y talla que más tiene un interés clínico. Si todo se redujese a peso y talla disminuidos no sería tan grave.

Pero es de suponer que todo el proceso de crecimiento y desarrollo se altera, en forma deficitaria y paralelamente también al desarrollo nervioso e intelectual, como se ha demostrado mediante las investigaciones psicológicas correspondientes. El escolar campesino, en comparación al de la ciudad, tiene un retraso intelectual de por lo menos 2 a 3 años, en la resolución de problemas y otros tipos de pruebas psicológicas.

En el campo práctico y tratándose de un problema crónico no precisa tanta exactitud en la evaluación clínica de un niño(a) que adolece de carencias nutricionales. Cualquiera de los parámetros indicados puede dar una guía y el mejoramiento de la desnutrición.

Actualmente ha ido dejando de lado la naturaleza y sus alimentos tradicionales lo que ha dado como resultado unos escasos de alimentos naturales y por ende afecta en la buena alimentación, es por esto que debemos de preocuparnos en enseñar a los niños en edad escolar a valorar lo que tenemos y hacer ver el peligro de consumir productos artificiales.(UNICEF, 2008, págs. 2-5)

2.6. GUÍAS ALIMENTARIAS.

Las guías alimentarias son normas del “buen vivir”, útiles para el mantenimiento de la salud y dirigidas a la población en general, constituyendo un instrumento educativo en el ámbito de la política sanitaria. Se trata de recomendaciones generales dirigidas a prevenir enfermedades crónicas.

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo.(Dapcich, Salvador, Ribas, Pérez, Aranceta, & Serra, 2002, pág. 11)

De esta manera cada alimento aporta a la nutrición de una forma particular y cada nutriente tiene funciones específicas en el cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo requiere de todos ellos en cantidad apropiada.

2.6.1. DIRECTRICES PRINCIPALES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Las Guías alimentarias nacionales son un instrumento esencial de las estrategias de educación nutricional destinadas al público en general. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) se encarga de asistir a los gobiernos en el diseño de Guías alimentarias nacionales, de tal modo que se ha fijado los siguientes lineamientos en función de lo que establece la organización(www.fao.org)²⁹:

- Las Guías alimentarias reflejan la situación nutricional del país.
- Las Guías alimentarias utilizan un lenguaje corriente, comprensible para el público en general.

²⁹www.fao.org (sf). *Guía Alimentaria*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49741/es/>

- Las Guías alimentarias proporcionan consejos prácticos que son adecuados para las costumbres locales, las pautas alimentarias, las condiciones económicas y los estilos de vida.
- Las Guías alimentarias se basan en principios científicos.

Para llevar una dieta alimenticia apropiada es necesario reconocer como se combinan los alimentos entre sí. Se debe tomar en cuenta los mismos alimentos pueden variar en su compatibilidad según su procedencia, de ello dependerá el mayor o menor grado de tolerancia entre dichos alimentos. (Sagrera Ferrándiz, 1981, pág. 25)

Existen multitud de guías alimentarias, pero casi todas coinciden en unos puntos básicos:

1. Realizar una dieta variada: es la norma dietética más importante, ya que ningún alimento nos proporciona todos los nutrientes. La variedad aumenta la probabilidad de aportar todas las RDA, incluyendo nutrientes menores o no esenciales. Al mismo tiempo se reduce el riesgo de tóxicos o agentes patógenos alimenticios.
2. Reducir el consumo de grasas de los alimentos más calóricos, por lo que reducir su ingesta es la mejor forma de evitar la obesidad. No obstante, son necesarias (hasta un 30% de los aportes calóricos diarios deben ser grasas). Son preferibles las “de mejor calidad” (insaturadas), evitando las saturadas y el colesterol por su relación con las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis e infarto de miocardio). Estas “grasas de mala calidad” son las de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, embutido,...) y algunos vegetales como la de coco y palmito (presentes en la bollería comercial).
3. Adecuar la ingesta calórica al consumo energético y al mantenimiento del peso corporal: los individuos obesos o malnutridos tienen más mortalidad y

enfermedades. No obstante, en el niño y en el adolescente, el peso, como dato aislado, no es válido: al crecer se tiene que aumentar de peso.

4. Aumentar el consumo de hidratos de carbono complejos, aumento del consumo de azúcares complejos (carbohidratos), fibra y vitaminas: se encuentran en los vegetales (cereales y harinas, verduras, legumbres y frutas
5. Evitar el consumo de alcohol: a pesar de que una ingesta moderada de alcohol (en especial el buen vino) parece relacionarse con una menor mortalidad total y cardiovascular, en la infancia y en la adolescencia no se debe ingerir alcohol.

Su finalidad fundamental es que nuestros hijos conozcan los diferentes tipos de alimentos, su composición en nutrientes o, al menos, las diferencias entre los mismos, para poder ser capaces de elaborar su propia dieta saludable.

Es una responsabilidad de los padres, educadores de la salud llevar a cabo esta educación durante la infancia, cuando es factible la modificación de estilos de vida.

2.6.2. IMPORTANCIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS³⁰

Su importancia radica en que brindan consejos basados en conceptos científicos a fin de promover la salud y reducir, a través de la dieta y la actividad física, el riesgo de enfermedades crónicas mayores, las principales causas de morbilidad y mortalidad están relacionadas con la mala alimentación y el estilo de vida sedentario.

Su nombre completo es Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (o GABA) y son un conjunto de recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable. Cada país cuenta con sus propias GABA.(Morón & Calderón, 1998, pág. 19)

³⁰ Es pertinente aclarar que este subtema es parte de las propuestas alimentarias de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, contempladas dentro de un informe del Taller de guías alimentarias, realizado en Quito, en noviembre de 1998. De tal modo, a continuación se cita la referencia bibliográfica: Morón, Carlos; Calderón, Teresa (1998). *Elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos de países de América Latina*. Quito: FAO.

Algunas enfermedades específicas vinculadas con la mala alimentación y la inactividad física incluyen las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la hipertensión, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer, dando como resultado un desequilibrio energético (se consumen más calorías de las que se gastan), son los factores más importantes que contribuyen al aumento de la población con sobrepeso y obesidad.

La intención de las Guías Alimentarias es resumir y sintetizar los conocimientos relativos a los nutrientes individuales y componentes de los alimentos en recomendaciones para un patrón alimentario que el público pueda adoptar.

2.6.3. RECOMENDACIONES SOBRE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.³¹

Las recomendaciones se basan en la preponderancia de la evidencia científica para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la promoción de la salud. Es importante recordar que se trata de mensajes integrados que deben implementarse como un todo. Tomadas en su conjunto, alientan a la mayoría de las personas a hacer más actividad física y elegir con más criterio sus alimentos. (Lema, Longo, & Lopresti, 2003, págs. 9-11)

Una premisa básica de las Guías Alimentarias es que las necesidades de nutrientes deberían satisfacerse principalmente a través del consumo de alimentos. Los alimentos aportan un conjunto de nutrientes y otros componentes que posiblemente tengan efectos beneficiosos para la salud.

Las recomendaciones de las Guías Alimentarias son para mayores de dos años de edad. Es importante incorporar las preferencias alimentarias de los diferentes grupos raciales/étnicos, vegetarianos y demás al planificar las dietas y desarrollar programas y materiales educativos. Las Guías Alimentarias están destinadas principalmente a quienes desarrollan las políticas, a los proveedores de cuidados de la salud, a los nutricionistas y a los responsables de la educación en materia de nutrición.

³¹ Vale aclarar que este apartado se sustenta en el texto de Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti. (2003) *Guías alimentarias para la población argentina*. Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

La información incluida en las Guías Alimentarias es útil para el desarrollo de materiales educativos y ayuda a quienes diseñan e implementan programas relacionados con la nutrición, incluidos los programas de alimentos, educación sobre nutrición e información, debido a que las Guías Alimentarias contienen análisis sobre temas cuyo sustento científico aún está en discusión, sin embargo, seguir sólo algunas de estas recomendaciones puede proporcionar beneficios para la salud.(Lema, Longo, & Lopresti, 2003, págs. 19-21)

2.6.4. MANEJO DEL PESO

El manejo del peso es el mantenimiento del peso corporal a un nivel saludable. El ejercicio regular y una dieta saludable son esenciales cuando del control de peso se trata. Un plan de manejo del peso depende de si la persona tiene sobrepeso o peso insuficiente.(health.kernan.org)³²

La importancia de un mantenimiento del cuerpo tanto con la alimentación y con el ejercicio, sumando a esto una dieta nutricional adecuada permite mantener un peso ideal y evitar problemas de sobrepeso o de peso insuficiente.

La cantidad de grasa corporal recomendada difiere entre los hombres y las mujeres.

Para las mujeres:

- La cantidad de grasa corporal recomendada es 20 a 21%.
- La mujer estadounidense promedio tiene aproximadamente de 22 a 25% de grasa corporal.
- Una mujer con más de 30% de grasa corporal es considerada obesa.

Para los hombres:

- La cantidad de grasa corporal recomendada es 13 a 17%.

³² health.kernan.org (sf). University of Maryland Rehabilitation & Orthopaedic Institute *Manejo del peso*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de http://health.kernan.org/esp_ency/article/001943.htm

- El hombre estadounidense promedio tiene aproximadamente de 17 a 19% de grasa corporal. Un hombre con 25% de grasa corporal o más es considerado obeso.

El índice de masa corporal (IMC) se conoce como una medición indirecta de la composición corporal y tiene en cuenta tanto el peso como la estatura. Este índice ayuda a determinar el riesgo de padecer ciertas enfermedades, incluyendo diabetes e hipertensión. Es importante anotar que los términos "sobrepeso" y "obesidad" no significan la misma cosa. El manejo del peso para una persona que ha tenido sobrepeso incluye mantener una actividad física continua y controlar la cantidad de los alimentos ingeridos.

El peso en el ser humano es un factor determinante en los indicadores de salud, por lo que es necesario el mantenimiento del peso adecuado y evitar enfermedades en el futuro, para que no se presenten inconvenientes es necesario realizar actividades físicas y controlarse en la ingesta de alimentos.

Recomendaciones clave:

- Para mantener su peso corporal en un rango saludable, equilibre las calorías consumidas en forma de alimentos y bebidas con las calorías que gasta.
- Para prevenir el aumento gradual del peso con el tiempo, vaya disminuyendo lentamente las calorías consumidas en alimentos y bebidas, y aumente la actividades
- Niños con sobrepeso. Reduzca la tasa de aumento del peso corporal, pero sin interferir en el crecimiento y el desarrollo. Consulte a un proveedor de cuidados de la salud antes de indicarle a un niño una dieta para bajar de peso.
- Mujeres en período de lactancia. Una reducción moderada del peso es segura y no compromete el aumento del peso del bebé en período de lactancia.

2.6.5. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que exija desgaste de energía. Un buen rendimiento del cuerpo en

actividades físicas recae en condiciones saludables de vida, caso contrario ocurre con una vida sedentaria o inactividad física por lo que,

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). También se tiene que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.(www.who.int)³³

Como establece la OMS la falta de ejercicio constante recae en enfermedades tales como cáncer, diabetes, cardiacos, entre otros. Lo recomendable es motivar a los niños y niñas a llevar una alimentación sana complementada con la práctica de ejercicio y actividades físicas que acondicionen su cuerpo. Entre las principales recomendaciones que establece la OMS tenemos,

- Realizar actividad física regular y reduzca las actividades sedentarias para promover la salud, el bienestar psicológico y un peso corporal saludable.
- Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, la mayoría de los días de la semana, realice hasta por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, además de su actividad habitual, en el trabajo o en el hogar.
- Para ayudar a manejar el peso corporal y prevenir el aumento del peso corporal gradual y poco saludable en la adultez: realice aproximadamente 60 minutos de actividad moderada a vigorosa, la mayoría de los días de la semana y, a la vez, no se exceda de los requisitos de ingesta calórica.
- Desarrolle su aptitud física incluyendo acondicionamiento cardiovascular, ejercicios de estiramiento para mayor flexibilidad, y ejercicios de resistencia o calistenia para la fortaleza y resistencia muscular.

³³www.who.int (sf). Organización Mundial de la Salud. *Actividad Física*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- Niños y adolescentes. Realice por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana o preferentemente todos los días.
- Mujeres en período de lactancia. Sepa que ni el ejercicio agudo ni el ejercicio regular afectan la capacidad de la madre para brindarle a su bebé una buena lactancia.

2.6.6. GRUPOS DE ALIMENTOS PARA PROMOVER

Para diferenciar los alimentos es necesario diferenciar los alimentos de la canasta familiar , también es necesario reconocer los nutrientes necesarios para alimentar a un niño y niña en edad escolar, diseñar actividades con los niños y niñas para la práctica de ejercicios que sean divertidos y entretenidos.(www.fao.org)³⁴

La FAO recomienda llevar una alimentación saludable en base a alimentos de origen animal y vegetal que se deben consumir a diario y para conocerlos es necesario revisar una Guía Alimentaria para el uso y la manipulación acertada de los mismos. Entre las principales recomendaciones que realiza tenemos:

- Consuma una cantidad suficiente de frutas y verduras, manteniéndose dentro del marco de las necesidades energéticas. Para una ingesta de 2000 calorías tomada como referencia, se recomiendan dos tazas de fruta y 2½ tazas de vegetales por día, y las cantidades serán mayores o menores, según el nivel de calorías.
- Elija una variedad de frutas y verduras cada día. En particular, seleccione alimentos de los cinco subgrupos de vegetales (verde oscuro, naranja, legumbres, vegetales con almidón y otros vegetales) varias veces por semana.
- Consuma 3 o más equivalentes en onzas de productos integrales por día, y el resto de los granos recomendados, de productos enriquecidos o integrales. En general, por lo menos la mitad de los granos consumidos deben provenir de granos enteros.
- Consuma 3 tazas por día de leche descremada o semidescremada, o productos lácteos equivalentes.

³⁴www.fao.org Op. Cit.

- Niños y adolescentes. Consuma productos integrales con frecuencia; como mínimo la mitad de los granos que consuma deben ser enteros. Los niños de 2 a 8 años de edad deben consumir 2 tazas por día de leche descremada o semidescremada, o productos lácteos equivalentes. Los niños de 9 años o más deben consumir 3 tazas por día de leche descremada o semidescremada, o productos lácteos equivalentes.

Se puede participar en la familia con la aplicación de buenas prácticas alimenticias y con la ingesta correcta de alimentos saludables, se puede tener en la casa menús saludables que enseñen y expliquen a los infantes el contenido nutricional de los alimentos y la importancia de su consumo.

2.6.7. DIFERENCIA ENTRE INGESTA Y GUÍA ALIMENTARIA

Hay que distinguir claramente lo que son las ingestas recomendadas, de lo que son las guías o normas de alimentación.

Las ingestas son valores de referencia sobre nutrientes esenciales y energía, óptimos para mantener la salud, de utilización fundamentalmente por parte de médicos, dietistas, y profesionales de la salud en general, educadores y miembros de la administración.(UNESCO; OMS, 2000, págs. 2-3)

En cambio, las guías de alimentación van dirigidas al público y forman parte de las políticas sanitarias. Su objetivo en la mayoría de los casos, ha sido reducir el riesgo de enfermedades crónicas y degenerativas.(UNESCO; OMS, 2000, pág. 4)

2.6.8. USO PRÁCTICO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

La importancia de las guías alimentarias está concebida para favorecer un buen consumo de alimentos que permitan la prevención y promoción de vidas saludables y la utilización adecuada de vitaminas y minerales para seguir una alimentación variada y evitar el déficit de consumo de energía. La prevalencia de la utilización de Guías Alimentarias cada día se torna más necesaria en América Latina.(Morón & Calderón, 1998, pág. 21)

Como recomendación dentro de la guía alimentaria está el practicar actividades físicas y evitándose ingerir grasas saturadas, sal azúcar y alcohol optándose por frutas verduras y cereales a la hora de elaborar el menú diario.

2.6.9. DIFERENCIAS ENTRE LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y LAS GUÍAS DE ALIMENTACIÓN.

Tabla 2.6 Gráfico de Recomendaciones y Guías Alimenticias

Recomendaciones	Guías
Hacen referencia a nutrientes	Hace referencia a alimentos
No incluye sustancias que no sean nutrientes	Incluye sustancias como la fibra y el colesterol
Establece valores según grupos de edad-sexo	Son recomendaciones generales
Sirven para establecer la política sanitaria	Forman parte de la política sanitaria
Están diseñadas para mantener la salud crónicas concretas	Dirigidas a la prevención de enfermedades
Establecidas en evidencia experimental	Evidencia indirecta

Fuente: C. Morón y T. Calderón

Elaborado por: Mayra Almache

2.6.10. RECOMENDACIONES MÁS FRECUENTES EN LAS GUÍAS DE ALIMENTACIÓN

El seguimiento de dietas variadas y equilibradas también la motivación para la práctica de actividades físicas se constituyen en herramientas fundamentales en la construcción de un modelo de vida óptimo y en una calidad y esperanza de vida en las personas. Las directrices alimentarias deben divulgarse en los ciudadanos utilizando los medios necesarios para promocionar los alimentos con mayor contenido nutritivo. Por este motivo Martínez Álvarez, de la Revista “Nutrición Clínica” recomienda:

- Variedad de los alimentos que componen la dieta
- Reducción del consumo de grasas saturadas y colesterol
- Ingesta calórica ajustada al gasto energético
- Aumento del consumo de alimentos ricos en fibra y vitaminas
- Reducir el consumo de sal
- Consumo moderado de alcohol

2.7. FORMACIÓN INTEGRAL

Podemos definir la Formación Integral como el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal, y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad. Es decir, vemos el ser humano como uno y a la vez pluridimensional, bien diverso como el cuerpo humano y a la vez plenamente integrado y articulado en una unidad (Rincón, 2008, pág. 1). Además el profesor Leonardo Rincón (2008) manifiesta:

Si hablamos del sustantivo «Formación» es porque se busca desarrollar y orientar claramente esas diferentes dimensiones o potencialidades que poseemos. Si a ese sustantivo le añadimos el adjetivo «Integral» es para decir que ese desarrollo abarca la totalidad del ser humano. (pág. 1)

Para lograr plenamente el desarrollo armónico de las personas y especialmente el de los niños en etapa escolar, se debe de cultivar las dimensiones más importantes anteriormente señaladas, de este modo lograr, una propuesta educativa coherente con lo anterior, deben de abordarse los distintos procesos que son propios de cada una de estas dimensiones del ser humano.

La formación integral es en realidad la concepción global del ser humano en todas las dimensiones que atraviesa su estar en el mundo va más allá de la adquisición de conocimientos, abarca otras dimensiones que lo condiciona.

2.8. DIMENSIONES QUE DEBEN TRABAJARSE EN LA FORMACIÓN INTEGRAL³⁵

Entendemos por dimensión como el conjunto de potencialidades fundamentales con las que se articula el desarrollo integral de carácter abstracto, sobre las que se articula el desarrollo integral del ser humano para comprenderlo mejor y de la misma manera estudiarlo; y así mismo, para no dejar fuera nada de lo que le es propio.(Rincón, 2008, pág. 2)

Entonces dimensión es una construcción mental de precepto conceptual que tiene en su base o trasfondo una noción de desarrollo humano, por lo que en las dimensiones existen aspectos esenciales del ser humano.

2.8.1. TIPOS DE DIMENSIÓN

DIMENSIÓN ÉTICA

La dimensión ética es la opción que tiene el ser humano de decidir haciendo uso de la libertad, la misma que se sostiene por principios que sustenta, justifica y significa desde los fines que sitúan su vida, derivados de su entorno socio-cultural. Para esto se tiene que su desarrollo ocurre de la siguiente manera,

- Cuando la persona asume reflexivamente los principios y valores que subyacen a las normas que regulan la convivencia en un contexto determinado.
- La persona lleva a la práctica sus decisiones éticas.
- Se da el proceso de desarrollo y maduración de la conciencia, del juicio y de la acción moral.
- Las acciones de las personas son coherentes con su pensamiento (acciones morales).

³⁵ La temática propuesta para este apartado ha sido tomada del informe realizado por el profesor Leonardo Rincón en el marco de las Jornadas para Docentes de la Universidad Católica de Córdoba, efectuadas en el año 2008.

Está relacionada con:

- La conciencia de los principios o fundamentos que orientan las acciones.
- El proceder en consecuencia con los principios universales éticos.
- El uso de la libertad y el ejercicio de la autonomía.
- Las motivaciones y el ejercicio de la voluntad.

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

La dimensión espiritual es probabilidad que posee el ser humano de difundirse su existencia para abrirse a valores universales, creencias, doctrinas, ritos y convicciones que brindan sentido integral y profundo a la práctica de la vida, y a partir de ella al mundo, la historia y la cultura (Rincón, 2008, pág. 2). Está relacionada con:

- Dios como el ser trascendente o lo totalmente Otro a la persona humana y que da sentido a su existencia.
- La comunidad como el lugar privilegiado en donde la persona se encuentra con los demás y en donde actúa Dios dando y suscitando sentido a la existencia individual o colectiva.
- Lo espiritual, es decir, con todas las actividades y operaciones internas que vivencia la persona y que tienen que ver con las preguntas que ésta se formula y la construcción de sentido.
- La espiritualidad como el camino que se adopta para traslucir lo que se ha vivido como experiencia espiritual.
- La fe como la actitud de obediencia y fidelidad humana por la cual la persona se adhiere al ser trascendente y responde de una manera coherente a las exigencias de sentido que éste le plantea.

DIMENSIÓN COGNITIVA

La dimensión cognitiva se entiende como las potencialidades del hombre que le permiten entender, aprehender, construir y usar las comprensiones sobre la realidad

de los objetos y la realidad social ha generado el hombre en su interacción consigo mismo y con su entorno, y que le posibilitan transformaciones continuas.(Rincón, 2008, pág. 3)

Se desarrollan a partir de la interrelación de los siguientes aspectos:

- El conocer: entendido como la relación que establece la persona con el mundo y el medio en el cual se halla inmersa permitiéndole distinguir una cosa de las demás e involucrando procesos y estructuras mentales para seleccionar, transformar y generar información y comportamientos.
- El conocimiento: entendido como la construcción y representación de la realidad que hace la persona a partir de sus estructuras teóricas, conceptuales y prácticas que le permiten comprender, interpretar, interactuar y dar sentido al mundo que lo rodea. El conocimiento está mediado, además, por el lenguaje.
- El aprendizaje: entendido como el resultado de la interacción de la persona con su mundo circundante que le permite interpretar los datos que le vienen de fuera con sus propias estructuras cognitivas para modificar y adaptar las mismas a toda esta realidad comprendida y aprehendida.

Y se relacionada con:

- La manera en que la persona se ubica en el mundo que le rodea y las relaciones que establece con el mismo.
- El pensamiento lógico-matemático.
- Las acciones que desarrolla la persona sobre el mundo y que le permiten integrarse a éste.
- La estructura mental que le permite conocer, conocerse y transformar la realidad.

DIMENSIÓN AFECTIVA

La dimensión afectiva son las potencialidades y revelaciones de la vida psíquica del ser humano que comprende la experiencia de las emociones, los sentimientos y la sexualidad, también la forma en que se relaciona consigo mismo y los demás; abarca la realidad de la persona, y se construye como ser social y a ser copartícipe del ambiente en el que vive.(Rincón, 2008, pág. 3)

Esta dimensión se desarrolla,

- En el reconocimiento, la comprensión y la expresión de emociones y de sentimientos.
- En las relaciones con los demás y en la construcción de comunidad.
- En la maduración de la sexualidad.

Y se relaciona con:

- La identidad de género de las personas.
- Los procesos de socialización de los seres humanos que se dan en la familia, la escuela, el medio social y la cultura, entre otros.
- Las relaciones con los demás.
- El reconocimiento de sí mismo - auto concepto y autoestima
- La vivencia de la sexualidad.

DIMENSIÓN COMUNICATIVA

La dimensión comunicativa son las potencialidades del sujeto que le permiten la construcción y transformación de sí mismo y del mundo a través de la representación de significados, su interpretación y la interacción con otros. Esta dimensión se desarrolla(Rincón, 2008, pág. 4):

- Cuando la persona desentraña, comprende e interpreta el sentido de las cosas y lo comunica mediante el lenguaje.
- En la creación y uso de lenguajes distintos a los verbales que expresan sentido y significado.

- .En la decodificación - con sentido crítico - de los lenguajes que le ofrece el medio en que la persona se encuentra inmersa.

Y se relaciona con:

- El lenguaje como un medio de expresión que utilizan las personas para interactuar con otras y realizar consensos y diálogos.
- La comunicación que establecen las personas donde se da o se recibe información acerca de sus necesidades, deseos, percepciones, conocimientos o emociones de los otros
- Los diferentes sentidos que la persona encuentra cuando interpreta los distintos tipos de signos que se manifiestan en una cultura.

DIMENSIÓN ESTÉTICA

Es la capacidad que tiene el ser humano para interactuar consigo mismo y con el mundo, desde la sensibilidad, permitiéndole apreciar la belleza y expresar su mundo interior de forma inteligible y comunicable apelando a la sensación y sus efectos(Rincón, 2008, pág. 5). Esta dimensión se desarrolla,

- En la manera particular según la cual las personas sienten, imaginan, seleccionan, expresan, transforman, reconocen y aprecian su propia presencia y la de los otros en el mundo. También se desarrolla cuando las personas comprenden, cuidan, disfrutan y recrean la naturaleza y la producción cultural, local y universal.

Se relaciona con:

- .La apreciación de la belleza en la que se reconocen diferentes efectos sensibles que le dan un sentido especial a la vivencia del dolor y del placer.
- La producción estética del ser humano que busca formas de expresión adecuadas a contenidos específicos de sus vivencias.

- La estética de la existencia que es la vida tomada como una obra de arte donde la persona es capaz de dar un nuevo significado a sí misma a partir de experiencias que le sean importantes.

DIMENSIÓN CORPORAL

La dimensión corporal es la posibilidad que posee el ser humano de expresarse a sí mismo desde su cuerpo y con su cuerpo, de reconocer al otro y ser presencia. Incluye también la posibilidad de generar y participar en procesos de formación y desarrollo físico y motriz(Rincón, 2008, pág. 5). Esta dimensión se desarrolla:

- Conociendo y apropiándose del mundo mediante experiencias sensoriales y perceptuales.
- En el ámbito sensorial, gracias a los sentidos vestibular (equilibrio, coordinación), táctil (conciencia corporal, atención), auditivo (memoria, procesamiento auditivo), visual, olfativo y propioceptivo (conciencia del cuerpo en el espacio) y gustativo, los seres humanos captan los estímulos de la realidad exterior y responden a ellos adaptativamente. Las sensaciones recibidas a través de los órganos receptores resultan también fundamentales para el aprendizaje.
- En el desarrollo motor que implica dos aspectos: cuando la persona piensa, planea y anticipa sus acciones y la actividad motriz o el movimiento del ser humano que le permite adaptarse a la realidad, desarrollar la toma de conciencia en lo corporal, en la lateralidad y en el concepto de espacio-temporal y equilibrio.
- En los procesos de aprendizaje, en el concepto de tiempo y espacio asociados al desarrollo motor que depende de múltiples factores relacionados con lo afectivo, lo psico-social y lo cognoscitivo.
- Cuando se vincula a los demás y hay preocupación por el otro.

- En los intercambios culturales con otros seres humanos en el mundo.
- El conocimiento, atención y cuidado del cuerpo.
- El desarrollo físico.
- Los procesos de aprendizajes.
- manejo del espacio corporal, concepto de tiempo y espacio asociados al desarrollo motor.
- El conocimiento y apropiación del mundo mediante experiencias sensoriales y perceptuales.
- El vínculo con los demás y la preocupación por el otro.
- Los intercambios culturales con otros seres humanos en el mundo.

DIMENSIÓN SOCIOPOLÍTICA

La dimensión sociopolítica es la capacidad del ser humano para vivir con otros, y puede transformarse y transformar el entorno socio cultural en el que está inmerso(Rincón, 2008, pág. 6). El desarrollo de esta dimensión está dado de la siguiente manera según establece Leonardo Rincón:

- En la Formación de un sujeto político que puede dar cuenta de lo que ocurre a su alrededor como ciudadano formado en tres direcciones:
- Conciencia histórica: que tenga conocimiento de los momentos históricos que hicieron parte de la formación social y política de su entorno y a través de ésta explique la actualidad.
- Formación en valores cívicos: elementos claves para participar y deliberar de los interrogantes de una organización política: virtudes cívicas que

comprende el sentido de lo público, la solidaridad, la justicia, y el reconocimiento de la diferencia.

- La formación de un pensamiento (juicio) y de una acción políticos que tienen que ver con la palabra, los discursos, las razones y las personas. Se relacionan con los demás y discuten acerca de los asuntos comunes.
- En la formación de una idea de justicia que debe tener en cuenta la necesidad de garantizar libertades individuales y la preocupación de fomentar la igualdad social.
- En la formación del sentido de responsabilidad social: con la que se pretende enfrentar los serios cambios estructurales dentro de las sociedades.

Y se relaciona en,

- El proyecto político de la institución o comunidad.,
- La estructura y organización de la sociedad alrededor de las normas de convivencia.
- La posibilidad de participar en las concertaciones en busca de un ordenamiento social.
- El sentido de pertenencia y la responsabilidad social.
- El compromiso con la construcción de una sociedad más justa.

2.9. DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL³⁶

La formación Integral se presenta al interior de un conjunto de valores, principios, criterios, planes de estudios, programas, metodologías, actividades extracurriculares y estilo de gestión que orientan toda la tarea que se realiza en una institución educativa.(Rincón, 2008, pág. 7)

La integralidad de este propósito involucra la articulación de los procesos educativos y que estén relacionados con la intención que se ha determinado como el espacio de la acción educativa, y desde una opción educativa todas las acciones de la institución giren alrededor de lo que se busca.

³⁶ Del mismo modo esta temática está sustentada en el informe realizado por el profesor Leonardo Rincón en el marco de las Jornadas para Docentes de la Universidad Católica de Córdoba, efectuadas en el año 2008.

2.9.1. ACTORES DEL PROCESO

La formación integral brinda la posibilidad de dividir y aislar las acciones de tipo administrativo o de gestión de las que son académicas, y busca realizar un reconocimiento de las actividades educativas para robustecer aquellas que estén en la línea de la intención de innovar o las que se necesite convertir para alinearlas con el mismo, y reemplazar las que se distancian o están en contradicción.(Rincón, 2008, pág. 7)

La formación integral intenta que todos los actores y los involucrados a la institución educativa sean formadores comprometidos en sus labores. Cada área funcional debe reflejarse a sí misma como la comprometida de procesos y sub-procesos que son parte de su función.

2.10. LOS VALORES

Valor es todo aquello a lo cual se aspira, por considerarlo deseable, tratándose de objetos concretos o de ideales abstractos que motivan y orientan el quehacer humano en una cierta dirección.

Los valores son preferencias subjetivas, y existen valores superiores como lo son los espirituales, morales, estéticos e intelectuales. Se puede juzgar que la traición, la mentira, la hipocresía y la falsedad... son condenables (antivalores) y que la verdad, el heroísmo, la justicia... son laudables, aun independientemente de mis utilidades, caprichos y gustos; son de todos, valen o no a pesar mío; existen fuera de mí, como la verdad de un teorema o la belleza de un cuadro de Miguel Ángel, mismos sobre los que puede discutirse.(www.uaemex.mx)³⁷

Los valores pueden agruparse en diversas categorías dependiendo del ámbito al que corresponda y de los fines que impulsa al ser humano a perseguirlos.

³⁷www.uaemex.mx (sf). Universidad Autónoma del Estado de México. *Los valores*. Recuperado: el 12 de 08 de 2013, de <http://www.uaemex.mx/identidad/docs/LOS%20VALORES.pdf>

2.10.1. CLASIFICACIÓN DE VALORES SEGÚN SUS ÁMBITOS Y FINES

Tabla 2.5 Clasificación de valores

Valores	Ámbitos	Fin
Materiales	Concreto	Utilización o consumo. Especulación
Estéticos	Símbolo	Expresión contemplación
Éticos	Abstracto	Acción humana (debe ser)

Fuente: Martín Ibáñez

Esta clasificación corresponde a (Martín Ibáñez, 1995, p. 66), quien coloca a los valores materiales en primer lugar porque nos permite tener acceso a formas de vida más cómoda y agradable. En segundo lugar está los valores vitales a los cuales corresponden los estados de salud-enfermedad.

En tercer lugar están los valores espirituales estos son la verdad el bien y la belleza, la verdad es un valor que se busca a través de la ciencia, la belleza a través del arte y el bien por medio de la ética, los que deben estar por encima de los valores sensibles y vitales.

Los valores éticos se buscan por medio del ejercicio racional del ser humano y por tanto pueden aspirar al universalismo en su expresión concreta.

VALORES ÉTICOS

Son expresados por las acciones del ser humano, son intangibles, atemporales pues se manifiestan de formas diversas en tiempos distintos. Los valores Éticos buscan responder al deber ser, en donde cada persona se construye asimismo por medio de sus decisiones y haciendo uso de su libertad, inteligencia y voluntad. Estos valores son universales siendo reconocidos por todas las culturas y de esta manera expresan su yo interior. (Ibáñez-Martín, 1995, pág. 71)

2.11.EDUCAR

En la actualidad educar es desarrollar las capacidades creativas, participativas, activas de aprendizaje y lograr cambios de actitudes en los niños y niñas involucrándolos en la sociedad para lograr una formación integral.

La educación pretende dar respuesta a las necesidades de los educandos para que mejoren y contribuyan en el adelanto de la sociedad y lograr que sean capaces de tomar sus propias decisiones y construir un futuro exitoso basado en la responsabilidad de sus propios actos.(Ibañez-Martín, 1995, pág. 72)

La educación en valores tiene la finalidad esencial de humanizar, la misma que es necesaria para ayudar a mejorar al ser humano en lo individual y ser miembro de los espacios sociales en los que se desarrollen.

Los aprendizajes del ser humano a lo largo de su existencia acrecientan su capacidad cognoscitiva (...) el hombre se instruye (del latín instrue, edificar), se forma (adquiere forma), se educa (del latín educare, alimentar) con los elementos culturales que por medio de sucesiva aprendizajes incorporan a su personalidad. Es decir, los mecanismos sociales que vincula un sujeto a una sociedad en particular los adquiere en el proceso de su desarrollo psicosocial que caracteriza su personalidad cuando se vuelve adulto.(Savoy, 1984, pág. 13)

El proceso de educación le permite al ser humana desarrollar sus capacidades y habilidades cognoscitivas, y adquirir la herencia cultural que su grupo social le transmite estos elementos son los le permiten sentirse parte de un grupo social y socializar como si fuese natural con su entorno.

2.11.1. LA EDUCACIÓN FORMAL.

La educación formal es la que organiza la actividad educativa en contenidos, programas materia, metodología, horarios en la cual los valores están incorporados

en la eficacia o improductividad; el incumplimiento o cumplimiento con que se instrumentan las actividades enmarcadas en dos dimensiones.

Se entiende por educación formal aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos.(www.mineduacion.gov.co)³⁸

La educación formal constituida por la escuela y su sistema de trabajo es la que se desarrolla en base a programas de trabajos establecidos desde el diseño de una política pública que establece el marco legal que regula todas las actividades relacionadas con la educación formal.

2.11.2. LA EDUCACIÓN INFORMAL

Se trasmite de manera casual y no deliberada no forma parte del programa o contenido de la materia, se da a través de la convivencia del maestro con el educando cuando se motiva de manera espontánea y no planeada.

Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.(www.mineduacion.gov.co)³⁹

La educación informal son las actividades que constan en las mallas curriculares de las instituciones educativas, por lo que los conocimientos que este tipo de educación imparte son generados desde agentes externos a la institución educativa.

³⁸www.mineduacion.gov.co (2011-02-17) Ministerio de Educación de Colombia. Recuperado el: 12 de 08 de 2013; de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-268966_archivo_pdf_sac_2011.pdf

³⁹www.mineduacion.gov.co. Op. Cit.

Tabla 2.6 Virtudes por edad

<u>Posible distribución de virtudes preferentes por edad</u>			
<u>Hasta los siete años</u>	<u>8-12 años</u>	<u>13-15 años</u>	<u>16-18 años</u>
<u>Obediencia</u>	<u>Fortaleza</u>	<u>Pudor</u>	<u>Prudencia</u>
<u>Sinceridad</u>	<u>Perseverancia</u>	<u>Sobriedad</u>	<u>Flexibilidad</u>
<u>Orden</u>	<u>Laboriosidad</u>	<u>Sociabilidad</u>	<u>Comprensión</u>
	<u>Paciencia</u>	<u>Amistad</u>	<u>Lealtad</u>
	<u>Responsabilidad</u>	<u>Respeto</u>	<u>Audacia</u>
	<u>Justicia</u>	<u>Sencillez</u>	<u>Humildad</u>
	<u>Generosidad</u>	<u>Patriotismo</u>	<u>Optimismo</u>

Fuente: David Isaac

Elaborado por: Mayra Almache

2.11.3. ORIENTACIONES DE LA EDUCACIÓN EN VALORES

La educación en valores es una función que busca humanizar la tarea educativa, planteando nuevos paradigmas para superar la verdadera formación de los seres humanos. Por lo que,

La educación en valores debe formar parte de todos los procesos de enseñanza y aprendizaje, por ser uno de los elementos de mayor relevancia en la educación del alumnado. La educación tiene como interés primordial el pleno desarrollo de la personalidad del alumno y su formación integral mediante el desarrollo de los diversos factores o elementos que conforman o definen el ser humano: cognitivos e intelectuales, físicos y corporales, sociales, psicológicos y afectivos, éticos y morales (...) se deben considerar aspectos directamente relacionales con el ser (físico y moral) y con el ser en el mundo y en la sociedad, es decir, con el estar, con el ser social.
(www.mineduacion.gov.co)⁴⁰

⁴⁰www.mineduacion.gov.co Op. Cit.

Aparte de las fundamentaciones académicas y los programas educativos fundamentados en las distintas mallas curriculares las instituciones educativas deben fomentar la educación en valores en todos los procesos de formación, porque los futuros profesionales deben tener un desarrollo sustentable en lo social y moral para su estar en el mundo como agente social.

Barba y Zorrilla(1986, pág. 145)clasifican a los valores de la educación como:

- a) La educación es un proceso de crecimiento integral.
- b) La educación no significa el desarrollo de habilidades y destrezas, sino aprender a vivir.
- c) La educación no es controlar sino responsabilizar.
- d) La educación no es individualista sino forma seres que viven en sociedad.
- e) La educación requiere relacionar escuela y vida.
- f) La educación no está centrada en el maestro sino en el alumno.
- g) La educación no significa encerrarse en su especialidad.
- h) La educación es un proceso electivo personal.

Partiendo de estos principios, podemos decir que, urge promover una educación que en todos los procesos de enseñanza aprendizaje deben tomar en cuenta a los niños y niñas como eje fundamental en donde se desarrollen las dimensiones y capacidades para concienciar en las preocupaciones por promover su propio crecimiento sobre todo la conciencia de asumir su propia vida. Por su parte Pablo Latapi (1997), considera que para alcanzar la madurez moral, el crecimiento de los niños y jóvenes ha de considerarse en cinco dimensiones(pág. 65).

- 1) El conocimiento de sí mismos y de sus motivaciones reales.
- 2) La apreciación de las consecuencias de sus actos.
- 3) El conocimiento de las normas de conductas vigentes en el entorno social, así como de su razón de ser.
- 4) La elaboración racional, dialógica y responsable de normas que correspondan a sus propias convicciones.

5) La integración de las normas elaboradas en una visión global de la vida que determine sus decisiones y acciones, y les otorgue un sentido de realización humana(Latapi, 1997, págs. 65-66)

Basados en los principios mencionados se indica que apremia iniciar una educación que en todos los procesos enseñanza aprendizaje tomen a los niños y niñas como los ejes fundamentales en donde se desenvuelvan los espacios y capacidades para sensibilizar en las inquietudes por trabajar en su desarrollo.

2.12. LA CULTURA DE LA ESCUELA

Parafraseando a Carlos Yusti, se puede establecer que las actividades culturales en las escuelas siempre se las ha percibido como actividades de distracción y entretenimiento, pero no como una actividad con fines didácticos. Las distintas actividades culturales que se promuevan en los niños y niñas ya sea el teatro, la pintura y la literatura recreativa son solo unas de las muchas actividades que adquieren importancia en instituciones académicas que tienen programas de formación integral.(www.analitica.com)⁴¹

La cultura en una escuela está conformada por sus valores, prácticas y reglamentos; también lo integran todas las condiciones que influyen en el trabajo: tradiciones, rituales y creencias.

La cultura es un tipo de vida que influye en los educandos de ahí que la escuela no solo enseña a través de sesiones de clase sino en su trabajo administrativo, social .laboral lo que ayuda a transformar para bien o para mal a niños y niñas.

ACTIVIDADES EXTRAACADÉMICAS

Están constituidas por todas las tareas sean estas sociales culturales que desarrolla una comunidad educativa las mismas que ayudan en la formación de valores.

⁴¹ Carlos Yusti, (2001-12-12). *La cultura en la escuela*. Recuperado el 12 de 08 de 2013; de <http://www.analitica.com/va/sociedad/educacion/4562146.asp>

La etapa preescolar, preprimaria y secundaria es en donde se debe poner más énfasis los valores no en juicio escolar sino en función de la edad y madurez de los estudiantes.

Las actividades extraacadémicas ofrecen a los niños un ambiente académico seguro y provee un sentido de la conexión positiva en la escuela," dijo Larry Alexander, profesor de las 4-H y desarrollo juvenil, del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi. "Las actividades extraacadémicas también dan la oportunidad a los estudiantes que no participan en los deportes tradicionales, de mejorar sus habilidades.(msucares.com)⁴²

La importancia de las actividades extraacadémicas favorece a los procesos de socialización de los infantes y también aportan significativamente en el desarrollo de sus habilidades y destreza distintas a las que habitualmente se desarrollan en la escuela dentro los programas curriculares habituales.

TRASMISIÓN DE VALORES DESDE EL AULA

La educación se considera como un proceso de enseñanza/aprendizaje, es necesario resaltar que en el aula de clases y en el proceso de formación, espacio donde el profesor o maestro induce a los estudiantes diversas actividades. Por lo tanto, la enseñanza está vinculada a todos los procesos de formación

- Aprender a conocer
- Aprender a hacer
- Aprender a convivir
- Aprender a ser

⁴² Kerin Page (2003-07-07). *Las actividades extracurriculares favorecen el desarrollo integrado de los niños.* Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://msucares.com/espanol/news/print/fcenews/fce03/030707activity.html>

Partiendo de esta propuesta se debe poner énfasis en el aula las experiencias del aprendizaje que brindan conocimientos significativos porque a través de ellos se integran las dimensiones axiológicas anteriormente mencionadas.

DIMENSIÓN DEL CONOCIMIENTO O DE APRENDER

Esta dimensión pretende establecer una cultura general, es decir ampliarla con el propósito de profundizar los conocimientos en ciertas áreas de interés particular, por lo que el aprender a aprender se convierte en un objetivo primordial en el estudio de cualquier materia.

APRENDER A HACER

Con este pilar de la educación se pretende lograr una competencia que capacite al individuo para hacer frente a un gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Se debe poner mayor énfasis en el desarrollo de la creatividad, en la solución de problemas, toma de decisiones en las habilidades relacionadas con conceptos asociados a la cultura de calidad. Por su parte Carlos Magro en su artículo Aprender a Hacer: de los contenidos a las competencias expresa que:

Las nuevas formas de aprendizaje en movilidad, de aprendizaje en la nube y colaborativo están configurando un ecosistema de aprendizaje caracterizado por su multiplicidad espacial, social y conceptual. Un nuevo espacio de aprendizaje abierto que se sitúa a caballo entre el aprendizaje formal y el informal.(carlosmagro.wordpress.com)⁴³

El aprendizaje tradicional está causando problemas y complicaciones en la actualidad y, los nuevos espacios para el aprendizaje obligan a las instituciones educativas y los maestros a reconfigurar su forma y metodología de enseñanza. El modelo del aprender a hacer abre las posibilidades para nuevos espacios de aprendizaje donde en

43 Carlos Magro (2012-10-10) *Aprender a hacer: de los contenidos a las competencias*. Recuperado el 12 de 08 de 2013; de <http://carlosmagro.wordpress.com/2012/10/10/aprender-a-hacer-de-los-contenidos-a-las-competencias/>

la escuela ya no solo se imparten los conocimientos necesarios para sus actividades cotidianas sino que les brinda a los estudiantes herramientas diversas para su futuro.

APRENDER A CONVIVIR

Son las habilidades que se deben desarrollar para aprender a manejar conflictos y las habilidades de comunicación, así como la tolerancia y el respeto por la diversidad de género.

APRENDER A SER

Es el autoconocimiento, la responsabilidad personal y el desarrollar la capacidad de juicio y autonomía, constituyéndose en los medios para aprender a ser y lograr un desarrollo pleno de la personalidad particular de cada educando.(carlosmagro.wordpress.com)⁴⁴

2.13. FUNDAMENTACIÓN

2.13.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Desde una reflexión filosófica humanista se tiene que el ser humano es el eje central en el universo porque su capacidad de pensar y desarrollar sus ideas a si se lo permiten. Está un nivel sobre el resto de los seres orgánicos que habitan el universo porque su desarrollo cognoscitivo le posibilita sistematizar las causas y efectos de los diferentes fenómenos naturales y sociales y sus distintas propiedades y también los elementos que permiten los vínculos en las relaciones sociales.

Siendo el ser humano el centro y causa de todo lo existente en la naturaleza busca relacionarse constantemente con su entorno para obtener beneficios que favorezcan al conocimiento. Partiendo de los principios filosóficos fundamentales del pensar teórico y práctico para lograr una coherencia entre lo que pensamos y hacemos, de

⁴⁴ Ibid.

acuerdo a los adelantos científicos y tecnológicos con el propósito de asistir al desarrollo armónico del ser humano en la parte orgánica e intelectual.

2.13.2. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.

El enfoque pedagógico ve al niño como un envase que debe ser llenado y para lograr esto es necesario estimular sus elementos de respuesta. En términos de Jean Piaget (1950) tenemos:

Que el niño es un organismo biológico con un sistema de reflejos y ciertas pulsiones genéticas (Hambre, equilibrio e independencia de su ambiente). Es un elemento activo que busca estimular contacto con su ambiente, muestra curiosidad en la exploración.(pág. 35)

Pedagógicamente esta investigación se fundamenta en el equilibrio que debe de existir entre niñas y niños, en todo lo que dicen y hacen para lograr un desarrollo intelectual acorde con su edad logrando así una buena nutrición y una formación y desarrollo integral dentro del contexto social y cultural.

2.13.3. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Con la aparición de las nuevas tecnologías aplicadas a la producción y el hacinamiento de grandes grupos de personas en fábricas y empresas surge la necesidad de realizar estudios de los nuevos ambientes laborales.

En lo referente al crecimiento demográfico, John D Lawther (1987) establece que,

El aumento del crecimiento humano se debe al empleo, por parte del hombre, de los conocimientos adquiridos sobre salud y nutrición, así como también a las condiciones económicas que permiten su aplicación a las sucesivas generaciones. Los progresos que se observan en muchas actividades físicas se deben a la habilidad del hombre para comunicar y transmitir sus experiencias de generación en generación.(págs. 9-10)

La memoria histórica de las sociedades es una ventaja para el niño, el cual puede aprovechar la experiencia heredada por sus antecesores optimizando los saberes y evitando los efectos negativos de quienes fracasaron anteriormente. El trabajo de las instituciones educativas es organizar el conocimiento adquirido a lo largo de la historia y aprovechar la energía y voluntad de los maestros para planificar el aprendizaje con el método de “aprender haciendo” el cual es más eficaz y rápido.

Partiendo del problema detectado en el área de investigación y con el soporte pedagógico podemos decir que, el niño aprende haciendo de modo que será fácil que el niño realice adecuados y sencillos combinaciones alimenticias con el propósito de que estos sean transmitidos de generación en generación y lograr una población nutrida y en consecuencia saludable.

2.13.4. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

De igual manera que en la naturaleza en la sociedad también existen normas de existencia que están determinadas por temporalidades históricas. Las mismas que regulan el comportamiento social de los sujetos que en las prácticas sociales condicionan a las generaciones actuales y las venideras en un continuo proceso de devenir. Además, se puede inferir que, al igual que ocurre en la naturaleza, la sociedad está regulada por leyes universales temporales, que sirven tanto para el hombre del presente, como para el hombre del futuro. La relación de este proyecto de utilización de la nutrición en la educación, con esta teoría sociológica radica en que su aplicación afectará positivamente al entorno social y natural

El estado nutricional viene condicionado por el tipo y cantidad de alimentos que se ingieren. Mientras que la producción, disponibilidad y consumo de alimentos están determinados por factores culturales, tecnológicos y de nivel de vida, específicos de cada sociedad, variando en función de sus procesos históricos cambiantes.

De ellos se deduce que las formas de alimentación van a variar de una sociedad a otra, y dentro de una misma sociedad, de una clase social a otra. La información social impone a cada grupo y a cada individuo un determinado estilo de vida y de

prestaciones, incidiendo, inevitablemente en los procesos de alimentación y nutrición.

2.13.5. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Para efectos del presente estudio, se ha tomado como sustento legal varios cuerpos legislativos que inciden directamente en el desarrollo integral y nutricional de los niños y niñas. Así, se muestra, en el siguiente orden, los cuerpos legales: Constitución de la República de Ecuador, con los artículos que versan sobre la Soberanía Alimentaria; Ley Orgánica de Educación Intercultural; y, finalmente, el Código de la Niñez y Adolescencia.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

CAPÍTULO III DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Art281.

La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcance la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Para ello será responsabilidad del Estado deberá:

1. Impulsar la producción, transformación agroalimentaria y pesquera de la pequeñas y medianas unidades de producción comunitarias y de la economía social y solidaria.
2. Adoptar políticas fiscales tributarias y arancelarias que protejan el sector agroalimentario y pesquero nacional para evitar la dependencia de importaciones de alimentos.
3. Fortalecer la diversificación y la introducción de tecnologías ecológicas y orgánicas en la producción agropecuaria.
4. Promover políticas redistributivas que permitan el acceso del campesinado a la tierra, al agua y a otros recursos productivos.

5. Promover la preservación y recuperación de la agro biodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella así como el uso, de la conservación e intercambio libre de semillas.
6. Precautelar que los animales destinados a la alimentación humana estén sano y sean criados en un entorno saludable.
7. Fortalecer el desarrollo de organizaciones y redes de productores y de consumidores, así como de comercialización y distribución de alimentos que promueven la equidad entre espacios rurales y urbanos.
8. Generar sistemas justos y solidarios de distribución y comercialización de alimentos. Impedir prácticas monopólicas y cualquier tipo de especulación con cualquier tipo de productos alimenticios.
9. Dotar de alimentos a las poblaciones víctimas de desastres naturales y antrópicos que pongan en riesgo el acceso a la alimentación. Los alimentos recibidos de ayuda internacional no deberán afectar la salud ni el futuro de la producción de alimentos producidos localmente.
10. Prevenir y proteger a la población del consumo de alimentos contaminados o que pongan en riesgo su salud o que la ciencia tenga incertidumbre sobre sus efectos.
11. Adquirir alimentos y materias primas para programas sociales y alimenticios, prioritariamente a redes asociativas de pequeños productores y productoras.

Art.26

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

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

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL

TÍTULO I DE LOS PRINCIPIOS GENERALES

Art. 2.

PRINCIPIOS

La actividad educativa se desarrolla atendiendo a los siguientes principios generales, que son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo...

j) **ESCUELAS SALUDABLES Y SEGURAS.**-El estado garantiza, a través de diversas instancias, que las instituciones educativas son saludables y seguras. En ellas se garantiza universalización y calidad de todos los servicios básicos y la atención de salud integral gratuita.

Art.3.

FINES DE LA EDUCACIÓN.-Son fines de educación:

f) El fomento y desarrollo de una conciencia ciudadana y planetaria para la conservación, defensa y mejoramiento del ambiente; para el logro de una vida sana; para el uso racional, sostenible y sustentable de los recursos naturales.

g) La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual y la realización colectiva que permita el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay.

h) La garantía de acceso plural y libre a la información y educación para la salud i la prevención de enfermedades de usos de estupefacientes y psicotrópico, del consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para la salud y desarrollo.

CAPÍTULO III DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS ESTUDIANTES

Art.7.

DERECHOS.- las y los estudiantes tienen los siguientes derechos...

c) Recibir gratuitamente servicios de carácter social, psicológico y de atención integral en sus circuitos educativos.

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

CAPITULO II DERECHO DE SUPERVIVENCIA

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

Art.26.

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

Art.-27.

Derecho a la salud.- Los niños, niña y adolescente. Tienen derechos a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

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

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, , a una nutrición adecuada y a un medio ambiente sano...
6. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo al cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de la salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene ambiental.

2.14. MARCO INSTITUCIONAL

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE: Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”

PROVINCIA: Pichincha

PARROQUIA: San Roque

BARRIO: San Roque

DIRECCIÓN: Imbabura y Alianza

TELÉFONO: 2956-456

RÉGIMEN: Sierra

SOSTENIMIENTO: Particular católica

ZONA: UTE 4

JORNADA: Matutina

SEXO: Mixto

RECTOR: Padre Jorge González Pérez

MISIÓN

La Unidad Educativa Particular “San Andrés” de Quito, garantiza una educación de calidad y calidez desde la espiritualidad franciscana; formando seres humanos íntegros, que contribuyan al desarrollo de la sociedad para un buen vivir; con pensamiento crítico, investigativo, tecnológico, reflexivo y competitivo desarrollando el interaprendizaje al estilo y ejemplo de San Francisco de Asís.

VISIÓN

La Unidad Educativa Particular “San Andrés” en un lapso de cinco años logrará la consolidación de la excelencia académica, ofreciendo a la Comunidad una educación inclusiva e integral, para que nuestros estudiantes enfrenten los retos de la posmodernidad, tecnología y globalización con un sentido crítico e innovador, predispuestos al cambio, superando el mal uso de la tecnología, la poca participación de los padres de familia, la falta de comunicación, manteniendo una Pastoral Educativa desde la Identidad Franciscana.

HIPÓTESIS:

Los malos hábitos alimenticios, influyen notablemente en los hábitos de estudio de los niños/as del cuarto año de básica “A” de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”

2.15. VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Variable independiente: Cultura Nutricional.

Variable dependiente: Para la formación integral de los niños/as.

2.16. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 2.7. Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICES
<p>Variable Independiente Cultura nutricional</p> <p>Proceso determinante para lograr una adecuada alimentación y desarrollo integral.</p>	<p>Factores que determinan una cultura nutricional</p> <p>Importancia de la nutrición</p>	<p>Conoce la pirámide alimenticia</p> <p>Reconoce los alimentos necesarios para fortalecer su cuerpo</p> <p>Existe control al momento de ingerir los alimentos</p> <p>Diferencia la nutrición de la alimentación</p>	<p>El 40% de encuestados no conoce la pirámide alimenticia.</p> <p>El 50 % reconoce la clasificación de alimentos que fortalecen su cuerpo.</p> <p>EL 35% controla los alimentos que ingieren, el 65% no pasa en casa por trabajo u otras ocupaciones</p> <p>El 29% diferencia la nutrición de la alimentación.</p>

<p>Variable dependiente Para la formación integral de los niños</p> <p>Proceso, continuo permanente y participativo que desarrolla las dimensiones del ser humano</p>	<p>Proceso para la formación integral</p>	<p>Sabe lo que es un hábito</p> <p>Está conciente de la importancia de nutrirse bien para proteger su salud</p> <p>El hábito alimenticio ayuda a los hábitos de estudio</p> <p>Está dispuesto a mejorar su alimentación para crear buenos hábitos.</p>	<p>El 80% de encuestados reconoce lo que es hábito.</p> <p>El 60% está conciente de la importancia pero por varios motivos no pueden controlar en su familia.</p> <p>El 40% piensa que si ayuda tener buenos hábitos.</p> <p>80% desea cambiar y mejorar para mejorar su vida y de su familia.</p>
---	--	--	--

Elaborado por: Mayra Almache

CAPITULO III

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación está enmarcada dentro del modelo constructivista naturalistas pues se fundamenta en las potencialidades a desarrollarse en los aspectos descriptivo, factible, cuantitativa y cualitativa por lo que para su desarrollo se utilizará la investigación bibliográfica- documental y de campo, en razón de que el problema y los objetivos así lo ameritan, tomando en cuenta también que los datos a recolectar cuentan con estas dimensiones, y con los que se desea dar a conocer tanto promedios, como estructuras dinámicas.

3.1.1. FACTIBLE

Capaz de ser hecho un proyecto factible es un proyecto posible de realizar en el cual los pasos de todo proyecto están comprobados, analizados y al evaluarlo se ve su factibilidad.

Es decir se torna abordable desde el nivel en el cual estamos trabajando como es la cultura nutricional para la formación integral de los niños, y con los recursos disponibles, para iniciar y concluir este proyecto como son humanos, financieros, sociales, culturales, educativos, técnicos, suceso de conocimiento por la variedad de fuentes de información y técnicas de abordaje para este tipo de investigación.

Por lo tanto, se trata de la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable, para solucionar problemas, requerimientos, o necesidades de organizaciones o grupos sociales, puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos. Para su formulación y ejecución debe apoyarse en investigaciones de tipo documental de campo, un diseño que incluya ambas modalidades.

3.1.2. DESCRIPTIVA

Describe situaciones o eventos, así mismo buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. A esta investigación también se le conoce como la investigación estadística, se describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio. La investigación descriptiva responde a las preguntas: quién, qué, dónde, cuándo y cómo. Es aquella que describe, detalla explica, registra, analiza, un problema.

3.1.3. CUANTITATIVA.

La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede.

El método cuantitativo es más parcial pues estudia aspectos particulares o generaliza y presupone para alcanzar mayor validez, pero desde una sola perspectiva trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables para la objetivación de los resultados a través de una muestra.

3.1.4. CUALITATIVA

Es aquella que utiliza predominantemente información de tipo cuantitativo directo.

El método cualitativo es más comprensivo, y por ello puede aplicarse a análisis globales de casos específicos; estudia la relación en contextos estructurales y situacionales ya que trata de identificar la naturaleza profunda de la realidad.

3.1.5. TIPOS DE INVESTIGACIÓN

El presente proyecto fue ejecutado utilizando la investigación bibliográfica, de campo, documental y tecnológica para recopilar la información necesaria y suficiente para ejecutar el presente trabajo.

INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA

Es aquella etapa de la investigación científica donde se explora qué se ha escrito en la comunidad científica sobre un determinado tema o problema.

Estudio que recoge y analiza información secundaria contenida en diversas fuentes bibliográficas.

Esta indagación permite, entre otras cosas, apoyar la investigación que se desea realizar, emprender exploraciones ya realizadas, tomar conocimiento de experimentos ya hechos para repetirlos cuando sea necesario, continuar búsquedas interrumpidas o incompletas, averiguar información sugerente, seleccionar un marco teórico, etc.

Viene a ser el punto de partida para la realización del trabajo de investigación, a las fuentes individuales para determinar el camino y la respectiva orientación de la consulta.

Para fundamentar la investigación, se han recurrido a la investigación de tipo bibliográfica de la cual se obtiene información y datos importantes con los cuales se busca sustentar y construir una propuesta idónea para la resolución del problema planteado, esta técnica ha permitido recabar información tanto de libros, folletos, revistas, catálogos, inventarios e incluso en el internet.

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

La investigación de campo es aquella que se ubica el lugar de los hechos y se tiene contacto directo con los elementos involucrados en la investigación. Por lo tanto, se puede establecer esta investigación es:

Aquella que se realiza en el lugar de los hechos, en contacto directo con los autores del acontecimiento, es cuando el objeto de estudio se convierte en fuente de información para el investigado.

(Izquierdo Arellano, 1997, pág. 96)

Se entiende por Investigación de Campo, el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo.

Este tipo de información es en vivo y utiliza la información directa, la entrevista, la encuesta, el cuestionario, como técnicas de la recolección de datos, que nos permite el respectivo análisis, para justificar las causas de la investigación.

Principalmente esta investigación se sustenta en la Investigación de Campo al momento de tener interacción con el grupo en estudio al realizar evaluaciones para poder diagnosticar la situación del grupo en torno al problema planteado, y así de esta manera obtener información amplia del escenario en donde se evidencia el problema.

INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Este tipo de investigación, de acuerdo con Instructivo para la Elaboración y Presentación de los Trabajos de Grado de Especialización, Maestría y Tesis Doctoral, del Instituto de Posgrado de la Facultad de Filosofía, (2002) es,

El estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicas.(Instituto de Postgrado, pág.11).

El apoyo en la Investigación Documental en nuestro proyecto fue indispensable en lo referente a la construcción del Marco Teórico y la estructuración de la Propuesta, lo que nos permitió en primer lugar conocer la existencia de investigaciones relacionadas con nuestro tema y como punto de partida para el emprendimiento de nuestra investigación.

INVESTIGACIÓN TECNOLÓGICA

La investigación tecnológica presenta una serie de características que la vinculan en forma natural con la tecnología, lo cual indica que las instancias de promoción inicial pueden ser utilizadas como un instrumento para fomentar la innovación tecnológica con lo propio o ajeno, con el objeto de crear o modificar un proceso productivo para cumplir un fin valioso para una sociedad.

El soporte de la investigación tecnológica en nuestro proyecto ha sido fundamental desde el primer instante, ya que la información recabada en la investigación ha sido fruto de la aplicación de instrumentos tecnológicos en el caso de la parte nutricional, como de la obtención de datos a través de la utilización de internet y como no puede ser de otra manera la utilización de computadoras al momento de transcribir y ordenar toda la información obtenida.

3.2. MÉTODOS Y TÉCNICAS

3.2.1. MÉTODOS

En el proceso de recopilación de la información se utilizaron los métodos deductivo, inductivo, de observación. Método es el camino o vía para llegar más lejos, hace referencia al medio para llegar a un fin, es una serie de pasos sucesivos que conducen a una meta.

3.2.2. MÉTODO DEDUCTIVO

Cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular. Se presenta conceptos, principios, definiciones o afirmaciones de las que se van extrayendo conclusiones y consecuencias, o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas. Este método se utilizará cuando los conceptos, definiciones, fórmulas o leyes y principios ya están muy asimilados sin olvidar que para el aprendizaje de estrategias cognoscitivas, creación o síntesis conceptual, son los menos adecuados.

Este método lo aplicamos al momento de escoger la unidad educativa y observar toda la problemática que tiene la institución como es de infraestructura, servicios básicos, mala alimentación, violencia intrafamiliar, entre otros.

3.2.3. MÉTODO INDUCTIVO

Cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige. Es el método, activo por excelencia, que ha dado lugar a la mayoría de descubrimientos científicos. Se basa en la experiencia, en la participación, en los hechos y posibilita en gran medida la generalización y un razonamiento globalizado.

Este método lo empleamos al momento de discernir toda la información con respecto a la problemática de la institución y llegar al punto principal que es el no tener una cultura nutricional adecuada en los niños/as dando como resultado una deficiente formación integral.

3.3. TÉCNICAS

En el proceso de recopilación de la información se utilizaron las técnicas de la entrevista, la encuesta, el cuestionario.

Técnica es el conjunto de instrumentos y medios a través de los cual se efectúa el método y solo se aplica a una ciencia. La diferencia entre método y técnica es que el método es el conjunto de pasos y etapas que debe cumplir una investigación y este se aplica a varias ciencias mientras que técnica es el conjunto de instrumentos en el cual se efectúa el método.

3.3.1. TÉCNICA DE OBSERVACIÓN

El método de observación es aquel que permite obtener información del objeto de estudio mediante el sentido de la vista la cual nos permite obtener información directa de las características de lo que estudiamos. Consecuentemente, se puede manifestar que:

La observación es un proceso psicológico y fisiológico que nos permite obtener información real de las características de un objeto o fenómeno social o natural que se da en el entorno.(Izquierdo Arellano, 1997, pág. 105)

La observación propicia el desarrollo de la búsqueda, indagación y elaboración de nuevas explicaciones, es la utilización del sentido de la vista para establecer diferencias de caracteres entre los involucrados en la observación para descubrir los fenómenos u objetivos que es parte de la investigación; en relación al proyecto a desarrollarse es fundamental que este tipo de investigación deba ser aplicada.

3.3.2. LA ENTREVISTA

La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, tiene importancia desde el punto de vista educativo; los resultados a lograr en la misión dependen en gran medida del nivel de comunicación entre el investigador y los participantes en la misma

Si la entrevista persigue el objetivo de adquirir información acerca de las variables de estudio, el entrevistador debe tener clara la hipótesis de trabajo, las variables y relaciones que se quieren demostrar; de forma tal que se pueda elaborar un cuestionario adecuado con preguntas que tengan un determinado fin y que son imprescindibles para esclarecer la tarea de investigación, así como las preguntas de apoyo que ayudan a desenvolver la entrevista.

Al preparar la entrevista y definir las propiedades o características a valorar (variables dependientes o independientes); es necesario establecer calificaciones, cualitativas o cuantitativas de dichas propiedades que permitan medir con exactitud la dependencia entre las magnitudes estudiadas, así como calcular la correlación existente entre ellas aplicando métodos propios de la estadística matemática.

La entrevista es una técnica que puede ser aplicada a todo tipo de persona, aún cuando tenga algún tipo de limitación como es el caso de analfabetos, limitación física y orgánica, niños que posean alguna dificultad que le imposibilite dar respuesta escrita.

La entrevista no estructurada es muy útil en estudios descriptivos, y en la fase del diseño de la investigación; es adaptable y susceptible de aplicarse a toda clase de sujetos y de situaciones; permite profundizar en el tema y requiere de tiempo y de personal de experiencia para obtener información y conocimiento del mismo. En ésta se dificulta el tratamiento de la información.

Esta técnica la pusimos en práctica al momento de hacer la entrevista al señor director, a los profesores, al comité de padres de familia, a la nutricionista, al médico del centro de salud de la comunidad.

3.3.3. LA ENCUESTA

La encuesta es una técnica que nos permite abordar a un grupo objetivo con un conjunto de preguntas cerradas obteniendo información de respuestas positivas o negativas del encuestado. Por lo que Izquierdo Arellano (1997) indica que,

Es una técnica que nos permite obtener información aplicando un cuestionario a las personas que tienen conocimientos sobre un tema o problema en particular y se la puede utilizar en una población determinada o por muestreo.(Izquierdo Arellano, 1997, pág. 125)

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

En la encuesta a diferencia de la entrevista, el encuestado lee previamente el cuestionario y lo responde por escrito, sin la intervención directa de persona alguna de los que colaboran en la investigación.

La encuesta, una vez confeccionado el cuestionario, no requiere de personal calificado a la hora de hacerla llegar al encuestado. A diferencia de la entrevista la encuesta cuenta con una estructura lógica, rígida, que permanece inalterada a lo largo de todo el proceso investigativo, las respuestas se escogen de modo especial y se determinan del mismo modo las posibles variantes de respuestas estándares, lo que facilita la evaluación de los resultados por métodos estadísticos.

La encuesta la aplicamos al momento concretar la problemática en la Institución al directivo, maestros niños-niñas y padres de familia.

3.3.4. EL CUESTIONARIO

El cuestionario es un instrumento básico de la observación en la encuesta y en la entrevista. En el cuestionario se formula una serie de preguntas que permiten medir una o más variables. Posibilita observar los hechos a través de la valoración que hace de los mismos el encuestado o entrevistado, limitándose la investigación a las valoraciones subjetivas de éste; no obstante a que el cuestionario se limita a la observación simple, del entrevistador o el encuestado, pudiéndose obtener información sobre una gama amplia de aspectos o problemas definidos.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN

Se escogió como población de la investigación, al cuarto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”, que está compuesta por 67 personas entre directivos, docentes, padres de familia y estudiantes, debido a que fui la tutora de ese año de básica en el año lectivo 2.011 – 2012, para tener una información veráz y efectiva.

Tabla 3.1Población

ITEM	ESTRATO	POBLACIÓN
1	Directivo	1
2	Docentes	6
3	Estudiantes	35
4	Padres de familia	25
TOTAL:		67

Fuente: Secretaria de la escuela.

Elaborado por: Mayra Almache.

3.4.2. MUESTRA

Es la unidad de análisis, o subconjunto representativo y suficiente de la población que será objeto de observaciones, entrevistas, aplicación de encuestas, experimentación, que se llevará a cabo dependiendo del problema, método y de la finalidad de la investigación; dependiendo de la población se utilizan fórmulas.

3.4.3. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La técnica que se empleó en la presente investigación es la encuesta y el instrumento el cuestionario el cual se aplicó a los estudiantes, Padres de familia y docentes, de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”, posteriormente se procedió a realizar las siguientes actividades:

- Revisión crítica de la información recogida
- Tabulación de datos
- Elaboración de cuadros y tablas
- Representaciones gráficas.
- Conclusiones

VER ANEXO I

3.5. RECURSOS

3.5.1. RECURSOS HUMANOS

Investigador	Técnicos
Asesor	Padres
Directivos	Madres
Docentes	Estudiantes

3.5.2. RECURSOS MATERIALES

Materiales de Oficina	textos
-----------------------	--------

Ficha Recursos Didácticos
 Instrumentos de investigación Folletos
 Revistas

3.5.3. RECURSOS TECNOLÓGICOS

Internet, Computadoras, Impresoras, Copiadora

3.5.4. RECURSOS ECONÓMICOS

Tabla 3.2 Presupuesto

INGRESOS	EGRESOS	CANTIDAD
Financiamiento propio		
	Suministros y materiales	50
	Fotografías	30
	Transporte	60
	Gastos de investigación	25
	Asesorías	30
	Varios	60
	Total	
	SALDO:	235

Elaborado por: Mayra Almache

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTA

4.1.1.1. ENCUESTA APLICADA AL DIRECTIVO Y DOCENTES

1.- ¿Considera usted que sus hijos deben tener conocimiento sobre una cultura nutricional?

Tabla 4.1 Pregunta 1- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	3	75%
	Regularmente	1	25%
	De vez en cuando	0	0%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%

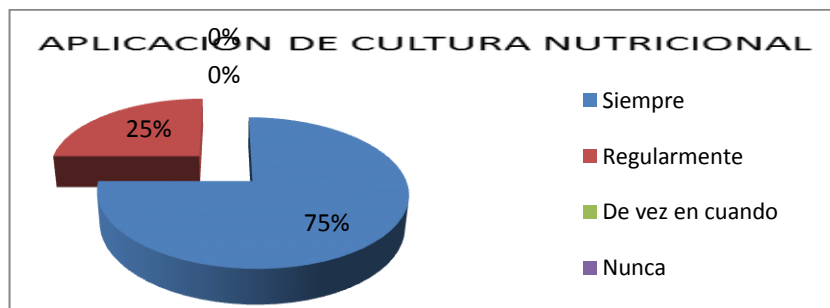


Gráfico 4.1 Aplicación de la cultura nutricional

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 75% que siempre tienen información los docentes sobre cultura nutricional y el 25% regularmente.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional deben tener una cultura nutricional para impartir sus conocimientos para ofrecer a sus estudiantes sobre la formación integral de cada uno de ellos y de esta manera mejorar la calidad educativa.

2.- ¿Ha dedicado tiempo para observar, si sus estudiantes poseen una buena cultura nutricional?

Tabla 4.2 Pregunta 2- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Siempre	1	25%
	Regularmente	2	50%
	De vez en cuando	1	25%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%

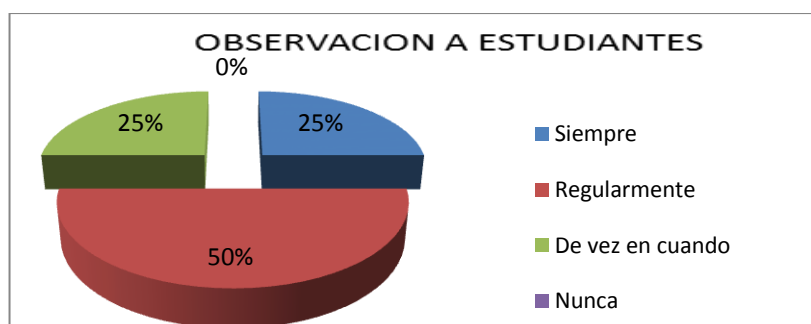


Grafico 4.2 Observación a estudiantes

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 50% regularmente que dedican tiempo para observar si sus estudiantes poseen información sobre cultura nutricional y el 25% siempre y el 25% nunca.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional dedican tiempo para observar si los estudiantes tienen una cultura nutricional que constituye parte de su formación integral y mejorar la calidad educativa.

3.- ¿Considera usted que la cultura nutricional influye en el rendimiento de los estudiantes?

Tabla 4.3 Pregunta 3- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Siempre	3	75%
	Regularmente	0	0%
	De vez en cuando	1	25%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%

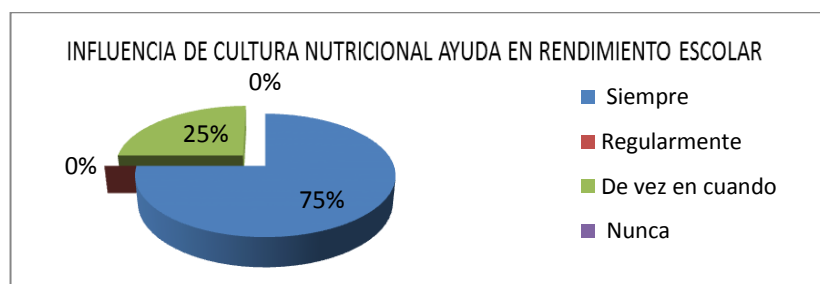


Gráfico 4.3 Influencia de cultura nutricional

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 75% siempre los docentes consideran que la cultura nutricional favorece en el rendimiento escolar y el 25% de vez en cuando. Por consiguiente los docentes dentro de su formación profesional consideran que la cultura nutricional favorece en el rendimiento escolar para mejorar la calidad educativa.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional dedican tiempo para observar si los estudiantes tienen una cultura nutricional que constituye parte de su formación integral y mejorar la calidad educativa.

4.- ¿Usted como maestra o maestro incentiva a sus estudiantes a poner en práctica buenos hábitos alimenticios?

Tabla 4.4 Pregunta 4- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	Siempre	3	75%
	Regularmente	1	25%
	De vez en cuando	0	0%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%

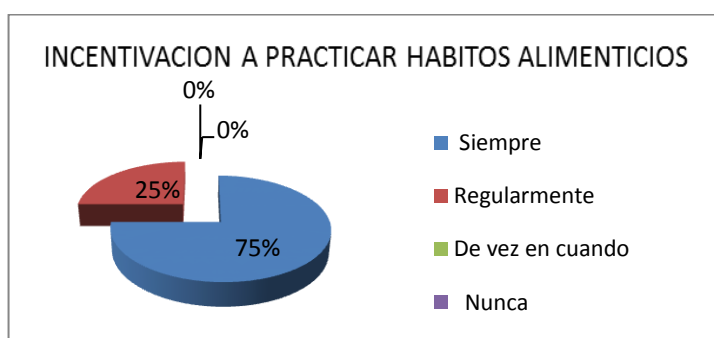


Gráfico 4.4 Incentivo de hábitos alimenticios

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 75% siempre incentivan a sus estudiantes para que pongan en práctica hábitos alimenticios, y el 25% regularmente

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional dedican tiempo para incentivar a sus estudiantes a que pongan en práctica buenos hábitos alimenticios que constituye parte de su formación integral mejorar la calidad educativa y su calidad de vida.

5.- ¿Considera usted que el lunch que los estudiantes llevan a la escuela es nutritivo?

Tabla 4.5 Pregunta 5- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	Siempre	1	25%
	Regularmente	0	0%
	De vez en cuando	3	75%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%

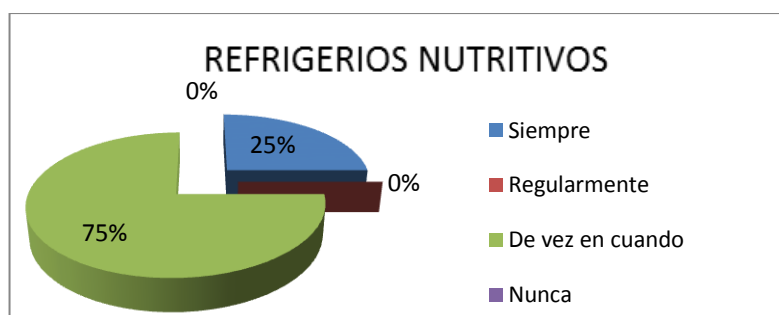


Gráfico 4.5 Muestra de refrigerios nutritivos

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 75% de vez en cuando el lunch de los estudiantes está formado por alimentos nutritivos; el 25% siempre.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional establecen que la mayor parte de los estudiantes no llevan un lunch que contenga alimentos que permitan nutrirse y satisfacer sus necesidades nutricionales para mejorar su calidad de vida.

6.- ¿Usted en clases aplica sus conocimientos para implantar en sus niños/as una formación integral?

Tabla 4.6 Pregunta 6- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Siempre	2	50%
	Regularmente	2	50%
	De vez en cuando	0	0%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%

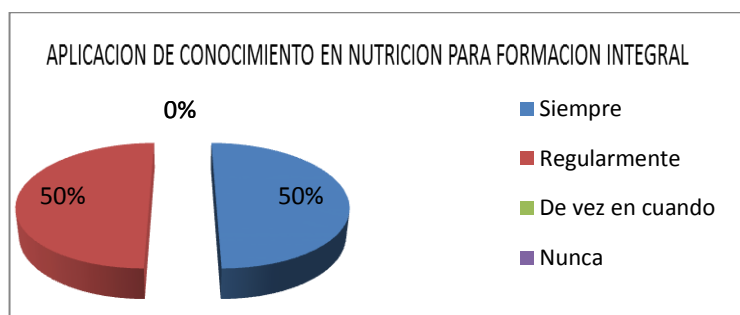


Gráfico 4.6 Conocimientos para formación integral

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 50% de siempre en sus horas de clase se preocupa de impartir a sus niños y niñas conocimiento para una formación integral y el 50% regularmente.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional establecen que aplican regularmente conocimientos sobre formación integral a sus estudiantes para lograr en un futuro un cambio en la forma de organizarse socialmente y sean personas de bien capaces de formar nuevos grupos familiares para el bien de la comunidad.

7.- ¿Cree usted que una correcta cultura nutricional influye en la formación integral de las niñas/os?

Tabla 4.7 Pregunta 7- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	Siempre	3	75%
	Regularmente	1	25%
	De vez en cuando	0	0%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%



Gráfico 4.7 Influencia de conocimientos alimentarios

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados responde que un 75% siempre que una correcta cultura nutricional influye en la formación integral de los niños y niñas, 25% regularmente.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional establecen que la cultura nutricional es importante dentro de la formación integral de niños y niñas pues solo existiendo un equilibrio alimenticio se logrará un compromiso en su formación integral.

8.- ¿Usted como maestra/o ha elaborado recetas nutritivas con los estudiantes para mejorar su estilo de vida?

Tabla 4.8 Pregunta 8- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	Siempre	1	25%
	Regularmente	2	50%
	De vez en cuando	0	0%
	Nunca	1	25%
TOTAL		4	100%



Gráfico 4.8 Muestras de recetas nutritivas

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S:

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 50% regularmente han elaborado recetas nutritivas con los estudiantes para mejorar su forma de alimentarse, 25% siempre y el 25% nunca.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional establecen que dedican poco tiempo a sus estudiantes a preparar recetas nutritivas para mejorar sus hábitos alimenticios.

9.- ¿Considera usted que sus niñas/os ponen en práctica las recomendaciones de una alimentación nutritiva para la formación integral?

Tabla 4.9 Pregunta 9- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	Siempre	0	0%
	Regularmente	2	50%
	De vez en cuando	2	50%
	Nunca	0	0%
TOTAL		4	100%

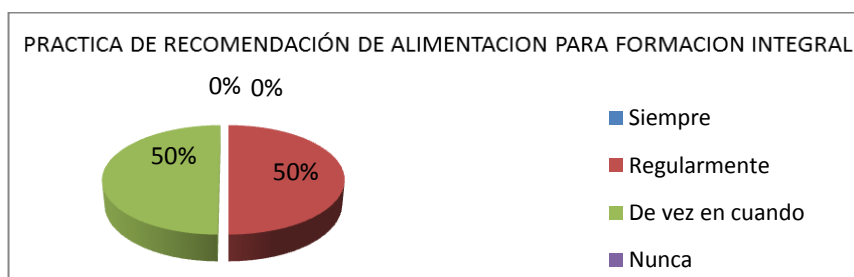


Gráfico 4.9 Gráfico de recomendación de alimentación para formación integral

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron a esta pregunta, el 50% regularmente los estudiantes ponen en práctica las recomendaciones de una cultura nutricional adecuada, 50% de vez en cuando.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional consideran que los niños y niñas no suelen poner en práctica las recomendaciones que imparte el docente para mejorar su cultura nutricional y así lograr una mejor formación integral.

10.- ¿En la institución se han impartido talleres de cultura nutricional a los docentes y a la comunidad?

Tabla 4.10 Pregunta 10- Docentes y Autoridades

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10	Siempre	0	0%
	Regularmente	1	25%
	De vez en cuando	0	0%
	Nunca	3	75%
TOTAL		4	100%

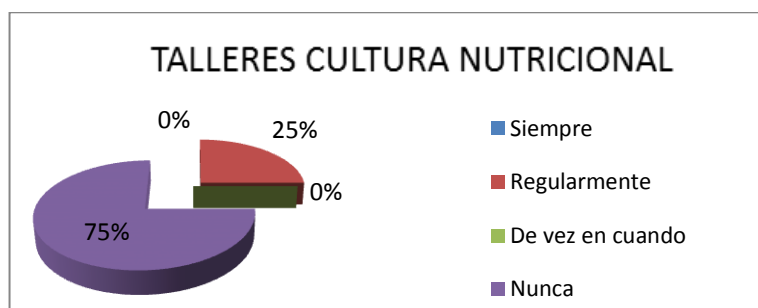


Gráfico 3.10 Muestras de talleres de cultura nutricional

Fuente: Maestros de la institución

Elaborado por: Mayra Almache S:

Análisis.- Los encuestados responden a esta pregunta el 75% nunca los docentes en la institución han recibido talleres sobre cultura nutricional, y el 25% regularmente.

Interpretación.- Los docentes dentro de su formación profesional no recibieron talleres sobre cultura nutricional en la institución para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas.

4.1.1.2. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

1.- ¿Has recibido información acerca de cultura nutricional?

Tabla 4.11 Pregunta 1- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	8	53%
	Regularmente	2	13%
	De vez en cuando	2	13%
	Nunca	3	20%
TOTAL		15	100%

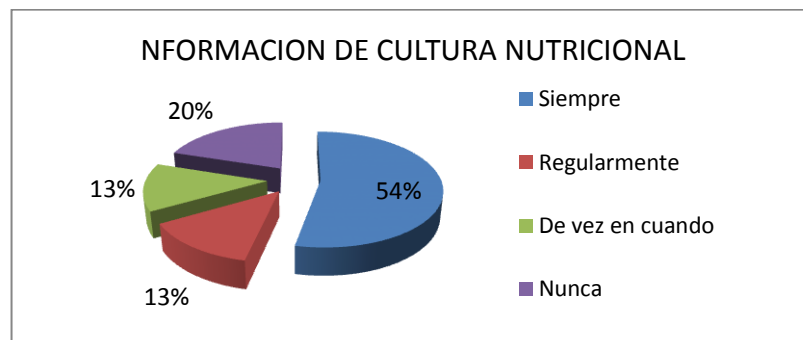


Gráfico 4.11 Muestra de información de cultura nutricional

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que el 54% de niños/as siempre han recibido información sobre cultura nutricional, el 20% nunca, el 13% regularmente y el 13% de vez en cuando.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa la mayor parte ha recibido información sobre cultura nutricional que les permitirá mejorar la enseñanza aprendizaje.

2.- ¿Crees que es importante tener una cultura nutricional para mejorar tu alimentación?

Tabla 4.12 Pregunta 2- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Siempre	4	27%
	Regularmente	10	67%
	De vez en cuando	1	6%
	Nunca	0	0%
TOTAL		15	100%

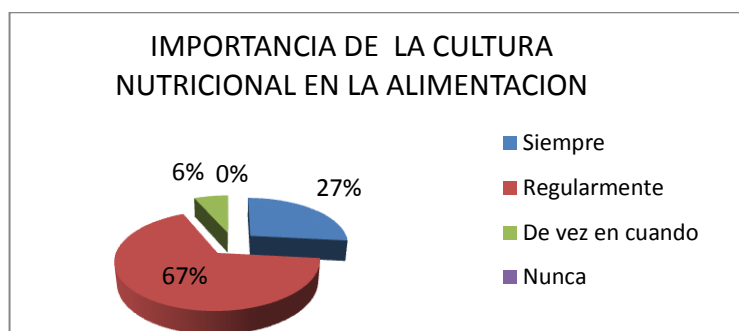


Gráfico 4.12 Muestra de importancia de cultura nutricional

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que 67% de niños/as regularmente creen que es importante la cultura nutricional en la alimentación, el 27% siempre, el 6% de vez en cuando.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa la mayor parte considera importante la cultura nutricional que les permitirá mejorar su alimentación y así obtener un aprendizaje eficaz.

3.- ¿Crees que tus padres deben de enseñarte a obtener una cultura nutricional de acuerdo a tus recursos económicos?

Tabla 4.13 Pregunta 3- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Siempre	5	33%
	Regularmente	7	47%
	De vez en cuando	1	7%
	Nunca	2	13%
TOTAL		15	100%

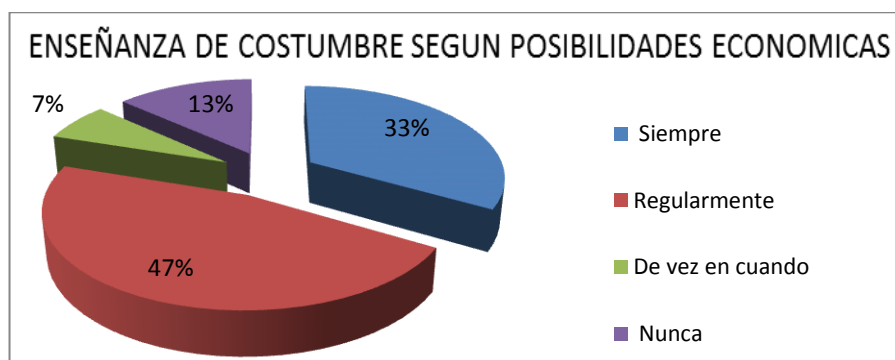


Gráfico 4.13 Muestras de costumbres/posibilidades económicas

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que el 47% regularmente que niños/as consideran la enseñanza de la cultura nutricional de acuerdo a sus posibilidades económicas, 33% siempre, el 13% nunca y el 7% de vez en cuando.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa la mayor parte considera que se debe de enseñar una cultura nutricional de acuerdo a sus posibilidades económicas la misma que les permitirá mantener y mejorar la enseñanza aprendizaje.

4.-¿Valoras la forma de alimentarte por medio de las costumbres que tus padres te transmiten para tu formación integral?

Tabla 4.14 Pregunta 4- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	Siempre	6	40%
	Regularmente	2	13%
	De vez en cuando	3	20%
	Nunca	4	27%
TOTAL		15	100%

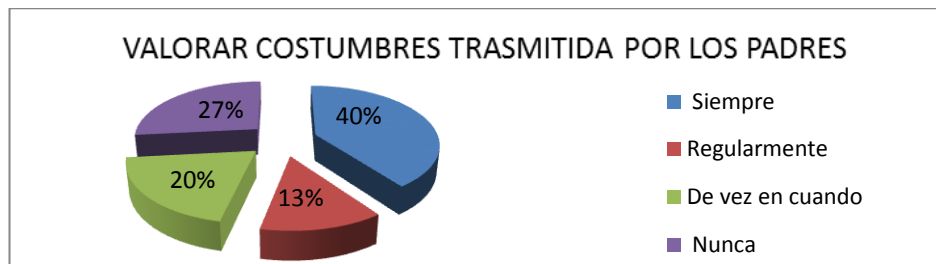


Gráfico 4.14 Muestras de costumbres transmitidas

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que el 40% de niños/as siempre valoran la cultura nutricional, transmitida por sus padres el 27 nunca, el 20% de vez en cuando y el 13% regularmente.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa valoran las costumbres transmitidas por sus padres las que les permitirá mejorar la enseñanza aprendizaje.

5.- ¿Tus padres se preocupan de los alimentos que debes consumir en tu dieta diaria?

Tabla 4.15 Pregunta 5- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	Siempre	4	26%
	Regularmente	6	40%
	De vez en cuando	3	20%
	Nunca	2	13%
TOTAL		15	100%

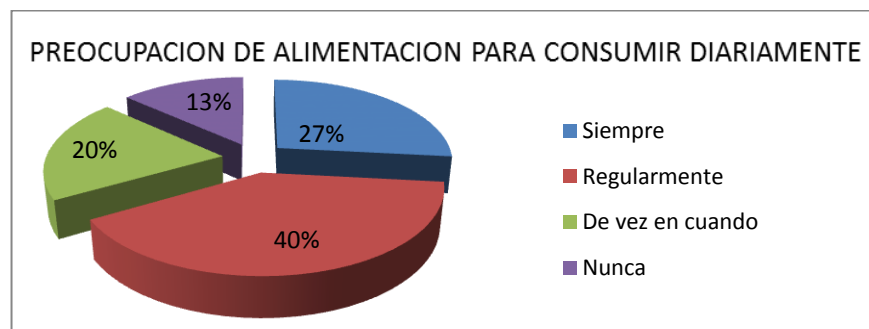


Gráfico 4.15 Muestra de preocupación de alimentación diaria

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que el 40% de niños/as regularmente sus padres se preocupan de su alimentación diaria el 27% siempre, el 20% de vez en cuando y el 13% nunca.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa manifiestan que sus padres se preocupan de su alimentación diaria la cual les permitirá mejorar la enseñanza aprendizaje.

6.- ¿Consideras a la formación integral como un principio importante para tu vida diaria en tu formación integral?

Tabla 4.16 Pregunta 6- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Siempre	5	34 %
	Regularmente	5	33%
	De vez en cuando	2	13%
	Nunca	3	20%
TOTAL		15	100%

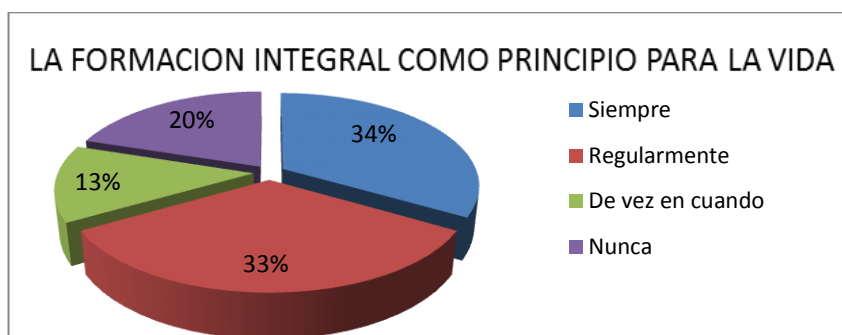


Gráfico 4.16 Muestra de formación integral

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que el 34% de niños/as han recibido siempre formación integral, el 33% regularmente, el 20% nunca y el 13% de vez en cuando.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa la mayor parte ha recibido información sobre formación integral como principio básico para la vida.

7.- ¿Crees que los valores que posees son resultados de la enseñanza que has adquirido de tus padres?

Tabla 4.17 Pregunta 7- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	Siempre	3	20%
	Regularmente	5	34%
	De vez en cuando	5	33%
	Nunca	2	13%
TOTAL		15	100%

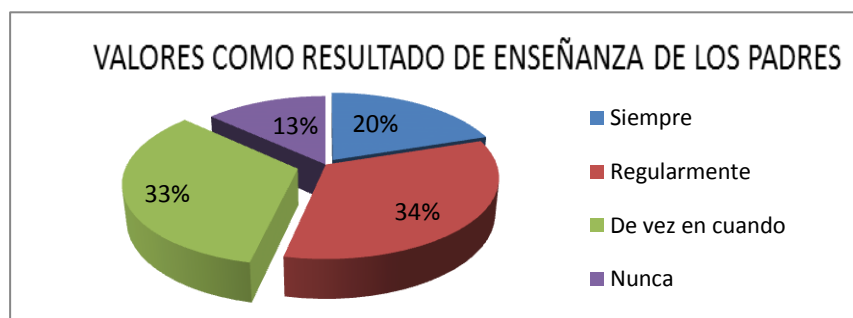


Gráfico 4.17 Valores como resultado de enseñanza

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que el 34% de niños/as consideran que regularmente los valores que poseen son resultado de la enseñanza de sus padres, el 33% de vez en cuando, el 20% siempre y el 13% nunca.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa manifiestan que la enseñanza de valores por parte de sus padres son principios básicos para un resultado en su enseñanza para la vida.

8.- ¿Consideras que la formación integral se adquiere en la institución donde te educas?

Tabla 4.18 Pregunta 8- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	Siempre	3	20%
	Regularmente	5	34%
	De vez en cuando	5	33%
	Nunca	2	13%
TOTAL		15	100%

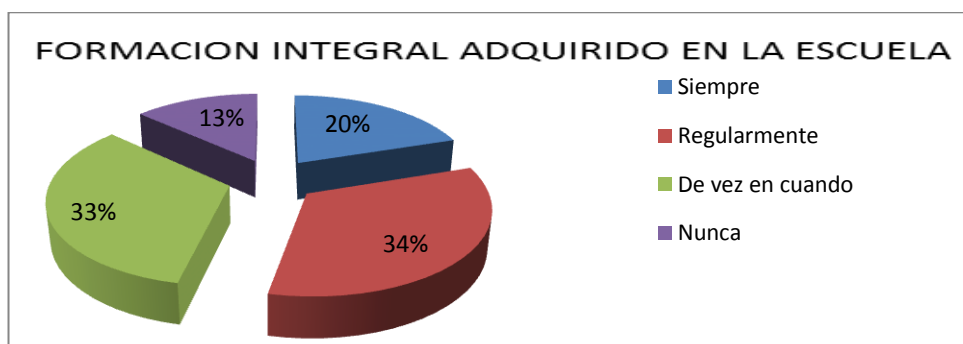


Gráfico 4.18 Formación integral adquirido en la escuela

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que 34% de los niños/as regularmente piensan que la formación integral se adquiere en la institución donde se educa, el 33% de vez en cuando, 20% siempre y el 13% nunca.

Interpretación.- Los estudiantes manifiestan que en su formación educativa la formación integral tiene responsabilidad la institución donde se educa para su enseñanza aprendizaje.

9.- ¿Crees que tu formación integral servirá de base para triunfar en la vida?

Tabla 4.19 Pregunta 9- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	Siempre	10	67%
	Regularmente	4	27%
	De vez en cuando	1	6%
	Nunca	0	0%
TOTAL		15	100%

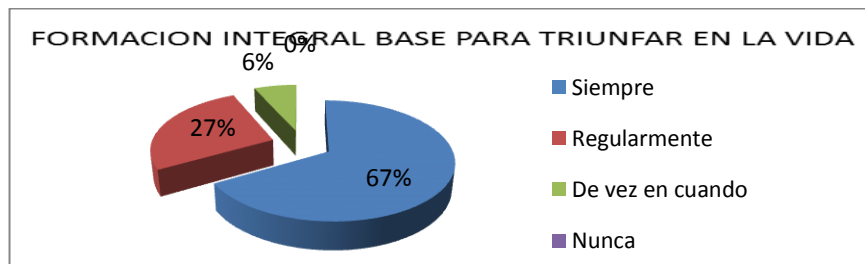


Gráfico 4.19 Formación integral

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que 67% los niños/as siempre consideran a la formación integral como la base primordial para triunfar en la vida, el 27% regularmente y el 6% de vez en cuando.

Interpretación.- Los estudiantes manifiestan que en su formación educativa la formación integral la tienen como la base principal para triunfar en la vida.

10.- ¿Crees que la formación integral es solo responsabilidad de tus padres?

Tabla 4.20 Pregunta 10- Estudiantes

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10	Siempre	3	20%
	Regularmente	4	26%
	De vez en cuando	4	27%
	Nunca	4	27%
TOTAL		15	100%

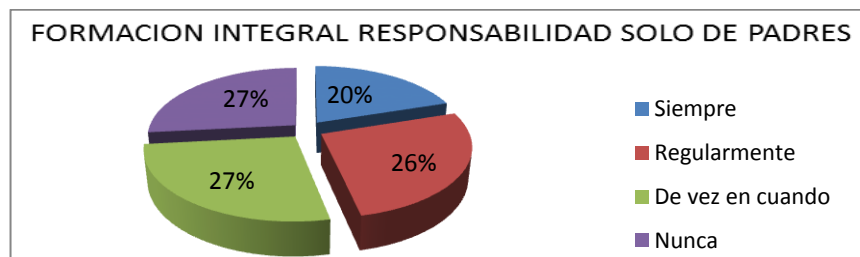


Gráfico 4.20 Responsabilidad de padres

Fuente: Estudiantes de la Institución.

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados manifiestan que el 27% de niños/as consideran que la formación integral de vez en cuando es responsabilidad de los padres, el 27% nunca, el 26% regularmente y el 20% siempre.

Interpretación.- Los estudiantes en su formación educativa manifiestan que la formación integral es responsabilidad de los padres, de su enseñanza como algo primordial e importante para su vida.

4.1.1.3.ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA.

1.- ¿Cree usted que el desconocimiento de una cultura nutricional afecta notablemente el desarrollo integral de sus hijos e hijas?

Tabla 4.21 Pregunta 1- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	8	40%
	Regularmente	7	35%
	De vez en cuando	3	15%
	Nunca	2	10%
TOTAL		20	100%

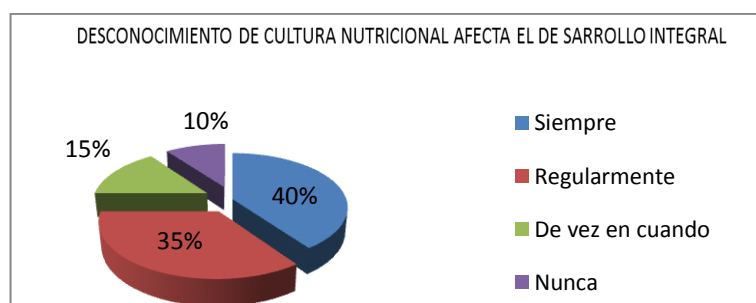


Gráfico 4.21 Desconocimiento de cultura nutricional

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 40% de los padres de familia indican que es necesario una cultura nutricional en la formación de sus hijos, el 35% regularmente, el 15% de vez en cuando y el 10% nunca.

Interpretación.- Los padres de familia deben tener información sobre una cultura nutricional para que sus hijos respondan a una calidad educativa.

2.- ¿Cree usted que la mala alimentación es el resultado del desconocimiento de una cultura nutricional adecuada?

Tabla 4.22 Pregunta 2- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Siempre	9	45%
	Regularmente	6	30%
	De vez en cuando	1	5%
	Nunca	4	20%
TOTAL		20	100%

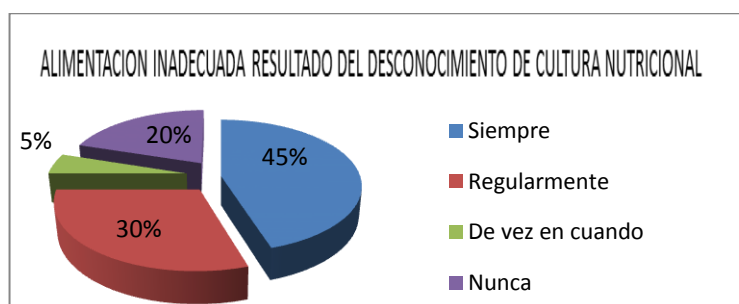


Gráfico 4.22 Alimentación inadecuada

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 45% de los padres de familia indican que siempre la mala alimentación es resultado del desconocimiento de una cultura nutricional adecuada, 30% regularmente, 20 % nunca y el 5% de vez en cuando.

Interpretación.- Los padres de familia deben tener información actualizada sobre una cultura nutricional adecuada para poder brindar a sus hijos una mejor alimentación.

3.- ¿Considera usted que cuando les proporciona la alimentación a sus hijos e hijas les provee una dieta balanceada y nutritiva?

Tabla 4.23 Pregunta 3- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Siempre	4	20%
	Regularmente	5	25%
	De vez en cuando	5	25%
	Nunca	6	30%
TOTAL		20	100%

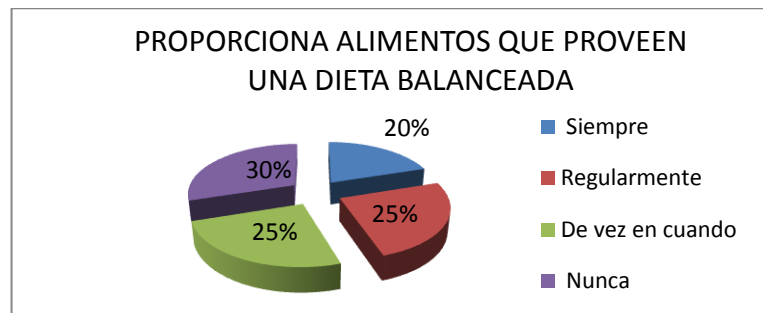


Gráfico 4.23 Dieta balanceada

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 30% de los padres de familia indican que nunca proporcionan a sus hijos una alimentación balanceada y nutritiva, el 25% regularmente, el 25% de vez en cuando y el 20% siempre.

Interpretación.- Los padres de familia no proporcionan una alimentación balanceada y nutritiva a sus hijos, por lo tanto tienen que hacer conciencia y poner un mayor empeño en brindarle una mejor alimentación.

4.- ¿Considera usted que cuando les proporciona la alimentación a sus hijos e hijas les provee una dieta balanceada y nutritiva?

Tabla 4.24 Pregunta 4- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	Siempre	6	30%
	Regularmente	8	40%
	De vez en cuando	2	10%
	Nunca	4	20%
TOTAL		20	100%

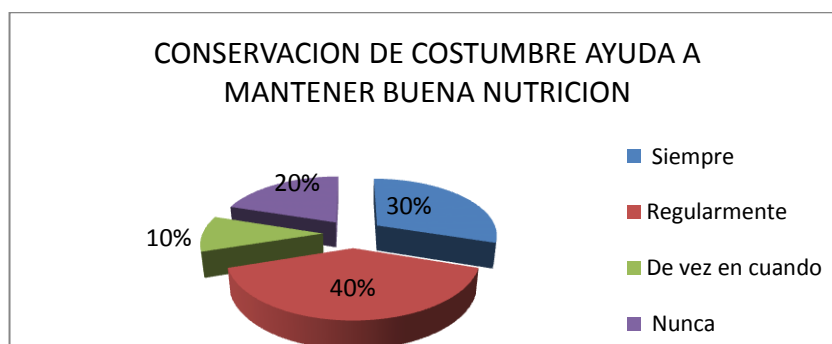


Gráfico 4.24 Buena nutrición

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 40% de los padres de familia indican que regularmente la conservación de costumbres ayuda a mantener una dieta balanceada adecuada, 30% siempre, 20% nunca y el 10% de vez en cuando.

Interpretación.- Los padres de familia deben obtener mayor información sobre una cultura nutricional para poder brindar a sus hijos una mejor alimentación rica nutritiva y balanceada.

5.- ¿Cree usted que está brindando a sus hijos/as una cultura nutricional adecuada digna de ser conservada y ser transmitida de generación en generación?

Tabla 4.25 Pregunta 5- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	Siempre	9	45%
	Regularmente	4	20%
	De vez en cuando	3	15%
	Nunca	4	20%
TOTAL		20	100%



Gráfico 4.25 Valores culturales

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 45% de los padres de familia indican que siempre creen que proporcionan a sus hijos una adecuado valores culturales son dignos de ser conservados y transmitidos de generación en generación, el 20% regularmente, el 20% nunca y el 15% de vez en cuando.

Interpretación.- Los padres de familia deben cambiar de manera de pensar pues la alimentación de la actualidad ha cambiado notablemente y deben conocer de cómo alimentar sus hijos en la actualidad para que ellos valoren, conserven y los transmitan a sus futuras generaciones.

6.- ¿Cree usted que mediante la formación integral pueden ser sus hijos mejores estudiantes?

Tabla 4.26 Pregunta 6- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Siempre	9	45%
	Regularmente	4	20%
	De vez en cuando	3	15%
	Nunca	4	20%
TOTAL		20	100%

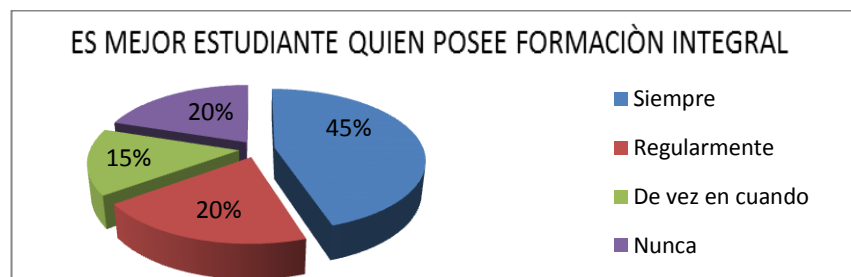


Gráfico 4.26 Formación integral

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 45% de los padres de familia indican que siempre la formación integral pueden hacer de sus hijos mejores estudiantes, el 20% regularmente, el 20% nunca y el 15% de vez en cuando.

Interpretación.- Los padres de familia creen que la formación integral es un factor determinante para que puedan sus hijos ser mejores estudiantes y así lograr una sociedad justa e igualitaria.

7.- ¿Cree usted que su niña/o si posee una buena formación en valores tiene mejores oportunidades para desarrollarse en la sociedad?

Tabla 4.27 Pregunta 7- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	Siempre	9	45%
	Regularmente	10	50%
	De vez en cuando	1	5%
	Nunca	0	0%
TOTAL		20	100%

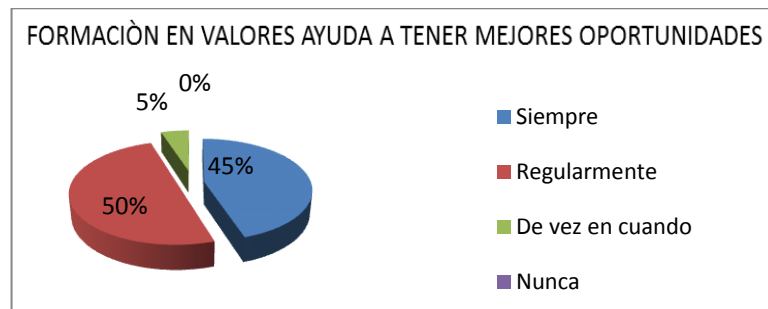


Gráfico 4.27 Formación de valores

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 50% de los padres de familia indican que regularmente la formación en valores de sus hijos les va a dar una mejor oportunidad de desarrollarse en la sociedad el 45% siempre, 5% de vez en cuando.

Interpretación.- Los padres de familia creen que la formación en valores de sus hijos creará mejores oportunidades de desarrollarse dentro de la sociedad.

8.- ¿Considera usted que es responsabilidad solo del docente educar en valores y conocimientos a los niñas/os?

Tabla 4.28 Pregunta 8- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	Siempre	5	25%
	Regularmente	2	10%
	De vez en cuando	9	45%
	Nunca	4	20%
TOTAL		20	100%

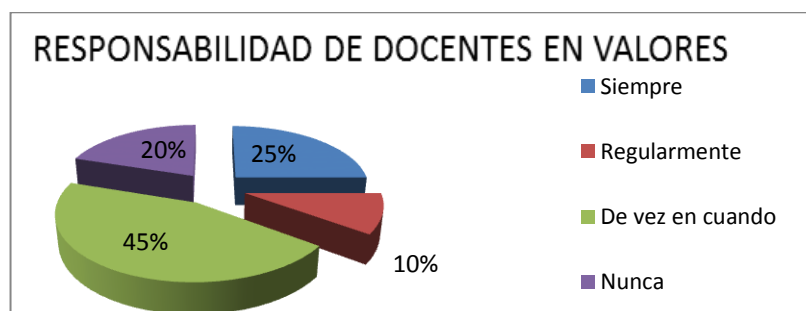


Grafico 4.28 Responsabilidad de docentes en valores

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 45% de los padres de familia indican que de vez en cuando educar en valores es solo responsabilidad de los maestros, el 25% siempre, el 20% nunca y el 10% regularmente.

Interpretación.- Los padres de familia creen que la educación en valores no es responsabilidad de los docentes sino más bien de los padres de familia por lo tanto deben ellos demostrar en todos sus actos principios dignos de ser imitados por sus hijos.

9.- ¿Estima usted conveniente que una niña o niño educado en valores es una pieza fundamental para el desarrollo de la comunidad donde se desenvuelve?

Tabla 4.29 Pregunta 9- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	Siempre	16	80%
	Regularmente	4	20%
	De vez en cuando	0	0%
	Nunca	0	0%
TOTAL		20	100%

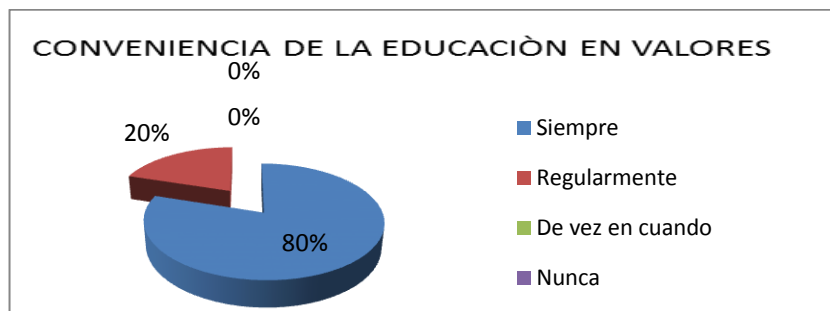


Grafico 4.29 Educación en valores

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 80% de los padres de familia indican que la conveniencia de un niño/a de ser educado en valores es pieza fundamental en el desarrollo de la sociedad, el 20% regularmente.

Interpretación.- Los padres de familia creen que la educación en valores es de suma importancia inculcarlo ya que esto va a contribuir para que sean parte del desarrollo de la sociedad.

10.- ¿La comunidad de la que usted es parte se preocupa por la formación integral de niñas y niños?

Tabla 4.30 Pregunta 10- Padres de familia

ITEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10	Siempre	5	25%
	Regularmente	3	15%
	De vez en cuando	4	20%
	Nunca	8	40%
TOTAL		20	100%

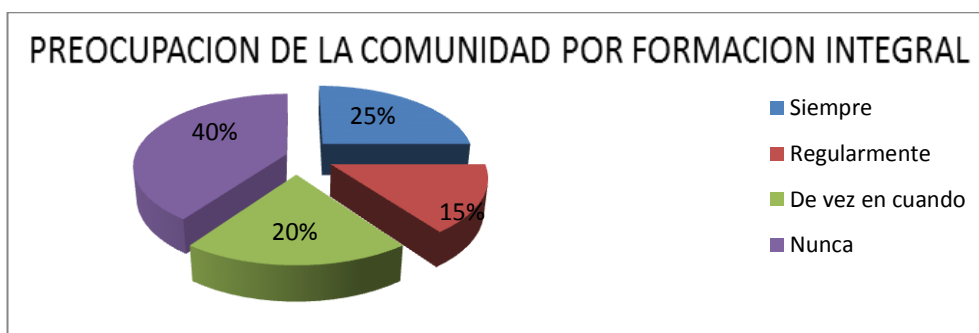


Gráfico 4.30 Formación integral en la comunidad

Fuente: Padres de familia

Elaborado por: Mayra Almache S.

Análisis.- Los encuestados respondieron que el 40% de los padres de familia indican que nunca la comunidad se preocupa del desarrollo integral de niños y niñas, el 25% Siempre, el 20% de vez en cuando y el 15% regularmente.

Interpretación: La comunidad debe de buscar maneras de promover y proveer de conocimiento sobre formación integral a padres de familia a los niños niñas y comunidad en general.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

De acuerdo a los datos obtenidos concluimos.

1. Los docentes tienen conocimiento sobre cultura nutricional, pero no la ponen en práctica por falta de colaboración de los padres, pero también porque no existe una motivación institucional por poner en práctica una cultura nutricional que vaya en beneficio de los niños y niñas.
2. En cuanto a la alimentación, todos los actores la consideran de suma importancia para un desarrollo físico y mental adecuado, en sí se trata de un aspecto beneficioso que ayuda el desarrollo integral de niños y niñas.
3. Se puede concluir que los estudiantes tienen un conocimiento nocional y elemental sobre lo que es cultura nutricional, sin embargo carecen de elementos de juicio para poder tomar decisiones más acertadas sobre los alimentos beneficiosos que se deberían ingerir.
4. En cuanto a formación integral, los tres actores (profesores, alumnos, y representantes legales) consideran que es una parte fundamental dentro de su desarrollo, puesto que ayuda a que los niños y niñas evolucionen cognitivamente, física y emocionalmente.
5. Los padres y madres de familia manifiestan que es de suma importancia conservar las costumbres que son transmitidas de generación en generación, pues ellas sirven de fuente de fortalecimiento en el desarrollo social, además en las tradiciones se guardan profundos secretos nutricionales que son parte de la cultura de la sociedad y que, por lo tanto, están vinculados con los

alimentos propios de la región que sirven de fuente nutricional para los niños y niñas.

6. Los padres de familia desconocen lo que es formación integral siendo evidente que no dan mayor importancia en la necesidad de fortalecer los valores que son claves para lograr un éxito personal.

5.2.RECOMENDACIONES.

Como sugerencias que se dan como consecuencia de las conclusiones se pueden mencionar las siguientes:

1. Los maestros deben poner en práctica los conocimientos sobre cultura nutricional, pero sobretodo, se recomienda que exista una planificación estratégica desde las autoridades educativas en donde se incluya prácticas nutricionales como parte del desarrollo integral de los y las estudiantes.
2. Poner mayor empeño en dar a conocer sobre los valores principales para mejorar la calidad de vida de los estudiantes. De esta manera se recomienda que se brinden charlas a los maestros sobre cultura nutricional, a fin de que puedan transmitir estos conocimientos a los y las alumnas.
3. Los estudiantes deben de poner en práctica los conocimientos que poseen sobre cultura nutricional, pero sobretodo merecen ser informados y educador oportunamente con valores nutricionales que contribuyan a su desarrollo. Además es recomendable que tanto padres de familia como docentes y autoridades contribuyan en el fortalecimiento de esos valores nutricionales, a fin de que se forme un hábito de buena alimentación.

4. Los estudiantes tienen que colaborar en la formación que se promuevan en el hogar y en la institución educativa, pero sobre todo se recomienda que se realicen talleres sobre cultura nutricional dentro de la institución, a fin de que interactúen estudiantes, padres de familia y docentes. Sin embargo, es importante que no sea un solo taller en el año lectivo, sino que tenga una periodicidad de –al menos- una vez al mes, puesto que es pertinente que se creen sólidos cimientos de una saludable alimentación.

5. Se recomienda que los padres y madres de familia deben de poner mayor empeño en el rescate y fortalecimiento de las costumbres ancestrales, buscando que los hijos e hijas participen activamente de las labores y artes culinarias del hogar, para que –con este propósito– los niños y niñas se vayan vinculando a las prácticas alimentarias del día a día y se sientan identificados con la comida saludable.

6. Finalmente, se recomienda a los padres y madres de familia que consigan concienciar permanentemente a sus hijos e hijas acerca de lo imprescindible que resultan los valores dentro del hogar para el desarrollo y formación integral de niños y niñas. Pero sobre todo, se debe procurar que los padres y madres de familia se conviertan en generadores de cambio de las malas costumbres alimentarias del hogar, puesto que ello podría derivar en serios problemas de salud.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1.TEMA

Cultura nutricional para la formación integral de las niño-niñas.

6.2.TÍTULO

Elaboración y ejecución de una Guía Alimenticia para la comunidad educativa

6.3.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

6.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Elaborar y ejecutar una GUÍA ALIMENTICIA nutricional mediante talleres productivos impartidos a la comunidad educativa, para concienciar sobre los conocimientos básicos de nutrición para lograr en los niños y niñas una formación integral.

6.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar conocimiento sobre la importancia de una cultura nutricional para obtener una dieta equilibrada y una adecuada nutrición.
- Desarrollar los esquemas de una adecuada alimentación nutricional mediante el uso de menús que combinen productos que sean el resultado tanto del medio como de otros lugares, para obtener una dieta balanceada.
- Efectuar talleres mediante los cuales se eduque a la comunidad acerca de la importancia que tiene el manejo de la guía nutricional dentro del hogar, mediante la demostración de recetas contenidas en la guía.

6.4. POBLACIÓN OBJETO

La población es un grupo de personas situadas en un espacio geográfico en particular se mide en base a estudios demográficos los mismo que permiten cuantificar el número de personas ubicadas en una localidad, también permite conocer sus características sociales, condiciones económicas, sexo, edad, entre otras.

Por lo tanto el público objetivo de esta propuesta es el grupo de estudiantes, padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”; siendo 25 padres de familia, 35 estudiantes, 6 docentes y 1 directivo

6.5. LOCALIZACIÓN

La aplicación de esta propuesta se hará en la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”, de la ciudad de Quito (Pichincha-Ecuador), que se encuentra en las calles Imbabura y Alianza, en el sector de San Roque, al centro de la ciudad.

6.6. LISTADO DE CONTENIDOS

UNIDAD I

- Tema
- Título
- Antecedentes
- Justificación
- Síntesis del Diagnóstico
- Problema Fundamental
- Objetivos de la propuesta
- Importancia
- Factibilidad

UNIDAD 2

- Descripción de la propuesta
- La buena alimentación en los ámbitos escolares

- Recomendaciones
- Niveles de la Pirámide: Grupos alimenticios
- Guía Nutricional

UNIDAD 3

- Evaluación de la propuesta
- Ejecución
- Aspecto Legal
- Aspecto Pedagógico
- Aspecto Psicológico
- Aspecto Sociológico

UNIDAD 4

- Visión
- Misión
- Políticas nutricionales

6.7.DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El objetivo de nuestra propuesta es la elaboración y ejecución de una guía alimenticia en talleres productivos, con la finalidad de conseguir una formación integral de los estudiantes. Esta propuesta será gran de utilidad de igual forma a otras instituciones que estén dispuestas a efectuar una propuesta parecida a la nuestra.

La aplicación correcta de menús diarios que ayuden a robustecer la mala nutrición por parte de los padres, madres de familia y educadores optimizará el aprendizaje de los niños y niñas. Los docentes deben establecer comisiones nutricionales con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios, tomando en cuenta siempre la individualidad de los niños y niñas.

A continuación presentamos una serie de recetas y consejos nutricionales basados en la aplicación de productos nativos del lugar que están siendo dejados de lado y que ayudan a mantener una nutrición acorde a las necesidades actuales:

- * Consejos nutricionales
- * Recomendaciones
- * Tablas nutricionales
- * Valor nutritivo de los principales alimentos

ANTECEDENTES

La necesidad de estimular el cambio de las costumbres alimenticias de los niños y niñas con poca noción en cultura nutricional observadas en las aulas al momento de impartir los conocimientos en las investigaciones realizadas han demostrado la estrecha relación entre estos dos aspectos inclusive al conocimiento empírico que todos tenemos acerca de la nutrición y la formación integral, esta propuesta pretende proporcionar a los docentes una herramienta de ayuda a los padres y madres de familia para mejorar la nutrición en los niños y niñas por ende optimizar el rendimiento físico cognitivo y afectivo.

Cabe resaltar que la sociedad actual ha obligado a los seres humanos a realizar actividades económicas, sociales y culturales a gran velocidad, razones por las que no se comparte el tiempo para alimentarse en familia y esto trae como consecuencia muchas veces el consumo de la famosa comida rápida o chatarra, motivos por los cuales buscamos una nueva forma de motivación en el campo nutricional, con la finalidad de contribuir de manera activa al proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas ;incentivándoles a cambiar su forma de alimentarse de modo responsable, concienciando en ellos sobre los productos que consumen.

Al analizar el contexto de la comunidad La Cocha, se ha observado que existe poca información acerca de los aspectos concernientes a la cultura nutricional, y un desconocimiento de cómo lograr una dieta balanceada y sana, que tenga un resultado efectivo dentro del desarrollo integral de los estudiantes; como es el caso de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”, parroquia de San Roque provincia de Pichincha.

La presente propuesta busca mejorar la nutrición en los estudiantes y contribuir con la formación integral en su aspecto académico y en valores, en donde los niños y niñas sean activos, creativos y con una excelente formación en valores y cognitivos

El objetivo de nuestra propuesta es la elaboración y aplicación de una guía alimenticia mediante talleres con el propósito de mejorar el conocimiento en cultura nutricional y formación integral de los estudiantes en la etapa escolar.

Esta propuesta no es de uso exclusivo de la institución donde se ejecutará pues se puede aplicar en otras instituciones que estén dispuestas a realizar una propuesta similar a la nuestra.

La presente propuesta busca mejorar la nutrición en los estudiantes y contribuir con la educación en su aspecto académico, en donde los niños y niñas sean activos, creativos y con una excelente formación integral

La propuesta presenta como alternativa una guía nutricional aplicada en talleres productivos los mismos que estarán orientados a rescatar la utilización de los productos que están siendo olvidados pero que son propios del lugar, su combinación y el valor nutritivo de cada uno de ellos, la guía permitirá orientar a los docentes en su campo de acción, esto va a ser de gran beneficio porque va a incidir de forma directa la formación académica de los niños y niñas mediante un nuevo estilo de vida.

JUSTIFICACIÓN

No existen dudas sobre el valor que tiene la cultura nutricional en la adquisición de hábitos alimentarios correctos, así como en su mantenimiento y consolidación. Para conseguir este propósito, la familia es considerada la principal educadora por lo tanto debe de tener, conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición.

De esta manera la comida se convertirá en una fuente de salud, de placer de convivencia y de relación puesto que enseñar a nutrirse adecuadamente, es una tarea que debemos realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, para lograr desarrollar una cultura nutricional en los niños/as.

Conscientes de las falencias existentes en los niños y niñas debido a la inadecuada nutrición y al poco conocimiento del tema por parte de padres y madres de familia, pensamos que es conveniente remediar este problema diseñando y ejecutando una guía nutricional en talleres para el fortalecimiento de los hábitos alimenticios y por ende mejorar el rendimiento escolar en los niños y niñas de la Unidad Educativa "San Andrés."

La etapa escolar constituye un periodo seguro de crecimiento y desarrollo físico e intelectual, donde una alimentación sana es la base de una correcta educación nutricional, pues es donde inician y se fortalecen los hábitos alimentarios, que se harán resistentes a cambios en la edad adulta.

Por esta razón es preciso tomar medidas quienes conformamos la comunidad educativa con una guía nutricional y su aplicación en talleres productivos con la finalidad de optimizar el proceso de enseñanza y así conseguir un aprendizaje significativo eficaz para alcanzar una formación integral en los niños y niñas.

La presente propuesta busca corregir la forma incorrecta de alimentación de los niños y niñas con la elaboración de una guía nutricional basada en una adecuada combinación de productos con un nivel equilibrado de nutrientes, la utilización de productos propios, del entorno y su aplicación en talleres productivos que se impartirán a los docentes y a la comunidad para lograr concienciar lo primordial que es mantener una nutrición apropiada y de esta manera mejorar el nivel de desarrollo físico, cognitivo y afectivo de los estudiantes.

SÍNTESIS DEL DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la propuesta tiene por objeto observar la necesidad de que se realice con la finalidad de elaborar y ejecutar la guía alimenticia para la comunidad educativa.

Esta será reflejada en la participación de los niños y niñas de que desarrollen sus facultades integrales de su personalidad.

PROBLEMÁTICA FUNDAMENTAL

El problema fundamental de la propuesta es la realización de la elaboración de guía alimenticia para la comunidad educativa, que con su espacio direccionado obtengamos el día de mañana ciudadanos comprometidos en una calidad educativa

IMPORTANCIA

Es de trascendental importancia que los niños y niñas aprendan a alimentarse bien, a poseer hábitos alimentarios saludables y a llevar un estilo de vida activo, para que en el futuro se conserven sanos y sean más inmunes a desarrollar enfermedades crónicas y degenerativas, debido a que se encuentran en un período muy importante para formar y consolidar los “hábitos alimentarios” que mantendrán durante toda su vida.

Las dietas equilibradas han constituido un tema central de los programas de educación nutricional durante muchos años, este concepto de equilibrio surge del hecho de que una adecuada mezcla de elementos alimenticio va a proveer, al menos, los requerimientos mínimos de macro y micronutrientes que necesita el organismo, siendo más inalcanzable que estos requerimientos sean cubiertos si la dieta contiene tan sólo unos cuantos alimentos.

Lo que se persigue, al consumir una gran variedad de alimentos, es que aquellos que posean un alto contenido en nutrientes específicos equilibren la carencia de otras.

El proyecto presenta como opción, elaborar una guía nutricional y su ejecución en talleres productivos para aprender a incorporar a nuestro organismo alimentos adecuados y necesarios para suscitar energía suficiente para el desempeño de todas las actividades diarias, los mismos que serán impartidos para los docentes y la comunidad educativa.

Además con nuestra propuesta procuramos incentivar a los padres y madres de familia, a la utilización de productos del entorno en la elaboración de la alimentación diaria, lo que nos permitirán aprovechar en forma sencilla todos sus nutrientes y de esta manera aportar en la formación integral de los niños y niñas.

La propuesta es importante a nivel institucional y social porque contribuirá a contrarrestar los errores alimenticios de la comunidad educativa, reformando la calidad de alimentación en los niños y niñas, para así mejorar la calidad nutricional y de esta manera corregir el rendimiento académico de los estudiantes dentro de la institución educativa.

FACTIBILIDAD

La propuesta es factible debido a que cuenta con el sustento bibliográfico para el efecto, además dicho material permitirá a la comunidad educativa suministrar a sus hijos de una dieta equilibrada y balanceada que contenga todos los nutrientes necesarios que los niños y niñas deben consumir para cimentar su desarrollo físico, psicológico y académico.

El problema de los padres y madres de familia al momento de preparar sus alimentos es que no combinan adecuadamente los productos, con nuestra propuesta enseñaremos a la comunidad a tener un menú variado y equilibrado al momento de alimentarse.

Con una excelente alimentación en los niños y niñas, los maestros también se verán favorecidos notablemente suscitando modelos sencillos y concretos sobre alimentación y nutrición puesto que, los estudiantes van a obtener un cambio en sus costumbres alimenticias que les permitirá tener una mayor capacidad de concentración al momento de obtener sus aprendizajes.

LA BUENA ALIMENTACIÓN EN LOS ÁMBITOS ESCOLARES

En los ámbitos escolares se debe de vender:

1. Sandwiches de queso, mantequilla, carne, pollo, mermelada, higo, atún.
2. Chocho con tostado.
3. choclo con habas.
4. Chifle, maduro con queso.
5. Pan de dulce
6. Soya, habas fritas (enconfitadas)
7. Frutas de temporada
8. Quimbolitos, tamales
9. Porción de pastel de quinua, chocolate, zanahoria
10. Ensalada de frutas
11. Granola
12. Maíz o maní con dulce
13. Dulce de zanahoria, zapallo, zambo
14. Semilla de zambo o zapallo
15. Empanadas de verde
16. Pollo con papas cocinada
17. Papas con cuero, con carne o guatita
18. Papas cocidas con cáscara y salsa de queso
19. Machica, pinol
20. Ceviche de chochos con canguil o tostado
21. Ensalada de verduras
22. Huevos

RECOMENDACIONES:

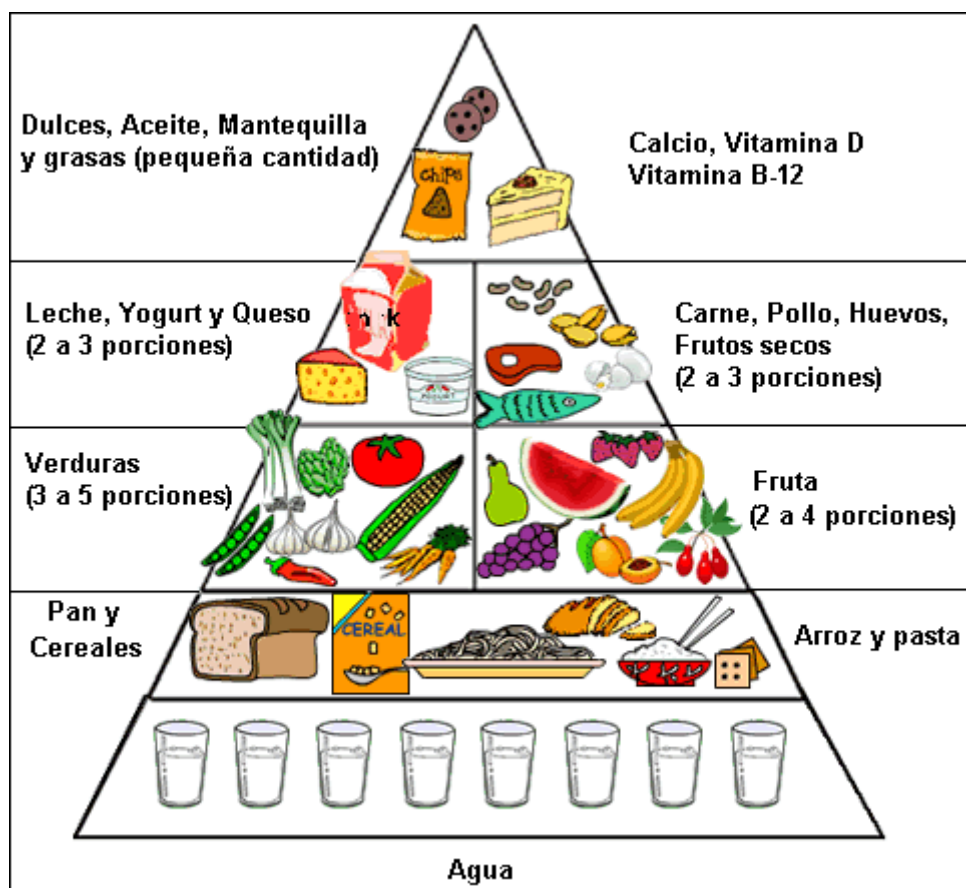
Cada una de estas preparaciones pueden ir acompañadas de colada leche, yogurt, fruta de temporada, morocho, limonada agua de hierbas aromáticas.

De preferencia no consumir productos que carecen de valor nutritivo con un elevado contenido de saborizantes y persegantes perjudiciales para la salud, como:

Chitos y sus afine, gaseosas, bolos, gelatinas de sabores, bebas, caramelos chicles y chupetes.

TABLA NUTRICIONAL PARA NIÑOS

Grafico 6.1 Pirámide nutricional



Fuente: (www.uned.es)
Elaborado por: (www.uned.es)

De acuerdo a esta guía hay cinco grupos alimenticios, todos los grupos son igualmente importantes y no pueden reemplazarse. Tus menús diarios deben incluir el número de porciones que se recomienda para tu nivel de actividad física.

NIVELES DE LA PIRÁMIDE: GRUPOS ALIMENTICIOS

Primer nivel: Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc. Es preferible que no se consuman en forma refinada. Por ejemplo la harina común blanca es refinada y no tiene el mismo valor nutritivo de la harina integral sin refinar.

Segundo Nivel: Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.

Tercer Nivel: En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt, la leche y queso. También se encuentra el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.

Cuarto nivel: La punta de la pirámide, esto significa que de este grupo no debemos consumir mucho. Las grasas, los aceites, los postres y los dulces están aquí. La crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no es recomendable ingerirlos en cantidades desproporcionadas. La cantidad de agua recomendada en cualquier alimentación es de 8 vasos.

RECETARIO NUTRICIONAL

GUÍA NUTRICIONAL

Crema de espinaca y lenteja

La lenteja y la espinaca son ricas en hierro por lo tanto ayudan a prevenir la anemia además contienen calcio, que permiten mantener los dientes y los huesos en buen estado, la presencia de la vitamina A en la espinaca aumenta la resistencia de nuestro cuerpo a las enfermedades. Sus hijos e hijas crecerán sanos e inteligentes si comen alimentos que contienen hierro.

Ingredientes

6 onzas de espinaca
2 tazas de lenteja
3 libras de papas
3 cucharaditas de harina de trigo
2 cucharadas de aceite
Cebolla blanca y colorada, sal, ajo al gusto.

Preparación

Pele y pique las papas. Haga un refrito a fuego lento con el aceite, las cebollas y los otros condimentos. Cuando esté listo agregue 12 tazas de agua hirviendo, la lenteja y las papas. Si la lenteja está blanda añada la espinaca y cocine la sopa 5 minutos más.

Menestrón

Si combinamos leguminosas secas como el frejol la lenteja o arveja con cereales por ejemplo arroz las proteínas de estos dos alimentos serán mejor aprovechadas por nuestro cuerpo favoreciendo el crecimiento.

Las leguminosas secas son ricas en hierro un mineral que previene la anemia, y tiene calcio que fortalece los huesos y los dientes.

Ingredientes

1 libra de fideo

2 libras de papas

2 onzas de frejol seco

2 cucharaditas de aceite

Cebolla blanca, cebolla paitaña, perejil y sal al gusto

Preparación

Escoja y lave y remoje el fréjol la noche anterior a la preparación, en la mañana escurra los granos el agua del remojo, pele y pica las papas aparte sofría a fuego lento la cebolla picada y otros condimentos unos pocos minutos, agregue el fréjol en tres litros de agua hirviendo cuando el fréjol esté blando agregue las papas y el fideo. Cocine el menestrón hasta que las papas estén blandas. Si desea agregue media taza de leche y deje hervir por 5 minutos más y retírelo del fuego.

Quinua verde con pollo.

Valor nutricional contiene un alto valor proteico que ayuda al normal crecimiento.

Ingredientes:

1½ libra de Quinua

1 libra de Pollo

½ libra de Zanahoria

½ libra de Arveja

3 cucharadas de culantro

5 cucharadas de espinaca

Ajo al gusto

Sal al gusto

Aceite al gusto

Preparación

Lavar y escoger la quinua, dorar el pollo luego retirar y en el mismo aceite dorar el ajo, la espinaca, el culantro legumbres y verduras picadas. En una olla aparte hervir 5 tazas de agua, cuando este hirviendo agregar la quinua, cocinar a fuego lento hasta que esté suave. Servir con ensalada

Crema de espinaca y lenteja

La lenteja y la espinaca son ricas en hierro por lo tanto ayudan a prevenir la anemia además contienen calcio, que permiten mantener los dientes y los huesos en buen estado, la presencia de la vitamina A en la espinaca aumenta la resistencia de nuestro cuerpo a las enfermedades. Sus hijos e hijas crecerán sanos e inteligentes si comen alimentos que contienen hierro.

Ingredientes

6 onzas de espinaca

2 tazas de lenteja

3 libras de papas

3 cucharaditas de harina de trigo

2 cucharadas de aceite

Cebolla blanca y colorada sal, ajo al gusto

Preparación

Pele y pique las papas. Haga un refrito a fuego lento con el aceite, las cebollas y los otros condimentos. Cuando esté listo agregue 12 tazas de agua hirviendo, la lenteja y las papas. Si la lenteja está blanda añada la espinaca y cocine la sopa 5 minutos más.

Menestrón

Si combinamos leguminosas secas como el frejol la lenteja o arveja con cereales por ejemplo arroz las proteínas de estos dos alimentos serán mejor aprovechadas por nuestro cuerpo favoreciendo el crecimiento.

Las leguminosas secas son ricas en hierro un mineral que previene la anemia, y tiene calcio que fortalece los huesos y los dientes.

Ingredientes

1 libra de fideo

2 libras de papas

2 onzas de frejol seco

2 cucharaditas de aceite

Cebolla blanca, cebolla paitaña, perejil y sal al gusto

Preparación

Escoja y lave y remoje el fréjol la noche anterior a la preparación, en la mañana escurra los granos el agua del remojo, pele y pica las papas aparte sofría a fuego lento la cebolla picada y otros condimentos unos pocos minutos, agregue el fréjol en tres litros de agua hirviendo cuando el fréjol esté blando agregue las papas y el fideo.

Cocine el menestrón hasta que las papas estén blandas. Si desea agregue media taza de leche y deje hervir por 5 minutos más y retírelo del fuego.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

<p>Duración: 3 días Carga Horaria: 2 horas Total: 6 horas Capacitadora: Mayra Almache Dirigido a: Padres de familia y docentes de la Unidad Educativa Franciscana “San Andrés”</p>	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>1. ¿Qué es la nutrición? - Proceso Biológico - Alimentación y Nutrición como sinónimos</p>	<p>1. Dinámica: Conóceme mejor 2. Se discutirá sobre los principios básicos de la nutrición 3. Proponer recetas nutricionales que sean saludables</p>

2. Cultura nutricional 3. Recomendaciones para una nutrición saludable 4. Ventajas de una buena alimentación 5. Guía Nutricional saludable	4. Revisar documentales sobre nutrición y salud, seguido de una ronda de preguntas y comentarios de los participantes 5. Trabajo en grupos, taller de cocina.
TÉCNICAS	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajos grupales - Exposición - Preguntas y comentarios - Dinámicas grupales 	<ul style="list-style-type: none"> - Infocus - Cuadernillos - Esferos - Computadora - Frutas y Vegetales

EVALUACIÓN

La evaluación se la hizo en base al trabajo práctico en la guía didáctica.

EJECUCIÓN

Este proyecto se ejecutó en la Escuela "Nicolás guillen N" el cual servirá de apoyo dentro de la institución y a la sociedad en general.

ASPECTO LEGAL

Los niños y niñas ecuatorianos merecen ser felices, crecer y desarrollarse integralmente, y debe tener derechos. Los adultos debemos conocer y respetar los derechos y las garantías que amparan a los niños y niñas.

Todos tenemos la obligación de conocer el contenido de los mismos y cumplir de manera responsable, para crear un mundo seguro, decoroso y digno para las nuevas generaciones y para nosotros mismos.

La presente investigación se fundamenta en las Leyes y Reglamentos que rigen en nuestra sociedad, así tenemos:

Constitución de la República.

Capítulo segundo. Sección primera. Agua y alimentación. Art. 13.

Sección séptima. Salud. Art. 32.

Capítulo tercero. Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria. Sección quinta. Niños, niñas y adolescentes. Art. 45.

Capítulo sexto. Derechos de libertad. Art. 66. Numeral 2.

El código de la niñez desea proteger integralmente a los niños y niñas.

Capítulo II. Derechos de supervivencia. Art. 24, 26, 27.

Capítulo III. Derechos relacionados con el desarrollo. Art. 37.

Numeral 1, 3.

ASPECTO PEDAGÓGICO

Este proyecto es de carácter educativo y esta actividad está estrechamente ligada con la Pedagogía, pues es el arte de enseñar. La Pedagogía es la teoría de la enseñanza que se impuso a partir del siglo XIX como ciencia de la educación o didáctica experimental, y que actualmente estudia las condiciones de recepción de los conocimientos, los contenidos y su evaluación, el papel del educador y del alumno en el proceso educativo y, de forma más global, los objetivos de este aprendizaje, indisociables de una normativa social y cultural.

Utiliza diversos métodos de enseñanza, procesos, técnicas, recursos didácticos y todo de lo que pueda valerse para el correcto desenvolvimiento escolar con el fin de cumplir con los objetivos de la educación. La nueva Pedagogía busca obtener altos niveles en el desarrollo cultural del ser humano además esta ciencia pretende formar

a las nuevas generaciones es por tal motivo que los niños y niñas deben tener conocimientos básicos de los valores nutricionales de los alimentos para así desarrollar sus capacidades intelectuales.

Un niño que no satisfaga la necesidad de una sana y completa alimentación, queda fijo en ella y no puede proseguir en la búsqueda de alcanzar los demás satisfactores, por lo tanto se le dificulta la autorrealización o auto superación, su cuerpo sufre cambios y algunas consecuencias como la disminución del coeficiente intelectual, problemas de aprendizaje, retención de memoria, escaso desarrollo muscular, enfermedades, afectando gravemente su desarrollo integral.

ASPECTO PSICOLÓGICO

La Psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia, de cómo los seres humanos y los animales sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea. La psicología moderna se ha dedicado a recoger hechos sobre la conducta y la experiencia, y a organizarlos sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión. Estas teorías ayudan a conocer y explicar el comportamiento de los seres humanos y en alguna ocasión incluso a predecir sus acciones futuras, pudiendo intervenir sobre ellas.

Históricamente, la psicología se ha dividido en varias áreas de estudio. No obstante, estas áreas están interrelacionadas y frecuentemente se solapan unas a otras. La psicología fisiológica, por ejemplo, estudia el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, mientras que la psicología experimental aplica técnicas de laboratorio para estudiar, por ejemplo los psicólogos sociales están interesados en las influencias del entorno social sobre el individuo y el modo en que éstos actúan en grupo.

Es ahí cuando entra a relacionarse con nuestra propuesta pues nosotras buscamos entre otras cosas saber cómo influye la nutrición en la formación integral y cuáles son los cambios psicológicos que se observan en el desarrollo académico de niños y niñas.

ASPECTO SOCIOLÓGICO

La Sociología es la ciencia que estudia el desarrollo, la estructura y la función de la sociedad. Los sociólogos analizan las formas en que las estructuras sociales, las instituciones (clase, familia, comunidad y poder) y los problemas de índole social (nutrición) influyen en la sociedad. La sociología se basa en la idea de que los seres humanos no actúan de acuerdo a sus propias decisiones individuales, sino bajo influencias culturales e históricas y más aún los deseos y expectativas de la comunidad en la que viven. Así, el concepto básico de sociología es la interacción social como punto de partida para cualquier relación en una sociedad.

La sociología que estudia los detalles de las interacciones de la vida cotidiana recibe el nombre de micro sociología y la que se ocupa de los patrones de relación entre sectores sociales más amplios recibe el nombre de macro sociología.

La presente propuesta pretende analizar cómo afecta la nutrición y el bajo rendimiento escolar de niños, niñas y buscar posibles soluciones para que éstos tengan un mejor desenvolvimiento al aceptarse como parte importante de una sociedad.

VISIÓN

Lograr el fortalecimiento de la nutrición de niños y niñas, para que sean capaces de progresar en la vida con un cambio en sus hábitos alimenticios, que sean competentes en aprender algo positivo de los productos nativos y así lleguen a aceptar que nuestro país tiene una diversidad de alimentos.

Conseguir niños y niñas con una formación integral realzada, para que sean capaces de resolver cualquier revés que se le presenten en la vida.

MISIÓN

La misión de la presente propuesta es capacitar a los adultos en el tema de la cultura nutricional escolar o infantil y el cómo elevarla, involucrándolos en la actividad educativa. Permitir a los estudiantes de la Escuela "Nicolás Guillen N" y de la sociedad ecuatoriana en general una ayuda adecuada para fortalecer su nutrición.

Brindar a la niñez en general una serie de consejos o recomendaciones prácticos a través de los cuales puedan estar al tanto sobre la nutrición y cómo conservarla y elevarla.

POLÍTICAS DE LA PROPUESTA

Desarrollar talleres productivo con el propósito de capacitar a los maestros (as), padres y madres de familia sobre la inadecuada nutrición, sus factores consecuencias y como mantenerla.

Fomentar la utilización de productos procedentes del medio, tomando como base la preparación de recetas.

Estimular la educación integral.

Organizar charlas con los niños y niñas en las cuales puedan contar sus experiencias.

Aplicar mecanismos de control y evaluación de la superación de la mala alimentación.

Beneficiarios.

Los beneficiarios de esta propuesta son en primer lugar los estudiantes de la Escuela "Nicolás Guillen N", su directivo, los maestros, los padres y madres de familia, además la comunidad en general los cuales deben de acoger las sugerencias que se

aportan en este proyecto porque ayudaran en la medida en que se lo ponga en práctica a resolver de a poco los problemas de desnutrición existentes.

Impacto social

Con nuestra propuesta queremos despertar la curiosidad y deseos de la comunidad educativa de conocer algo nuevo y que al momento de alimentarse prueben de todo, que se entretengan, y que no se preocupen por la comida que ingieren y una de las mejores manera de alimentarse, de nutrirse, es ofrecerles una amplia variedad de alimentos que les agraden y puedan ser utilizados de modo racional desde el punto de vista nutricional: eso se consigue por medio una dieta variada y equilibrada, incluyendo alimentos de cada grupo: leche, carne, huevos, pescado, legumbres, verduras, hortalizas, frutas, entre otros. Con esto queremos introducir un principio básico a la hora de alimentarse: “comer no es sólo una necesidad, sino también un placer”.

A través de la guía alimenticia se intenta lograr un alto impacto en la comunidad educativa mejorando la alimentación con lo llamativo de un recetario basado en menús con productos del entorno que contienen los nutrientes equilibrados y necesarios para una buena nutrición logrando una generación mejor alimentada que puede conseguir un mejor estilo de vida y por ende las posibilidades de elevar sus condiciones de vida y socio económicas.

Este proyecto es de carácter educativo y está estrechamente ligada con la Pedagogía, pues tiene el arte de educar.

Por lo tanto, no está por demás mencionar que la Pedagogía es la teoría de la enseñanza que se impuso a partir del siglo XIX como ciencia de la educación o didáctica experimental, y que actualmente estudia las condiciones de recepción de los conocimientos, los contenidos y su evaluación, en el papel del educador y del estudiante en su proceso educativo y, de forma más global, los objetivos de este aprendizaje, indisociables de una normativa social y cultural.

BIBLIOGRAFÍA

BARBA, B., & ZORRILLA, M. (1986). *Valores y Educación*. Aguas Calientes: Universidad Autónoma de Aguascalientes.

CHIRIBOGA, C. (1981). *Nueva Biología*. Guayaquil: Universidad Casa Grande.

DAPCICH, V., SALVADOR, G., RIBAS, L., PÉREZ, C., ARANCETA, J., & SERRA, L. (2002). En SENC, *Guía de Alimentación Saludable*. Barcelona: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

IBAÑEZ-MARTÍN, J. (1995). Problemas y programas de educación cívica en Estados Unidos. *Pedagogía Social* , 65-83.

IZQUIERDO ARELLANO, E. (1997). *Investigación científica guía de estudio y técnicas de investigación*. Quito: (s.ed).

JAYA, G., & Sandoval, A. (1995). *Manual de Nutrición y Dietética*. Quito: Municipio del Distrito Metropolitano de Quito.

LATAPI, P. (1997). Las fronteras del hombre y la investigación educativa. En I. C. Educativa, *Conferencias Magistrales*. Mérida.

LAWTHER, J. D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Paidós.
LEMA, S., Longo, E., & Lopresti, A. (2003). *Guías alimentarias para la población argentina*. Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

MITCHELL, H. H., & Edman, M. (1962). Nutritional significance of the dermal losses of nutrients in man, particularly of nitrogen and minerals. *The American journal of clinical nutrition* .

MORÓN, C., & Calderón, T. (1998). *Elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos de países de América Latina*. . Quito: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

PIAGET, J. (1950). *Introducción a la epistemología genética*. París.

RINCÓN, L. (2008). *¿Qué se entiende por formación integral?* Buenos Aires: Universidad Católica de Córdoba.

SAGRERA FERRÁNDIZ, J. (1981). *Enciclopedia de medicina natural*. Barcelona: Dos Continentes.

SAVOY, V. (1984). *Educación y formación humana*. Buenos Aires: Humanitas.

TYLOR, E. (1995). La ciencia de la cultura. En J. S. Kahn, *El concepto de cultura*. Barcelona: Anagrama.

UNESCO; OMS. (2000). *Una vida más sana*. Montevideo: Organización Mundial de la Salud.

UNICEF. (2008). *Lineamientos Estratégicos para la Erradicación de la Desnutrición Crónica Infantil en América Latina y el Caribe*. Panamá: Unicef.

WEBGRAFÍA

ANTÓNIO, J. (2011). *www.zitre.com*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://tinyurl.com/m8pp2rr>

ARTSOLCONOC.WEBNODE.MX. (s.f.). *artsolconoc.webnode.mx*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://artsolconoc.webnode.mx/products/salud-un-problema-pulico/>

BIBLIOTECABOP40MISIONES.files.wordpress.com/. (s.f.). Recuperado el 22 de 06 de 2013, de <http://bibliotecabop40misiones.files.wordpress.com/2011/11/desnutricic3b3n-infantil-en-nic3b1os-de-0-a-6-ac3b1os.pdf>

CARLOSMAGRO.wordpress.com. (10 de 10 de 2012). *Carlos Magro*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de carlosmagro.wordpress.com/2012/10/10/aprender-a-hacer-de-los-contenidos-a-las-competencias/

CIRILO, B. (Octubre de 2010). *www.respyn.uanl.m*. (R. S. Nutrición, Ed.) Recuperado el 01 de 08 de 2013, de <http://www.respyn.uanl.mx/xi/4/invitado/invitado.htm>

DFARMACIA.COM. (s.f.). Recuperado el 23 de 06 de 2013, de http://www.dfarmacia.com/farma/ctl_servlet?_f=1

DR MARK HYMAN. drhyman.com. (2011). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://drhyman.com/#close>

HEALTH.KERNAN.ORG. (s.f.). *University of Maryland Rehabilitation & Orthopaedic Institute*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de http://health.kernan.org/esp_ency/article/001943.htm

LICATA, *Marcela*. www.zonadiet.com. (s.f.). Recuperado el 26 de 06 de 2013, de: <http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm>

LOPATEGUI, E. (2000). *SALUDMED*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.saludmed.com/>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE COLOMBIA. www.mineduacion.gov.co. (17 de 02 de 2011). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-268966_archivo_pdf_sac_2011.pdf

MSUCARES.COM. (07 de 07 de 2003). *Mississippi State University*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://msucares.com/espanol/news/print/fcenews/fce03/030707activity.html>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD . www.who.int. (s.f.). Recuperado el 12 de 02 de 2013, de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

PROFESOR EN LÍNEA. www.profesorenlinea.cl. (07 de 2010). Recuperado el 21 de 07 de 2013, de www.profesorenlinea.cl/Ciencias/AguaPropiedades.htm

RAMOS, S. (s.f.). www.ecured.cu. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_alimentaria

REVISTA GUÍA INFANTIL. (s.f.). guiainfantil.com. Recuperado el 30 de 06 de 2013

REVISTA SALUDALIA. (2000). *Saludalia.com*. Recuperado el 26 de 06 de 2013, de <http://www.saludalia.com/vivir-sano/energia>

REVISTA SALUD DE ALTURA. www.saluddealtura.com. (s.f.). Recuperado el 12 de 07 de 2013, de <http://www.saluddealtura.com/?id=664>

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO. www.uaemex.mx. (s.f).. Recuperado el 12 de 06 de 2013, de <http://www.uaemex.mx/identidad/docs/LOS%20VALORES.pdf>

VILAPLANA BATALLA, M. (2011). *ELSEVIER*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://tinyurl.com/n8wu8u5>

WWW.5ALDIA.ORG. (s.f.). *5aldía.org*. Recuperado el 19 de 06 de 2013, de http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/apartado.asp?te=192

WWW.ALU.UA.ES. (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de http://www.alu.ua.es/e/ecmf/las_grasas.htm

WWW.ANALITICA.COM. (12 de 12 de 2001). *Analítica.com*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.analitica.com/va/sociedad/educacion/4562146.asp>

WWW.AULA21.NET. (s.f.). *Aula 21*. Recuperado el 28 de 06 de 2013, de <http://www.aula21.net/Nutriweb/proteinas.htm>

WWW.BOTANICAL-ONLINE.COM. (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.botanical-online.com/medicinalesgrasastipos.htm>

WWW.DICCIONARIOSDIGITALES.NET. (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.diccionariosdigitales.net/glosarios%20y%20vocabularios/ciencias%20geologicas-3-minerales.htm>

WWW.ENTRENAMIENTO.COM. (22 de 08 de 2012). *Revista Entrenamiento*. Recuperado el 12 de 08 de 2013, de www.entrenamiento.com/nutricion/carbohidratos-debemos-consumir/

WWW.FAO.ORG. (s.f.). Recuperado el 01 de 08 de 2013, de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>

WWW.FAO.ORG. (s.f.). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación la Agricultura*. Recuperado el 13 de 08 de 2013, de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49741/es/>

WWW.LASVITAMINAS.ORG/. (s.f.). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.lasvitaminas.org/>

WWW.MEDLINEPLUS.COM. (s.f.). Recuperado el 30 de 06 de 2013, de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002393.htm>

WWW.SABER.ULA.VE. (12 de 2004). Recuperado el 12 de 08 de 2013, de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/17338/1/articulo2.pdf>

WWW.TERRA.COM. (s.f.). Recuperado el 17 de 06 de 2013, de <http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal6805.htm>

WWW.UA-CC.ORG. (s.f.). Recuperado el 02 de 08 de 2013, de <http://www.ua-cc.org/fibras.jsp>

WWW.UNED.ES. (s.f.). *Guía de Alimentación y Salud*. Recuperado el 26 de 06 de 2013, de Uned.es: <http://tinyurl.com/mghd3mb>

ANEXO I
CUESTIONARIOS

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

Los datos que se requiere son con la finalidad de diagnosticar las causas más comunes de la importancia de la familia en el régimen escolar. Favor señalar con una X en el casillero que corresponda tomando en cuenta los siguientes parámetros:

4=Siempre

3=Regularmente

2= De vez en cuando

1= Nunca

Revise su cuestionario antes de entregarlo

La encuesta es anónima

Gracias por su colaboración

Cuestionario dirigido a los Maestros

Tabla 3.1 Cuestionario para maestros

N°	Preguntas	4	3	2	1
1	¿Considera usted que los niños y niñas deben de aplicar una cultura nutricional?				
2	¿Ha dedicado tiempo para observar, si sus estudiantes poseen una buena cultura nutricional?				
3	¿Considera usted que la cultura nutricional influye en el rendimiento de los estudiantes?				
4	¿Usted como maestra o maestro incentiva a sus estudiantes a poner en práctica buenos hábitos alimenticios?				

5	¿Considera usted que el lunch que los estudiantes llevan a la escuela es nutritivo?				
6	¿Usted en clases aplica sus conocimientos para implantar en sus niños/as una formación integral?				
7	¿Cree usted que una correcta cultura nutricional influye en la formación integral de las niñas/os?				
8	¿Usted como maestra/o ha elaborado recetas nutritivas con los estudiantes para mejorar su estilo de vida?				
9	¿Considera usted que sus niñas/os ponen en práctica las recomendaciones de una alimentación nutritiva para la formación integral?				
10	¿En la institución se han impartido talleres de cultura nutricional a los docentes y a la comunidad?				

Elaborado por: Mayra Almache

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
CAMPUS QUITO**

Los datos que se requiere son con la finalidad de diagnosticar las causas más comunes de la importancia de la familia en el régimen escolar.

Favor señalar con una X en el casillero que corresponda tomando en cuenta los siguientes parámetros

4=Siempre

3=Regularmente

2=De vez en cuando

1=Nunca

Revise su cuestionario antes de entregarlo

La encuesta es anónima

Gracias por su colaboración

Cuestionario dirigido a los Estudiantes

Tabla 3.2 Cuestionario para estudiantes

N°	Preguntas	4	3	2	1
1	¿Has recibido información acerca de lo que significa cultura nutricional?				
2	¿Crees que es importante tener una cultura nutricional para mejorar tu alimentación?				
3	¿Crees que tus padres deben de enseñarte a obtener una cultura nutricional de acuerdo a tus recursos económicos?				
4	¿Valoras la forma de alimentarte por medio de las costumbres que tus padres te transmiten para tu formación integral?				
5	¿Tus padres se preocupan de los alimentos que debes consumir en tu dieta diaria?				
6	¿Consideras a la formación integral como un principio importante para tu vida?				
7	¿Crees que los valores que posees son resultados de la enseñanza que has adquirido de tus padres?				
8	¿Consideras que la formación integral se adquiere en la institución donde te educas?				
9	¿Crees que tu formación integral servirá de base para triunfar en la vida?				
10	¿Crees que la formación integral es responsabilidad solo de tus padres?				

Elaborado por: Mayra Almache

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
CAMPUS - QUITO

Los datos que se requiere son con la finalidad de diagnosticar las causas más comunes de la importancia de la familia en el régimen escolar.

Favor señalar con una X en el casillero que corresponda tomando en cuenta los siguientes parámetros:

4=Siempre

3=Regularmente

2=De vez en cuando

1= Nunca

Revise su cuestionario antes de entregarlo

La encuesta es anónima

Gracias por su colaboración

Cuestionario dirigido a los Padres de familia

Tabla 3.3 Cuestionario para padres de familia

N°	Preguntas	4	3	2	1
1	¿Cree usted que el desconocimiento de una cultura nutricional afecta notablemente el desarrollo integral de sus niños y niñas?				
2	¿Cree usted que la mala alimentación es el resultado del desconocimiento de una cultura nutricional adecuada?				
3	¿Considera usted que cuando les proporciona la alimentación a sus hijos e hijas les provee una dieta balanceada y nutritiva?				
4	¿Considera usted que conservando sus costumbres ancestrales mantiene una cultura nutricional acorde con las necesidades actuales?				
5	¿Cree usted que está brindando a sus hijas/o una cultura nutricional adecuada digna de ser conservada y transmitida de generación en generación?				

6	¿Cree usted que mediante la formación integral pueden ser sus hijos mejores estudiantes?				
7	¿Cree usted que su niña/o si posee una buena formación en valores tiene mejores oportunidades para desarrollarse en la sociedad?				
8	¿Considera usted que es responsabilidad solo del docente educar en valores y conocimientos a los niñas/os?				
9	¿Estima usted conveniente que una niña o niño educado en valores es una pieza fundamental para el desarrollo de la comunidad donde se desenvuelve?				
10	¿La comunidad de la que usted es parte se preocupa por la formación integral de niñas y niños?				

Elaborado por: Mayra Almache

GLOSARIO

Alimentación: Dar alimento al cuerpo de un animal o de un vegetal.

Aminoácidos: Sustancia química orgánica en cuya composición entra un grupo amino.

Cognitivo: Pertenece al conocimiento.

Colesterol: forma parte de la estructura de algunas proteínas su color es blanco e insoluble en el agua.

Costumbre: Forma de obrar o proceder, por tradición o repetición.

Cultura: Conjunto de modos de vida y costumbres y grados de desarrollo artístico en una época, grupo social.

Desnutrición: Trastorno de la nutrición, estado de salud mala o indeseable ya sea por falta de o por exceso de nutrientes.

Dieta normal: Suministra todos los requerimientos nutritivos de una persona normal sana, con la consideración previa del sexo edad, actividad y necesidades fisiológicas.

Dimensión: Longitud, extensión.

Educación: Desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales del niño o del joven por medio de ejercicios.

Enzimas: Catalizador orgánico producido por las células vivas, sustancias que aceleran algunas reacciones químicas del metabolismo.

Factibilidad: Que se puede realizar.

Fisiológico: Ciencia que tiene por objeto el estudio de las funciones de los seres orgánicos.

Función: Capacidad de actuar propia de los seres vivos y de sus órganos.

Glucosa: Sólido blanco, muy soluble en agua, de sabor muy dulce que se encuentra en muchos frutos maduros.

Grasas saturadas: Proceso químico de hidrogenación en el que el aceite líquido rico en ácidos grasos no saturados se convierte en forma más sólida.

Hidrosoluble: Que puede disolverse en agua.

Hipercolesterolemia: Aumento del colesterol en la sangre.

Hipertensión: Exceso de sangre en el organismo.

Ingesta: Introducción en la boca la comida, bebida o medicamentos.

Lípidos: Compuestos orgánicos que resultan de la esterificación de alcoholes con ácidos grasos.

Liposoluble: Que se disuelve en la grasa.

Metabolismo: Conjunto de reacciones químicas que realizan las células de los seres vivos con el fin sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples.

Micronutrientes:

Morfología: Parte de la biología que trata la forma de los seres orgánicos y de las modificaciones o transformaciones que experimenta.

Nutrientes: elementos que alimentan al cuerpo animal o vegetal.

Obesidad: Persona excesivamente gorda.

Pectina: Nombre de grupos de derivados de hidratos de carbona que se encuentran en las plantas o se preparan a partir de ellas, tienen la capacidad de captar cantidad de agua.

Lignina: Compuesto no digerible presente en las paredes celulares de las plantas, es una fibra dietética insoluble.

Proteína: Sustancia que forma parte de las células vegetales y animales, tienen cadenas de enzimas y hormonas.

Sintetizar: Obtención de un compuesto a partir de sustancias más sencillas.

Sistémico: referente a la circulación general de la sangre.

Tialina: Enzima presente en la sábila, que separa el almidón de los alimentos.

Tradiciones: Doctrina costumbres, conservada en un pueblo por transmisión de padres a hijos.

Trasmisión: Que pasa de generación en generación.

Virtudes: Disposición constante del alma para las acciones conformes a la ley moral.

Aprendizaje Significativo: Concepto central dentro del modelo curricular y el constructivismo, acuñado por Ausubel en contraposición a los aprendizajes acumulativos, repetitivos, mecánicos o memorísticos de la enseñanza tradicional.

Baja Autoestima: Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicossomáticos.

Estrategia: Arte, traza para dirigir un asunto, un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

Interacción: Acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, agentes, fuerza.

Metodología: Procedimiento que se sigue en las ciencias para hallar la verdad y enseñarla. Obra que enseña los elementos de una ciencia o arte.

Técnica: Persona que posee los conocimientos especiales de una ciencia o arte. Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte. Pericia o habilidad para usar de esos procedimientos y recursos. Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.