



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

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN: ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

TEMA:

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, Y BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE  
INCIDEN EN UN BUEN VIVIR DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y PADRES DE  
FAMILIA DEL SÉPTIMO DE BÁSICA DEL PENSIONADO BILINGÜE  
“ITALIA” DE LA CIUDAD DE QUITO.

AUTOR

HIPATIA CECILIA VÉLEZ TAPIA

DIRECTORA

MSc. PATRICIA CAMPANA

QUITO - ECUADOR

2011

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Hipatia Cecilia Vélez Tapia, 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.

Hipatia Cecilia Vélez Tapia

## DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi familia, por acompañarme, apoyarme, animarme a seguir en el empeño de lograr culminar esta carrera.

En especial agradezco a mis amados hermanos: Rómulo, Faby, Paty y Roberto que me aportaron con ideas, conocimientos, correcciones, enseñanzas, que corrieron tras de mí con su tiempo y recursos.

A mi amada hija que me alentó, en momentos difíciles y a todos y cada uno de mis profesores por la paciencia y dedicación, por sus orientaciones importantes y oportunas.

Dios les bendiga.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme llegar a este momento, y culminar mis estudios universitarios.

Mis eternos agradecimientos a mis maestros que a través de los ocho semestres, me orientaron y entregaron su tiempo y su conocimiento, y estuvieron prestos con sus acertadas correcciones que han sido fundamento para alcanzar esta meta.

Agradezco a mis hermanos Rómulo, Fabiola, Paty y Roberto que me acompañaron, me animaron, me aportaron con sus conocimientos y recursos para ayudarme a terminar esta noble carrera.

A Carolina que me animó siempre a seguir con un, tú puedes mamá.

Mil gracias, Bendiciones.

## INDICE DE CONTENIDOS

	Páginas
PÁGINA DE CERTIFICACIÓN	i
PÁGINA DE AUTORÍA	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.1 Planteamiento del Problema	5
1.2 Formulación del Problema	7
1.3 Alcance del Problema	7
1.4 Objetivos	8
1.4.1 Objetivo General	8
1.4.2 Objetivos Específicos	8
1.5 Justificación	9
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2. Antecedentes	10
2.1 Fundamentación Teórica	11
2.1.1 La alimentación Sana	11
2.1.2 Estudios que complementan la fundamentación teórica	12
2.1.2.1 Problemas comunes por hábitos adquiridos	13
2.1.3 Alimentación Saludable	15
2.1.4 Hábitos alimenticios	16
2.1.5 La Pirámide alimenticia	17
2.1.6 Escalones de una pirámide	18
2.1.6.1 Nutrientes	18
2.1.6.2 Hidratos de Carbono	18
2.1.6.3 Fibra	18
2.1.6.4 Lípidos	18
2.1.6.5 Proteínas	19
2.1.6.6 Vitamina	19
2.1.6.7 Grasas	20

2.1.7	Comidas saludables en familia	20
2.1.7.1	Estrategias para una buena alimentación	20
2.1.8	Alimentos que ayudan a tener un cuerpo sano aportando Los nutrientes necesarios	22
2.1.9	Hábitos de Higiene	37
2.1.9.1	Hábitos de higiene diarios en familia	38
2.1.9.2	Formación de hábitos de higiene en la escuela	39
2.1.10	Buen Vivir	40
2.2.	Fundamentación Legal	45
2.2.1	Marco Institucional	46
2.2.2	Componente de Identidad	46
2.2.3	Objetivos	47
2.2.4	Meta	47
2.2.5	Políticas	47
2.2.6	Misión	48
2.2.7	Visión	48
2.3	HIPÓTESIS	48
2.3.1	Operacionalización de las variables	49
CAPÍTULO III		
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.1	Tipos de investigación	50
3.2	Métodos de Investigación Científica	51
3.2.1	Descriptivo	51
3.3	Población y Muestra	52
3.4	Técnicas e Instrumentación de Recolección de Datos	52
CAPÍTULO IV		
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	53
4.1	Presentación resultados de las encuestas	53
4.2	Análisis Interpretación de encuestas aplicadas a estudiantes	53
4.3	Análisis e interpretación de encuestas aplicadas a padres de familia	66
CAPÍTULO V		
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
5.1	Conclusiones	79
5.2	Recomendaciones	80

CAPÍTULO VI	
6. LA PROPUESTA	81
6.1 Tema de propuesta	81
6.2 Presentación	81
6.3 Objetivo General	82
6.4 Objetivos Específicos	82
6.5 Fundamentos Teóricos	82
6.6 Actividades	84
6.7 Evaluación	84
6.8 Talleres educativos	85
6.8.1 Taller 1.- Fomentando una Alimentación Saludable	85
6.8.2 Taller 2.- El Poder de la Alimentación con sus colores, aromas, sabores Influencian en nuestro organismo.	92
6.8.3 Taller 3.- Procesamiento de la Alimentación en nuestro cuerpo	99
6.8.4 Taller 4.- Tertulia en la cocina, saboreando y elaborando	105
BIBLIOGRAFÍA	118
ANEXOS	120
Formulario Encuestas estudiantes	121
Formulario Encuestas padres de familia	122
Fotos de talleres educativos	123

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población y Muestra	52
	Encuestas estudiantes	
Tabla 2	¿ Comes en tu casa, frutas y verduras diariamente?	53
Tabla 3	¿ Forman parte de tu dieta familiar lentejas, fréjol, choclos, maíz	54
Tabla 4	¿ En su familia se ingiere pescado por lo menos una vez a la semana	55
Tabla 5	¿ Comen en su familia carnes de res, cerdo, máximo dos veces por Semana?	56
Tabla 6	¿ En tu lonchera te envían frutas y líquidos?	57
Tabla 7	¿ Acostumbras a llevar en tu lonchera papas fritas, cachitos, chocolates?	58
Tabla 8	¿ Acostumbran en tu familia a desparasitarse una vez por año?	59
Tabla 9	¿ Mientras te lavas la boca dejas abierta la llaves de agua?	60
Tabla 10	¿ Te lavas las manos antes de cada comida?	61
Tabla 11	¿ Practicas continuamente algún deporte?	62
Tabla 12	¿ Cuidas de no desperdiciar el agua?	63
Tabla 13	¿ El año que pasó has sembrado plantas?	64
Tabla 14	¿ Reciclas material para preservar la naturaleza?	65
	Encuestas padres	
Tabla 15	¿ Toma, por lo menos, tres vasos de agua al día	66
Tabla 16	¿ Consume, por lo menos, cinco porciones de frutas y verduras al día?	67
Tabla 17	¿ Consumen mayormente grasas de origen vegetal como aceite, Margarina, etc?	68
Tabla 18	¿ Forman parte de tu dieta familiar granos y cereales?	69
Tabla 19	¿ En su familia se ingiere pescado por lo menos una vez a la semana?	70
Tabla 20	¿ Comen en su familia carnes rojas (res, cerdo) máximo 2 veces Por semana?	71
Tabla 21	¿ Acostumbran en la familia a beber leche baja en grasa?	72
Tabla 22	¿ En su familia prefieren comer frutas con cáscara y verduras	73
Tabla 23	¿ Leen las etiquetas con información nutrimental de los alimentos Que adquieren, saben cómo interpretarlas?	74
Tabla 24	¿ La familia acostumbra desparasitarse una vez al año por lo menos?	75
Tabla 25	¿ En este año ha sembrado plantas?	76
Tabla 26	¿ Recicla material para preservar la naturaleza?	77
Tabla 27	¿ Cuida de no desperdiciar el agua?	78

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Población y Muestra	52
Encuestas estudiantes	
Gráfico 2 ¿ Comes en tu casa, frutas y verduras diariamente?	53
Gráfico 3 ¿ Forman parte de tu dieta familiar lentejas, fréjol, choclos, maíz	54
Gráfico 4 ¿ En su familia se ingiere pescado por lo menos una vez a la semana	55
Gráfico 5 ¿ Comen en su familia carnes de res, cerdo, máximo dos veces por Semana?	56
Gráfico 6 ¿ En tu lonchera te envían frutas y líquidos?	57
Gráfico 7 ¿ Acostumbras a llevar en tu lonchera papas fritas, cachitos, chocolates?	58
Gráfico 8 ¿ Acostumbran en tu familia a desparasitarse una vez por año?	59
Gráfico 9 ¿ Mientras te lavas la boca dejas abierta la llaves de agua?	60
Gráfico 10 ¿ Te lavas las manos antes de cada comida?	61
Gráfico 11 ¿ Practicas continuamente algún deporte?	62
Gráfico 12 ¿ Cuidas de no desperdiciar el agua?	63
Gráfico 13 ¿ El año que pasó has sembrado plantas?	64
Gráfico 14 ¿ Reciclas material para preservar la naturaleza?	65
Encuestas padres	
Gráfico 15 ¿ Toma, por lo menos, tres vasos de agua al día	66
Gráfico 16 ¿ Consume, por lo menos, cinco porciones de frutas y verduras al día?	67
Gráfico 17 ¿ Consumen mayormente grasas de origen vegetal como aceite, Margarina, etc?	68
Gráfico 18 ¿ Forman parte de tu dieta familiar granos y cereales?	69
Gráfico 19 ¿ En su familia se ingiere pescado por lo menos una vez a la semana?	70
Gráfico 20 ¿ Comen en su familia carnes rojas (res, cerdo) máximo 2 veces Por semana?	71
Gráfico 21 ¿ Acostumbran en la familia a beber leche baja en grasa?	72
Gráfico 22 ¿ En su familia prefieren comer frutas con cáscara y verduras	73
Gráfico 23 ¿ Leen las etiquetas con información nutrimental de los alimentos Que adquieren, saben cómo interpretarlas?	74
Gráfico 24 ¿ La familia acostumbra desparasitarse una vez al año por lo menos?	75
Gráfico 25 ¿ En este año ha sembrado plantas?	76
Gráfico 26 ¿ Recicla material para preservar la naturaleza?	77
Gráfico 27 ¿ Cuida de no desperdiciar el agua?	78

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

**UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, Y BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE  
INCIDEN EN UN BUEN VIVIR DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y PADRES DE  
FAMILIA DEL SÉPTIMO DE BÁSICA DEL PENSIONADO BILINGÜE  
“ITALIA” DE LA CIUDAD DE QUITO.**

**AUTORA:     HIPATIA CECILIA VÉLEZ TAPIA**  
**TUTORA:     MSc. PATRICIA CAMPANA**  
**FECHA:      ABRIL, 2011**

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la actualidad la sociedad pone énfasis en cambiar y adquirir nuevas formas de vida que contribuyan a proporcionarles un buen vivir en varios aspectos de la vida cotidiana y en especial en una alimentación saludable con la práctica de hábitos de higiene. Por tanto el objetivo de este trabajo es recomendar y proporcionar a padres de familia y a estudiantes del séptimo año de básica del Pensionado Bilingüe Italia, información y conocimientos claves para iniciar y mantener un estilo de vida alimenticio saludable que incluyan todos los nutrientes, así como complementar la ingesta de alimentos con mejores prácticas de higiene que ayudarán a armonizar un buen vivir. Con las herramientas utilizadas para resolver la temática propuesta en este estudio se realizaron encuestas, para conocer hábitos alimenticios, entorno ambiental y su cuidado, entorno familiar-escolar y finalmente hábitos de higiene. Los datos obtenidos de la aplicación de encuestas y de su tabulación reflejaron el resultado del estado nutricional de los niños, niñas, madres y padres de familia que participaron en este proceso investigativo. Los resultados concluyen que la población estudiada se encuentra dentro de los límites normales y aceptables en su alimentación. Sin embargo, se debe procurar mantener estos niveles normales y a su vez mejorarlos para optimizar un estilo de vida saludable y procurar se incluya alimentos de la región, y se rescate el consumo de comidas tradicionales ancestrales nutritivas. Con este estudio nos unimos al compromiso mundial

de asegurar una población sana preocupada por educarse en aspectos que conforman el buen vivir complementando su desarrollo físico y mental.

**DESCRIPTORES:**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**HÁBITOS DE HIGIENE**

**BUEN VIVIR**



## INTRODUCCIÓN

La nutrición e higiene juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano desde que nace, por lo que el tema “una alimentación saludable con hábitos de higiene para un buen vivir”, es importante ya que se observa en las estadísticas que una gran parte de la población mundial sufre de desnutrición, al igual que hay una buena parte de individuos que tienen excesos de nutrientes lo que influye negativamente en el desarrollo óptimo del ser humano, motivos que obligan a los estados a tomar acciones en el campo de la nutrición y salud.

Debido a que en Ecuador, y a las informaciones transmitidas por los diarios del país, se observa que la población carece de conocimientos para la ingesta de una alimentación variada, nutritiva y saludable, así como se ha soslayado la práctica de hábitos de higiene, motivos que agravan y repercuten en la salud de los habitantes, y especialmente de los niños de edad escolar, y considerando que la alimentación puede ser un espacio para integrar todas las facetas del desarrollo del ser humano: corporal, psicológica, afectiva, espiritual, política, social; es imprescindible dar énfasis a la educación para el desarrollo de la alimentación sana y responsable, manteniendo parámetros de higiene y otros aspectos que contribuyan a un buen vivir.

Una buena parte de la población ecuatoriana, no variamos las comidas aprovechando que tenemos tres regiones que producen diferentes productos y que nos dan la oportunidad de tener acceso a esa diversidad tan recomendada en una ingesta. Además que hemos dejado a un lado el consumo de plantas naturales, saludables que proporcionan una alimentación adecuada. También hemos introducido productos extranjeros, acompañados de químicos y otras sustancias preservantes son los que han ganado espacios y vienen a ser los preferidos de la ingesta diaria de las familias ecuatorianas por su facilismo. Por los antecedentes citados es importante difundir este tema y proporcionarle una relevante importancia

Del presente estudio se desprende las siguientes conclusiones:

Para mejorar el desempeño de nuestra población. Una población formada por niños, jóvenes, adultos y adultos mayores que deben recordar prácticas de alimentación saludables y a la vez ancestrales que ayuden a mejorar su desempeño diario.

El presente estudio elaborado con una metodología observacional y descriptiva se apoyó en herramientas factibles de medición denominadas encuestas, las mismas que contienen preguntas que enfocan realidades de la ingesta alimentaria y un buen vivir.

Esta investigación es una herramienta desarrollada para obtener información de los hábitos alimenticios, de higiene, y cuidado del medio ambiente. Con el patrocinio, de los estudiantes de séptimo año, el grupo de madres y padres de familia del Pensionado Bilingüe "Italia", y sus directivos, ubicado en el Barrio "América" en la ciudad de Quito.

Concluido el estudio se identifica, como se observa más adelante, que la alimentación, hábitos de higiene y cuidado del medio ambiente de la población estudiada están dentro de los límites normales y aceptables.

Para ello este proyecto incluye objetivos de aprendizaje cargados de sentidos para los niños-as y padres de familia, con experiencias integradoras, pertinentes, oportunas y significativas para contribuir a reforzar, reconocer e implementar conocimientos dirigidos al grupo de estudio, Para esto se establece la propuesta de organizar talleres bajo las siguientes temáticas:

"Fomentando una Alimentación Saludable", "El Poder de los Alimentos, sus colores, aromas y sabores", " Procesamiento del los Alimentos en nuestro cuerpo", Recetario, "Disfrutando , elaborando y saboreando"

Por lo tanto, se pretende conseguir una población más comprometida con una alimentación y hábitos saludables. Se estima que concluido los talleres se conseguirá una población cuidadosa en cuanto a su salud a través de una buena alimentación y a la vez será una población que deseará mejorar hábitos de higiene y preservar el medio ambiente. Además, con el uso de las herramientas utilizadas se conseguirá ejecutar recetas alimenticias, remedios caseros eficaces, dieta balanceada, consumir y fomentar el consumo variado de frutas y verduras.

La tesis esta estructurada en seis capítulos. En el capítulo I se plantea el problema de la investigación, la formulación, el alcance con el objeto de investigar causas y efectos de una alimentación saludable con hábitos de higiene que contribuyan a difundir un buen vivir. Por lo que se investiga tendencias de consumo de alimentos y hábitos de higiene de acuerdo con las prácticas y comportamientos cotidianos, se plantea el objetivo general para determinar la influencia de una alimentación saludable en el grupo estudiado, así como los objetivos específicos que servirán para identificar los correctivos, propuestas, incentivos a ejecutarse para mejorar la calidad de vida de los encuestados. Del capítulo II, se abordan temas que sustentan la preocupación mundial por realizar estudios sobre una alimentación con todos los nutrientes como medida de prevención para llevar un estilo de vida saludable, así como guardar y practicar hábitos de higiene que complementen el bien estar de la población. También se mencionan conceptos básicos en materia de alimentación y nutrición y un análisis de los tipos de problemas nutricionales y sus causas. Se describe el marco institucional quien aportó con el grupo de estudiantes y padres de familia motivo de la investigación, se establece la hipótesis y se operacionaliza las variables. En el capítulo III se abarcan las aplicaciones prácticas de la metodología y métodos de investigación aplicadas a este tema, así como se determina la población y muestra y se establece la técnica de recolección de datos que fue sustentada con 50 encuestas realizadas a estudiantes y 50 encuestas aplicadas a padres de familia del Pensionado Bilingüe "Italia" de la ciudad de Quito, del séptimo de básica. El capítulo IV muestra el análisis

e interpretación de los resultados realizados mediante dos encuestas conteniendo trece preguntas, una para estudiantes y otra para padres de familia del plantel en mención. En el capítulo V se plasma las conclusiones de acuerdo a las prácticas nutricionales, medidas preventivas de desparasitación, cuidado del agua, práctica de hábitos de aseo, hacer deportes, cultivar plantas y cuidarlas, realizar reciclaje de desperdicios. En las recomendaciones se hace enunciados con el objeto de mejorar las condiciones de vida que contribuyan a un buen vivir. En el capítulo VI se realiza una propuesta ejecutable y sustentable para rescatar, educar, reforzar, vigilar al grupo objeto del estudio para continuar y mejorar con su modo de alimentación e higiene, proponiendo la realización de talleres educativos que contribuyan al bien estar de la población objetivo.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En el Ecuador los hábitos alimenticios son diversos debido a las zonas (costa, sierra, oriente) y la forma de alimentación esta influenciada por lo que produce la tierra. Hoy en día la comercialización de productos alimenticios es extensa y variada y es otro factor que ha llegado a condicionar la forma de consumo de alimentos en las familias ecuatorianas por lo que encontramos en los mercados nacionales cantidad de productos de importación que no están acordes con nuestra cultura, pero que han conseguido ganar espacio en las familias por el facilismo que ofrece al preparar las comidas. Este facilismo propicia el dejar aún lado alimentos que por difícil cocción y por falta de tiempo de las familias modernas no se pueden elaborar a diario, restando calidad a la ingesta alimentaria.

Por falta de educación en el consumo de alimentos y hábitos de higiene se presenta a nivel mundial, especialmente en los países en vías de desarrollo graves problemas alimentarios distribuidos en la población infantil, escolar y adolescentes, los mismos que inciden directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La desnutrición continúa siendo un problema severo para la humanidad, que es producto de una mala alimentación. Entre los factores principales para una incorrecta o deficiente alimentación podemos mencionar; las carencias económicas, desconocimiento para seleccionar los alimentos que pueden estar al alcance de la economía familiar, poco tiempo para dedicar a la familia, una alimentación variada a menudo desequilibrada, desestructurada y que se suele juntarse con una vida cada vez más sedentaria.

Todo lo arriba enunciado son causas para evidenciar las deficiencias de una buena alimentación además de la falta de hábitos de higiene que se reflejan en niños desnutridos que presentan un peso y talla inferiores a los promedios estándares por edad, o que se presentan síntomas de anemia u obesidad.

Las causas establecidas anteriormente son las que inciden e impactan especialmente en la población escolar generando deficiencias en el aprovechamiento estudiantil, por lo que es necesario realizar una difusión social para proteger esta parte más sensible de la sociedad

Además que estas causas están implícitas en sus familias y en especial sus madres también sufren deficiencias alimentarias, debido a que sus ocupaciones no les permite realizar una buena ingesta alimentaria, o que a veces acarrear también desnutrición desde temprana edad situación que reduce las posibilidades de proteger su salud y la de sus hijos.

*Es conocido que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, osteoporosis, obesidad y muchas otras. La ingesta de demasiados ácidos grasos saturados y de un exceso de colesterol pueden provocar aterosclerosis. A través de estudios científicos se ha demostrado el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Diferentes formas de malnutrición siguen siendo, aún ahora, problemas muy importantes de salud pública". Irene, Martha Escolar Moreno, (2008, Abril), FisioActiva: Fisioterapia y Nutrición. (Blog en línea) Consultado el día 13 de diciembre de 2010 de la World Wide Web: [http://fisioactiva.blogspot.com/2008\\_04\\_01\\_archive.html](http://fisioactiva.blogspot.com/2008_04_01_archive.html).<sup>1</sup>*

Del artículo mencionado observamos que la tendencia mundial en diferentes organismos y en núcleos familiares individuales propicia un ambiente óptimo para iniciar y mantener formas de vida saludable. De esta manera, la tendencia mundial, la necesidad de vernos bien, de sentirnos bien, de disfrutar tiempo en familia, de mantener una salud óptima, deseos básicos de cada ser humano, justifican plenamente este tema, siendo necesario implementarlo a nivel local y nacional a través de comenzar el rescate de mejores hábitos de alimentación también en el Ecuador.

---

<sup>1</sup> [http://fisioactiva.blogspot.com/2008\\_04\\_01\\_archive.html](http://fisioactiva.blogspot.com/2008_04_01_archive.html).

En vista de que existe una corriente preferencial por la comida llamada comúnmente “chatarra” y como es conocido que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, osteoporosis y muchas otras, además que la visión del buen vivir exige una alimentación saludable complementada con hábitos de higiene, me interesó el tema para difundir, educar, recordar, hábitos que se pueden cambiar, corregir y de esta forma transmitir una educación integral para el buen vivir.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Podría una alimentación nutritiva y saludable y la práctica de hábitos de higiene contribuir e influenciar en la obtención de un buen vivir en los niños del pensionado Bilingüe Italia, ubicado en el Barrio América de la ciudad de Quito?

## **1.3 ALCANCE DEL PROBLEMA**

Con el objeto de investigar tendencias alimenticias y transmitir una propuesta educativa de alimentación y salud relacionado con las prácticas y comportamientos cotidianos de los niños, niñas y padres de familia del séptimo de básica del Pensionado Bilingüe “Italia”, y luego de los resultados que emane esta investigación se propone realizar talleres educativos, los mismos que se diseñarán con la visión de socializar temas referentes a salud, nutrición, higiene que contribuyan a complementar mejores niveles de vida.

Se proyectó ejecutar talleres de 3 horas cada uno, previstos para las siguientes fechas: Diciembre 09 2010, Enero 29 , 2011, Febrero 21,2011 y 09 de Marzo 2011.El campo de trabajo será ejecutoriado en el Pensionado Bilingüe Italia, de la ciudad de Quito, ubicado en el Barrio América, los mismos que estarán dirigidos a los alumnos y padres de familia del séptimo de básica de la Institución mencionada, para lo que ya se cuenta con la autorización y participación de sus autoridades y personal Docente..

Para el estudio posterior de hábitos alimenticios, higiene y preservación del medio ambiente, se diseñaron:

- 50 encuestas a distribuir a los padres de familia y
- 50 encuestas a distribuir a los niños de sexto y séptimo de básica

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la influencia de una alimentación saludable con hábitos de higiene para lograr un buen vivir proporcionando espacios de aprendizaje en beneficio de los niños de séptimo de básica y padres de familia del Pensionado Bilingüe Italia, con el propósito de formar, educar, difundir hábitos alimentarios nutricionales, e higiene, así como la revalorización de la cultura local alimentaria para un buen vivir.

### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar los hábitos alimenticios y de higiene de la población estudiada.
- Enseñar, recordar una adecuada combinación de los alimentos diarios a ingerir aprovechando todos sus nutrientes.
- Identificar los alimentos y sus nutrientes
- Diseñar talleres sobre alimentación saludable.
- Incentivar las relaciones de afecto al momento de compartir las comidas en familia.
- 

## **1.5 JUSTIFICACIÓN**

El tema propuesto es Alimentación nutritiva saludable con hábitos de higiene para un buen vivir y será diseñado con la tendencia para educar y formar a la población en razón de lograr cambios en su desarrollo físico, crecimiento emocional e intelectual de niños, niñas, jóvenes y familias por lo que se plantea llegar con temas sencillos pero de contenido importante para promover, alentar y entrar en un proceso didáctico educacional, que directamente irá en beneficio de los niños y niñas del séptimo de básica del Pensionado Bilingüe Italia, ubicado en el barrio América de la ciudad de Quito, con el cual también se conseguirá formar e incentivar el incremento de hábitos alimentarios nutricionales, salud e higiene en otros hogares ecuatorianos

La propuesta maneja procesos mentales receptivos que les permitirán al público objetivo comprender los principales fundamentos y aplicar los conocimientos utilizando el análisis, interpretación y experimentación en la solución de problemas nutricionales, de higiene, de ambiente, etc. para aprender, desaprender y reaprender de forma permanente, contenidos que se reflejarán en forma sencilla y comprensible. Además de valorar y participar en eventos cuyo valor agregado desarrolle corrientes de pensamiento del entorno, con respeto, responsabilidad social y afectiva y efectiva como norma de vida.

Bajo éstos parámetros a seguir se logrará en forma dinámica despertar el interés por aplicar los contenidos impartidos, a la vez que se realizarán talleres para poner en práctica y fijar la enseñanza-aprendizaje que se pretende con este producto final.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2 ANTECEDENTES**

El tema seleccionado de esta tesis para la obtención de mi Licenciatura en Ciencias de la Educación , Mención “Administración Educativa”, se sustenta en un principio primordial de vida que es la alimentación saludable con hábitos de higiene para un buen vivir, preocupación que también comparten hoy en día el gobierno Nacional, la iglesia, los gobiernos de los países del mundo y los organismos internacionales de las Naciones Unidas, cuyo principio, es asegurar que toda persona debe tener acceso a una alimentación segura y nutritiva, proponiendo formas para su implementación y realización.

Uno de los Organismos que se encarga de monitorear la situación nutricional de las poblaciones más vulnerables como son niños, niñas y madres solas en las grandes urbes , zonas urbanas marginales y sin dejar de lado las zonas rurales, donde no hay las necesarias fuentes de trabajo ni ingresos suficientes que contribuyan a un buen vivir es la FAO. Además este organismo también se ocupa de los problemas nutricionales en los países en desarrollo y sugiere programas y políticas apropiadas para hacerles frente a la mal nutrición que por lo general va acompaña de malos hábitos de alimentación y falta de higiene. Las grandes ciudades también se encuentran inmersas en problemas de salud debido a que se ha generalizado una alimentación con preservantes, colorantes, químicos y de poca calidad nutritiva, productos que han ganado espacio por su facilismo, publicidad, acceso económico y que han incidido en el cambio de hábitos alimenticios poco saludables y que se encuentran afectando la salud, al equilibrio y bienestar de las familias.

De los antecedentes citados, se desprende que es importante ser parte de la solución y se debe tomar la responsabilidad de asistir, educar, formar a la población mediante un acercamiento más directo para fomentar ánimo innovador en la cultura alimentaria e involucrarles en su propia educación para beneficio de sus familias. Es por esto que, escogí la metodología de enseñar mediante la organización de talleres dirigidos a padres-madres del prestigioso Pensionado Bilingüe Italia, de la ciudad de Quito, institución que a través de su principal autoridad y demás docentes abiertamente han acogido mi propuesta de enseñanza-aprendizaje en beneficio de sus estudiantes y consecutivamente de sus padres de familia. Este marco delimita el campo de acción para recolectar los datos que sustentarán los resultados de la investigación realizada.

## **2.1 FUDAMENTACIÓN TÉORICA**

### **2.1.1 LA ALIMENTACIÓN SANA**

Como premisas debemos anotar que:

- a) Para mejorar la situación alimentaria de hombres, mujeres y niños, es primordial obtener una alimentación nutritiva y adecuada que conlleve al equilibrio y balance de nutrientes que contengan minerales, vitaminas, proteínas y carbohidratos en cantidades suficientes y adecuadas.
- b) La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud de las personas, y cuando se trata de los niños adquiere una mayor importancia. La infancia es un periodo crucial para actuar sobre los hábitos alimentarios y adquirir un estilo de vida saludable que ayudará a definir la salud actual del niño y del futuro adulto.
- c) Es imprescindible conocer la alimentación más idónea y adecuada para poder satisfacer las necesidades nutricionales de niños, niñas, y así ayudar a que se adquiriera hábitos alimentarios saludables.

- d) Existe una necesidad de información y educación a nivel de las familias, por lo que actualmente se realizan muchas campañas educativas en el ámbito escolar.
- e) Es necesario que se impulsen campañas de “Alimentación saludable en familia”, con talleres dirigidos a los responsables de la alimentación de los niños y las niñas, en etapa escolar, y sus padres, para informar y sensibilizar en el ámbito familiar sobre aspectos relacionados con la alimentación y hábitos saludables.
- f) Proporcionar una adecuada introducción y una familiarización con los alimentos saludables.

### **2.1.2 ESTUDIOS QUE COMPLEMENTAN LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

Muchas organizaciones internacionales, Ong's, Fundaciones se encuentran en campañas activas promoviendo el buen vivir en alimentación y nutrición.

#### a) FANTA

Se preocupa de la seguridad alimentaria y nutrición para mejorar la salud y el bienestar de mujeres y niños.

*“Proyecto de Asistencia Técnica para la Alimentación y la Nutrición (FANTA)El proyecto FANTA apoya programas integrados de seguridad alimentaria y nutrición para mejorar la salud y el bienestar de mujeres y niños. Este proyecto de cinco años es administrado por la Academia para el Desarrollo Educativo financiado por la USAID.”*

*“Iniciativa Mundial sobre la vitamina A La deficiencia de la vitamina A (DVA) es un problema mundial: afecta a más de cien millones de niños y, en determinados países, es responsable de la muerte de uno de cada cuatro niños. En un esfuerzo por generar mayor conciencia acerca de la DVA, un grupo de agencias y gobiernos se encuentra” Red del Sistema*

de las Naciones Unidas sobre desarrollo rural y seguridad alimentaria, Alimentación y Nutrición (Artículo en línea). Consultado el día 10 de enero de 2011 de la World Wide Web: [http://www.rdfs.net/themes/food\\_es.htm](http://www.rdfs.net/themes/food_es.htm)<sup>2</sup>

*“Estudios recientes (OMS) plantean que el ochenta por ciento de los padecimientos actuales; enfermedades crónicas, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, estados mentales alterados, salud emocional y otros tienen su origen en una mala nutrición o en una deficiencia alimentaria.*

*Los problemas de salud comienzan mucho antes de que aparezcan localizados en el organismo humano; son la consecuencia de nuestros hábitos diarios en cuanto a la forma de alimentación, a la falta de actividad física (principalmente en la ciudad), a las tensiones de la vida diaria, a los problemas emocionales (abandono, falta de afecto, mal trato, frustraciones, falta de trabajo, etc.” Dirección de Estrategias y Políticas, Unidad Técnica de Nutrición. 2005. Manual de Alimentación y Nutrición, Programa Mundial de Alimentos.<sup>3</sup>*

#### **2.1.2.1 Problemas comunes por hábitos adquiridos.**

Cada día, desde muy pequeños, si consumimos un exceso de grasa de mala calidad, como el de las frituras, mantecas vegetales, aceite guardado y reutilizada manteca de choncho, esa grasa, llamada grasa saturada, va acumulándose en el interior de las arterias formando capas que se quedan en las paredes de las tuberías por donde pasa la sangre. Esas capas reducen el espacio de los tubitos por donde pasa la sangre y se van tapando. En ese momento, la sangre para poder pasar por las arterias (tuberías) tiene que hacer mucha fuerza y hace que los canales se endurezcan. Esa fuerza y dureza hacen que suba la presión arterial.

El facilitar y fortalecer las competencias nutricionales con hábitos de higiene son necesarios hacer extensible hacia la población utilizando herramientas y métodos pedagógicos que sirvan a las madres trabajadoras ubicadas en

---

<sup>2</sup> [http://www.rdfs.net/themes/food\\_es.htm](http://www.rdfs.net/themes/food_es.htm)

<sup>3</sup> *Manual de Alimentación y Nutrición, Programa Mundial de Alimentos*

zonas urbanas, urbanas marginales o rurales a empoderarse de temas que ayudarán a sus familias y en sí a la población a obtener una mejor calidad de vida mediante el conocimiento y la sociabilización de temas importantes y primarios. Frapola, Ana María. (1999) ,*"Jornadas participativas para la educación"* UCA, San Salvador 1999. P.26.<sup>4</sup>

La razón de la fundamentación teórica y los estudios que lo complementan, es necesario difundir conocimientos y competencias significativas en forma dinámica educativa de enseñanza-aprendizaje que lleguen de manera sencilla, clara, y puntual abordando temas de cómo alimentarse bien y con mejor calidad, que exhorten el manejo de procesos mentales receptivos que le permitirán al público objetivo comprender los principales fundamentos y aplicar los conocimientos adquiridos dentro de su entorno familiar y comunitario.

Se puede determinar que los alimentos cumplen varias funciones en el organismo humano, y que son a la vez nutrientes, aportan con muchos elementos al organismo vivo, y que a la vez son medicinas porque elevan las defensas inmunológicas del cuerpo, limpian el organismo, ayudan a equilibrar emociones y permiten comunicar afectos. Se puede establecer que la comida es un poder que sobre todo nosotros las madres y en general las mujeres hemos manejado en casa, y somos la base para procurar y conservar la salud de nuestras familias y propagar el bienestar a través de la preparación de los alimentos en otros espacios.

---

<sup>4</sup> Frapola, Ana María. (1999) ,*"Jornadas participativas para la educación"* UCA, San Salvador 1999. P.26

### 2.1.3 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que contiene todos los nutrientes que el individuo necesita, en cantidad y proporción adecuada. Para ello deben estar representados todos los grupos de alimentos con la frecuencia y ración adecuada.

La alimentación es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, la misma que ayuda a cubrir necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Para ingerir una alimentación nutritiva y saludable debemos informarnos, prepararnos, conocer, aprender, las recomendaciones de estudiosos en el tema de la nutrición que nos ayuda y referencia las pautas para una mejor alimentación.

Entre estas referencias tenemos la tan conocida “Pirámide Alimenticia” ha sido diseñada por especialistas en nutrición y aprobada por autoridades sanitarias internacionales, ésta revela la importancia de una nutrición variada. La dieta ideal de un niño debe incluir más alimentos de la base de la pirámide y menos de los escalones superiores.

La dieta ideal de un niño y de un adulto, en cuya pirámide sólo cambia el tamaño de las raciones, debe incluir más alimentos de la base de la pirámide y menos de los escalones superiores, a medida que se asciende hacia el vértice.

No hay alimentos buenos o malos, los niños pueden tomar todo tipo de platos, siempre que se respeten las cantidades y porciones que refleja la pirámide, toda alimentación debe ir acompañada de ejercicio físico.

## 2.1.4 HÁBITOS ALIMENTICIOS

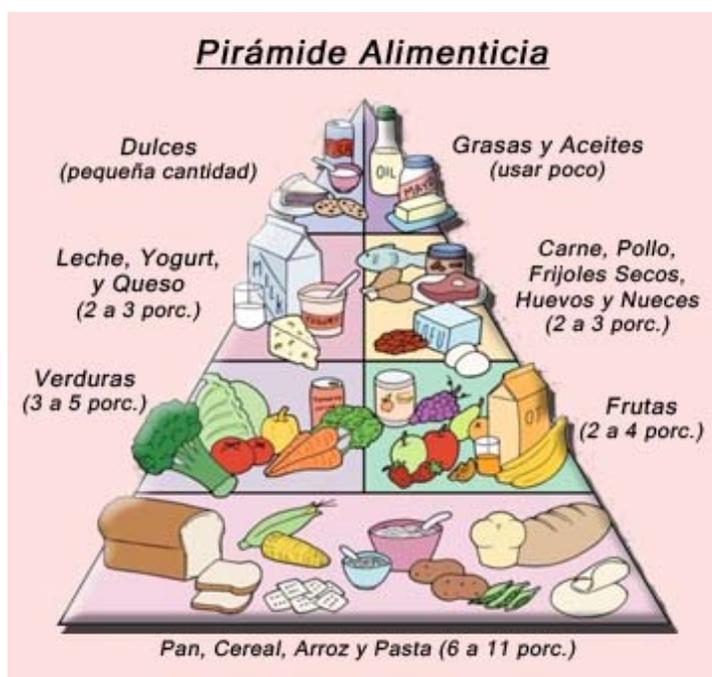
La alimentación sirve para desarrollarse, crecer y tener buena salud, éstos se pueden lograr con diferentes modos de comer. La comida debe brindarse en un marco de respeto y cariño, no se debe forzar a comer, ni regañar. Hay varias causas por la que niñas y niños dejan de comer: por enfermedad, por tensiones emocionales, cuando comen solos, por violencia dentro de la familia, poca atención, la llegada de un nuevo hermano, etc. Por eso es fundamental observar, reflexionar para encontrar las posibles causas y plantear diferentes propuestas de solución.

Cada niño y niña son diferentes y tienen sus propios gustos, hay que tomarlos en cuenta. Los hábitos alimenticios son un aprendizaje, los niños-niñas desde los seis meses hasta los dos años pasan por un período en el que se realizan los mayores cambios alimenticios de su vida. Es importante en esta etapa, probar sabores, presentar los platos con variedad de colores.

Hay muchas madres y padres que se angustian y ponen el tema del apetito de sus hijos-as como el mayor problema, pero sin descubrir las posibles causas, y la única solución que ven es darles medicamentos para despertar el apetito o reemplazar la comida con algún alimento o suplemento que anuncian en la televisión.

Por otro lado el apetito tiene mucha relación con el estado emocional de niños y niñas, como en un ambiente de tensión, maltrato o también mucha sobreprotección y los niños y niñas reaccionan dejando de comer. En los hogares donde presiona mucho a sus hijos y se les exigen que coman porciones que ellos creen que son las adecuadas, tendrán problemas con el apetito de sus hijos.

## 2.1.5 LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



**Figura 1.1** Pirámide alimenticia NAOS

**Fuente:** <http://www.nutricion-dietas.com/categoria/economia-sociedad-y-alimentacion/piramide-alimenticia-economia-sociedad-y-alimentacion><sup>5</sup>

**Elaborado por:** Naos, 12 de febrero, 2011.

*“La Pirámide de Nutrición Saludable es un gráfico que indica de forma sencilla el tipo de alimentos que son necesarios para llevar una dieta equilibrada y su frecuencia de consumo más recomendable. No descarta ninguno, sólo informa sobre la conveniencia de restringir algunos de ellos a una ingesta ocasional y, por eso, es una herramienta muy útil para el consumidor preocupado por hacer de su alimentación una garantía de salud” Sánchez Clara, La Pirámide Alimenticia (Artículo en línea). Consultado el día 3 de febrero de 2011 de la World Wide Web: [http://salud.facilísimo.com/reportajes/nutricion/la-piramide-alimenticia\\_173666.html](http://salud.facilísimo.com/reportajes/nutricion/la-piramide-alimenticia_173666.html)<sup>6</sup>*

<sup>5</sup> <http://www.nutricion-dietas.com/categoria/economia-sociedad-y-alimentacion/piramide-alimenticia-economia-sociedad-y-alimentacion>

<sup>6</sup> [http://salud.facilísimo.com/reportajes/nutricion/la-piramide-alimenticia\\_173666.html](http://salud.facilísimo.com/reportajes/nutricion/la-piramide-alimenticia_173666.html)

## 2.1.6 ESCALONES DE LA PIRÁMIDE

**2.1.6.1 Nutrientes:** Los nutrientes son algunas sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo

**2.1.6.2 Hidratos de carbono: se deben ingerir todos los días. El consumo de azúcares y dulces debe ser moderado.** Los carbohidratos se presentan en forma de azúcares, almidones y fibras, y son uno de los tres principales macronutrientes que aportan energía al cuerpo humano.

Función de los carbohidratos\_ es suministrar energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. Además, los carbohidratos tienen un papel importante en la estructura de los órganos del cuerpo y las neuronas. Y también, en la definición de la identidad biológica de una persona, como en su grupo sanguíneo. El hígado descompone los carbohidratos en glucosa (azúcar en la sangre) que se usa como fuente de energía por parte del cuerpo. Por tanto, la glucosa puede provenir directamente de los carbohidratos de la dieta o de las reservas de glucógeno.

**2.1.6.3 Fibra:** aunque no es un nutriente energético o plástico, interviene eficazmente en los procesos digestivos.

**2.1.6.4 Proteínas:** son cadenas de aminoácidos, unidos por enlaces peptídicos, las necesidades de proteínas son diarias, ya que no se almacenan. En nuestra alimentación, no sólo carnes, lácteos, pescados y huevos nos proporcionan, también los cereales y sus derivados, junto con las legumbres, tienen un importante papel como fuente de proteínas. Las Proteínas contribuyen en un 20% a la composición del organismo, intervienen en la formación de los tejidos (órganos, músculos, tendones, cartílagos). Son el eje en torno al cual el fósforo y el calcio se depositan para formar los huesos; por eso son importantes durante la gestación y el

crecimiento de los niños. Integran los glóbulos rojos o hemoglobina. Participan en la elaboración de enzimas y hormonas reguladoras del metabolismo y de los anticuerpos, los cuales combaten las infecciones. Regula los líquidos en las células. Son componentes y encargados de la transmisión genética. Regeneran continuamente el cabello y la uñas. Ayudan a la formación de anticuerpos. Ayudan a transportar dentro y fuera de las células el potasio, la glucosa, el sodio, las grasas y el oxígeno, sin las cuales no podríamos vivir.

**2.1.6.5 Vitaminas:** En individuos sanos, una dieta equilibrada es suficiente para cubrir sus necesidades vitamínicas, siendo innecesarios los suplementos farmacológicos. Pero la falta de nutrimentos por la ausencia en la dieta balanceada puede provocar problemas en huesos, piel, pelo y el organismo en general. Para evitar esto se debe consumir diariamente para la piel, vitaminas E, presente en frutas y verduras. Calcio, A, C y D para los dientes, presentes en lácteos y frutas. Para el cabello, Vitamina F (ácido linoleico) y B3 (ácido pantoténico), en el pescado y los huevos. Para fortalecer los huesos: Calcio y vitamina D, esta última esencial para absorber el calcio. Para el humor: La vitamina C ayuda a mantener un buen estado de ánimo y a prevenir la depresión. Se encuentra principalmente en los cítricos. (leso saludable, reproducido 23 de enero 2011) <http://www.iesogalileo.es/>

**2.1.6.6 Las grasas** son parte indispensable de la alimentación, pero no todas son saludables si se ingieren en cantidad excesiva. El organismo necesita las grasas para crecer y restaurarse, y además las almacena en los tejidos para mantenerse a una temperatura constante y para protegerse de la intemperie y de las contusiones. Las grasas también forman células, son un constituyente fundamental de las membranas de las células, el tejido nervioso (el cerebro es rico en grasas). Protege órganos

como el corazón, el hígado, los riñones y demás vísceras están rodeados de grasas para evitar desplazamientos y protegerlos.

## **2.1.7 COMIDAS SALUDABLES EN FAMILIA**

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños 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 buenos hábitos alimenticios.

### **2.1.7.1 ESTRATEGIAS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN:**

- Brindar la alimentación con afecto, respetando las necesidades del niño-a y sus signos de hambre.
- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar las peleas por la comida.
- Involucrar a los niños en el proceso.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas. Ya que hoy en día la diversificación de tareas de casa, trabajo, distancias a cubrir para trasladarnos de un lugar a otro u otras responsabilidades que obligan a la preparación de comidas rápidas.

No perdamos la costumbre agradable de comer en familia es fortificante comer padres, hijos, abuelos. A los niños les agrada solicitar sus platos favoritos y compartir con su familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los estudiosos aseguran que los niños-niñas que participan en comidas en familia con regularidad comen y desarrollan mejor su vocabulario y aprenden a ser observadores.

- es más probable que coman frutas, vegetales y cereales

- menos probable que coman refrigerios poco saludables
- es menos probable que fumen, usen marihuana o beban alcohol

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que usted dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

Es bien conocido que la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse.

*Para con los hijos adolescentes que están en un período difícil del paso de la niñez a la adolescencia recomiendan probar con estas estrategias:*

*“Permita que el adolescente invite a un amigo a comer. Involucre al adolescente en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos. Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde uno se sienta a gusto, sin discusiones o sermones.*

*¿Qué se considera una comida en familia? Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa. Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes. Quizá tengan que comer un poco más tarde porque uno de los niños está en una práctica deportiva. Tal vez tengan que fijar una hora especial los fines de semana, como un brunch los domingos, cuando todos pueden reunirse en familia”. (KIDS HEALTH. Art. Una alimentación saludable, Recuperado el 12 de febrero de 2011, de [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/nutricion/habits\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/habits_esp.html))*

## 2.1.8 ALIMENTOS QUE AYUDAN A MANTENER UN CUERPO SANO APORTANDO LOS NUTRIENTES NECESARIOS



**Fuente.-** <http://verduras.consumer.es/><sup>7</sup>

**EL NABO.-** Es una raíz que además de sus usos en la cocina tienen muchísimas propiedades medicinales.

### **Propiedades:**

Ayuda a la eliminación del ácido úrico de la sangre a través de la orina, por eso es muy útil en casos de gota.

Es ideal para el tratamiento para la obesidad por su escaso contenido de grasa y su aportación de fibra.

Facilita la digestión de alimentos fritos o grasos, para estos se debe acompañar en las comidas un par de cucharadas soperas de nabo rallado crudo.

Ideal para eliminar el ácido úrico (tomando en forma de sopa o infusión).

---

<sup>7</sup> <http://verduras.consumer.es>

## **CÓMO CONSUMIRLAS?**

Las hojas se pueden consumir crudas, en una ensalada o cocidas junta a patatas o en tortilla.

La raíz se puede consumir rallada en ensaladas como si fueran rabanitos o cocinadas con arroz o legumbres. También se le puede añadir en los caldos.

## **LA COL.-**



**Fuente.-** <http://verduras.consumer.es/><sup>8</sup>

Es originaria de Europa y es una hortaliza que debemos incorporar a nuestra dieta pues son muchas sus propiedades y múltiples los beneficios que obtenemos de su consumo.

Existen más de tres mil especies diferentes de col, podemos encontrar durante todo el año en el mercado aunque los mejores meses para consumirlas son de septiembre a enero.

## **PROPIEDADES DE LA COL:**

Ayudan a reducir los niveles de azúcar

---

<sup>8</sup> <http://verduras.consumer.es/>

Es muy rica en vitamina C

Es diurética y depurativa intestinal

Ayuda en afecciones pulmonares

Previene la hipertensión

Es antidiarreica

Ayuda a quemar grasas

Tiene propiedades remineralizantes, antianémicas y reconstituyentes

Propiedades anticancerígenas, antioxidantes

Combate los parásitos intestinales.

### **USO EXTERNO DE LA COL**

Se puede usar en forma de emplasto para:

Afecciones de la piel, granos, ampollas, quemaduras

Artritis y dolores en las piernas por mala circulación

Alivia el dolor de las inflamaciones de mama.

### **LOS PIMIENTOS**



**Fuente.- <http://verduras.consumer.es/><sup>9</sup>**

Esta hortaliza fue introducida en América y en el resto del mundo por españoles y portugueses. Esta hortaliza está presente en todas las cocinas ya que es muy valorada por su sabor y por las múltiples combinaciones que se pueden crear en la cocina.

### **PROPIEDADES DE LOS PIMIENTOS:**

Aconsejables para dieta de adelgazamiento

Favorecen la eliminación de líquidos por la gran cantidad de potasio, son diuréticos y depurativos.

Se debe comer en caso de hipertensión, cálculos renales y gota

Son un potente antioxidante

Refuerzan las defensas y ayudan a la creación de glóbulos blancos y rojos

Por su alto contenido de fibra, mejora el estreñimiento

Favorecen la formación de colágeno, y ayuda al crecimiento de uñas y cabello

En caso de artritis y reuma su consumo es muy aconsejado por sus propiedades analgésicas

---

<sup>9</sup> <http://verduras.consumer.es>

## LAS ACELGAS



**Fuente.- <http://verduras.consumer.es/><sup>10</sup>**

Son verduras que tienen muchísimas propiedades y nutrientes, por esto no hay que cocinarlas mucho tiempo. De la acelga se aprovecha tanto las hojas verdes como el tallo.

### **PROPIEDADES DE LA ACELGA:**

Su riqueza en fibra es ideal para combatir el estreñimiento

Muy recomendadas para control de peso, son saciantes, nutritiva y con poquísimas calorías.

Es una verdura muy calmante ante problemas digestivos e intestinales

Evita la irritación en las vías urinarias

Después de vómitos y diarreas necesitamos alcalinizarnos y remineralizarnos, las acelgas son buenas aliadas.

Consumir en bajas cantidades cuando se sufre de cálculos renales.

Además cubre el 25% de las necesidades diarias de potasio.

---

<sup>10</sup> <http://verduras.consumer.es/>

## EL BRÓCOLI



**Fuente.- <http://verduras.consumer.es/><sup>11</sup>**

Es una verdura muy aceptada en las familias por sus nutrientes y múltiples propiedades.

### PROPIEDADES DEL BRÓCOLI

Aporta con Zinc el cual ayuda a la próstata y a la calidad del esperma.

Aporta en gran cantidad con ácido fólico y hierro, lo que ayuda a las mujeres embarazadas, pacientes convaleciente, personas anémicas, etc.

Actúa como fitoestrógeno y aporta a la vez calcio, por lo que es recomendable para la menopausia.

Muy conveniente para las personas que necesitan vitamina K

Adecuado en casos de estreñimiento por su buen aporte de fibra.

---

<sup>11</sup> <http://verduras.consumer.es/>

Favorece el buen estado de la piel y de las mucosas ya que contiene antioxidantes como betacaroteno, selenio, sodio, tiene un buen efecto antioxidante o antienvjecimiento de la piel.

Es ideal en dietas de adelgazamiento, ya que nutre y no engorda, ya que es muy pobre en calorías.

## LA COLIFLOR



**Fuente.- <http://verduras.consumer.es/><sup>12</sup>**

Esta hortaliza es una de las mejores que podemos incorporar en nuestra dieta pes son muchas las propiedades de las que nos podemos aprovechar. La coliflor procede de la región Mediterránea oriental. Son muchas las variedades de la coliflor que existe pues se cultivan por todo el mundo. Su consumo trae muchos beneficios a la salud por sus múltiples propiedades que posee.

Tiene muy pocas calorías y es ideal para las dietas.

Es diurético, ya que su contenido de agua es elevado

La producción de glóbulos blancos y rojos es favorecida al consumir esta hortaliza.

Favorece a la absorción del hierro, tiene propiedades antioxidantes

---

<sup>12</sup> <http://verduras.consumer.es/>

Su consumo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Es muy rica en fibra y ayuda a regular la actividad intestinal

Ayuda a prevenir el cáncer de colon.

Muy aconsejable para las mujeres embarazadas por su riqueza en folatos.

No es aconsejable su consumo para las personas que tienen mala digestión ya que produce flatulencias sobre todo si combina con alimentos grasientos, lo ideal es combinar con otras verduras y consumirla en las comidas de medio día.

## **EL TOMATE**



**Fuente.- <http://verduras.consumer.es/><sup>13</sup>**

Es muy frecuente en nuestra alimentación y por ello valoramos suficientemente su gran aporte de nutrientes y propiedades.

## **PROPIEDADES**

Tiene propiedades refrescantes

Es diurético, calmante y remineralizante

Desintoxicante y purificador del hígado.

---

<sup>13</sup> <http://verduras.consumer.es/>

El tomate ayuda a tratar el reuma por su contenido de licopeno

Es un gran tónico muscular y cardiaco.

Es un alimento con gran poder antioxidante

Nos protege contra la enfermedad cardiaca y el cáncer por el gran aporte de betacarodeno, en especial el licopeno.

Es muy rico en potasio

Es rico en cobre y hierro por lo que ayuda a la formación de glóbulos rojos.

## **LA BERENJENA**



**Fuente.- <http://verduras.consumer.es/><sup>14</sup>**

Son originarias de la India y se cultiva desde la Edad Media de mano de los musulmanes.

Estas hortalizas tienen mucho valor nutritivo. Las variedades de berenjenas se clasifican por la forma y el color de sus frutos.

## **PROPIEDADES**

Son diuréticas debido a su alto contenido de agua y ayudan a eliminar las toxinas.

---

<sup>14</sup> <http://verduras.consumer.es/>

Tienen muy poca grasa y pocas calorías

Tiene un alto contenido de fibras y vitamina C

Son fáciles de digerir y está recomendada para personas que tengan trastornos digestivos.

Es bueno para el insomnio.

Es un estimulante para el hígado y la vesícula biliar.

Es aconsejable comerlas si se tiene el colesterol un poco alto.

Es excelente para incluir en las dietas de adelgazamiento por su contenido de agua.

Son antioxidantes, por lo que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas.

## **EL APIO**



**Fuente.- <http://verduras.consumer.es/><sup>15</sup>**

---

<sup>15</sup> <http://verduras.consumer.es/>

Tiene muchos nutrientes y es bajo nivel calórico lo que ayuda a depurar, nutre y no engorada

## **PROPIEDADES**

Es remineralizante

El apio ayuda a la hipertensión arterial ya que es rico en potasio.

Dilata los vasos renales, aumenta la cantidad de orina y calma el sistema nervioso.

El apio tiene propiedades laxantes por la fibra.

Ofrece efectos tranquilizantes, gracias a su contenido de ftalida.

Baja el nivel de ácido úrico y otras toxinas del organismo.

Es ideal para el tratamiento de problemas cardiovasculares

Disminuye la presión arterial, baja el colesterol y tiene un efecto tranquilizante.

Ayudan a la artrosis, artritis reumatoide , al tejido conjuntivo, ya que contiene silicio y combina con sus efectos neutralizantes.

Es aconsejable para los tratamientos de acné.

**Cuadro de propiedades:**

ALIMENTO	KCAL	Proteínas	H.carbono	Fibra	Calcio	Hierro
		gramos	gramos	gramos	mgr	mgr
Nabo	32	3'1	3'6	6	60	2
Col	18	1'2	2'9	1'5	62	0'6
Pimiento	22	1'2	3'8	1	11	0'4
Brocoli	39	4'5		2'5	23	0'44
Coliflor	22	1'98	5'20	2'5	22	0'44
Tomate	22	1	4	1'5	11	0'6
Acelgas	20	1'1	2'7	1'5	30	15
Berenjena	29	1'3	5'5	2	10	0'5
Apio	5	1'2	2'2	2'4	41	0,01

Fuente: elaborada por la investigadora

## LA GRANOLA



<http://www.puntofape.com/la-granola-como-alimento-cotidiano>

Es un cereal que aporta la energía necesaria para rendir bien durante el día. Está compuesta por miel, nueces, almendras, avena, pasas, semilla de linaza, coco y frutas deshidratadas.

## PROPIEDADES

**Según el autor se menciona que:**

Previene enfermedades cardiovasculares, controlando el estreñimiento,

Controla el estreñimiento

Equilibra los niveles de azúcar en la sangre

Mejora las condiciones de la piel.

MIEL.- Tiene alto contenido de carbohidratos, posee hierro, fósforo, magnesio, calcio, vitamina A,C,E y antioxidantes, posee propiedades bactericidas

AVENA.- Contiene proteínas minerales, vitaminas, gran cantidad de fibra. Tiene la capacidad de unirse al colesterol para facilitar su eliminación del cuerpo.

NUECES,- Aporta gran cantidad de antioxidantes que ayudan a prevenir el cáncer, la diabetes, problemas cardiovasculares, es muy rico en cinc, cobre .

La grasa insaturada limpian los vasos circulatorios de las grasas perjudiciales (saturadas) bajando también los niveles de colesterol malo. Beneficia la circulación cerebral a la vez que favorece los procesos de memorización, se aconseja a aquellas personas que llevan una vida intelectual intensa.

ALMENDRAS.- Contienen fósforo, calcio y potasio, el consumo de pequeñas cantidades de almendras disminuye los niveles de colesterol LDL (MALO) y de triglicéridos en la sangre.

MANÍ.- Sus semillas leguminosas maduras bajo la tierra y dentro de una vaina dura, tienen un alto valor nutritivo, revitalizan el organismo, tiene vitaminas A,B,C,D,E y sales minerales. También posee estrógenos vegetales para la mujer en la menopausia, mejora la circulación.

Todos estos elementos son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo

## LA QUINOA



Cultivo de Quinoa en Saboyá, Boyacá, Colombia  
*Foto de Mary Molano<sup>16</sup>*

Las civilizaciones precolombinas lo veneraban como grano sagrado, en Quechua quinoa significa "cereal madre".

“*quinua*” es una planta alimenticia muy antigua del área andina. Algunos hallazgos indican que su cultivo data de 5000 a.C. y que se utilizó como alimento alrededor del 3000 a.C. Estos datos son confirmados por la información arqueológica disponible.

La quinoa era considerada por el imperio inca como un alimento sagrado, siendo empleada además para usos diversos como alimento, jabón (gracias a la saponina) y medicina de acuerdo a algunos cronistas. Con la quinoa se preparaban harinas de galletas, mazamorra etc.

### CULTIVO DE LA QUINOA

Este cereal es cultivado hoy en día en varias zonas de Latinoamérica desde Perú, Bolivia hasta Ecuador, Chile, Colombia y Argentina.

---

<sup>16</sup> Cultivo de Quinoa en Saboyá, Boyacá, Colombia  
*Foto de Mary Molano<sup>16</sup>*

La clasificación de la quinoa siempre ha atendido a características de tamaño (grandes, medianas y pequeñas) y color (blanco, café, amarillo, gris, rosado, rojas y negras) de los granos.

En lo que se refiere a su cultivo, se realiza generalmente entre los 3000 y los 4000 m.

La quinoa es una planta anual cuyo período vegetativo varía de 150 a 240 días y, aunque debido a la altura de cultivo está expuesta a heladas durante su crecimiento, es una planta que se adapta muy bien a las diferentes condiciones ambientales.

#### VALOR NUTRITIVO Y PROPIEDADES DE LA QUINOA

La quinua ha supuesto uno de los alimentos más básicos de las poblaciones antiguas.

Hoy día sigue manteniendo su prestigio en parte porque gracias a los análisis, se ha podido confirmar el valor real de la quinoa y su alta capacidad nutritiva en comparación con otros cereales como el trigo, cebada, arroz, maíz.

- la quinua no tiene colesterol
- no forma grasas en el organismo
- no engorda, de de fácil digestión
- Es un producto natural ecológico

*“Quinoa y Luna .- La Quinoa fue seleccionada por la Nasa para ser el alimento que será utilizado por los astronautas para viajes espaciales de larga duración. Estudios realizados en Europa como Alemania y Austria concluyeron que la quinua será el alimento del futuro debido a su consistencia proteica y por no presentar fertilizantes en el momento de su producción, afirmó el especialista en estudios de la quinua y docente en la Universidad Nacional de Puno, Alipio Canahua Murillo.”*

### 2.1.9 Hábitos de Higiene

*“Los hábitos son unas pautas de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos, hace posible que tengan una convivencia positiva con los demás y son necesarios en la adquisición de los nuevos aprendizajes.*

*De acuerdo a lo expuesto, un hábito es una acción repetida de forma constante o periódica por parte de una persona, ya sea consciente o inconscientemente. Los hábitos son individuales y normalmente cambian, se agregan unos y se desechan otros, durante la vida de una persona.*

*En el año 2000, un informe publicado por la entidad de la Organización de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF titulado "School Sanitation and Hygienes Education" reveló que una tercera parte de la población mundial –2400 millones de personas- tenía dificultades para el acceso a la satisfacción de la higiene básica. Según la entidad, los niños son los más vulnerables a esta situación, factor que impidió detener el avance de algunas enfermedades relacionadas con la ausencia de limpieza.*

*Los hábitos higiénicos guardan relación con las demás actividades fundamentales que a diario ocupan al niño: comer, dormir, jugar, control de esfínteres y mantener el cuerpo limpio y convenientemente vestido. La mayor parte de estos hábitos son adquiridos en los primeros 3 ó 4 años de vida. Una vez establecidos no se olvidan jamás”<sup>17</sup>*

Lo que significa que es una parte fundamental para llevar una vida positiva, con autoestima y valoración son los hábitos de higiene que debemos observar en nuestra cotidianidad. La higiene es vital para lograr una salud óptima evitando enfermedades y marginación de la sociedad. Por tanto es importante poner énfasis en los hábitos de

---

<sup>17</sup> <http://loshabitosdehigiene.blogspot.com/>

higiene que transmitiremos a nuestros hijos y que reforzarán un buen vivir.

#### **2.1.9.1 Hábitos de Higiene diarios en familia**

Los buenos hábitos de higiene son costumbres cotidianas y, debemos habituarnos a ellas para proteger la salud y tener un aspecto limpio y sano ante los demás.

Los buenos hábitos de higiene se forman dentro del hogar, es decir en el núcleo familiar los cuales son esenciales en el cuidado de la salud. Si no nos bañamos con frecuencia, olvidamos de lavarnos las manos o no nos cepillamos los dientes luego de comer, estaremos en condiciones de contraer muchas, y graves, enfermedades.

Como no somos individuos aislados del mundo, la higiene personal también es importantísima para interactuar con quienes nos rodean.

Los hábitos higiénicos presentan las siguientes ventajas:

- Contribuyen al bienestar físico del organismo.
- Influyen en el bienestar psíquico del niño/a.
- Son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del individuo.

Los hábitos de salud se fijan desde la infancia. Somos los padres quienes vamos enseñando éstos, y que permite al niño comprender mejor el significado de esos hábitos y adquirir una responsabilidad sobre su propia salud.

Se consideran tres elementos básicos de los hábitos de salud: la alimentación, la higiene y el sueño.

En los niños, los hábitos de salud transmitidos por su familia o su entorno son un conjunto de comportamientos aprendidos por los cuales el niño

mantiene un buen estado de salud porque se alimenta correctamente, cuida su higiene y descansa lo suficiente diariamente, esto se mantendrá y se continuará al pasar a otro ciclo de sus edades. Entre los hábitos de salud un componente fundamental son los hábitos de higiene, éstos tienen como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades.

En resumen podemos decir que la higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos, actitudes y procedimentales sobre el tema.

#### **2.1.9.2 Formación de Hábitos de Higiene en la escuela**

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud. Cuando el niño –niña acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en la familia; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o cambiados según su carácter. Para ello, en la escuela se deban dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares (duración de la jornada, distribución del tiempo de trabajo y del descanso). (Martín, 2004). La escuela tiene un propósito netamente educativo, y educar es fundamentalmente

desarrollar hábitos. Por lo general la escuela difunde consejos básicos que se debemos seguir , tanto padres como educadores:

- Predicar con el ejemplo. Tanto en la higiene personal como en la del hogar.
- . Inculcar hábitos desde pequeños. Repetir y repetir y repetir el por qué de la higiene.
- Regularidad. Los hábitos deben repetirse diariamente.
- Entorno propicio. Los artículos de higiene personal deben estar al alcance de los niños; jabón, pasta dental, papel higiénico, etcétera.
- El aseo debe ser grato. No amenazar con castigos, sino mostrarle los beneficios que obtendrá.
- Creatividad. Si un método para crear hábitos higiénicos no da resultado, además de pacientes, debemos ser creativos e inventar tácticas nuevas.

#### 2.1.10 BUEN VIVIR



#### **Plan Nacional de Desarrollo para el Buen Vivir 2009 -2013**

El Plan Nacional de Desarrollo, denominado Plan Nacional para el Buen Vivir 2009 – 2013, es el instrumento del Gobierno Nacional para articular las

políticas públicas con la gestión y la inversión pública. El Plan cuenta con 12 Estrategias Nacionales; 12 Objetivos Nacionales, cuyo

cumplimiento permitirá consolidar el cambio que los ciudadanos y ciudadanas ecuatorianos con el país que anhelamos para el Buen Vivir.

Sus objetivos son:

Objetivo 1: Auspiciar la igualdad, cohesión e integración social y territorial en la diversidad

Objetivo 2: Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.

Objetivo 4: Garantizar los derechos de la naturaleza y promover un ambiente sano y sustentable.

Objetivo 5: Garantizar la soberanía y la paz, e impulsar la inserción estratégica en el mundo y la integración latinoamericana.

Objetivo 6: Garantizar el trabajo estable, justo y digno, en su diversidad de formas.

Objetivo 7: Construir y fortalecer espacios públicos interculturales y de encuentro común.

Objetivo 8: Afirmar y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad.

Objetivo 9: Garantizar la vigencia de los derechos y la justicia.

Objetivo 10: Garantizar el acceso a la participación pública y política.

Objetivo 11: Establecer un sistema económico social, solidario y sostenible.

Objetivo 12: Construir un Estado Democrático para el Buen Vivir.

Sin embargo también se sustenta en la:

***La Carta Magna en el Título VII.- Régimen del BUEN VIVIR.- En el Título VII.- Régimen del Buen Vivir Art. 340, 341 de La Constitución Política del Estado Ecuatoriano se norma el Régimen del Buen Vivir .-***

*Los enunciados en torno al Buen Vivir se desglosan en 23 artículos dentro del Título II, capítulo segundo sobre Derechos*

del Buen Vivir; y otros 76 artículos (Título VII, Régimen del Buen Vivir)

**Derecho al agua.-** El art. 12 dice que el derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable (...) constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inembargable y esencial para la vida.

**“Soberanía Alimentaria.-** El art. 13 habla del derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local. **Ambiente sano .-** El art. 14 reconoce el derecho a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice sostenibilidad y el buen vivir.

**Salud.-** El art. 363 habla de fortalecer los servicios de salud pública, incorporar el talento humano y proporcionar infraestructura física y equipamiento.

**Vivienda.-** Según el art. 375, el Estado en todos sus niveles de gobierno garantizará el derecho al hábitat y a la vivienda digna. La protección integral funcionará a través de sistemas especializados, de acuerdo con la ley. Los sistemas especializados se guiarán por sus principios específicos y los del sistema nacional de inclusión y equidad social. **El sistema nacional descentralizado de protección integral de la niñez y la adolescencia será el encargado de asegurar el ejercicio de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Serán parte del sistema las instituciones públicas, privadas y comunitarias. ((Constitución Política del Ecuador Título VII.- Régimen del Buen Vivir. )”<sup>18</sup>**

Por lo tanto el Buen Vivir se ha constituido en una visión más amplia que el desarrollo, se puede definir como una nueva forma de vida, donde este inmerso lo cualitativo, con visión diferente, rica en contenidos, donde se evidencie un conjunto de derechos.

El buen vivir debe ir orientado por la cooperación colectiva, el intercambio de valores, de participación en las relaciones sociales, marcado por el respeto a las diversidades y diferencias étnicas, religiosas, culturales.

---

<sup>18</sup> [www.asambleanacional.gov.ec](http://www.asambleanacional.gov.ec)

Lo que significa que el Buen Vivir tiende a ver a la persona como un ser social más amplio, que obtenga satisfacción e las necesidades básicas, pueda acceder y alcanzar cosas materiales e inmateriales con plenitud y armonía, que viva en paz, con seguridad, vivienda digna, que tenga acceso a la educación, a una alimentación saludable, hábitos de higiene, que pueda recibir, respeto, afecto, cariño, buen trato, apoyo y que se sienta bien consigo mismo.

Como podemos apreciar el Buen Vivir tiende a que la persona se desarrolle, se eduque, aprenda nuevos saberes, se organice, lidere, cree y crea en la gente que le rodea, por eso es importante tratar y difundir este tema con mucha pasión y entusiasmo para aprovechar las potencialidades individuales y colectivas y para lograr esta difusión los estudiantes, maestros, escuelas, colegios, universidades, el estado debemos ser partícipes de esta propuestas de construcción del desarrollo integra en temas como:

La **Salud**, ésta es un estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social y no solamente la ausencia de enfermedades.

**Cuidado diario.**- Esta enfocado a garantizar el bienestar y supervivencia de las personas que dependen de los adultos (infantes, adolescentes, adultos mayores, enfermos)

Las actividades del cuidado incluyen tareas como: alimentar, cambiar ropa, bañar, limpiar, jugar, cantar, leer, acunar, acostar, levantar, curar, escuchar, hablar, dar ternura, acariciar, actividades calificadas como la piedra angular del proceso de socialización de los seres humanos a través de los cuales se generan las primeras y más sólidas vinculaciones afectivas que determinarán, en gran medida, la calidad de vida afectiva adulta.

**Nutrición.**- La nutrición se refiere a la elección, preparación, composición nutritiva y consumo de alimentos que, se proporciona con afectividad y en un

entorno sano y que influyen en un normal crecimiento y desarrollo de los niños-as.

Las deficiencias en la nutrición producen problemas tales como la desnutrición crónica, la deficiencia de micronutrientes (anemia),

El Estado a través de los Centros de Desarrollo Infantil del Buen Vivir del INFA se encarga de la administración de la alimentación saludable y nutritiva a los niños –as que permanecen en los centros, mientras que en el CNH se desarrollan módulos de formación nutricional para las familias.

**Educación.-** proceso mediante el cual se influye en los niños y niñas para que, a través del aprendizaje, se apropien de la cultura y desarrollen competencias y capacidades intelectuales, sociales y emocionales que les permita continuar aprendiendo e integrándose paulatinamente a la sociedad que les rodea.

**Recreación.-** Son actividades activas, voluntarias, agradables innatas de cada niño-a que forman parte de su desarrollo.

Formas de recreación: juego, arte, música, baile, lectura, deportes, vida al aire libre. En el caso de la infancia, la recreación y sobre todo el juego son de fundamental importancia debido, precisamente, a que los niños tienen una gran necesidad del movimiento, de indagación e intercambio.

La recreación puede ser libre u organizada en este segundo caso busca cumplir con determinados objetivos de enseñanza-aprendizaje.

**Educación a las familias.-** Se refiere a la formación de las familias para desarrollar las habilidades parentales y fortalecer en ellas sus capacidades para criar y apoyar el desarrollo de sus hijos, hijas, en un marco de responsabilidad y amor.

## 2.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

*“La Constitución Política de la República, EN EL Art. 23 garantiza el derecho de las personas a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, entre otros.*

*La Constitución Política de la República, en el Art. 42 garantiza el derecho de los y las ciudadanos/as a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, entre otros:*

*El derecho a la alimentación ha sido reconocido en varios tratados internacionales como la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1968, El Convenio Internacional sobre los Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1996 y otros de la misma naturaleza*

*En el Capítulo II.- Principios y componentes del sistema, Art. 4, El sistema Nacional de Salud alimentaria y nutricional, sus políticas, proyectos y acciones se regirán por los siguientes principios: a) Protección Social, b) Equidad, c) Sostenibilidad, d) Soberanía alimentaria.*

*Participación Social.- Buscará la integración activa de las personas y organizaciones sociales y comunitarias en las diversas fases de sus políticas, programas y proyectos. La participación social respetará la diversidad étnica, cultural, de género y de edad.*

*Equidad.- Propenderá a erradicar la inseguridad alimentaría y nutricional, buscando garantizar a la población el acceso a alimentos sanos, nutritivos e ino cuos, de acuerdo a sus necesidades particulares e independientemente de sus condiciones económicas, sociales y culturales, con base en los valores de solidaridad, reciprocidad y complementariedad.” (Constitución Política del Ecuador Capítulo Seguridad Alimentaria) [www.asambleanacional.gov.ec](http://www.asambleanacional.gov.ec))<sup>19</sup>*

---

<sup>19</sup> **Constitución Política del Ecuador Capítulo Seguridad Alimentaria)**  
[www.asambleanacional.gov.ec](http://www.asambleanacional.gov.ec)

## **2.2.1 MARCO INSTITUCIONAL**

### **Datos Informativos**

- 1.- Nombre de la Institución: PENSIONADO BILINGÜE ITALIA
- 2.- Acuerdos de creación, 066 - 112
  - 2.1 Fechas. Códigos de SINEC 17HIRES-0070 (Estadística) (Todos los niveles)
- 3.- Ubicación geográfica
  - 3.1 Provincia: PICHINCHA
  - 3.2 Cantón: QUITO
  - 3.3 Parroquia: STA PRISCA,
  - 3.4 Barrio. AMERICA
  - 3.5 Dirección MEXICO N1433 Y RIOFRIO
  - 3.6 Teléfono, mail. : 2550-293

## **2.2.2 COMPONENTE DE IDENTIDAD**

El Pensionado Bilingüe Italia fue creado con la premisa de realizar cambios sustanciales en el trato al estudiante y en la manera de impartir los conocimientos, es así que el 07 de octubre de 1987 con acuerdo No. 112 y con supervisión de la Sra. Supervisora Fanny Morales Razo, se concede la autorización respectiva para el funcionamiento de primero y segundo grados de nivel primario, el espíritu altruista y la vocación docente de quienes con la idea misionaria de que la educación debe ser de calidad con un grado de exigencia de personal docente preparado y poniendo en práctica actividades participativas en la cual juega un papel importante la iniciativa y experiencia del maestro conjugadas hábilmente para obtener una participación activa del niño ya que se imparten los conocimientos utilizando técnicas participativas de incorporación de desarrollo individual y colectivo.

### **2.2.3 OBJETIVOS**

Lograr en los niños y niñas un desarrollo integral con una conciencia de ser ecuatoriano reconociendo su diversidad cultural, siendo conscientes de sus derechos y obligaciones, del entorno en que se desenvuelve, comunicándose mediante las diversas expresiones: oral, escrita, corporal, plástica, musical y lúdica, llegando a desarrollar sus capacidades.

### **2.2.4 META**

Lograr la participación activa de la trilogía educativa, es decir profesores, estudiantes, padres de familia, incorporando y atendiendo situaciones particulares de la Institución.

### **2.2.5 POLITICAS**

Mantener una buena organización educativa, la que permitirá sumir los diversos roles con ética profesional y responsabilidad

Lograr una participación libre y democrática en el ámbito educativo

Cada paralelo cuenta con poco número de estudiantes ya que se trabaja con la metodología de enseñanza personalizada logrando formar niños y niñas reflexivas y críticas.

El Pensionado Bilingüe Italia trabaja con el método constructivista toda vez que el estudiante es quien elabora bajo la guía y conducción del docente su conocimiento siendo un ente activo ya que se aplican técnicas y estrategias participativas.

### **2.2.6 MISION**

Lograr el desarrollo integral de los alumnos, alumnas, mediante la aplicación correcta de técnicas adecuadas y estrategias planificadas, logrando una adaptación escolar y al medio que le rodea acordes con esta realidad, para obtener así niños y niñas muy desarrollada, que sean personas libres, independientes, críticos, reflexivos, creativos, es decir formar líderes, nuestra pedagogía “Educar con amor”.

### **2.2.7 VISION**

El Pensionado Bilingüe Italia, aspira que en el transcurso de la aplicación de este plan cumplir con la propuesta educativa planteada permitiendo el crecimiento de la institución con el apoyo de todos los integrantes de la comunidad educativa logrando un desarrollo integral de sus miembros para obtener una excelencia educativa, para lo cual capacitará permanentemente el personal docente y así poder asumir roles con absoluta responsabilidad y eficacia.

## **2.3 HIPÓTESIS**

Podría una alimentación saludable y nutritiva, acompañada de buenos hábitos de higiene influir en el Buen Vivir?

#### **Variables Independientes:**

Consumir una alimentación saludable y nutritiva, Hábitos de higiene

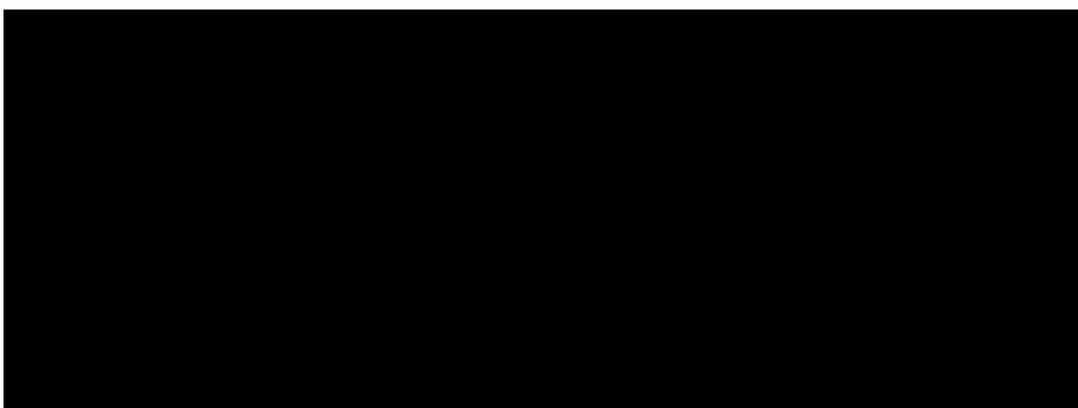
#### **Variable dependiente:**

Buen vivir

### 2.3.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

<i>VARIABLE (causa)</i>	<i>DIMENSIONES (efecto)</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>INDICES</i>
<b>"Alimentación saludable"</b> Hace referencia a una alimentación con todos los nutrientes	Buen Vivir	Equilibrada	contiene los nutrientes en proporciones adecuadas
		Variada	Permite obtener los nutrientes de distintos alimentos
		Completa	cuando conseguimos incluir todos los nutrientes
		Suficiente	Cuando se consigue cubrir las necesidades nutricionales máximas para vivir

<i>VARIABLE (causa)</i>	<i>DIMENSIONES (efecto)</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>INDICES</i>
<b>"Hábitos de higiene"</b> concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo y entorno	Buena Salud	Salud	
	Conservación y preparación de alimentos	Autoestima	
	Desparasitación	Bienestar	
		No parasitosis	



## CAPÍTULO III

### 3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación está basada en la preocupación que existe por buscar métodos y formas para alcanzar un mejoramiento y calidad en el nivel de vida de los seres humanos con el objeto de lograr un buen vivir.

Para tal efecto se ha escogido el estudio descriptivo y correlacional. El tamaño de la muestra está dirigido a estudiantes del séptimo nivel de básica y sus padres de familia del Pensionado “Bilingüe “Italia”, ubicado en la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha, Barrio América, calle México 1433; el mismo que es extensible a segmentos homogéneos de la comunidad.

En cuanto a las variables atinentes al estudio y citadas en la tesis: se describen como, **“Alimentación saludable”** y **“Hábitos de higiene” para un Buen Vivir.**

Es observacional, por cuanto se remite a los datos mostrados en tablas y estadísticas.

Las características y perfiles del grupo objetivo, se determinaron antes y después de las encuestas realizadas directamente con la población intervenida.

El soporte bibliográfico se basa en: revistas, libros e información atinente proporcionados a través de la web.

Las fuentes de campo: fueron los estudiantes y los padres de familia del séptimo de básica del Pensionado Bilingüe Italia, ubicado en el Barrio América de la ciudad de Quito.

## **3.2 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

3.2.1 **Descriptivo:** se usó la inducción y deducción. Para el estudio se establecieron las encuestas con información básica y diversificada sobre tendencias, grado de conocimientos, costumbres familiares, recursos, formas de vida, gustos, utilización de recursos, sobre alimentación saludable y hábitos de higiene tendientes a evaluar aspectos que definen el buen vivir.

De los resultados obtenidos se determinarán las prácticas, métodos, deficiencias, suficiencias, carencias que indicarán rangos de uso, utilización y destino de los recursos y costumbres de la población objeto del estudio.

Por el respectivo análisis de la información, se establecerán las tendencias y usos los mismos que indicarán los respectivos rangos que definan los resultados.

## **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

El universo.- estuvo constituido por: 50 estudiantes y los respectivos padres de familia del Séptimo de básica del Pensionado Bilingüe "Italia", de quienes se podrá obtener la información concluyente que servirá para sustentar el tema a tratar.

De los resultados obtenidos. Se consideró que el tamaño de la muestra fue suficiente, debido a que las personas que intervendrán, por la información, es una población poseedora de buenos conocimientos, con un nivel de vida adecuados para el tema.

**Tabla No.1 POBLACIÓN Y MUESTRA**

<b>INFORMANTES</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>ESTUDIANTES</b>	50	100
<b>PADRES DE FAMILIA</b>	50	100

Fuente: Secretaría del Pensionado Bilingüe Italia  
Elaborado por: Sra. Cecilia Vélez

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTACIÓN DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Previa planificación se toma contacto con autoridades del Pensionado Bilingüe "Italia" y se da a conocer el objetivo que pretende esta investigación, una vez aceptada la propuesta se contacta con la población objetivo del estudio. Se explica la propuesta a seguir en razón de obtener la autorización y el consentimiento para su ejecución de estudiantes, padres y madres de esta Institución.

Se elaboran las preguntas en base al propósito a alcanzar y se consolidan sendos formatos de encuesta con preguntas cerradas, tendientes a conseguir resultados que definan un estado situacional, y que determinen porcentajes de hábitos en alimentación, hábitos de higiene y un Buen vivir.

Se establece el respectivo análisis de documentos, libros, páginas web que aportan conocimientos relativos al tema sobre alimentación, higiene y buen vivir.

## CAPÍTULO IV

### 4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

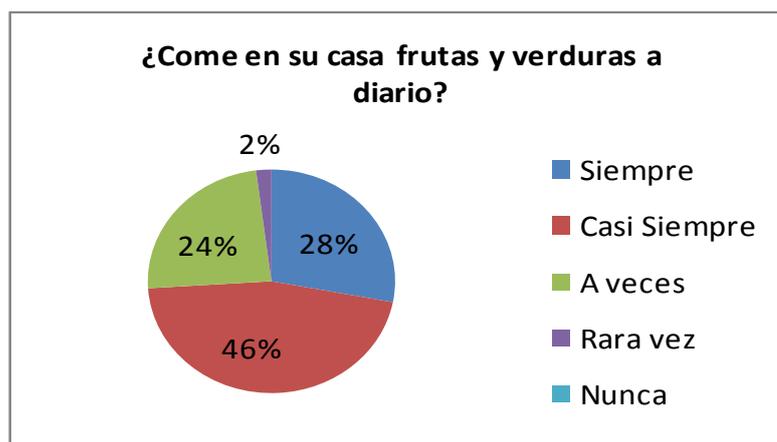
#### 4.1 Presentación resultados de las encuestas.

#### 4.2 Análisis e interpretación de encuestas Aplicadas a Estudiantes (Ver Anexo 1).

TABLA 2.-

PREGUNTA 1		
¿Comes en tu casa, frutas y verduras diariamente?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	14	28
Casi Siempre	23	46
A veces	12	24
Rara vez	1	2
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 2.-



Fuente: Encuestas realizada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez Tapia

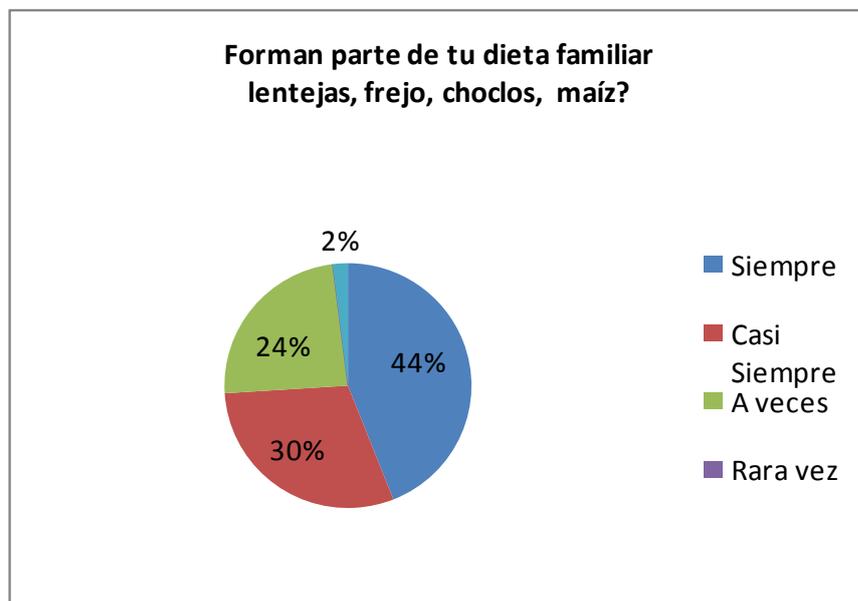
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 23 que corresponde al 46%, siempre acostumbran a comer diariamente frutas y verduras. 14 que corresponde al 28% que casi siempre consumen, 12 que corresponde al 24% que a veces acostumbran a servirse diariamente, 1 que corresponde al 2% que rara vez consume frutas y verduras.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que los alumnos casi siempre ingieren frutas y verduras lo que significa que en su gran mayoría están conscientes de la importancia del consumo de estos productos en su dieta diaria para beneficio de su salud, porque estos productos aportan con fibra, líquido y nutrientes necesarios.

TABLA 3.-

PREGUNTA 2		
¿Forman parte de tu dieta familiar lentejas, frejol, choclos, maíz?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	22	44
Casi Siempre	15	30
A veces	12	24
Rara vez	0	0
Nunca	1	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 3.-



Fuente: Encuestas realizada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez Tapia

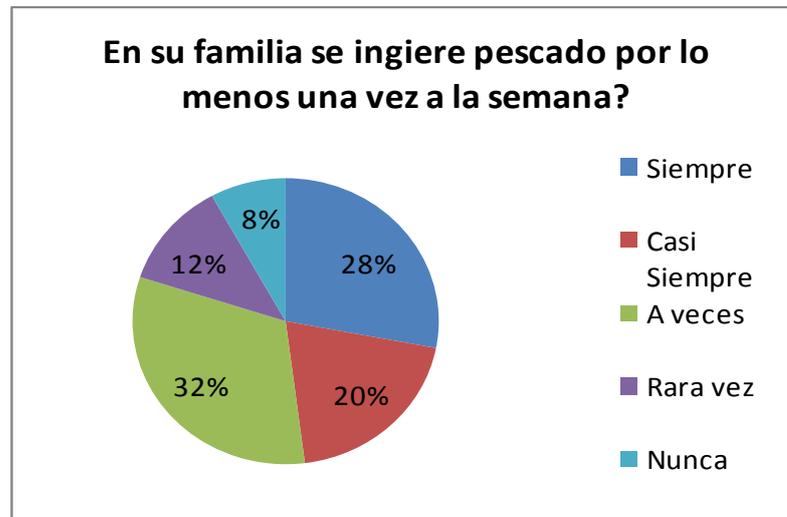
**Análisis.-** 22 sujetos que corresponde a 44% que acostumbran a comer en su dieta familiar lenteja, fréjol, choclos, maíz, 15 que corresponde a 30% que casi siempre, 12 que corresponde al 24% que a veces; y 1 que corresponden a nunca consumen dentro de su dieta familiar.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que dentro de su hogar los alumnos siempre ingieren lenteja, fréjol, choclos, maíz. Estos sirven como fuente de energía para todas las actividades celulares vitales, además que son alimentos ricos en proteínas y contienen varios nutrientes.

TABLA 4.-

PREGUNTA 3		
¿En su familia se ingiere pescado por lo menos una vez a la semana?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	14	28
Casi Siempre	10	20
A veces	16	32
Rara vez	6	12
Nunca	4	8
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 4.-



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

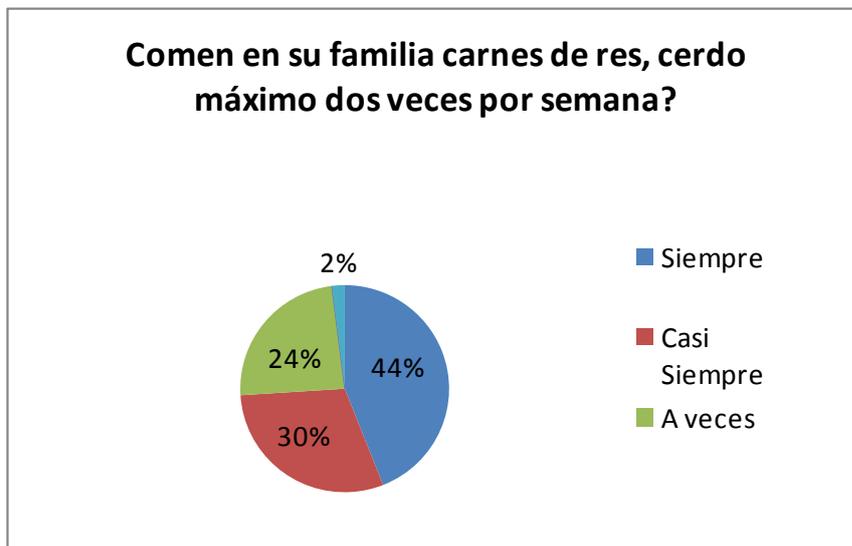
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 16 que corresponde al 32%, a veces acostumbran a comer por lo menos una vez a la semana pescado, 14 que corresponde al 28% que siempre consumen, 10 que corresponde al 20% que casi siempre come 1 vez por semana pescado, 6 que corresponde al 12% rara vez y 4 que corresponde al 8% que rara vez consume pescado.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que en un elevado número de alumnos acostumbran a comer pescado, Productos que es rico en proteínas y contiene omega 3 y 6 que son necesarias para el desarrollo muscular y brindan las energías necesarias para la actividad física diaria.

**TABLA 5.-**

<b>PREGUNTA 4</b>		
<b>¿Comen en su familia carnes de res, cerdo máximo dos veces por semana?</b>		
Siempre	22	44
Casi Siempre	15	30
A veces	12	24
Rara vez	0	0
Nunca	1	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 5.-**



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

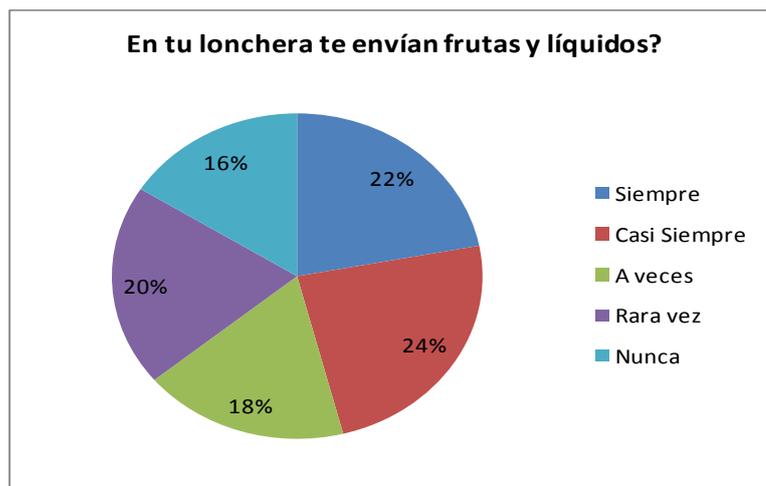
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 22 que corresponde al 44%, siempre comen carne de res y cerdo 2 veces por semana, 15 que corresponde al 30%, 12 que corresponde al 24% y 1 que corresponde al 2% que consumen con frecuencia estos tipos de carne.

**Interpretación .-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los alumnos encuestados acostumbran a consumir con frecuencia unificando las opciones siempre y casi siempre carne de res y cerdo, lo que significa que tienen un alto consumo de nivel proteico que redonda factores de alimentación saludable y alto nivel nutritivo.

TABLA 6.-

PREGUNTA 5		
¿ En tu lonchera te envían frutas y líquidos?		
Siempre	11	22
Casi Siempre	12	24
A veces	9	18
Rara vez	10	20
Nunca	8	16
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 6.-



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

**Análisis.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que: corresponde al 24%, casi siempre les envían frutas y líquidos en sus loncheras 11 que corresponde al 22% siempre, 10 que corresponde al 20% rara vez, 9 que corresponde al 18% a veces y 8 que corresponde al 16% nunca.

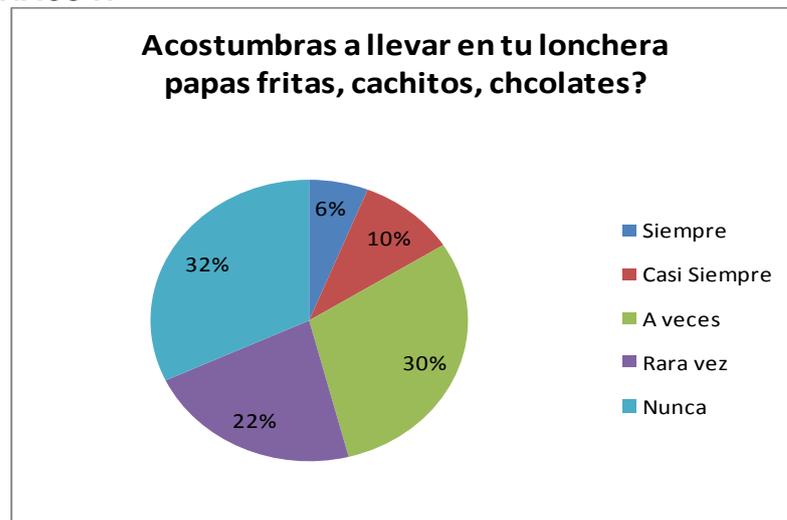
**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina las encuestas que si hay preocupación en los hogares para que la alimentación de sus hijos estén en el nivel de lo adecuado.

El Pensionado donde se ejecutó las encuestas posee un bar, por lo que se toma en consideración que los alumnos ingieran líquidos, frutas y carbohidratos, factor que ayuda a compensar la falta de envío de líquidos o frutas.

**TABLA 7.-**

<b>PREGUNTA 6</b>		
<b>¿Acostumbras a llevar en tu lonchera papas fritas, cachitos, chocolates?</b>		
Siempre	3	6
Casi Siempre	5	10
A veces	15	30
Rara vez	11	22
Nunca	16	32
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 7.-**



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

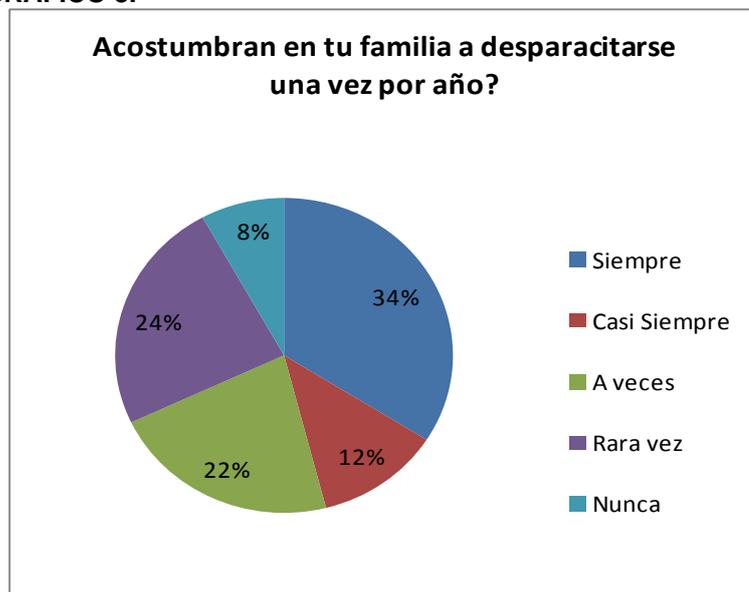
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 32 que corresponde al 64%, nunca acostumbran a llevar en sus loncheras, papas fritas, cachitos, chocolates; 15 que corresponden al 30% a veces; 11 que corresponde al 22% rara vez; 5 que corresponde al 10% casi siempre y 3 que corresponde al 6% siempre.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que hay preocupación por el bienestar alimenticio y nutricional por parte de los padres de familia, mostrando también que nunca, rara vez y a veces unificados éstos predominan en la suma de los porcentajes de las respuestas de los estudiantes.

TABLA 8.-

PREGUNTA 7		
¿ Acostumbran en tu familia a desparasitarse una vez por año?		
Siempre	17	34
Casi Siempre	6	12
A veces	11	22
Rara vez	12	24
Nunca	4	8
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 8.-



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

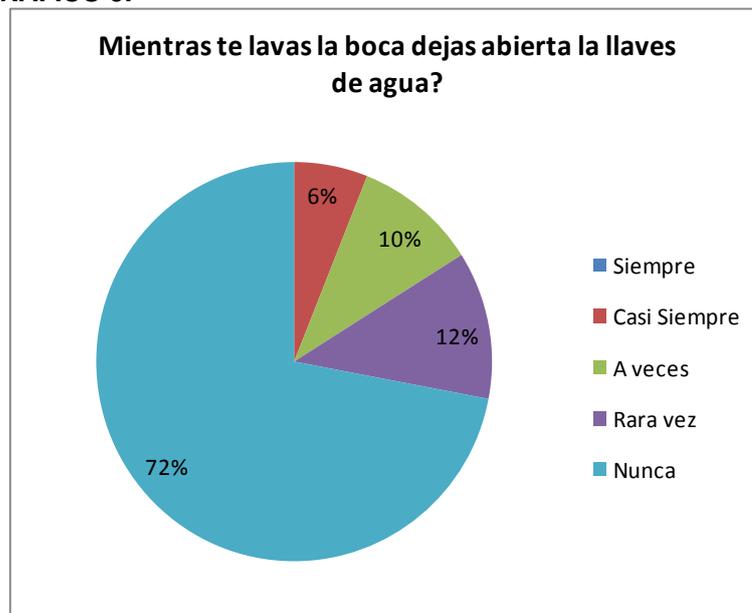
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 17 que corresponde al 34%, siempre, acostumbran dentro de la familia a desparasitarse, una vez por año, 12 que corresponde al 24% rara vez; 11 que corresponde al 22% a veces; 6 que corresponde al 12%;casi siempre; 4 que corresponde al 8% nunca.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que la mitad de la población encuestada se preocupa de su salud y se acoge a un programa de desparasitación, pero que también la otra mitad no toma precauciones en cuidar su salud, por lo tanto se necesita reforzar la importancia de la desparasitación para el cuidado de la salud.

**TABLA 9.-**

<b>PREGUNTA 8</b>		
<b>¿ Mientras te lavas la boca dejas abierta la llaves de agua?</b>		
Siempre	0	0
Casi Siempre	3	6
A veces	5	10
Rara vez	6	12
Nunca	36	72
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 9.-**



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

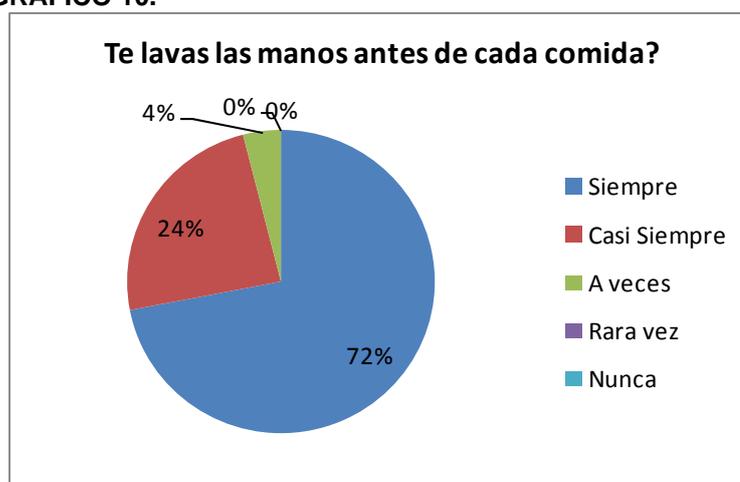
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 36 que corresponde al 72% nunca, mientras te lavas la boca dejas abierta la llaves de agua 6 que corresponde al 12% rara vez; 5 que corresponde al 10% a veces; 3 que corresponde al 6%; casi siempre.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que en su gran mayoría cuidan que no se desperdicie el agua al realizarse la limpieza bucal lo que indica que si hay preocupación por cuidar este líquido vital, sin embargo se deberá reforzar campañas que complementen el ahorro y cuidado del agua.

TABLA 10.-

PREGUNTA 9		
¿ Te lavas las manos antes de cada comida?		
Siempre	36	72
Casi Siempre	12	24
A veces	2	4
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 10.-



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

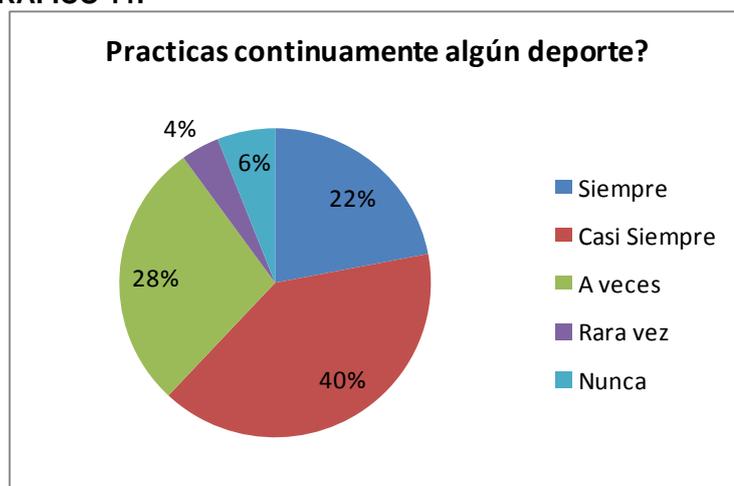
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 36 que corresponde al 72% siempre, te lavas las manos antes de cada comida 12 que corresponde al 24% casi siempre; 2 que corresponde al 4% a veces.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que en su gran mayoría tienen la buena costumbre de lavar sus manos situación que refleja que existe preocupación por el cuidado personal. El hábito de higiene en este aspecto está arraigado lo que es bueno para mantener su salud.

TABLA 11.-

PREGUNTA 10		
¿ Practicas continuamente algún deporte?		
Siempre	11	22
Casi Siempre	20	40
A veces	14	28
Rara vez	2	4
Nunca	3	6
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 11.-



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
 Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

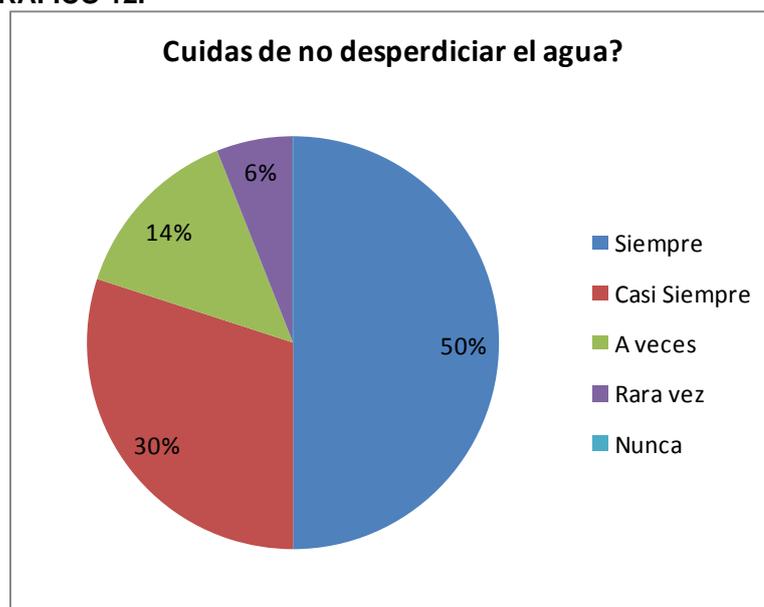
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 25 que corresponde al 50% siempre, 15 que corresponde al 30% casi siempre; 7 que corresponde al 14% a veces, 3 que corresponde al 6% rara vez.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que en su gran mayoría practican algún deporte, y saben que el deporte es salud, dinamismo, crecimiento personal, alegría, esparcimiento.

TABLA 12.-

PREGUNTA 11		
¿ cuidas de no desperdiciar el agua ?		
Siempre	25	50
Casi Siempre	15	30
A veces	7	14
Rara vez	3	6
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 12.-



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

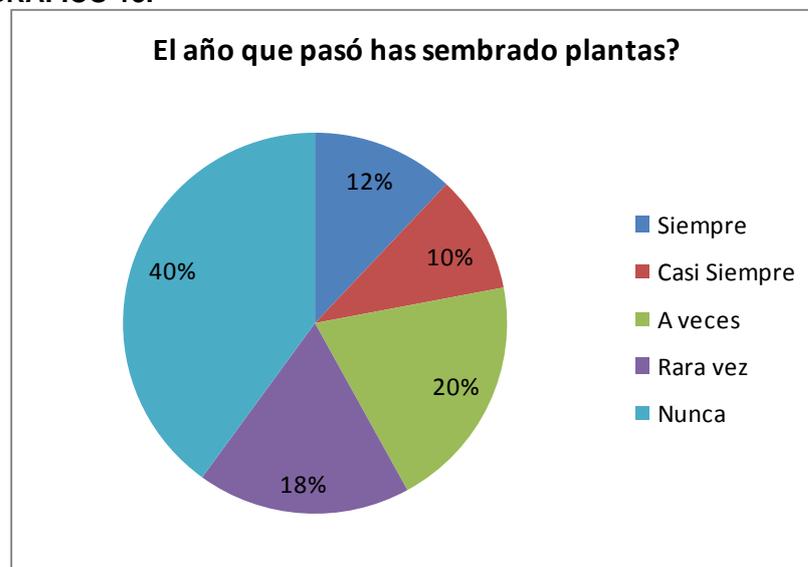
**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 25 que corresponde al 50% siempre, 15 que corresponde al 30% casi siempre; 7 que corresponde al 14% a veces, 3 que corresponde al 6% rara vez.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que en su gran mayoría cuidan que no se desperdicie el agua, respuesta que valida lo preguntado también en la pregunta 8. Sin embargo se debe continuamente seguir educando a las personas para la preservación de tan importante elemento natural.

**TABLA 13.-**

<b>PREGUNTA 12</b>		
<b>¿ El año que pasó has sembrado plantas?</b>		
<b>OPCIONEES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	6	12
Casi Siempre	5	10
A veces	10	20
Rara vez	9	18
Nunca	20	40
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 13.-**



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 20 que corresponde al 40% nunca han sembrado plantas, 10 que responde al 20% a veces,; 9 que corresponde al 18% rara vez, 6 que corresponde al 12% siempre; 5 que corresponde al 10%

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que en un gran porcentaje no han sembrado plantas por tanto es necesario transmitir una mayor información acerca de cómo sembrar y cómo preservar lo plantado.

**TABLA 14.-**

<b>PREGUNTA 13</b>		
<b>¿ Reciclas material para preservar la naturaleza?</b>		
<b>OPCIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Siempre	10	20
Casi Siempre	5	10
A veces	13	26
Rara vez	15	30
Nunca	7	14
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 14.-**



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

**Análisis.-** De los 50 estudiantes que constituyen el total de la muestra; 15 que corresponde al 30% rara vez, recicla material para preservar la naturaleza; 13 que corresponde al 26% a veces, 10 que corresponde al 20% siempre, 7 que corresponde al 14% nunca, 5 que corresponde al 10% casi siempre.

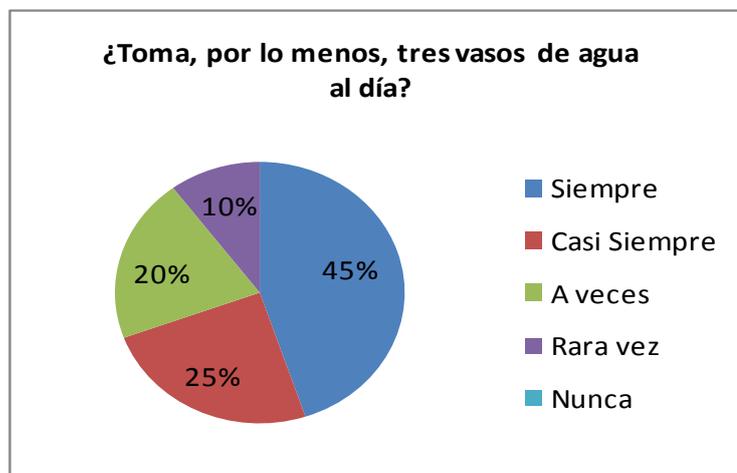
**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que en un gran porcentaje no tiene el hábito de reciclar material para preservar la naturaleza. Se debe reforzar este tema enseñando temas específicos que ayuden a formular proyectos para este fin, mediante conferencias, anuncios televisivos, y otros medios publicitarios.

### 4.3 ENCUESTAS REALIZADAS A PADRES DE FAMILIA

TABLA 15.-

PREGUNTA 1		
1. ¿Toma, por lo menos, tres vasos de agua al día?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	22	44
Casi Siempre	12	24
A veces	10	20
Rara vez	5	10
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>98</b>

GRÁFICO 15.-



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

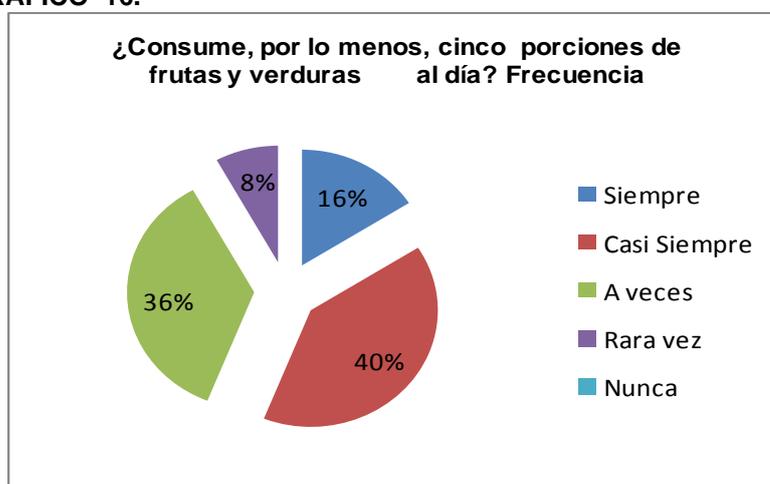
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 22 que corresponde al 44%, siempre acostumbran a beber 3 vasos de agua al día. 12 que corresponde al 24% que casi siempre consumen, 10 que corresponde al 20% que a veces acostumbran a beber agua diariamente, 5 que corresponde al 10% que rara vez beben 3 vasos de agua al día.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que los padres de familia siempre ingieren agua, lo que significa que en su gran mayoría están conscientes de la importancia de beber agua diariamente, para hidratarse y limpiar su organismo, además que se elimine toxinas a través de la orina.

TABLA 16.-

PREGUNTA 2		
2. ¿Consume, por lo menos, cinco porciones de frutas y verduras al día?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	8	16
Casi Siempre	20	40
A veces	18	36
Rara vez	4	8
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 16.-



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

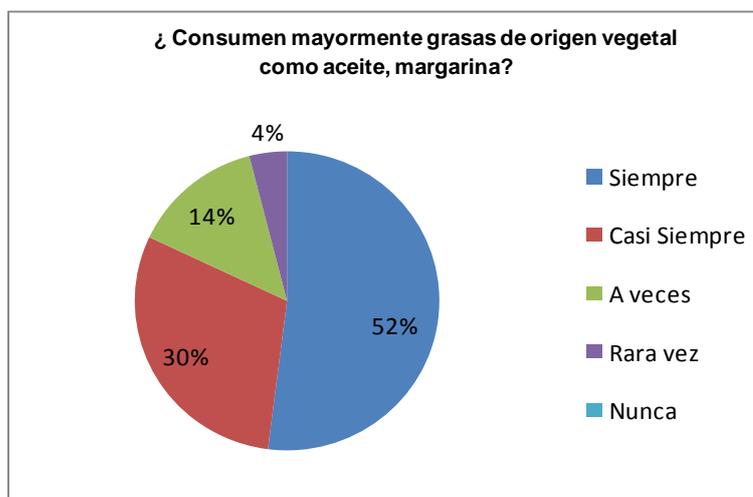
**Análisis.-** De los 20 madres y padres de familia, que corresponde a 40% que consumen por lo menos 5 porciones de frutas y verduras al día; 18 que corresponde a 36% que a veces, 8 que corresponde al 16% que siempre consumen, y 4 que corresponden a rara vez consumen dentro de su dieta familiar.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que dentro del hogar los padres de familia consumen por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día, seguido de un buen número de casi siempre, lo que nos permite emitir un juicio de valor que la gente está consciente de nutrirse bien.

TABLA 17.-

PREGUNTA 3		
3. ¿ Consumen mayormente grasas de origen vegetal como aceite, margarina?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	26	52
Casi Siempre	15	30
A veces	7	14
Rara vez	2	4
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 17.-



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

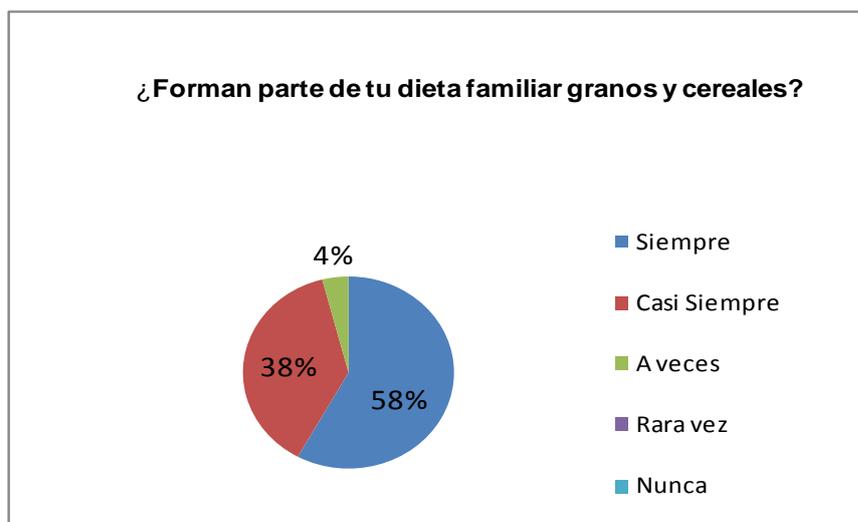
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 26 que corresponde al 52% siempre consumen grasas de origen animal, un 15 que corresponde al 30% casi siempre consume este tipo de grasas, seguido de 7 padres que corresponde al 14% a veces, y 2 que corresponde al 4% de rara vez. 0 nunca.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres de familia acostumbran a comer grasas de origen vegetal en gran cantidad, lo cual indica que no se cuidan en cuanto a la cantidad que suministrar a su cuerpo demasiadas grasas.

TABLA 18.-

PREGUNTA 4		
4. ¿Forman parte de tu dieta familiar granos y cereales?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	29	58
Casi Siempre	19	38
A veces	2	4
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 18.-



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

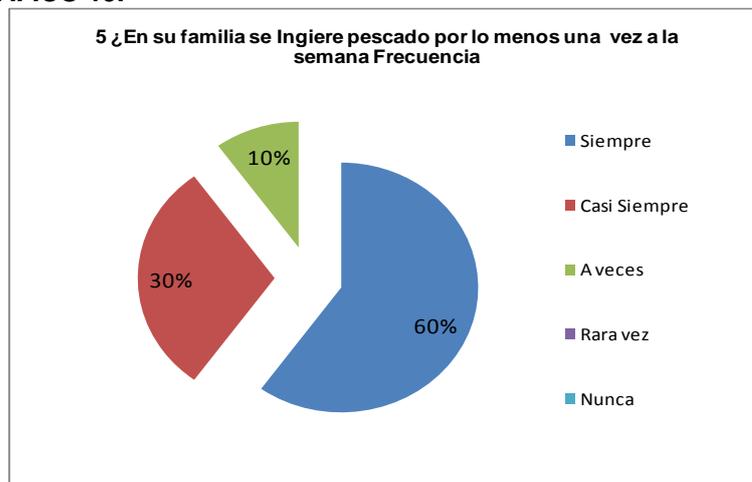
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 29 que corresponde al 58%, siempre comen granos y cereales; 19 que corresponde al 38% casi siempre y 2 que corresponde al 4% a veces.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres-madres encuestados acostumbran a consumir siempre y casi siempre granos y cereales, por lo que se puede visualizar que son productos de consumo diario que contienen variedad de micronutrientes, minerales, antioxidantes y otros que son parte de una buena alimentación para mantener la salud en buen estado.

**TABLA 19.-**

PREGUNTA 5		
5 ¿En su familia se Ingieren pescado por lo menos una		
<b>OPCIONES</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	30	60
Casi Siempre	15	30
A veces	5	10
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 19.-**



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

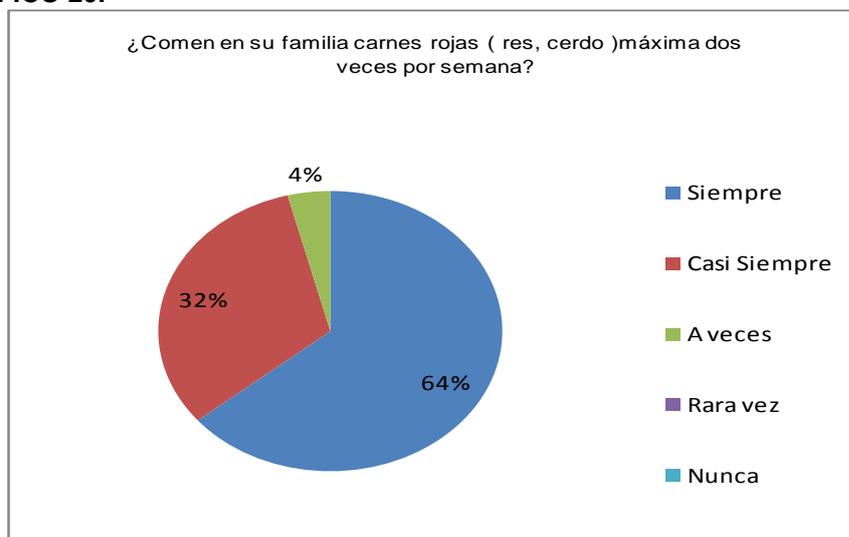
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 30 que corresponde al 60%, siempre ingieren pescado por lo menos una vez por semana; 15 que corresponde al 30% casi siempre; 5 que corresponde al 10% a veces.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas se determina que los padres de familia siempre y casi siempre consumen pescado y vemos que rara vez y nunca no tiene porcentajes, información que ratifica que los padres de familia se preocupan de ingerir alimentos ricos en omega 3, a pesar de ser productos de otra zona.

**TABLA 20.-**

PREGUNTA 6		
6. ¿Comen en su familia carnes rojas ( res, cerdo) máxima dos veces por semana?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	32	64
Casi Siempre	16	32
A veces	2	4
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 20.-**



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

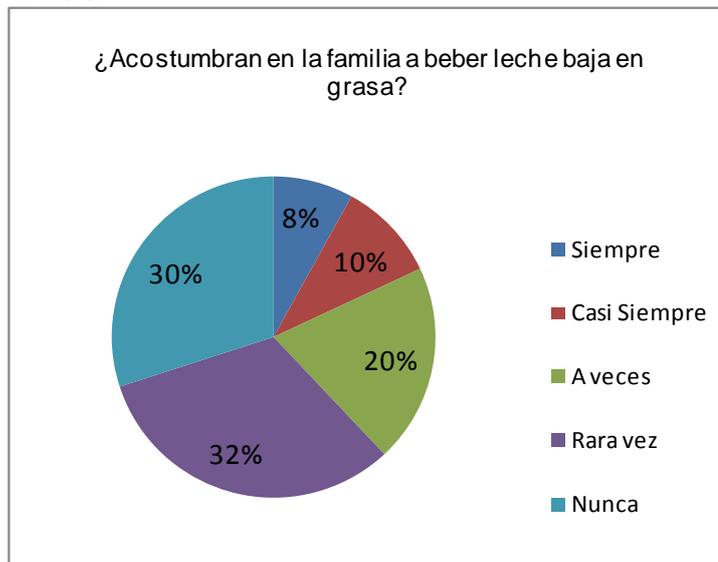
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 32 que corresponde al 64% siempre consumen carnes rojas, 16 que corresponden al 32% casi siempre consume este tipo de carnes, seguido de 2 padres que corresponde al 4% a veces, 0 Y 0% para el rara vez y nunca.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres de familia acostumbran a comer carnes rojas siempre y casi siempre en su dieta normal, lo cual indica que ingieren proteínas, potasio, zinc, creatina que es la proveedora de fortaleza y de crecimiento muscular, las carnes rojas estimulan el sistema inmunológico.

**TABLA 21.-**

<b>PREGUNTA 7</b>		
<b>7. ¿Acostumbran en la familia a beber leche baja en grasa?</b>		
<b>OPCIONES</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	4	8
Casi Siempre	5	10
A veces	10	20
Rara vez	16	32
Nunca	15	30
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 21.-**



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

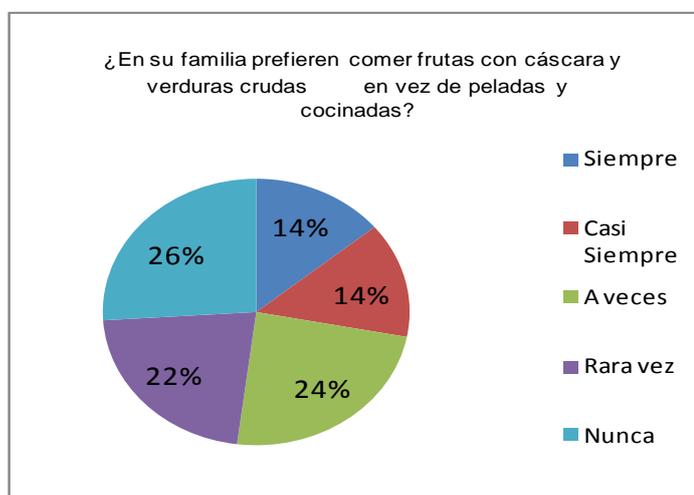
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 4 que corresponde al 8% siempre beben leche baja en grasa, 5 que corresponde al 10% casi siempre consumen este tipo de leche, seguido de 10 padres que corresponde al 20% a veces, 16 que corresponde al 32% rara vez, y 15 que corresponde al 30% que nunca acostumbran a beber leche baja en grasa.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres de familia en su gran mayoría, no tienen preferencia por tomar leches bajas en grasa.

**TABLA 22.-**

PREGUNTA 8		
8. ¿En su familia prefieren comer frutas con cáscara y verduras crudas en vez de peladas y cocinadas?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	7	14
Casi Siempre	7	14
A veces	12	24
Rara vez	11	22
Nunca	13	26
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 22.-**



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

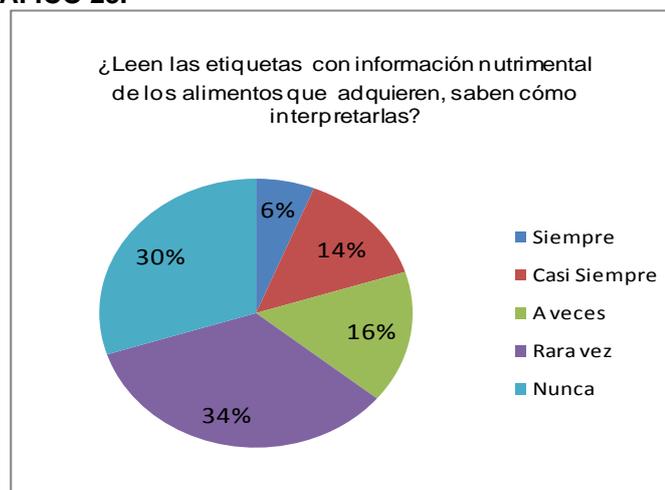
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 13 que corresponde al 26% nunca acostumbran a comer fruta con cáscara; 12 que corresponde al 24% a veces; 11 que corresponde a rara vez; 7 que corresponde al 14% siempre y casi siempre acostumbran comer frutas y verduras con cáscara y cocinadas respectivamente.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres de familia acostumbran a pelar las frutas y en este acto no toman en consideración la variedad de nutrientes que se pierde al desechar la cáscara.

**TABLA 23.-**

<b>PREGUNTA 9</b>		
9. ¿Leen las etiquetas con información nutrimental de los alimentos que adquieren, saben cómo interpretarlas?		
<b>OPCIONES</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	3	6
Casi Siempre	7	14
A veces	8	16
Rara vez	17	34
Nunca	15	30
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**GRÁFICO 23.-**



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

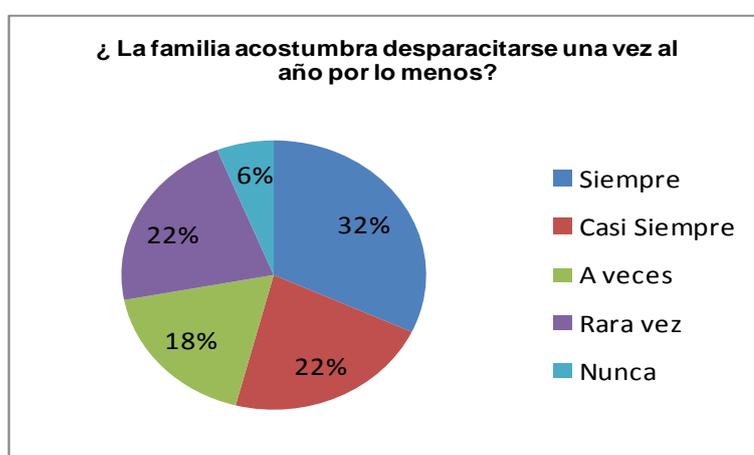
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 17 que corresponde al 34% rara vez leen las etiquetas de los productos comestibles que adquieren y saben como interpretarlas 15 que corresponde al 30% nunca suelen leer; 8 que corresponde al 16% a veces leen e interpretan las etiquetas,; 7 que corresponde al 14% casi siempre y 3 que corresponde al 6% se informan del contenido de las etiquetas e interpretan éstas.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres de familia acostumbran a comer pescado siendo parte de su dieta normal, lo cual indica que se preocupan de ingerir productos ricos en omega 3 nutritivamente muy saludable para el ser humano.

TABLA 24.-

PREGUNTA 10		
10. ¿ La familia acostumbra desparasitarse una vez al año por lo menos?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	16	32
Casi Siempre	11	22
A veces	9	18
Rara vez	11	22
Nunca	3	6
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 24.-



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

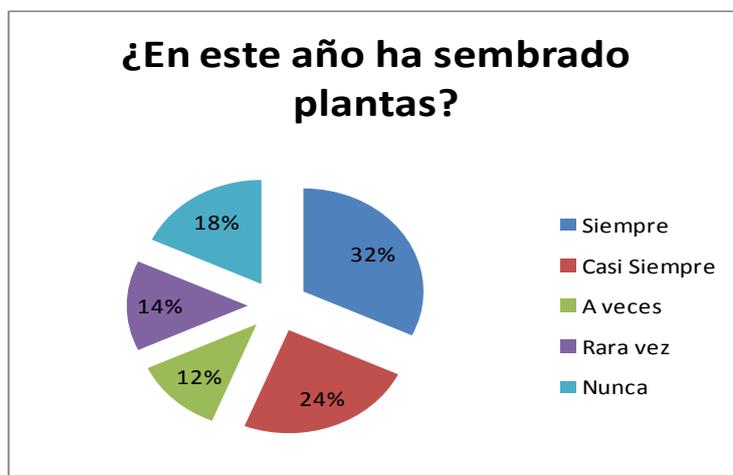
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 16 que corresponde al 32% siempre acostumbran a desparasitarse una vez al año por lo menos; 11 que corresponde al 22% casi siempre y rara vez; 9 que corresponde al 18% a veces; 3 al 6% nunca se desparasitan.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres de familia acostumbran a desparasitarse, parte importante para mantener una buena salud y poder asimilar los nutrientes en forma eficaz. Pero se debe concientizar al otro 50% en adquirir este hábito como componente de la higiene para un buen vivir.

TABLA 25.-

PREGUNTA 11		
11. ¿ En este año ha sembrado plantas?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	16	32
Casi Siempre	12	24
A veces	6	12
Rara vez	7	14
Nunca	9	18
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 25.-



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 16 que corresponde al 32% siempre han sembrado plantas en este año; 12 que corresponden al 24% casi siempre, 7 que corresponde al 14% rara vez; 6 que corresponde al 12% a veces y 9 que corresponde al 18% nunca han sembrado plantas este año.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, es una pregunta que entra en todos los rangos de análisis y se necesita trabajar en una cultura de cuidar el medio ambiente mediante la perpetuación de las especies vegetales. Se debe ver como un potencial el sembrar plantas medicinales que ayuden a la población a evitar el consumo de fármacos.

TABLA 26.-

PREGUNTA 12		
¿ Recicla material para preservar la naturaleza?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	9	18
Casi Siempre	7	14
A veces	10	20
Rara vez	16	32
Nunca	8	16
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 26.-



Fuente: Encuesta aplicada a padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

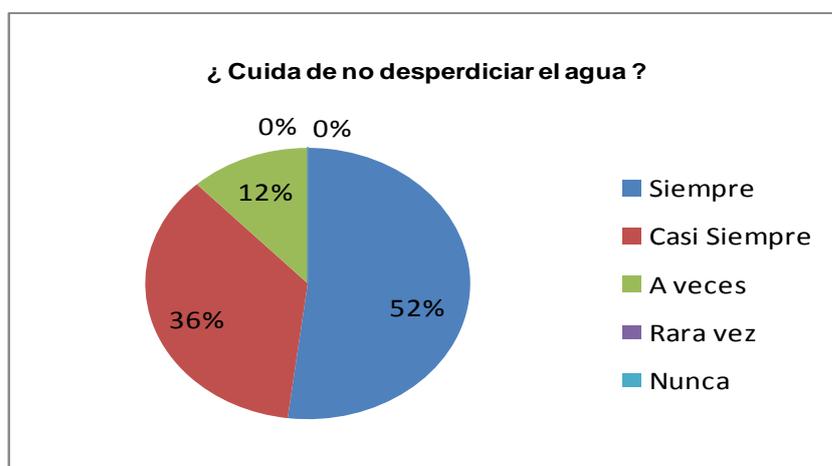
**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 16 que corresponde al 32% rara vez, 10 que corresponde al 20% a veces; 9 que corresponde al 18% siempre; y 8 que corresponde al 16% nunca; 7 que corresponde al 14% casi siempre que acostumbran a reciclar desperdicios para preservar la naturaleza.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, es una pregunta que entra en todos los rangos de análisis. Sin embargo no se puede decir que hay conciencia vital para reciclar material como ser creativos para el reutilizar. También es un tema que debe difundirse y darle la importancia, porque puede ser un potencial para crear nuevas industrias y a la vez fuentes de trabajo.

TABLA 27.-

PREGUNTA 13		
13 ¿ cuida de no desperdiciar el agua ?		
OPCIONES	Frecuencia	%
Siempre	26	52
Casi Siempre	18	36
A veces	6	12
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

GRÁFICO 27.-



Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia  
Elaborado por: Hipatia Cecilia Vélez

**Análisis.-** De los 50 padres de familia que constituyen el total de la muestra; 26 que corresponde al 52% siempre cuidan de no desperdiciar el agua; 18 que corresponde al 36% casi siempre; 6 que corresponde al 12% a veces y 0 que corresponde al 0% rara vez y nunca cuidan de no desperdiciar el agua.

**Interpretación.-** De acuerdo a la pregunta y en cuanto a sus respuestas, se determina que los padres de familia se preocupan por no desperdiciar el agua. La preocupación mundial por la preservación del agua esta tomando Espacios en la población, sin embargo se necesita trabajar y reforzar el tema, para llegar a todos con este mensaje.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

Del presente estudio se desprende las siguientes conclusiones:

- El grupo investigado (niños-as, padres de familia) de la Institución señalada, consumen frutas y verduras en cantidades que ayudan a obtener los nutrientes necesarios para beneficio de su salud.
- Consumen lentejas, fréjol, choclos, maíz en su dieta familiar, como parte de una ingesta balanceada que contienen gran cantidad de nutrientes, y que aprecian los productos que produce nuestra tierra y que han alimentado por cientos de años a nuestros antepasados.
- Se determina que el consumo de carnes variadas y pescado son parte de la dieta familiar balanceada, independiente de ser o no productos de la zona.
- Demuestra preocupación de parte de los padres de familia por complementar una buena alimentación a través del envío en sus loncheras productos sanos y nutritivos.
- La mitad de la población estudiada se preocupa por ser desparasitada mientras el otro 50% no lo hace, por desconocimiento de los beneficios que conlleva desparasitarse, o no lo hace porque no siente dolor ni otros síntomas de aviso de malestar o enfermedad.
- Existe preocupación por el no desperdicio de el agua.
- Se aprecia que los estudiantes se ocupan del aseo personal escrupulosamente.
- Se observó que la actividad deportiva es importante para gran parte del universo estudiantil.

- Existe interés en cultivar plantas y cuidarlas, por falta de espacio físico, por el poco tiempo que tienen para cuidarlas, o porque no han desarrollado un gusto hacia esta actividad.
- Se refleja que no hay una modalidad tendiente al reciclaje, por falta de incentivo o creatividad para desarrollar ideas que ayuden a reutilizar varios materiales que usamos y pueden ser reinventados para otros usos.

## **5.2 RECOMENDACIONES:**

- Realizar talleres de educación que incentiven una alimentación saludable, que conlleve en forma balanceada al alcance de todos los nutrientes e incentivar el consumo de frutas, verduras, carbohidratos, proteínas y, vitaminas.
- Vigilar y concientizar el envío de alimentos sanos en las loncheras de los estudiantes.
- Realizar campañas médicas y de salud para la desparasitación de los alumnos y sus familias, así como los beneficios de esta sana costumbre.
- Reforzar campañas de educación para la preservación y cuidado del agua.
- Tramitar la creación de espacios deportivos y recreativos para la ejecución del deporte y actividades recreativas relativos a la zona.
- Tramitar ante el respectivo Municipio para participar en campañas de reforestación, cultivo y cuidado de plantas.
- Establecer métodos de enseñanza para orientar a los estudiantes, para que realicen reciclaje de materiales que estén a su alcance.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1 TEMA DE LA PROPUESTA**

Talleres dinámicos y educativos de enseñanza-aprendizaje tendientes a conseguir una alimentación saludable con hábitos de higiene para un buen vivir.

#### **6.2 PRESENTACIÓN**

Actualmente estamos cada vez más conscientes de que los problemas de salud se generan por carencias nutricionales y que alimentarse bien es un elemento vital en las personas.

Cada día la prensa comunica y muestra la pobreza bajo condiciones de vida frustrantes, demostrando altos indicadores de desnutrición principalmente en mujeres y niños.

En los últimos tiempos, la población en general ha incorporado en sus dietas diarias productos alimenticios de baja calidad nutritiva que atentan a la salud (comida chatarra), otra situación que ha alterado el buen vivir también podemos considerar los alimentos elaborados que contienen, preservantes, colorantes, químicos que carecen de valor nutritivo.

Con educación, motivación se establecerá espacios de enseñanza y reflexión para consensuar en forma colectiva la importancia de una buena alimentación acompañada de hábitos de higiene que contribuyan al buen vivir.

### **6.3 OBJETIVO GENERAL**

Educar, informar, sensibilizar mediante talleres en el ámbito docente, docente y familiar sobre aspectos relacionados con la importancia de una alimentación saludable y hábitos de higiene aspectos que contribuyen a un buen vivir.

### **6.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Brindar herramientas prácticas para fomentar actitudes positivas que ayuden a realizar elecciones saludables, nutritivas, y a cuidar el medioambiente.
- Proponer mejorar en la calidad de alimentación cotidiana y en los estilos de vida tendientes a reducir deficiencias nutricionales.
- Instruir recetas para preparar ciertos alimentos y procurar el tamaño adecuado en la ingesta.
- Fomentar los sentidos para la creatividad en la cocina.

### **6.5 FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

Se concibe a la educación como un proceso diseñado, probado y ejecutado conscientemente desde y para espacios y tiempos culturalmente definidos, por medio del cual el sujeto que aprende y las personas que facilitan su aprendizaje buscan mejorar continuamente en todas sus dimensiones.

Por cuanto la cultura es dinámica, este proceso de talleres esta abierto a impartir conceptos y prácticas con el objeto de brindar mejores oportunidades de mejorar la salud con hábitos alimenticios saludables, mejorar o reforzar hábitos de higiene, concientizar el cuidado del medio ambiente para concebir un buen vivir.

La familia es el primer medio social que provee el niño de la alimentación biológica y de los estímulos necesarios para su maduración y desarrollo, en un clima cargado de afecto. Además el Estado y la sociedad debe contribuir y garantizar el desarrollo integral del niño.

La propuesta, parte del enfoque que concibe al ser humano un ente que se interrelaciona permanentemente con el entorno natural y social y, la educación es un proceso de su existencia, en el que enseñanza-aprendizaje esta presente en cada momento de su vida y por ser continuo y flexible permite actuar, reflexionar y comprender los espacios que nos rodean para mantener un equilibrio de su naturaleza y tratar de guardar un equilibrio para un buen vivir.

La propuesta reconoce que: conocimiento, experiencia, educación, enseñanza-aprendizaje, son instrumentos de transformación, creatividad, autoestima, superación que con la participación de Maestros, autoridades, ciudadanía con el medio social ampliado en el que actúan los adultos y en los que el niño crece, madura, se desarrolla permitirán cohesionar nuevas pautas para mejorar significativamente la salud y valorar los alimentos que tenemos a nuestro alcance, así como conservar hábitos de higiene que ayuden a formar seres saludables, con desarrollo físico normal y con inteligencia suficiente para desenvolverse en la vida con entusiasmo y positivismo. El núcleo familiar es el lugar ideal para aplicar los conocimientos y técnicas para suministrar hábitos saludables en alimentación e higiene para mantener su entorno saludable.

Además toda la comunidad en general debemos favorecer todos estos procesos para la constitución de ambientes y espacios pensando desde el niño y construirlos para su bienestar e interés.

## **6.6 ACTIVIDADES**

Implementación de talleres educativos (ver Anexos)

## **6.7 EVALUACIÓN**

Se generó ambientes agradables para el desarrollo de las actividades planificadas.

El grado de participación fue dinámico y participativo.

El respeto y la alegría fue un aporte para crear un ambiente de confianza.

Los conceptos, conocimientos fueron absorbidos en un 99%.

No todos los padres se suman a querer participar, el número de asistentes es menor al de la convocatoria.

## 6.8 TALLERES

### 6.8.1 TEMA: 1.- FOMENTANDO ALIMENTACIÓN SALUDABLE



(La seducción empieza en la cocina, recuperado el 12 de febrero 2011)

<http://miafrodita.blogspot.com/2007/02/hortalizas-y-legumbres.html><sup>20</sup>

**Objetivo.-** Contribuir al conocimiento de los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada del grupo de padres de familia, niños, niñas de séptimo de básica del Pensionado Bilingüe “Italia”, mediante la reflexión de nuestros hábitos alimenticios.

#### **Desarrollo del Taller.- Primera Parte**

**Actividades.-** Presentación del facilitador y bienvenida a los participantes, dar a conocer los temas a tratar en éste taller.

**Presentación de cada uno de los participantes bajo la siguiente modalidad:**

---

<sup>20</sup> <http://miafrodita.blogspot.com/2007/02/hortalizas-y-legumbres.html>

- Cada uno de los participantes dice su nombre y una comida que le gusta preparar o servirse.

### **Introducción.- Los nutrientes de los alimentos.**

Porqué es importante comer todo tipo de alimentos? ¿Qué nutrientes necesitamos para mantenernos sanos? ¿Dónde se encuentran dichos nutrientes?

Con éstas preguntas desarrollo el tema que permiten recordar o fijar conocimientos que seguramente están en la memoria de las personas pero que necesitan ser recordadas y reforzadas a la vez que les hacemos relacionar la alimentación a la salud.

Qué son y para que sirven los nutrientes?

Los alimentos contienen sustancias necesarias para la vida y generan nuestro metabolismo. Cada nutriente cumple con distintas funciones en nuestro organismo, siendo algunos de ellos esenciales. Esto último quiere decir que nuestro cuerpo por sí solo no los puede producir, de ahí que deban estar siempre presentes en aquellos alimentos que componen nuestra dieta diaria, estos nutrientes son: proteínas, minerales, carbohidratos, grasas y vitaminas.

Qué función desempeñan los nutrientes en nuestro organismo?

Pueden ser reparadoras, constructoras de tejidos en el organismo y aportan energías.

Qué es metabolismo? Son el conjunto de reacciones y procesos físicoquímicos que permiten a las células crecer, reproducirse, mantener sus estructura, responder a estímulos, etc.

- **Energéticos**

Algunos de ellos son nuestra principal fuente de energía para poder funcionar correctamente cada día. Por ejemplo los hidratos de carbono, las grasas son nutrientes que permiten llevar a cabo todas las actividades corporales, realizar ejercicios y otras diferentes actividades.

Cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), patatas y legumbres contienen hidratos de carbono. Los cereales y las legumbres son además fuente de proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Alimentos grasos (aceites, mantequilla, margarina) Las grasas y los alimentos ricos en ellas se han de consumir con moderación. Nos aportan ácidos grasos esenciales y son vehículos de las vitaminas A, D y E.

Además el aceite de oliva y los de semillas (girasol, maíz, soja) y las grasas que contienen los frutos secos nos ayudan a que nuestro sistema circulatorio se mantenga en perfectas condiciones. Frutas, verduras, hortalizas contienen mucha agua y son fuente de fibra, vitamina C, minerales como el magnesio que sirve para la absorción del calcio y como relajante muscular y el potasio contenido en el germen de trigo, frejol negro, melones, zanahorias, acelgas, etc.,. Las frutas son dulces porque contienen una cantidad de azúcares, lo que las diferencia de las hortalizas. Las aceituna, el coco y el aguacate son también frutas, pero contienen grasas en una cantidad potable con respecto al resto de las frutas.

- **Reguladores**

Permiten que tengan lugar en nuestro cuerpo todas las reacciones necesarias para su funcionamiento. Esta función lo llevan a cabo las vitaminas, los minerales, el agua, las fibras,

los antioxidantes y también ciertas proteínas que actúan también como enzimas y hormonas.

Las Proteínas que poseen los productos cárnicos ayudan a la formación y reparación de tejidos del organismo humano, leche y sus derivados: La leche y los lácteos, así como otras alternativas como la bebida de soja y similares contribuyen a mantener y desarrollar nuestros huesos. Además aportan proteínas, calcio y vitaminas.

Pescado, huevos y carnes son fuente de proteínas cantidades variables de grasa (pollo, cordero) minerales como el hierro y vitaminas. La grasa que abunda en los pescados (omega 3) es distinta a la de los otros alimentos y nos ayudan a proteger nuestros vasos sanguíneos y corazón.

#### **Desarrollo de contenidos:**

- Fomentar una reflexión sobre lo que se produce en la zona, sobre productos de otras zonas que están a nuestro alcance y podemos adquirir (mercados, tiendas y restaurantes) y los hábitos de consumo alimentarios que tiene cada familia.
- Se explicará ¿Que son y para qué sirven los nutrientes?
- ¿ Porqué es tan importante comer todo tipo de alimentos? ¿Qué nutrientes necesitamos para mantenernos sanos? ¿Dónde se encuentran dichos nutrientes?
- En la siguiente fase se asociará el consumo de ciertos alimentos con los problemas de salud más comunes en las familias. Esto permitirá que los participantes pongan atención en la alimentación diaria y en la producción local.

- Se explicará sobre síntomas de deficiencia de hierro durante la adolescencia tanto en hombre y mujeres que pueden deberse a las pérdidas de sangre ocasionadas por la menstruación en caso de las mujeres, y en el caso de los varones por la formación de la mioglobina por su desarrollo muscular, y obviamente a un inadecuado aporte alimentario nutricional.
- Se leerá el segmento “Te cuento para que recuerdes y enseñes”

### **TE CUENTO PARA QUE RECUERDES Y ENSEÑES**

#### **AMARANTO**

- El Amaranto fue uno de los alimentos seleccionados por la Nasa para alimentar a los astronautas. Ellos necesitan alimentos que nutran mucho, que pesen poco y que se digieran fácilmente.
- Para tener una salud dental los nutrientes más importantes son:  
Proteínas (leche y sus derivados, todo tipo de carnes, cereales y leguminosas).  
Grasas porque forman una película protectora sobre los dientes que impide la formación de placa bacteriana.
- Las Manzanas y las Zanahorias crudas, ayudan a una saludable limpieza natural de la dentadura.

#### **Trabajo en grupo:**

Se solicita realizar una receta para un desayuno, para un almuerzo y para una merienda que contengan todos los nutrientes en las 3 comidas.

**Evaluación:**

Se les entregará cartulinas de diferentes colores a cada grupo para que plasmen la contestación de dos preguntas: ¿Qué nutrientes necesitamos para mantenernos sanos? ¿Dónde se puede encontrar dichos nutrientes?

**Se finaliza con una retro-alimentación entre todos los participantes.**

**Materiales a utilizarse**

Carteles gráficos, video sobre salud y nutrición, papelotes o pizarra y marcadores para recoger las expectativas de los participantes.

**Distribución Logística**

Colocación del grupo objetivo en semi-círculo para que ayude a su participación, así como a su integración.

**Tiempo**

Desarrollo del taller desde las 09h30 hasta las 12h30, Total tres horas.

**Despedida y cierre del taller**

Enfatizar la importancia de que el proceso de aprendizaje es mutuo y colectivo. Cerrar con una dinámica de integración.

## CRONOGRAMA EJECUCIÓN TALLER No. 1

FECHA	HORA	TEMÁTICA	METODOLOGÍA	RECURSOS EMPLEADOS	RESPONSABLES
09.12.2010	09H30-08h45	Dinámica a fomentar - Fomentar reflexiones - Identificar maneras como nos alimentamos - Productos nuevos a incluir en la dieta diaria	- Explicativa, de identificación. Participativa Presentación de los participantes. Exposición del objetivo y argumentos que sustenten lo expuesto	Etiquetar a los participantes con su nombre	Cecilia Vélez
	09h45/10h00	REFLEXIÓN Asociación del consumo bajo o en exceso de ciertos alimentos con los problemas de salud	Dinámica de sensibilización dinámica explorativa-participativa Mencionar comidas preferidas	Comunicación Expontánea verbal Tecto guía gráficos	Cecilia Vélez
	10h00 /10h30	Nutrientes principales	Explicativa, observacional descriptiva	Cartelones gráficos	Cecilia Vélez
	10H30/11h00	RECESO	Jugo de maracuya y pastelito de manzana		Cecilia Vélez Lcda de Mora
	11H00/12h15	Que son los nutrientes y sus funciones. Tipos de Nutrients Energéticos Reguladores	- Explicativa de identificación descriptiva - Estimulación oral - Lectura informativa	- Folletos - Lecturas informativas - cartulinas - marcadores, pizarra	Cecilia Vélez
		Hidratos de Carbono, aceites, grasas, proteínas, vitaminas Salud bucal Alimentos para la salud bucal	Expositiva, explicativa, narración oral. Narración escrita " Te cuento para que cuentes" Preguntas generadoras y sensaciones de aprendizaje	- Lecturas informativas	Cecilia Vélez
	12H15 /12h30	Cierre del Taller	Compromiso de los participantes		Cecilia Vélez

## 6.8.2 TALLER No. 2 EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN LA NATURALEZA CONTIENE TODO LO NECESARIO E INDISPENSABLE PARA MANTENER LOS CUERPOS SANOS



<http://www.celiacos.com/2010/01/08/frutas-y-verduras-para-celiacos/><sup>21</sup>

**Objetivo.-** Concientizar y proporcionar conocimientos generales acerca de la influencia del régimen alimentario reconociendo la importancia de tener una alimentación sana , equilibrada y de calidad incorporando variedad de frutas, vegetales de diversos sabores, texturas, aromas, colores en nuestra dieta diaria”

**Actividades.-** Presentación del facilitador y bienvenida a los participantes, dar a conocer los temas a tratar en éste taller.

Presentación de cada uno de los participantes bajo la siguiente modalidad:

---

<sup>21</sup> <http://www.celiacos.com/2010/01/08/frutas-y-verduras-para-celiacos/>

- Cada uno de los participantes dice su nombre y el nombre de una fruta que conozcan que sirve para mejorar alguna dolencia o problema de salud.

Introducción.- Sabías que según los colores que tengan los vegetales y las frutas, te proporcionan diferentes vitaminas, minerales y fitoquímicos?

Estudios nutricionales demuestran que estas características de las frutas y vegetales como el color, el sabor, el aroma tienen funciones muy importantes en el organismo humano.

Existe una fundación “Produce Better Health Foundation y el National Cancer Institute, que celebran el mes del “Cinco al día, la ruta del color”, es un programa educativo para sensibilizar al público sobre la importancia del consumir al menos cinco raciones de frutas y vegetales al día, haciendo hincapié en la importancia de la variedad para obtener todos los nutrientes que nos regalan estos alimentos.

Los alimentos no pasan directamente de la boca al estómago, ellos primero se conectan con el cuerpo.

Los colores transmiten mensajes a través de la vista

Los sabores se conectan desde la lengua

Los olores tienen conexión por la nariz

Desde cada uno de los órganos de los sentidos se transmiten información y códigos para que el cuerpo actúe despertando los mecanismos que elevan defensas, que fortifican los órganos, enviando micronutrientes (vitaminas y minerales) a los lugares requeridos.

Los colores, sabores, olores, y texturas transmiten mensajes hacia el centro del apetito que se encuentra en el cerebro y parece ser que actúan ayudando al organismo a protegerse de las enfermedades y son capaces de influir en nuestras emociones.

**COLORES.-** Los alimentos tienen colores que contienen pigmentos o sustancias que ayudan a elevar las defensas:

**El color rojo** contiene caroteno, a este grupo pertenece el licopeno que ejerce sobre nuestro cuerpo acción antioxidante, por tanto el color rojo de las frutas y verduras ayuda a proteger de enfermedades del corazón, de la próstata y el cáncer. ( sandía, tomate, fresa, cereza)

**El color amarillo** ayuda a la vista y nos protege de enfermedades de la piel, y sirven como antioxidantes (zanahoria, papaya, pimiento amarillo, zapote, zapallo, piña, etc). Las frutas y verduras de color amarillo contiene vitaminas E y C.

**El color oscuro** (azul-morado) de ciertas frutas y vegetales como: el fréjol negro, berenjenas, remolacha, mora, uvas, ciruelas esta asociado con el riñón.

**El color verde** protege el hígado. Como el kiwi,, brócoli, berro, espinacas, lima, limón, éstos alimentos cuentan con gran cantidad de ácido fólico y vitaminas C,A,K.

**El color blanco** como la coliflor, el papa nabo, hongos, ajo, cebolla, nos protegen de las enfermedades del pulmón.

**SABORES.-** La lengua diferencia los siguientes sabores: amargo, agrio, dulce, salado.

El gusto es el sentido que nos permite reconocer los sabores de los alimentos, por medio de las papilas gustativas, que son pequeños bultos que se encuentran en la base de la lengua.

La sensación que un alimento produce en el sentido del gusto se llama sabor. Los alimentos pueden ser dulces o salados, ácidos o amargos.

Estos sabores se conectan con las necesidades de los órganos y sistemas del cuerpo que ayudan a la digestión.

Los estudios sobre este tema informan que el sabor amargo desintoxica, su exceso daña el corazón y produce tristeza y decepción.

## AROMAS.-

El órgano del olfato es uno de los más importantes puesto que nos permite diferenciar e identificar diferentes sustancias aromáticas.

Es el sentido encargado de detectar y procesar los olores. El órgano del olfato es la nariz, los olores ingresan por el epitelio olfativo ubicado en la nariz, y son procesadas por el sistema olfativo que va al cerebro para ser interpretados, es nuestro cerebro quien nos dice el olor. La nariz distingue entre más de 10.000 aromas diferentes. El olfato es el sentido más fuerte al nacer.

El olor de las frutas como la naranja, la mandarina, el limón estimulan nuestras glándulas salivales.

Despiertan los sentidos, nos traen; recuerdos, alegrías, nostalgias, temores, que son capaces de incentivar emociones calientes como el odio y emociones frías como el miedo.

Muchas veces el olor nos aviva o inhibe el apetito.

El olor de las frutas como la naranja, la mandarina, el limón estimulan nuestras glándulas salivales y decimos una frase tan conocida “se nos hace agüita la boca”

Preguntas generadoras.

- A través de qué órganos se conectan los alimentos en nuestro cuerpo.
- En la boca cómo son captados los sabores de los alimentos? Se captan a través de las papilas gustativas los sabores: salado- picante, amargo-dulce y ácido.

- En qué ayudan los sabores? Ayudan a la digestión ya que al ingerir ciertos alimentos el organismo produce sustancias y líquidos digestivos que ayudan a transformar los alimentos en sustancias más pequeñas para que se distribuyan a diferentes partes del organismo.

**CUENTA LA HISTORIA:** que en 1493 los habitantes de la isla Antillana de Guadalupe ofrecieron a Cristóbal Colón el ananás o piña. Colón pensó que era una variedad de la alcachofa, pero al comer probó que era muy exquisita y lo llevó a España, y desde allí se extendió hacia las zonas tropicales de Asia y África.

## **AROMAS**

### **Trabajo en grupo:**

Se les solicitará realizar una receta para un desayuno, para un almuerzo y para una merienda que contenga todos los nutrientes en las 3 comidas.

### **Conclusiones:**

Problemas de salud asociados con consumo insuficiente de frutas y vegetales

Cuáles son las enfermedades que se producen cuando no comemos suficientes y variadas frutas y verduras?

- Bajan las defensas y estamos más sensibles a infecciones
- Cambiamos en el carácter
- No hay buena digestión
- Se produce anemia
- Pérdida de energía en la actividad física e intelectual
- Nos volvemos menos ágiles y vitales

### **Evaluación:**

Se les entregará cartulinas de diferentes colores a cada grupo para que plasmen la contestación de dos preguntas: 1) A qué organismo ayuda las frutas de color rojo? 2) Que describan 3 productos que ayudan al riñón?

Se finaliza con una retro-alimentación entre todos los participantes.

### **Materiales a utilizarse**

Carteles gráficos, fotos de frutas y verduras en su esplendor, papelotes o pizarra y marcadores para recoger las expectativas de los participantes.

### **Distribución Logística**

Se colocará al grupo de Alumnos y/o Padres de familia en semi-círculo para que ayude a su participación, así como a su integración.

### **Despedida y cierre del taller**

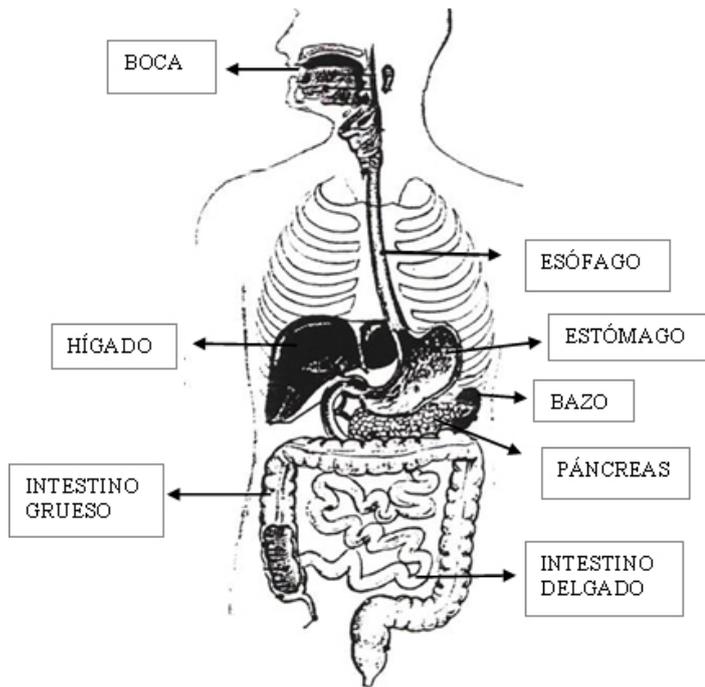
Incentivar al consumo de frutas y verduras, reparto de un pincho de frutas cuyo contenido será, una rodaja de plátano, una de kywi, una taja de mandarina o naranja, una frutilla,

## CRONOGRAMA EJECUCIÓN TALLER No. 2

FECHA	HORA	TEMÁTICA	METODOLOGÍA	RECURSOS EMPLEADOS	RESPONSABLES
29.01.2011	09h30	Sabías que según los colores de los vegetales y frutas proporcionan diferentes vitaminas, minerales y fitoquímicos	Participativa con la presentación de los participantes	Etiquetas Marcadores Cartulinas	Cecilia Vélez
	09h45/10h00	Transmisión de conocimientos Cómo se conectan los alimentos con nuestro cuerpo: la ruta del color	Expositiva, lectura de tema, comentario y sintetizar los contenidos	Texto guía Láminas Carteles	Cecilia Vélez
	10h00/10h30	Variedad de colores, aromas y sabores, tienen funciones muy importantes en el organismo humano y su conexión con éste. El color de los alimentos tienen pigmentos o sustancias que ayudan a elevar las defensas Sabores: diferenciación Aromas y recuerdos	Explicativa, observacional, Descriptiva	Láminas Gráficos Cartelones Dibujos Revistas	Cecilia Vélez
	10h30	RECESO	Entrega refrigerio	pincho de frutas	
	11h00/12h00	Los colores transmiten mensajes a través de la vista hacia el centro del apetito-cerebro Ayuda al organismo a protegerse de las enfermedades e influyen en nuestras emociones Los sabores se conectan desde la lengua Los aromas tienen se conectan con la Nariz	Explicativa y de Transferencia Escribir en papelógrafos ejercicios de Aprendizaje, colores, sabores, aromas Reflexiva, observacional	Lecturas Cartelones Gráficos Papelógrafos Marcadores Video sobre salud y nutrición	Cecilia Vélez

### 6.8.3 TEMA: 3.- “PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO CUERPO”

*El aparato digestivo es el conjunto de órganos (boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso) encargados del proceso de la digestión.*



(El aparato digestivo, recuperado el 12 de febrero 2011)

<http://materialdidacticomatematicas.blogspot.es/><sup>22</sup>

**Objetivo.-** Con este taller se pretende que los escolares y su entorno familiar tengan conocimiento cómo puede influenciar en nuestro organismo y en especial en nuestra digestión una alimentación balanceada.

Entregar información sobre que alimentos ayudarán a mantener en buen estado nuestro aparato digestivo.

---

<sup>22</sup> <http://materialdidacticomatematicas.blogspot.es/><sup>22</sup>

**Actividades.-** Reflexiones sobre el sistema digestivo, aprender a conectarnos con nuestro cuerpo.

**Presentación de cada uno de los participantes bajo la siguiente modalidad:**

- Como facilitador y con gráficos se transfieren conocimientos orientadores explica el aparato digestivo, sus características y funcionamiento.

**Introducción.-** Hace 2400 años AC, Sócrates decía que la alimentación es salud y que ésta se conecta con lo que comemos cada día y la forma como comemos. Si la alimentación diaria no es la correcta de que maneras nos puede afectar al buen funcionamiento de nuestro aparato digestivo.

**Desarrollo de contenidos:**

El sistema digestivo está formado por las partes del cuerpo que, al trabajar juntas ayudan a convertir los alimentos y los líquidos en los componentes y combustible necesario para el cuerpo.

¿Qué es la digestión? Es el proceso mediante el cual los alimentos que comemos se convierten en sustancias químicas que puedan ser absorbidas y asimiladas por nuestro organismo.

¿ Dónde empieza la digestión? Esta empieza en la boca, los dientes trituran la comida y se mezclan con la saliva, formando la enzimas (proteínas), una vez comprimida pasamos al esófago, aquí se mezclan con los jugos gástricos que contribuyen a la digestión de los alimentos. El tracto digestivo también contiene una capa muscular suave que ayuda transformar los alimentos y llevarlos a lo largo del tubo, hasta llegar al intestino delgado.

En el intestino grueso, en cambio, se concentran los restos de la digestión para ser enviados a través de movimientos hacia el exterior.

Otros dos órganos digestivos son el hígado y el páncreas, producen jugos que llegan al intestino a través de pequeños tubos llamados conductos.

**El aparato digestivo tiene varias funciones:**

- Asimila las características o cualidades de los alimentos e incorpora mediante la digestión al organismo.
- Transporta y o transforma los alimentos en sustancias que puedan ser asimiladas.

**Problemas digestivo más comunes** (el público participa enumerando varios problemas como vómito, diarrea, estreñimiento, dolores de barriga, gastritis, parasitosis).

Se pregunta a los participantes que medidas tomarían para una correcta digestión de su organismo?

Comer diariamente alimentos nutritivos y de fácil digestión, abundantes frutas y verduras, granos cereales, bajar los fritos y grasas, no tomar frecuentemente bebidas gaseosas, no poner en las comidas colorantes, saborizantes.

Lavar bien los alimentos que se consumen crudos.

Refrigerar los alimentos, procurar un ambiente tranquilo mientras comemos, respetar horarios de comidas.

**Trabajo en grupo:**

Se imparten dos recetas una para el vómito (agua del sí y del no) forma de preparar: agua de toronjil, se prepara en una tasa de agua de toronjil se le coloca sal, y en otra tasa de agua de toronjil se pone gotas de limón y se toma alternando una de sal otra de limón. Esto sirve para relajar el estómago y lavarlo, en una segunda ocasión que beba ya hidratará y relajará el estómago. (se prepara físicamente esta agua)

Para la diarrea; se licua arroz crudo con agua y se le da de beber por sorbos, igualmente se le cocina un maduro y se les da de comer.

Se solicita leer el mensaje del papelógrafo:

## TE CUENTO PARA QUE RECUERDES Y ENSEÑES

- La ingesta elevada de alimentos procesados densamente energéticos y pobres en micronutrientes, produce aumento de peso y obesidad.
- La fibra dietética y el ejercicio físico disminuyen el riesgo de obesidad

### **Evaluación:**

Se les entregará cartulinas de diferentes colores a cada grupo para que plasmen la contestación de dos preguntas: Que puede evitar el estreñimiento?

Qué pasa en el estómago cuando comemos grasas saturadas o demasiadas grasas?

Se finaliza con una retro-alimentación entre todos los participantes.

### **Materiales a utilizarse**

Carteles gráficos, papelotes o pizarra y marcadores para recoger las expectativas de los participantes. Licuadora, arroz, toronjil, limón, sal

### **Distribución Logística**

Se colocará al grupo objetivo de alumnos y/o padres de familia en semi-círculo para que ayude a su participación, así como a su integración.

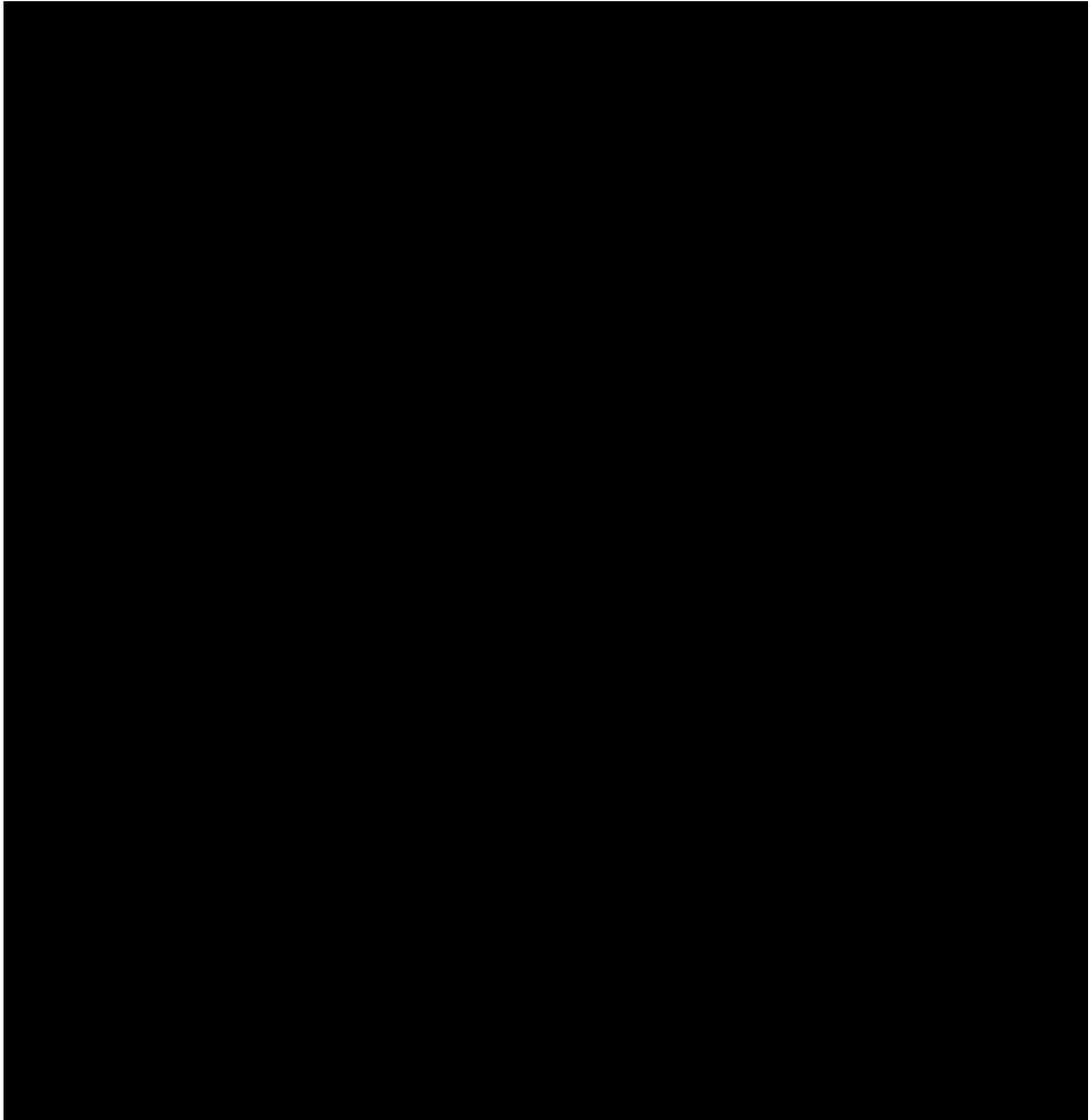
## **Tiempo**

El número de participantes son aproximadamente 26; esta actividad no debe llevar más allá de 20 minutos.

## **Despedida y cierre del taller**

Realizar varias reflexiones y recomendaciones sobre una mejor alimentación.

### **CRONOGRAMA EJECUCIÓN TALLER No. 3**



#### **6.8.4 TALLER No. 4.-**

### **“TERTULIA MENÚ VARIADO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE”**

**Objetivo.- Transferirnos** entre los participantes nuestros conocimientos culinarios para Incorporar a la dieta diaria variedad de frutas, verduras, vegetales, para equilibrar la alimentación , aplicando los conocimientos adquiridos en los talleres anteriores del grupo de padres de familia, niños y niñas de séptimo de básica del Pensionado Bilingüe “Italia”

#### **Desarrollo del Taller.-**

**Actividades.-** Presentación del facilitador y bienvenida a los participantes, se expone el tema a tratar en este taller.

**Presentación de cada uno de los participantes bajo la siguiente modalidad:**

- Cada participante se identifica con una comida que más acostumbran a degustar en su hogar.

**Introducción.-** El menú de cada día debe contemplar alimentos de los diversos grupos que aparecen reflejados en la Pirámide de la Alimentación Saludable. La Pirámide nos puede dar una idea de lo que se debe comer cada día, y con qué frecuencia a lo largo de la semana.

#### **Desarrollo de contenidos:**

- Se explicará porqué es tan importante tener una alimentación variada y equilibrada, para mantenernos sanos.

- Se incentivará a comer productos distintos a los acostumbrados para llegar a tener una variación en sus comidas y lograr ingerir nutrientes necesario para nuestro cuerpo.
- Entrega de menús variados y recetas impresas para que elaboren en sus hogares.

Necesitamos comer varias raciones del grupo del pan, cereales, arroz, pasta y patatas que están en la base y muy poco del grupo de los alimentos grasos y dulces que están en la parte más alta de la pirámide, en el vértice.

Esto nos sirve de guía para escoger una dieta saludable para toda la familia, el modo más seguro de diseñar menús variados, menús equilibrados. Cada vez lo tienes más claro ¿verdad?

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	ENTRE EL DÍA
Lunes	Leche. Pan integral con mantequilla y mermelada o miel. Zumo de fruta.	<b>Menestra de verduras.</b> <b>Pescado</b> a la plancha con patatas fritas y salsa de tomate. Fruta.	<b>Ensalada variada.</b> Surtido de <b>fritos</b> (croquetas, empanadillas, jamón y queso...). Fruta.	jugo de alguna fruta de temporada con tostadas o 3 galletitas
Martes	Yogur con cereales. Trozos de fruta fresca.	<b>Ensalada mixta.</b> Lomo de cerdo con puré de patata y guisantes. Yogur.	Sopa de verduras en juliana con fideos. Pimientos o <b>berenjenas</b> rellenas de carne o pescado y verduras. Fruta.	Yogur y fruta.
Miércoles	Leche. Pan integral untado con tomate, aceite de oliva y jamón serrano. Zumo de fruta.	<b>Ensalada variada.</b> sopa con pasta, <b>garbanzos</b> , verduras y trocitos de carne. Fruta.	<b>Crema de verduras.</b> Huevo frito con arroz relleno y Fruta.	Un sánduche pequeño, lechuga, tomate, mortadela

Jueves	Zumo de fruta. Pan integral con jamón y queso fresco.	Arroz con champiñones, tomate y queso gratinado. Hamburguesa de salmón o carne con lechuga. Fruta.	Tortilla de patata rellena de atún, ensalada de verduras (apio, lechuga, pimiento, aceitunas y Fruta fresca.	Chochos, tostado o Fruta
Viernes	Leche. Galletas. Fruta.	Legumbre con verduras. Pollo o pavo al horno con ensalada. Fruta.	Crema de verduras. Crepes de jamón y queso. Yogur.	Fruta fresca. Galletas.
Sábado	Yogur. Pan con requesón, miel y nueces. Fruta.	Puré de verduras. Carne estofada con patatas y verduras. Fruta.	Pescado al horno con patatas, 2 tostadas y tomatitos. Yogur	Pan integral con queso. Zumo.
Domingo	Leche. Bizcocho casero con trocitos de frutas. Zumo de fruta.	Ensalada variada. Canelones de atún. Y Fruta.	Verdura con patata. Tortilla de espinacas y Yogur.	Yogur y fruta.

### Frecuencia de consumo de alimentos recomendada

Frutas, verduras y ensaladas, lácteos y pan Cada día

Legumbres 2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)

Arroz, pasta, patatas 2-4 veces por semana. Alternar su consumo.

Pescados y carnes 3-4 veces por semana. Alternar su consumo.

Huevos 4 unidades por semana. Alternar su consumo con carnes y pescados.

Repostería, patatas fritas y similares, refrescos, comida rápida (pizza, hamburguesa y similares), golosinas... Ocasionalmente. Sin abusar.

## **Recomendaciones para mantener una dieta saludable**

Tener presente los gustos y preferencias de las personas que van a consumir el menú, tratando de hacer la dieta lo más variada posible.

La estación del año. Para que se disfrute del sabor y la variedad de alimentos de la temporada; sobre todo frutas, hortalizas y verduras, y pescados.

Costumbres culinarias. En cada región hay alimentos o platos típicos muy saludables y nutritivos que pueden formar parte habitual de los menús.

La presentación de los platos, la combinación de alimentos y de modos de cocinado: Pongan variedad de colores, sabores, aromas, texturas y formas a los platos. Y no olviden que la mayoría de las veces "el apetito entra por los ojos".

La relación calidad-precio. Podemos elaborar menús equilibrados a precios asequibles.

### **Trabajo en grupo:**

Entrega de cartulinas de diferentes colores a cada grupo para que plasmen 3 recetas, **Sin ocupar lechuga y tomate**, se solicita elaborar ensaladas con verduras, pueden **combinar con fruta**.

Se finaliza con una retro-alimentación entre todos los participantes.

### **Materiales a utilizarse**

Cartulinas de colores, recetas con menús impresas, pizarra, marcadores para escribir las 3 recetas menos comunes de verduras que se les solicitó plasmar en las cartulinas.

### **Distribución Logística**

Se colocará al grupo objetivo de alumnos y/o padres de familia en semi-círculo para que ayude a su participación, así como a su integración.

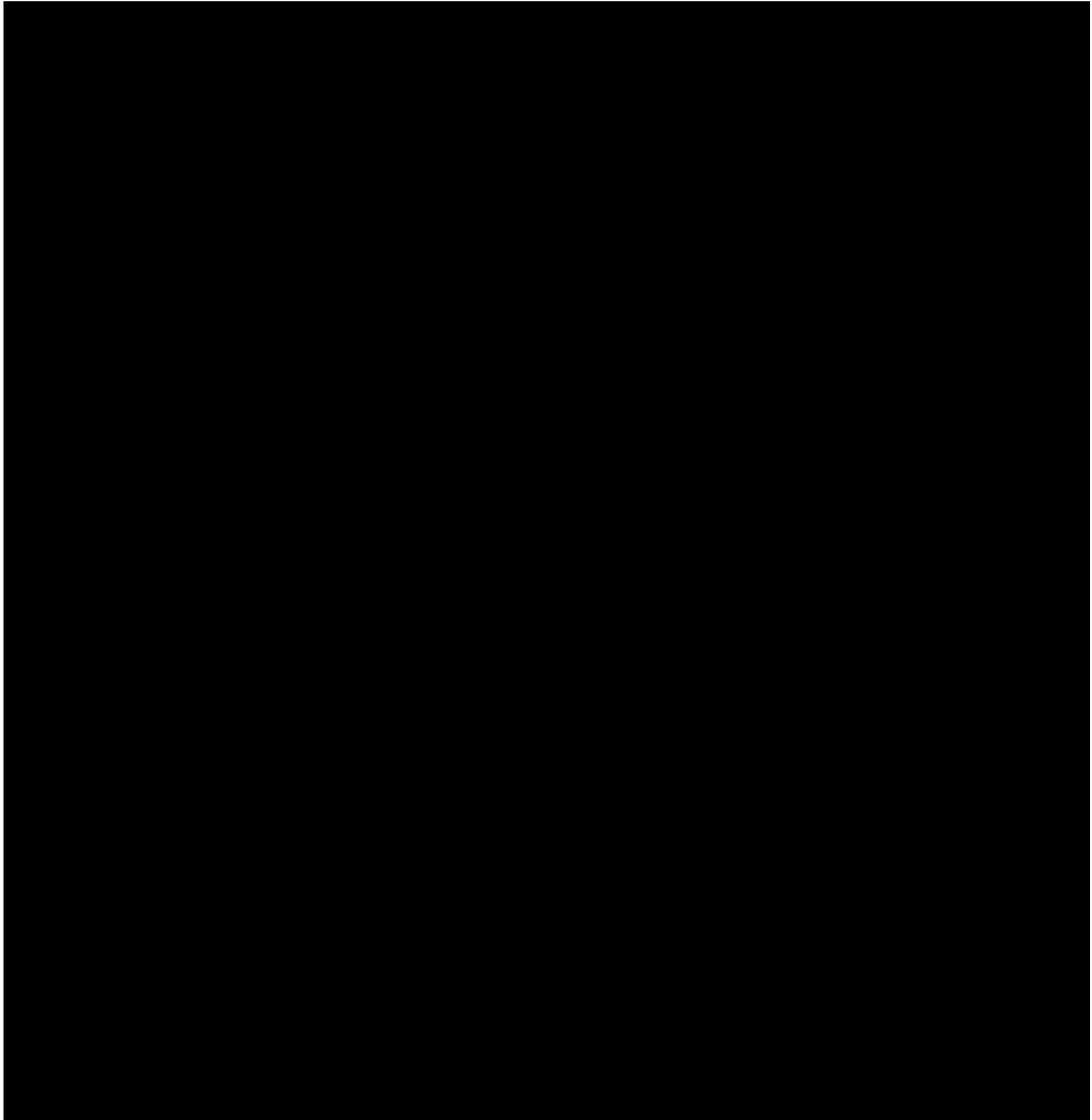
### **Tiempo**

Se realizó de 09h30 hasta las 12h30

### **Despedida y cierre del taller**

Realizar varias reflexiones y recomendaciones sobre una mejor alimentación, entrega de recetas impresas.

## **CRONOGRAMA EJECUCIÓN TALLER No. 4**



## INTERCAMBIO DE RECETAS

“A DISFRUTAR ELABORANDO Y SABOREANDO”

### **RECETAS CON QUINOA**

La quinoa es un pseudocereal muy fácil de cocinar, práctico y de grandes posibilidades culinarias. Algunas de las recetas de quinoa (quinua para los latinos) más comunes en América del sur son:

#### **SOPA DE QUINUA CON TOMATE**

##### **INGREDIENTES:**

- 1 taza de quinua
- 5 tomates medianos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 queso pequeño
- 1 cabeza de cebolla
- 1 Kg. de carne molida
- Pimienta y sal a gusto



##### **PREPARACION:**

Poner a cocer la quinua en 3 litros de agua. Picar los tomates en pedazos pequeños, dorarlos junto con la cebolla picada y la carne, pimienta y sal a gusto, agregar a la quinua hirviendo (ya cocida) y dejar hervir unos minutos más. Servir la sopa agregando encima queso rallado.

## PAN DE QUINUA

### INGREDIENTES:

2 libras de harina de quinua  
1 cucharada de levadura  
1 libra de manteca  
6 tazas de agua  
1 cucharada de sal  
1 taza de azúcar  
4 libras de harina blanca de trigo  
1 cucharilla de canela  
1 cucharada de anís

### PREPARACION:

En un tablero se tamizan las harinas, mezclando con el agua tibia y la sal, la levadura diluida en media taza de agua tibia, se amasa diez minutos, luego se agrega la manteca tibia y se sigue amasando hasta que la masa se desprenda de las manos, se deja madurar en un lugar abrigado dos horas, luego se vuelve a amasar y se va cortando en pedazos moderados, se forma los panes y se pone en latas de horno, se hornea a temperatura regular.



Quinoa con leche y queso

Cocer la quinoa con agua, aceite y sal, junto con leche al gusto. Mantener a fuego lento hasta que quede homogéneo.

Al final añadir trocitos de queso fresco y esperjear culantro o perejil antes de servir.



Hamburguesas de Quinoa

Cocer la quinoa hasta evaporación del agua. Dejar reposar. Añadir huevo batido especias, cebolla, ajo, sal y un poco de harina integral. Se pueden añadir ingredientes al gusto (champiñones, albahaca...)

Mezclar todos los ingredientes. Freír o asar y acompañar con ensalada.



Quinoa con verduras

Cocer la quinoa con sal o echar salsa de soja una vez esté hervida. En una cazuela freír verduras al gusto (espárrago verde, culantro, pimiento, cebolla, aceitunas, espinacas, tomate...) junto con cebolla y ajo.

Mezclar las verduras y la quinoa. Servir.

[www.forovegetariano.org/foro/forumdisplay.php](http://www.forovegetariano.org/foro/forumdisplay.php)<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> [www.forovegetariano.org/foro/forumdisplay.php](http://www.forovegetariano.org/foro/forumdisplay.php)



## **LOCRO DE NABO**

**EL NABO con lenteja**

*Es muy rico en hierro, por tanto ayuda a prevenir la anemia  
También contiene calcio que ayuda a los dientes y huesos en buen estado. Tiene vitamina A lo que aumenta las resistencias de nuestro cuerpo a las enfermedades.*

**PORCIÓN:**

**5 PERSONAS**

### **INGREDIENTES:**

1 LIBRA DE LENTEJA  
1 ATADO PEQUELO DE NABO  
3 LIBRAS DE PAPAS MEDIANAS  
4 ONZ. DE QUESILLO  
PIMIENTO VERDE, CEBOLLA, AJO

### **PREPARACIÓN:**

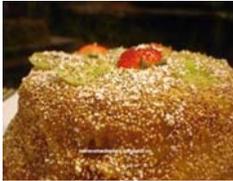
Escoger las lentejas, lavar y remojar el día anterior  
Pelar y picar las papas. Lavar y picar el nabo  
Hacer el refrito a fuego lento con cebolla, ajo, pimiento verde y otros condimentos al gusto.  
Cuando esta lista los 3 litros de agua hirviendo se coloca la lenteja y las papas.  
Cuando las papas están blandas agregar el NABO  
Dejar dar un hervor y retirar el locro del fuego  
Servir colocando el queso rallado

**TIEMPO DE PREPARACIÓN 45 MINUTOS**

## EL AMARANTO



Es un cereal andino que a pesar de sus nutrientes y maravillosa propiedades casi desapareció.



<b>TORTA DE AMARANTO</b>	Es un cereal andino muy rico en nutrientes y con mayor concentración en proteínas que otros cereales.
<b>PORCIÓN:</b>	<b>12 PERSONAS</b>
<b>INGREDIENTES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/4 kg. de harina de amaranto • 1/4 kg. de harina de trigo</li><li>• 1 taza de leche • 1/2 kg. de manteca</li><li>• 5 huevos • 3 cdas. de polvo para hornear</li><li>• 400 g de azúcar</li></ul>	<b>PREPARACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Poner la manteca a derretir y agregar las yemas y el azúcar</li><li>- Batir hasta que tenga consistencia cremosa</li><li>- Cernir las harinas y el polvo de hornear</li><li>- Incorporar las claras batidas a punto de turrón.</li><li>- Agregar la leche y batir todo</li><li>- Para finalizar agregar nueces y pasas</li><li>- Engrasar un molde y verter el contenido</li></ul>
<a href="http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=quinoa">http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=quinoa</a>	<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN 35 a 40 MINUTOS</b>

[http://www.inkanat.com//arterecetas\\_andinas.mx](http://www.inkanat.com//arterecetas_andinas.mx)

# ENSALADA DE FRUTAS MAS GRANOLA

---

- 1 MANZANA O KYWI
- 1 GUINEO
- 5 FRUTILLAS O
- 2 PIÑA O PAPAYA CORTADAS EN CUADRITOS
- JUGO DE 2 NARANJAS

ELABORACION: Mezclar todo y poner en un recipiente, añadir una cucharada de yogurt natural

- 1 CUCHARADA DE GRANO A
- 1 CUCHARADA DE MIEL

Nota.- Antes de la elaboración siempre lavar las frutas.



## **BIBLIOGRAFÍA:**

Dorland, "DICCIONARIO ENCICLOPEDICO ILUSTRADO DE MEDICINA"  
Volumen I-II-III. Ed. Interamericana, Edición 26, España 1985.

Manual de Alimentación y Nutrición, WFP, Programa Mundial de Alimentos.

Metro "HOY".- Publicaciones sobre alimentación y salud, edición del 20 de noviembre del 2010

Pamplona Roger Dr. (2003), El poder medicinal de los alimentos, Buenos Aires, Argentina.

Seguridad Alimentaria, Una Alianza Contra el Hambre, WFP, Programa Mundial de Alimentos.- Colombia

Sistema de Formación "Tejiendo el Buen Vivir".- MIES-INFA.- instituto de la niñez y la familia, Marzo 2011.

White,E. Consejos sobre el régimen alimenticio. Mountain View, Pacific Press ,1969, páginas 458 y 463.

## **WEBGRAFÍA:**

Colores, aromas, sabores y texturas.- Programa Aliméntate Ecuador.  
[www.alimentateecuador.gob.ec](http://www.alimentateecuador.gob.ec)

**Constitución Política del Ecuador.**  
[www.asambleanacional.gov.ec](http://www.asambleanacional.gov.ec)

El aparato digestivo, recuperado el 12 de febrero 2011

<http://materialdidacticomatematicas.blogspot.es/>

Frutas y Verduras: Comiendo con colores

<http://www.midieta.com/article.aspx?id=7592>

Frutas y verduras para celiacos, recuperado 12 de febrero 2011

<http://www.celiacos.com/2010/01/08/frutas-y-verduras-para-celiacos/>

( leso saludable, reproducido 23 de enero 2011) <http://www.iesogalileo.es/>

Los sentidos: gusto, olfato, vista

<http://www.monografias.com/trabajos14/lossentidos/lossentidos.shtml>

KIDS HEALTH. Art. Una alimentación saludable, Recuperado el 12 de Febrero 2011.

[http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/nutricion/habits\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/habits_esp.html)

Manual de cocina: La seducción empieza en la cocina, recuperado el 12 de febrero 2011)

<http://miafrodita.blogspot.com/2007/02/hortalizas-y-legumbres.html>

Pirámide alimenticia NAOS, recuperado el 12 de febrero, 2011

[http://www.nutricion-dietas.com/categoria/economia-sociedad-y-alimentacion/piramide-alimenticia-economia-sociedad-y-alimentacion\)](http://www.nutricion-dietas.com/categoria/economia-sociedad-y-alimentacion/piramide-alimenticia-economia-sociedad-y-alimentacion)

Pirámide Alimentaria, la encyclopedia libre, recuperado el 3 de enero 2011 de. [http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\\_alimentaria](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_alimentaria)

Red del sistema de las Naciones Unidas sobre desarrollo y seguridad alimentaria, recuperado el 21 de enero, 2011

[http://www.rdfs.net/themes/food\\_es.htm](http://www.rdfs.net/themes/food_es.htm)

# **ANEXOS**

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**  
**Carrera: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**Mención: Administración Educativa**

**Contesta el siguiente cuestionario para evaluar si tu alimentación es saludable**

EDAD:.....

GRADO:.....

Género masculino:.....

Género Femenino:.....

Hombres 22      Femenina 28

	Siem pre	Casi Siem pre	A veces	Rara vez	Nunca	total
1. ¿Comes en tu casa, frutas y verduras diariamente?	14	23	12	1	0	50
2. ¿Forman parte de tu dieta familiar lentejas, frejol, choclos, maíz	22	15	12	0	1	50
3. ¿En su familia se Ingiere pescado por lo menos una vez a la semana?	14	10	16	6	4	50
4. ¿Comen en su familia carnes de res, cerdo máximo dos veces por semana?	14	12	13	7	4	50
5. ¿ En tu lonchera te envían frutas y líquidos?	11	12	9	10	8	50
6. ¿Acostumbras a llevar en tu lonchera papas fritas, cachitos, chocolates?	3	5	15	11	16	50
7. ¿ Acostumbran en tu familia a desparcitarse una vez por año?	17	6	11	12	4	50
8. ¿ Mientras te lavas la boca dejas abierta la llaves de agua?	0	3	5	6	36	50
9. ¿ Te lavas las manos antes de cada comida?	36	12	2	0	0	50
10 ¿ Practicas continuamente algún deporte?	11	20	14	2	3	50
11 ¿ cuidas de no desperdiciar el agua ?	25	15	7	3	0	50
12 ¿ El año que pasó has sembrano plantas?	6	5	10	9	20	50
13 ¿ Reciclas material para preservar la naturaleza?	10	5	13	15	7	50

## ANEXO 2.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL  
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA  
Carrera: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
Mención: Administración Educativa**

**ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA  
Representantes de Séptimo de Básica  
Pensionado Bilingüe "Italia"**

**Ponga a prueba sus hábitos alimenticios. Conteste el siguiente cuestionario para evaluar si su alimentación es o no saludable.**

MADRE:.....

PADRE:.....

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Rara vez	Nunca	Total
1. ¿Toma, por lo menos, tres vasos de agua al día?	12	10	23	5	0	50
2. ¿Consume, por lo menos, cinco porciones de frutas y verduras al día?	8	20	18	4	0	50
3. ¿ Consumen mayormente grasas de origen vegetal como aceite, margarina? etc.	26	15	7	2	0	50
4. ¿Forman parte de tu dieta familiar granos y cereales?	29	19	2	0	0	50
5. ¿En su familia se Ingiere pescado por lo menos una vez a la semana?	30	15	5	0	0	50
6. ¿Comen en su familia carnes rojas ( res, cerdo) máxima dos veces por semanas?	32	16	2	0	0	50
7. ¿Acostumbran en la familia a beber leche baja en grasa?	4	5	10	16	15	50
8. ¿En su familia prefieren comer frutas con cáscara y verduras crudas en vez de peladas y cocinadas?	7	7	12	11	13	50
9. ¿Leen las etiquetas con información nutrimental de los alimentos que adquieren, saben cómo interpretarlas?	3	7	8	17	15	50
10. ¿ La familia acostumbra desparacitarse una vez al año por lo menos?	16	11	9	11	3	50
11. ¿ En este año ha sembrado plantas?	16	12	6	7	9	50
12. ¿ Recicla material para preservar la naturaleza?	9	7	10	16	8	50
13. ¿ cuida de no desperdiciar el agua ?	26	18	6	0	0	50

## **ANEXO 3**

### **FOTOGRAFÍAS DESARROLLO DE TALLERES EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y HÁBITOS DE HIGIENE PARA UN BUEN VIVIR**













