

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



**TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADA  
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION CIENCIAS  
SOCIALES**

**TEMA:**

**LA MALNUTRICIÓN INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL BAJO  
RENDIMIENTO  
ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO, SEXTO Y SEPTIMO  
AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "DOLORES SUCRE",  
PROVINCIA DEL CARCHI**

**ALEXANDRA IBARRA CAZARES**

**DR. ROBERTO RAÚL ROMERO GALLARDO**

**IBARRA 2011**

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Yo Doctor Roberto Raúl Romero Gallardo certifico que he analizado el proyecto presentado por la Srta. Alexandra Ibarra Cazares y cumple con el formato y requisitos establecidos por la Universidad Tecnológica Equinoccial por lo que autorizo su presentación y defensa.

f).....

**DIRECTOR**

## **AUTORÍA DE LA TESIS**

Yo Nayibi Alexandra Ibarra Cazares, 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.

Nayibi Alexandra Ibarra Cazares

## **DEDICATORIA**

Este trabajo en primer lugar se lo dedico a Dios ya que es un ser extraordinario dentro de mi vida diaria; en segundo lugar a mis padres quienes me inculcaron que con tenacidad, responsabilidad y humildad se puede llegar a concluir todas las metas propuestas; a los niños de mi ciudad en especial a los niños de la Escuela “Eloy Alfaro” a quienes va este trabajo de una manera directa con la finalidad de que conozcan, valoren toda la cultura gastronómica de su localidad y obviamente sean participes de un cambio dentro de nuestra sociedad.

Nayibi Alexandra Ibarra Cazares

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis tutores de la Universidad Tecnológica Equinoccial, a la Escuela “Dolores Sucre” con todos sus personeros, a los maestros de diferentes Instituciones educativas quienes me apoyaron a que mis conocimientos sean más sólidos y comprender mejor los fenómenos por las causas y efectos que me permiten conocer las leyes más generales del movimiento. A personas desinteresadas en apoyarme con información necesaria para lograr mi objetivo propuesto y de esa manera poder aportar de una manera significativa a niños y niñas de mi localidad, a mi madre por ser la guía espiritual y por su insistencia permanente en el objetivo propuesto de seguir adelante en mis estudios.

Nayibi Alexandra Ibarra Cazares

## **RESUMEN EJECUTIVO**

¿La desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar en los niños del Quinto año de educación básica de la escuela Dolores Sucre de la parroquia la Libertad, cantón Espejo, provincia del Carchi?

El propósito de la investigación es resolver este problema con la identificación de causas y efectos para darles solución confrontándolas con la realidad, en este caso identificando las causas que inciden en la desnutrición y los efectos en el rendimiento escolar. Con los pasos correspondientes vamos hacer que este problema se vuelva en una solución con la finalidad de garantizar una mejor alimentación y un adecuado rendimiento intelectual en los niños.

En esta investigación utilizamos metodología deductiva, inductiva, de análisis, y científica con la finalidad de ubicarnos correctamente en el proceso y los pasos pertinentes de llegar a la verdad y buscar solución al problema.

Dentro de los resultados importantes es que la idea del problema basada en supuestos se confirma en la realidad luego de haber establecido una investigación detallada, y con todos los pasos pertinentes.

## ÍNDICE

<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINAS</b>
Portada	I
Certificación del autor	II
Página de autoría	III
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Resumen Ejecutivo	VI

### **CAPÍTULO I**

#### **PROBLEMA**

EL PROBLEMA	3
1.2 Planteamiento	3
1.3 Formulación	4
1.4 Alcance	4
1.5 Objetivos	4
1.5.1 General:	4
1.5.2 Específicos	5
1.6 Justificación	5

### **CAPÍTULO II**

#### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes	6
2.2 Fundamentación Teórica	7
2.2.1 La Alimentación	7
2.2.2 La Alimentación Humana	7
2.2.3 Leyes de la Alimentación	8
2.2.3.1 Ley de la cantidad	9

2.2.3.2 Alimentación completa	9
2.2.3.3 Alimentación suficiente	9
2.2.3.4 Alimentación equilibrada	10
2.2.3.5 Alimentación segura	10
2.2.3.6 Perfil de la malnutrición	10
2.2.4 Alimentación correcta	13
2.2.5 Nutrición	13
2.2.6 Nutrición y salud	14
2.2.6.1 Nutrición Infantil	16
2.2.7 Necesidades nutricionales humanas	16
2.2.8 Nutrición y rendimiento escolar	19
2.2.9 Nutrición a nivel mundial	21
2.2.10 Nutrición en Ecuador	23
2.3.3. Malnutrición	23
2.3.3.1 Kwashiorkor o síndrome pluricarencial	24
2.3.3.2 Marasmo	25
2.3.3.3 Escorbuto	25
2.3.3.4 Pelagra	25
2.3.3.5 Raquitismo	25
2.3.3.6 Malnutrición crónica	26
2.3.3.7 Malnutrición global	26
2.3.3.8 Malnutrición a nivel mundial	26
2.3.3.9 Malnutrición en el Ecuador	27
2.4.4 Rendimiento escolar	28
2.4.4.1 Rendimiento: Éxito o fracaso escolar	30
2.4.4.2 Factores en el rendimiento escolar	31
2.4.4.3 Marco conceptual	31
2.5 Fundamentación Legal	34
2.6 Hipótesis	35
2.6.1 Variables	35
2.6.1.1 Variable Independiente	35
2.6.1.1 Variable Dependiente	35
2.6.2 Operacionalización de las variables	37



### **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

3.1 Tipo de Investigación	37
3.2 Método de Investigación	38
3.3 Población o Muestra	38
3.3.1 Tipo de Muestreo	39
3.4 Técnicas y Métodos para obtener los datos	39
3.5 Fuentes de Información	39
3.6 Tratamiento y Análisis de Datos	39

### **CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Presentación de resultados	40
4.2 Verificación de la Hipótesis	71

### **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones	72
5.2 Recomendaciones	74

### **CAPÍTULO VI PROPUESTA**

6.1 Tema De La Propuesta	75
6.2 Título De La Propuesta	75
6.3 Objetivos	75
6.3.1 General	75
6.3.2 Específicos	75
6.4 Población Objeto	75

6.5 Localización	75
6.6 Listado De Contenidos Temáticos	76
6.7 Desarrollo De La Propuesta	77
6.8 Justificación	146
6.9 Fundamentación	146
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>147</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>149</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINAS</b>
Tabla 4.1.2 Factor de Incidencia en el Rendimiento Escolar	41
Tabla 4.1.3 Problemas de alimentación	42
Tabla 4.1.4 Clases sobre alimentos	43
Tabla 4.1.5 Alimentación adecuada	44
Tabla 4.1.6 Bajo apetito en los niños	45
Tabla 4.1.7 Afecciones de la alimentación en el Rendimiento Escolar	46
Tabla 4.1.8 Alimentación en sus hogares	47
Tabla 4.1.9 Conocimiento de la Pirámide Nutricional	48
Tabla 4.1.10 Hábitos de salubridad para erradicar la desnutrición	49
Tabla 4.1.11 Sector rural influyente en la desnutrición Infantil	50
Tabla 4.1.12 Alimentación en sus hogares	51
Tabla 4.1.13 Comida en el hogar por parte de los Padres de Familia	52
Tabla 4.1.14 Enseñanza en cuanto a la buena alimentación	53
Tabla 4.1.15 Desayuno diario	54
Tabla 4.1.16 Comida rápida	55
Tabla 4.1.17 Comida en casa	56
Tabla 4.1.18 Importancia de la actividad física	57
Tabla 4.1.19 Cuantas comidas al día puede tener un estudiante	58
Tabla 4.1.20 Tipo de alimentos diarios	59
Tabla 4.1.21 Consumo de carne	60
Tabla 4.1.22 Desconocimiento de la alimentación de sus hijos	61
Tabla 4.1.23 Vitaminas en la alimentación de los niños	62
Tabla 4.1.24 Enfermedades por mala alimentación	63
Tabla 4.1.25 Preocupación de la alimentación	64
Tabla 4.1.26 Dinero para compra de almuerzo	65
Tabla 4.1.27 Educación de alimentación en la Escuela	66
Tabla 4.1.28 Nutrición y Alimentación en la Escuela	67
Tabla 4.1.29 Nutrición y Alimentación en la Escuela	68
Tabla 4.1.30 Normas de higiene del niño	69
Tabla 4.1.31 Consumo de agua	70

## ÍNDICE DE FIGURAS

CONTENIDO	PÁGINAS
Figura 4.1.2 Factor de Incidencia en el rendimiento escolar	41
Figura 4.1.3 Problemas de alimentación	42
Figura 4.1.4 Clases sobre alimentos	43
Figura 4.1.5 Alimentación adecuada	44
Figura 4.1.6 Bajo apetito en los niños	45
Figura 4.1.7 Afecciones de la alimentación en el rendimiento escolar	46
Figura 4.1.8 Alimentación en sus hogares	47
Figura 4.1.9 Conocimiento de la Pirámide Nutricional	48
Figura 4.1.10 Hábitos de salubridad para erradicar la desnutrición	49
Figura 4.1.11 Sector rural influyente en la desnutrición Infantil	50
Figura 4.1.12 Alimentación en sus hogares	51
Figura 4.1.13 Comida en el hogar por parte de los Padres de Familia	52
Figura 4.1.14 Enseñanza en cuanto a la buena alimentación	53
Figura 4.1.15 Desayuno diario	54
Figura 4.1.16 Comida rápida	55
Figura 4.1.17 Comida en casa	56
Figura 4.1.18 Importancia de la actividad física	57
Figura 4.1.19 Cuantas comidas al día puede tener un estudiante	58
Figura 4.1.20 Tipo de alimentos diarios	59
Figura 4.1.21 Consumo de carne	60
Figura 4.1.22 Desconocimiento de la alimentación de sus hijos	61
Figura 4.1.23 Vitaminas en la alimentación de los niños	62
Figura 4.1.24 Enfermedades por mala alimentación	63
Figura 4.1.25 Preocupación de la alimentación	64
Figura 4.1.26 Dinero para compra de almuerzo	65
Figura 4.1.27 Educación de alimentación en la Escuela	66
Figura 4.1.28 Nutrición y Alimentación en la Escuela	67
Figura 4.1.29 Nutrición y Alimentación en la Escuela	68
Figura 4.1.30 Normas de higiene del niño	69
Figura 4.1.31 Consumo de agua	70

## INTRODUCCIÓN

Uno de los graves problemas que enfrenta nuestro continente, nuestro país y por supuesto nuestro pueblo es la pobreza, debido a falta de fuentes de trabajo, razón por la cual la gente, cada año abandona su pueblo y emigra a otras ciudades del país, quizá, a engrosar los cinturones de miseria.

La pobreza incide directamente en la educación de los niños causada por la baja calidad alimenticia ya que son consumidores de productos ricos en carbohidratos sin tomar en cuenta la necesidad de otros elementos que necesita el cuerpo humano.

Cuando hablamos de desnutrición infantil no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas disfunciones que esta provoca.

Dado que la educación escolar tradicional no aporta conocimientos actualizados en relación con el grado de competencia laboral ni profesional requerido, y no capacita a los estudiantes para reconocer, resolver así como prevenir los problemas ambientales, nutricionales, culturales ni económicos de su localidad, los individuos que crecen en esas condiciones son incapaces de exigir las modificaciones necesarias, ya sea porque no las perciben o porque tienen dificultades para entenderlas

Es por eso que la Malnutrición Infantil, es básicamente sistémica e inespecífica por cuanto afecta, en grado variable, a todas y cada una de las células y se instala cuando el balance negativo de alguno de los componentes del complejo nutricio ocasiona una alteración metabólica que afecta, necesariamente, a los demás.

En este trabajo vamos a demostrar con bases sólidas la necesidad de poner énfasis en una buena alimentación a los niños que asisten a la educación básica, vamos a solucionar este problema conociendo sus causas y atacándolas directamente.

Para ello es necesario la concienciación de padres de familia, maestros, autoridades y ciudadanía a que permitan superar este problema con alternativas adecuadas donde se involucren médicos, nutricionistas y más

actores sociales e institucionales, tomando en cuenta que en nuestro medio tenemos productos tradicionales y además la base económica de la población es la agricultura y la ganadería.

Esta investigación reviste importancia por cuanto se trata de trabajar por el bienestar de la población infantil que es el futuro de nuestra sociedad y desterrar para siempre problemas que por tan solamente desconocer sus causas inciden en el bienestar social pese encontrarnos en el siglo XXI donde todo se tecnifica y los conocimientos científicos se globalizan.

## **CAPÍTULO I**

### **1.1 EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **TEMA:**

La Malnutrición Infantil y su incidencia en el bajo rendimiento escolar en el Quinto, Sexto y Séptimo Años de Educación Básica en la Escuela “Dolores Sucre” de la provincia del Carchi.

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La malnutrición infantil en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. Este problema es una complicación médica posible pero que puede prevenirse y que tiene impacto muy importante sobre el resultado de los tratamientos

A pesar de que a nivel mundial se han reducido tanto la proporción como el número absoluto de personas crónicamente desnutridas, el hambre y la malnutrición siguen siendo los problemas más devastadores que aquejan a los pobres del mundo. Se ha estimado que en las regiones en desarrollo el número de personas que padecen desnutrición crónica descendió de 941 millones a 786 millones en un lapso de 20 años.

El problema para Ecuador tiene connotaciones graves, pues la prevalencia es superior al 50% en la mayoría de grupos de edad; presentando mayor riesgo en niños entre 6 meses y 2 años y en mujeres embarazadas. La situación alimentaria y nutricional del Ecuador refleja la realidad socioeconómica; el potencial productivo y la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel. La producción de alimentos y el rendimiento de los principales productos de consumo, su relación con los mercados son importantes para establecer el potencial que la seguridad alimentaria y nutricional ofrece a la sociedad ecuatoriana como una estrategia de desarrollo.

En Carchi no es la excepción, la problemática es expresada de manera palpable ya que se han venido desarrollando esfuerzos a nivel provincial, sin embargo las respuestas son muy limitadas frente a la magnitud del problema, y muchas veces no son integrales. La malnutrición es un problema multicausal y como tal requiere de una respuesta articulada y multisectorial.

En la Escuela “Dolores Sucre, los niños del Quinto, Sexto, Séptimo Año de Educación Básica presentan dificultades de aprendizaje y un bajo rendimiento en las aulas, lo cual confirma una mala alimentación debido a muchos factores uno de ellos es la falta de conocimiento sobre como alimentarse, por tal razón se plantea aplicar una metodología adecuada de comunicación que nos permita aplicar alternativas para conocer y no ignorar este problema que la verdad si incide en el rendimiento escolar de los estudiantes que se educan en dicha Institución educativa.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿La Malnutrición Infantil incide en el bajo rendimiento de los niños del Quinto, Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Dolores Sucre de la Provincia del Carchi?

### **1.4 ALCANCE DEL PROBLEMA**

El tiempo estimado es de tres meses y trabajaré con quinto, sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela “Dolores Sucre” de la Provincia del Carchi que obviamente contará con mi responsabilidad.

### **1.5 OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Demostrar que la malnutrición infantil incide en el bajo rendimiento de los niños del Quinto, Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela “Dolores Sucre” a través de investigación bibliográfica, investigación de campo para contribuir a la adecuada alimentación de los niños.



## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Comprobar que los niños de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición
- Verificar mediante una investigación detallada la problemática y su gran incidencia en el bajo rendimiento escolar.

### **1.6 JUSTIFICACIÓN**

En la Provincia del Carchi existe todo tipo de productos agrícolas, ricos en nutrientes, los cuales no son aprovechados eficientemente causando desnutrición y como consecuencia bajo rendimiento en los niños del Quinto, Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela “Dolores Sucre” por lo que es necesario concienciar a las familias los apropiados hábitos de alimentación y además fomentar una cultura alimentaria.

Por tal razón he propuesto realizar esta investigación para contribuir positivamente al proceso de enseñanza-aprendizaje para beneficio de los alumnos que se educan en el Quinto, Sexto y Séptimo Año de E.B de la Escuela “Dolores Sucre”; para ello se sensibilizará a las familias, además de establecer hábitos adecuados de alimentación.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES**

La desnutrición es un estado de imperfecta capacidad funcional y/o de deficiencia en la integridad estructural, por discrepancia entre el suministro de nutrimentos y su demanda biológica.

La principal causa de los problemas de desnutrición es el mal manejo de los alimentos.

En el sector rural se ha observado que algunas familias prefieren vender los huevos de gallina de campo para comprar productos que no tienen ningún nutriente.

En los hogares consumen más carbohidratos (papas, arroz, fideos) y se descuidan de alternarlos con otros que tengan proteínas.

Además, otra causa de la desnutrición es la parasitosis, porque no existe un adecuado aseo.

Por ejemplo, en algunas comunidades, el agua de consumo humano no es el indicado, al momento de tomarlo el líquido no lo hierven.

Sin embargo, en las mismas comunidades existen los productos agrícolas que requiere el ser humano para una buena alimentación, lo que hace falta es que tenga un mayor conocimiento en lo que se refiere al tema de nutrición.

Lo que se puede plantear es una educación a las mujeres para rescatar la tradición oral de alimentación, además impulsar campañas de nutrición y desarrollar talleres de capacitación para insertar a la mujer e proyectos productivos

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.2.1 LA ALIMENTACIÓN**

Es una acción voluntaria y consciente que consiste en proporcionar al cuerpo una serie de productos nutritivos que, contenidos en los alimentos, son necesarios para la nutrición. Es decir, es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables.

La alimentación cumple las siguientes funciones:

- ❖ Calmar el hambre y el apetito
- ❖ Proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para satisfacer sus necesidades.
- ❖ Mantener la salud del organismo o, en su caso, recuperar un estado de salud perdido.
- ❖ La alimentación también constituye una fuente de placer; tiene un componente sociocultural y una significación claramente familiar.

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

### **2.2.2 LA ALIMENTACIÓN HUMANA**

La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de la alimentación. Pero en la actualidad la alimentación moderna urbana es muy desequilibrada provocando una vida sedentaria.

Los factores que influyen en el establecimiento de los hábitos alimentarios son numerosos, entre los que destacan los siguientes.

- ❖ Disponibilidad del alimento
- ❖ Factores sociales
- ❖ Modas alimentarias
- ❖ Factores religiosos
- ❖ Propaganda y divulgación alimentaria
- ❖ Avances tecnológicos
- ❖ Factores económicos

- ❖ Factores psicológicos
- ❖ Etcétera

Se debe partir de la base de que vivir en un lugar u otro va a incidir directamente en los hábitos y costumbres alimenticias; así, por ejemplo, dos miembros de una misma familia que habiten en un país, autonomía o zonadiferentes tendrán una base alimentaria distinta. Si uno vive en la Costa y el otro en el interior, el simple hecho de tener más fácil acceso a la compra de ciertos productos, como son el pescado o el marisco, va a incidir para que uno consuma mayor cantidad que el otro, lo cual llevará implícito que, a efectos de nutrición, un miembro de esa familia tenga más posibilidades de absorción de ciertos minerales o sales minerales que el otro.

La nutrición depende de la forma en que se produzca la alimentación. Se debe recordar que la alimentación es voluntaria y consciente y, como tal, se puede enseñar y educar a las personas para optimizar la alimentación en su relación directa con la nutrición, ya que no debe olvidarse que allí donde termina la alimentación comienza la nutrición. Por lo tanto el organismo, de una forma inconsciente e involuntaria, va a comenzar el proceso de nutrición, pero a a partir de los elementos o productos que se hayan utilizado en la alimentación; y la alimentación no es necesario recordarlo, esta “cargadita” de costumbres familiares, religiosas, regionales, personales, profesionales y un largo etcétera, provocado por circunstancias tanto internas como externas al propio individuo. Según esto, se puede decir que existen distintas formas de alimentarse pero una sola de nutrirse.

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

### **2.2.3 ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Cada día existe un mayor interés por la relación existente entre nuestra alimentación y la salud. Una alimentación saludable puede ser definida como aquella que es variada, completa, suficiente, equilibrada y segura

**2.2.3.1 ALIMENTACIÓN VARIADA:** Esto significa que nuestra alimentación obviamente ha de ser variada por lo que debemos tomar todo tipo de alimentos de diferentes orígenes (vegetal, animal) y en distintas formas de preparación (hervido, asado, frito, al horno, etc.) para hacer más agradable nuestra dieta y disfrutar del placer de las comidas.

Por ello es muy recomendable empezar a dedicar tiempo a la preparación y elaboración de nuestros alimentos

**2.2.3.2 ALIMENTACIÓN COMPLETA:** Nuestra alimentación debe ser completa, esto implica que ha de ser capaz de aportar a nuestro organismo todos los elementos necesarios para que éste realice sus funciones. Se puede decir que las funciones de nuestro organismo son la energética, la plástica o la reguladora o protectora.

- ❖ **Función energética,** consiste en el aporte de energía para que el organismo realice sus funciones, para ello se utilizan los hidratos de carbono y las grasas, fundamentalmente.
- ❖ **Función Plástica,** Se trata del suministro de materiales de construcción para la formación y renovación de las propias estructuras orgánicas, nuestro cuerpo utiliza para fin proteínas, calcio, hierro
- ❖ **Función reguladora o protectora,** El aporte de sustancias necesarias para la regulación de los procesos metabólicos que continuamente se verifican en el organismo.

**2.2.3.3 ALIMENTACIÓN SUFICIENTE:** Nuestra alimentación debe ser suficiente para aportarnos la energía necesaria (en función de nuestra actividad, edad, sexo, altura, etc.) y para proporcionar las cantidades de nutrientes esenciales para nuestro organismo.

- ❖ Vitaminas A, D, K, E, C, Complejo B
- ❖ Minerales Ca, Fe, Zn, Mg, etc.
- ❖ Aminoácidos esenciales
- ❖ Ácidos grasos n-3 y n-6
- ❖ Mantener un nivel de hidratación adecuado 2.5 l/día

**2.2.3.4 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:** Hay que tener en cuenta que este término hace referencia al aporte de energía necesaria, a la distribución de nutrientes en la dieta (porcentaje de aporte calórico de los diferentes tipos de nutrientes), a los tipos de alimentos a consumir y a la distribución de la energía que nos aportan las comidas a lo largo del día.

La proporción del aporte calórico que deben suministrar las diferentes tipos de nutrientes para considerar que una dieta es equilibrada, según la FAO (Helsinki, 1988), es:

- ❖ Proteínas, 15% del aporte calórico (aproximadamente 0,75 g/día de proteínas)
- ❖ Glúcidos, 55-60% del aporte calórico (de los cuales los azúcares simples deben aportar menos de un 10%)
- ❖ Lípidos, menos del 30% del aporte calórico, aportando las grasas monoinsaturadas el 15%, las poliinsaturadas el 5% y las saturadas menos del 10%.

El equilibrio de una alimentación saludable es el que hace referencia a la distribución del aporte calórico, a lo largo del día se estima que una buena pauta de distribución es la siguiente:

- ❖ Una o dos comidas por a mañana (25% calorías diarias)
- ❖ Una comida al medio día (35% de las calorías diarias)
- ❖ Una comida durante la tarde (10-15% de las calorías diarias)
- ❖ Una comida por la noche (25-30% de las calorías diarias)

**2.2.3.5 ALIMENTACIÓN SEGURA,** Es aquella que no presenta ningún riesgo para el consumidor, es decir, es segura.

Para ello debemos exigir que los alimentos que vayamos a consumir estén libres de:

- ❖ Microorganismos perjudiciales
- ❖ Residuos
- ❖ Compuestos producidos mediante una preparación incorrecta
- ❖ Micotoxinas.

### **2.2.3.5 PERFIL DE LA MALNUTRICIÓN**

Existe una conciencia creciente entorno la importancia que tiene la nutrición durante la temprana infancia sobre los resultados del desarrollo. Sólida evidencia muestra que la insuficiencia nutricional el embarazo y los dos primeros años conduce inevitablemente a menores dotaciones de capital humano lo cual afecta negativamente la fortaleza física y la habilidad cognitiva en los adultos. A su vez esto conduce directamente a un reducido potencial de generación de ingresos de los individuos y ocasiona perjuicios al crecimiento económico nacional y a potencial competitivo. Frente a esta evidencia ningún país que busca ser próspero en el siglo veintiuno puede permitirse el lujo de desatender el estado nutricional de sus niños

El argumento central de todo esto es que las causas del fracaso nutricional no son inmutables, sino que son el producto de fallos de políticas. Los sectores de salud primaria y nutrición están pobremente articulados, son propensos a la politización y ponen poca atención a la medición de resultados.

La prevalencia de malnutrición varía de forma importante entre grupos socioeconómicos y por localización geográfica.

La tasa de malnutrición es mayor en poblaciones rurales que en poblaciones urbanas, también es mayor para las familias pobres que para las no pobres. En el quintil más bajo de la distribución de ingresos son desnutridos crónicos y otro tanto por ciento de malnutrición severa.

**2.2.3.6 A QUIÉNES AFECTAN:** Afectan principalmente a menores de edad, los niños que viven en entornos rurales tienen una probabilidad mucho mayor a tener baja talla por edad (30,6%) o baja talla por edad grave (9,4%) que aquellos que habitan las áreas urbanas (16,9%) y (3,1%) respectivamente

**2.2.3.7 POR QUÉ SE PRODUCEN:** Es un fenómeno que se origina en casa, debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, también se relaciona principalmente con la falta de capacidad para comprar comida.

La malnutrición infantil continua siendo el mayor problema, sin embargo, el sobrepeso y obesidad en niños y adultos también son amenazas importantes.

A menudo las poblaciones indígenas y minorías étnicas son afectadas desproporcionadamente por la malnutrición crónica infantil, en Latinoamérica como en otros países ha cambiado la dieta y el estilo de vida y las enfermedades crónicas y degenerativas constituyen una creciente preocupación.

Existen tres causas inmediatas de la baja- talla por edad en un niño.

- ❖ Ingesta inadecuada de alimentos
- ❖ Bajo peso al nacer
- ❖ Incidencia y manejo de las enfermedades infantiles

Estas causas están interrelacionadas: la enfermedad puede reducir la ingesta de alimentos y ésta a su vez aumenta la vulnerabilidad a la enfermedad

Cada una de estas causas inmediatas de la baja-talla por edad nace de problemas en el ámbito del hogar. El bajo ingreso conlleva una baja ingesta de alimentos. El tamaño grande de los hogares y el poco espaciamiento de los nacimientos resultan en el bajo peso al nacer, la falta de atenciones médicas y de acceso al servicio de agua potable y saneamiento, implican un aumento en las enfermedades.

Cada problema a nivel del hogar, a su vez, tiene sus correlaciones en el ámbito comunitario: la economía local, el sistema educativo, el de salud y el de agua potable y saneamiento, todos proveen insumos críticos al proceso de prevenir la malnutrición. De modo similar, aquello que subyace en los comportamientos observados en el ámbito del hogar en las normas culturales que prevalecen en la sociedad

Muchos de los factores identificados a este nivel del modelo se encuentran vinculados con el comportamiento de los individuos o los hogares



### **2.2.3.8 PREVENCIÓN**

Para una prevención la estrategia debe iniciar con una clara definición del problema y la fijación de un objetivo.

Ese objetivo debe basarse en reducir a la mitad la malnutrición, tenemos que tomar en cuenta el crecimiento de la población, necesitamos triplicar el ritmo de reducción de la baja talla por edad, en más del 5% por año, se debe hacer un fuerte consenso en el ámbito nacional y local en torno a la prioridad de la intervención, incluyendo una comprensión de que esto se debía considerarse una inversión, lo cual posibilitará el uso de ayuda externa para complementar los recursos nacionales. Algunos rasgos claves es la implementación de un programa de voluntarios comunitarios en una escala masiva conjuntamente con una fuerte organización del apoyo técnico nutricional.

Banco Mundial, Insuficiencia Nutricional en el Ecuador, Causas, consecuencias y Soluciones 2007.

### **.2.2.4 ALIMENTACIÓN CORRECTA**

Hay que recordar que una alimentación saludable solo solo se entiende en un contexto de una vida saludable en la que la alimentación correcta tiene un papel muy importante. Este tipo de vida incluye una serie de hábitos como son: practicar algún deporte, evitar una vida sedentaria, reducir el estrés, elegir alimentos de calidad reconocida, exigir información sobre los alimentos adquiridos y sus beneficios para la salud.

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

### **2.2.5 NUTRICIÓN**

La **nutrición** es el proceso de incorporación y utilización de las sustancias alimenticias absorbidas durante el proceso digestivo. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), se puede definir la nutrición como “el conjunto de procesos mediante el cual los seres vivos, incorporan, modifican y eliminan sustancias procedentes del exterior”.

La ciencia que se encarga del estudio y análisis de estos procesos se denomina “Ciencia de la Nutrición”, y se define como “el estudio de los procesos de crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo que dependen de la digestión de alimentos y análisis de esos alimentos”, o como “la ciencia de los alimentos en sus relación con la salud”.

La nutrición se orienta al estudio de como el organismo aprovecha los nutrientes aportados por los alimentos y de qué manera se puede dirigir la alimentación para conseguir un estado saludable del cuerpo.

Evidentemente, la nutrición es un proceso que tiene lugar de forma involuntaria e inconsciente y se halla condicionada por el metabolismo, es decir, a transformación de los alimentos en el organismo y por las circunstancias particulares en que éste se encuentre.

La nutrición, como ciencia, abarca una gran cantidad de ramas del conocimiento, entre las que cabe citar: química, bioquímica, bromatología, fisiología, microbiología, endocrinología y ciencias sociales, como la psicología, etc.

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

### **2.2.6 NUTRICIÓN Y SALUD**

Existen seis clases principales de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas (Mulder), grasas, vitaminas (Funk), minerales (Lunin y Socin) y agua. Es importante consumir diariamente sus seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

De igual manera en la historia de la alimentación humana han desempeñado un gran papel los siguientes factores o condiciones: climatología, costumbre, tradición, religión, tecnología

La nutrición como salud aborda el estudio de como el organismo aprovecha los nutrientes y de qué manera se puede controlar la alimentación para conseguir un estado del cuerpo saludable.

Los alimentos son depósitos de nutrientes y con respecto a su contenido conviene insistir en los siguientes aspectos:

- No existen alimentos completos, es decir, que contengan todos los nutrientes que necesita el ser humano para alimentarse y en las cantidades adecuadas, si exceptuamos la leche materna para el niño lactante.
- Aunque los alimentos contienen diversos nutrientes, se distinguen por contener en mayor proporción uno o dos de ellos. Si se agrupan los alimentos que tienen una composición similar, se obtienen los grupos de alimentos.
- Algunos alimentos contienen solamente un nutriente, o los otros nutrientes que lo acompañan están en una cantidad tan pequeña que no se consideran

Generalmente, se trata de alimentos con macronutrientes y suministran solo energía al organismo, entre los cuales se incluyen el calcio (mineral más abundante en el cuerpo humano) y el fósforo. Son elementos que se encuentran en grandes cantidades en el organismo, , por lo que deben ser aportados por la alimentación en cantidades relativamente elevadas, si se compara con los requerimientos de otros minerales

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [(WHO: 1996)], el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) u oligoelementos, entre los cuales se incluyen el magnesio, el flúor y el yodo, se encuentran en el organismo en pequeñas cantidades y, por ello, sus requerimientos también son reducidos, que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales.

Los nutrientes que no necesitan digestión previa para su integración en el organismo se denominan nutrimentos, y son: los azúcares sencillos, el agua, los ácidos grasos, los aminoácidos, las sales y las vitaminas

De todos es sabido el dicho que *una persona es lo que come*.

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

### **2.2.6.1 NUTRICIÓN INFANTIL**

Cada día existe un mayor interés por la relación existente entre nuestra alimentación y la salud. Parece conveniente, pues, establecer el concepto de alimentación saludable, esta puede ser definida como aquella que es variada, completa, suficiente, equilibrada y segura.

Alimentarse es suministrar sustancias que sirven para proporcionar al organismo la materia y la energía que se necesita para mantenerse vivo.

La nutrición Infantil se basa mucho en el consumo de calorías suficientes para mantener un peso corporal constante para esa persona, también se basa en que la dieta este representada por distintos grupos: lácteos y huevos; carnes, pescados, aves; grasas, aceites; cereales y leguminosas; verduras y frutas en una proporción bien adecuada, una dieta se la debe tomar diariamente para satisfacer las necesidades nutritivas de nuestro organismo como son los macronutrientes y micronutrientes, nunca dejando de lado un adecuado equilibrio entre calorías y nutrientes.

### **2.2.7 NECESIDADES NUTRICIONALES HUMANAS**

Los seres humanos necesitamos para sobrevivir y desarrollarnos normalmente, solamente una pequeña cantidad de componentes individuales.

- Agua, es el compuesto líquido cuya molécula básica esta formada por dos de hidrógeno y una de oxígeno; por ello su fórmula química es H<sub>2</sub>O. El agua es más importante para la vida que el alimento sólido, una persona puede vivir varias semanas sin comer, pero solo unos días sin beber agua. Se trata de un componente esencial de la sangre, la linfa, las secreciones corporales (líquido extracelular) y las células del cuerpo (líquido intracelular), por ello más de la mitad del peso de un adulto (60% en el hombre y 54% en la mujer) se debe a este componente.

No obstante, continuamente se produce una pérdida de agua orgánica, que elimina al exterior por distintas vías. En total, se eliminan unos 2500 ml de agua repartidos de la siguiente forma:

❖ Pérdida por la piel	600 ml
❖ Pérdida por la respiración	400 ml
❖ Pérdida por la orina	1400 ml
❖ Pérdida por las heces	100 ml

También cabe señalar que, como las necesidades de agua son tan variables según cada persona, el cuerpo humano está dotado de un mecanismo que avisa de la necesidad de beber para aportar el agua necesaria: este mecanismo es la sed.

- Minerales, como las vitaminas y el agua, los minerales son nutrientes reguladores, es decir, necesarios para regular determinadas funciones orgánicas. Sin embargo, a diferencia de las vitaminas, algunos de los minerales tienen además una función plástica, ya que forman parte de la estructura de muchos tejidos como los huesos y los dientes.

Estos minerales se clasifican en dos grupos importantes:

Macronutrientes, en los cuales se incluye el calcio y el fósforo

Micronutrientes u oligoelementos, se incluye el hierro, magnesio, el flúor y el yodo.

- Hidratos de carbono, también denominados glúcidos, estos nutrientes están compuestos, por una parte por oxígeno e hidrógeno en la misma proporción en la que tales elementos se encuentran en el agua, y por otra: por carbono, un elemento que también está presente en otros nutrientes como las proteínas y las grasas.

Según el número y tipo de combinación de los átomos que los constituyen distinguen dos grandes grupos dentro de los hidratos de carbono o azúcares, como son: Monosacáridos; azúcares más sencillos formados por una sola molécula (frutas y miel); Disacáridos; esta se la

obtiene de la caña de azúcar o de la remolacha, también en la lactosa y la maltosa;

Y por último tenemos los hidratos de carbono más complejos o polisacáridos que consisten en la absorción lenta, después de un proceso de digestión que los degrada en unidades más pequeñas.

La mayoría de los hidratos de carbono son utilizados por el organismo para la obtención de energía.

- Proteínas, son constituyentes indispensables de toda materia viva, y forman una parte importante del cuerpo humano, ya que son el material con el que se crea su estructura.

Las proteínas están constituidas por un elemento químico más de los que poseen los hidratos de carbono, el nitrógeno, que es el responsable de la función plástica de las proteínas. Así, pues, las proteínas están formadas por nitrógeno, oxígeno, hidrógeno y carbono, que se combinan entre sí de manera especial, dando lugar a una molécula denominadas aminoácidos

Los alimentos que contienen proteínas de más calidad, con todos los aminoácidos esenciales son la leche y los huevos.

Las necesidades de proteínas varían con las edades y los sexos. En la época de crecimiento, formación y recomposición de tejidos, las necesidades son mayores.

- Grasas, son principios calóricos que contienen mucha energía: se trata de los nutrientes que, al ser quemados en el organismo, liberan más energía (9 kilocalorías) por gramo). Están compuestas por los mismos elementos químicos que los que conforman los hidratos de carbono (carbono, hidrógeno y oxígeno) pero combinados de manera muy distinta a través de los denominados “ácidos grasos” como son:
  - ❖ Ácidos grasos saturados: están contenidos fundamentalmente en las grasas de origen animal, como la carne, la mantequilla o la manteca.

- ❖ Ácidos grasos insaturados: están presentes especialmente en los alimentos de origen vegetal, como los aceites y son más recomendables para la salud
- Vitaminas, intervienen como biocatalizadores dentro del organismo, actuando como sustancias reguladoras en los procesos metabólicos. No suelen ser sintetizadas por el organismo, por lo que es necesario ingerirlas desde el exterior al tomar los alimentos, estas se pueden clasificar en dos grupos: liposolubles e hidrosolubles.
  - ❖ Liposolubles, aquellas que solo son solubles e grasas (A, E, D, K)
  - ❖ Hidrosolubles, Son solubles en agua (B1, B3, B6, PP, B12, C)

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

### **2.2.8 NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR**

Escolares de familias de medianos ingresos la velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida ellos consumen todos los alimentos de una dieta familiar, ellos han adquirido un alto nivel de inmunidad, contra algunas de las infecciones y parasitosis más conocidas.

Sin embargo, los escolares de familias de ingresos bajos están mal alimentados y dan señales de malnutrición, inclusive índices de baja talla o baja estatura.

Por lo cual, niños de edad escolar se deben incluir dentro de estudios sobre nutrición o evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya estatura y peso en cada escolar. Una vez realizado el proceso habrán datos con sus respectivos análisis para saber el estado nutricional de los escolares de una determinada población.

El grupo escolar (6-12 años) es de mucha ayuda, por acuerdo internacional, como parte de observación s sobre prevalencia de desórdenes por falta de yodo y la excreción urinaria de yodo.

La relación entre malnutrición y rendimiento escolar podemos decir que en los primeros años de vida puede afectar o haber muchos factores para que cambie el comportamiento del escolar.

Haciendo una comparación entre el escolar bien nutrido y es el escolar mal nutrido pues el segundo es apático, desatento, no comprende y no retiene información, por lo que es importante que se ponga énfasis en este tipo de niños ya que el rendimiento escolar depende mucho de la muy buena nutrición.

Los factores somatofisiológicos que pueden influenciar en el rendimiento escolar son muy numerosos. Pueden referirse al desarrollo físico del niño, a su equilibrio fisiológico de base y a su salud. Las dificultades escolares de las que son responsables, pueden ser pasajeras, o al contrario permanentes.

La necesidad de sueño y las necesidades alimenticias del escolar han sido cuidadosamente estudiadas por los especialistas de higiene escolar, y ellos reconocen la importancia primordial para un buen equilibrio fisiológico y un buen rendimiento escolar. Según Debré y Douady, “los ataques del derecho al sueño, se presentan en primer plano dentro de las causas de este estado complejo llamado la fatiga escolar”.

Por otra parte es muy evidente que los trastorno de sueño y de apetito pueden tener un origen puramente psicológico pero no es menos verdad que, en este caso igualmente, la dos dosis de reposo y la cantidad de calorías son insuficientes para permitir un trabajo constante y una recuperación normal de la fatiga y que deben ser considerados como indicios de fragilidad humana.

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

Gilly, Michel, El problema del rendimiento escolar. Investigación sobre los determinantes de las diferencias del éxito escolar en idénticas condiciones de inteligencia y medio social. 1978



## **2.2.9 NUTRICIÓN A NIVEL MUNDIAL**

El nivel de empleo en agricultura puede constituir un factor determinante del bienestar nutricional.

La necesidad de alimentarse ha impulsado al ser humano a relacionarse con su entorno y le ha obligado a cambiar, alterar y reestructurar el planeta en el que vive

Los humanos a lo largo de la historia ha intentado por muchas vías conseguir más y mejores alimentos: han perfeccionado y diversificado sus utensilios para arrancar raíces o cazar, han utilizado el fuego para poder asimilar algunos productos inadecuados con su aparato digestivo, han desarrollado la agricultura para tener a su alcance los vegetales más apetecibles y, por último, han domesticado a los animales para asegurarse el continuo abastecimiento de carne.

El ser humano tiene la particularidad de poder seleccionar sus propios platos; esta elección ha determinado los hábitos alimentarios de las distintas poblaciones humanas, que varían en la necesidad de estudiar alimentos desde diferentes ángulos o puntos de vista como el físico, psíquico, social, religioso, mítico y económico.

En la actualidad se va dando cada vez mayor importancia tanto al valor nutritivo de los alimentos como que a los nutrientes contenidos en ellos satisfagan las necesidades específicas del individuo. Poco a poco se ha ido estableciendo la correlación entre alimentación y crecimiento, y la unión estrecha entre nutrición y salud; ellos se pone de manifiesto, por citar algunos ejemplos, en el hecho de que un elevado consumo de grasas y colesterol produce lesiones arteriales, en la relación entre la obesidad y ciertos tipos de diabetes o en la conexión entre el desarrollo de ciertas enfermedades degenerativas y la dieta diaria.

Por esta razón los gobiernos de los países desarrollados han tomado conciencia de la importancia que tiene la nutrición para el bienestar de la población y han establecido normativas que han introducido en los programas

de salud pública, también es necesario tener en cuenta las políticas generales y sectoriales de desarrollo

El aumento de ingresos nacionales están en la obligación de crear niveles de vida y el bienestar colectivo e individual ya que generaran más empleos, permitiendo a la población satisfacer sus necesidades de alimentos, atención sanitaria y viviendas seguras e higiénicas.

Hoy en día se debe tomar muy en cuenta a los sectores agrícolas, ganaderos y crear casas de salud donde a la nutrición se la pueda llevar de la mano con nuestro vivir diario.

La gente pobre es la más afectada cuando existen desequilibrios dentro de un país y para ello es necesario que se apliquen programas donde se puedan informar sobre la buena alimentación, la salud y el buen vivir.

Como países hacer un compromiso tanto las comunidades, ONGS, gobierno a mejorar el bienestar de la humanidad y poner como reto la protección del estado nutricional, crear medidas donde la nutrición sea primordial y comprometernos a estar presentes dentro de un proceso de desarrollo y crear ideas donde mejoren nuestra vida nutricional.

Un análisis internacional de 18 programas escolares de nutrición y salud, recomendó los siguientes elementos como las mejores prácticas.

- ❖ Focalizar las áreas desaventajadas, en algunos países es apropiado focalizar a las niñas
- ❖ Garantizar una prestación regular
- ❖ Asegurar la participación comunitaria en la planificación e implementación
- ❖ Incluir la desparasitación y los suplementos de micronutrientes (hierro, folato, Vitamina A, según sea necesario
- ❖ Hacer de la educación nutricional, un componente clave lo cual posee un triple valor potencial: los mensajes que se llevan a casa, los mensajes que mejoran la futura salud, reproductiva, crianza y los

mensajes dirigidos a optimizar las condiciones actuales de salud y nutrición de estos niños.

- ❖ Coordinar entre sectores (ministerios de salud, educación y agricultura, y las ONG)

Banco Mundial. Insuficiencia nutricional en el Ecuador. Causas consecuencias y soluciones. 2007

Martínez Monzó, Javier. Gastronomía y Nutrición. 2011

### **2.2.10 NUTRICIÓN EN EL ECUADOR**

La alimentación y nutrición se caracterizan por un suministro de energía alimentaria que satisface los requerimientos de la población. El crecimiento demográfico hasta el 2030 triplicará la población de 1965, y aumentará de un 59% la población actual.

Debe haber una estrategia anclada en un sistema nacional de monitoreo nutricional, u instrumento eficaz para la orientación de las políticas y para exigir rendición de cuentas a los programas, en el ámbito tanto nacional y local.

La programación de intervenciones debe ser adaptada a la gravedad del problema en diferentes áreas, otorgando una alta prioridad a comunidades con características de alto riesgo.

Debe implementarse un paquete completo de medidas en las áreas rurales de la sierra, las cuales contienen el 40% de los niños con baja talla por edad, incluyendo la asesoría nutricional y el control de crecimiento a nivel comunitario, un mejor acceso a servicios de salud, suplementos nutricionales para las madres embarazadas , una apropiada alimentación complementaria para niños mayores a seis meses de edad, inversiones en agua y saneamiento, transferencia de ingresos con y alimentación escolar. En otras áreas rurales, es posible que no sean necesarias algunas de estas intervenciones; y las decisiones deben basarse en información referente a las circunstancias actuales

A nivel nacional, se debe implementar programas de educación nutricional, suplementación y fortificación con micronutrientes

Banco Mundial. Insuficiencia nutricional en el Ecuador. Causas consecuencias y soluciones. 2007

### **2.3.3 MALNUTRICIÓN**

Como en otros países, casi toda la malnutrición en el Ecuador es producida en los dos primeros años de vida. Solo 3% de los niños menores de cinco meses tienen baja talla por edad. Esta tasa aumenta casi 10% en el grupo de edad de 6 a 11 meses y sube a 28% para niños entre 12 y 23 meses de edad; en adelante, permanece estable.

#### **2.3.3.1 KWASHIORKOR O SINDROME PLURICARENAL**

Es un síndrome que se presenta entre los niños de 10 meses a tres años provocado por una malnutrición donde carece de proteínas y nutrientes esenciales para el cuerpo humano.

Este síndrome se caracteriza por la mucha hambre y lo cual provoca que coman todo tipo de hidratos de carbono, específicamente se da en países desarrollados siendo la enfermedad más frecuente dentro de la nutrición.

La particularidad de esta enfermedad es que los niños no presentan signos de estar mal nutridos pero esta es una puerta a grandes infecciones, las proteínas son muy bajas provocando gran debilidad atrofiación de músculos, siempre los niños se aíslan de juegos, deportes, afectando sus niveles psicológicos y físicos.

Para erradicar esta enfermedad es necesario dar al paciente derivados de la leche obviamente con una ingesta vitamínica y mineral.

### **2.3.3.2 MARASMO**

Al momento de destetar al infante existen falencias somáticas por la falta de calorías y proteínas es por eso que la dieta debe ser bien regularizada después de que la madre ya no da leche materna al niño cuidando de que su alimentación se realice en forma higiénica y mucho más cuando deciden utilizar el biberón.

Debemos tener en cuenta que las proteínas son muy esenciales para erradicar anticuerpos que provoquen las infecciones es por eso que debemos superar de gran manera este problema o caso contrario pasaríamos al siguiente nivel que es la desnutrición y esto es un resultado muy desfavorable para los niños.

### **2.3.3.3 ESCORBUTO**

Es una enfermedad por falta de Vitamina C. La falta de esta vitamina provoca en los adultos dolor de articulaciones, pérdida de dientes y también provoca la anemia, también provoca dolor de las articulaciones e inflamación de encías

### **2.3.3.4 PELAGRA**

Es el no consumo de niacina que esta dentro de la Vitamina B.

Cuando la persona toma dietas que no contienen proteínas es cuando obtendrá enfermedades gastrointestinales

Esta se presenta con una pérdida considerable de peso, gran debilidad, falta de sueño alterándose el sistema nervioso.

Su tratamiento consiste en el consumo de niacina acompañado por una buena alimentación adecuada.

### **2.3.3.5 RAQUITISMO**

Es la falta de vitamina D la cual proporciona al cuerpo el calcio y el fósforo muy esencial para los huesos

### **2.3.3.6 DESNUTRICIÓN CRÓNICA**

Se refiere al número de niños y niñas menores de cinco años de edad que muestran indicios de baja talla para su edad o desnutrición crónica, expresado en porcentaje según el total de niños y niñas de ese grupo de edad en un determinado año.

La desnutrición crónica es el resultado de desequilibrios nutricionales sostenidos en el tiempo y se refleja en la relación entre la talla del niño o la niña y su edad. Se considera que un infante de una edad dada manifiesta una deficiencia de talla cuando su altura es menor a la mínima que se espera para esa edad, según los patrones de crecimiento para una población considerada sana y bien nutrida.

Secretaría Técnica del Ministerio de Coordinación de Desarrollo Social, Marco Teórico-Conceptual de sustento de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2007 Página 13.

### **2.3.3.7 DESNUTRICIÓN GLOBAL**

Corresponde al número de niños y niñas menores a cinco años de edad que muestran indicios de bajo peso respecto a su edad o desnutrición global, expresado en porcentaje según el total de niños y niñas de ese grupo de edad en un determinado año.

Es la deficiencia del peso con la relación a la edad. La desnutrición global es el resultado de desequilibrios nutricionales pasados y recientes.

Fichas metodológicas, SIISE versión 4.5

### **2.3.3.8 MALNUTRICIÓN A NIVEL MUNDIAL**

Los países no han logrado convertir su nivel de ingresos medios en mejores resultados nutricionales para su población, en muchos países se reporta la prevalencia de baja talla por edad, de la baja talla por edad extrema y otros resultados nutricionales al interior de cada grupo poblacional.

Existen diferencias muy grandes en la prevalencia de los resultados nutricionales entre diferentes grupos socioeconómicos: por sexo, raza,

residencia urbana o rural, región geográfica, altura, ingresos y nivel de pobreza de los hogares.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estima que unos 800 millones de personas en el mundo sufren de hambre y desnutrición, una cantidad cerca de 100 veces mayor que el número de personas que efectivamente mueren por esas causas al año.

Banco Mundial. Insuficiencia nutricional en el Ecuador. Causas consecuencias y soluciones. 2007

### **2.3.3.9 MALNUTRICIÓN EN EL ECUADOR**

La malnutrición de los niños es el mayor problema nutricional del Ecuador. Sin embargo los niños y adultos con sobrepeso y obesidad también son amenazas importantes. Como en otras parte de América Latina, la dieta y los estilos de vida han cambiado y las enfermedades crónicas y degenerativas tienen un creciente interés. A lo largo del país, 40% de las madres ecuatorianas tienen sobrepeso, y la prevalencia de obesidad es de 15%.

Se presenta evidencia econométrica sobre las causas de malnutrición.

Principales hallazgos que se hacen y las recomendaciones que se hace son las siguientes:

- ❖ Los estados nutricionales del niño empeoran marcadamente durante el primer año de vida y entonces se mantienen estables. La ventana crítica de oportunidad para que las intervenciones prevengan la malnutrición en el Ecuador es durante el embarazo y en el primer año de la vida del niño
- ❖ Los niños en áreas urbanas tienen una perspectiva mucho mejor de crecimiento que los niños de áreas rurales. La estrategia nutricional debería concentrarse en comunidades rurales.
- ❖ La altura tiene una fuerte relación negativa con el estatus nutricional. La estrategia de nutrición debería dar alta prioridad a las comunidades aisladas de la Sierra.
- ❖ Los recursos de los hogares son un determinante importante, pero ofrecen un “largo camino” para mejores resultados nutricionales

- ❖ La malnutrición está positivamente correlacionada con el número de miembros del hogar y el número de niños preescolares en el hogar

Una vez que el modelo está totalmente especificado, la etnicidad no aparece como un factor causal, estadísticamente significativo, de la desnutrición crónica observada en comunidades indígenas resulta de su ubicación, exclusión socio-económica, factores de comportamiento y fallos de política en superar estos problemas no de la genética.

Banco Mundial. Insuficiencia nutricional en el Ecuador. Causas consecuencias y soluciones. 2007

#### **2.4.4 RENDIMIENTO ESCOLAR**

El rendimiento escolar es consecuencia de una serie de factores.

El interés por los factores sociales es también muy importante, sino más, como el de la influencia de la inteligencia general. Numerosos estudios entre los que figuran contribuciones ya antiguas, han demostrado que la calidad del rendimiento escolar depende muy estrechamente del status social de la familia. Cuanto más elevado es el nivel socioprofesional de los padres, más escasas son las dificultades, mientras que en los medios más desfavorables, los fracasos alcanzan proporciones alarmantes.

Si evaluamos la influencia respectiva de los principales factores que sirven para definir el status social, parece que el rendimiento escolar depende mucho más de los factores culturales o del nivel de estudios de los padres que de las condiciones materiales de vida, ligadas al nivel socioeconómico de la familia.

La inteligencia general del niño, medida por los tests y las condiciones culturales de su estilo de vida, no son factores independientes. Las diferencias del rendimiento escolar entre niños de medios socioculturales diferentes, son debidas, en su mayor parte, a diferencias de inteligencia.

Gilly, Michel. El Problema del rendimiento escolar. Investigación sobre los determinantes de las diferencias del éxito escolar en idénticas condiciones de inteligencia y medio social. 1978



#### **2.4.4.1 RENDIMIENTO: ÉXITO Y FRACASO ESCOLAR**

El rendimiento escolar depende en mucho de la calidad de los procesos de movilización, y que su influencia debe aparecer, de manera privilegiada, cuando se controla un cierto número de otros factores de éxito. Nos proponemos poner en evidencia esta influencia con ocasión de algunas tareas escogidas a partir de una reflexión previa sobre las exigencias requeridas para una buena adaptación en el puesto de trabajo escolar. Esta reflexión ha estado guiada por nuestras propias observaciones, y bajo la supervisión de maestros ha sido recogida, después de entrevistas individuales y con ocasión del estudio mencionado.

De todos estos datos se dependen un cierto estereotipo del alumno retrasado que nos han conducido a recoger un bloque de pruebas que ponen en juego exigencias diversas de velocidad y de precisión y solicitan mecanismos de regulación variados de una tarea a otra, se debe esperar que los alumnos atrasados que tengan un estilo de trabajo mal adaptados, sea debido a una mala calidad en los procesos de movilización.

Hacemos notar la hipótesis de que esta calidad, menos buena, debe traducirse por dificultades particulares que concilien las exigencias de velocidad y de precisión y por una menor ligereza adaptativa de un tipo de tarea u otra. Será necesario pues, en cada caso, buscar cuales pueden ser las causas de su inferioridad, ya sea en el nivel de lo energético, ya sea el nivel de los mecanismos de regulación, y preguntándonos en que medida las dificultades pueden ser explicadas por una eventual fragilidad somatofisiológica.

Es indiscutible que la manera en que el niño se adapta a sus diferentes medios de vida, y en particular al medio de vida escolar, dependa, en parte, de la educación familiar y de la naturaleza de las relaciones padres-niños. A. Gesell (1936) había ya experimentado esto, ya que proponía como modelo para el estudio de la adaptación del niño en edad escolar, un esquema triangular de relaciones recíprocas entre este último, sus padres y la escuela.

El éxito escolar estaba condicionado por unas características muy generales del medio, y en particular por el nivel socioeconómico de la familia. Interesándonos en el clima educativo familiar, deseamos fijar la atención sobre la influencia de características más escogidas, a nivel de "micro-medio" familiar.

Tal preocupación no es nueva. El interés de nuestra tentativa reside, por una parte, en nuestro deseo de alcanzar fenómenos que no son necesariamente el hecho de una situación familiar patológica, y por otra parte en nuestro intento de objetivar la media de un proceso estandarizado lo que, con frecuencia, es únicamente el objeto de una “impresión general” del clínico (hasta el investigador) sobre la “atmosfera familiar. Se verá mejor en que consiste nuestra intención después de que hayamos evocado brevemente las dos principales corrientes de búsqueda en este sector.

Es una explicación del mismo tipo que la que propone recientemente M. Borelli para el niño caracterice que, según el autor, “utiliza sus fracasos objetivos o su mal querer para mantener y alimentar una situación conflictiva en la que encuentra, indirectamente y de manera oscura, algunos beneficios” (1996, pg. 73)

La segunda corriente de investigación recoge trabajos diversos centrados en el estudio de las relaciones que existen entre uno o varios aspectos precios por medio familiar (actitud o concepción educativa, característica de uno u otro de los padres, etc.) y el éxito escolar. En general, los autores han recurrido al método diferencial. La relación es estudiada ya sea a partir de una muestra representativa de la población escolar, ya sea a partir de muestras contrastadas desde el punto de vista del éxito. Así se ha podido constatar que, el éxito es en general satisfactorio cuando los padres son permisivos, afectuosos, favorecen su acceso a la independencia y tienen ellos mismos una actitud positiva hacia la educación (Conklin, 1940; Morrow y Wilson, 1961)

Nuestra hipótesis fundamental es que el escolar en casa tiene necesidad de un cuadro disciplinario suficientemente fuerte para que no esté demasiado confiado en si mismo y sentir a sus padres de acuerdo en sus grados de exigencias respectivas.

Gilly, Michel. El Problema del rendimiento escolar. Investigación sobre los determinantes de las diferencias del éxito escolar en idénticas condiciones de inteligencia y medio social. 1978

#### **2.4.4.2 FACTORES EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

Las investigaciones realizadas muestran que los niños sanos y bien nutridos aprenden más; los pocos hallazgos que pudimos revisar son consistentes con esta afirmación. La salud y la nutrición son productores significativos del rendimiento para 5 de 10 análisis.

En tres casos, sin embargo, la nutrición está asociada negativamente con el rendimiento. Estos resultados pueden estar afectados por la naturaleza de la muestra de los estudios. Resultados muestran que la provisión de los requerimientos nutricionales diarios mejora el desarrollo temprano de la niñez. Resultados preliminares de investigaciones, establecen efectos moderados en el desarrollo mental y motriz a partir de suplementos alimenticios, pero después de algunos años existen claras diferencias en cuanto a la lectura, escritura y desarrollo social. Los niños con la ayuda alimenticia también reprueban menos.

(v. ICB-UNICEF. 1992).

(v. United Nations, 1990).

Revisión de la Literatura de América Latina y el Caribe)

Eduardo VELEZ

Ernesto SCHIEFELBEIN

Jorge VALENZUELA

#### **MARCO CONCEPTUAL**

##### **Desnutrición**

Acción y efecto de desnutrirse.

##### **Alimentación**

Acción y efecto de alimentar, conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.

##### **Rendimiento**

Producto o utilidad que rinde o da alguien o algo, proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados.

**Escolar**

Pertenciente o relativo al estudiante o a la escuela, estudiante que cursaba y seguía las escuelas universitarias, alumno que asiste a la escuela para recibir la enseñanza obligatoria.

**Familia**

Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas, conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje, hijos o descendencia, conjunto de personas que tienen alguna condición, opinión o tendencia común.

**Nutrición**

Acción y efecto de nutrir, preparación de los medicamentos, mezclándolos con otros para aumentarles la virtud y darles mayor fuerza.

**Crecimiento**

Acción y efecto de crecer.

**Nutrientes**

Que nutren a nuestro organismo permitiendo así un buen funcionamiento.

**Peso**

Fuerza con que la Tierra atrae a un cuerpo, examinarlo o considerarlo con cuidado, masa corporal de un individuo o cosa

**Desequilibrio**

Falta de equilibrio, trastorno de la personalidad.

**Talla**

Estatura o altura de las personas, instrumento para medir la estatura de las personas

**Cobertura**

Extensión territorial que abarcan diversos servicios, especialmente los de telecomunicaciones

**Ingesta**

Dieta (conjunto de sustancias que se ingieren).

**Comida chatarra**

Comida que se ingiere de manera desordenada y nada nutricional

**Edema**

Hinchazón blanda de una parte del cuerpo, que cede a la presión y es ocasionada por la serosidad infiltrada en el tejido celular.

**Hambre**

Escasez de alimentos básicos, que causa carestía y miseria

**Tratamiento**

Conjunto de medios que se emplean para curar o aliviar una enfermedad.

**Prevención**

Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo.

**Inmunidad**

Cualidad de inmune

**Escolaridad**

Conjunto de cursos que un estudiante sigue en un establecimiento docente

**Raquitismo**

Enfermedad por lo común infantil, debida al defecto de vitamina D en la alimentación y consistente en trastornos del metabolismo del calcio, que se manifiestan por encorvadura de los huesos y debilidad general.

### **Alteración**

Sobresalto, inquietud, movimiento de la ira u otra pasión.

### **Atrofiamiento**

Producir atrofia

## **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

Este proyecto se lo pondrá en ejecución de acuerdo al Plan Educativo Institucional y de acuerdo al Plan operativo que se elabore el próximo año lectivo.

Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. En este mismo artículo señala que será el Estado Ecuatoriano quien promoverá la soberanía alimentaria.

Siguiendo el orden jurídico el Código de la Niñez y la Adolescencia en el artículo 26 referente al Derecho a una vida digna este estipula que “Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos”.

En definitiva, aún si no se enmarcaran dentro del derecho positivo estos derechos a la buena alimentación de las personas, es un deber natural hacerlo, ya que debe reconocerse que todas las personas deben disfrutar del más alto nivel posible de salud y esto lo garantiza el Estado, pero con la ayuda de otras instituciones y la colaboración profesional de quienes pueden tener en sus

manos la solución a ciertos problemas sociales, con la finalidad de cómo se señala en la Convención de los Derechos del Niño, que en sus artículos 24 y 27 reducir la mortalidad infantil y en la niñez. Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente”

## **2.4 HIPÓTESIS**

El desconocimiento sobre la malnutrición infantil incide en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes del Quinto, Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la escuela “Dolores Sucre” de la Provincia del Carchi.

### **2.4.1.- VARIABLES**

#### **2.4.1.1 Variable Independiente.-**

##### LA MALNUTRICIÓN INFANTIL

Aporte inadecuado de macronutrientes y micronutrientes o anorexia inducida por enfermedad, hábitos dietéticos pobres, bajo ingreso familiar

La prevalencia de malnutrición varía de forma importante entre grupos socioeconómicos y por localización geográfica.

La tasa de malnutrición es mayor en poblaciones rurales que en poblaciones urbanas, también es mayor para las familias pobres que para las no pobres. En el quintil más bajo de la distribución de ingresos son desnutridos crónicos y otro tanto por ciento de malnutrición severa.

#### **2.4.1.2 Variable Dependiente.-**

##### EI BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

Es el nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación en la cual intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad y motivacionales.

## 2.4.2 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES (INDICADORES)

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICES	CUESTIONARIO
1. Desnutrición Infantil	<p>LA ALIMENTACIÓN</p> <p>LA ALIMENTACIÓN HUMANA</p> <p>LEYES DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>ALIMENTACION VARIADA</p> <p>ALIMENTAC. COMPLETA</p> <p>ALIMENTAC SUFICICNTE</p> <p>ALIMENTAC SEGURA</p> <p>PERFIL MALNUTRICION</p> <p>ALIMENTAC CORRECTA</p> <p>NUTRICION</p> <p>NUTRICIÓN Y SALUD</p> <p>NUTRICION INFANTIL</p> <p>NECESIDADES NUTRICIONALES HUMANAS</p> <p>NUTRICION Y RENDIMIENTO ESCOLAR</p> <p>NUTRICIÓN A NIVEL MUNDIAL</p> <p>NUTRICIÓN EN ECUADOR</p> <p>MALNUTRICIÓN</p> <p>KWASHIORKOR O SINDROME PLURICARENCIAL</p> <p>MARASMA</p> <p>ESCARBUTO</p> <p>PELAGRA</p> <p>RAQUITISMO</p> <p>MALNUTRICIÓN</p>	<p>No se imparten estos temas.</p> <p>No se da ningún método de estudio en cuestión de alimentación.</p> <p>No se da valores nutritivos de los alimentos</p> <p>No hay motivación para la enseñanza-aprendizaje</p>		<p>Padres de Familia (8)</p> <p>Estudiantes (10)</p> <p>Docentes (8)</p>



<p>2. Bajo Rendimiento Escolar</p>	<p>CRÓNICA</p> <p>MALNUTRICIÓN GLOBAL</p> <p>MALNUTRICIÓN A NIVEL MUNDIAL</p> <p>MALNUTRICIÓN EN EL ECUADOR</p> <p>RENDIMIENTO ESCOLAR</p> <p>RENDIMIENTO: ÉXITO Y FRACASO ESCOLAR</p> <p>FACTORES EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR</p>			<p>Padres de Familia (2)</p> <p>Estudiantes (0)</p> <p>Docentes (2)</p>
------------------------------------	---	--	--	---

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se utilizará el siguiente tipo de investigación:

**Investigación Descriptiva.** Mediante la utilización de esta investigación me permitirá ordenar las características con la finalidad de obtener una interpretación correcta de la situación del Quinto, Sexto y Séptimo Año de E.B de la Escuela “Dolores Sucre” de la Provincia del Carchi a través de encuestas.

**Investigación Propositiva.** Este tipo de investigación nos ayudará a recopilar información con la ayuda de folletos, libros, manuales, módulos revistas, entre otros con la finalidad de construir una guía didáctica de todo lo concerniente al proceso de elaboración del folleto, y que será un método útil para los lectores.

**Investigación de Campo.** El planteamiento del problema se realizó en base a todas las causas expuestas por la población infantil de la Escuela “Dolores Sucre” de la Provincia del Carchi sobre efectos que produce la desnutrición, se

hizo un sondeo en el lugar de los hechos, se recopiló información real sobre el problema adjuntando material fotográfico y escrito.

### 3.2 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

**Método Inductivo:** Se inicia con la observación de fenómenos particulares con el propósito de llegar al conocimiento; Una observación acerca de las particularidades del problema y ver con claridad las consecuencias.

**Métodos Estadísticos:** Hacer un análisis de datos para determinar la problemática.

**Método Analítico.** Este método de investigación nos ayuda a analizar el fenómeno que en nuestro caso es la desnutrición infantil permitiéndonos la desmembración, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Sabemos que el análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Este método nos ayudará a conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

**Método Sintético.** Este Método nos ayuda a hacer un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis, se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen

### 3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Utilizaré la muestra, ya que trabajaré con los alumnos de Quinto, Sexto y Séptimo Año de Educación Básica, de la escuela “Dolores Sucre” de la Provincia del Carchi. (un total de 186 personas divididos de la siguiente manera; 90 Estudiantes, 90 Padres de Familia y 6 Maestros de la Institución)

#### 3.3.1 TIPO DE MUESTREO

##### FÓRMULA

$$N = \frac{N}{e^2(N - 1) + 1}$$

### 3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA OBTENER LOS DATOS

Utilizaré la siguiente técnica de recolección de datos:

#### **Encuesta**

Elaboraré un total de 10 preguntas para cada participante con la finalidad de obtener información necesaria de cómo se da la alimentación en cada hogar de los alumnos del Quinto, Sexto y Séptimo Año de E.B de la escuela “Dolores Sucre” de la Provincia del Carchi

Entrevista.

Serán aplicadas a las personas fuera de la Institución Educativa que ayuden a la recolección de datos.

Con todo esto utilizaremos el cuestionario para aplicar las técnicas mencionadas que será estructurado de una forma fácil y entendible.

### 3.5 FUENTES DE INFORMACIÓN

En este caso utilizaré:

**Fuentes Primarias:** Me ayudarán a obtener información necesaria la cual me permitirá saber como es la alimentación en los hogares de los alumnos del Sexto Año de E.B de la escuela “Dolores Sucre” de la Parroquia La Libertad.

**Fuentes secundarias:** Me ofrecerá información del tema lo cual sería por medio de bibliografía para conocer el comportamiento de los alumnos del Sexto Año de E.B de la escuela “Dolores Sucre” de la Parroquia La Libertad.

### 3.6 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

## **CAPÍTULO IV**

### **4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

A la información obtenida a través de las encuestas se las procesa en forma manual aplicando gráficos de doble entrada y utilizando estadística descriptiva, después se utilizó un paquete informático para la realización de los gráficos estadísticos, calcular porcentajes respectivos.

A cada uno de los ítems de la encuesta se realizó el análisis e interpretación de los resultados donde se clasifíco y ordeno la información para una vez interpretadas las respuestas a las interrogantes de estudio, elaborar la explicación de los hechos que se derivan a los datos estadísticos.

Se presenta la información en tablas de tabulación de datos con los respectivos gráficos que ilustran los resultados obtenidos para una mejor comprensión, lo que facilitó el análisis e interpretación de los resultados de la encuesta aplicada a los docentes y a los estudiantes de manera separada, para contrastar los datos obtenidos.

A continuación presentamos los datos obtenidos de la encuesta aplicada a:

## ENCUESTA DIRIGIDA A MAESTROS DE LA ESCUELA “DOLORES SUCRE”

1. ¿Durante el año lectivo cual es el factor que incidió en el bajo rendimiento escolar en sus alumnos?

TABLA 4.1.2 Factor de Incidencia en el rendimiento escolar

RESPUESTA 1	F	%
la alimentación	3	50
la comunicación	2	33
Problemas familiares	1	17
Total	6	100

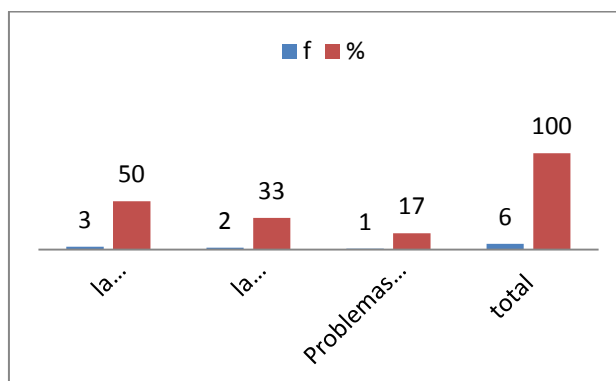


FIGURA 4.1.2 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 6 docentes que comprenden al 100% de los encuestados, el 50% dijo que se produce el bajo rendimiento por la alimentación, un 33% por la comunicación y un 17% por problemas familiares, según estos resultados tenemos que la mayoría de los estudiantes sufren el problema de la mala alimentación

### INTERPRETACIÓN

De los resultados podemos concluir que la alimentación si fue un influyente máximo para un bajo rendimiento escolar

## 2. ¿Con que frecuencia sus alumnos tienen problemas de alimentación?

TABLA 4.1.3 Problemas de alimentación

RESPUESTA 2	F	%
SIEMPRE	1	17
A VECES	3	50
NUNCA	2	33
TOTAL	6	100

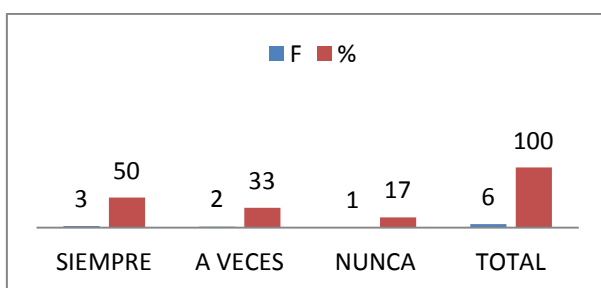


FIGURA 4.1.3 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: maestros Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, el 50% dice que siempre sucede, un 33% en que a veces y 1% de que nunca se presenta este problema, según este resultado pues seguimos teniendo este problema de la alimentación.

### INTERPRETACIÓN

Es evidente que la mayoría de tiempo si hay problemas de alimentación por lo que debería poner más énfasis en la problemática.

**3. ¿Ha dado clases sobre las formas de alimentación adecuada o por lo menos ha platicado de eso con los alumnos?**

TABLA 4.1.4 Clases sobre alimentos

RESPUESTA 3	F	%
SIEMPRE	2	33
A VECES	3	50
NUNCA	1	17
TOTAL	6	100

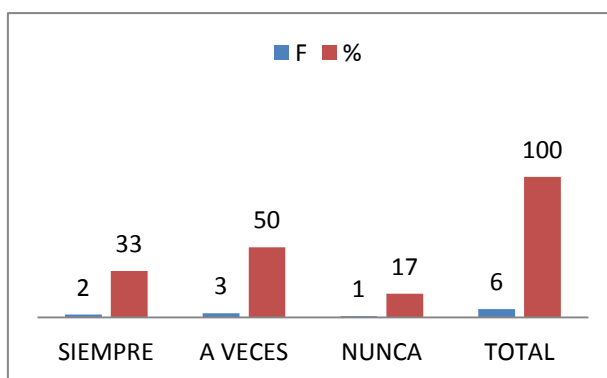


FIGURA 4.1.4 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

**ANÁLISIS**

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, pues el 33% opina que siempre ha habido el interés de platicar del tema un 50% a veces y un 17% que nunca se ha hablado del tema, por lo que podemos seguir viendo la problemática

**INTERPRETACIÓN**

Si hace falta la comunicación abierta para hablar de la alimentación o por lo menos utilizar un tiempo para poder despejar dudas y así ayudar a los niños las consecuencias de la mala alimentación

#### 4. ¿Sus alumnos creen que se alimentan adecuadamente?

TABLA 4.1.5 Alimentación adecuada

RESPUESTA 4	F	%
SIEMPRE	0	0
A VECES	2	33
NUNCA	4	67
TOTAL	6	100

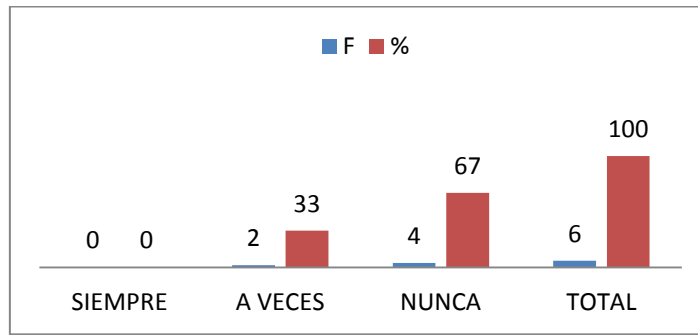


FIGURA 4.1.5 Autor: Alexandra Ibarra Cazare

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

#### ANÁLISIS

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, el 33 % nos dice que a veces y un 67% que nunca, por lo que casi todos concuerdan que no se alimentan adecuadamente.

#### INTERPRETACIÓN

La mayoría dijo que no entonces la alimentación si es mala y deben poner más cuidado los Padres de familia como para alimentar a sus hijos en casa y aconsejar cuando se alimenten en la calle.



## 5. ¿Sus alumnos han tenido bajo apetito por alguna circunstancia?

TABLA 4.1.6Bajo apetito en los niños

RESPUESTA 5	F	%
SIEMPRE	3	50
A VECES	1	17
NUNCA	2	33
TOTAL	6	100

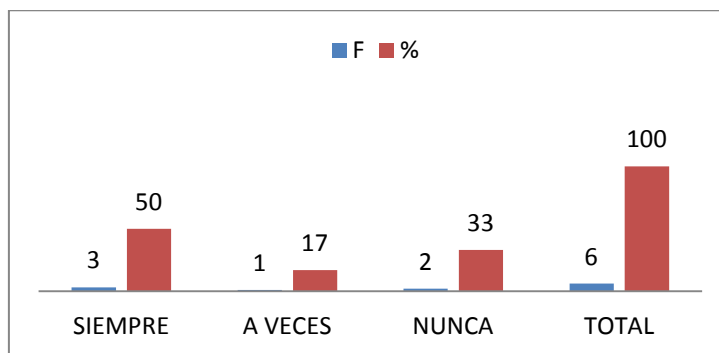


FIGURA 4.1.6 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, el 50% concuerda que siempre tienen un bajo apetito, un 17% a veces y un 33% que nunca, es decir que la mayoría de los maestros opinan que siempre existe el problema.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos existe el bajo apetito por lo que sugerimos se haga una investigación más ardua del problema.

## 6. ¿En qué medida afecta la alimentación en el rendimiento escolar?

TABLA 4.1.7

Afecciones de la alimentación en el rendimiento escolar

RESPUESTA 6	F	%
ALTA	4	66
MEDIANA	1	17
BAJA	1	17
TOTAL	6	100

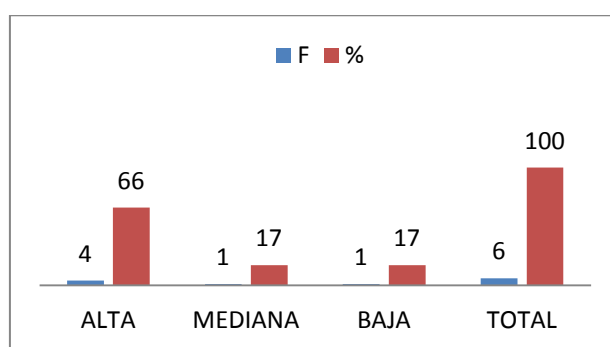


FIGURA 4.1.7

Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, el 66% dice que si es de gran medida lo que afecta al rendimiento escolar, un 17% que tal vez no puede afectar y un 17% que no afecta por lo que concluimos que si afecta de una manera preocupante.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenemos que si hay un porcentaje alto el cual la mala alimentación afecta al rendimiento escolar y pedimos que se haga modos posibles por educarse en cuanto alimentación.

## 7. ¿Siempre los niños llegan bien alimentados de sus casas?

TABLA 4.1.8 Alimentación en sus hogares

RESPUESTA 7	F	%
SIEMPRE	1	17
A VECES	4	66
NUNCA	1	17
TOTAL	6	100

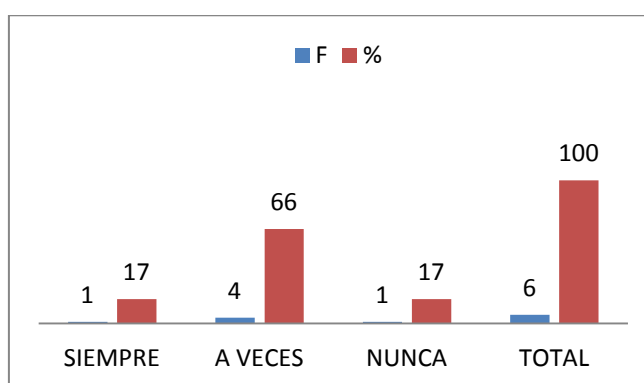


FIGURA 4.1.8 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, pues un 17% nos dice que siempre, pero un 66% dice que a veces y un 17% nos dice que nunca, según estos resultados tenemos que la mayoría no se llegan bien alimentados.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos podemos deducir que no hay buena alimentación por lo que tenemos que aportar para que se alimenten con una buena educación del tema.

## 8. ¿Usted conoce cual es la pirámide nutricional?

TABLA 4.1.9 Conocimiento de la Pirámide Nutricional

RESPUESTA 8	F	%
SI	1	17
NO	5	83
TOTAL	6	100

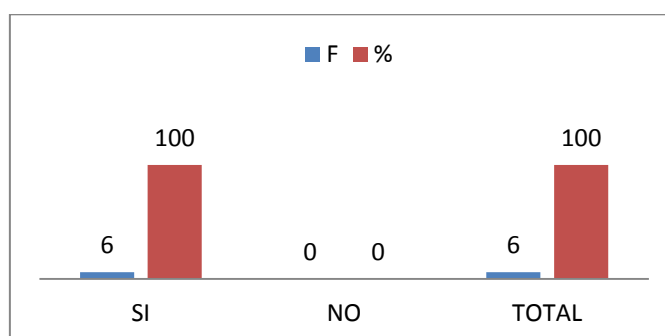


FIGURA 4.1.9 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, con relación a esta pregunta pues un 17% si conoce acerca de la pirámide nutricional mientras que un 83% no conoce, por lo cual es necesario un conocimiento.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos podemos decir que no conocen la Pirámide Nutricional por lo que sugerimos que se tome en cuenta por parte de Padres de Familia y Docentes de la Institución.

**9. ¿Usted cree que estableciendo hábitos de vida saludable se puede erradicar la malnutrición Infantil?**

TABLA 4.1.10 Hábitos de salubridad para erradicar la desnutrición

RESPUESTA 9	F	%
SI	3	50
NO	3	50
TOTAL	6	100

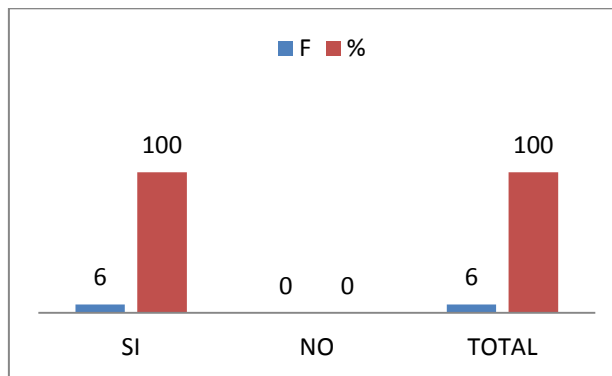


FIGURA 4.1.10 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

**ANÁLISIS**

De los 6 docentes que comprenden el 100% de los encuestados, con respecto a esta pregunta pues el 50% opina que si es necesario aplicar métodos, pero el otro 50% nos dice que no es necesario.

**INTERPRETACIÓN**

De los resultados podemos decir que si es necesario aplicar este método para el aprendizaje.

**10. ¿El sector rural es el lugar más frecuente para que se de la problemática de la desnutrición infantil?**

TABLA 4.1.11 Sector rural influyente en la desnutrición Infantil

RESPUESTA	F	%
SI	6	100
NO	0	0
TOTAL	6	100

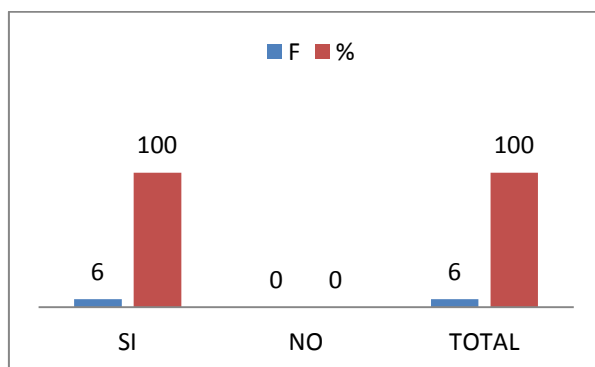


FIGURA 4.1.11 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Maestros Escuela "Dolores Sucre"

**ANÁLISIS**

De los 6 docentes que comprenden al 100% de los encuestados, el 100% concuerda de que el problema si radica en la zona rural, por lo que es necesario un estudio para poder ver los factores directos que inciden a la desnutrición infantil.

**INTERPRETACIÓN**

Por los resultados obtenidos si vemos que en lo rural si afecta la mala alimentación por lo que no tienen un conocimiento de cómo alimentarse adecuadamente.

## ENCUESTA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “DOLORES SUCRE”

### 1. ¿Te dan tres comidas diarias tus padres en casa?

TABLA 4.1.12 Alimentación en sus hogares

RESPUESTA 1	F	%
SI	45	50
NO	45	50
TOTAL	90	100

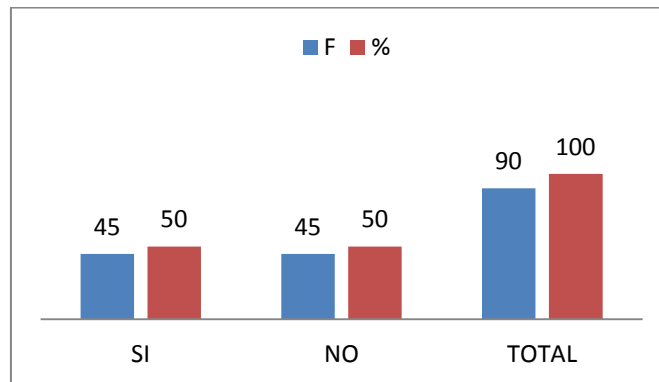


FIGURA 4.1.12 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela “Dolores Sucre”

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 50% de estudiantes si comen tres veces al día y la otra mitad pues nos imaginamos que no comen como se debe.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos vemos que los niños en su mayoría si comen más de tres veces al día.

## 2. ¿Te gusta la comida que te dan tus papas?

TABLA 4.1.13

Comida en el hogar por parte de los Padres de Familia

RESPUESTA 2	F	%
SI	47	67
NO	43	33
TOTAL	90	100

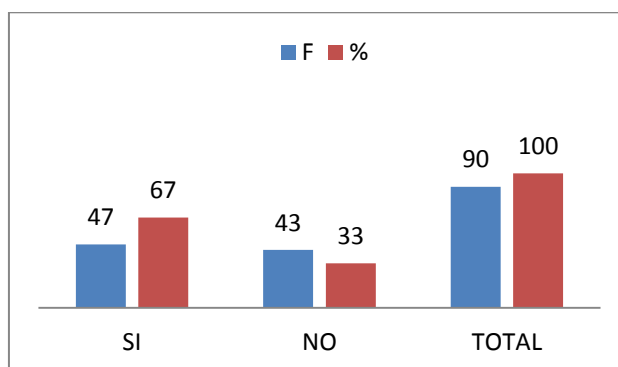


FIGURA 4.1.13 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden al 100% de los encuestados, el 67% de estudiantes si les gusta la comida preparada en casa y un 33% de niños pues que no les gusta comer en casa, aquí tendríamos que investigar el porque no les gusta los alimentos hechos en casa

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos tendríamos que investigar el por que los niños no les gusta la comida que preparan en casa.



3. ¿Has tenido una buena enseñanza en cuanto a la buena alimentación?

TABLA 4.1.14 Enseñanza en cuanto a la buena alimentación

RESPUESTA 3	F	%
SI	10	12
NO	80	88
TOTAL	90	100

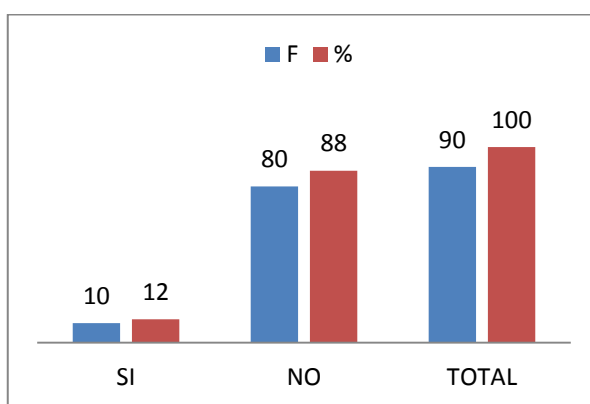


FIGURA 4.1.14 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

## ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 12% ha recibido de algún lado la información, el 88% no ha recibido o por lo menos no sabe como se debe realizar una buena alimentación por que la información no ha venido de ningún lado.

## INTERPRETACIÓN

Es necesario tomarlo a este tema como algo importante para su vida diaria.

#### 4. ¿Desayunas diariamente?

TABLA 4.1.15Desayuno diario

RESPUESTA 4	F	%
SI	25	30
NO	65	60
TOTAL	90	100

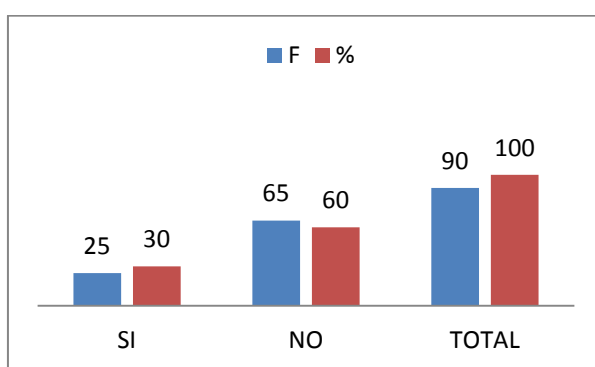


FIGURA 4.1.15 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 30% si desayuna de una forma diaria mientras que el 60% no desayuna en casa por lo que se presentan algunas hipótesis: no les gusta, no hay alimentos para preparar, etc.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos pues la mayoría de niños no desayunan por lo que habría que investigar si es por que no les gusta o por que tal ves no hay quien se lo preparen.

5. ¿Cada que tiempo comes comida con mucha grasa en la semana?

TABLA 4.1.16 Comida rápida

RESPUESTA 5	F	%
SIEMPRE	48	58
A VECES	29	15
NUNCA	13	27
TOTAL	90	100

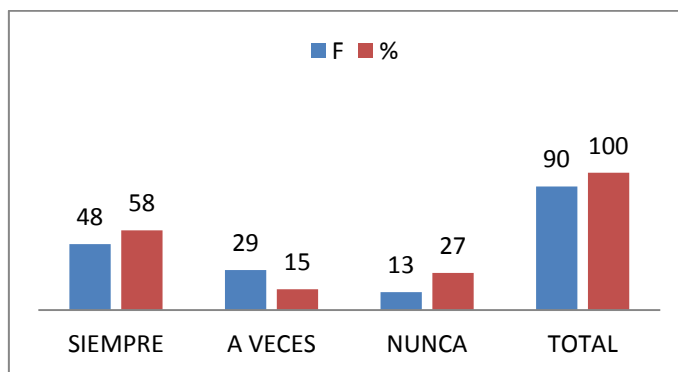


FIGURA 4.1.16 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

## ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, la mayoría es decir el 58% siempre consume comida rápida, el 15% nos dice que a veces y el 27% nos dice que nunca comen.

## INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos la mayoría de niños consume comida rápida el cual es un factor que hay que tomarlo en cuenta.

## 6. ¿Te gusta comer en casa?

TABLA 4.1.17

Comida en casa

RESPUESTA 6	F	%
SI	76	83
NO	14	17
TOTAL	90	100

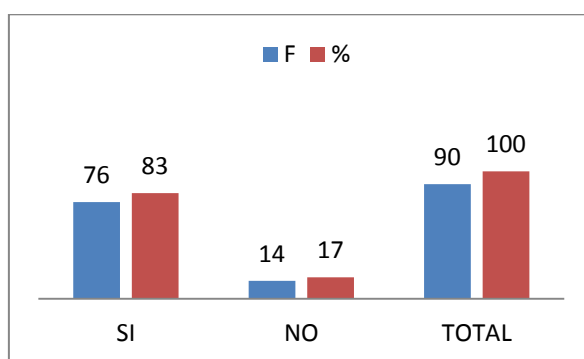


FIGURA 4.1.17 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 83% nos indica que si les gusta comer en casa y el 17% nos dice que no le gusta, por que debe haber algún factor por que se da este tema.

### INTERPRETACIÓN

Bueno aquí la mayoría si come en casa pero el otro porcentaje no le gusta de igual manera habrá que investigar el por qué.

## 7. ¿Realizas actividad física por semana?

TABLA 4.1.18 Importancia de la actividad física

RESPUESTA 7	F	%
SIEMPRE	14	17
A VECES	29	35
NUNCA	47	48
TOTAL	90	100

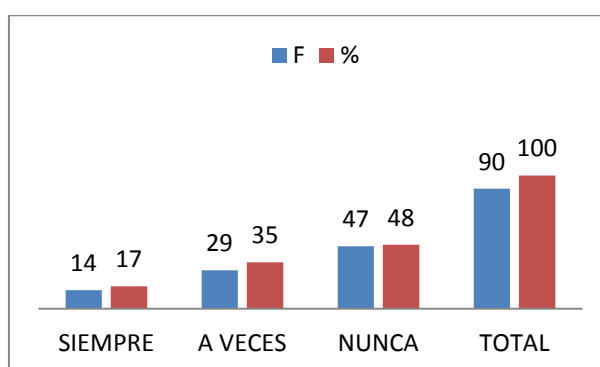


FIGURA 4.1.18 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 17% nos dice que lo hace, el 35% pues que a veces no tan con frecuencia y el 48% pues obviamente no lo hace por ningún motivo.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos sabemos que el ejercicio físico es importante dentro de la vida cotidiana del ser humano pero aquí vemos que la mayoría no lo practica.

## 8. ¿Cuántas veces al día te sirves la comida?

TABLA 4.1.19 Cuántas comidas al día puede tener un estudiante

RESPUESTA 8	F	%
1	10	25
2	10	25
3	70	40
TOTAL	90	100

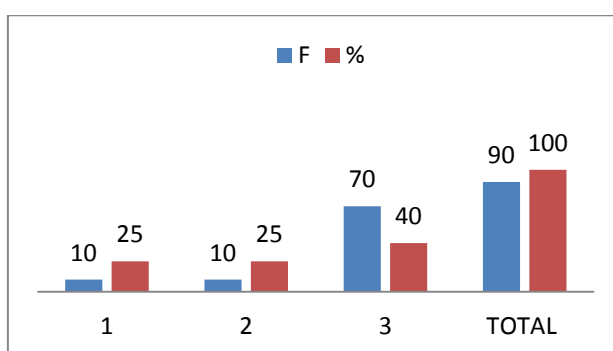


FIGURA 4.1.19 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 25% nos dice que se sirve una vez al día, el 25% que se alimenta dos veces al día y el 40% se sirve tres comidas al día.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos si come muchas veces al día pero la investigación es que tan sana es.

## 9. ¿Cual de estos alimentos consumes?

TABLA 4.1.20 Tipo de alimentos diarios

RESPUESTA 9	F	%
arroz con papas	10	25
sopa de fideo	10	25
otros	70	40
TOTAL	90	100

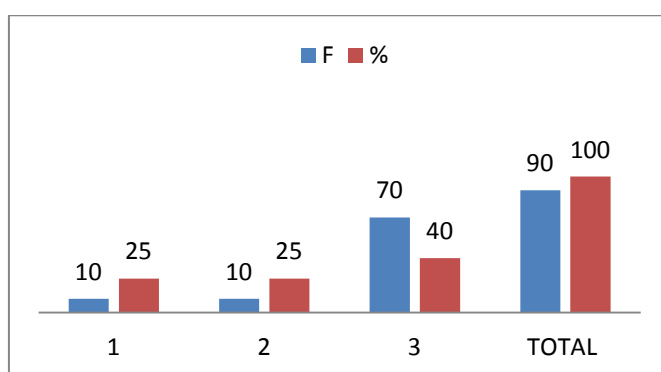


FIGURA 4.1.20 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 25% nos dice que consume arroz con papas, el 25% sopa de fideo y el 40% nos dice que otro tipo de comida

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos podemos decir que se alimentan más de otro tipo de comida según lo estudiado con frecuencia comida rápida.

## 10. ¿Cada cuanto tiempo consumes carne y leche?

TABLA 4.1.21 Consumo de carne

RESPUESTA 10	F	%
Diariamente	25	15
Pasando un día	25	15
Una vez a la semana	40	60
TOTAL	90	100

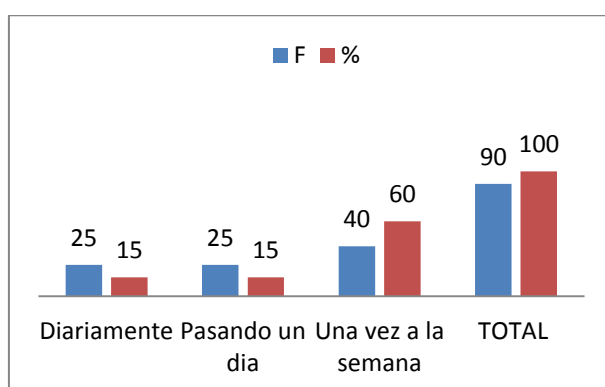


FIGURA 4.1.21 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Estudiantes Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 90 estudiantes que comprenden el 100% de los encuestados, el 15% dice que consume diariamente, el otro 15% pasando un día y el 60% una vez a la semana.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos pues la mayoría no come carne pero si hacen parte de su alimentación la comida rápida con muchas grasas saturadas y no comen carne preparada de forma saludable.



## ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

1. ¿Ud. Como Padre de Familia conoce al 100% lo que consumen sus hijos en la Institución donde se educan?

TABLA 4.1.22 Desconocimiento de la alimentación de sus hijos.

	F	%
SI	15	30
NO	35	70
TOTAL	50	100

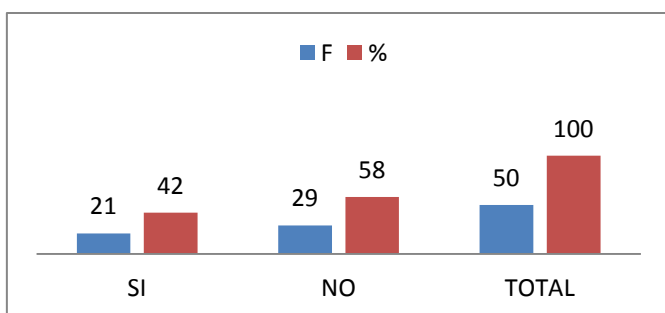


FIGURA 4.1.22 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 42% de los encuestados nos dicen que si conocen, el 58% dicen que no conocen, por lo que hay una falta de conocimiento por parte de los Padres de Familia.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados que se han dado los Padres de Familia no conocen lo que sus hijos consumen fuera de casa por lo que se debería investigar que consumen los niños

2. ¿Además de los alimentos que les brindan a sus hijos lo complementa con vitaminas?

TABLA 4.1.23 Vitaminas en la alimentación de los niños

	F	%
SI	5	10
NO	45	90
TOTAL	50	100

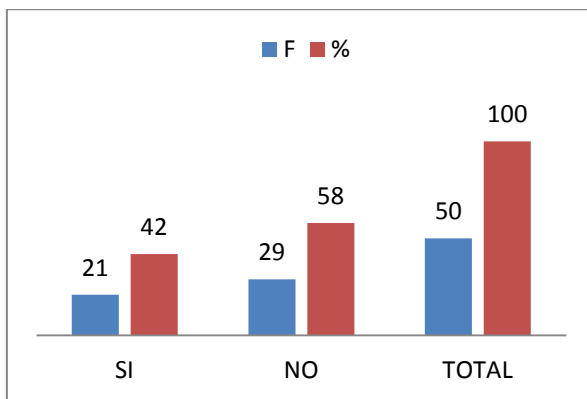


FIGURA 4.1.23 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

## ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 41% de los Padres de familia si les da vitaminas a sus hijos mientras que el 58% no le brindan ayuda vitamínica.

## INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos pues la mayoría de Padres de Familia no dan vitaminas por que también hay desconocimiento de lo vital que serías las vitaminas mucho más en etapa de crecimiento.

### 3. ¿Ud. Sabe que enfermedades se producen por tener una mala alimentación?

TABLA 4.1.24 Enfermedades por mala alimentación

	F	%
SI	13	26
NO	37	74
TOTAL	50	100

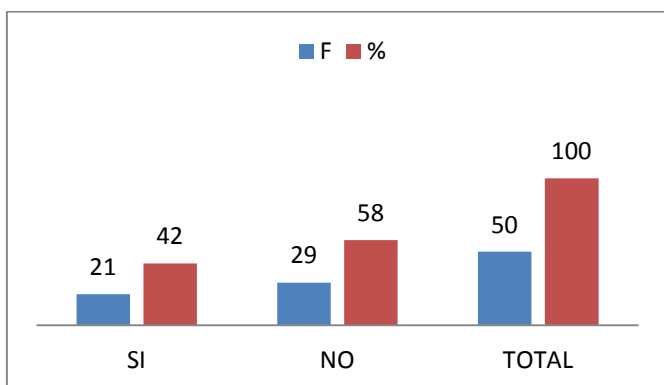


FIGURA 4.1.24 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 42% si sabe el riesgo de una mala alimentación y el 58% desconocen lo que puede provocar la mala alimentación.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos la mayoría de Padres de Familia no saben lo que provoca la mala alimentación por lo que sugiere charlas para su educación en el tema.

4. ¿Ud. Como Padre de Familia se preocupa por la buena alimentación de sus hijos?

TABLA 4.1.25 Preocupación de la alimentación

	F	%
SIEMPRE	35	70
CASI SIEMPRE	15	30
NUNCA	0	0
TOTAL	50	100

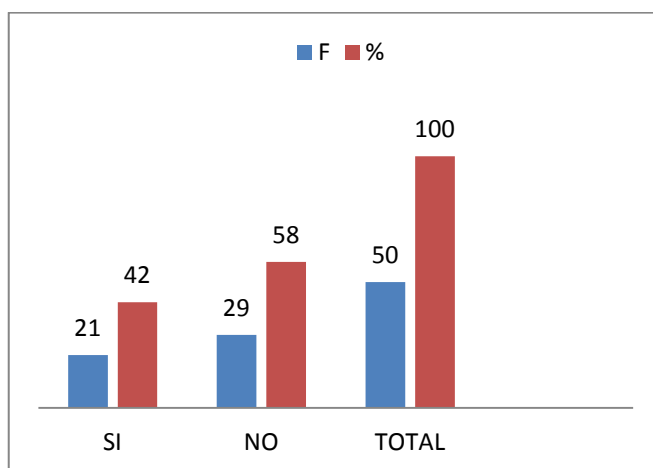


FIGURA 4.1.25 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 42% de Padres de Familia si se preocupa con detalle por la alimentación de sus hijos mientras que el 58% no sabe como sería una buena alimentación.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos tenemos otra vez que si es necesario la educación en la alimentación a los Padres de Familia.

5. ¿Compra almuerzo para su hijo o le da dinero para que compre su almuerzo escolar?

TABLA 4.1.26Dinero para compra de almuerzo

	F	%
SI	30	60
NO	20	40
TOTAL	50	100

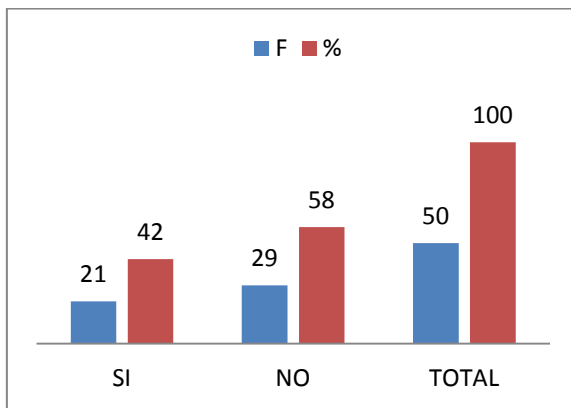


FIGURA 4.1.26 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

## ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100%, el 42% si compra comida para su hijo, mientras que el 58% no compra alimentos para sus hijos en la Escuela.

## INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos tenemos que aquí hay que hacer una investigación en el caso que no, que le envía a su hijo, le manda bien o mal alimentado.

## 6. ¿Su hijo recibe Educación sobre una buena alimentación en la Institución Educativa?

TABLA 4.1.27 Educación de alimentación en la Escuela

	F	%
SI	10	20
NO	40	80
TOTAL	50	100

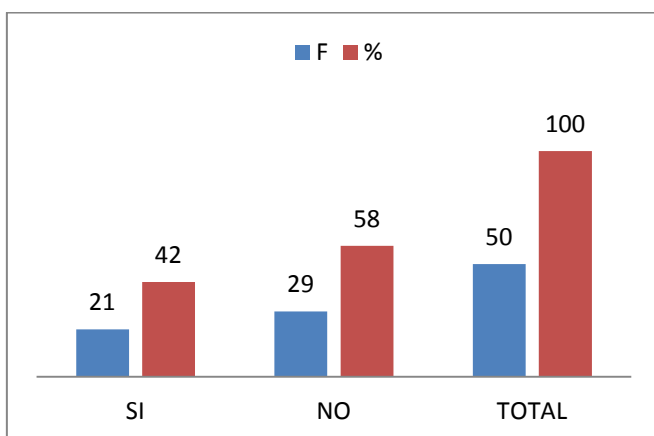


FIGURA 4.1.27 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente:: Padres Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 42% dice que si recibe educación sobre alimentación pero el 58% dice que no reciba ningún tipo de información.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos la mayoría dice que no recibe nada de información por lo que se trataría de procurar su información por medio de muchos métodos.

7. ¿La educación sobre nutrición y alimentación en la Escuela donde estudia su hijo como es?

TABLA 4.1.28 Nutrición y Alimentación en la Escuela

	F	%
MUY BUENA	2	4
BUENA	8	16
REGULAR	20	40
MALA	20	40
TOTAL	50	100

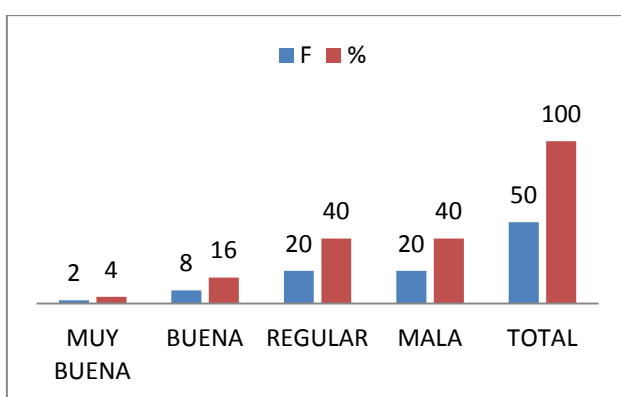


FIGURA 4.1.28 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

## ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 4% de los encuestados nos dice que es muy buena, el 16% de los encuestados nos dice que es buena, el 40% nos dice que es regular, el 40% nos dice que es mala.

## INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos podemos deducir que es regular y mala la educación sobre alimentación y nutrición por lo que haremos una investigación ardua para tener conocimientos acerca del tema.

## 8. ¿Le da a su hijo normas de higiene en su vivir diario?

TABLA 4.1.29

Normas de higiene del niño

	F	%
SI	47	94
NO	3	6
TOTAL	50	100

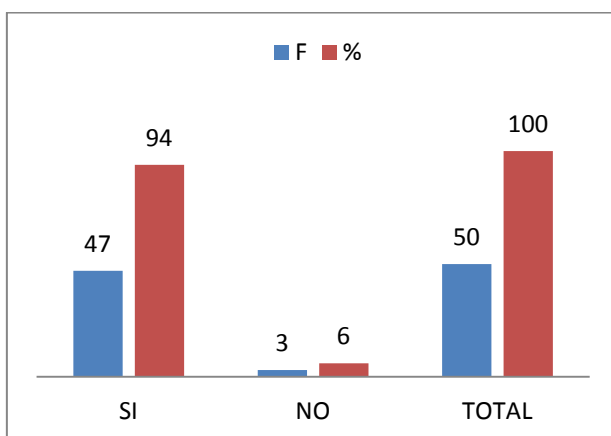


FIGURA 4.1.29 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 94% si practica normas de higiene con su familia y el 6% no lleva normas de higiene

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos podemos deducir que no hace mucha falta centrarnos en el tema ya que la mayoría si lo hace, pero por ese porcentaje pequeño haremos el esfuerzo.



## 9. ¿Usted hierve el agua para el consumo diario de su familia?

TABLA 4.1.30

Consumo de agua

	F	%
SI	22	44
NO	28	56
TOTAL	50	100

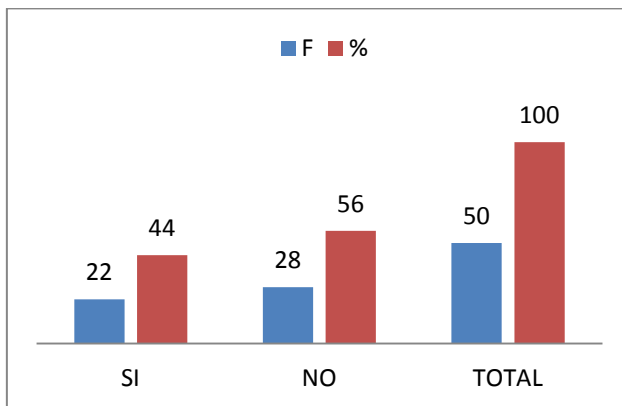


FIGURA 4.1.30 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 44% nos dice que si hierve el agua y el 56% que no la hierve el agua.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos podemos decir que es necesario un conocimiento el por que hervir el agua ya que nos ayudará a resolver una parte de la buena alimentación.

## 10. ¿Le da a su hijo diariamente frutas?

TABLA 4.1.31

Consumo de frutas

	F	%
SI	21	42
NO	29	58
TOTAL	50	100

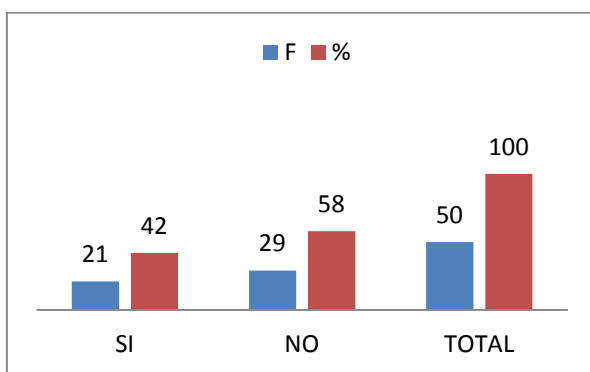


FIGURA 4.1.31 Autor: Alexandra Ibarra Cazares

Fuente: Padres Escuela "Dolores Sucre"

### ANÁLISIS

De los 50 Padres de Familia que comprenden el 100% de los encuestados, el 42% nos dice que si le da diariamente frutas a su hijo y el 58% dice que no le da frutas a su hijo.

### INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos nos dice que la mayoría si le da frutas a sus hijos por lo que también se deberá educar sobre este tema.

#### **4. 3 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS**

Entre los principales problemas encontrados en los niños de la Escuela “Dolores Sucre” de la Parroquia La Libertad de la Provincia del Carchi, se encontró malnutrición.

Los problemas de malnutrición afectan tanto como a niños y niñas, aunque no hay diferencias estadísticamente significativas.

El nivel de instrucción de los padres no influye en el estado nutricional de los niños, el problema es la ausencia de los Padres, por que tienen que trabajar en su mayoría todo el día, por lo tanto no hay un control para la debida alimentación de los niños.

La mayoría de Padres de Familia en vez de preparar los alimentos en casa para sus hijos, optan por darles dinero para que ellos se provean del alimento que crean necesario.

La mayoría de los niños consumen leche menos de 3 días a la semana y el menú patrón se caracteriza por el consumo de alimentos que aportan hidratos de carbono como pan arroz y papas. El consumo de frutas y verduras es de 1 día a la semana. El consumo de golosinas y comida chatarra lo hacen más de 4 días a la semana.

Por lo tanto si existe una malnutrición en la vida diaria de los niños, en este caso para la solución del problema los Beneficiarios directos son los niños, que han sido identificados con problemas de desnutrición, los Beneficiarios indirectos son los padres de familia y profesores, los mismos que de una u otra manera tendrán en primer lugar la oportunidad de conocer los problemas de salud que se originan en los niños, por la mala o deficiente alimentación.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en la investigación nos permito llegar a las siguientes conclusiones:

- Que los Padres de Familia para obtener alimentos para sus hijos venden lo que producen (leche, carne, etc.) y de esa manera comparan alimentos inadecuados que solo afectarían a la buena nutrición de sus hijos.
- La mayoría de niños no consumen alimentos que aportan proteínas,, tampoco existe un consumo diario de verduras y frutas y su alimentación es predominantemente basada en el consumo de hidratos de carbono tales como el arroz, papas, para el consumo semanal de frutas y verduras aproximadamente el 5% de ellos consumen de 2 a 3 días; también se determinó que las madres de los niños que presentan malnutrición se dedican a trabajar todo el día fuera de casa.
- En cuanto a la actividad física se observó que solo realizan práctica deportiva de 0 a 1 día a la semana en un alto porcentaje de los niños, por lo que su vida podría ser sedentaria.
- Niños y Padres de Familia desconocen sobre una alimentación saludable donde al momento de elegir alimentos no lo hacen de manera correcta es decir que tenga todos los nutrientes que necesita el ser humano.
- El bajo apetito en los niños se debe a muchos factores, no existe la primera comida del día que es el desayuno o por que su alimentación no es balanceada.

- Los encuestados aseguran que por ser un sector rural padecen con más frecuencia la malnutrición ya que no han sido atendidos por ningún ente institucional donde ayude al mejoramiento de la buena nutrición tanto en niños como en Padres de Familia.
- Siendo un sector donde se produce la leche y la carne los encuestados nos comentan que esos productos los consumen una vez en semana, aquí podemos ver que no dan prioridad a estos dos grandes elementos de la nutrición.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los docentes de la Institución Investigada el uso permanente de productos adecuados para la alimentación ya que ayudan al desarrollo y progreso físico e intelectual de los estudiantes.
- Las autoridades de la Institución tienen que propiciar la creación de folletos, documentos donde se pueda identificar muchas recetas basadas en la gastronomía tradicional y hacer uso de las mismas para una buena alimentación, rica, económica y muy saludable.
- A los Padres de Familia tomen conciencia de la problemática que se pueda generar en cuanto a la alimentación ya que ellos son los que garantizan los hábitos alimenticios de sus hijos.
- Al Sub centro de Salud más cercano que impartan una adecuada educación a los Padres de Familia y niños acerca de la buena alimentación.
- Realizar campañas de concientización en coordinación con la Dirección de Salud de la zona sobre las consecuencias que producen los problemas de malnutrición
- En coordinación con los profesores de cultura física de cada colegio organizar jornadas deportivas, caminatas, práctica de gimnasia, entre otras.
- Implementar el bar con alimentos saludables, libres de grasas saturadas, espacio en el cual la educación individual e interpersonal debe ser intensiva y combinada con demostraciones degustaciones y todo tipo de técnicas que contribuyan a mejorar los hábitos alimentarios.

## **CAPÍTULO VI**

### **6.1 TEMADELAPROPUESTA**

El uso de la Gastronomía Tradicional en la adecuada alimentación de los estudiantes de la Escuela “Dolores Sucre”

### **6.2 TÍTULODELA PROPUESTA**

Programa de Capacitación dirigido a Madres de Familia donde se enfoque en la buena alimentación de los niños del Quinto, Sexto y Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela “Dolores Sucre” de la Provincia del Carchi

### **6.3 OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Realizar un instructivo donde se recabegran cantidad de estrategias orientadas a mejorar las prácticas saludables en alimentación, nutrición, higiene y acceso a servicios de agua segura y saneamiento y además aplicar la gastronomía tradicional para una alimentación más saludable junto con la participación de la organización comunitaria y la gestión local.

### **6.4 POBLACIÓN OBJETO**

Padres de Familia, Estudiantes y Docentes de la Escuela “Dolores Sucre”

### **6.5 LOCALIZACIÓN**

Parroquia La Libertad, Cantón Espejo, Provincia del Carchi

## **6.6 LISTADO DE CONTENIDOS TEMÁTICOS**

### **UNIDAD I NUTRICIÓN INFANTIL**

- Factores de riesgo nutricional  
Actividad Física Nutricional
- Requerimientos nutricionales en la niñez  
Distribución diaria de la ingestión de energía alimentaria
- Recomendaciones de energía y nutrientes  
Energía

### **UNIDAD II ELEMENTOS EN LA NUTRICIÓN**

- Recomendaciones para la ingestión diaria de proteínas  
Proteínas
- Recomendaciones para la ingestión de carbohidratos  
Carbohidratos
- Recomendaciones para la ingestión de minerales  
Hierro, calcio

### **UNIDAD III CULTURA ALIMENTARIA**

- Recomendaciones para la ingestión de vitaminas  
Vitamina A, Vitamina D, Ácido fólico, Vitaminas B12
- La formación de los hábitos alimentarios  
Desde el hogar

### **UNIDAD IV PROBLEMAS NUTRICIONALES**

- Problemas nutricionales  
Mal Nutrición
- Desnutrición en el niño  
Factores que influyen en la desnutrición

### **UNIDAD V ALIMENTACIÓN TRADICIONAL**

- Las comidas tradicionales
- Guía de gastronomía tradicional del Cantón Espejo provincia del Carchi aplicada a la institución educativa.



## DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

### TALLER DE LA UNIDAD I

**TEMA:** Factores de riesgo nutricional

**OBJETIVO:** Educar a los Padres de Familia cuales son los riesgos que implican la mala alimentación fuera de sus hogares.

**DURACIÓN:** 2 días

**CARGA HORARIA:** 1 hora

**TOTAL:** 5 horas

**DIRIGIDO A:** Padres de Familia de la Escuela “Dolores Sucre”

**CAPACITADORA:** Lcda. Valeska Muñoz

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS
1. ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO NUTRICIONAL? Incremento de necesidades Carácter Sociocultural	1. Daremos los principios básicos de nutrición que servirá como conocimiento para los Padres de Familia.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajos en grupo</li><li>• Exposición</li><li>• Preguntas</li><li>• Mesa Redonda</li><li>• Participación de cada persona para aclaración de dudas.</li><li>• Compromisos que vayan en bienestar de sus hijos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Infocus</li><li>• Esferos</li><li>• Hojas de papel bond</li><li>• Humanos</li><li>• Marcadores</li><li>• Ilustraciones</li></ul>
2. RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES Energía	2. Daremos las debidas recomendaciones que cada alimento debe tener sobre todo enfocarnos en la energía que nos puede dar cada alimento para nuestros niños.		
3. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA NIÑEZ Distribución diaria de la ingestión de energía alimentaria	3. Tomaremos en cuenta como debemos distribuir de la mejor manera los alimentos para que o haya complicaciones		

## **DESARROLLO DEL TALLER DE LA UNIDAD I**

### **TEMAS:**

- **FACTORES DE RIESGO NUTRICIONAL**  
Actividad Física Nutricional
- **REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA NIÑEZ**  
Distribución diaria de la ingestión de energía alimentaria
- **RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**  
Energía

### **DINÁMICA:**

La dinámica es sencilla consiste en pasar cada uno al frente y decir sus nombres, de allí cada uno tiene que irse aprendiendo el nombre de cada uno, tiene que repetir los nombres hasta el final y el que se equivoca pues pone prenda.

### **OBJETIVO:**

Que haya más confianza entre los asistentes, y de esa manera saber con quien vamos a compartir estas enseñanzas.

### **EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS:**

#### **1. FACTORES DE RIESGO NUTRICIONAL**

Entre los factores de riesgo nutricional de los niños hay que considerar el incremento de sus necesidades producido por sus cambios biológicos, para los que requieren importantes cantidades de macro y micronutrientes, que están en relación con su estadio de desarrollo. Otros son de carácter sociocultural, como el aumento del poder adquisitivo, la omisión de alguna comida, generalmente el desayuno, la proliferación de establecimientos de comidas rápidas que repercute sobre el incremento de su consumo, el aumento del consumo de gaseosas y bebidas refrescantes, las dietas erráticas y caprichosas, la dieta familiar inadecuada y la realización de un mayor número de comidas fuera de casa por motivos de estudios o laborales.

## **1.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN**

La práctica deportiva estimula los procesos vitales y favorece a los sistemas respiratorio y circulatorio. El comité de expertos FAO/OMS/ONU confiere gran importancia a esta actividad, sugiriendo el término discrecional o socialmente deseable para el bienestar y salud del individuo y/o población.

La recomendación específica de 20 minutos diarios de una actividad llamada de mantenimiento cardiovascular, al máximo de capacidad aeróbica. La práctica deportiva también incide en nuestro sistema nervioso, porque estimula la formación de endorfinas, que provocan sensación placentera, y también la psiquis, al generar buen ánimo, buen humor.

Las necesidades dietarias de los jóvenes y niños deportistas difieren de las necesidades de los adultos en algunos aspectos:

- El consumo diario recomendado de proteínas en los niños es más alto /Kg de peso corporal, que en los adultos.
- Durante el ejercicio, la energía para la actividad muscular deriva más del uso de las grasas que de los carbohidratos. (Aún no está claro que los niños requieran una dieta más alta en grasas).
- Las demandas de energía o gasto calórico / Kg de peso / al caminar o correr son considerablemente más altas en los niños y jóvenes.
- Los niños se deshidratan más rápido y fácil que los adultos. La temperatura central de los niños sube más rápido.
- El apetito y preferencias alimentarias varía considerablemente según los estados de ánimo, el período de crecimiento, desarrollo biológico y nivel de actividad diaria

## **2. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA NIÑEZ**

El estudio de los requerimientos nutricionales del hombre y como satisfacerlos en la práctica es primordial en el análisis de los problemas nutricionales. Se han usado diversos métodos para determinar los requerimientos nutricionales humanos. Es fundamental comprender que la malnutrición puede ocurrir en dos

sentidos, tanto por déficit como por exceso en la ingesta de nutrientes lo requerido es la cantidad necesaria para un óptimo estado de salud.

Las cifras de los requerimientos se obtienen por mediciones realizadas individualmente. Las determinaciones hechas en sujetos del mismo sexo y edad, tamaño corporal y actividad física similares se agrupan para obtener el requerimiento energético junto con una medición de variabilidad.

El hombre obtiene la energía que utiliza en los alimentos que ingiere. No toda la energía contenida en los alimentos es utilizable y parte de ella se pierde en las deposiciones (5%) y orina (3%). Esta pérdida de energía está considerada según la aplicación de los factores de conversión calórica de Atwater (4Kcal por gramo de proteína y carbohidratos; 9kcal por gramo de grasas.

En cuanto a las necesidades de energía de un individuo, estas dependen de su gasto energético, cuyos componentes son:

- ❖ El metabolismo basal
- ❖ El crecimiento
- ❖ LA acción dinámica específica
- ❖ La energía metabolizable de orina y deposiciones
- ❖ La actividad física ocupacional o trabajo.

Los requerimientos de nutrientes de la niñez se relacionan sobre todo con el potencial genético, con los patrones de crecimiento y desarrollo en ausencia de traumatismos estrés, lesiones u otros factores propios del entorno o de la salud y la actividad física, que aumenta las necesidades de nutrientes y de energía.

Las recomendaciones nutricionales son valores, que, en general se corresponden con las necesidades de nutrirse que en cada momento sienten los individuos

En realidad, vienen a responder a la necesidad máxima de nutrición, por lo que las recomendaciones son siempre suficientes para toda la población, pero pueden ser excesivas para muchos de los individuos que la integran

Por esta razón, las necesidades son siempre individuales y las recomendaciones colectivas. Normalmente existen recomendaciones para el

consumo diario de los diferentes tipos de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) y para el consumo calórico. Estas recomendaciones se recogen en tablas que se confeccionan en función de la edad, el sexo y el estado fisiológico y se suele hacer referencia a ellas con el término RDA (recomendaciones diarias).

## **2.1 Distribución diaria de la ingestión de energía alimentaria**

De forma general se recomienda distribuir la ingestión de alimentos en una frecuencia de cinco veces al día, con una distribución de la energía total del 20% en el desayuno, el 10% en los refrigerios, 40% en el almuerzo y el 30 % en la comida.

## **3 RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES**

### **3.1 Energía**

“las necesidades energéticas de un individuo son la dosis de energía alimentaria ingerida que compensa el gasto de energía, cuando el tamaño y composición del organismo y el grado de actividad física de este individuo son compatibles con un estado duradero de buena salud, y permite el mantenimiento de la actividad física que sea económicamente necesaria y socialmente deseable”(FAO/OMS/UNU 1981).

Los alimentos energéticos son los proveedores de combustible que permiten la producción de energía indispensable para la vida los nutrientes que los comprenden son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que proporcionan la energía necesaria para el desarrollo de la actividad física y el mantenimiento de las funciones esenciales

El cuerpo humano no crea energía, sino que la transforma. Por ello, está claro que el hombre deberá tomar del exterior dicha energía a la que posteriormente convertirá de distintas formas: por ejemplo, en energía mecánica, en el caso de una actividad muscular; en energía térmica, con el fin de mantener la temperatura del cuerpo, o bien, en energía química, para cubrir las necesidades del desgaste o las del crecimiento.

La energía se mide de una forma convencional mediante el término de calorías; si bien existen ya peticiones de diferentes organizaciones de hacerlo en julios, distinguiéndose según se escriba Kilocaloria, esta define como la cantidad de calor necesaria para elevar un grado centígrado.

La cantidad de calorías que necesita un organismo fluctúa sensiblemente distintos factores (edad, sexo, actividad o trabajo) de tal forma que el aporte de energía que facilitan ciertas sustancias de los alimentos llamados principios inmediatos deberán ser controladas en la alimentación de la persona

La actividad desarrollada establece en gran parte la energía gastada por el trabajo hecho y, por ello, se han establecido los siguientes niveles.

- ❖ Actividad ligera
- ❖ Moderadamente activa
- ❖ Muy activa
- ❖ Excepcionalmente activa

Aunque se han determinado las recomendaciones diarias de un gran número de nutrientes, solamente una dieta variada puede proveer los nutrientes esenciales durante un periodo prolongado de tiempo. La excepción a esta regla es la leche materna para los niños de 0 a 6 meses ya que por si sola provee todo lo necesario. Algunos alimentos deben incluirse diariamente en la dieta.

## **VENTAJAS**

El rendimiento escolar del niño es favorable.

## **TRABAJOS EN GRUPOS:**

Se conformarán grupos de 10 Padres de Familia y se le asignará los temas, los analizarán y procederán a la plenaria para que expongan el resultado de los análisis.

## **CONCLUSIONES**

En consenso todos los Padres de Familia responderán ideas y se obtendrán conclusiones, válidas para todos.

### **COMPROMISOS**

Los Padres de Familia se comprometen que sus hijos harán más ejercicio físico durante el presente semestre y cuidarán más de su alimentación para obtener una buena calidad de vida.

## TALLER DE LA UNIDAD II

### TEMA:

- RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DIARIA DE PROTEÍNAS  
Proteínas

- RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE CARBOHIDRATOS

### Carbohidratos

- RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE MINERALES

Hierro, Calcio, Zinc

**OBJETIVO:** Dar Algunas recomendaciones acerca de las proteínas, carbohidratos y minerales (Hierro, Calcio) para que los Padres de Familia puedan poner en práctica para la buena alimentación de sus hijos.

**DURACIÓN:** 2 días

**CARGA HORARIA:** 1 hora

**TOTAL:** 5 horas

**DIRIGIDO A:** Padres de Familia de la Escuela “Dolores Sucre”

**CAPACITADORA:** Lcda. Valeska Muñoz

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS
1. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DIARIA DE PROTEÍNAS Proteínas	1. Una clase explicativa donde se enfoque directamente en las proteínas que debe tener cada alimento de allí partir con la buena alimentación que podamos brindar a nuestros hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos en grupo</li> <li>• Exposición</li> <li>• Preguntas</li> <li>• Mesa Redonda</li> <li>• Participación de cada persona para aclaración de dudas.</li> <li>• Compromisos que vayan en bienestar de sus hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infocus</li> <li>• Esferos</li> <li>• Hojas de papel bond</li> <li>• Humanos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Ilustraciones</li> </ul>
2. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE CARBOHIDRATOS Carbohidratos	2. Una clase explicativa donde se enfoque la importancia de los Carbohidratos que pueda tener cada alimento de allí poder tener una base para la buena alimentación de nuestros niños		
3. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE MINERALES Hierro Calcio	3. Una clase explicativa donde se enfoque la importancia del hierro y el calcio que debe		



	tener cada alimento y de allí tener una base para la buena alimentación de nuestros niños.		
--	--	--	--

## **DESARROLLO DEL TALLER DE LA UNIDAD II**

### **TEMA:**

- RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DIARIA DE PROTEÍNAS  
Proteínas

- RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE CARBOHIDRATOS

Carbohidratos

- RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE MINERALES  
Hierro, Calcio, Zinc

### **DINÁMICA:**

Se pide un voluntario y se le hace apartarse del grupo, donde no pueda oír lo que se dice.

El animador dirá después a dicho voluntario: “Nos han contado una anécdota tuya. Puedes hacer preguntas al grupo para averiguar cuál es”.

A cada una de las preguntas, el grupo va diciendo “sí” o “no”, según que la última palabra de la pregunta acabe en vocal o consonante.

### **OBJETIVOS:**

Que el grupo interactúe con el animador y viceversa para de esa manera tener una buena relación y de allí partir con confianza para tratar los temas.

### **EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS:**

## **1. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DIARIA DE PROTEÍNAS**

### **1.1 PROTEÍNAS**

Las proteínas de los alimentos proporcionan al organismo los aminoácidos esenciales, indispensables para la síntesis tisular y para la formación de

hormonas, enzimas, jugos digestivos, anticuerpos y otros constituyentes orgánicos. Además suministran energía, pero dado su alto costo e importancia para el crecimiento, manutención y reparación de tejidos, no es conveniente usar proteínas con fines energéticos.

Las necesidades de proteínas fueron definidas por el Comité de expertos FAO/OMS/UNU 1985 como “el nivel más bajo de ingesta de este nutriente para compensar las pérdidas de nitrógeno corporal en sujetos que se mantienen en balance energético con una actividad física moderada. En niños y mujeres embarazadas y nodrizas el requerimiento proteico incluye además las necesidades de crecimiento y aquellas asociadas al depósito de tejidos, y protección de leche para permitir el crecimiento y desarrollo normal del lactante compatibles con la buena salud, las proteínas deben aportar entre un 10 % y 15% de calorías de la dieta y contener suficiente cantidad de aquellas con alto valor biológico.

Para estimar las necesidades de proteínas y aminoácidos se suministra dietas con diferentes niveles de proteínas de alta calidad biológica (huevos, leche)

La cantidad de proteínas recomendada para cada grupo de edad se expresa en gramos por kilogramo de peso aceptable correspondiendo a las necesidades medias de proteínas los individuos de una población determina, más dos desviaciones estándar lo que permite cubrir al 97,5 % de la población.

En consecuencia, a medida que se incrementa la ingesta energética el balance nitrogenado se hace más positivo

**Proteínas:**

Niños de 7 - 12 años:	3.0 -2.5 gr / kg / día
Jóvenes de 12 -16 años:	2.5 – 2.0 gr / kg / día
Jóvenes: de 16 - 18 años:	2.0 – 1.5 gr / kg / día

## **2. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE CARBOHIDRATOS**

### **2.1 CARBOHIDRATOS**

Deben ser la base de la dieta en esta etapa de la vida y aportan la energía necesaria para la actividad diaria. Tienen que consumirse fundamentalmente en forma de polisacáridos como los cereales, legumbres y verduras, debiendo limitarse la ingesta de azúcar, dulces y bebidas azucaradas por su elevado contenido en glúcidos de absorción rápida, por que son saciantes, disminuyen el apetito y no aportan nutrientes esenciales . Han de sustituirse por frutas y verduras que también son hidratos de carbono de absorción rápida, pero que además aportan la cantidad de vitaminas y minerales.

Los carbohidratos deben aportar entre el 55 y el 60% de la energía total de la dieta. Se recomienda ingerir entre el 50 y el 70% de la energía total de carbohidratos complejos digeribles, en lugar de azúcares refinados (por debajo del 10% de la energía total).

Estos aportarán fibra, minerales y vitaminas, mientras que los segundos solamente aportan energía (calorías vacías). Los carbohidratos complejos abundan en los cereales, raíces, tubérculos y frutas.

La mayor parte de los carbohidratos de la dieta provienen de los alimentos de origen vegetal a excepción de la lactosa que se encuentra en la leche y sus derivados. Las plantas son las principales fuentes de almidones, las frutas y los vegetales contienen cantidades variables de mono y disacáridos.

## **3. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE MINERALES**

### **3.1 HIERRO**

Se aconseja un aporte diario de 12 a 15 mg y de 15 a 18 mg respectivamente para hombres y mujeres. Las chicas como consecuencia de las pérdidas menstruales, tienen tendencia a padecer anemia ferropénica y necesitan un mayor aporte de hierro.

La composición corporal (masa magra) es más importante que el peso para determinar los requerimientos.

### **3.2 CALCIO**

En la niñez es necesario que exista un balance positivo de calcio para poder alcanzar el pico máximo de masa ósea, pues aunque finalice el crecimiento el proceso de mineralización puede durar 3 o 4 años más.

Es un nutriente esencial, sobre todo en los periodos de crecimiento (infancia, adolescencia), puesto que el pico de tasa máxima de depósito de calcio se alcanza a la edad de 13 años en las chicas y 14,5 en los chicos.

La ingesta recomendada se sitúa alrededor de los 1000 mg al día.

Los valores de ingesta adecuado se han calculado según las cantidades que proporcionen la máxima retención y eviten el riesgo de osteoporosis en la edad adulta y se han establecido en 1.300 mg/día entre los 9 y 18 años. El nivel máximo tolerable es de 2.500 mg/día para los menores de 18 años.

### **3.3 ZINC**

La ingesta adecuada se sitúa en 15 mg/día para los chicos y 12 mg para las chicas. Es un mineral de gran importancia desde que se descubrió un síndrome de deficiencia de Zinc en varones adolescentes

### **VENTAJAS**

Cubre los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los hidratos de carbono y grasas.

### **TRABAJOS EN GRUPOS**

Se formará grupos de 5 personas dándoles uno de los temas que se tratará y cada grupo hará un cartel donde exponga todo lo comprendido y de qué manera lo pueden poner en práctica en la vida cotidiana.

## **CONCLUSIONES**

Los Padres de Familia aportarán con temas a que ayuden al fortalecimiento de los temas.

## **COMPROMISOS**

Los temas tratados fueron de mucha importancia ya que el compromiso de los Padres es muy importante y ellos se comprometen a que sus hijos ingieran calcio y hierro que eso les ayudará a fortalecer su sistema óseo.

## TALLER DE LA UNIDAD III

### TEMA:

- RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE VITAMINAS  
Vitamina A, Vitamina D, Ácido fólico, Vitaminas B12
- LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS  
Desde el hogar

OBJETIVO: Dar Algunas recomendaciones acerca de las vitaminas (Vitamina A, Vitamina D, Ácido Fólico, Vitaminas B12) y sobre todo los hábitos alimentarios que es un tema muy importante por que desde allí empieza la educación de la alimentación.

DURACIÓN: 2 días  
 CARGA HORARIA: 1 hora  
 TOTAL: 5 horas  
 DIRIGIDO A: Padres de Familia de la Escuela “Dolores Sucre”  
 CAPACITADORA: Lcda. Valeska Muñoz

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS
1. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE VITAMINAS Vitamina A Vitamina D Ácido fólico Vitaminas B12	1. Saber cual es la importancia de cada una de las vitaminas señaladas y aplicarlas en nuestro vivir diario sobre todo en la alimentación de nuestros hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos en grupo</li> <li>• Exposición</li> <li>• Preguntas</li> <li>• Mesa Redonda</li> <li>• Participación de cada persona para aclaración de dudas.</li> <li>• Compromisos que vayan en bienestar de sus hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infocus</li> <li>• Esferos</li> <li>• Hojas de papel bond</li> <li>• Humanos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Ilustraciones</li> </ul>
2. LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Desde el hogar	2. LA formación de los hábitos es un tema muy importante ya que no solo es un tema para niños sino que depende para la buena salud de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, estos hábitos son tan importantes.		

## **DESARROLLO DEL TALLER DE LA UNIDAD III**

### **TEMA:**

- **RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE VITAMINAS**  
Vitamina A, Vitamina D, Ácido fólico, Vitaminas B12
- **LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**  
Desde el hogar

### **DINÁMICA:**

Esta dinámica se usa en combinación con la presentación por parejas. Se reparten las tarjetas entre los asistentes y se les pide que busquen a la persona que tiene la otra parte del refrán; de esta manera, se van formando las parejas que intercambiarán la información a utilizar en la presentación.

### **OBJETIVO:**

El objetivo de la dinámica es la animación y la presentación de los participantes.

### **EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS:**

#### **1. RECOMENDACIONES PARA LA INGESTIÓN DE VITAMINAS**

Las vitaminas son sustancias indispensables para la vida y como el organismo no puede sintetizarlas, deben ser tomadas con la alimentación. Diversos estudios no han demostrado deficiencias clínicas o subclínicas de vitaminas.

Una alimentación sana y equilibrada permite cubrir las necesidades vitamínicas del organismo, por lo que los suplementos deben usarse con precaución, pues incluso pueden provocar reacciones adversas

Las vitaminas hidrosolubles desempeñan funciones importantes en el metabolismo intermediario.

**1.1 Vitamina A.**-Se recomienda 1 microgramo de retinol (lácteos, hígado de pescado, grasas).

**1.2 Vitamina D.**- Es muy importante en el metabolismo de calcio y fósforo, por lo que es necesaria para la calcificación de huesos, se recomienda 1200 UI para varones y mujeres de entre 9 y 18 años.

**1.3 Ácido fólico.**- Es importante en la síntesis de ADN contenido de 600 Fg/día entre los 9 y los 13 años y de 800Fg/día entre los 14 a 18 años

**1.4 Vitaminas B12**mcg/día 2,4 para los dos sexos, niacina 20 mg/día entre los 9 y los 13 años y de 30mg/día entre los 14 y 18 años, para la vitamina B6 de 60 y 80.

## **2. LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.**

La alimentación ha ido cambiando a lo largo de la historia y lo seguirá haciendo con el tiempo, dado que es una necesidad que fluctúa con los gustos,, con la sociedad con las costumbres, con el bombardeo de información que se puede hacer desde el exterior, con la aplicación de nuevas tecnologías; es decir, se puede modificar una alimentación, es posible enseñar a una sociedad a alimentarse más correctamente.

Dicha enseñanza está en la relación directa con la nutrición. Según se va avanzando en el terreno científico se puede ir recomendando modificaciones en los hábitos culinarios hasta intentar conseguir una dieta general y una específica, concreta y personalizada, en particular por medio del estudio y análisis de una sociedad o de un individuo

Existen una serie de factores que repercuten directamente sobre la alimentación y la nutrición, factores que, en principio, se pueden dividir en relación con la persona en:

- ❖ Internos, entran en el campo de la medicina ya que, por lo general, son condicionantes de índole patológica deficiencias o mal funcionamiento del organismo.



- ❖ Externos, abarcan desde la climatología, incidiendo especialmente el frío o calor y la humedad, hasta la latitud y altitud, sin olvidar la composición del suelo

El factor predominante de formación de un hábito sea la imitación de los hábitos de los adultos, sobre todo de los padres y hermanos en casa y de otros adultos y niños en las guarderías y escuelas.

## **HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES**

Los hábitos alimentarios se adquieren por muchos factores, una dieta balanceada, variada y sobre todo el ejercicio físico es la primordial para estar bien nutridos y sobre todo sanos.. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

### **DESAYUNO**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

### **MEDIA MAÑANA**

Comer un bocadillo, una fruta o un yogur

### **COMIDA**

Plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

### **MERIENDA**

Por la tarde, no te olvidarse de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

## CENA

Aprovechar y elegir pescado, pollo o tortilla. Si se tiene hambre antes de dormir, tórnase un vaso de leche.

## PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.



## **VENTAJAS**

No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

## **TRABAJOS EN GRUPOS:**

Los conocimientos adquiridos por los Padres de Familia es importante ya que garantiza el cambio de hábitos alimentarios dentro de su hogar y empiecen un cambio paulatino para el bienestar de sus hijos.

## **CONCLUSIONES**

En conclusión el tema es de gran importancia ya que de esa manera podemos cambiar nuestros hábitos y concluimos que tanto los hábitos como el ejercicio físico les garantizan una buena calidad de vida

## **COMPROMISOS**

Los Padres de Familia se comprometen a que sus hijos realicen ejercicio físico por lo menos dos días en semanas durante el presente semestre y aplicaron lo aprendido para el bienestar de sus hijos.

**TEMA:**

- **PROBLEMAS NUTRICIONALES**

Mal Nutrición

Obesidad

Consecuencias de la obesidad.

- Consecuencias tempranas
- Consecuencias tardías

- **DESNUTRICIÓN EN EL NIÑO**

Factores que influyen en la desnutrición

**OBJETIVO:** Poner en énfasis los problemas de desnutrición que se puedan generar en nuestros hijos por la mala alimentación que se le pueda dar en casa o en la calle, y generar de alguna manera buenos hábitos y que estos hábitos sean las Madres de familia las responsables de la alimentación de sus hijos.

**DURACIÓN:** 2 días

**CARGA HORARIA:** 1 hora

**TOTAL:** 5 horas

**DIRIGIDO A:** Padres de Familia de la Escuela “Dolores Sucre”

**CAPACITADORA:** Lcda. Valeska Muñoz

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>RECURSOS</b>
1. <b>PROBLEMAS NUTRICIONALES</b> Mal Nutrición Obesidad Consecuencias de la obesidad. Consecuencias tempranas Consecuencias tardías  2. <b>DESNUTRICIÓN EN EL NIÑO</b> Factores que influyen en la desnutrición	1. Dar a conocer cuales son los elementos que influyen para que se de una mala alimentación y de allí la mal nutrición.  2. Enumerar los factores que inciden en la desnutrición del niño y tal vez dar posibles soluciones para erradicar de alguna manera el problema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos en grupo</li> <li>• Exposición</li> <li>• Preguntas</li> <li>• Mesa Redonda</li> <li>• Participación de cada persona para aclaración de dudas.</li> <li>• Compromisos que vayan en bienestar de sus hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infocus</li> <li>• Esferos</li> <li>• Hojas de papel bond</li> <li>• Humanos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Ilustraciones</li> </ul>

**DESARROLLO DEL TALLER DE LA UNIDAD IV**

**TEMA:**

- **PROBLEMAS NUTRICIONALES**  
Mal Nutrición  
Obesidad  
Consecuencias de la obesidad.
  - Consecuencias tempranas
  - Consecuencias tardías
  
- **DESNUTRICIÓN EN EL NIÑO**  
Factores que influyen en la desnutrición

**DINÁMICA:**

Todos los participantes se sientan en un círculo, uno deberá ser gato. Este camina en cuatro patas y se moverá de un lado a otro hasta detenerse en frente de cualquier participante; deberá hacer muecas y maullar 3 veces. Por cada MIAU, el participante deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito” sin reírse.

El que se ríe pierde y da una prenda, sale del juego o hace de gato (se establece una de las 3 normas con anterioridad al juego).

**OBJETIVO:**

El objetivo de la dinámica es que haya más animación entre los participantes.

**EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS:****1. PROBLEMAS NUTRICIONALES**

La niñez y adolescencia es una etapa con aumento de la prevalencia de trastornos nutricionales, siendo los más frecuentes la malnutrición por exceso o déficit y los más comunes de hierro y calcio.

## 1.1 OBESIDAD

La obesidad se ha denominado como peso corporal excesivo, sin que se pueda definir a partir de un porcentaje superior al peso ideal de la persona, ya que ya que se deben tomar en cuenta otros factores tales como sexo, edad y tamaño de la estructura corporal.

La obesidad también se puede definir como el exceso de grasa corporal, sin embargo tampoco se trata de un parámetro aceptado universalmente o que denomine como parámetros precisos.

La obesidad es un padecimiento multifactorial. Según los resultados observados en diferentes estudios sobre la obesidad, existe un componente genético sustancial que involucra genes dominantes, por lo que esta enfermedad se da con mayor frecuencia en mujeres de raza negra de estado socioeconómico bajo y los hijos de padres obesos tienden a la misma problemática. De esta forma, también resultan ser factores importantes de la obesidad los de carácter cultural y étnico.

Entre las causas ambientales de la obesidad están la ingestión excesiva de alimentos. La inactividad y la vida sedentaria, malos hábitos dietéticos de la familia, el estado socioeconómico, el sabor agradable de los alimentos grasos o dulces, el abuso de los alimentos “chatarra”.

Las teorías sobre la obesidad relacionan la clasificación del depósito excesivo de grasa en dos categorías: hipertrófica, con incremento en el tamaño de las células grasas, e hiperplástica, con el aumento en el número de adipocitos.

Un factor relevante consiste en la conducta del individuo sobre la ingestión de alimentos, debido a una anomalía o defectos de los mecanismos de control, como son los hipotalámicos por la ingestión de alimentos y gasto de energía.

Se considera que la proporción normal de tejido graso en los varones es de 15 a 20%, y en mujeres, de 20 a 25%. En obesos la masa corporal puede tener hasta 50% de tejido graso.

No se trata de un problema ligado al grado de desarrollo económico, pues resulta paradójico que en país donde hay pobreza de forma simultánea se padezca este trastorno alimenticio.

El problema se concentra en las ciudades donde se expresan, con mayor intensidad y frecuencia, las manifestaciones de la transición económica y social, tecnológica, cultural, epidemiológica, alimentaria y nutricional (Moreno, 1997). 47

## **2.2 CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD.**

La obesidad infantil acarrea consecuencias a corto y medio plazo en la infancia y adolescencia, así como a largo plazo en la vida adulta.

**2.2.1 CONSECUENCIAS TEMPRANAS:** Diabetes sacarina, hipertensión, arteriosclerosis, osteoartritis, gota, enfermedades de la vesícula biliar y cálculos vesiculares, aumento de la frecuencia de cáncer endometrial, incremento de la propensión a cálculos renales, apnea durante el sueño, síndrome de Pickwich, insuficiencia cardiaca

**2.2.2 CONSECUENCIAS TARDÍAS:** persistencia de co-morbilidades tempranas; obesidad en la adultez; enfermedades cardiovasculares, cáncer; problemas respiratorios.

Vale la pena resaltar que las personas obesas suelen vivir menos años por todos los padecimientos orgánicos que se desarrollan a raíz del aumento de peso relativo. Mientras más obesa es la persona, corre más riesgos en su salud, razón por la cual se recomienda ampliamente que al momento en que la persona nota que aumenta de peso de manera notable, acuda con profesionales para comenzar un régimen alimenticio adecuado y que atiendan todas las causas que generan dicha problemática, incluso la ayuda psicológica.

Entre los aspectos esenciales que se deben cubrir al momento de prescribir una dieta baja en calorías al paciente están los requerimientos específicos de nutrimentos con suplementos; la dieta debe satisfacer los gustos, hábitos del paciente y saciar su hambre.

Hay que tener cuidado con las dietas bajas en calorías, puesto que son susceptibles de provocar en el paciente, fatiga, náuseas, vómito, deshidratación, hipotensión postural o gota. De hecho, este tipo de dietas se deben restringir y solo efectuarse bajo supervisión médica

El niño obeso no siempre necesita la psicoterapia, solo si tiene problemas sociales o en la escuela. El tratamiento quirúrgico no es aconsejable en los niños y adolescentes.

Es de vital importancia el aumento de la actividad en el paciente obeso mediante la adecuación de un programa de ejercicios bajo la supervisión de médicos.

### **3. DESNUTRICIÓN EN EL NIÑO**

La desnutrición es el resultado del consumo insuficiente de alimentos y de la aparición repetida de enfermedades infecciosas. La desnutrición puede ser crónica, aguda y desnutrición según el peso para la edad. La desnutrición implica tener un peso corporal menor a lo normal para la edad, tener una estatura inferior a la que corresponde a la edad (retraso en el crecimiento), estar peligrosamente delgada o presentar carencia de vitaminas y/o minerales (malnutrición por carencia de micronutrientes o mejor conocida como hambre oculta).

#### **3.1 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DESNUTRICIÓN**

Aunque normalmente se menciona a la pobreza como la causa principal de la desnutrición existen otras causas como presencia de diarrea, infecciones respiratorias agudas y otras; la falta de educación y de información sobre la buena o adecuada alimentación, el no consumo de suplementos vitamínicos fortificados y el costo de los alimentos.

El estado nutricional de los niños determinado, se caracterizó a nivel Nacional, por 9% de desnutrición, 8,5 %de riesgo de sobrepeso y 2% de obesidad (Gijalva 1994). A nivel de la región al contrario de los otros grupos étnicos, para los niños, la desnutrición es más alta en la costa (13,2 %) respecto a la Sierra (4,2 %) y misma cosa para la obesidad respectivamente: 2,2 y 1,7 % en



los niños se aprecia además tendencias a mayor desnutrición en hombres, 13,3 % contra 5,6 % en mujeres y de sobrepeso en mujeres 2,2% contra 1,7% en hombres siendo esta diferencia aún más marcada en la Costa que el Sierra.

## **VENTAJAS**

El estado nutricional del niño tiene que estar de buena manera para su buen funcionamiento físico y mental. Este tema es importante ya que podemos actuar a tiempo ante algún factor negativo que se pueda dar y realizar un debido tratamiento.

## **TRABAJOS EN GRUPOS:**

Se les tomará un pequeño cuestionario donde nos den a conocer que fue lo que aprendieron de los temas tratados y luego leer ante la plenaria para poder reforzar.

## **CONCLUSIONES**

Los Padres de Familia darán ideas y se darán conclusiones donde las ideas de todos se puedan plasmar y poder asignarlas al vivir diario.

## **COMPROMISOS**

Los Padres de Familia se comprometen a revisar estos temas para poder ponerlos en práctica con sus hijos y así su alimentación sea de una forma muy ordenada para obtener una buena calidad de vida.

## TALLER DE LA UNIDAD V

**TEMA:**

- LAS COMIDAS TRADICIONALES
- Importancia

**OBJETIVO:** Para poder dar una solución a todos estos problemas daremos a conocer que tan importante es prevalecer las comidas tradicionales, ya que estas están llenas de todos los elementos nutritivos que necesitan nuestros hijos.

**DURACIÓN:** 2 días  
**CARGA HORARIA:** 1 hora  
**TOTAL:** 5 horas  
**DIRIGIDO A:** Padres de Familia de la Escuela “Dolores Sucre”  
**CAPACITADORA:** Lcda. Valeska Muñoz

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	RECURSOS
<p>1. LAS COMIDAS TRADICIONALES Importancia</p>	<p>1. Dar a conocer por muchos métodos cuál es la importancia de la comida tradicional, ya que es un temas más sencillo por que tratamos con Madres de Familia que utilizan en su mayoría los alimentos producidos por ellos mismos y veremos como podemos implantar este método dentro del vivir diario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos en grupo</li> <li>• Exposición</li> <li>• Preguntas</li> <li>• Mesa Redonda</li> <li>• Participación de cada persona para aclaración de dudas.</li> <li>• Compromisos que vayan en bienestar de sus hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infocus</li> <li>• Esferos</li> <li>• Hojas de papel bond</li> <li>• Humanos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Ilustraciones</li> </ul>
<p>2. GUÍA DE GASTRONOMÍA TRADICIONAL DEL CANTÓN ESPEJO PROVINCIA DEL CARCHI APLICADA A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA</p>	<p>2. Esta guía la compartiremos con todos los Padres de Familia y Estudiantes como una solución posible, donde se pueda identificar la</p>		

	alimentación pero dentro de la Gastronomía Tradicional.		
--	---	--	--

## **DESARROLLO DEL TALLER DE LA UNIDAD IV**

### **TEMA:**

- LAS COMIDAS TRADICIONALES

Importancia

### **DINÁMICA:**

Todos sentados en un círculo. El coordinador empieza contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra “quien” todos deben levantarse, y cuando dice la palabra “no”, todos deben sentarse. Cuando alguien (no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice “quien o no”), sale del juego o da una prenda.

El coordinador puede iniciar la historia y señalar a cualquier participante que la continúe y así sucesivamente.

El que narra la historia, debe hacerlo rápidamente para darle agilidad; si no lo hace, también pierde.

### **OBJETIVO:**

Esta dinámica nos ayuda en la Animación y concentración de los participantes.

### **EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS:**

#### **1. LAS COMIDAS TRADICIONALES**

Alimentarse no significa solo “matar el hambre”, ya que también incluye la decisión de cuál comida servirse en el plato. Esa elección implica cuestiones económicas, ambientales, éticas, fisiológicas, filosóficas, históricas, religiosas, estéticas. Conocer las categorías y las representaciones formuladas cuando se contesta a las preguntas ¿qué comen las personas, especialmente en la calle?

¿como y por qué eligen ciertos alimentos? permitiría componer un retrato de las transformaciones sociales implicadas en la alimentación contemporánea.

En la actualidad, la reconfiguración y resignificación de las formas tradicionales de alimentación no solo pasan por el proceso de producción de comidas, sino también por su adaptación a ciertas formas globalizadas de consumo y sociabilidad características de la vida urbana, así como a ciertas las fórmulas que se suele llamar de “comida rápida”.

La representación de las comidas como “tradicional” y “rápida” obedece a un establecimiento de paradigmas de carácter distintos y muchas veces, imaginario, lo que dificulta sus contrastes. Mientras se acostumbra llamar la “comida tradicional” aquella desarrollada en la historia de una determinada región y que es fundamentalmente hecha en los hogares de ésta; la “comida rápida” es producida en tiendas o carritos de calle, utilizando maquinaria, ofreciendo cierto tipo de presentación estandarizada por los usos contemporáneos y, que además, no son consideradas comidas domésticas.

A estos dos tipos de comida agregamos la comida “sofisticada” que incluye una hechura elaborada con detalles ornamentales y que es producida con ingredientes de difícil acceso a muchos de los consumidores, o también es hecha con ingredientes comunes, pero cocidos de manera inusual.

Para todo esto es importante implantar en cualquier medio la comida tradicional por que esto implica tener una buena alimentación llena de muchos nutrientes que nuestro cuerpo necesita, donde también son platos que estás a nuestro alcance de bolsillo y disponibilidad, por lo que de alguna manera tenemos que tomar importancia a este tema para que la nutrición de nuestros hijos hoy está en riesgo.

### PLAN PARA LA REALIZACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

PROBLEMA	CAUSA	SOLUCIONES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
La desnutrición en todas sus fases	Mala alimentación y nutrición	Campañas de educación nutricional, difusión mediante material didáctico y carteleras destinadas a consejos prácticos,	Recursos humano Nutricionista del hospital, computadora, infocus	Medico Nutricionista	3 meses

		localizados en áreas estratégicas. Concientizar a los padres de familia y a los profesores sobre el grave problema que padecen los niños			
<b>Falta de actividad física.</b>	No hay toma de tiempo para hacer ejercicio físico	Coordinar con el área de cultura física disciplinas y jornadas deportivas	Recursos Humanos	Profesor de Cultura Física	1 mes
Bajo control de los alimentos que se expenden en los bares	Alimentos con exceso de grasas saturadas y golosinas	Control y mejoramiento de la calidad de alimentos que se expenden	Recursos humanos Computadora, infocus	Médico Nutricionista	2 meses

## VENTAJAS

Las ventajas de este tema es que nos permite realizar una adaptación de las formas tradicionales para de esa manera crear hábitos y prácticas de la población y sabemos que eso nos garantiza una vida sana.

## TRABAJOS EN GRUPOS:

Como los participantes vienen del Sector Rural es más fácil poder crear un ambiente o un foro donde ellos como población nos ayuden en el rescate de alimentos tradicionales y con nuestra ayuda pues podemos aplicarlas al vivir diario.

## **CONCLUSIONES**

El grupo puede evaluar, se logra fortalecer con el conocimiento y se la hace la plenaria de una manera participativa.

## **COMPROMISOS**

Los compromisos hechos son la aplicación de un alimentación equilibrada basada en alimentos tradicionales ya que son más factibles y muy sanos para el vivir diario de las familias.

**EL USO DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL EN LA ADECUADA  
ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO, SEXTO, SÉPTIMO  
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “DOLORES SUCRE”  
DE LA PROVINCIA DEL CARCHI**

La población a la cual se dirige la presente solución es la que tiene que ver con la etapa de la niñez, considerando que los problemas de nutrición en las diferentes ciclos de vida son afectados por múltiples factores, tales como acceso a los alimentos, educación de los padres, ingresos económicos, contexto sociocultural, hábitos y prácticas de la población, saneamiento básico, entre otros. Estos factores, son claramente marcados en la sociedad en la que se realiza esta investigación, en estos lugares, el impacto socioeconómico, el bajo grado de instrucción de los padres de los niños y la ausencia de un hábito nutricional inciden en la mala alimentación y nutrición no solamente en la etapa de la niñez, sino, en todas las etapas de la vida.

La niñez es un periodo importante en el desarrollo humano, por los múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que en ella ocurren los cuales a su vez condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos de alimentación, actividad física y comportamiento. Además está demostrado que estos hábitos tienen repercusión en el estado de salud de la vida adulta, por lo que citamos a continuación muchos de los platos típicos que podríamos implementar e nuestra cocina para el porvenir de nuestros hijos y estamos seguros que una alimentación equilibrada permite un mayor rendimiento en el trabajo y en el estudio.

# SOPA DE ARROZ DE CEBADA



## Ingredientes:

- Un litro y medio de agua;
- 1 taza de arroz de cebada;
- 1 libra de carne de cerdo cortada en cuadritos;
- Dos papas grandes peladas en cuadritos;
- Media taza de leche
- 1 cucharada de Sal;
- Medio pimiento cortada en cuadros pequeños;
- 1 cebolla larga;
- 1 zanahoria cortada en cuadritos muy pequeños;
- 2 ramitas de perejil o cilantro;

## Preparación:

Poner a hervir el litro y medio de agua, una vez que este hirviendo soltamos la taza de arroz de cebada y procedemos a sacar toda los restos de pluma que contiene el arroz, dejamos hervir por unos 5 minutos, luego procedemos a poner la cebolla larga antes picada, poner r la zanahoria antes picada, poner el medio pimiento antes picado, poner una cucharada de sal, poner las 2 ramitas



de perejil o cilantro y poner media taza de leche, procedemos a dejar hervir por unos 5 minutos más, luego procedemos a poner la carne antes picada y dejamos cocer por unos 20 minutos y finalmente ponemos las papas cortadas e cuadritos y esperamos por alrededor de otros 20 minutos y listo esta preparado el arroz de cebada con carne.

## VALOR NUTRITIVO

Aporte por ración	
Energía [Kcal]	104,00
Proteína [g]	2,50
Hidratos carbono [g]	20,70
Fibra [g]	0,36
Grasa total [g]	1,20
AGS [g]	0,50
AGM [g]	0,44
AGP [g]	0,12
AGP /AGS	0,24
(AGP + AGM) / AGS	1,12
Colesterol [mg]	0,50
Alcohol [g]	0,00
Agua [g]	203,00

# CREMA DE ZAPALLO



## INGREDIENTES:

- Un litro y medio de agua
- 1 zapallo tierno
- Cuarto de queso
- Papas peladas en cuadros pequeños
- Zanahoria picada en cuadros finos
- Cebolla larga y paiteña cortada finamente
- Pimiento picado en trozos pequeños
- 1 sobre de ajino moto
- 

## PREPARACIÓN:

Preparándolo de la siguiente manera: Coger el zapallo y cortarlo en algunos pedazos, luego sacamos todo lo que es la comida y sacar toda la semilla que pueda haber, poner a hervir el litro y medio de agua, poner los condimentos en

el agua como son una cuchara de sal, poner zanahoria picada en cuadros pequeños, poner la cebolla larga cortada anteriormente, poner la cebolla paiteña, poner unos trozos de pimiento, poner un sobre de ajino moto, y dejar actuar por unos 5 minutos, seguidamente ponemos en la olla la comida del zapallo y dejamos actuar por unos 20 minutos mezclando repetidamente y seguidamente ponemos las papas en trozos pequeños y dejamos actuar por unos 15 minutos, finalmente soltamos cilantro o perejil al gusto y servimos con el cuarto de queso.

## **VALOR NUTRITIVO**

Crema de zapallo con queso es una receta ligera.

**El** zapallo contiene un grande valor nutritivo con muchos beneficios para los órganos del cuerpo, por tener grande cantidades de vitaminas A-C-B-B2 y B5 y también tiene mucho minerales como calcio, fósforo y hierro. Realmente del zapallo se puede aprovecha de todo en la cocina, siempre bueno para personas de todas las edades, por ser de muy fácil digestión.

# ACHOGCHAS



## INGREDIENTES:

- Un litro de agua
- Media libra de achogchas
- Zanahoria cortada en cuadros pequeños
- Cebolla larga y paiteña cortada finamente
- Sal
- Pimiento
- Media taza de leche
- 4 papas grandes picadas en cuadros
- 1 sobre de ajino moto
- Cilantro o perejil
- 1 taza de fideo corto
- Medio aguacate
- Tostado

## **PREPARACIÓN:**

Para realizar el tostado, cogemos el maíz seco y lo soltamos en una paila con aceite hirviendo y lo tostamos hasta que este de su punto, cogemos las achogchas y procedemos a cortarlas una a una por la mitad para sacar las semillas, luego procedemos a lavarlas y de esta manera quedan limpias para su cocción, ponemos a hervir el litro de agua, luego ponemos los condimentos como son: la zanahoria picada, la cebolla picada, una cuchara de sal, Trozos de pimiento, el sobre de ajinomoto y dejamos actuar por unos 5 minutos, luego procedemos a soltar las achogchas en la olla hirviendo dejándole actuar por unos diez minutos, luego soltamos la taza de leche, y dejamos actuar por unos 5 minutos y finalmente soltamos las papas con el fideo corto y el cilantro y dejamos actuar por unos 10 minutos. A esta sopa la podemos acompañar con un plato de tostado o canguil y con un aguacate.

## **VALOR NUTRITIVO**

Las achogchas son parte de los vegetales los cuales nos sirve para el alimento diario como una dieta balanceada.

# AGUA DE PANELA CON QUESO



## INGREDIENTES:

- Un litro de agua
- Media panela
- Un medio queso
- 2 panes de maíz

## PREPARACIÓN:

Poner a hervir el litro de agua, una vez que este hirviendo poner la panela hasta que esta se diluya, una vez lista el agua de panela, cortamos pedazos de queso, ponemos en un plato junto con los panes de maíz y nos servimos, sin dejar que el agua de panela se enfríe para mayor deleite.

## VALOR NUTRITIVO

En general, esta receta se destaca por su contenido de proteínas de alto valor biológico y calcio de fácil asimilación, fósforo, magnesio, vitaminas del grupo B (especialmente, B2 o riboflavina, B12 y niacina) y vitaminas liposolubles A y D.

# CUY CON PAPAS



## INGREDIENTES:

- Dos litros de agua
- 1 cuy  
(sal, ajo, pimienta, comino, etc)
- Papas enteras peladas
- 2 tomates riñón picados en cuadros
- 1 lechuga picada finamente
- Media taza de maíz seco
- 1 aguacate picado en 4 partes

## PREPARACIÓN:

Primeramente procedemos a hervir los dos litro de agua, una vez hirviendo procedemos a meter el cuy en el agua para poder deshacernos de todo el pelo que contiene, una vez limpio procedemos a lavarlo con abundante agua y

cortamos por el estómago para deshacernos de toda la parte interna del cuy y lo volvemos a lavar para que quede completamente limpio, luego ponemos en un recipiente sal al gusto, ajo al gusto, comino al gusto, pimienta al gusto y revolvemos y allí le soltamos el cuy para que se pueda penetrar de todos estos condimentos dejando actuar por unas dos horas, luego procedemos a asarlo preferiblemente en concina de leña ya que de esa manera perdura el sabor por un tiempo estimado de 1 hora hasta que quede totalmente al gusto del deleitante, una vez listo el cuy, procedemos en una olla a hervir las papas peladas por un tiempo estimado de 20 minutos, luego ponemos en una paila un poco de aceite y soltamos la media taza de maíz seco revolviéndole hasta que dé punto y sacar en un recipiente, hacer la ensalada de lechuga y tomate y servir en un plato conjuntamente el cuy, las papas, la ensalada y el pedazo de aguacate.

## **VALOR NUTRITIVO**

El cuy en sí pues está compuesto por el siguiente valor nutricional:

Componente:	Cuy
Humedad:	70.60
Proteínas:	20.30
Grasas:	7.83
Minerales:	0.80



# CHAMPÚS



## INGREDIENTES:

- Maíz pelado
- panela
- Hojas de arrayán o cedrón u hoja de naranja

## PREPARACIÓN:

Moler la harina y se lo cocina por 4 horas, luego procedemos a ponemos hoja de naranja, clavo de olor y lo seguimos cocinando y finalmente preparamos el mote aparte y ponemos panela al gusto.

## VALOR NUTRICIONAL

Es un postre rico en vitamina C la cual favorece y fortalece el sistema inmunológico de los niños.

# DULCE DE CALABAZO



## INGREDIENTES:

- Dos litros de agua
- Un calabazo tierno
- Panela
- Clavo de olor
- Canela
- Pan y/galletas

## PREPARACIÓN:

Cortar el calabazo en algunas partes, sacar la comida que este posee y también sacar las semillas, deshacernos de la semilla y poner la comida del calabazo en un recipientes, luego poner a hervir los dos litros de agua y cuando este hirviendo poner la comida del calabazo a cocinarse, luego procedemos a mezclar constantemente para que este no se queme, luego ponemos unos dos

panelas y seguimos mezclando contantemente esto por lo menos alrededor de unos 45 minutos cuando este ya este espesando ponemos clavo de olor y/o panela al gusto, luego procedemos a ponerlo en otro recipiente para poder ser serbio ya sea con pan, galletas.

## **VALOR NUTRICIONAL**

El dulce de calabazo por su bajo aporte en calorías y grasas es un alimento recomendado en dietas de pérdida de peso, que colabora eliminando líquidos retenidos y regulando el azúcar de la sangre, desapareciendo así, la ansiedad frente al dulce.

- Es una gran fuente de Potasio (entre 140 y 360 mg.)
- El dulce de calabazo contiene vitamina C.
- Betacaroteno (entre 450 y los 2060 mg. de la variedad Vinatera)
- Y en menor cantidad vitamina E y B1.
- Calorías (entre 12 y 40 según la variedad)
- Grasas (entre 0,1 y 0,4)

# HORNADO



## INGREDIENTES:

- 2 libras de carne de chancho
- 2 libras de mote
- 10 papas grandes
- Sal,
- 2 ajos
- Media cucharada de comino
- 2 tomates riñón
- 2 Cebollas paiteña
- 1 Aguacate

## PREPARACIÓN:

En un recipiente grande poner las dos libras de carne, incluimos en la carne, sal, comino, ajo cortado en trozos muy finos y así formamos el aliño el cual va a dar sabor a la carne, luego dejamos actuar por unas dos horas para que penetre la sazón a la carne, luego en una olla ponemos a hervir las papas

grandes poniendo una cucharada de sal y dejamos actuar por unos 20 minutos, luego en una olla de agua hirviendo soltamos las dos libras de mote y dejamos actuar por una hora hasta que esté bien cocido, luego en el horno ponemos a hornear la carne de choncho por un tiempo estimado de 1 hora hasta que este dé su punto, una vez preparado los tres elementos sacamos las papas, el mote y el hornado y cortamos en pedazos pequeños los tomates y la cebolla para hacer la ensalada, lo ponemos en un plato acompañado de ensalada y con un trozo de aguacate.

## **VALOR NUTRICIONAL**

Si no se exagera su consumo, es una excelente y sabrosa opción en la dieta diaria.

La carne porcina moderna posee un apropiado tenor de proteína (19 a 20% en la carne flaca), con una buena combinación de todos los aminoácidos esenciales, presentados de una forma biológicamente disponible. Ella es tierna y tiene un sabor muy agradable, que es la razón de su gran aceptación. Cuando se consume 85 gramos de carne porcina, una persona atiende a los siguientes porcentajes de sus necesidades diarias de nutrientes: 53% de tiamina, 33% de vitamina b12, 22% de fósforo, 20% de niacina, 19% de riboflavina, 18% de vitamina b6, 15% de zinc, 11% de potasio, 7% de hierro y 6% de magnesio.

# LOCRO DE PAPAS



## INGREDIENTES:

- Un litro de agua
- 20 Papas peladas
- Media Libra de carne de Chancho
- 1 aguacate
- 1 trozo de queso
- Perejil,
- sal,
- pimienta,
- zanahoria cortada en cuadros pequeños
- Cebolla cortada finamente
- Medio ajo cortado finamente

## **PREPARACIÓN:**

En un olla hirviendo poner los condimentos como son: 1 cucharada de sal, la zanahoria cortada en cuadros, pimiento cortado en cuadros, la cebolla picada finamente, el ajo cortado finamente y luego procedemos a dejarlo actuar por unos 5 minutos, luego ponemos la carne cortada en pedazos pequeños y dejamos actuar por unos 20 minutos y finalmente ponemos las papas picadas dejando actuar por unos 15 minutos más y soltamos perejil o cilantro.

A esta sopa la podemos acompañar con tostado y con un trozo de aguacate y un rozo de queso.

## **VALOR NUTRICIONAL**

En niños de bajo peso la sopa es muy importante y mientras más contundente es más nutritiva, que la sopa tiene nutrientes ricos en carbohidratos y una que otra también es rica en proteínas.

# PAPAS CON OCAS Y POLLO



## INGREDIENTES:

- Un litro  $\frac{1}{2}$  de agua
- Media taza de leche
- Una zanahoria picada en cuadros
- Una cuchara de sal
- Una cebolla paiteña cortada en cuadros
- Un pimiento cortado en trozos
- Medio ajo picado finamente
- Media libra de Ocas frescas
- 5 papas peladas
- Una libra de pollo cortada en cuadros
- Media libra de maíz suave
- 1 aguacate



## **PREPARACIÓN:**

Poner a hervir el litro  $\frac{1}{2}$  de agua y poner los condimentos: la media taza de leche, la zanahoria picada, la cebolla picada, el pimiento picado, el medio ajo picado, la cuchara de sal, luego a procedemos a cortar las ocas en cuadros y lo ponemos a hervir en la olla antes mencionada por unos 10 minutos, luego ponemos las papas igualmente cortada en pedazos pequeños conjuntamente con la carne de pollo y dejamos actuar alrededor de unos 20 minutos, finalmente le soltamos a la sopa perejil o cilantro, esta sopa está acompañada de un trozo de aguacate y con el tostado.

## **VALOR NUTRICIONAL**

Las papas como las ocas son ricas en vitaminas que sirven de gran alimento.

# SOPA DE BERROS



## INGREDIENTES:

- Un litro de agua
- Berros frescos
- Papas picadas
- 1 cucharada de Sal,
- perejil,
- 1 pimiento picado en cuadros,
- 1 zanahoria picada finamente
- una Cebolla picada finamente
- ½ taza de leche
- ½ libra de maíz suave
- Medio ajo picado finamente
- 1 ajino moto
- 1 banano

## **PREPARACIÓN:**

Poner a hervir 1 litro de agua poniendo los ingredientes como son: una cuchara de sal, el pimiento cortado en cuadros, la zanahoria cortada en cuadros, la cebolla picada finamente, el ajo picado finamente, 1 ajino moto, la ½ taza de leche y dejamos actuar por unos 5 minutos, luego procedemos a picar el berro y a lavarlo bien para que se puedan reducir microorganismos y lo ponemos en la olla hirviendo dejando actuar por unos 10 minutos, luego ponemos las papas picadas y dejamos actuar por unos 10 minutos más y a todo esto lo acompañamos del tostado y un banano.

## **VALOR NUTRICIONAL**

Posee hierro, betacaroteno, por lo tanto es buenísimo para la anemia, y para las personas que sufren de stress. Tiene yodo, vitaminas A, E y C, fosfatos, azufre y calcio, puede también consumirse hervido o en sopas, recomendado para los diabéticos, para quienes sufren del corazón y los riñones, para trastornos respiratorios, e incluso para los que padecen de dolencias estomacales

# TOSTADO CON CUERO



## Ingredientes:

- Maíz seco
- ½ libra de cuero de chancho
- Dos ajís
- Dos tomates de riñón
- Cilantro cortado finamente
- 1 cebolla larga cortada finamente
- 1 Aguacate
- Sal
- 1 tomate de árbol
- 1 aguacate

## **PREPARACIÓN:**

En una sartén con un poco de aceite poner a tostar el maíz seco mezclándolo repetidamente para que este no se queme por alrededor de unos 20 minutos.

En una olla poner a hervir un litro de agua y soltar la media libra de cuero y dejarlo en cocción por unos 20 minutos.

En este lapso de tiempo preparamos el ají, lo cortamos por la mitad y sacamos las semillas que este contiene hasta que quede totalmente limpio, luego lo ponemos en la licuadora con un poco de agua, la cebolla larga y el tomate de árbol pelado, una pisca de sal y lo licuamos y luego sacamos en un recipiente para poder ponerle cilantro picado finamente y más cebolla larga.

Luego del ají preparamos la ensalada, picamos el tomate de riñón en cuadros conjuntamente con la cebolla paiteña y el cilantro.

Luego sacamos en un recipiente el tostado, y el cuero, en otro recipiente ponemos el ají y en otro recipiente ponemos la ensalada y procedemos a servirnos con un pedazo de aguacate.

## **VALOR NUTRICIONAL**

El valor alimenticio es muy alto. La variedad de proteínas, aminoácidos, grasos en grano. Contiene la variedad de vitaminas y de minerales, entonces la combinación del tostado y el cuero de cerdo nos da un gran valor alimenticio y además presta mucha energía.

# SOPA DE MOTE



## INGREDIENTES:

- Un litro de agua
- ½ libra de Mote
- Media libra de arvejas verdes,
- 1 zanahoria cortada en cuadros
- 1 pimiento cortado en cuadros
- ½ taza de leche
- 1 Cebolla larga cortada finamente
- Medio ajo picado finamente
- Una pisca de comino
- 1 cucharada de sal
- Perejil
- ½ libra de cuero

## **PREPARACIÓN:**

Ponemos a hervir el litro de agua y agregamos los siguientes condimentos: la zanahoria cortada, el pimiento cortado en cuadros, la cebolla cortada finamente, el medio ajo picado finamente, una pisca de comino, la cuchara de sal, la ½ taza de leche y dejamos actuar por unos 5 minutos, luego procedemos a poner el mote pre cocido y dejamos actuar por unos 15 minutos, luego ponemos las arvejas tiernas y dejamos actuar por unos 15 minutos más y finalmente soltamos la media libra de cuero cortad en cuadros, poniendo el cilantro, a todo esto le servimos con un trozo de aguacate.

## **VALOR NUTRICIONAL**

El valor nutricional nos da un alto grado de energía ya que es rico en proteínas y nos sirve para el alimento diario de las personas en especial de los niños.

# PAN DE TRIGO



## INGREDIENTES:

- Harina de trigo
- Una pisco de Levadura
- Azúcar
- Media libra de manteca
- Medio litro de agua,
- 2 cucharas de sal
- Medio litro de leche
- 7 huevos
- Dos cucharas de Azúcar
- Panela



## **PREPARACIÓN:**

En una batea de madera, poner la harina de trigo, levadura, azúcar, sal, manteca y agua tibia. Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea, amasando por unos 10 o 15 minutos y luego dejar reposar por unos 20 minutos. Poner un poco de harina en la mesa y luego la masa. Luego de esto elaborar el pan dándole la forma que se desee y finalmente llevar al horno.

## **VALOR NUTRICIONAL**

Es un alimento rico en hidratos de carbono que aporta energía entre 220 y 285 calorías por cada 100 gramos.

Si eliminamos de la dieta te privas del alimento más nutritivo de **alto valor nutritivo** y hay que disfrutarlo sin complejos.

# SOPA DE QUINUA



## INGREDIENTES:

- Un litro de agua
- Cuarto de libra de quinoa
- Papas peladas
- Media libra de carne de cerdo
- Una cuchara de sal,
- 1 pimiento picado en cuadros
- 5 vainitas,
- Perejil o cilantro al gusto,
- 1 cebolla picada finamente,
- 1 zanahoria picada en cuadros
- ½ ajo picado finamente
- 1 ajino moto
- un banano

## **PREPARACIÓN:**

Ponemos a hervir el litro de agua poniendo los siguientes condimentos: una cuchara de sal, el pimiento picado en cuadros, el ajino moto, las vainitas picadas, la cebolla picada finamente, la zanahoria picada en cuadros y dejamos actuar por unos 5 minutos, luego procedemos a poner la quinua dejando actuar por unos 25 minutos mezclando constantemente para que este no se pegue a la olla, luego de ello ponemos la carne de cerdo cortada en cuadros y dejamos actuar por unos 20 minutos, luego procedemos a poner las papas picadas en trozos pequeños para su fácil cocción por alrededor de unos 15 minutos más. Una vez listo le agregamos cilantro o perejil.

A todo esto lo acompañamos con banano.

## **VALOR NUTRICIONAL**

Es la fuente natural de proteína vegetal económica y de alto valor nutritivo por la combinación de una mayor proporción de aminoácidos esenciales.

<b>COMPONENTES%</b>	<b>QUINUA</b>
Proteínas	13.00
Grasas	6.10
Hidratos de carbono	71.00
Azúcar	-
Hierro	5.20
Calorías 100 Grs.	370.00

## HABAS TOSTADAS CON PANELA



### INGREDIENTES:

- aceite
- un sartén
- Habas tiernas
- Panela
- Un poco de azúcar de ser necesario

### PREPARACIÓN:

Nos da una gran porción de fósforo y calcio lo cual es buena para la dieta de los niños.

A las habas tiernas las sacamos de la vaina y luego procedemos a pelarla hasta acumular una libra, luego en un sartén poner un poco de aceite y luego procedemos a poner las habas y le mezclamos constantemente a fuego bajo.

En un recipiente aparte diluimos la panela con un poco de agua hasta que esté espesa.

Luego en el sartén donde se este mezclando las habas agregamos la panela diluida y seguimos mezclando por alrededor de unos 10 minutos más. Y LISTO.

## VALOR NUTRITIVO

Este plato nos puede brindar los siguientes beneficios:

Las habas son una excelente fuente de **proteína vegetal** Este aminoácido **se encuentra en buena proporción en los cereales**, por lo que interesa combinar ambos tipos de alimentos (habas con arroz, por ejemplo), con objeto de aumentar la calidad proteica.

Su contenido en **hidratos de carbono** es igualmente alto siendo mayoritariamente hidratos de carbono complejos, en forma de **almidón**, también destaca su aporte de **fibra**.

Entre sus **vitaminas**, destacan la **vitamina B1ácido fólico** así como la **vitamina C** que supone aproximadamente la mitad de la vitamina C que puede contener un cítrico.

Respecto a su **contenido mineral**, son especialmente ricas en **hierro** La absorción de este hierro vegetal) se ve potenciada por la presencia simultánea de vitamina C. También contienen otros minerales como **potasio, sodio, fósforo y magnesio**.

# CALDO DE GALLINA CRIOLLA



## INGREDIENTES:

- 12 taza de agua fria
- 4.4 libras de pollo cortado en octavos
- 1 taza de cebolla paiteña en cubos grandes
- 1/2 taza de apio en cubos grandes
- 1/2 taza de zanahoria en cubos grandes
- 1 sachet criollo
- 1 cda. de ajo picado fino
- 1/2 cda. de comino,
- 1/2 cda. de pimienta,
- 1 cda. de sal

## **PREPARACIÓN:**

Para el caldo, hacer un fondo con el pollo, los vegetales, el ajo y el sachet criollo y sazonar. Dejar cocinar mínimo 2 horas a fuego mediano. Separar el pollo en 8 presas, cernir el caldo y reservar. Para el refrito, saltear todos los ingredientes y agregar el arroz precocinado y agregar el fondo con el pollo desmenuzado sin piel y sin hueso. Cocinar en fuego lento por 20 minutos. Agregar el cilantro, rectificar y servir.

## **VALOR NUTRICIONAL**

Contiene principalmente 32 % de proteína y 3.5 % de grasa; debido a esta proporción, la carne de pollo es preferida por las personas que cuidan su peso y aquellos que deben restringir su consumo en grasa.

La carne de pollo forma parte de una dieta balanceada en la que existe una inmensa variedad de alimentos, necesarios para llevar una dieta equilibrada y saludable, La piel es otro factor esencial en el valor nutritivo del pollo. 100 gramos de esta carne con piel aportan 167 calorías, 9,7 gramos de grasa y 110 mg de colesterol. La misma cantidad de pollo sin piel tiene 112 calorías, 2,8 gr. de grasa y 96 mg. de colesterol.

## ARROZ, MENESTRA DE LENTEJA Y CARNE ASADA



### INGREDIENTES:

- 2 Tazas arroz
- 4 porciones regulares carne de res suave
- 2 tazas lenteja
- 6 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 ollas grandes, 1 sartén grueso, 1 cuchillo.



## PREPARACIÓN:

Lavar el arroz y freírlo en una olla grande con un diente de ajo. Cuando el arroz esté ligeramente dorado, añadir dos tazas de agua y sal. Cocinarlo tapado y cocinar a fuego lento.

Retirar las impurezas de la lenteja y lavarla, remojarla en agua caliente durante dos horas antes de la cocción.

Cocer en olla de presión por 25 minutos con agua y sal. Luego de este tiempo destapar la olla para dejar espesarla menestra.

Filetear la carne a modo de obtener pedazos de 5 milímetros de espesor y aliñarla con pimienta, sal y ajo.

Calentar a fuego alto un sartén grueso y asar la carne hasta que tome un color café oscuro. Tiempo De cocción 40 minutos

## VALOR NUTRITIVO

	<b>POR 100 G</b>	<b>POR PORCIÓN (450 G)</b>
Energía	60 kcal	270 kcal
Humedad	85,9 g	387 g
Proteínas	5,7 g	25,7 g
Grasas	0,8 g	3,6 g
Cenizas	0,3 g	1,4 g
CHO totales	7,3 g	32,8 g
Fibra	0,2 g	0,9 g

# COLADA MORADA



## INGREDIENTES:

- Harina de maíz negro
- Agua fría
- Agua caliente
- Canela
- 8 rajas de pimientos de olor
- 16 unidades clavo de olor
- 16 unidades ishpingo
- 1 arrayán
- Cascara de piña
- 1 naranjilla
- Mortiños
- Moras
- 2 Tazas piña
- 1 taza babaco
- Panela al gusto

- 3 ollas grandes, cuchillos y cucharas

### PREPARACION:

Hervir por 20 minutos la canela, la pimienta, el clavo, el ishpingo, el arrayán, la cáscara de piña y la cáscara de las naranjillas, apagar el fuego y añadir hojas de naranja, cedrón y hierba luisa. Tapar la olla y dejarla reposar por 20 minutos. Cernir el agua.

Hervir los mortiños y las moras en otra olla por 30 minutos. Licuar con las naranjillas y cernir. Diluir en el agua de hiervas la harina y añadir al líquido anterior, remover bien y constantemente. Cuando hierva, añadir la piña cortada en trocitos y cocinar por 5 a 10 minutos, por último se añade el babaco cortado en trocitos y se lleva a ebullición nuevamente hasta que tenga la consistencia deseada. Tiempo de cocción 2 horas

### VALOR NUTRITIVO:

	Por 100 g	Por porción ( 500 g)
--	-----------	-------------------------

Energía	80 kcal	400 kcal
Humedad	82,8 g	414,0 g
Proteínas	1,2 g	6,0 g
Grasas	0,8 g	4,0 g
Cenizas	0,4 g	2,0 g
CHO totales	14,8 g	74,0 g
Fibra bruta	2,3 g	11,5 g

# SANCOCHO



## INGREDIENTES:

- 1 libra de pecho de res
- litros de agua
- 1 unidad grande de cebolla paiteña
- ramas culantro
- 1 trozo pimiento
- mazorcas medianas de choclo
- 1 taza de verde
- 1 taza de yuca
- ½ taza de zanahoria
- ½ taza de arveja
- 2 cucharadas de aceite
- 2 ajos
- olla a presión, sartén, cuchillo, cocinar, cuchara

## PREPARACIÓN:

Cocinar la carne con la cebolla, culantro, pimienta, sal, pimienta y agua, hasta que la carne esté suave. Cernir el caldo. Añadir al caldo la otra rama de culantro, el choclo la zanahoria, la arveja, la yuca y el verde y hervir a fuego lento. Para preparar el refrito, en un sartén pequeña calentar el aceite, añadir el ajo y la cebolla. Añadir el refrito al caldo. Desmenuzar la carne y añadir a la sopa, tiempo de cocción 40 minutos

## VALOR NUTRITIVO:

	Por 100 g	Por porción (400 g)
Energía	58 kcal	232 kcal
Humedad	86,6 g	346,0 g
Proteínas	7,3 g	29,2 g
Grasas	1,0 g	4,0 g
Cenizas	0,4 g	1,6 g
CHO totales	4,8 g	19,2 g
Fibra bruta	0,1 g	0,4 g

## **6.8 JUSTIFICACIÓN**

El proceso educativo, dentro de un contexto social, propende al desarrollo de los estudiantes en su parte intelectual afectiva y psicomotora.

Con este fin se sugiere al maestro y Padre de Familia que desarrolle en sus estudiantes e hijos valores de alimentación que respondan a la cosmovisión de la comunidad educativa.

Con esta guía se pretende tener un recurso que ayude a la práctica docente y obviamente a la práctica del Padre de Familia como una iniciativa donde se pueda erradicar de alguna manera la problemática que se ha generado.

Se aspira con todo esto y con la ayuda de todos se pueda constituir un poderoso instrumento que viabilice los procesos de enseñanza y aprendizaje de la alimentación

## **6.9 FUNDAMENTACIÓN**

La propuesta se encuentra fundamentada en la teoría cognitiva, porque propende a fortalecer los saberes, los valores y las practicas que forman la cultura de la alimentación.

La alimentación y el aprendizaje es un proceso de producir algo nuevo. Se le facilita al estudiante la construcción de aprendizajes a partir de su propia experiencia.

Las mentes de los estudiantes aprenden inventando, elaborando, construyendo significados, en una interacción dinámica y permanente.

## BIBLIOGRAFÍA

- Barro, Robert. *Health and Economic Growth*. Paper prepared for the World Health Organization, November 1996.
- CEPAL. *Panorama Social de América Latina*. Santiago de Chile: CEPAL, 2004.
- De Onis, Mercedes y Blösner, Monika. "The World Health Organization Global Database on Chile Growth and Malnutrition: Methodology and Applications". *International Journal of Epidemiology* N. 32, 518-526, 2003.
- Farrow, Andrew y Larrea, Carlos. "Exploring the Spatial Variation of Food Poverty in Ecuador". Cali: CIAT, 2004. (article accepted by *Food Policy*).
- Fogel, Robert. *The Impact of Nutrition on Economic Growth*. Lecture prepared for the International Health Economics Association. University of York, England, July 2001.
- Food and Nutrition Bulletin. Supplement. *Ending Malnutrition by 2020: An Agenda for Change in the Millennium*. Vol. 21, N. 3, September 2000.
- Galor, O. y Mayer, D. *Food for Thought: Basic Needs and Persistent Educational Inequality*. Ponenciapresentada en el Taller Health, Human Capital and Economic Growth. PAHO, Washington D.C., 15-16 August 2002.
- Hyman, Glenn, Larrea, Carlos y Farrow, Andrew. "Methods, Results and Policy Implications of Poverty and Food Security Mapping Assessments". Cali: CIAT, 2005. (article accepted by *Food Policy*).
- Kawachi, Ichiro and Berkman, Lisa. **Social Epidemiology**. Oxford University Press, New York, 2000.
- Larrea, Carlos. *Desigualdad Social, Salud Materno-infantil y Nutrición en Ocho Países de América Latina: Análisis Comparativo de las Encuestas DHS III*. En: <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPN/larrea-encuestaDHS.htm>, 2002.
- Larrea, Carlos. "Social Inequality and Child Malnutrition in eight Latin American Countries". Unpublished paper, Harvard Center for Society and Health. 2002.
- Larrea, Carlos. "*Impacto de la Nutrición sobre los Retornos Educativos y el Nivel de Vida en Ocho Países Latinoamericanos*". Washington: PAHO (documento no publicado), 2003.

- Larrea, Carlos, Freire, Wilma y Lutter, Chessa. *Equidad desde el Principio: Situación Nutricional de los Niños Ecuatorianos*. Washington: OPS-MSP, 2001.
- Larrea, Carlos y Freire, Wilma. "Social Inequality and Child Malnutrition in the Andean Region", *Pan American Journal of Public Health*, Vol 11, N.5-6, May-June, 2002.
- Larrea, Carlos y Montenegro, Fernando. "Chapter 4: Ecuador". En Hall, Gillette y Patrinos, Harry (Eds.). *Indigenous People, Poverty and Human Development in Latin America*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2005.
- Larrea, Carlos y Kawachi, Ichiro. "Does Economic Inequality Affect Child Malnutrition? The Case of Ecuador", *Social Science and Medicine*. N. 60, 2005.
- McCain, M. y Mustard, *Reversing the Real Brain Drain. Early Years Study. Final Report*. Ontario Children Secretariat, 1999.
- Milman, Anna, Frongillo, Edward, De Onis, Mercedes y Hwang, Hi-Yung. "Differential Improvement among Countries in Child Stunting is Associated with Long-Term Development and Specific Interventions". *Journal of Nutrition Online*. N. 135, pp. 1415-1422, 2005.
- Morales, Rolando, Aguilar, Ana María y Calzadilla, Alvaro. "The Impact of Mother's Anthropometrics and Georaphy on Undernutrition in Bolivia". Washington: IADB, unpublished paper, 2004.
- Semba, R. and Bloem, M. (eds.), *Nutrition and Health in Developing Countries*. New Jersey: Humana Press, 2001.
- Steckel, Richard. "Stature and the Standard of Living". *Journal of Economic Literature*. Vol. XXXIII, (December 1995), pp. 1903-1940.
- Thorp, Rosemary. **Economic Management and Economic Development in Peru and Colombia.**, London: Macmillan, 1991.
- UNDP. *Human Development Report*. New York: UNDP, 2005.
- Wagstaff, A. Inequalities in Health in Developing Countries: Swimming against the Tide?. Paper presented at the British Society for Population Studies Conference. 2001.
- [www.povertymap.net](http://www.povertymap.net). Página Web de UNEP, GRID-Arendal, FAO y UNEP. 2005.



## ANEXOS

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS MAESTROS DE LA ESCUELA “DOLORES SUCRE” DE LAPROVINCIA DEL CARCHI

1. ¿Durante el año lectivo cual el factor que produjo un bajo rendimiento escolar en sus alumnos?
  - La alimentación
  - La comunicación
  - Problemas familiares
  
2. ¿Con que frecuencia sus alumnos tienen problemas de alimentación?
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca
  
3. ¿Ha dado charlas o conferencias acerca de nutrición o por lo menos ha platicado de eso con los alumnos?
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca
  
4. ¿Sus alumnos creen que se alimentan adecuadamente?
  - Siempre
  - A veces
  - Nunca

5. ¿Sus alumnos han tenido bajo apetito por alguna circunstancia?
- Siempre
  - A veces
  - Nunca
6. ¿En qué medida afecta la alimentación en el rendimiento escolar?
- Alta
  - Mediana
  - Baja
7. ¿Siempre los niños llegan bien alimentados de sus casas?
- Siempre
  - A veces
  - Nunca
8. ¿Usted conoce cual es la PIRAMIDE NUTRICIONAL?
- Si
  - No
9. ¿Usted cree que estableciendo hábitos de vida saludable se puede erradicar la desnutrición Infantil?
- Si
  - No
10. ¿El sector rural es el lugar más frecuente para que se de la problemática de la desnutrición infantil?
- Si
  - No

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DEL QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO  
AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “DOLORES SUCRE” DE  
LAPROVINCIA DEL CARCHI**

2. ¿Preparan tres comidas diarias tus padres en casa?

- Si
- No

3. ¿Te gusta la comida que te dan tus papas?

- Siempre
- A veces
- Nunca

4. ¿Has tenido una buena enseñanza en cuanto a la buena alimentación?

- sí
- no
- regular

5. ¿Desayunas diariamente?

- Sí
- No
- A veces

6. ¿Cada cuánto comes comida rápida por semana?

- 1 o 2 días
- 3 o 4 días
- 5 o 6 días

- Todos los días
  - No como comida rápida
7. ¿Te gusta comer arroz con papas?
- Siempre
  - A veces
  - Nunca
8. ¿Cada cuánto realizas actividad física por semana?
- Siempre
  - A veces
  - Nunca
9. ¿Cuántas veces al día te sirves la comida?
- 1
  - 2
  - 3
10. ¿Cual de estos alimentos consumes?
- Arroz con papas
  - Sopa de fideo
  - Otros
11. ¿Cada cuanto comes carne?
- Diariamente
  - Pasando un día
  - Una ves a la semana

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DEL  
QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA  
ESCUELA “DOLORES SUCRE” DE LA PROVINCIA DEL CARCHI**

1. ¿Ud. como Padre de familia conoce al 100% lo que consumen sus hijos en la Escuela donde estudian?

- Si
- No

2. ¿Además de los alimentos que les brindan a sus hijos lo complementa con vitaminas?

- Si
- No

3. ¿Usted sabe que enfermedades se producen por tener una buena alimentación?

- Si
- No

4. ¿Ud. Como Padre de Familia se preocupa de la buena alimentación de su hijo?

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

5. ¿Compra almuerzo para su niño(a) o le da dinero al niño(a) para que compre su almuerzo escolar.

- Si
- No

6. ¿Su niño recibe Educación sobre nutrición en la Escuela

- Si
- No

7. ¿La Educación sobre nutrición y alimentación en la Escuela cómo es?

- Muy Buena
- Buena
- Regular
- Mala

8. ¿Le da a su hijo normas de higiene en su vivir diario?

- Si
- No

9. ¿Usted hierva el agua para el consumo diario de su familia?

- Si
- No

10. ¿Le da a su hijo diariamente frutas?

- Si
- No

## ALIMENTOS CON SUS RESPECTIVAS CALORIAS

Como aporte a este trabajo presentamos una tabla de alimentos con sus respectivas calorías:

<b>Lacteos</b>				
<b>Leches</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Leche chocolatada	62	10	3	11
Leche descr. en polvo	36	5.1	3.5	0.1
Leche entera	79	10	3	3
Leche entera azucarada		10	3	3
Leche descremada	45	4.7	3.1	1.5

<b>Yogur y Leche cultiv</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Leche cultiv.descr.	32	4.3	3.6	0.1
Leche cultiv. entera/frutas	89	14	3.5	2.2
Yogur con cereales	48	9	3	0.05
Yogur con durazno	48	9	3	0.05
Yogur con fibras y frutas	71	12.5	4.7	0.2
Yogur con cereal azucar,	119	21	3.8	2.2
Yogur descr. saborizado	34.5	4.4	3.6	0.05
Yogur descr. y All Bran	75	12.5	5.1	0.4
Yogur descr. con frutas	48	9	2.8	0.03
Yogur descr. y corn flakes	63	11.4	4.2	0.04

<b>Quesos</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Queso "Philadelphia" ligh	200	6.6	10	16.6
Queso Blanco diet	100	7.4	9.9	3.5
Queso camembert-brie	527	-	26.7	29.7
Queso cheddar Argentino	374	-	26	30
Queso chubut	328	-	25.9	24.9
Queso cottage	95	2	11.4	4.5
Queso crema	245	3.7	8.2	22
Queso cremoso	305	1.3	18.7	25
Queso cuartirolo	273	-	21	21
Queso dambo	356	-	26	28
Queso de cabra	173	3.7	16	10.3
Queso de máquina	360	1.9	16.5	17.2
Queso edam	345	26	22	27
Queso edam diet	268	1	30	16
Queso emmenthal	403	0.5	27.8	28.2
Queso flambrín	334	1.2	17	29
Queso fontina	369	-	27	29
Queso fresco	307	1	24	23
Queso fresco diet	230	1	24	15
Queso fundido untable	285	2.9	10	25.9
Queso fymbo	348	-	24	28
Queso gruyere	357	10	28	26
Queso holanda	360	-	24	28

<b>Huevos</b>				
<b>Tipos de huevo</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Clara de huevo	53	1	11	0.2
Huevo de codorniz	179	3.6	11.6	13.1
Yema de huevo	341	2	16	29.2



<b>Carnes</b>				
<b>Carne de vacuno</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Bife angosto	182	-	20.8	10.3
Cuadril	303	-	17.4	25.3
Cuadril magro	158	-	21.2	7.5
Hamburguesa	230	0.5	14	18.3
Hamburguesa diet.	112	2.4	17	3.6
Lomo semigordo	241	-	18.5	17.9
Lomo magro	148	-	20.7	6.5
Tapa de asado c/grasa	325	-	16.63	28.15
Tapa de asado magra	154	-	20.75	7.28
Tira de asado	401	-	14.8	37.4
Tira de asado magro	193	-	20.7	11.6
Vacío	144	-	21.6	5.7

<b>Carne de Cerdo</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Carne de cerdo gorda	346	-	14.6	31.4
Carne de cerdo magra	276	-	16.7	22.7
Chivo	165	-	18.7	9.4
Ciervo	120	-	22.9	2.4
Liebre	135	-	21	5
Conejo, carne de	156	-	20.3	7.7

<b>Vísceras de Animales</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Chinchulines de vaca	998	-	14.5	3.9
Hígado de vaca	134	3.6	19.8	3.9
Lengua de vaca	191	0.9	16	13.2
Mollejas de vaca	229	-	14.4	19
Mondongo de vaca	90	1.4	14	2.7
Riñón de vaca	124	1.8	16.8	5

<b>Fiambres y Embutidos</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Bondiola	353	-	21	30
Chorizo	373	2	12.5	31
Jamón cocido	126	3	20	4
Jamón crudo	296	-	25.8	20.6
Lomo	153	3	23	5
Mortadela	309	4	17	25
Paleta	121	3	16	5
Panceta ahumada	558	9	58	31
Pastrón	125	2	18	5
Leberwurst	294	3	21	22
Picadillo de carne	182	3.3	12	13.5
Salamín	325	-	23	26
Salchicha de viena	269	4.6	12	22.5
Salchicha de viena diet.	150	-	13.9	10.5

<b>Carne de Ave</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Hamburguesa de pollo	153	1.8	19.1	7.7
Pavo, carne de	268	0.5	20	20.1
Pavita	163	-	21.7	6.5
Pollo, carne de	170	-	18.2	10.2
Menudos de pollo	103	0.1	17.5	3.1

<b>Carne de Pescado</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Bacalao	77	-	17.5	0.3
Brótola	84	-	16.7	0.8
Caballa	165	-	21.3	8.2
Lenguado	87	-	19	0.5
Merluza	90	-	19.3	0.8
Pejerrey	87	-	18.8	0.9
Salmón rosado	99	-	16.95	2.93
Surubí	109	-	18.2	4

<b>Pescados envasados</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Anchoas	175	-	11.7	10
Arenque en salmuera	219	-	21	15
Atún en aceite	288	-	24.2	20.5
Atún en agua	127	-	28	0.8
Caviar en lata	262	3.3	26.9	15
Kani-Kama	80	-	10.5	0.3
Sardinas en aceite	238	-	23.4	13.2

<b>Vegetales, Hortalizas y Legumbres</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Acelga	25	4.6	2.4	0.3
Achicoria	20	3.8	1.8	0.3
Ají Morrón rojo	24	5.1	0.8	0.2
Alcaucil	33	6.9	2.8	0.2
Alfalfa, brotes de	52	9.5	6	0.4
Apio	21	3.3	1.1	0
Arvejas	84	14.4	6.3	0.4
Batata	114	26.3	1.7	0.4
Berenjena	25	5.6	1.2	0.2
Berro	19	3	2.2	0.3
Brócoli	32	5.9	3.6	0.3
Calabaza	26	6.5	1	0.1
Cebolla	38	8.7	1.5	0.1
Chauchas	32	7.1	1.9	0.2
Col de Bruselas	45	8.3	4.9	0.4
Repollo Blanco	24	5.4	1.3	0.2
Repollo Colorado	31	6.9	2	0.2
Coliflor	27	5.2	2.7	0.2
Endibia	20	4.1	1.7	0.1
Escarola	20	4.1	1.7	0.1
Espinaca	26	4.3	3.2	0.3
Espárrago	26	5	2.5	0.2
Haba	118	20.3	9.3	0.4

<b>Vegetales</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Hinojo	28	5.1	2.8	0.4
Hongos	28	4.4	2.7	0.3
Lechuga	13	2.9	0.9	0.1
Choclo	96	22.1	3.5	1
Palmito	26	5.2	2.2	0.2
Palta	162	6.4	1.8	16
Papa	76	17.1	2.1	0.1
Pepino	15	2.7	0.7	0.1
Rabanito	16	2.8	0.6	0.1
Remolacha	44	9.5	1.7	0.1
Soja, brotes de	58	5.9	4.1	1.1
Tomate	22	4.7	1.1	0.2
Zanahoria	42	9.7	1.1	0.2
Zapallito	17	3.6	1.2	0.1

<b>Legumbres Secas</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Arvejas secas	340	60.3	24.1	1.3
Garbanzos	360	61	20.5	4.8
Lentejas	340	60.1	24.7	1.1
Porotos	340	61.3	22.3	1.6
Soja, grano entero	306	33.3	33.4	16.1

<b>Frutas Frescas</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Ananá	52	13.7	0.4	0.2
Banana	85	22.2	1.1	0.2
Cereza	58	14.3	1.2	0.3
Ciruela	47	11.9	0.6	0.2
Coco fresco	296	13.7	3.5	27.2
Damasco	57	13.8	0.8	0.6
Durazno	52	13.3	0.8	0.2
Frutilla	36	8.5	0.8	0.3
Granada	67	16.2	0.8	0.7
Higo	62	15.6	1.2	0.2
Kinoto	62	15.6	1.3	0.2
Kiwi	53	10.8	0.8	0.6
Limón	29	8.1	0.6	0.6
Mandarina	43	10.9	0.7	0.2
Manzana	58	15.2	0.3	0.3
Melón	44	11.1	0.6	0.3
Naranja	42	10.5	0.8	0.2
Níspero	44	10.7	0.2	0.6
Pera	56	14.8	0.3	0.2
Pomelo	41	10.6	0.5	0.1

<b>Frutas Frescas</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Sandía	22	5.3	0.5	0.1
Uva	68	16.7	0.6	0.7

<b>Frutas Secas</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Almendra	547	19.6	18.6	54.1
Avellana	647	19.8	10.8	63.2
Castaña de pará	640	20.5	13.2	60.3
Maní	560	17.5	26.7	41.3
Nuez	664	13.2	13.7	67.2
Pistacho	594	19	19.3	53.7
<b>Frutas Deshidratadas</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Ciruela	255	67.4	21	0.6
Durazno	262	68.3	3.1	0.7
Dátil	274	72.9	2.2	0.5
Higo	274	69.1	4.3	1.3
Pasa de uva	289	77.4	2.5	0.2

<b>Cereales</b>				
<b>Cereales</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
All Bran	233	73.3	13.3	3.3
Arroz Blanco	343	78.6	6.7	0.25
Arroz integral	353	75.8	8.7	1.7
Avena "Nestum"	410	71.5	13	8
Avena arrollada	387	62.5	12.7	9.5
Avena, salvado de	383	58.9	17	8.8
Cereal Mix	375	67.5	9.5	7.2
Choco cereal	400	86.7	6.7	3.3
Copos de Maíz	367	83	6.6	0
Copos de Maíz azucarados	367	93	3.3	0
Froot Loops	367	83.3	6.7	3.3
Harina de Gluten	378	47.2	41.4	1.9
Maíz, harina precocida	374	81.4	7.2	1.2
Maíz, almidón de	355	88.2	0.3	0.1
Sémola	346	71	12	1.5
Trigo, harina	345	74.5	9.5	1.1
Trigo, harina integral	333	71	13.3	2
Trigo, salvado de	353	61.9	16	4.6

<b>Pastas Frescas y Secas</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Cappelettis cuatro quesos	275	47	8.5	5.9
Fideos	369	75.2	12.5	1.2
Fideos soperos	343	72.2	11	1.1
Masa de empanadas	385	43.5	5	21.2
Masa de pizza de molde	246	46.9	6.6	3.4
Ñoquis de papa	246	40.2	6.3	6.6
Ravioles de carne y jamón	253	44.4	9.1	4.4
Tallarines al huevo	287	56.8	9.2	2.6
Fideos de gluten	363	54	33	1.6
Fideos de harina integral	359	70	15.4	1.7
Fideos diet	370	54	32	1

<b>Pan</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Pan alemán	263	56.5	8.9	0.2
Pan Matzá	390	84.7	10	1
Pan francés	269	57.4	9.3	0.2
Pan Lacteado	256	52.4	7.6	1.7
Pan de centeno	245	50.5	8.2	1.1
Pan de salvado doble diet	228	36.8	13.5	3
<b>Facturas y Masas</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Bombas	373	33.4	14	20.4
Cañón de dulce de leche	397	53.7	6.7	17.3
Churros	348	40	4.6	20
Doughnuts	391	51.4	4.6	18.6
Magdalena	391	48.4	5.3	18.4
Medialuna	318	55	9.1	6.9
Mil hojas	630	45	8.6	46.2
Palmeras	475	45	5.2	30.5
Panqueques	235	28.9	9.4	9.1
Scons	398	49.3	10.8	17.5

<b>Cuerpos Grasos</b>				
<b>Grasas animales</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Crema de leche	422	2.5	1.7	45
Manteca	744	0	1.5	82
Manteca diet	381	0	6.5	39.4
<b>Grasas Vegetales</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Manteca de cacao	925	0	0	94.5
Manteca de maní	581	17.2	27.8	49.4
Margarina	730	0.4	0.6	81
Margarina diet	333	1.8	0.2	36.1
<b>Aceite</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Aceite de girasol	860	0	0	100
Aceite de oliva	860	0	0	100
<b>Mayonesa, Salsas</b>	<b>CAL/100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Ketchup	150	3.5	2	0
Mayonesa	800	1.5	1	81.3
Mostaza	75	6.4	4.7	4.4
Salsa blanca	163	8.8	3.9	12.5
Salsa de soja	61	8.3	8.8	0
Salsa pomarola	60	3.2	1.9	4.4
Salsa golf	640	7	1.6	67
Mayonesa lighth	374	7.5	0.5	38



<b>Azúcar y Dulces</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Azúcar blanca	385	99.5	0	0
Azúcar morena	373	96.4	0	0
<b>Dulces</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Dulce de batata	255	62.4	0.1	0.55
Dulce de leche	284	52	5.5	6
Dulce de membrillo	278	86.8	0.98	0.44
Jaleas	261	65	0.2	0
Mermelada	272	70	0.6	0.1
Miel	294	79.5	0.3	0
<b>Dulces dietéticos</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Dulce de batata diet	171	42	0.1	0.16
Dulce de leche diet	210	27	6	2.5
Jalea diet	106	26.1	0.4	0.07
Mermelada diet	110	26.8	0.4	0.007
<b>Bebidas</b>				
<b>Bebidas sin alcohol</b>	<b>CAL/ 100 gr</b>	<b>HC</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>GRASAS</b>
Agua tónica	34	8.5	0	0
Alimento de soja líquido	44	10.1	0.5	0.2
Bebida gaseosa azucarada	48	12	0	0



**INTALACIONES DE LA ESCUELA "DOLORES SUCRE"  
DE LA PARROQUIA LA LIBERTAD**



**SOCIALIZACIÓN CON LOS HABITANTES DE LA PARROQUIA LA LIBERTAD  
ACERCA DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL**



**SOCIALIZACIÓN CON PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “DOLORES SUCRE” ACERCA DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Y SUS SUBTEMAS**



**VISITA A LAS INSTITUCIONES SECUNDARIAS PARA REALIZAR UNA ENCUESTA Y PARA OBTENER AYUDA POR PARTE DE ELLOS PARA LA DIFUSIÓN DEL TEMA “DESNUTRICIÓN INFANTIL”**



**REUNIÓN CON LOS NIÑOS DE LA ESCUELA "DOLORES SUCRE" PARA EXPLICAR LOS SUBTEMAS QUE VAN DENTRO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL**



**MADRE DE FAMILIA DENTRO DE LA PLANIFICACIÓN DEL CULTIVO DE SUS PROPIAS ALIMENTOS PARA ERRADICAR LA MALA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS**