



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EQUINOCCIAL**

**SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA DE CIENCIAS DE EDUCACIÓN A
DISTANCIA**

**Tesis de grado previo a la obtención del título de:
Licenciatura en Educación Primaria**

Tema:

**LA DESNUTRICIÓN INFANTIL INCIDE EN EL APRENDIZAJE DE LOS
NIÑOS DE LA ESCUELA “ELOY ALFARO”**

Autora:

MURILLO ZAMBRANO LAURA LILIANA

Director:

Dr. PATRICIO ROJAS

Santo Domingo-Ecuador

Enero – 2012

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme lo más importante como es la salud.

A mis padres por brindarme la vida y esa gran voluntad de superarme.

A los tutores de la Universidad Tecnológica Equinoccial por cuanto supieron orientarme en los avances de la ciencia y la cultura.

A mis compañeros de estudio y juventud responsable que sabremos llevar en alto el nombre de la institución que nos abrió las puertas para seguir mis estudios de profesionalización.

Al Dr, Patricio Rojas, tutor de este trabajo de investigación, que con mística de educador ha sabido guiarme hasta la culminación de este Trabajo.

Laura Liliana

DEDICATORIA

Le afirmo con toda verdad que la familia es el primer centro de formación del individuo, por cuanto los principios éticos y morales que se adquieren en el hogar como son: el respeto, disciplina, confianza, seguridad sociabilidad; han sido el marco referencial en que me he criado.

Todo esto he recibido de mis padres quienes con su trabajo honrado han contribuido para que pueda concluir mis estudios y la presente investigación.

A ellos con eterna gratitud les dedico esta tesis de grado.

También lo haga extensivo a mi querido y único hijo Gabriel, que ha sido mi permanente compañía durante este proceso.

A la Institución Universidad Tecnológica Equinoccial quien ha garantizado mi perfil profesional

Laura Liliana

COMPROMISO

Por medio de este documento, declaro haber realizado esta tesis, producto de mi deseo de conocimiento y desarrollo profesional.

Además doy fe de no haber tomado como propio el trabajo o investigación de nadie.

Razones por las cuales se y creo que nadie más a la fecha a efectuado un material igual al presente contenido.

Debido a lo amplio del tema de investigación sobre la Desnutrición Infantil que influye en el bajo rendimiento de la escuela Eloy Alfaro, los resultados de esta investigación serán utilizados para solucionar el problema.

Esmeraldas, abril del 2011

Laura Liliana Murillo Zambrano
C.I. 0802294397

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Agradecimiento	i
Dedicatoria.	ii
Compromiso	iii
Índice de contenidos	iv
Introducción	1

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema	2
1.2. Problema	2
1.3. Delimitación del problema	2
1.4. Justificación	2
1.5. Objetivos	4
1.5.1. Objetivo general	4
1.5.2. Objetivos específicos	4
1.6.- Hipótesis	5
1.7. Variables	5
1.7.1. Variable independiente	5
1.7.2. Variable dependiente	5

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Desnutrición infantil	6
2.1.1. Antecedentes	6
2.1.2. Conceptos	6
2.1.3. Causas	8
2.1.4. Características	9
2.1.5. Clasificación	11
2.1.6. Tipos de desnutrición más frecuentes:	13
2.1.6.1. Genético	13
2.1.6.2. Adquirida	14

2.1.6.3. Habitual	14
2.1.7. Alimento	15
2.1.7.1. Fuentes de los alimentos	15
2.1.8. Los nutrientes	16
2.1.9. Sales minerales	17
2.1.10. Vitaminas	17
2.1.11. Las calorías	18
2.1.11.1. Las calorías en los alimentos	18
2.1.12. La alimentación	19
2.1.12.1. Las leyes de la alimentación	21
2.1.13. La alimentación en los niños	22
2.1.14. Una buena alimentación y la dieta alimenticia	23
2.1.15. Principales componentes de la dieta alimenticia	25
2.1.16. La alimentación en latinoamérica	27
2.1.17. El PAE, programa de alimentación escolar en el Ecuador	29
2.2. El aprendizaje	30
2.2.1. Qué es aprendizaje?	30
2.2.2. Definición	31
2.2.3. Aprendizaje humano	32
2.2.4. Inicios del aprendizaje	32
2.2.5. La actividad cerebral desde la concepción: base del Aprendizaje	33
2.2.6. El proceso de aprendizaje	33
2.2.7. Tipos de aprendizaje	37
2.2.8. El aprendizaje en los niños de 10 y 11 años	37
2.2.9. Influencia de la alimentación en el aprendizaje de los escolares	40

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Métodos	44
3.1.1. El deductivo	44

3.1.2. Método Inductivo	44
3.2. Población y Muestra	44
3.2.1 Cuadro de población y muestra	45
3.3. Análisis de recolección de datos	45
3.4. Análisis e interpretación de resultados	46

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones	76
4.2. Recomendaciones	78

CAPÍTULO V

5. LA PROPUESTA

5.1. Título de la propuesta	79
5.2. Justificación	79
5.3. Objetivos	79
5.3.1. Objetivo general	79
5.3.2. Objetivos específicos	80
5.3. Fundamentación	80
5.4. Desarrollo de la Propuesta	82
Taller N° 1	82
Taller N° 2	87
Taller N° 3	90
Taller N° 4	93
BIBLIOGRAFÍA	98
ANEXOS	100

INTRODUCCIÓN

Esta tesis se ha desarrollado ante el problema de la incidencia de la desnutrición infantil de los niños de la escuela Eloy Alfaro que tiene incidencia en su aprendizaje. La desnutrición infantil es uno de los problemas que afecta a un importante número de niños en edad escolar de algunos países americanos en que se incluye el Ecuador y que de acuerdo a las observaciones previas tiene incidencia en el recinto Tres Vías, parroquia San Gregorio cantón Muisne de la provincia de Esmeraldas entre los niños de la escuela Eloy Alfaro. La importancia del tema tiene relación directa con el rendimiento escolar y trasciende en que se trata de solucionar un problema en el área rural de la provincia de Esmeraldas que merece la atención de parte de quienes hacemos educación.

En el capítulo primero se ha abordado el problema, delimitación, justificado el trabajo y se han establecido los objetivos y la hipótesis con sus respectivas variables.

El capítulo segundo como marco teórico describe todos los contenidos teóricos resultado de la investigación bibliográfica de importantes autores de este tema.

En el capítulo tercero se define la metodología empleada en la investigación, los instrumentos de la investigación de campo, el análisis e interpretación de resultado de la misma.

El capítulo cuarto concreta las conclusiones y recomendaciones de la investigación bibliográfica, de campo y general del trabajo realizado.

Como parte final de esta tesis se ha realizado la propuesta que de conformidad con los resultados de la investigación pretende solucionar el problema que motivo el objeto de esta tesis: la desnutrición infantil y su incidencia en el aprendizaje de los niños de educación general básica, lo que permitirá cumplir con los objetivos propuestos en esta tesis.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. TEMA

LA DESNUTRICIÓN INFANTIL INCIDE EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “ELOY ALFARO”

1.2. PROBLEMA

¿La desnutrición incide infantil en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los niños que asisten a la escuela Eloy Alfaro?

1.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación se realizó con los niños de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela Eloy Alfaro del recinto Tres Vías, parroquia San Gregorio, cantón Muisne, provincia de Esmeraldas del año lectivo 2010-2011.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Es evidente que para el desarrollo bio-fisiológico, psicológico-social es necesario que el niño y/o niña tenga un proceso adecuado de alimentación, constituido por una dieta normal que incluya los diferentes elementos nutricionales que le favorezcan dicho desarrollo.

De manera general la población infantil ecuatoriana tiene un grado de desnutrición importante debido a varios factores, entre los que pueden mencionarse la crisis económica que atraviesa la población con un índice de desocupación preocupante debido a la falta de fuentes de trabajo que generen los recursos económicos para que la mayoría de ecuatorianos puedan acceder a la canasta familiar mínima que les permita a cada familia tener los suficientes alimentos constituidos por una dieta equilibrada; es notorio el desconocimiento de lo que es una dieta alimenticia, debido fundamentalmente a la falta de socialización de los organismos del estado o seccionales de hacer conocer, especialmente, a las madres de familia de la importancia y necesidad de que los niños ingieran alimentos que les permitan un desarrollo normal.

Por las dos causas anteriores, es frecuente que con los recursos que logran las familias de manera general y concretamente en nuestro caso, de los sectores rurales de la provincia de Esmeraldas, adquieran alimentos ya elaborados, como son los de consumo masivo conocidos como “comida chatarra” en que se incluyen los chitos, papas, dulces elaborados, fritos de toda clase, bebidas y jugos elaborados que carecen de los elementos nutricionales que los niños y niñas necesitan para su desarrollo; la facilidad y bajo costo hace que sean preferidos sin conocer muchas veces, que les pueda provocar daños a la salud.

Los niños y niñas que asisten a la escuela fiscal mixta “Eloy Alfaro”, provenientes todos ellos de hogares campesinos es notorio sufren de un importante grado de desnutrición debido a que no reciben una dieta alimenticia equilibrada porque sus hogares carecen de recursos para darle los alimentos necesarios y pese a encontrarse en el campo donde pueden cultivarse hortalizas, legumbres, tener ganado para brindarles leche, carne, huevos; su razón cultural y social les hace que produzcan o cultiven otros elementos que no favorecen la alimentación y que les sirve para la comercialización.

Razones éstas que me han motivado para realizar una investigación para conocer a más de esta información primaria las verdaderas razones para que haya este problema dirigidas a solventar de alguna manera el mismo, con la planificación posterior de implementar un proyecto socio-educativo, que favorezca a los niños y niñas del recinto Tres Vías.

Importa además, el realizar este plan de tesis por cuanto permitirá alcanzar mis objetivos personales de desarrollar este proyecto educativo en mi comunidad y lograr un título universitario de suma importancia para mi realización como educadora.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Diseñar talleres dirigidos a padres de familia y profesores con temas relacionas con la nutrición infantil y determinar las causas que ocasionan la desnutrición infantil en los niños de la escuela fiscal mixta “Eloy Alfaro”.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar las características de la nutrición infantil con la dieta alimenticia diaria que necesitan los niños para su normal desarrollo.
- Identificar los signos que acompañan a la desnutrición infantil vinculados con el aprendizaje.
- Conocer el nivel de desnutrición infantil que presentan los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Eloy Alfaro del recinto Tres Vías.

- Elaborar una Propuesta socio-educativa dirigido a mejorar el estado de desnutrición infantil que presentan los niños y niñas de la escuela Eloy Alfaro del recinto Tres vías.

1.6. Hipótesis

¿La desnutrición infantil afecta el rendimiento escolar de los niños de la escuela Eloy Alfaro?

1.7. Variables

1.7.1. Variable independiente

La desnutrición infantil

1.7.2. Variable dependiente

Aprendizaje de los niños de la escuela Eloy Alfaro

CAPÍTULO II

2.- MARCO TEÓRICO

2.1. DESNUTRICIÓN INFANTIL

2.1.1. Antecedentes.-

Mucho se habla y se ha hablado del problema de desnutrición infantil y tanto los organismos estatales como internacionales y mundiales han desarrollado investigaciones y señalan estadísticas alarmante, tan agudas donde la mortalidad infantil por esta causa, especialmente en los países asiáticos y africanos, de manera igual que en otros centroamericanos y del Caribe es digno de preocupación, mucho más que otros de orden político, social y económico, ya que la buena salud permite solucionar cualquier problema. (SANCHEZ, Viviana, 2009).

América del sur y latinoamérica no escapan de esta cruda realidad y organismos como CEPAL los siguientes datos donde observando el entorno latinoamericano comprenderemos que algunos factores son comunes para algunos y el Ecuador se encuentra en los que menor grado de ingreso económico tiene y que se refleja también en nuestra provincia y en la zona rural, como señalamos.

2.1.2. Conceptos

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

Hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor común en la práctica clínica que tiene como consecuencias un aumento en el tiempo de estancia hospitalaria, morbilidad y mortalidad en los pacientes hospitalizados, debido al alto riesgo de complicaciones como infecciones, flebitis, embolismo pulmonar, falla respiratoria, baja cicatrización de heridas y fístula que estos sufren. Como consecuencia, la estancia hospitalaria y los costos de la terapia se incrementan significativamente.

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

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

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

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, “la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.” (SANCHEZ, Viviana2009).

Decimos que se trata de desnutrición primaria cuando los aportes de nutrientes no pueden ser aportados por la situación económica, cultural y/o educativa; así mismo, se clasificará como desnutrición secundaria si los

aportes nutricionales son adecuados pero, debido a otras enfermedades, la absorción o utilización de estos alimentos no es adecuada.

La pérdida de peso y las alteraciones en el crecimiento son las principales manifestaciones del mal estado nutricional y basados en el peso esperado del niño (de acuerdo a su edad o estatura) hacemos el cálculo que determina el grado de desnutrición.

Las provincias con tasas superiores al promedio nacional son, ordenadas de mayor a menor, Chimborazo (22.4%), Cotopaxi (20.3%), Loja (19.6%), Tungurahua (17.1%), Bolívar (16.5%), Los Ríos (16.4%), Manabí (15.6%), Guayas (15.1%) y Cañar (14.8%). En cambio, las provincias con tasas de desnutrición global inferiores al promedio del país son, ordenadas de menor a mayor, Carchi (9%), Pichincha (11.2%), El Oro (11.5%), Imbabura (11.7%), Azuay (12.1%), Esmeraldas (13.4%) y las provincias amazónicas (14.1%).

2.1.3. Causas de la desnutrición infantil

- Disminución de la ingesta dietética.
- Mala absorción.
- Aumento de los requerimientos, como ocurre por ejemplo en los lactantes prematuros, en infecciones, traumatismo importante o cirugía.
- Psicológica; por ejemplo, depresión o anorexia nerviosa.

La desnutrición se puede presentar debido a la carencia de una sola vitamina en la dieta o debido a que la persona no está recibiendo suficiente alimento. La inanición es una forma de desnutrición. La desnutrición también puede ocurrir cuando se consumen los nutrientes adecuadamente en la dieta, pero uno o más de estos nutrientes no es/son digerido(s) o absorbido(s) apropiadamente.

La desnutrición puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas o tan grave que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida.

A nivel mundial, especialmente entre los niños que no pueden defenderse por sí solos, la desnutrición continúa siendo un problema significativo. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra en países como Biafra, Somalia, Ruanda, Iraq y muchos otros más han demostrado que la desnutrición y el hambre no son elementos extraños a este mundo.

2.1.4. Características de la desnutrición infantil

Los signos físicos que acompañan a la desnutrición son:

- Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad
- Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos)
- Retardo en la pubertad
- Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son:

Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento, irritabilidad, indiferencia u hostilidad. (DIAZ, Dini, 2007).

El médico también encuentra cambios en los exámenes sanguíneos y otros hallazgos que indican la cronicidad de la desnutrición y que, en muchos casos, son muy llamativos:

-La piel estará seca, áspera y descamándose. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas. Pueden verse lesiones de tipo pequeños hematomas en los casos que el déficit de vitamina C es importante. Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los

dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados debidos a trastornos circulatorios. Generalmente estos niños tendrán lesiones en piel sobre-infectada con bacterias u hongos.

-El cabello es seco, quebradizo, de color rojizo (o pajizo) y se desprende fácilmente. Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores (negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste) Igualmente, las uñas son muy delgadas y frágiles.

-La falta de vitamina A conduce a úlcera en la córnea y puede llevar a la ceguera.

-Los niños, paradójicamente, tienen anorexia; crecimiento del hígado (hepatomegalia) y alteración en el ritmo de las deposiciones fecales.

-La frecuencia cardíaca está acelerada (taquicardia) y son frecuentes las continuas infecciones respiratorias.

-El médico encuentra raquitismo, osteoporosis, escorbuto, debilidad muscular, anemia por falta de hierro o vitamina B12, anemia por falta de ácido fólico, anemia por falta de vitamina C o anemia por infecciones.

Las condiciones de salud que ocasionan desnutrición por una inadecuada absorción o utilización de los nutrientes pueden ser las enfermedades renales crónicas, las enfermedades cardiopulmonares, las enfermedades digestivas, pancreáticas o hepáticas, el cáncer, los errores del metabolismo, etc.

Es muy frecuente que los niños desnutridos tengan infecciones repetidamente; de hecho, es la principal causa de mortalidad en ellos. Esto es debido a que el déficit de nutrientes altera las barreras de inmunidad que protegen contra los gérmenes y éstos pueden invadir fácilmente. Entre los gérmenes que más frecuentemente atacan a las personas desnutridas están

el virus del sarampión, del herpes, de la hepatitis, el bacilo de la tuberculosis y los hongos.

Estas causas y características son similares en el lugar donde se desarrollará este Plan orientado a conocer y ratificar el problema planteado a través del diagnóstico de la investigación de campo para poner en práctica un proyecto socio-educativo que busque la solución del mismo.

2.1.5. Clasificación

Se manifiesta en 3 enfermedades:

Marasmo.- Se define como déficit de proteínas y energía, es un tipo de desnutrición energética por defecto, acompañada de emaciación (flaqueza exagerada), resultado de un déficit calórico total. Un niño con marasmo aparece escuálido, con la barriga inflamada y su peso corporal puede reducirse hasta menos del 80% de su peso normal para su altura.

La incidencia del marasmo se incrementa antes del primer año de edad mientras que la incidencia del kwashiorkor aumenta después de los 18 meses.

Los signos son las características comunes de la malnutrición de proteínas y energía: piel seca, pliegues de piel suelta colgando sobre los glúteos, axilas, etc. Pérdida drástica de tejido adiposo de áreas normales de depósitos grasos como los glúteos y los muslos. Los afectados habitualmente están irritables, vorazmente hambrientos. Puede haber bandas alternadas de pelo pigmentado y no pigmentado (en forma de bandera), o aspecto escamoso de la piel debido al cambio de piel.

Es esencial tratar no sólo los síntomas sino también las complicaciones de estos desórdenes tales como infecciones, deshidratación y trastornos del aparato circulatorio que frecuentemente son letales y provocan una alta mortalidad si son ignorados.

El marasmo debe ser tratado, preventivamente, el objetivo es revertirlo progresivamente. Aunque el apoyo nutricional es necesario, la replicación agresiva puede provocar severos desbalances metabólicos, como hipofosfatemia.

El tratamiento debe ser establecido poco a poco para lograr la readaptación de las funciones metabólicas e intestinales en los seres humanos.

Características del Marasmo:

- Apariencia muy delgada, emaciada
- Debilitamiento muscular evidente y pérdida de grasa corporal
- Habitualmente se manifiesta en menores de 18 meses de edad
- Piel arrugada, caída del cabello, apatía
- Sin edemas

Kwashiorkor.- Es sólo falta de proteínas, aporte energético adecuado, es una enfermedad de los niños debida a la ausencia de nutrientes, como las proteínas en la dieta. El nombre de Kwashiorkor deriva de una de las lenguas Kwa de la costa de Ghana y significa "el que se desplaza", refiriéndose a la situación de los niños mayores que han sido amamantados y que abandonan la lactancia una vez que ha nacido un nuevo hermano.

Cuando un niño nace, recibe ciertos aminoácidos esenciales para el crecimiento procedentes de la leche materna. Cuando el niño es destetado, si la dieta que reemplaza a la leche tiene un alto contenido en fécula y carbohidratos, y es deficiente en proteínas, como es común en diferentes partes del mundo donde el principal componente de la dieta consiste en almidones vegetales, o donde el hambre hace estragos, los niños pueden desarrollar Kwashiorkor.

Los síntomas de Kwashiorkor incluyen abdomen abombado, coloración rojiza del cabello y despigmentación de la piel. El abdomen abombado es debido a ascitis o retención de líquidos en la cavidad abdominal por

ausencia de proteínas en la sangre y favorece el flujo de agua hacia el abdomen. Generalmente, la enfermedad puede ser tratada añadiendo a la comida alimentos energéticos y proteínas; sin embargo, la letalidad puede ser tan alta como del 60% y puede haber secuelas a largo plazo como niños con talla corta, y en casos severos, desarrollo de retraso mental.

Existen varias explicaciones para el desarrollo del Kwashiorkor que no dejan de ser controvertidas. Se acepta que la deficiencia de proteínas, en combinación con la falta de energía y micronutrientes en la dieta, es muy importante pero no son los factores más importantes. El trastorno es muy parecido a la deficiencia de nutrientes indispensables como el hierro, el ácido fólico, el yodo, el selenio, la vitamina C, especialmente cuando se combinan con la ausencia de antioxidantes, como el glutatión, albúmina, vitamina E y ácidos grasos poliinsaturados. La deficiencia de nutrientes y antioxidantes expone al estrés y a la mayor susceptibilidad de padecer infecciones.

Otros síndromes de malnutrición son el marasmo y la caquexia; sin embargo, se deben al efecto de otras enfermedades.

Características del Kwashiorkor :

Edema: "esconde" la importante emaciación de los tejidos subyacentes

Habitualmente se da entre los 2-4 años de edad

Descamación de la piel

Despigmentación del cabello

Abdomen distendido

Apatía

2.1.6. Tipos de desnutrición más frecuentes:

2.1.6.1. Genético

Resultado de un proceso de desnutrición de la madre que afecta gravemente al neonato determinando problemas de desarrollo que de no existir un

oportuno tratamiento tiene secuelas graves durante toda la vida del infante y niño posteriormente. En ocasiones estos estados de desnutrición al no ser atendidos oportunamente pueden provocar la muerte del recién nacido.

2.1.6.2. Adquirida

Como resultado de la carencia de una alimentación adecuada desde el nacimiento del niño o niña y la falta de una dieta alimenticia adecuada por la falta de recursos de los padres para darle su alimentación. Estos casos de desnutrición adquirida, al ser descubiertos a tiempo y tratados de manera adecuada pueden superarse y no dejar secuelas permanentes que atrofia el desarrollo biofisiológico del niño que muchas veces se complica con procesos de deterioro motriz, pueden ser curados si a tiempo se somete, previo los análisis respectivos, a tratamientos controlados por especialistas.

2.1.6.3. Habitual

Los hábitos alimenticios no dependientes de la carencia de la ingestión de comida son el resultado por la ingestión descontrolada de sustancias que no ayudan al desarrollo bio-fisiológico normal de niño o niña. Frecuentemente son resultado de un régimen disciplinario para que se alimenten adecuadamente e ingieren solamente comidas que no contribuyen positivamente con una dieta alimenticia equilibrada que permita el normal desarrollo especialmente de los niños. Es frecuente que los adultos presenten desnutrición habitual, precisamente porque tiene malos hábitos alimenticios, estadísticamente se ha establecido que los alimentos conocidos como chatarra que producen hábito pueden degenerar en desnutrición. La detección oportuna de este tipo de desnutrición, el control y el deseo de dejar los malos hábitos alimenticios pueden mejorar los casos que de este tipo se presentan en cualquier edad.

2.1.7. ALIMENTO

El **alimento** es cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

1.- Nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.

2.- Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés frutivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.

Los alimentos son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la Biología, y en especial la Ciencia de la Nutrición, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la Ecología estudia las cadenas alimentarias; la Química de alimentos analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la tecnología de los alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

2.1.7.1. Fuentes de los alimentos

Casi todos los alimentos son de origen animal o vegetal, aunque existen algunas excepciones. Los alimentos que no provienen de fuentes animales o vegetales incluyen varios hongos comestibles, incluyendo los champiñones. Los hongos las bacterias ambientales son usadas en la preparación de

alimentos encurtidos y fermentados, tales como pan con levadura, vino, cerveza, queso, pepinillos y yogurt.

Muchas culturas consumen algas, que es un protisto o alga azul-verde (cianobacteria) tales como la Spirulina.² Adicionalmente, la sal es frecuentemente consumida como saborizante o preservativo, y el bicarbonato de sodio es usado en la preparación de alimentos. Ambas sustancias son inorgánicas y como el agua, una parte importante de la dieta humana.

2.1.8. Los nutrientes

Se define como nutriente a toda aquella sustancia que bioquímicamente es esencial para el mantenimiento de los organismos vivos. La vida es sostenida por los alimentos, y las sustancias contenidas en los alimentos de las cuales depende la vida son los nutrientes. Estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos. Un nutriente es una sustancia usada para el metabolismo del organismo, y la cual debe ser tomada del medio ambiente. Los organismos no autotróficos adquieren los nutrientes a través de los alimentos que ingieren. Los métodos para la ingesta de alimentos son variables, los animales tienen un sistema digestivo interno, mientras que las plantas digieren los nutrientes externamente y luego son ingeridos. Los efectos de los nutrientes dependen de la dosis.

Los nutrientes orgánicos incluyen carbohidratos, grasas y proteínas, así como vitaminas. Algunos componentes químicos inorgánicos como minerales, agua y oxígeno pueden también ser considerados como nutrientes. Un nutriente es esencial para un organismo cuando éste no puede sintetizarlo en cantidades suficientes y debe ser obtenido de una fuente externa.

2.1.9. Sales minerales

Las sales minerales son todos aquellos compuestos denominados como sales neutras, en las que todos los hidrógenos sustituibles son reemplazados por iones metálicos. La sal más importante que se puede obtener en cualquier dieta es el cloruro de sodio (NaCl), o sal de mesa, y es muy común su adición por parte de la mayoría de la población. La sal de mesa se ha asociado mucho con el sabor de las comidas, por lo que muchas personas la consumen en todos sus platos, tan así, que la comida les llega a saber insípida sin sal. Algunos problemas como la hipertensión arterial o la obesidad están relacionados con la ingesta excesiva de sal, ya que en ocasiones se llega a consumir hasta 15 g de sal al día, cuando la dosis recomendada es de 6 g. Como alternativa al consumo de sal excesivo, han aparecido en el mercado compuestos como el cloruro de potasio (KCl) o el cloruro amónico (NH₃Cl).

Las sales minerales de cualquier tipo, son importantes en su consumo debido a que mantienen un correcto equilibrio metabólico al estar junto a los azúcares. Además de que ayudan a retener agua en el cuerpo para evitar la deshidratación en caso de que haya escasez de líquido o que el cuerpo presente diarrea.

2.1.10. Vitaminas

Las vitaminas son compuestos químicos en general muy complejos, de distinta naturaleza, pero que tienen en común que cantidades asombrosamente pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves, y la ingesta de pequeñísimas cantidades (miligramos) puede subsanar este problema. Las cáscaras de las frutas son una fuente importante de algunas vitaminas. Hay dos tipos de vitaminas:

-Liposolubles: se disuelven en grasa y se encuentran en alimentos que contienen grasas. Al poder almacenarse en grasa se conserva en el por lo que su consumo no tiene que ser diario. El consumo excesivo de este tipo de vitaminas es diverso y depende del tipo de vitamina, teniendo como constante la intoxicación vitamínica.

Hidrosolubles: se disuelven en agua y el cuerpo requiere de su consumo constantemente. La vitamina B₁₂ es la más compleja; sin embargo estas vitaminas (todas las del grupo B y la vitamina C) son frágiles y son expulsadas del organismo fácilmente.

Si bien, existe la creencia popular de que las vitaminas pueden curar todo, desde resfriados hasta cáncer, actualmente se sabe que se eliminan fácilmente y el cuerpo no las absorbe, y que algunas vitaminas liposolubles cancelan a las vitaminas hidrosolubles.

2.1.11. Las calorías

La energía es la esencia de la vida misma, las distintas formas de energía son convertibles y estas puede expresarse en distintas unidades. El cuerpo necesita energía para vivir. Y obtiene esta de los alimentos que ingerimos en cada comida.

Además de energía, el organismo necesita de otros nutrientes como son las vitaminas y los minerales y estos también forman parte de los alimentos. Sin embargo, tanto vitaminas como minerales no hacen un aporte de energía.

2.1.11.1. Las calorías en los alimentos

En nutrición se emplean normalmente la kilocaloría, aunque también se pueden ver algunas etiquetas de alimentos marcadas en kilojoules, los que es un equivalente matemático de las calorías.

La termodinámica (de donde proviene esta unidad), define la caloría como la cantidad de energía requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua.

En el caso del cuerpo humano, gran consumidor de energía, se utilizan valores grandes y por eso, se aplican Kilocalorías (muchas veces mal llamadas calorías) o kilojoules.

Existen 4 elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía, pero de estos cuatro, solo tres le aportan nutrientes.

Estos son: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El cuarto elemento es el alcohol, que no aporta nutriente alguno excepto energía en la forma de calorías propiamente dicha.

La cantidad de energía que aporta cada uno de estos elementos al cuerpo es de:

- Hidratos de Carbono 4 kilocalorías x gramo
- Proteínas 4 kilocalorías x gramo
- Grasas 9 kilocalorías x gramo
- Alcohol 7 kilocalorías x gramo

Cabe destacar que los gramos de peso de estos componentes químicos, se debe considerar como puro y no directo al peso de un alimento. Todos los alimentos tienen agua, y por tanto su contenido de los tres elementos nutritivos es mixto, no único y no proporcional directo en peso al de estos componentes; es importante observar el contenido de agua de los alimentos.

2.1.12. La alimentación

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de

una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Ya desde hace 2400 años, se conocía la relación entre la alimentación y la salud: Hipócrates decía que *nuestra alimentación era nuestra medicina*. Es bien sabido, que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, el infarto, la embolia, algunos tipos de cáncer y otras más. La ingesta de demasiados ácidos grasos saturados y colesterol puede provocar aterosclerosis. En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Estas diferentes formas de malnutrición siguen siendo, aún ahora, problemas de salud pública.

El tema de la alimentación humana en la Historia universal no es catastrofista en sí como la Catástrofe malthusiana, tal como predecía Thomas Malthus. Desarrollada la tecnología de la agricultura, no depende la penuria de la población de la escasez de recursos, sino de la organización de estos recursos. Un Desarrollo sostenible, que básicamente es no dañar el medio ambiente, también es que este desarrollo llegue a todos o *reparto equitativo de riqueza*; pero no es tan simple el paradigma del desarrollo. La vía de solución estaría en la organización de los recursos o una logística de industrialización y distribución o de la adecuación del medio ambiente a la alimentación humana.

A nivel mundial, el concepto de *hambre extrema*, para un núcleo de la población, es la hambruna. Tiene un planteamiento dentro del *desarrollo*, de la *demografía*, de la Ecología humana y en el ámbito de la Organización social o de la Estructura social, porque los condicionantes son estructurales, no son circunstanciales o coyunturales. No es ya problema de productividad del equipo productivo o almacenamiento o distributivo. En un planteamiento

neocapitalista no se agota así la cuestión. Otro acercamiento al tema han sido los enfoques de organismos internacionales, que se han ido sucediendo, para problemas de subdesarrollo. Pero muy esencialmente tiene que ver con valores prioritarios sobre la dignidad humana dentro de las organizaciones sociales e intelectuales. Otros enfoques como la escuela austriaca abogan por liberalizar el tránsito de mercancías a nivel mundial en una primera fase, seguido por el tránsito de personas en una segunda fase. Se sugiere que el propio motor económico aminoraría las desigualdades.

2.1.12.1. Las leyes de la alimentación

De manera general en la alimentación humana se consideran las siguientes leyes:

1.- Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc.

2.- Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.

3.- Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.

4.- Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

2.1.13. La alimentación en los niños

Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien afecta no sólo a su desarrollo físico, sino también a su desarrollo intelectual. Si el niño tiene o no una correcta alimentación durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, para comunicarse con los demás, pensar analíticamente, socializarse efectivamente, adaptarse a nuevos ambientes y personas y sobre todo, a su rendimiento escolar. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras.

Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución.

Una buena **nutrición** y una **buena salud** están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Es en este período que los niños pueden adquirir **buenos hábitos durante la comida** en lo que se refiere a la variedad, al sabor, etc.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo de la conducta, el cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.

2.1.14. Una buena alimentación y la dieta alimenticia

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son éstas:

- 1.- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- 2.- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- 3.- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- 4.- Evitar las peleas por la comida.
- 5.- Involucrar a los niños en el proceso.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas. Nuestros días están colmados de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

A continuación, algunas sugerencias para incorporar las cinco estrategias a su rutina.

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos.

Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

- Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales
- Es menos probable que coman refrigerios poco saludables
- Es menos probable que fumen, usen marihuana o beban alcohol

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

Es posible que los adolescentes no se entusiasmen con la perspectiva de comer en familia; esto no es sorprendente porque están tratando de establecer su independencia. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes todavía desean los consejos y la opinión de sus padres, por lo cual la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse. También puede probar con estas estrategias:

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

¿Qué se considera una comida en familia? Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa. Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes. Quizá tengan que comer un poco más tarde porque uno de los niños está en una práctica deportiva. Tal vez tengan que fijar una hora especial los fines de

semana, como un brunch los domingos, cuando todos pueden reunirse en familia.

Una dieta es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego *dayta*, que significa 'régimen de vida'. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al 'conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente'. También puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber. Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesaria, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental.² Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta.

2.1.15. Principales componentes de la dieta alimenticia

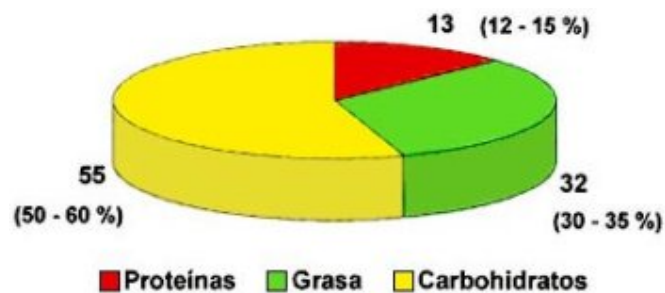
Las tradiciones alimentarias, así como los mitos, reflejan nuestra cultura. Muchos alimentos tienen una alta carga simbólica. Algunos ayudan a definir nuestras celebraciones culturales. Mientras que este acervo de tradiciones alimentarias no entre en contradicción con una **dieta alimenticia**, práctica y saludable, permanecerá en un lugar respetado y, a menudo, celebrado, de nuestras vidas.

Muchas de estas ideas alimenticias no tienen una real base científica. Algunas de estas ideas folklóricas han probado ser neutrales y otras de gran

utilidad. Aún hoy existen mitos que encierran nuestras creencias acerca de ciertos alimentos y sus propiedades curativas. Si miramos hacia el pasado, podemos sonreír acerca de muchas nociones sobre ellos. Sin embargo, nos es difícil distinguir la verdad de las mentiras y mitos sobre los alimentos que, hoy en día, componen nuestra **dieta alimenticia**.

En la base de la pirámide nutricional están **los alimentos que se pueden y deben consumir diariamente**. Ahí están las patatas, cereales y sus derivados, verduras, hortalizas, frutas, leche y sus derivados, y por último, también como novedad, el aceite de oliva. Después, aparecen los que deben tomarse alternativamente varias veces a la semana, son las legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras. Por último, en la cúspide, se encuentran los alimentos que sólo hay que comer de forma ocasional, concretamente carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes.

No basta con comer bien para considerar que es una dieta alimenticia ya que el buen estado de salud no depende exclusivamente de los hábitos gastronómicos, sino que es necesario acompañar una **dieta equilibrada con ejercicio**, dedicándole al menos 30 minutos al día. Y en cuanto al agua, aconseja beber una cantidad nunca inferior a dos litros diarios.



Fuente: CA/CC, convertidores CC/CC

Los nutricionista afirman que las recomendaciones de los expertos en nutrición pueden conducir a equívocos en algunas ocasiones. Por eso, aconseja **no extralimitarse con ningún alimento**: "ahora se habla mucho

de las virtudes de las nueces. Sus grasas previenen problemas cardiovasculares, disminuyen el nivel de colesterol 'malo' y mantienen el del 'bueno'. Pero hay que tener cuidado con los excesos, es bueno comerlas, pero siempre con cautela".

Para una Alimentación Saludable también se dan otros consejos, como la conveniencia de **realizar tres comidas diarias** o seguir las normas básicas de prevención en la cocina. Aunque según el Ministerio de Salud, sólo la mitad de la población cumple las recomendaciones de la pirámide alimentaria. De ellos, aproximadamente el 40% solo sigue algunos aspectos básicos de la dieta, y el 10% no la sigue en absoluto, considerando además la carencia de recursos económicos por la crisis económica actual y el verdadero conocimiento que sobre la dieta alimenticia tienen las familias ecuatorianas y esmeraldeñas; en que las comidas grasas y hoy los alimentos preparados carentes de nutrientes y vitaminas son de consumo masivo y en nada aportan a la dieta alimenticia.

2.1.16. La alimentación en latinoamérica

La desigualdad en la distribución del ingreso como causa de la pobreza y el hambre en América latina, se observa en el informe de CEPAL en que los ingresos medios en los países andinos es del medio del 10% más rico es treinta veces superior al del 40% más pobre en que se incluye países como Costa Rica, Venezuela, Panamá, México, **Ecuador**, El Salvador, Perú y Guatemala.

A finales del siglo anterior sólo Bolivia y Ecuador disminuyeron la desigualdad, según el coeficiente estadístico de Gini, datos que alcanzan hasta el año 2002. En el otro lado de los países con ingresos del 40% más pobre se encuentran Brasil, Bolivia, Colombia, Nicaragua, Honduras, Paraguay, Argentina República dominicana; Chile y Uruguay se encuentran en término medio de este informe.

Se explica en tanto que con el auge de la explotación del petróleo y los precios elevados y de cierta forma la atención del Estado a las áreas más desfavorecidas orientaban una relativa mejora estadísticamente, aunque en la realidad no se observa una mayor desigualdad en la distribución del ingreso que determina la pobreza y hambre en estos países.

Relacionando la desigualdad de distribución de ingresos con la desnutrición la situación en la que se encuentra nuestro país es de preocupación.

Como uno de los resultados de la desnutrición infantil Bolivia, **Ecuador** y Perú presentaron características similares: alta prevalencia general de retraso del crecimiento, mayor prevalencia en las zonas montañosas, sobre todo en las poblaciones indígenas, y fuertes disparidades socioeconómicas. Colombia, por el contrario, presentó menor prevalencia y menores disparidades regionales. Hubo un marcado gradiente socioeconómico del retraso del crecimiento en los cuatro países, siendo las tasas de prevalencia por lo menos tres veces mayores en los deciles más pobres que en el decil más alto.

Respecto a Latinoamérica, **Ecuador** tiene tasas similares a países como Guatemala (49%) Honduras (29%) y Bolivia (27%), según Freire estas cifras ponen al país en una situación de desventaja. “En la región, la desnutrición crónica afecta a 8,8 millones de niños menores de 5 años (16%) y refleja la acumulación de consecuencias de la falta de una alimentación y nutrición adecuadas durante los años más críticos del desarrollo de los niños -desde la etapa intrauterina hasta los 3 primeros años” (BERDASCO, Antonio2004)

Definitivamente el fenómeno de la desnutrición infantil en el Ecuador es realmente alarmante, por este motivo es importante hacer algunas consideraciones al respecto que nos expliquen los estadios, causas, consecuencias y realidades en el País sobre este tema, los responsables de mejorar esta grave situación que tiene funestas consecuencias en el desarrollo de la sociedad ecuatoriana con miras a este nuevo milenio.

Con el fin de solucionar este problema el Ministerio de Salud del Ecuador ha diseñado una estrategia denominada Desnutrición 0, la cual tiene como objetivo lograr que los niños que nacen en 2011 adquieran su máximo potencial de crecimiento un año más tarde. “El primer año de vida es crucial para evitar la desnutrición, si logramos que a los niños que nacen se les corte el cordón umbilical en forma tardía, en aproximadamente tres minutos, el niño recibirá de su madre una cantidad de sangre que contiene 75 miligramos de hierro, con lo cual se protegerá al recién nacido para que durante los seis primeros meses no tenga anemia”, señaló Freire. Además dijo que el niño debe recibir inmediatamente la leche que produce la madre ya que a más de contener nutrientes, le proporciona una serie de sustancias que le protege de infecciones.

2.1.17. El PAE, Programa de Alimentación Escolar en el Ecuador

Adicionalmente, como contribución del Estado ecuatoriano a solucionar en parte el problema de la desnutrición infantil en las escuelas del Ecuador se ha implementado el Programa de Alimentación Escolar PAE, beneficia a más de 91.300 niños y niñas que asisten a 897 escuelas fiscales, municipales y fiscomisionales de la provincia de Esmeraldas.

El objetivo de este programa es bajar los índices de desnutrición infantil, evitar la deserción escolar, integrar a los padres de familia en la formación de sus hijos, intentar que las escuelas se conviertan en unidades productivas incentivando la creación de huertos escolares, entre otras actividades. Actualmente el programa atiende a más de 1400000 de niños y niñas a nivel nacional.

La alimentación cubre el 62% de la población escolar de la zona rural y el 40% del sector urbano. de un total de 769 parroquias existentes, el PAE llega con su ayuda a 763 parroquias, alcanzando una cobertura geográfica del 99,22% del país.

El cantón Esmeraldas tiene la mayor cobertura con 33613 niños y niñas atendidos en 246 escuelas, luego está Quinindé, con 21516 niños y niñas de 253 escuelas, Eloy Alfaro, 10332 niños y niñas de 118 escuelas, San Lorenzo 7005 de 64 escuelas y, Muisne 6024 niños y niñas de 67 escuelas.

El Ministerio de Bienestar Social y la curia Diocesana de Esmeraldas firmaron un convenio para la ejecución de obras de desarrollo social a favor de los niños, ancianos, mujeres, discapacitados y en general de la población pobre de la provincia. Dentro de este convenio se determinó que el Ministerio entregue periódicamente arroz, azúcar, atún, fideo, arveja, fréjol y cocinas. La curia, a través de los grupos religiosos y el voluntariado, se encargarán de preparar la comida y de la administración del comedor comunitario, NCC.

Se hace necesario en este marco referencial y teórico determinar ciertas conceptualizaciones; así:

2.2. EL APRENDIZAJE

2.2.1. Qué es aprendizaje?

Es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía.

El aprendizaje como establecimiento de nuevas relaciones temporales entre un ser y su medio ambiental ha sido objeto de diversos estudios empíricos, realizados tanto en animales como en el hombre. Midiendo los progresos conseguidos en cierto tiempo se obtienen las curvas de aprendizaje, que muestran la importancia de la repetición de algunas predisposiciones fisiológicas, de «los ensayos y errores», de los períodos de reposo tras los cuales se aceleran los progresos, etc. Muestran también la última relación del aprendizaje con los reflejos condicionados

2.2.2. Definición

El aprendizaje es un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia (Feldman, 2005). En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia, p.ej., observando a otras personas.

Debemos indicar que el término "conducta" se utiliza en el sentido amplio del término, evitando cualquier identificación reduccionista de la misma. Por lo tanto, al referir el aprendizaje como proceso de cambio conductual, asumimos el hecho de que el aprendizaje implica adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes (Schunk, 1991). En palabras de Schmeck (1988a, p. 171): ... el aprendizaje es un sub-producto del pensamiento... Aprendemos pensando, y la calidad del resultado de aprendizaje está determinada por la calidad de nuestros pensamientos.

El aprendizaje no es una capacidad exclusivamente humana. La especie humana comparte esta facultad con otros seres vivos que han sufrido un desarrollo evolutivo similar; en contraposición a la condición mayoritaria en el

conjunto de las especies, que se basa en la imprimación de la conducta frente al ambiente mediante patrones genéticos.

2.2.3. Aprendizaje humano

El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido «enseñada», es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta.

En el ser humano, la capacidad de aprendizaje ha llegado a constituir un factor que sobrepasa a la habilidad común en las mismas ramas evolutivas, consistente en el cambio conductual en función del entorno dado. De modo que, a través de la continua adquisición de conocimiento, la especie humana ha logrado hasta cierto punto el poder de independizarse de su contexto ecológico e incluso de modificarlo según sus necesidades.

2.2.4. Inicios del aprendizaje

En tiempos antiguos, cuando el hombre inició sus procesos de aprendizaje, lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. El hombre primitivo tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales que había que darles alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un sentido más resumido, el hombre no tenía la preocupación del estudio. Al pasar los siglos, surge la enseñanza intencional. Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, el hombre se volvió hacia el estudio de la geografía,

química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de asignaturas que se había ido modificando y reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias.

2.2.5. La actividad cerebral desde la concepción: base del aprendizaje

Debido que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebé pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros 3 años. Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

2.2.6. El proceso de aprendizaje

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones, hechos, conceptos, procedimientos, valores; se construyen nuevas representaciones mentales, significativas y funcionales o conocimientos, que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron.

Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar. En cualquier caso, el aprendizaje siempre conlleva un cambio en la estructura física del cerebro y con ello de su organización funcional.

El aprendizaje es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas: el sistema afectivo, cuyo correlato neurofisiológico corresponde al área prefrontal del cerebro; el sistema cognitivo, conformado principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje y homúnculo motor entre otras.

Así, ante cualquier estímulo ambiental o vivencia socio cultural, que involucre la realidad en sus dimensiones física, psicológica o abstracta; frente a la cual las estructuras mentales de un ser humano resulten insuficientes para darle sentido y en consecuencia las habilidades prácticas no le permitan actuar de manera adaptativa al respecto, el cerebro humano inicialmente realiza una serie de operaciones afectivas: valorar, proyectar y optar; cuya función es contrastar la información recibida con las estructuras previamente existentes en el sujeto, generándose: interés o curiosidad por saber de esto; expectativa por saber qué pasaría si supiera al respecto; y sentido, determinar la importancia o necesidad de un nuevo aprendizaje.

Con lo anterior se logra la disposición atencional del sujeto. Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa, entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción y analogía entre otros, procesos que dan lugar a la asimilación de la nueva información. Posteriormente, a partir del uso de operaciones mentales e instrumentos de conocimiento disponibles, el cerebro humano genera una nueva estructura que no existía, modifica una estructura preexistente relacionada o agrega una estructura a otras vinculadas.

Seguidamente, y a partir de la ejercitación de lo comprendido en escenarios hipotéticos o experienciales, el sistema expresivo apropia las implicaciones prácticas de estas nuevas estructuras mentales, dando lugar a un desempeño manifiesto en la comunicación o en el comportamiento, con

respecto a lo recién asimilado. Es allí donde culmina un primer ciclo de aprendizaje, cuando la nueva comprensión de la realidad y el sentido que el ser humano le da a esta, le posibilita actuar de manera diferente y adaptativa frente a esta.

Todo nuevo aprendizaje es por definición dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados.⁴ Por ello se dice que es un proceso inacabado y en espiral. En síntesis, se puede decir que el aprendizaje es la cualificación progresiva de las estructuras con las cuales un ser humano comprende su realidad y actúa frente a ella (parte de la realidad y vuelve a ella).

Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales: inteligencia, conocimientos previos, experiencia y motivación.

-A pesar de que todos los factores son importantes, debemos señalar que sin **motivación** cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria. Cuando se habla de aprendizaje la motivación es el «querer aprender», resulta fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender. Aunque la motivación se encuentra limitada por la personalidad y fuerza de voluntad de cada persona.

-La **experiencia** es el «saber aprender», ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas básicas tales como: técnicas de comprensión, llamado vocabulario, conceptuales de organizar, seleccionar, etc.; repetitivas de recitar, copiar, etc. y exploratorias como la experimentación. Es necesario una buena organización y planificación para lograr los objetivos.

-Por último, nos queda la **inteligencia y los conocimientos previos**, que al mismo tiempo se relacionan con la experiencia. Con respecto al primero, decimos que para poder aprender, el individuo debe estar en condiciones de

hacerlo, es decir, tiene que disponer de las capacidades cognitivas para construir los nuevos conocimientos.

También intervienen otros factores, que están relacionados con los anteriores, como la maduración psicológica, la dificultad material, la actitud activa y la distribución del tiempo para aprender.

Existen varios procesos que se llevan a cabo cuando cualquier persona se dispone a aprender. Los estudiantes al hacer sus actividades realizan múltiples operaciones cognitivas que logran que sus mentes se desarrollen fácilmente.

Dichas operaciones son, entre otras:

1.- Una **recepción de datos**, que supone un reconocimiento y una elaboración semántico-sintáctica de los elementos del mensaje (palabras, iconos, sonido) donde cada sistema simbólico exige la puesta en acción de distintas actividades mentales. Los textos activan las competencias lingüísticas, las imágenes las competencias perceptivas y espaciales, etc.

2.- La **comprensión de la información** recibida por parte del estudiante que, a partir de sus conocimientos anteriores (con los que establecen conexiones sustanciales), sus intereses (que dan sentido para ellos a este proceso) y sus habilidades cognitivas, analizan, organizan y transforman (tienen un papel activo) la información recibida para elaborar conocimientos.

3.- Una **retención a largo plazo** de esta información y de los conocimientos asociados que se hayan elaborado.

4.- La **transferencia** del conocimiento a nuevas situaciones para resolver con su concurso las preguntas y problemas que se planteen.

2.2.7. Tipos de aprendizaje

La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de pedagogía:

-Aprendizaje receptivo: en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

-Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

-Aprendizaje repetitivo: se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.

-Aprendizaje significativo: es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

-Aprendizaje observacional: tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.

-Aprendizaje latente: aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

2.2.8. El aprendizaje en los niños de 10 y 11 años

La educación básica, es la que asegura la correcta alfabetización, es decir, que enseña a leer, escribir, cálculo básico y algunos de los conceptos culturales considerados imprescindibles. Su finalidad es proporcionar a todos los alumnos una formación común que haga posible el desarrollo de las

capacidades individuales motrices, de equilibrio personal; de relación y de actuación social con la adquisición de los elementos básicos culturales; los aprendizajes relativos mencionados anteriormente.

Para el Maestro tibetano Djwhal Khul leer, escribir y calcular simbolizan el total desarrollo evolutivo de la especie humana. La lectura reviste de formas a las ideas y está relacionada con el primer paso del proceso creador. La escritura simboliza el método por el cual se lleva a cabo el proceso. La aritmética concierne a la producción de las formas mentales que gestarán adecuadamente la idea para hacerla concreta.

Es el primer paso para la educación secundaria y superior. En la mayoría de países constituye un estadio obligatorio y se imparte en escuelas o colegios. Los niños deben comenzar la educación primaria coincidiendo con el año natural en el que cumplen 6 años y normalmente finalizan a los 12.

El trabajo pedagógico correspondiente a la construcción de las diferentes formas a través de las cuales se construye la significación, se ha iniciado con la adquisición del sistema de significación, el manejo del código alfabético. Los métodos que toman como punto de partida el fonema, la sílaba y la palabra, poniendo el énfasis en la relación sonido/grafía, no han sido muy pertinentes como iniciación a la escritura. Para Piaget la función simbólica consiste en diferenciar los significantes de los significados, de tal modo que los primeros puedan permitir la evocación de la representación de los segundos.

Esto exige que el niño se apropie del código escrito, como posibilidad de significación y construcción del sentido, y no sólo como decodificación fonética. De aquí se desprende la importancia de la estimulación en forma oral, ya que los niños escribirán de acuerdo a lo que escuchan y hablan, enriquecer los contextos es importante para que los niños sean estimulados desde edades tempranas.

Las operaciones aritméticas tradicionalmente se han enseñado de forma memorística, sin base de razonamiento alguna. La teoría de conjuntos cae en la axiomatización sin conducir al niño a través del juego y la experimentación, a alcanzar por inducción el descubrimiento de las realidades matemáticas, lo que ha presentado un problema que se encuentra: en la visión del maestro hacia las matemáticas, en las actividades propuestas para enseñar matemáticas y en la concepción de los alumnos de los contenidos matemáticos.

Razón por la cual ha sido objeto de investigación sistemática e institucional en los últimos cuarenta años. Dicha investigación ha arrojado a la luz diversos factores que inciden en el problema y de ello se han derivado acciones encaminadas a tratar de resolver tal problemática.

En primer lugar las investigaciones sobre dicho proceso han ayudado a entender que los niños aprenden matemáticas de lo general a lo específico, es decir, de experiencias concretas relacionadas con objetos o situaciones de su vida cotidiana y que al interactuar con tales situaciones, los niños llevan a cabo procesos de abstracción de conocimientos y habilidades que le permiten comprender y confrontar los puntos de vista entre los niños y con el maestro; proceso de gran valor para el buen aprendizaje y construcción de conocimientos matemáticos.

Esta concepción del complejo proceso de asimilación de las matemáticas ha dado lugar a una nueva modalidad de la enseñanza, considerándola así como un proceso de conducción de la actividad de aprendizaje, en donde el papel del maestro se limita a conducir y propiciar dichas actividades. Todo esto viene a contraposición del concepto tradicional de que el profesor es el único expositor y transmisor del conocimiento. Esta nueva forma de la enseñanza implica la necesidad de que el profesor diseñe o seleccione actividades que promuevan la construcción de conceptos a partir de experiencias concretas, en las que los niños puedan observar, explorar e interactuar entre ellos y con el profesor. Practicar esta concepción de la

enseñanza ofrece la oportunidad a los niños de concebir esta disciplina como un conjunto de herramientas funcionales y flexibles que les permitan entender y resolver diversos problemas que enfrenta en su entorno social y educativo.

La proporción de niños escolarizados a nivel mundial es hoy en día mayor que nunca. Los gobiernos deben aumentar los fondos para la educación primaria y asegurar la distribución equitativa de los recursos entre las áreas ricas y pobres. Es igualmente importante que los países establezcan estrategias para asegurar que los niños sigan asistiendo a la escuela y completen su educación primaria. En muchos casos, los niños de los países en vías de desarrollo tienen que dejar la escuela para apoyar a sus familias. Además, los gobiernos deben eliminar las tarifas escolares y los uniformes, deben construir escuelas cerca de las viviendas.

En el caso de México, la enseñanza de las Matemáticas plantea estudiar en las aulas una matemática que permita a los alumnos construir conocimientos a través de la resolución de situaciones problemáticas que despierten su interés y su deseo de búsqueda de soluciones. Apoyada con la evolución de los conocimientos previos, el papel del maestro es fundamental para que el alumno logre desarrollar habilidades para estimar, medir, comunicar (de manera oral y escrita), operar (mentalmente y con los algoritmos usuales), para hacer inferencias y generalizaciones, asimismo disfrute al hacer matemáticas desarrollando su creatividad e imaginación. Lo anterior viene apoyar las teorías anteriores sobre la adquisición del conocimiento matemático, lo que cataloga a las Matemáticas como una de las principales asignaturas, junto con el idioma Español, del plan de estudios actual.

2.2.9. Influencia de la alimentación en el aprendizaje de los escolares

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación en el rendimiento escolar. Sin embargo, un grupo de expertos de la Universidad de Teeside, en el Reino Unido, ha revisado algunos de los principales

estudios y concluyen que faltan evidencias científicas que corroboren algunas de estas implicaciones, especialmente las que hacen referencia a los ácidos omega 3.

Mantener una dieta baja en grasas, sal y azúcar, pero rica en frutas y carbohidratos y llevar una actividad física activa siguen siendo algunas de las principales recomendaciones de los nutricionistas para ayudar a los escolares a mejorar el rendimiento. Sin embargo, expertos británicos acaban de dar algunos de los estudios publicados en este campo un grado de incertidumbre que tiene que ver sobre todo con las medidas más adecuadas que hay que aplicarse. Las autoridades sanitarias de buena parte de los países europeos llevan a cabo políticas dirigidas a mejorar la nutrición de la población infantil, una acción que la Agencia de las Normas Alimentarias británica (FSA, en sus siglas inglesas) considera que requiere nuevas investigaciones para que sean eficientes.

Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad nutritiva de la dieta. Según algunas investigaciones realizadas sobre la importancia de la nutrición y rendimiento escolar, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas. Expertos de la Universidad de Gales consideran que el desayuno incrementa el índice de glucosa en la sangre, que a su vez activa un transmisor cerebral denominado acetilcolina, al que relacionan con la memoria. Los investigadores consideran que las sustancias que frenan la producción de este transmisor reducen la capacidad para recordar nueva información. La vitamina B1, presente en alimentos a base de cereales como pan integral o enriquecido, es una de las principales productoras de acetilcolina.

El cerebro está formado por neuronas que se comunican entre sí a través de sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Para transmitir mensajes de una célula nerviosa a otra las proteínas son indispensables.

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro, requiere un nivel de concentración y estado de alerta necesarios para poder captar la información del medio, analizarla y almacenarla para ocuparla cuando es necesario.

Un niño necesita alimentos ricos en proteínas, para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí, y estructurar y poner en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria y la imaginación.

Entre los alimentos que aportan proteínas que ayudan a mejorar el aprendizaje se encuentran:

Aprendizaje y rendimiento intelectual: Mariscos (almejas, mejillones y ostras), huevos, leche, carnes e hígado de cerdo, pescado, lentejas y garbanzos, almendras, avellanas y nueces, y verduras de color verde oscuro como la espinaca y el brócoli.

Memoria, concentración y creatividad: pollo, pescado y res.

Visión: Leche, mantequilla, huevo, hígado, zanahoria, espinacas y el melón
Funcionamiento ocular: El hígado, leche, huevos, levaduras, legumbres y frutos secos.

Menos fatiga y rapidez para reaccionar: Las frutas ricas en vitaminas A y C, y en hidratos de carbono.

Energía: Pan, cereales y pastas ricas en carbohidratos.

Los alimentos son el combustible que permite el buen funcionamiento del organismo. Durante la época escolar, se debe dar prioridad al consumo de determinados nutrientes para que los niños rindan satisfactoriamente en sus estudios así como para evitar y prevenir enfermedades.

Es importante destacar que el exceso de dulces disminuye el rendimiento físico y mental alterando la concentración y la memoria de corto plazo

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los métodos utilizados en esta investigación han sido:

3.1.1. El Deductivo, partiendo de la información general que se tiene sobre la desnutrición infantil y luego de la observación en los niños de la escuela Eloy Alfaro, particularizamos este conocimiento para determinar que ésta incide directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Lo que se ha ratificado en el estudio teórico que se ha realizado tomando como referentes fuentes bibliográficas importantes en los temas y subtemas del capítulo anterior.

3.1.2. Inductivo, en que determinada la particularidad de este problema de la infancia y de la particularidad de un niño llegamos a la generalización del grupo de niños de la escuela Eloy Alfaro; idénticamente lo definimos en los temas y subtemas desarrollados para contrastar con la investigación de campo a través de instrumentos específicos señalados por la Investigación.

La Encuesta, como instrumento de investigación para la realización de esta investigación será aplicada a los profesores, estudiantes y madres de familia que son los directos involucrados en el problema de este estudio

3.2. POBLACIÓN

La población abarca a los diez niños, a las diez madres de familia y a los seis maestros del séptimo año de educación básica de la escuela Eloy Alfaro.

3.2.1. Cuadro de la población y muestra

POBLACIÓN	NÚMERO	HOMBRES	MUJERES
Estudiantes	10	6	4
Padres de Familia	10	3	7
Docentes	6	2	4
Total	26	11	15

En vista de que la población es reducida se ha tomado a todos los involucrados como muestra para la investigación complementaria, esto es en un total de 26 personas.

3.3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos de la investigación de campo, han sido las encuestas que se han preparado para cada uno de los elementos involucrados en el problema: estudiantes, padres de familia y profesores(as). Los respectivos instrumentos se anexan.

3.4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

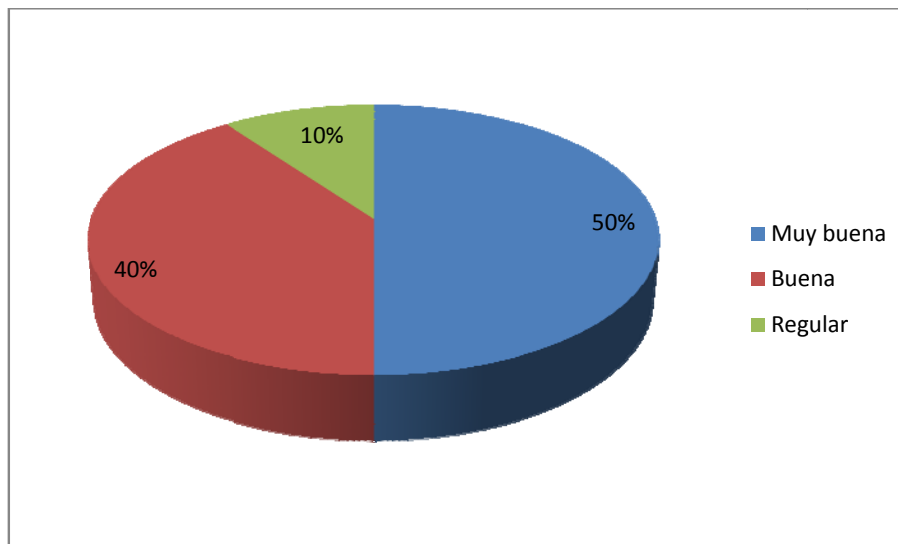
Encuesta para los niños de la escuela Eloy Alfaro del recinto tres vías respecto a la alimentación que reciben y la desnutrición infantil.

1.- Tu salud es

Tabla Nº 1

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Muy buena	5	50.00
Buen	4	40.00
Regular	1	10.00
Mala	0	0
TOTAL	10	100%

Gráfico Nº 1



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Para los estudiantes su salud es muy buena en un 50; buena 40% y regular el 10%.

Interpretación:

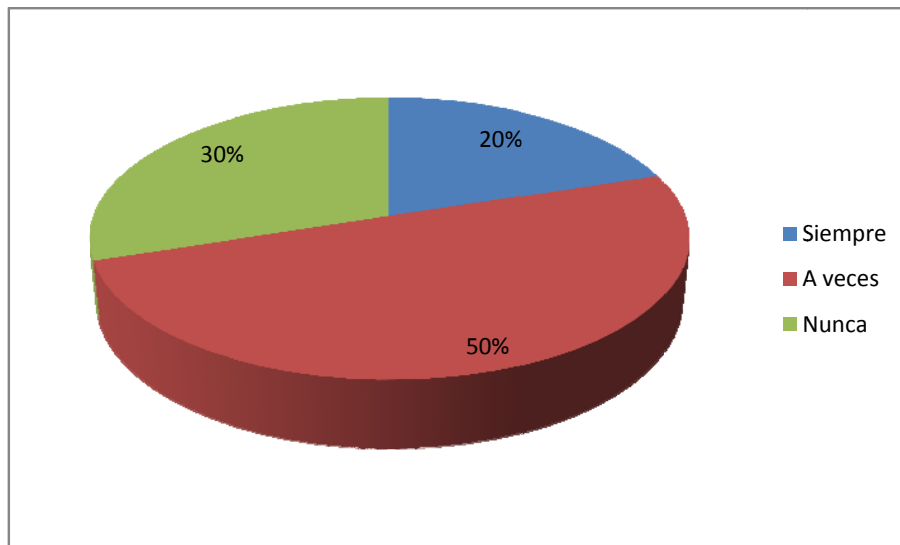
Hay un criterio elevado sobre su estado de salud que no es coincidente con el de los profesores y madres de familia.

2.- Tus padres te llevan al Centro de Salud

Tabla Nº 2

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	2	20.00
A veces	5	50.00
Nunca	3	30.00
TOTAL	10	100%

Gráfico Nº 2



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Son llevados al centro de salud: Siempre el 20%; a veces 50%; y 30% nunca.

Interpretación

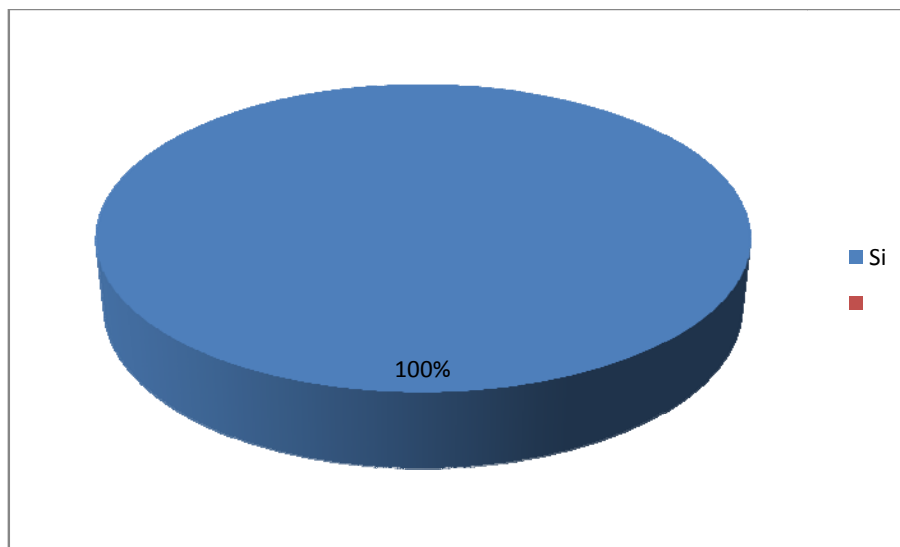
Los estudiantes al ser llevados al centro de salud entre siempre y a veces determinan que no tienen un buen estado de salud coincidente con el de los profesores.

3.- Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que recibe diariamente en su hogar.

Tabla Nº 3

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	10	10.00
No	0	0
TOTAL	10	100%

Gráfico Nº 3



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Todos los estudiantes el 100% estiman que la alimentación que reciben es la suficiente para su desarrollo escolar.

Interpretación:

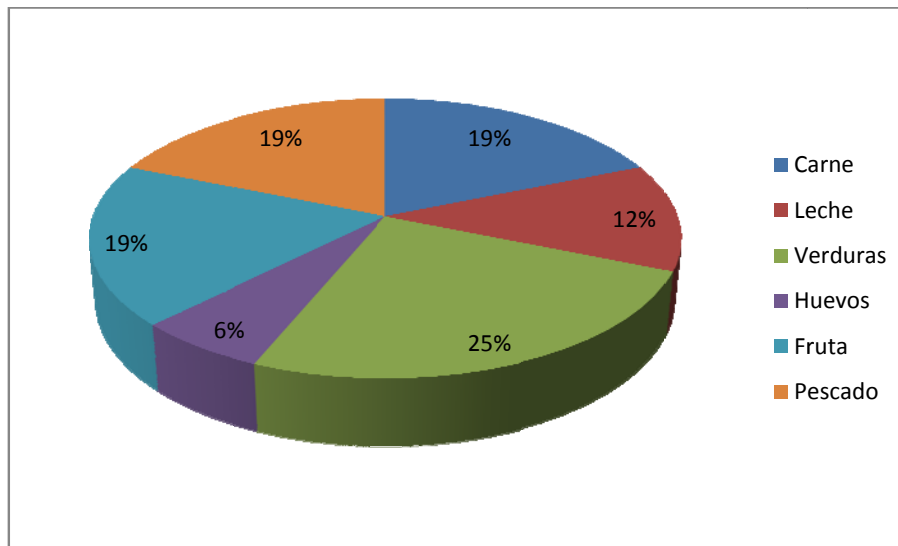
Hay conformidad de los estudiantes en cuanto a la alimentación que reciben en sus hogares

4.- Diariamente la alimentación que le entregan en su hogar incluye

Tabla Nº 4

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Carne	6	18.75
Leche	4	12.50
Verduras	8	25.00
Huevos	2	6.25
Frutas	6	18.75
Pescado	6	18.75

Gráfico Nº 4



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

En el criterio de los estudiantes la alimentación es variada e incluye: carne 19%, leche 12%, huevos 6%, frutas 25%, pescado el 19% y verduras 25%

Interpretación:

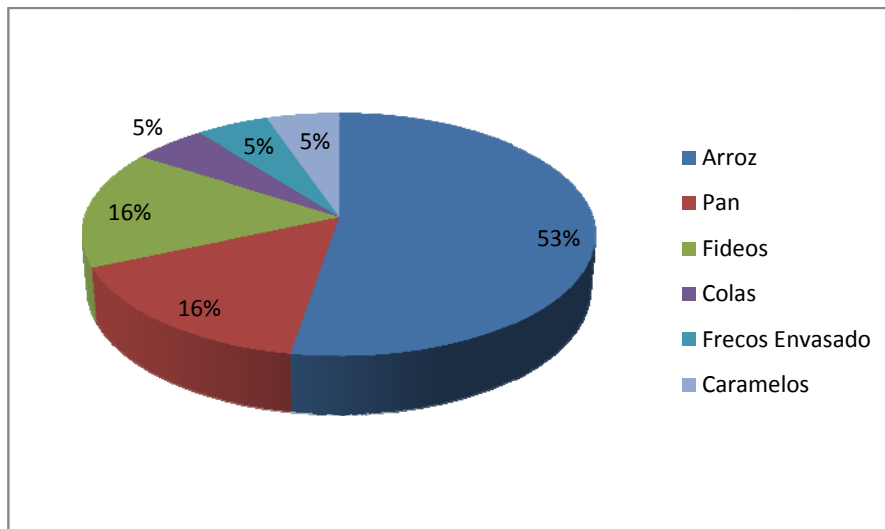
Pese a la variedad de alimentos que reciben no se cumple con la dieta alimenticia que precisan para su desarrollo.

5.- ¿Tú comes diariamente?

Tabla Nº 5

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Arroz	10	52.64
Pan	3	15.78
Fideos	3	15.78
Colas	1	5.26
Frescos envasados	1	5.26
Chitos	0	0
Caramelos	1	5.26

Gráfico Nº 5



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Los alimentos que ingieren son: arroz 53%, pan 16%, fideos 16%; colas, caramelos, frescos envasados y caramelos el 5%.

Interpretación:

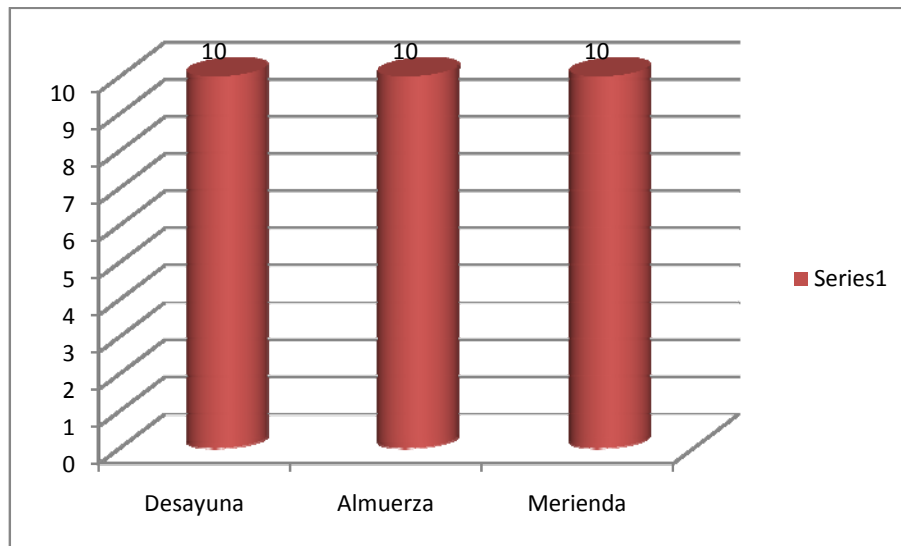
El equilibrio de los alimentos que reciben no se acerca a la dieta alimenticia necesaria para ellos.

6.- Diariamente

Tabla N° 6

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Desayuna	10	100%
Almuerza	10	100%
Merienda	10	100%

Gráfico N° 6



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Manifiestan que reciben las tres comidas diarias el 100% de los niños y niñas

Interpretación:

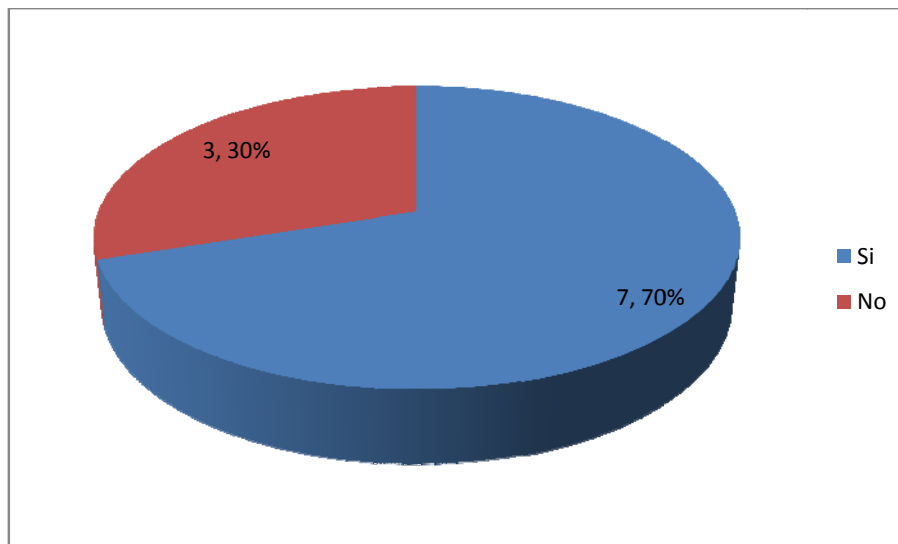
De acuerdo al resultado, la mayoría desayuna, almuerza y merienda.

7.- ¿Conoce lo que es una dieta alimenticia diaria?

Tabla Nº 7

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	7	70.00
No	3	30.00
TOTAL	10	100%

Gráfico Nº 7



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 70% conocen lo que es una dieta alimenticia, el 30%, no

Interpretación:

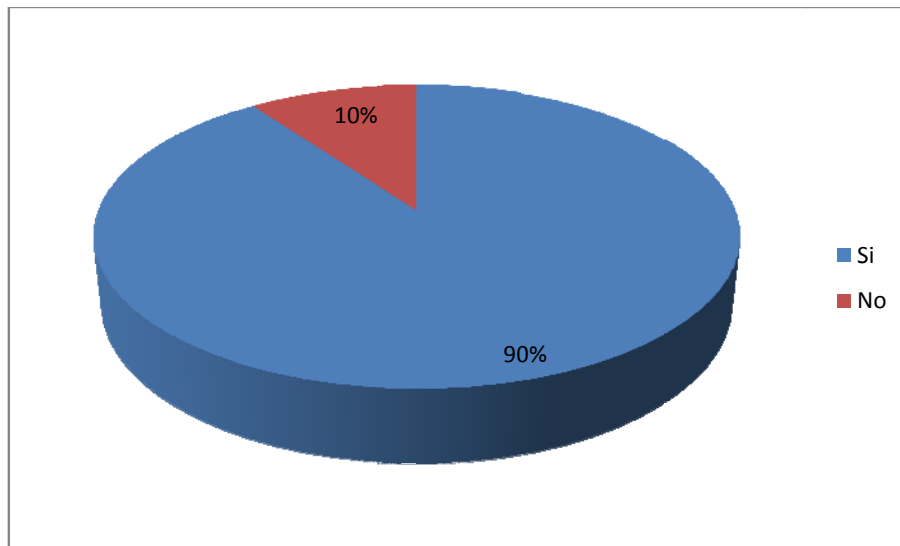
La mayoría de estudiantes conocen lo que es una dieta alimenticia.

8.- Tu rendimiento en la escuela es satisfactorio

Tabla N° 8

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	9	90.00
No	1	10.00
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 8



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 90% creen tener un rendimiento satisfactorio, el 10% no

Interpretación:

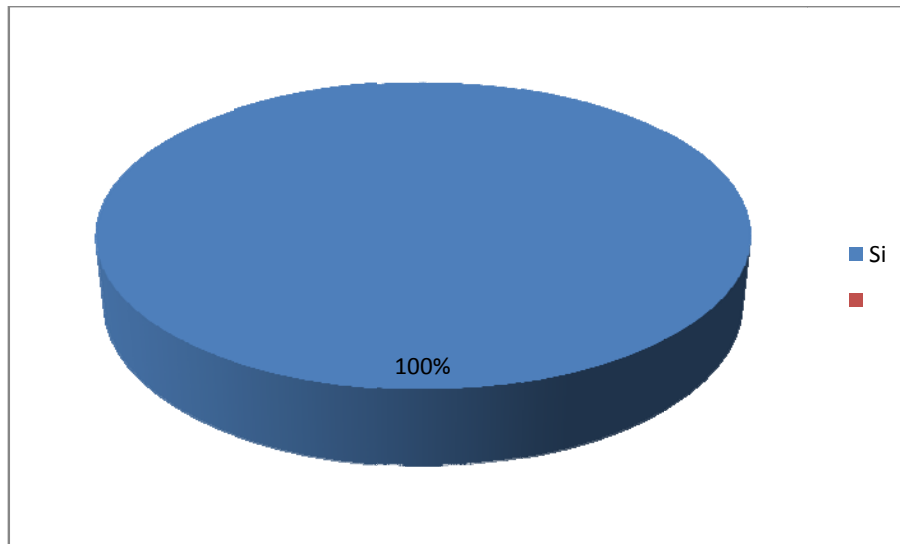
Los criterios son elevados sobre el rendimiento que ellos tienen en la escuela.

9.- El desayuno escolar que recibes en la escuela lo comes?

Tabla N° 9

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	10	100.00
No	0	0
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 9



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 100%, que reciben en la escuela los estudiantes desayuno se lo sirven.

Interpretación:

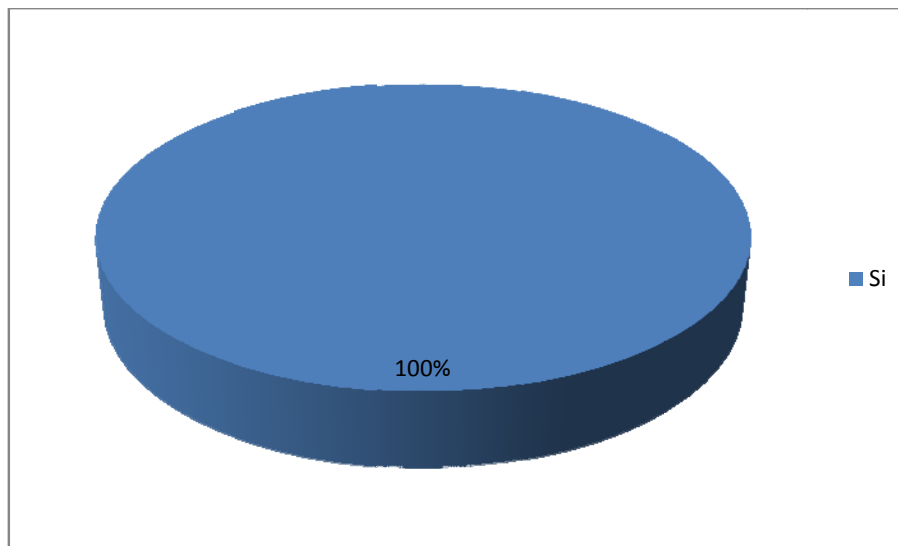
La totalidad de estudiantes ingieren los alimentos que se les da como desayuno por parte del Estado ecuatoriano.

10.- ¿Te agrada el desayuno de la escuela?

Tabla N° 10

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	10	100.00
No	0	0
TOTAL	25	100%

Gráfico N° 10



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 100% les agrada lo que les dan por desayuno.

Interpretación:

La mayoría dice que si les agrada el desayuno escolar.

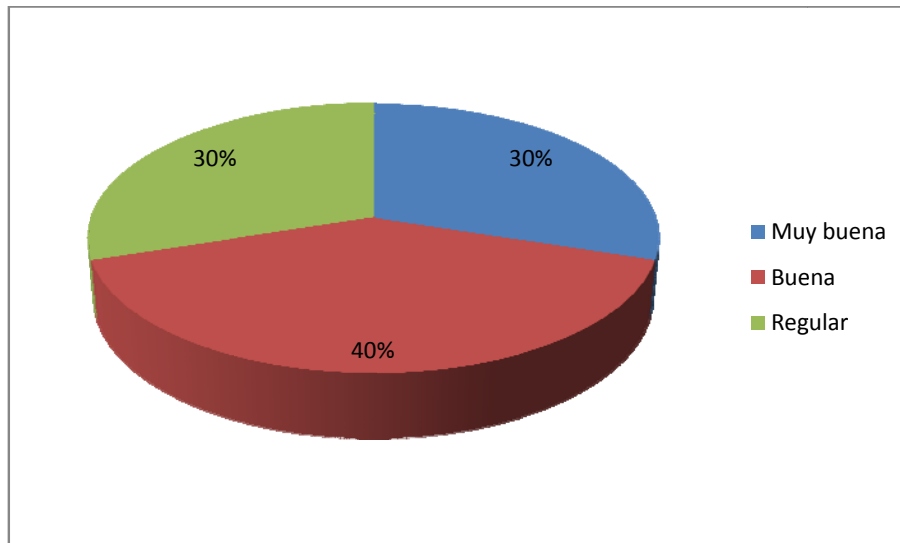
Encuesta para las madres de familia de los niños de la escuela “Eloy Alfaro” del recinto tres vías respecto a la desnutrición infantil.

1.- La salud de su hijo o hija es

Tabla N° 11

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Muy buena	3	30.00
Buena	4	40.00
Regular	3	30.00
Mala	0	0
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 11



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 40% de las madres de familia una buena salud, el 30% es buena y el 30%. regular.

Interpretación:

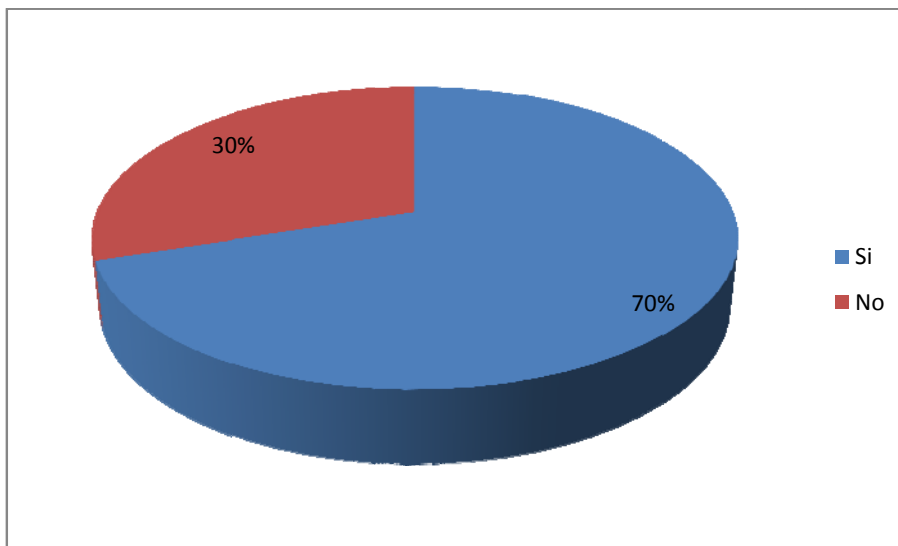
Los padres manifiestan de manera general que la salud está entre buena y regular por lo que es aceptable en tratándose de área vulnerable.

2.- Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que recibe su hijo diariamente

Tabla N° 12

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	7	70.00
No	3	30.00
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 12



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 60%, si es suficiente; 30%, no.

Interpretación:

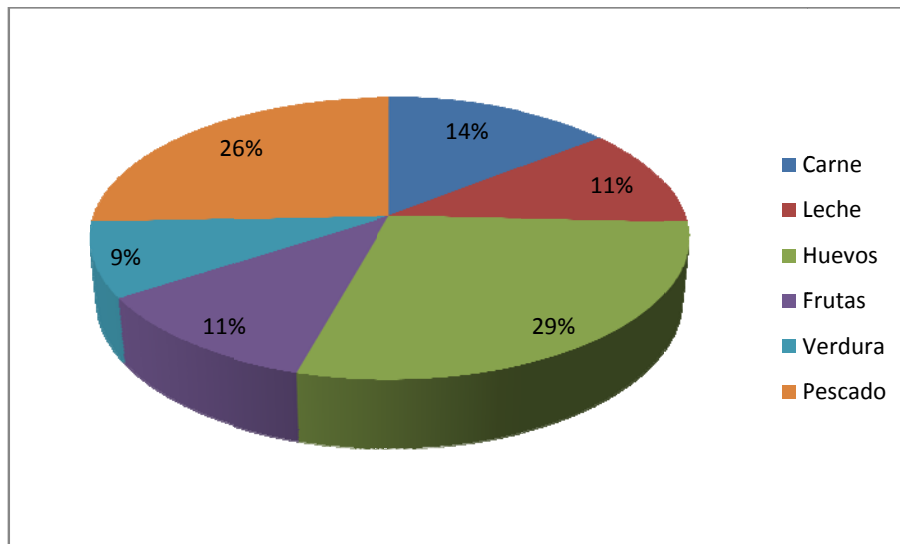
Una gran mayoría de madres de familia creen que no hay novedad en cuanto a la alimentación y rendimiento de sus hijos.

3.- Diariamente la alimentación incluye

Tabla N° 13

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Carne	5	14.29
Leche	4	11.42
Huevos	10	28.57
Frutas	4	11.42
Verduras	3	8.57
Pescado	9	25.71
TOTAL	35 opciones	99.98%

Gráfico N° 13



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliانا Murillo Zambrano

Análisis:

Huevos 29%, pescado 26%, carne 14%, leche 11%, frutas 11% y verduras 9%..

Interpretación:

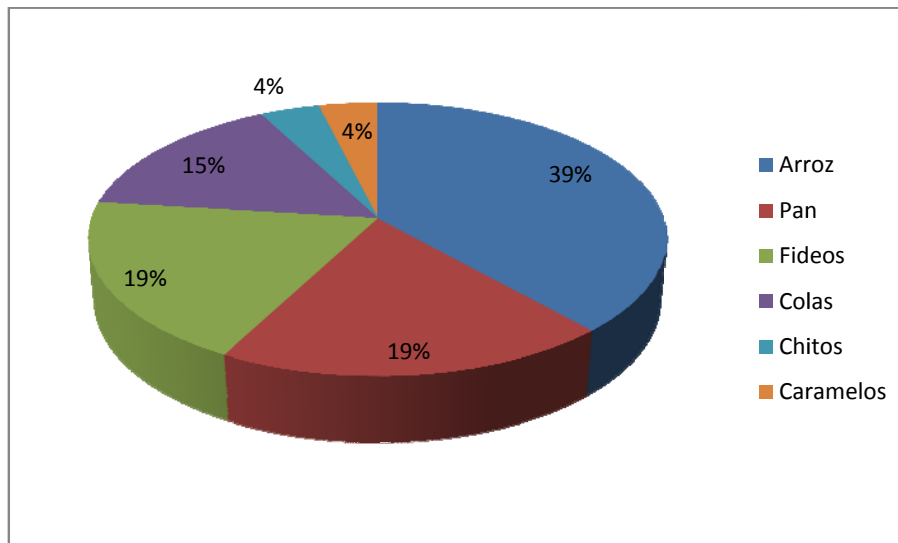
De los alimentos de su entorno es evidente que la producción de huevos es importante a igual que la cercanía al mar facilita la consecución de pescado.

4.- A diario comen

Tabla N° 14

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Arroz	10	38.46
Pan	5	19.23
Fideos	5	19.23
Colas	4	15.38
Chitos	1	3.84
Caramelos	1	3.84
TOTAL	26	99.98%

Gráfico N° 14



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Arroz 39%, pan 19%, fideos 19%, colas 15%, chitos 4% y caramelos 4%.

Interpretación:

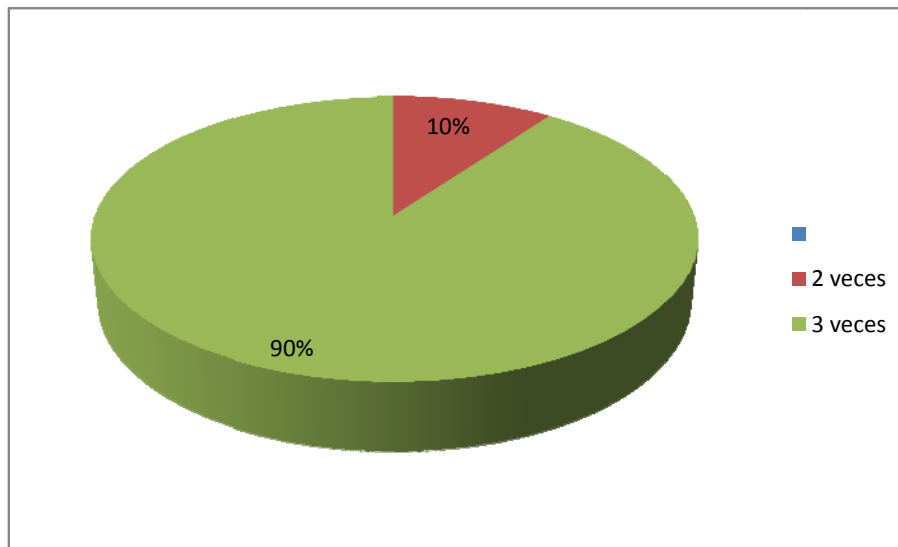
La mayoría de los alimentos que ingieren a diario no corresponde a una verdadera dieta alimenticia como necesitan los niños.

5.- Su hijo cuantas veces come diariamente

Tabla N° 15

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
1 vez	0	0
2 veces	1	10.00
3 veces	9	90.00
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 15



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 90% tres veces al día, y 10% dos veces.

Interpretación:

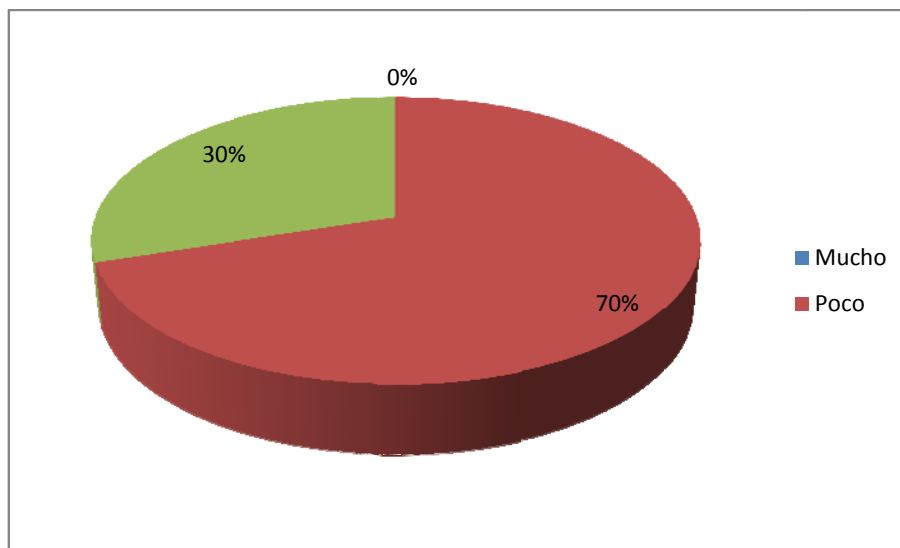
La mayoría de las madres conocen del proceso alimenticio de los niños ya que ingieren lo mínimo que recomienda la dieta diaria en cuanto a las veces que lo hacen.

6.- Conoce lo que es una dieta alimenticia diaria

Tabla N° 16

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Mucho	0	0
Poco	7	70.00
Nada	3	30.0
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 16



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 70% que conocen muy poco y el 30%, nada.

Interpretación:

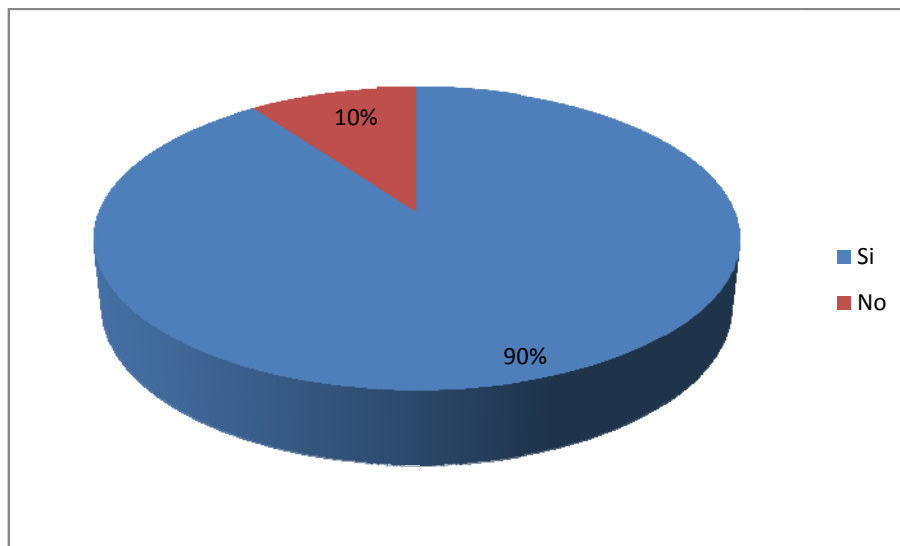
La mayoría manifiesta entre muy poco a nada, lo que justifica la presente investigación y la necesidad de darles conocimiento sobre el problema.

7.- Desearía conocer lo que es una dieta alimenticia

Tabla N° 17

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	9	90.00
No	1	10.00
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 17



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 90% se presentan interesadas por conocer lo que es la dieta, el 10% no.

Interpretación:

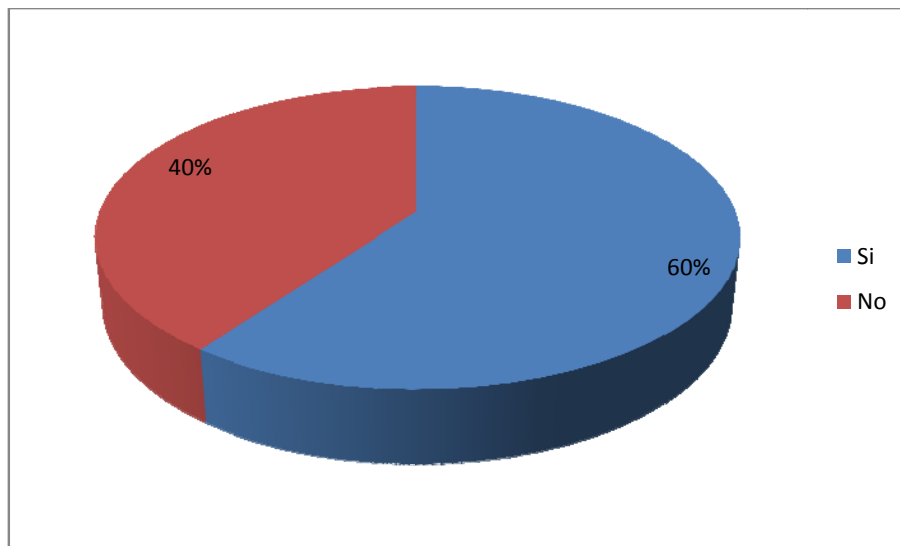
La mayoría de madres de familia si dimensionan la necesidad de poder conocer de lo que es una dieta alimenticia a fin de mejorar la alimentación de sus hijos.

8.- Estima usted que el rendimiento en la escuela es satisfactorio

Tabla N° 18

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	6	60.00
No	4	40.00
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 18



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 60% estiman estar de acuerdo con el rendimiento de sus hijos y 40% no lo están.

Interpretación:

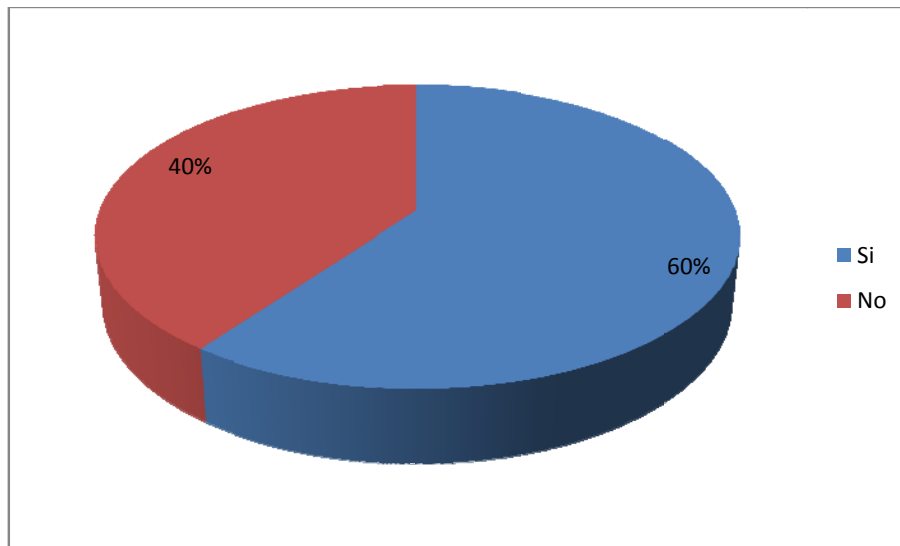
La mayoría de las madres de familia manifiestan que el rendimiento es satisfactorio; hay un importante sector que no lo está lo que precisa atención.

9.- El desayuno escolar que le entregan en la escuela, conoce si el niño se lo come

Tabla N° 19

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	6	60.00
No	4	40.00
TOTAL	10	100%

Gráfico N° 19



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 60%, sus hijos si se comen, el 40% que no lo comen.

Interpretación:

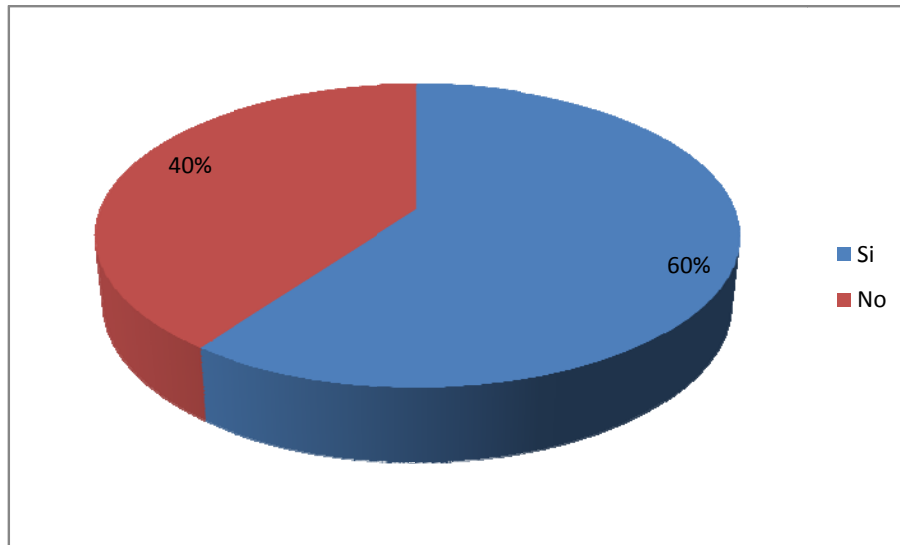
La mayoría de madres manifiesta que sus hijos no comen el desayuno escolar por lo que se hace indispensable un cambio al respecto.

10.- En la escuela el desayuno escolar le entrega a su niño

Tabla N° 20

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Diario	6	60%
Semanal	4	40%
Mensual	0	0
TOTAL	25	100%

Gráfico N° 20



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 60% conocen que el desayuno escolar entregan diariamente a sus hijos, Eel 40%de ellas dicen que es semanal.

Interpretación:

No existe un conocimiento íntegro de las veces que los niños reciben el desayuno escolar en la escuela.

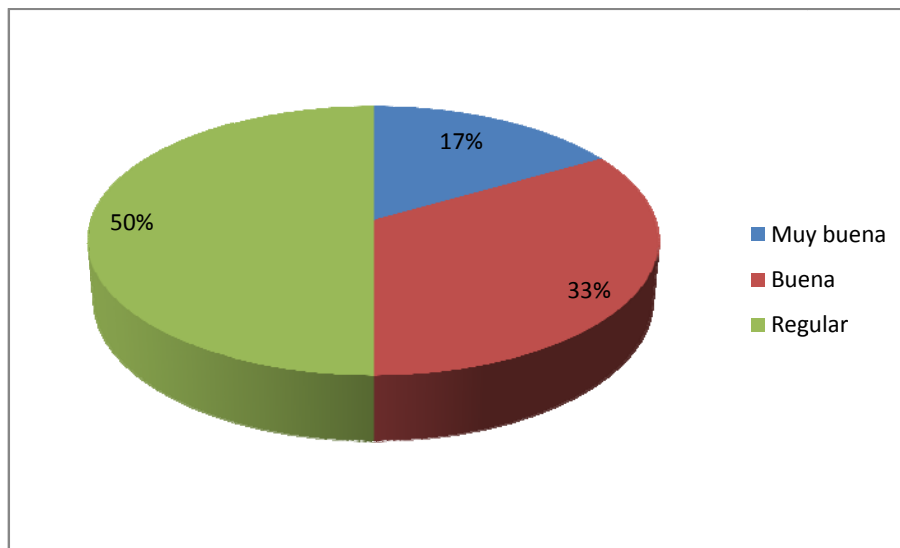
Encuesta para los profesores de los niños de la escuela “Eloy Alfaro” del recinto tres vías respecto a la desnutrición infantil

1.- De manera general la salud de los niños de la escuela es

Tabla N° 21

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Muy buena	1	16.66
Buena	2	33.33
Regular	3	50.00
Mala	0	0
TOTAL	6	99.99%

Gráfico N° 21



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 17% muy buena, 33% dice buena y 50% regular.

Interpretación:

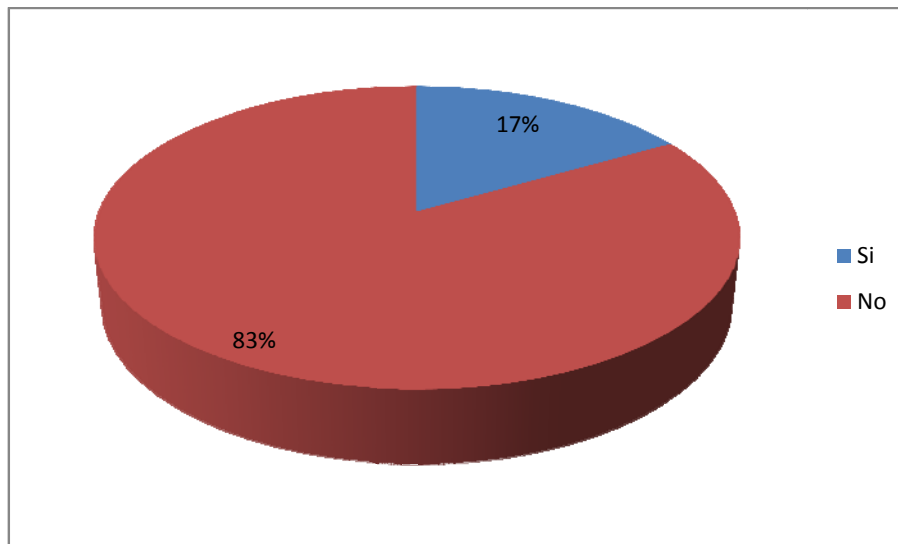
Contrastan estos resultados con lo que manifiestan las madres de familia.

2.- Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que reciben los niños en sus hogares diariamente

Tabla N° 22

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	1	16.66
No	5	83.33
TOTAL	6	99.99%

Gráfico N° 22



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 83% no y el 17% si.

Interpretación:

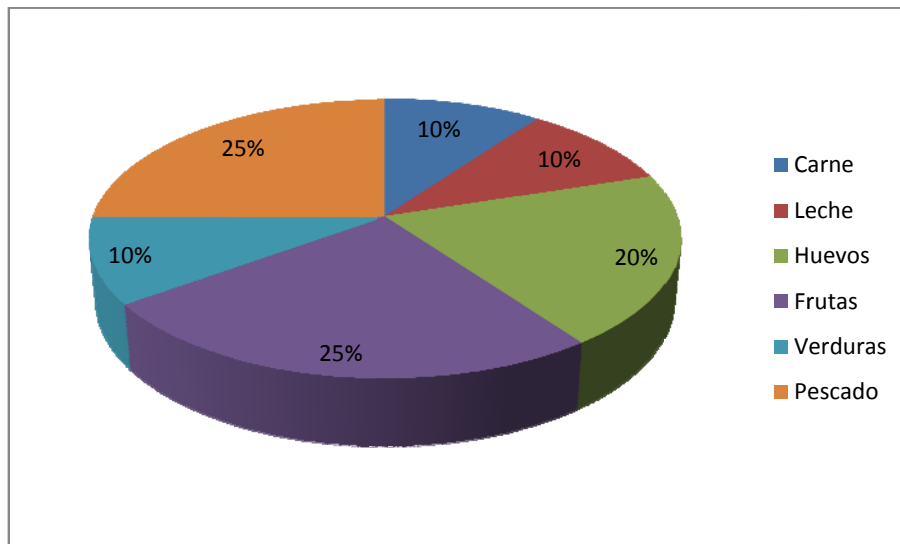
La mayoría de las madres de familia manifiestan respecto a esta pregunta por cuanto hay deficiencia en la alimentación de los estudiantes de la escuela Eloy Alfaro del recinto las Tres Vías.

3.- Conoce si diariamente la alimentación de los niños incluye

Tabla N° 23

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Carne	2	10.00
Leche	2	10.00
Huevos	4	20.00
Frutas	5	40.00
Verduras	2	10.00
Pescado	5	0
TOTAL	20 opciones	100%

Gráfico N° 23



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Carne 10%, leche 10%, huevos 20%, frutas 25%, verduras 10% y pescado 25%.

Interpretación:

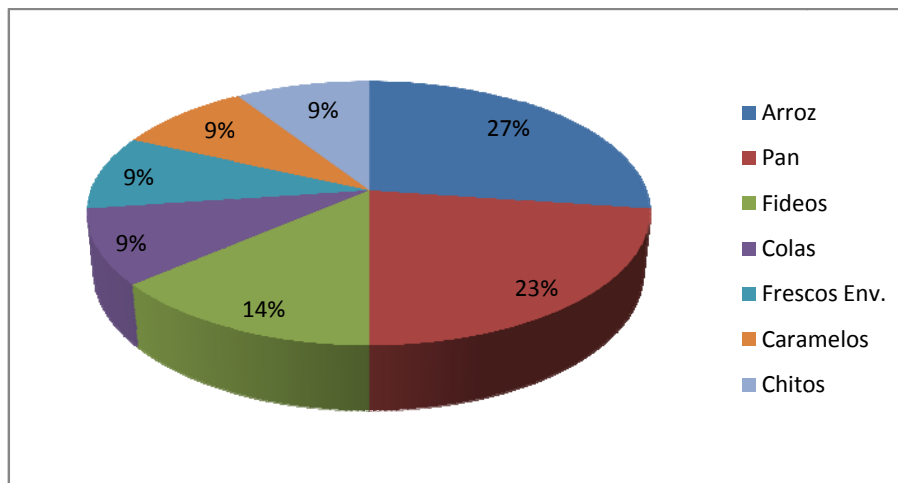
Se evidencia una conformidad con lo que los niños ingieren por parte de los profesores por la variedad de acuerdo a la consulta hecha.

4.- Sabe Ud. si los niños a diario comen

Tabla N° 24

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Arroz	6	27.27
Pan	5	22.72
Fideos	3	13.63
Colas	2	9.09
Frescos envasados	2	9.09
Caramelos	2	9.09
Chitos	2	9.09
TOTAL	22	99.98%

Gráfico N° 24



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

Arroz 27%, pan 23%, fideos 14%, colas 9%, frescos envasados 9%, caramelos 9% y chitos 9%.

Interpretación:

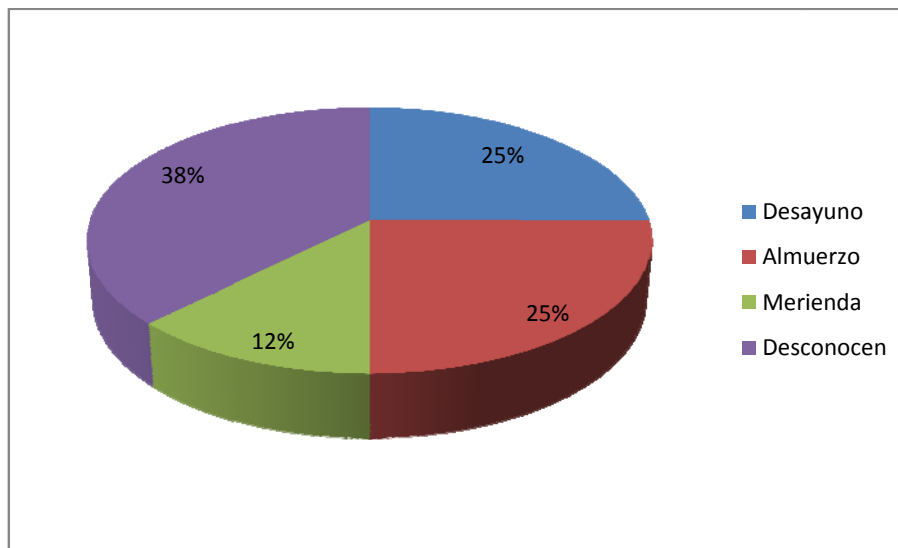
De manera igual que las madres de familia los profesores conocen lo que ingieren los estudiantes: en su orden: arroz, pan y los otros elementos señalados

5.- Los niños de la escuela cuantas veces comen diariamente

Tabla N° 25

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Desayuno	2	25.00
Almuerzo	2	25.00
Merienda	1	12.50
Desconocen	3	37.50
TOTAL	8 opciones	100%

Gráfico N° 25



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 25% desayunan, el 25% que almuerzan, el 12% que meriendan y el 38% desconocen

Interpretación

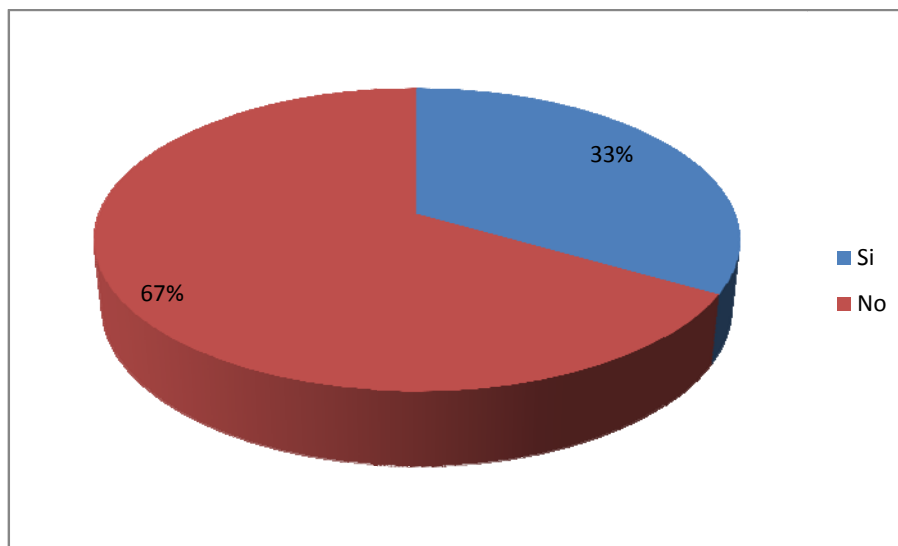
La alimentación que reciben los estudiantes si corresponde a sus necesidades aunque no se someten a las necesidades de la dieta alimenticia.

6.- Sabe Ud. lo que es una dieta alimenticia diaria

Tabla N° 26

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	2	33.33
No	4	66.66.
TOTAL	6	99.99%

Gráfico N° 26



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 33% conocen el 67% desconocen.

Interpretación:

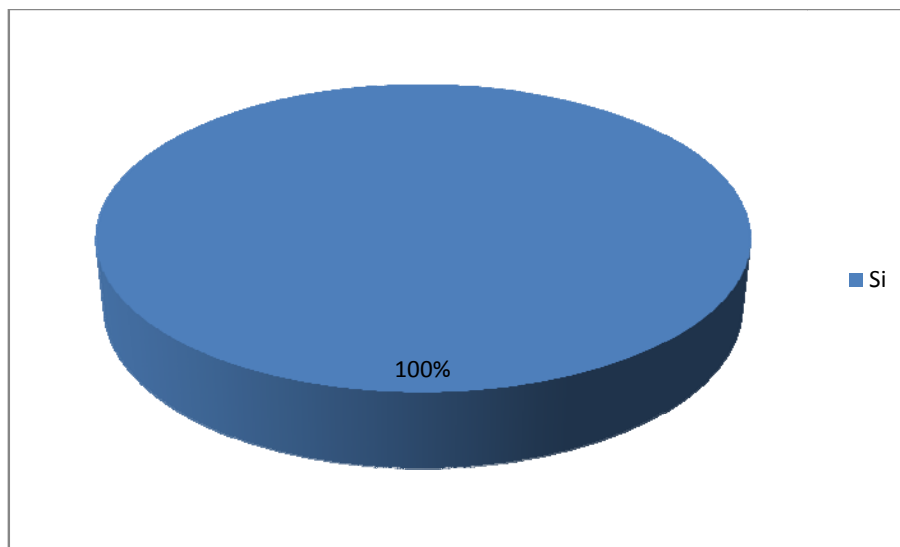
Lo que hace necesario que haya un mayor conocimiento sobre lo que es la dieta alimenticia

7.- Desearía conocer lo que es una dieta alimenticia

Tabla N° 27

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	6	100.00
No	0	0
TOTAL	6	100%

Gráfico N° 27



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 100% desean conocer lo que es la dieta alimenticia.

Interpretación

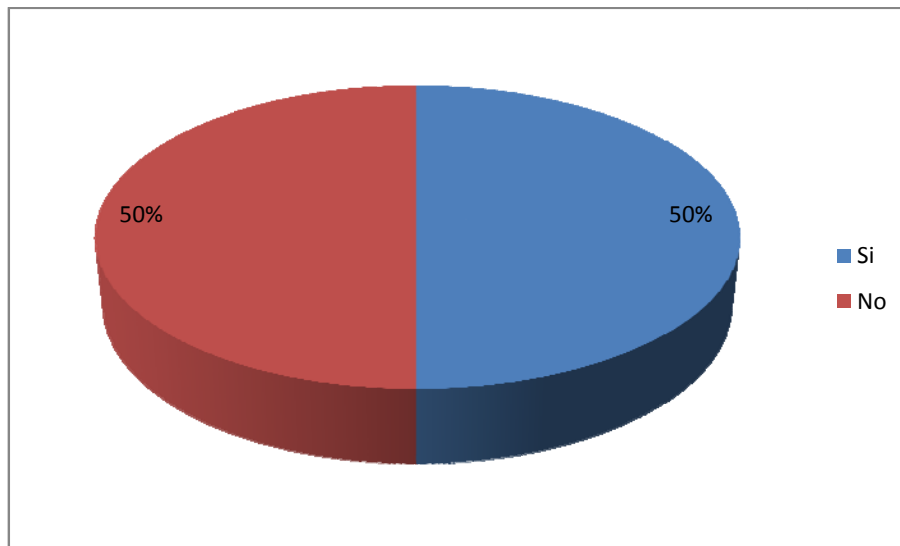
La mayoría justifica la necesidad de que los profesores conozcan sobre lo que es la dieta alimenticia.

8.- Estima usted que el rendimiento de los niños en la escuela es satisfactorio

Tabla N° 28

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	3	50.00
No	3	50.00
TOTAL	6	100%

Gráfico N° 28



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 50% que los estudiantes tienen un rendimiento adecuado, el 50% que no.

Interpretación:

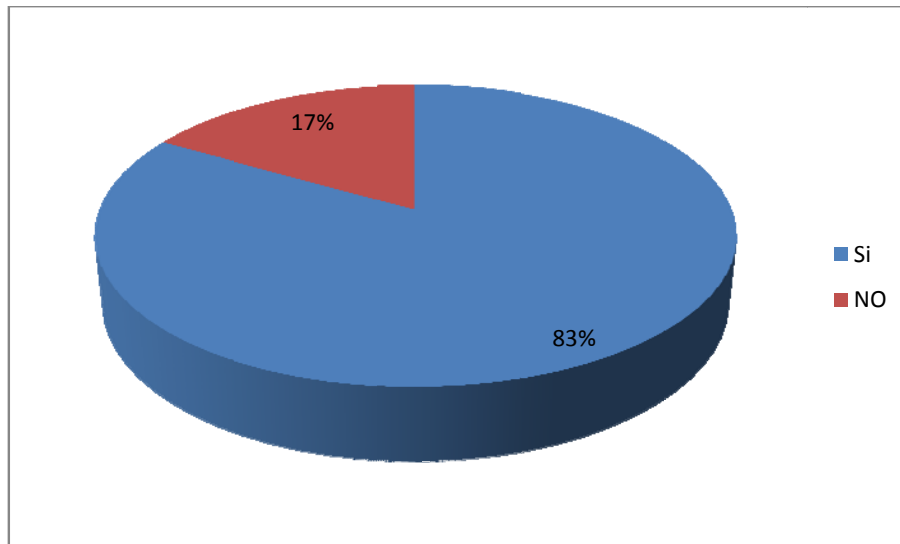
Hay diferentes criterios en relación al rendimiento de los estudiantes por parte de los padres de familia respecto a la alimentación que reciben.

9.- El desayuno escolar que entrega la escuela lo comen todos los niños

Tabla N° 29

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	5	83.33
No	1	16.66
TOTAL	6	99.99%

Gráfico N° 29



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 83% manifiestan que si lo comen, y el 17% de ellos que no.

Interpretación

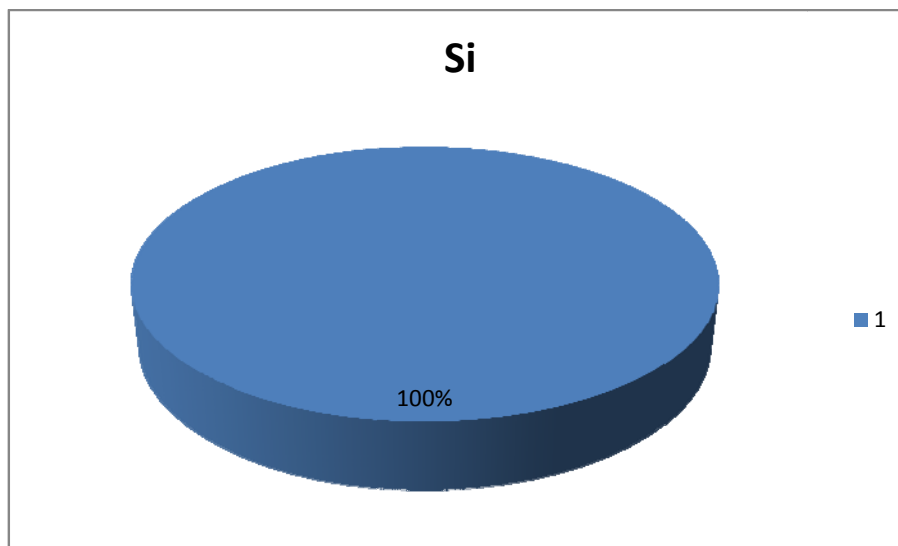
De acuerdo al criterio de los profesores una gran mayoría sostienen que los estudiantes si se sirven el desayuno.

10.- Estaría de acuerdo en asistir a talleres para conocer sobre la alimentación de los niños y la importancia de una dieta alimenticia para el desarrollo y rendimiento escolar de los mismos.

Tabla N° 30

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje %
Si	6	100.00
No	0	0
TOTAL	6	100%

Gráfico N° 30



Fuente: escuela Eloy Alfaro
Elaborado por: Laura Liliana Murillo Zambrano

Análisis:

El 100% si asistirán.

Interpretación:

Ante este consenso de los profesores, es urgente la implementación de talleres para conocer sobre este tema.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

La desnutrición infantil y el aprendizaje con todas sus implicaciones desarrolladas en subtítulos seleccionadas los tratadistas sobre el tema son de suma importancia para poder lograr determinar la dieta alimenticia que permita a los escolares la consecución de objetivos definidos del aprendizaje

El aprendizaje como resultado de procesos de enseñanza tiene mucho que ver con el conocimiento que los docentes, madres y/o padres de familia tengan respecto a la incidencia que tiene la alimentación con el aprendizaje escolar.

Las madres y/o padres de familia al igual que los profesores están conscientes de que una dieta alimenticia equilibrada pueda lograr un mejor rendimiento de los niños que asisten a la escuela Eloy Alfaro.

De conformidad a los resultados de las encuestas las madres y/o padres de familia estiman que es importante una alimentación adecuada a través de la aplicación de una dieta alimenticia diaria para lograr mejores aprendizajes en sus hijos.

Los profesores consideran importantes conocer sobre lo que es la dieta alimenticia para poder alcanzar un mejor rendimiento de los niños.

Es necesario conocer sobre lo que es la dieta alimenticia para contribuir desde la escuela para que los estudiantes rindan de mejor forma y tenga una buena salud.

Los niños de acuerdo a los resultados de la encuesta si están de acuerdo en cuanto a su alimentación, coincidentemente con sus madres de familia y los profesores de la deficiencia en que se encuentran.

Esperan que con el conocimiento que adquieran sus madres y/o padres de familia y los profesores respecto a la dieta alimenticia y el problema de la desnutrición infantil mejorará su rendimiento.

Esta tesis ha permitido determinar los conceptos de lo que es el la desnutrición infantil, sus características, la necesidad de tener una dieta alimenticia y la urgencia de que se realicen talleres para que se profundice en el conocimiento de estos temas con todos los involucrados madres y/o padres de familia profesores y los mismos niños para mejorar el rendimiento escolar.

4.2. RECOMENDACIONES

Deben aplicarse los conocimientos desarrollados en esta tesis de los tratadistas sobre la desnutrición infantil y sus implicaciones en el rendimiento escolar a la consecución de objetivos definidos de aprendizaje que mejore el rendimiento en la escuela Eloy Alfaro del recinto Tres Vías, parroquia San Gregorio, cantón Muisne provincia de Esmeraldas.

La participación y preocupación de los padres de familia al estar conscientes de la importancia para que sus hijos tengan una dieta alimenticia y se evite la desnutrición infantil tiene mucho que ver con su rendimiento escolar.

Los profesores consideran importantes conocer sobre la desnutrición infantil y el aprendizaje por lo que se les debe dar esos conocimientos para alcanzar un mejor rendimiento.

Esta investigación en cuanto a sus resultados ha permitido determinar los conceptos claros y precisos de lo que es la desnutrición infantil y la dieta alimenticia para lograr un mejor aprendizaje por lo que se hace necesario entregar los talleres seminario sobre los temas señalados con la participación de los directivos de la escuela y de todos los involucrados en el problema que ha determinado el objeto de esta tesis.

CAPÍTULO V

5. LA PROPUESTA

5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA:

La importancia de la dieta alimenticia para mejorar la desnutrición infantil que influye en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los niños de la escuela Eloy Alfaro

5.2. JUSTIFICACIÓN

La falta de una adecuada alimentación en los niños de la escuela Eloy Alfaro impide un normal desarrollo de las actividades escolares determinando un bajo rendimiento en ciertos niños cuyos padres desconocen lo que es la dieta alimenticia lo que motiva la presente propuesta dirigida a dar a conocer a las madres y/o padres de familia y docentes de esta escuela los temas que tienen que ver con la nutrición de los niños.

Esta propuesta es una contribución que la autora de esta tesis quiere hacer al mejoramiento de la salud de los niños de la escuela Eloy Alfaro del recinto tres Vías, parroquia San Gregorio, cantón Muisne provincia de Esmeraldas para así poder justificar los esfuerzos del Ministerio de Educación y de los docentes por mejorar la calidad de la educación.

5.3. OBJETIVOS

5.3.1.OBJETIVO GENERAL

Desarrollar talleres a las padres y/o padres de familia y profesores(as) sobre desnutrición infantil para mejorar el rendimiento de los niños de la escuela Eloy Alfaro.

5.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar los contenidos teóricos estudiados para actualizar los conocimientos de las madres y/o padres de familia y de los profesores de dicha escuela.

Organizar los temas de acuerdo a las necesidades que se planteen como resultado de la investigación realizada y que sean de utilidad de las madres y/o padres de familia y de los profesores.

Desarrollar los contenidos temáticos en los talleres a concretarse para las madres y/o padres de familia y de los profesores con la colaboración de los directivos de la escuela.

Elaboración de la propuesta para dar solución al problema planteado y ponerlo en práctica en la escuela Eloy Alfaro

5.3. FUNDAMENTACIÓN

La necesidad de llevar a cabo un proceso de enseñanza aprendizaje con resultados óptimos y ante la presencia de estados de desnutrición de los niños que no ingieren una dieta alimenticia adecuada diariamente en sus hogares y pese a la entrega del desayuno escolar por parte del Estado ecuatoriano no se alcanza un rendimiento satisfactorio en los niños de la escuela Eloy Alfaro del recito Tres Vías, parroquia San Gregorio, cantón Muisne provincia de Esmeraldas.

Hay ciertas leyes que rigen el proceso alimentario para poder entregar una dieta alimenticia que favorezca su rendimiento escolar entre ellas tenemos las siguientes:

. Las leyes de la alimentación

De manera general en la alimentación humana se consideran las siguientes leyes:

1.- Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo.

Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc.

2.- Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.

3.- Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.

4.- Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

5.4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La propuesta se desarrollará de conformidad al esquema que se describe a continuación y que de acuerdo a la necesidad que planteen los docentes de la escuela permitirán cumplir los objetivos señalados en esa Propuesta

Talleres para madres y/o padres de familia y estudiantes; y profesores (as)

TEMA:

La dieta alimenticia diaria fundamental del desarrollo infantil y su rendimiento escolar

Taller Nº 1

OBJETIVO.- Conocer los antecedentes de la desnutrición infantil que afecta a los niños en la etapa de escolaridad:

Listado de contenidos:

Desnutrición infantil.-

Antecedentes.- La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. Hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor común en la práctica clínica que tiene como consecuencias un aumento en el tiempo de estancia hospitalaria, morbilidad y mortalidad en los pacientes hospitalizados, debido al alto riesgo de complicaciones como infecciones, flebitis, embolismo pulmonar, falla respiratoria, baja cicatrización de heridas y fístula que estos sufren. Como consecuencia, la estancia hospitalaria y los costos de la terapia se incrementan significativamente.

Conceptos de lo que es:

Alimento.- Es cualquier sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

1.- Nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.

2.- Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés frutivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.

Fuentes de alimentos.- Casi todos los alimentos son de origen animal o vegetal, aunque existen algunas excepciones. Los alimentos que no provienen de fuentes animales o vegetales incluyen varios hongos comestibles, incluyendo los champiñones. Los hongos las bacterias ambientales son usadas en la preparación de alimentos encurtidos y fermentados, tales como pan con levadura, vino, cerveza, queso, pepinillos y yogurt.

Los nutrientes.- Se define como nutriente a toda aquella sustancia que bioquímicamente es esencial para el mantenimiento de los organismos vivos. La vida es sostenida por los alimentos, y las sustancias contenidas en los alimentos de las cuales depende la vida son los nutrientes. Estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos. Un nutriente es una sustancia usada para el metabolismo del organismo, y la cual debe ser tomada del medio ambiente. Los organismos no autotróficos adquieren los nutrientes a través de los alimentos que ingieren. Los métodos para la ingesta de alimentos son variables, los animales tienen un sistema digestivo interno, mientras que las plantas digieren los nutrientes externamente y luego son ingeridos. Los efectos de los nutrientes dependen de la dosis.

Sales minerales.- Las sales minerales son todos aquellos compuestos denominados como sales neutras, en las que todos los hidrógenos sustituibles son reemplazados por iones metálicos. La sal más importante que se puede obtener en cualquier dieta es el cloruro de sodio (NaCl), o sal de mesa, y es muy común su adición por parte de la mayoría de la población. La sal de mesa se ha asociado mucho con el sabor de las comidas, por lo que muchas personas la consumen en todos sus platos, tan así, que la comida les llega a saber insípida sin sal. Algunos problemas como la hipertensión arterial o la obesidad están relacionados con la ingesta excesiva de sal, ya que en ocasiones se llega a consumir hasta 15 g de sal al día, cuando la dosis recomendada es de 6 g. Como alternativa al consumo de sal excesivo, han aparecido en el mercado compuestos como el cloruro de potasio (KCl) o el cloruro amónico (NH₃Cl).

Vitaminas.- Las vitaminas son compuestos químicos en general muy complejos, de distinta naturaleza, pero que tienen en común que cantidades asombrosamente pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves, y la ingesta de pequeñísimas cantidades (miligramos) puede subsanar este problema. Las cáscaras de las frutas son una fuente importante de algunas vitaminas. Hay dos tipos de vitaminas:

-Liposolubles: se disuelven en grasa y se encuentran en alimentos que contienen grasas. Al poder almacenarse en grasa se conserva en el por lo que su consumo no tiene que ser diario. El consumo excesivo de este tipo de vitaminas es diverso y depende del tipo de vitamina, teniendo como constante la intoxicación vitamínica.

-Hidrosolubles: se disuelven en agua y el cuerpo requiere de su consumo constantemente. La vitamina B₁₂ es la más compleja; sin embargo estas vitaminas (todas las del grupo B y la vitamina C) son frágiles y son expulsadas del organismo fácilmente.

Las calorías.- La energía es la esencia de la vida misma, las distintas formas de energía son convertibles y estas puede expresarse en distintas

unidades. El cuerpo necesita energía para vivir. Y obtiene esta de los alimentos que ingerimos en cada comida.

Las calorías en los alimentos.- En nutrición se emplean normalmente la kilocaloría, aunque también se pueden ver algunas etiquetas de alimentos marcadas en kilojoules, los que es un equivalente matemático de las calorías. La termodinámica (de donde proviene esta unidad), define la caloría como la cantidad de energía requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua.

La alimentación.- Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Alimentación en los niños.- Una buena alimentación es vital para que le niño crezca sano y fuerte. Comer bien afecta no sólo a su desarrollo físico, sino también a su desarrollo intelectual. Si el niño tiene o no una correcta alimentación durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, para comunicarse con los demás, pensar analíticamente, socializarse efectivamente, adaptarse a nuevos ambientes y personas y sobre todo, a su rendimiento escolar. Una buena alimentación puede influir notablemente en su futuro.

La dieta alimenticia.- Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar

su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son éstas:

- 1.- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- 2.- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- 3.- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- 4.- Evitar las peleas por la comida.
- 5.- Involucrar a los niños en el proceso.

Cuadro de realización del taller N° 1

Actividad	Tiempo	Evaluación	Recursos	Humanos
Dinámica	30'	Relaciones interpersonales	Instrucciones	Facilitador Profesores
Presentación del tema	40'	Comprensión del tema	Diapositivas	Facilitador Profesores
Distribución material bibliográfico	20'	Entrega material	Bibliografía documento Papelógrafo marcadores	Facilitador Profesores
Conformación de grupos de talleres	30'	Grupos	Mesas	Facilitador Profesores
Trabajo de grupo	90'	Exposiciones	Papelógrafos	Facilitador Profesores
Receso	20'		Refrigerio	Directivos
Plenaria de exposición de trabajo	60'	Exposiciones	Papelógrafos resúmenes	Facilitador Profesores
Resumen taller memorias taller	15'	Informe	Documento final	Facilitador Profesores

Taller Nº 2

OBJETIVO.- Definir las características de la desnutrición infantil.

Listado de contenidos:

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

Causas:

- Disminución de la ingesta dietética.
- Mala absorción.
- Aumento de los requerimientos, como ocurre por ejemplo en los lactantes prematuros, en infecciones, traumatismo importante o cirugía.
- Psicológica; por ejemplo, depresión o anorexia nerviosa.

Características.- Los signos físicos que acompañan a la desnutrición son:

- Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad
- Atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos)
- Retardo en la pubertad
- Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son:

Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento, irritabilidad, indiferencia u hostilidad. (DIAZ, Dini, 2007).

Tipos de desnutrición más frecuentes:

Genético.- Resultado de un proceso de desnutrición de la madre que afecta gravemente al neonato determinando problemas de desarrollo que de no existir un oportuno tratamiento tiene secuelas graves durante toda la vida del infante y niño posteriormente. En ocasiones estos estados de desnutrición al no ser atendidos oportunamente pueden provocar la muerte del recién nacido

Adquirida.- Como resultado de la carencia de una alimentación adecuada desde el nacimiento del niño o niña y la falta de una dieta alimenticia adecuada por la falta de recursos de los padres para darle su alimentación. Estos casos de desnutrición adquirida, al ser descubiertos a tiempo y tratados de manera adecuada pueden superarse y no dejar secuelas permanentes que atrofian el desarrollo bio-fisiológico del niño que muchas veces se complica con procesos de deterioro motriz, pueden ser curados si a tiempo se somete, previo los análisis respectivos, a tratamientos controlados por especialistas.

Habitual.- Los hábitos alimenticios no dependientes de la carencia de la ingestión de comida es el resultado por la ingestión descontrolada de sustancias que no ayudan al desarrollo bio-fisiológico normal de niño o niña. Frecuentemente son resultado de un régimen disciplinario para que se alimenten adecuadamente e ingieren solamente comidas que no contribuyen positivamente con una dieta alimenticia equilibrada que permita el normal desarrollo especialmente de los niños. Es frecuente que los adultos presenten desnutrición habitual, precisamente porque tiene malos hábitos alimenticios, estadísticamente se ha establecido que los alimentos conocidos como chatarra que producen hábito pueden degenerar en desnutrición. La detección oportuna de este tipo de desnutrición, el control y el deseo de dejar los malos hábitos alimenticios pueden mejorar los casos que de este tipo se presentan en cualquier edad.

Cuadro de realización del taller N° 2

Actividad	Tiempo	Evaluación	Recursos	Humanos
Dinámica	30'	Relaciones interpersonales	Instrucciones	Facilitador Profesores
Presentación del tema	40'	Comprensión del tema	Diapositivas	Facilitador Profesores
Distribución material bibliográfico	20'	Entrega material	Bibliografía documento Papelógrafo marcadores	Facilitador Profesores

Conformación de grupos de talleres	30'	Grupos	Mesas	Facilitador Profesores
Trabajo de grupo	90'	Exposiciones	Papelógrafos	Facilitador Profesores
Receso	20'		Refrigerio	Directivos
Plenaria de exposición de trabajo	60'	Exposiciones	Papelógrafos resúmenes	Facilitador Profesores
Resumen taller memorias taller	15'	Informe	Documento final	Facilitador Profesores

Taller Nº 3

OBJETIVO:

Conocer lo que es el aprendizaje relacionando la alimentación adecuada de los niños para un buen rendimiento.

Listado de contenidos:

El aprendizaje.- El aprendizaje es un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia (Feldman, 2005). En primer lugar, aprendizaje supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual. En segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo. En tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia, p.ej., observando a otras personas.

Definición.- El aprendizaje humano consiste en adquirir, procesar, comprender y, finalmente, aplicar una información que nos ha sido «enseñada», es decir, cuando aprendemos nos adaptamos a las exigencias que los contextos nos demandan. El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo. Este cambio es producido tras asociaciones entre estímulo y respuesta.

Inicios del aprendizaje.- En tiempos antiguos, cuando el hombre inició sus procesos de aprendizaje, lo hizo de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. El hombre primitivo tuvo que estudiar los alrededores de su vivienda, distinguir las plantas y los animales que había que darles alimento y abrigo, explorar las áreas donde conseguir agua y orientarse para lograr volver a su vivienda. En un sentido más resumido, el hombre no tenía la preocupación del estudio. Al pasar los siglos, surge la enseñanza intencional. Surgió la organización y se comenzaron a dibujar los conocimientos en asignaturas, estas cada vez en aumento. Hubo entonces la necesidad de agruparlas y combinarlas en sistemas de concentración y correlación. En suma, el hombre se volvió hacia el estudio de la geografía, química y otros elementos de la naturaleza mediante el sistema de asignaturas que se había ido modificando y

reestructurando con el tiempo. Los estudios e investigaciones sobre la naturaleza contribuyeron al análisis de dichas materias.

Proceso de aprendizaje.- El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones, hechos, conceptos, procedimientos, valores; se construyen nuevas representaciones mentales, significativas y funcionales o conocimientos, que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron.

Tipos de aprendizaje.- La siguiente es una lista de los tipos de aprendizaje más comunes citados por la literatura de Pedagogía:

-Aprendizaje receptivo: en este tipo de aprendizaje el sujeto sólo necesita comprender el contenido para poder reproducirlo, pero no descubre nada.

-Aprendizaje por descubrimiento: el sujeto no recibe los contenidos de forma pasiva; descubre los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo.

-Aprendizaje repetitivo: se produce cuando el alumno memoriza contenidos sin comprenderlos o relacionarlos con sus conocimientos previos, no encuentra significado a los contenidos.

-Aprendizaje significativo: es el aprendizaje en el cual el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas.

-Aprendizaje observacional: tipo de aprendizaje que se da al observar el comportamiento de otra persona, llamada modelo.

-Aprendizaje latente: aprendizaje en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo.

El aprendizaje en los niños de 10 y 11 años.- La educación básica, es la que asegura la correcta alfabetización, es decir, que enseña a leer, escribir, cálculo básico y algunos de los conceptos culturales considerados imprescindibles. Su finalidad es proporcionar a todos los alumnos una formación común que haga posible el desarrollo de las capacidades

individuales motrices, de equilibrio personal; de relación y de actuación social con la adquisición de los elementos básicos culturales; los aprendizajes relativos mencionados anteriormente.

Cuadro de realización del taller N° 3

Actividad	Tiempo	Evaluación	Recursos	Humanos
Dinámica	30'	Relaciones interpersonales	Instrucciones	Facilitador Profesores
Presentación del tema	40'	Comprensión del tema	Diapositivas	Facilitador Profesores
Distribución material bibliográfico	20'	Entrega material	Bibliografía documento Papelógrafo marcadores	Facilitador Profesores
Conformación de grupos de talleres	30'	Grupos	Mesas	Facilitador Profesores
Trabajo de grupo	90'	Exposiciones	Papelógrafos	Facilitador Profesores
Receso	20'		Refrigerio	Directivos
Plenaria de exposición de trabajo	60'	Exposiciones	Papelógrafos resúmenes	Facilitador Profesores
Resumen taller memorias taller	15'	Informe	Documento final	Facilitador Profesores

Taller N° 4

OBJETIVO:

Determinar los principales alimentos que contribuyen al crecimiento de los niños y niñas en edad escolar..

Listado de contenidos:

Crecimiento y Alimentación

Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN.

Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento.

Las consecuencias de la malnutrición son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez.

La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida.

Alimentación correcta es aquella que:

- Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos

- Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 3 comidas al día.
- Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad.

La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas.

La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria.

1 - Lácteos (Leche, quesos, yogur, ricota)

Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

Se recomienda en la alimentación diaria incluir:

2 vasos de leche por día o 2 yogures o sus equivalentes.

Cada vaso de leche equivale a :

- 1 yogur
- 1 helado
- 1 flan o postre.
- 1 trozo de queso

- 1 vaso de leche chocolatada

2 - Carnes, Legumbres y Huevos

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad.

Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado. Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres.

El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol. Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

También contienen hierro de origen vegetal que combinado con vitamina C va a ser mejor aprovechado por el organismo.

Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol.

Se recomienda en la alimentación incluir:

- 1 porción chica de carne por día (100-150 gr)
- 1 porción de legumbres o 1 huevo (no más de 3 veces por semana)

3- Frutas y Verduras

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas).

Las frutas pueden ser frescas ó desecadas como higos, pasas de uva, ciruelas, etc., que al cocinarse pierden algunas vitaminas pero conservan la cantidad de fibra.

Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra.

La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares)

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A.

Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.

Se recomienda en la alimentación diaria incluir:

- 2 o 3 frutas diarias, prefiriendo cítricos y kiwis porque aportan abundante vitamina C.
- 2 porciones de verduras cruda o cocidas, prefiriendo los de color amarillo intenso como la calabaza, zapallo y zanahoria, y los de color verde como la acelga y la espinaca.

4 - Harinas y Cereales

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas.

Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.

Pese al mito de que "las pastas engordan" se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agregar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas livianas.

Cuadro de realización del taller N° 4

Actividad	Tiempo	Evaluación	Recursos	Humanos
Dinámica	30'	Relaciones interpersonales	Instrucciones	Facilitador Profesores
Presentación del tema	40'	Comprensión del tema	Diapositivas	Facilitador Profesores
Distribución material bibliográfico	20'	Entrega material	Bibliografía documento Papelógrafo marcadores	Facilitador Profesores
Conformación de grupos de talleres	30'	Grupos	Mesas	Facilitador Profesores
Trabajo de grupo	90'	Exposiciones	Papelógrafos	Facilitador Profesores
Receso	20'		Refrigerio	Directivos
Plenaria de exposición de trabajo	60'	Exposiciones	Papelógrafos resúmenes	Facilitador Profesores
Resumen taller memorias taller	15'	Informe	Documento final	Facilitador Profesores

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- **AGUILERA**, A. “*Introducción a las dificultades del Aprendizaje*”. España, McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U. 2005
- 2.- **ÁLVAREZ** Sintés R. [y otros]. *Malnutrición por defecto*. Temas de Medicina General Integral. Volumen II: *Principales afecciones del individuo en los contextos familiar y social*. La Habana, Ed. Ciencias Médicas, 2001
- 3.- **ARIAS** Gómez, D.H. “*Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica*”. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio. 2005
- 4.- **BERDASCO**, Antonio, *Deficiencia nutricional*, Edit. Talleres Gráficos LNS, Cuenca-Ecuador, 2004
- 5.- **DAZA** CH. *La transición nutricional en América Latina. El problema epidemiológico de la obesidad*. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Santafé de Bogotá; Ministerio de Salud de Colombia, OPS/OMS, 2007
- 6.- **DIAZ**, Dini, *Causas de la Desnutrición Infantil* Editorial EDIGRAFOS, Caracas-Venezuela. 2007 MINISTERIO DE
- 7.- **FELDMAN**, R.S. “*Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*”. (Sexta Edición) México, McGrawHill. 2005
- 8.- **GONZÁ** S. “*Didáctica o dirección del aprendizaje*”. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio. 2007
- 9.- **OMS**. Desnutrición: las causas. Estado Mundial de la Infancia. 1998 [en línea]. [Fecha de acceso 27 de abril de 2005)

10.- OMS/UNICEF: Estrategia Mundial para la alimentación del lactante y niño pequeño. Geneva, pp. 10-11, 2006.

11.- RIVA Amella, J.L. “*Cómo estimular el aprendizaje*”. Barcelona, España. Editorial Océano. 2009

12.- SALUD PÚBLICA, *Ley de salud*, Quito-Ecuador, 2009

13.- SANCHEZ, Viviana, *Informe de la UNICEF*, Santiago-Cuba, 2009

14.- UNICEF: Estado Mundial de la Infancia, pp. 66-67, UNICEF, New York, 2003.

INTERNET

- **.M.C. Gustavo López Badilla**[_Correlación de la desnutrición y el nivel intelectuallopezbadilla@aroba@yahoo.com](mailto:intelektuallopezbadilla@aroba.yahoo.com)

ANEXOS
ANEXO Nº 1



Encuesta con los estudiantes



Entrevista con las madres y padres de famil

ANEXO Nº 2



Encuesta con las profesoras

ANEXO N° 3

Encuesta para los niños de la escuela Eloy Alfaro del recinto Tres Vías respecto a la alimentación que reciben y la desnutrición infantil.

Queridos niños:

La alimentación de ustedes constituye la base de un desarrollo físico y mental que contribuya a que tengan un buen rendimiento escolar y puedan seguir adelante en el desarrollo de sus estudios o actividades que les permitan participar de la comunidad en forma positiva. Para efectos de esta investigación y encontrar la posible solución al problema de la desnutrición infantil, le agradeceremos muchos se sirvan dar respuesta a las siguientes preguntas:

- 1.- Tu salud es
Muy buena buena regular mala
- 2.- Tus padres te llevan al Centro de Salud
Siempre a veces nunca
- 3.- Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que recibe diariamente en su hogar
SI NO
- 4.- Diariamente la alimentación que le entregan en su hogar incluye
Carne Hortalizas Leche Verduras
Huevos Frutas Pescado
- 5.- ¿Tú comes diariamente?
Arroz Pan Fideos Colas Frescos envasados
Chitos Caramelos
- 6.- Diariamente
Desayuna Almuerza Merienda
- 7.- ¿Conoce lo que es una dieta alimenticia diaria?
SI NO
- 8.- Tu rendimiento en la escuela es satisfactorio
SI NO
- 9.- El desayuno escolar que recibes en la escuela lo comes?
SI NO
- 10.- ¿Te agrada el desayuno de la escuela?
SI NO

ANEXO N° 4

Encuesta para las madres de familia de los niños de la escuela Eloy Alfaro del recinto Tres Vías respecto a la desnutrición infantil.

Señoras madres de familia:

Una alimentación de nuestros niños constituye la base de un desarrollo físico y mental que contribuya a que tengan un buen rendimiento escolar y puedan seguir adelante en el desarrollo de sus estudios o actividades que les permitan participar de la comunidad en forma positiva. Para efectos de investigación y encontrar la posible solución al problema de la desnutrición infantil, le agradeceremos muchos se sirva dar respuesta a las siguientes preguntas:

- 1.- La salud de su hijo o hija es
Muy buena buena regular deficiente
- 2.- Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que recibe su hijo diariamente
SI NO
- 3.- Diariamente la alimentación incluye
Carne Leche Huevos Frutas Hortalizas
Verduras Pescado
- 4.- A diario comen
Arroz Pan Fideos Colas
Frescos envasados Chitos Caramelos
- 5.- Su hijo cuantas veces come diariamente
1 vez 2 veces 3 veces O más
- 6.- Conoce lo que es una dieta alimenticia diaria
Mucho poco Nada
- 7.- Desearía conocer lo que es una dieta alimenticia
SI NO
- 8.- Estima usted que el rendimiento en la escuela es satisfactorio
SI NO
- 9.- El desayuno escolar que le entregan en la escuela, conoce si el niño se lo come
SI NO
- 10.- En la escuela el desayuno escolar le entrega a su niño
Diario Semanal Mensual

ANEXO Nº 5

Encuesta para los profesores de los niños de la escuela Eloy Alfaro del recinto Tres Vías respecto a la desnutrición infantil

Estimados profesores (as):

Una alimentación de los niños constituye la base de un desarrollo físico y mental que contribuya a que tengan un buen rendimiento escolar y puedan seguir adelante en el desarrollo de sus estudios o actividades que les permitan participar de la comunidad en forma positiva. Para efectos de investigación y encontrar la posible solución al problema de la desnutrición infantil, le agradeceremos muchos se sirva dar respuesta a las siguientes preguntas:

- 1.- De manera general la salud de los niños de la escuela es
Muy buena buena regular deficiente
- 2.- Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que reciben los niños en sus hogares diariamente
SI NO
- 3.- Conoce si diariamente la alimentación de los niños incluye
Carne Leche Huevos Frutas Hortalizas
Verduras Pescado
- 4.- Sabe Ud. si los niños a diario comen
Arroz Pan Fideos Colas Frescos
envasados Caramelos Chitos
- 5.- Los niños de la escuela cuantas veces come diariamente
Desayuna Almuerzo Merienda
Desconoce
- 6.- Sabe Ud. lo que es una dieta alimenticia diaria
SI NO
- 7.- Desearía conocer lo que es una dieta alimenticia
SI NO
- 8.- Estima usted que el rendimiento de los niños en la escuela es satisfactorio
SI NO
- 9.- El desayuno escolar que entrega la escuela lo comen todos los niños
SI NO
- 10.- Estaría de acuerdo en asistir a talleres para conocer sobre la alimentación de los niños y la importancia de una dieta alimenticia para el desarrollo y rendimiento escolar de los mismos
SI NO

Anexo N° 6

TABULACIÓN

Respuestas al cuestionario de los estudiantes

N°	Preguntas	Opciones					
		a	b	c	d	e	F
1	Tu salud es:	5	4	2	0	-	-
2	Tus padres te llevan al Centro de Salud	2	5	3	-	-	-
3	Consideras suficiente la alimentación que recibes	10	0	-	-	-	-
4	Diariamente tu alimentación incluye:	6	4	8	2	6	6
5	¿Tú comes diariamente?	10	3	3	1	1	0
6	Diariamente :	10	10	10	-	-	-
7	Conoces lo que es una dieta alimenticia	7	3	-	-	-	-
8	Tu rendimiento en la escuela es satisfactorio	9	1	-	-	-	-
9	El desayuno escolar que recibes en la escuela lo comes?	10	0	-	-	-	-
10	Te agrada el desayuno de la escuela?	10	0	-	-	-	-

Respuestas al cuestionario de las madres de familia

N°	Preguntas	Opciones					
		a	b	c	d	e	F
1	La salud de su hijo es	3	4	3	0	-	-
2	Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que recibe diariamente su hijo	7	3	-	-	-	-
3	Diariamente la alimentación incluye	5	4	10	4	3	9
4	A diario comen	10	5	5	4	1	1
5	Su hijo cuantas veces come diariamente	0	1	9	-	-	-
6	Conoce lo que es una dieta alimenticia diaria	0	7	3	-	-	-

7	Desearía conocer lo que es una dieta alimenticia	9	1	-	-	-	-
8	Estima usted que el rendimiento en la escuela es satisfactorio	6	4	-	-	-	-
9	El desayuno escolar que le entregan en la escuela, el niño se lo come	6	4	-	-	-	-
10	En la escuela el desayuno escolar le entregan a su hijo:	6	4	-	-	-	-

Respuestas al cuestionario de los docentes

Nº	Preguntas	Opciones					
		a	b	c	d	e	F
1	De manera general La salud de los niños de la escuela es:	1	2	3	0	-	-
2	Considera suficiente para su desarrollo normal y de las actividades escolares la alimentación que recibe diariamente los niños	1	5	-	-	-	-
3	Conoce si diariamente la alimentación de los niños incluye	2	2	4	5	2	5
4	Sabe Ud. si los niños a diario comen	6	5	3	2	2	2
5	Los niños de la escuela cuantas veces come diariamente	2	2	1	3	-	-
6	Sabe Ud. que es una dieta alimenticia diaria	2	4	-	-	-	-
7	Desearía conocer lo que es una dieta alimenticia	6	0	-	-	-	-
8	Estima usted que el rendimiento en la escuela es satisfactorio	3	3	-	-	-	-
9	El desayuno escolar que le entregan en la escuela lo comen todos los niños	5	1	-	-	-	-
10	Estaría de acuerdo en asistir a talleres sobre la alimentación de los niños...	6	0	-	-	-	-