



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Licenciatura en Ciencias de la Educación

TEMA:

La Desnutrición en el Rendimiento Escolar de los Niños de la Escuela
“Quilindaña”

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN. MENCIÓN: EDUCACIÓN PRIMARIA.

ELABORADO POR:

Sandro Leodan Cárdenas Toro

TUTORA:

Mgt. Teresa Sánchez.

SUCUMBÍOS, MARZO, 2012



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

MEMORANDO
TS-089-/ 01- 011

Quito, 31 de enero del 2011

Señor Matemático
MAURICIO GARCÍA
DIRECTOR (E) DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
En su despacho.-

De mi consideración:

En relación al pedido de DIRECCIÓN DE TESIS, del Sr. Estudiante SANDRO LEODAN CARDENAS TORO., sobre el tema "LA DESNUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA QUILINDAÑA" como paso previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención PRIMARIA, y luego de la revisión correspondiente y las correcciones realizadas por el Sr. Estudiante me permito informar que puede continuar con el proceso previo a la defensa pública.

Atentamente,

Mgt. Teresa Sánchez
DOCENTE – TUTORA
SED - UTE

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento sincero a la Universidad Tecnológica Equinoccial, por haber creado el sistema de educación a Distancia, porque gracias a esa facilidad puedo culminar mis estudios, agradezco al Dr. Carlos Morales Catedrático, Dra. Elena Dávila y la Mgt. Teresa Sanchez, que con sus sabios conocimientos guiaron este trabajo de mucho esfuerzo y dedicación.

Sandro Leodan Cárdenas Toro

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, en especial a mi hijo que se sacrificó y entendió que había momentos que no podía compartir con él que necesitaba tiempo para dedicarme a la realización de mi trabajo de tesis, a mis compañeros con los que compartí inquietudes e intercambiamos criterios, para el desarrollo de esta investigación.

Sandro Leodan Cárdenas Toro

ÍNDICE

CARATULA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
INDICE.....	v
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA	
1.1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.1.2 Formulación del problema.....	3
1.1.3 Evaluación del problema.....	4
1.1.4 Preguntas directrices.....	4
1.2 Objetivos.....	5
1.2.1 Objetivo general.....	5
1.2.2 Objetivos específicos.....	5
1.3 Justificación e Importancia.....	5
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1.- Antecedentes.....	6
2.2 La desnutrición.....	10
2.2.1 Consumidor desinformado.....	12
2.2.2 La desnutrición en el Ecuador.....	12
2.2.3 La desnutrición infantil.....	13
2.2.4 Niño menor de 6 años.....	14
2.2.5 Niño mayor de 6 años.....	14
2.2.6 ¿Qué le sucede a un niño mal nutrido?	15
2.2.7 CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN.....	15
2.2.8 Alternativas de Soluciones.....	16
2.2.9 Como debería nutrirse un niño.....	17
2.2.10 La dieta de un niño en edad escolar debe.....	17
2.2.11 Todas estas recomendaciones deben completarse siempre con una actividad física adecuada a la edad del niño.....	17

2.2.12 No usar la comida como un medio para obtener una recompensa.....	18
2.2.13 Predicar con el ejemplo.....	18
2.2.14 LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA.....	19
2.2.15 Clasificación de los alimentos.....	19
2.2.16 Alimentos y Nutrientes que el Cuerpo Humano Necesita.....	20
2.2.17 Funciones de los Nutrientes.....	20
2.2.17.1 Proteínas.....	20
2.2.17.2 Minerales.....	21
2.2.17.3 Vitaminas.....	22
2.2.17.4 Hidratos de carbono.....	24
2.2.17.5 Grasas o lípidos.....	25
2.2.18 Cantidad de nutrientes recomendada.....	26
2.2.19 Indicaciones dietéticas.....	26
2.2.20 Sugerencias.....	26
2.2.21 Porciones para niños.....	27
2.2.22 Plan diario alimenticio para un preescolar.....	28
2.2.23 Medidas que deben establecerse.....	29
2.2.24 Bases de la comida de los niños en un centro escolar.....	30
2.2.25 Recomendaciones para los menús escolares.....	31
2.2.26 Para los padres.....	31
2.2.27 Mejorar la nutrición del escolar.....	32
2.3 RENDIMIENTO ESCOLAR.....	33
2.3.1 Qué es el rendimiento escolar.....	33
2.3.1.1 Causas del bajo rendimiento escolar.....	34
2.3.2 Aspectos prácticos para no cometer errores.....	34
2.3.3 Características del profesor.....	36
2.3.4 Prácticas pedagógicas.....	37
2.3.5 Experiencia de los estudiantes.....	37
2.3.6 Entre otras causas que se debe mencionar están.....	37
2.3.7 Cuándo intervenir.....	38
2.3.8 Síntomas.....	38
2.3.9 ¿Cómo superar el bajo rendimiento escolar?.....	39
2.3.10 Cómo pueden los padres de familia enfrentar el problema de mal rendimiento en la escuela.....	40

2.4 Fundamentación Legal.....	40
2.5 Hipótesis.....	41
2.6 VARIABLES.....	41
Variable Independiente.....	41
Variable Dependiente.....	41
CAPITULO III	
3.METODOLOGÍA.....	42
3.1 Diseño de la investigación.	42
3.2 Métodos.....	42
3.2.1 Inductivo.....	42
3.2.2 Deductivo.....	42
3.2.3 Método Descriptivo.....	42
3.3 Nivel y Tipo de Investigación.	42
3.4 Procedimiento de la Investigación.	43
3.5 Población y Muestra.....	43
3.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.	44
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	45
CAPITULO V	
1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	74
4.1 CONCLUSIONES.....	74
4.2 RECOMENDACIONES.....	75
CAPITULO VI	
5. Propuesta.	76
5.1 TEMA.....	76
5.2.-Antecedentes.....	76
5.3.-Justificación.....	76
5.4.-Objetivos.	77
5.4.1.-Objetivo general.....	77
5.4.2.-Objetivos específicos.....	77
5.5.-Fundamentación y Desarrollo de la Propuesta.....	77

5.5.1.- LISTADO DE CONTENIDOS.....	77
5.5.2.- Materiales.....	78
5.5.3.- Modulo.....	78
6 Bibliografía.....	122
6.1 Referencia bibliográficas.....	122
6.2 Bibliografía general	122
7. Anexos.....	123

INTRODUCCIÓN

La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos, el desconocimiento 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, como consecuencia, la deficiente capacidad para que el desarrollo del niño tenga un buen curso y con esto el nivel del rendimiento escolar sea inferior al de cualquier niños bien nutrido.

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

En los últimos años se le había restado importancia a la valoración nutricional de las personas, ya que los parámetros hasta ahora desarrollados no han sido aprobados debido a que en algunos casos se ven afectados por la respuesta a la enfermedad, además de representar una relación costo-beneficio importante para la persona. Pero ahora debido al impacto que tiene la nutrición en la evolución del ser humano, se ha acrecentado el interés por encontrar un marcador preciso de mal nutrición.

La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica con el fin de identificar personas que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbimortalidad secundarios a la desnutrición y sobre todo en los niños; se debería solicitar un análisis sobre los niveles de nutrición que presenta el niño para el ingreso a la escuela.

Los elementos en estudio se encuentran ubicados en la provincia de Sucumbíos, cantón Shushufindi, parroquia Shushufindi, vía Aguarico 3 Km, en donde funciona la escuela Fiscal Mixta “Quilindaña”, en la que se va a determinar cómo afecta la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños y para lo cual se presenta la capacitación sobre nutrición con productos de la zona, con la única finalidad que las personas encargadas de la alimentación de los niños tengan conocimiento sobre

cómo combinar los productos como la yuca, el plátano, la malanga, el pescado, el frute pan, etc. Que se dan en la zona y los cuales son consumidos diariamente en la alimentación de los niños.

El presente trabajo está organizado por capítulos:

En el capítulo I, contiene el problema que contempla el planteamiento del mismo, la formulación, objetivos y justificación.

En el capítulo II, se topa el marco teórico, en el que se topa: fundamentación científica, fundamentación legal, hipótesis, variables de la investigación, definición conceptual de las variables, operacionalización de variables.

En el capítulo III, aquí se plasma la metodología que se aplicara en la investigación, así como el diseño de la investigación, procedimientos, población, muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, instrumentos para la investigación, técnicas para el procedimiento y análisis de resultados, criterios para la elaboración de la propuesta.

En el capítulo IV, contiene el Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos luego de haber aplicado la encuesta.

En el capítulo V, hace referencia a la Conclusiones y Recomendaciones.

El trabajo concluye con la presentación del VI capítulo en la que se establece la propuesta.

CAPITULO I

1.1.1 Planteamiento del problema

Aunque no se tiene datos clínicos sobre la desnutrición, se ha relacionado a la mala nutrición con el desarrollo del ser humano y más con el desarrollo de los niños, de aquí que se deduce que un niño mal alimentado que no consume las suficientes cantidades de carbohidratos, vitaminas, minerales, etc. Tiene deficiencias en su desarrollo y por consiguiente problemas en el proceso de enseñanza, el mismo que es demostrado por el bajo rendimiento escolar reflejado no en sus notas o calificaciones sino más bien en el retraso que tiene frente a sus compañeros que están bien nutridos, hablando exclusivamente del problema de destrucción por que se dan casos de bajo rendimiento por otros aspectos como la desorganización la desorganización familiar, problemas intrafamiliares, etc.

Por estos antecedentes se propone identificar la desnutrición de los niños de la Escuela Fiscal Mixta Quilindaña, del cantón Shushufindi y su relación con el rendimiento escolar para posteriormente concienciar a los padres de la importancia que tiene que sus hijos estén muy bien nutridos y como lo pueden hacer, para esto se cuenta con la propuesta de realizar capacitaciones sobre nutrición con productos de la zona, con la idea de que con lo que padres de familia puedan aprender se garantice la nutrición de lo niños y mejoren en el rendimiento escolar.

1.1.2 Formulación del problema

¿Cómo influye la Desnutrición en el Rendimiento Escolar de los alumnos de la Escuela Fiscal Mixta “Quilindaña” del cantón Shushufindi, provincia Sucumbíos, en el año lectivo 2009-2010?

1.1.3 Evaluación del problema.

El presente trabajo se realizó con los niños de la escuela Fiscal Mixta Quilindaña, ubicada en el Km 7 de la Vía Aguarico 3, en la Cooperativa 11 de Julio.

Es un establecimiento ubicado en la zona rural del cantón, en el que es notable los bajo recursos con los que cuentan sus progenitores. Y el bajo rendimiento que los niños tienen

Con la concienciación y una buena información a los padres de familia o responsables de la alimentación de los niños de la Escuela Fiscal Mixta Quilindaña se garantizará la buena utilización de los productos de la zona en la alimentación de los niños, se manifiesta esto porque en muchas ocasiones no depende de los bajos recursos económicos de los padres sino más bien de la mala utilización de los productos como es el caso de que en una porción servida al niños se le otorga: arroz, plátano y tallarín en este ejemplo vemos que el niño recibe solo carbohidratos, cuando en realidad se podría combinar con un ensalada de achogcha o pepinillo que son productos que se dan en esta zona.

1.1.4 Preguntas directrices

¿Qué es desnutrición?

¿Qué le sucede a un niño mal nutrido?

¿Cuáles son las causas de la desnutrición?

¿Cómo debería nutrirse un niño?

¿Cuán importantes es el funcionamiento de los nutrientes?

¿Para que sirven los indicadores dietéticos?

¿Por qué los padres deben estar informados?

¿Cómo mejorar la nutrición escolar?

¿Qué es el rendimiento escolar?

¿Causas del bajo rendimiento escolar?

¿Existen otras causas para el bajo rendimiento escolar?

¿Cómo superar el bajo rendimiento escolar?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Determinar cómo coincide la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños de la Escuela Fiscal Mixta Quilindaña, para la realización de un folleto sobre nutrición con productos de la zona dirigido a los padres de familia.

1.2.2 Objetivos específicos.

- Localizar los tipos de problemas de desnutrición.
- Determinar cuál es el nivel de Rendimiento Escolar actual de los educandos
- Establecer la incidencia de la desnutrición con el rendimiento escolar.
- Elaborar una propuesta para mejorar la nutrición y rendimiento de los niños de la escuela Fiscal Mixta Quilindaña

1.3 Justificación e Importancia

La desnutrición en el país es un problema latente, los porcentaje de desnutrición emitidos por la ONU ubica al Ecuador como el cuarto país de Latinoamérica con problemas como el que se mencionó.

La falta de empleo, el desconocimiento de las personas que preparan diariamente los alimentos no saben cómo utilizar estos correctamente, tanto es así que se les da a los niños puro almidón en su alimentación diaria. Esto hace que el niño esté físicamente bien pero no cuenta con los nutrientes que su cuerpo y mente necesita para un buen desarrollo en el aprendizaje.

Con el tema propuesto para la investigación se pretende que los niños de la Escuela Fiscal Mixta “Quilindaña” sean beneficiados con esta determinación y sobre todo con la capacitación en la correcta utilización de los alimentos. En este trabajo se establece como base la utilización de los productos de la zona, en función de mejorar la alimentación con el único propósito de que los niños no tengan problemas de bajo aprendizaje por este tema de la desnutrición.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Antecedentes

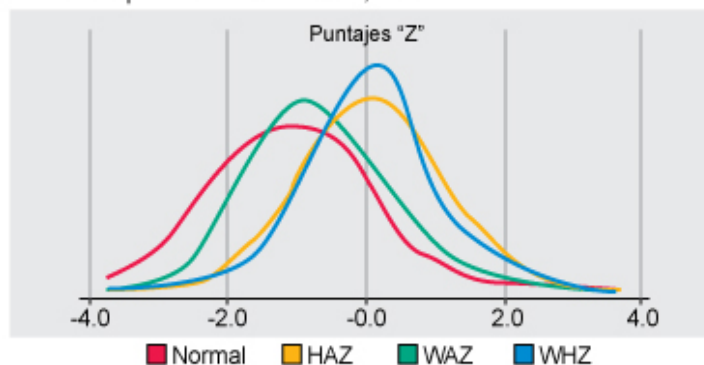
El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre la malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela. Aceptadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función cognoscitiva en la edad preescolar. Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neuro-farmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos per se. Se espera que esta revisión sea útil a educadores y personal de salud, tanto en la prestación de servicios como en la realización de estudios sobre el tema.

Casi 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador están con desnutrición crónica; y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos representan, respectivamente, el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con

desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales (aunque la población rural es tan solo el 45 % del total poblacional del Ecuador). También se da una concentración muy elevada en las áreas de la Sierra, que tiene el 60 % de los niños con desnutrición crónica y el 63 % con desnutrición crónica extrema. El 71 % de los niños con desnutrición crónica

proviene de hogares clasificados como pobres, lo cual se aplica también al 81% de los niños con desnutrición crónica extrema.

Gráfico 1 Distribución de los puntajes "Z" de Talla-por-Edad, Peso-por-Edad y Peso-por-Talla en el Ecuador, 2004



Fuente: Cálculo del Banco Mundial usando ENDENMAIN 2005.

Fuente: Banco Mundial. Insuficiencia Nutricional en Ecuador, Quito: Banco Mundial; 2007

La Malnutrición Crónica, es decir, una deficiencia en la talla/edad es la desnutrición más grave que padecen los niños en Ecuador. Para el año 2004, la curva de la desnutrición general coincide ampliamente con la distribución normal, mientras la curva de la desnutrición crónica tiene una marcada tendencia a situarse hacia la izquierda. Así, 371.856 niños (26,0% de los niños ecuatorianos menores de cinco años) tienen desnutrición crónica comparada con los estándares internacionales de referencia. Peor aún, 90.692 niños de este total (6,35% de los niños menores de 5 años) tiene una desnutrición extrema es decir, baja talla/edad extrema.

Distribución de la Malnutrición en el Ecuador

En total, el 26,0 % de los niños ecuatorianos menores de 5 años tiene desnutrición crónica y de este total, el 6,35 % la tiene extrema. En contraste, la malnutrición general es casi inexistente: sólo el 1,7 % tiene bajo peso-por-talla y el 0,4 % la padece grave. El 2,24 % de los niños tiene desnutrición aguda. Casi todas estas deficiencias en peso-por-edad, a su vez, son el resultado de la desnutrición crónica.

Distribución de Desnutrición Crónica

En el cuadro 4, se reporta la distribución de niños con desnutrición crónica y niños con desnutrición crónica grave entre los diferentes grupos poblacionales, demostrando, en términos absolutos, en dónde se concentra el problema.

Prevalencia de Desnutrición Crónica

Se pueden encontrar diferencias grandes entre los grupos socioeconómicos en la prevalencia de los resultados nutricionales: diferencias por sexo, raza, residencia urbana o rural, región geográfica, altura, ingresos y nivel de pobreza de los hogares.

Género. La prevalencia de desnutrición crónica es un poco mayor entre niños que entre niñas (el 24% versus el 22,1%). Las tasas de desnutrición crónica extrema son muy similares para los dos grupos.

Origen racial. Los niños indígenas tienen una probabilidad mucho mayor de tener desnutrición crónica (46,6%) y desnutrición crónica grave (16,8%) que los de cualquier otro grupo racial. Los niños negros tienen las menores probabilidades de tener desnutrición crónica (14,2%) y los niños blancos tienen la mayor probabilidad de ser obesos (5.5%).

Edad. Al igual que lo han consignado muchas observaciones en muchos países, en el Ecuador la prevalencia de la desnutrición crónica aumenta con la edad del niño. Únicamente el 3% de los niños menores de cinco meses tienen desnutrición crónica, pero ésta se eleva a casi el 10% en el grupo de 6 a 11 meses y salta hasta el 28 % para niños de entre 12 y 23 meses de edad. Una pauta similar se observa en el caso de la desnutrición crónica extrema, con tasas del 0,1%, 2,6% y 7,5%, respectivamente para estos tres rangos de edad. De ahí en adelante, en la vida de un niño, el nivel de desnutrición crónica y desnutrición crónica extrema se mantiene en su mayor parte estable.

Desde una edad cercana a los 20 meses, se comienza a recuperar el peso en relación con la talla, reflejando el ajuste de la masa corporal al tamaño establecido de su estructura. Sin embargo, esta declinación inicia a un nivel relativamente mayor (un puntaje “Z” promedio de aproximadamente 0,5), de tal forma que no cae muy por

debajo de cero en la parte inferior de la curva. Como resultado, también se mejora paulatinamente el puntaje de peso-por-edad (véase el gráfico 9). Sin embargo, jamás se recobra la pérdida de estatura, por lo que la relación de talla-por-edad, trazada en el gráfico superior, permanece achatada y nunca se recupera.

Áreas Rural y Urbana. Los niños de entornos rurales tienen una probabilidad mucho mayor a tener desnutrición crónica (30,6%) o desnutrición crónica grave (9,4%) que aquellos que habitan las áreas urbanas (16,9% y 3,1%, respectivamente).

Regiones. Las cuatro regiones geográficas principales del país, Costa, Sierra, Amazonía y Archipiélago de Galápagos presentan tasas muy diferentes de malnutrición. Los niños que viven en la Sierra, particularmente en la Sierra rural y en Quito, tienen probabilidades mucho mayores de registrar desnutrición crónica (31,9%) o desnutrición crónica grave (8,7%) que los niños en la Costa (15,6% y 3,4%, respectivamente). La Amazonía se encuentra en el medio (22,7% y 7,4%).

Las diferencias regionales y provinciales en los resultados sobre la desnutrición crónica se encuentran ilustradas en los gráficos 10 y 11. Las provincias ubicadas en la Sierra tienen tasas uniformemente elevadas de desnutrición crónica en comparación con el resto del país. Cinco provincias, Zamora Chinchipe en la Amazonía y Tungurahua, Cañar, Bolívar y Chimborazo en la Sierra, tienen tasas por encima del 40 %. Cotopaxi, Imbabura y Azuay, también en la Sierra, tienen tasas mayores al 30 %. Todas las provincias de la Costa y Galápagos se encuentran por debajo del promedio nacional.

Altura. Los resultados en la desnutrición crónica están correlacionados con la altura a la cual vive la población sobre el nivel del mar. La distinción es crítica entre quienes viven por debajo de 1.500 metros (donde la tasa promedio de desnutrición crónica es del 16,6 % y de desnutrición crónica grave del 4 %) comparado con aquellos que viven a 1.500 metros y más (35% y 10%, respectivamente). Existe una literatura especializada que discute el vínculo entre la altura y los resultados de crecimiento.

Ingresos y pobreza. Los niveles de ingresos y pobreza también están correlacionados con los resultados nutricionales. En el quintil inferior de la

distribución de los ingresos, el 30% de los niños tiene desnutrición crónica y el 9% desnutrición crónica grave. En el quintil superior, solamente el 11,3% tiene desnutrición crónica y el 1,9% desnutrición crónica grave. De modo similar, entre los hogares clasificados como pobres, el nivel promedio de desnutrición crónica es del 27,6 % y la desnutrición crónica extrema es del 8,1%; mientras que para hogares no pobres, las cifras son de 16,15% y 2,8%, respectivamente.

Las nuevas curvas de crecimiento según la Referencia Internacional

Dejada de lado la Norma Internacional utilizada por la OMS desde los años '70, con base en una población referencial de los Estados Unidos durante los años '50 ya que presenta fuertes distorsiones, se utiliza ahora la reciente Norma Internacional de Mayo del 2006, que ha redefinido el estándar normativo con un grupo referencial tomado de una población Internacional en condiciones óptimas. La aplicación de la nueva Norma al Ecuador tiene el efecto de aumentar de modo significativo la tasa reportada de desnutrición crónica, del 23,2 al 28,9 % de la población (aplicando la misma encuesta ENDEMAIN 2004). Este incremento coincide con lo que se ha hallado al aplicar las nuevas curvas en otros países.

2.2 La desnutrición

“Cuando una persona está desnutrida, pierde la capacidad de sustentar funciones naturales del organismo como el crecimiento, la resistencia a las infecciones, la recuperación tras las enfermedades, el aprendizaje, el trabajo físico, y el embarazo y la lactancia en las mujeres. Además de enfermedades como la diarrea, la neumonía, el paludismo y el VIH/SIDA, son causas importantes de desnutrición la alimentación de mala calidad en los lactantes y los niños y niñas pequeños y, en particular, la falta de una lactancia materna óptima y de una buena alimentación complementaria.

La segunda meta del ODM 1 es reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, la proporción de las personas que padecen hambre. El indicador para evaluar el progreso -y el aspecto central de este balance- es la prevalencia de peso inferior al normal en los niños y niñas menores de cinco años y, específicamente, el porcentaje de pequeños entre 0 y 59 meses cuyo peso es inferior a menos dos desviaciones estándar del peso promedio de la población estándar de referencia.

Los cálculos sobre prevalencia de peso inferior al normal se basan en los datos más recientes que dispone UNICEF sobre 110 países en el período 1996 a 2005, lo que abarca el 98% de la población menor de cinco años del mundo en desarrollo. El análisis de tendencias se basa en un subconjunto de 73 países que disponen de datos sobre tendencias para el período 1990-2004, lo que corresponde al 86% de la niñez de los países en desarrollo”.¹

La desnutrición es la deficiencia de nutrientes que generalmente se asocia a una dieta pobre en:

- Vitaminas
- Minerales
- Proteínas
- Carbohidratos
- y grasas

Este padecimiento se desarrolla por etapas, pues en un principio genera cambios en los valores de sustancias nutritivas contenidas en sangre, posteriormente, ocasiona disfunción en órganos tejidos y, finalmente, genera síntomas físicos con el consecuente riesgo de muerte.

» En desnutrición de primer y segundo grado debe seguirse una dieta balanceada, completa y variada, de fácil digestión, agradable y sencilla de ingerir.

» En desnutrición de tercer grado se deben consumir los alimentos en forma gradual, asegurar la aportación de carbohidratos, proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales, etc.

En ambos casos se puede recurrir a multivitamínicos, suplementos alimenticios y alimentos fortificados. Si hay resequedad en la piel se sugiere el uso de cremas humectantes.

¹http://www.unicef.org/spanish/progressforchildren/2006n4/index_undernutrition.html

Cuando la desnutrición es muy severa, es necesaria que la persona sea hospitalizada para que le proporcionen tratamiento y cuidados que en casa es difícil administrar.

2.2.1 Consumidor desinformado

Wilma Freire cree que el desconocimiento de lo que se consume, aunque no sea la causa fundamental del problema nutricional, es un punto importante para considerarlo. "En el país no existe un sistema de información para el consumidor; la información que tiene es a través de los medios de comunicación masiva que, generalmente, proviene de las empresas productoras de bienes y servicios, en este caso de alimentos. En definitiva, no existen sistemas formales o si los hay son muy débiles. Los programas informales, prácticamente, no reconocen al problema de la salud y nutrición como un espacio necesario de trabajo".

Al respecto, se considera que entre las principales causas de la desnutrición en el país se encuentran: la distorsión alimenticia, que se manifiesta desde los primeros años de escuela; y por la carencia de una dieta balanceada en la mayoría de hogares ecuatorianos.²

2.2.2 La desnutrición en el Ecuador

En el Ecuador aproximadamente, el 70% de los niños menores de 2 años sufre de anemia debido a la acentuada carencia de hierro y casi el 50% de la población de mujeres embarazadas también la padecen. Esto, a su vez, trae como consecuencia un bajo peso, en un 10% y hasta 15% de los recién nacidos.

El problema se torna más real si se toma en consideración que se está hablando de más de 600 mil niños, que unido al número de mujeres afectadas forman la precisable cantidad de un millón y algo más de habitantes, sobre todo del área rural del país, con algún grado de desnutrición.

²<http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/la-desnutricion-en-el-ecuador-54913-54913.html>

Pero el cuadro no solo lo compone la anemia, provocada por las deficiencias de hierro, yodo, proteínas, calorías y posiblemente de vitamina. Se ha comprobado, además, que los niños ecuatorianos presentan un marcado retardo en la talla, es decir, sufren de desnutrición crónica, como resultado de un desequilibrio orgánico y de un pasado reciente de infecciones.

Este cúmulo de deficiencias ha dado como resultado que de cada dos niños, uno sea más pequeño de lo que debe ser. Es decir, se está hablando de un 50% de niños que tendrá serios problemas para conseguir un desarrollo físico normal, por lo menos en lo que a estatura se refiere.³

2.2.3 La desnutrición infantil

Es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada.

Esta poca ingesta de alimentos puede deberse a la falta de alimento en lugares muy pobres del planeta, en los cuales no pueden acceder a una canasta básica de alimentos.

Los que más sufren esta falta de alimentos son los niños, esta situación se ve agravada por infecciones oportunistas que pueden producir entre otras cosas: diarrea y deshidratación.

Para poder entender un poco más qué es la desnutrición infantil, es importante saber que existen diferentes grados de desnutrición y malnutrición en los niños.

Para poder establecer cuando un niño se encuentra desnutrido, es necesario saber cuánto pesa y cuánto mide.

Existen diferentes grados de desnutrición y mal nutrición de los niños, estos grados

³<http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/la-desnutricion-en-el-ecuador-54913-54913.html>

estarán determinados por el límite inferior de percentil 5 de tablas de medición de peso y talla, como las NCHS

Por debajo de este percentil 5, se clasifican:

- Desnutridos grado I
- Desnutridos grado II
- Desnutridos grado III.

Estas tablas de peso y talla son muy importantes porque permiten en una simple medición, determinar si un niño se encuentra desnutrido o no.

Existen distintas alternativas a tener en cuenta:

2.2.4 Niño menor de 6 años

- Si el niño es menor de 6 años y su P/E (peso para la edad) es normal no es necesario evaluar su P/T (peso para la talla).
- Si el P/E es bajo y el P/T es bajo, se puede decir que se está frente una situación de desnutrición.
- Si el P/E es alto, pero el P/T es bajo, se puede decir que ese niño se encuentra adelgazado.
-

2.2.5 Niño mayor de 6 años

- Si el niño es mayor a 6 años, en todos los casos se medirá tanto el peso como la talla.
- Si el P/E es normal y el P/T es bajo, se puede decir que es un niño adelgazado.
- Si el P/E es bajo y el P/T es normal, se puede decir que es un niño acortado o desnutrido crónico.
- Si el P/E es bajo y el P/T es bajo, se puede decir que es un niño emaciado o desnutrido agudo.

Estas simples mediciones son de mucha ayuda para evaluar a un niño y determinar en qué estado de nutrición se encuentra, de esta forma se pueden tomar medidas

preventivas y paliativas para evitar las complicaciones derivadas de una desnutrición, las cuales si no son tratadas a tiempo pueden ser irreversibles.⁴

2.2.6¿Qué le sucede a un niño mal nutrido?

Cuando los niños son más susceptibles de alimentarse con comida baja en nutrientes, lo que les provoca ciertas enfermedades. Por ejemplo son propensos a padecer anemia, bajo peso, baja estatura, sobrepeso, obesidad, y futuros padecimientos como la hipertensión arterial, aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), diabetes mellitus, cáncer y osteoporosis.

De acuerdo con un estudio realizado por la FAO Guía de Nutrición de la Familia, los niños mal alimentados no pueden mantener la atención en las clases y su rendimiento escolar disminuye, pues sufren alteraciones en su desarrollo (peso-talla) y en su desarrollo intelectual (inteligencia, concentración, memoria, etc.).⁵

2.2.7CAUSAS DE LA DESNUTRICIÓN

- Disminución de la ingesta dietética.
- Malabsorción.
- 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.

⁴<http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-desnutricion-infantil-es.html>

⁵http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2009/bol136_desayuno_infantil.asp

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.

Las prácticas deficientes de lactancia materna y alimentación complementaria, junto con el índice elevado de enfermedades infecciosas, son las causas principales de desnutrición en los primeros dos años de vida. Por esta razón, es esencial asegurar que las personas encargadas del cuidado y salud de los niños reciban orientación apropiada en cuanto a la alimentación óptima de lactantes y niños pequeños.

La desnutrición y las deficiencias de vitaminas y minerales ocurren principalmente durante la gestación y los dos primeros años de vida. Por ejemplo, la talla baja es de sólo el 8% en el primer año de vida, pero casi se triplica en el segundo año de vida y posteriormente se mantiene estable, indicando que el retardo en talla ocurre antes de que el niño cumpla los dos años.

La prevalencia de anemia es de casi 50% en los niños de 6 a 23 meses y la deficiencia de hierro es de 67% en este grupo de edad. Además las prevalencias de desnutrición son mucho más elevadas entre las familias más pobres. Por ejemplo, la prevalencia de talla baja es de casi 48% en el status socioeconómico más bajo y de sólo 4.6% en el status más alto.

2.2.8 Alternativas de Soluciones

Al respecto Wilma Freire, del Sistema Nacional de Vigilancia Alimentaria y Nutricional, ejecutado por el gobierno a través del Consejo Nacional de Desarrollo, en coordinación con los ministerios de Salud, Bienestar Social, Educación y el INNFA, con apoyo de UNICEF, OPS y la FAO, manifiestan que la situación nutricional existente en el país es una forma de expresión de las desigualdades económicas y sociales que afecta, particularmente, a los niños y a las mujeres en edad fértil, sobre todo, de las clases más pobres.

Frente a este hecho, considera que si bien es el Estado quien tiene y debe desarrollar programas que alivien estos problemas nutricionales, como se lo está haciendo con el apoyo de UNICEF al establecer, por medio de SISVAN, una línea de base para recaudar información sobre la situación nutricional y, para

hacer un seguimiento del cambio que los programas pueden causar, (en lo que concierne a disminución de niños y mujeres desnutridas) el compromiso es de todos: "de organismos estatales o no, internacionales, médicos, enfermeras, nutricionistas, profesores; en fin, de toda la comunidad, para juntos definir una estrategia que permita utilizar los recursos existentes, y orientar las acciones hacia los grupos más necesitados.

2.2.9 Como debería nutrirse un niño

Los padres son los principales responsables de la dieta de sus hijos. Dejar toda esta tarea en manos del colegio es inadecuado.

2.2.10 La dieta de un niño en edad escolar debe:

- Asegurar un aporte calórico suficiente según su edad y actividad física.
- Distribuir su alimentación en cinco (o cuatro) comidas diarias.
- Mantener una correcta distribución de macronutrientes.
- Ser variada para asegurar un aporte adecuado de fibra, vitaminas y minerales.
- Ser conforme a los gustos del niño, pero sin olvidar ningún alimento.
- Evitar crear malos hábitos que marginen alimentos muy necesarios como las frutas y las verduras.
- Evitar los refrescos azucarados, la bollería industrial rica en grasas saturadas, los dulces, los chocolates y los aperitivos salados, llenos de sal y grasas.

2.2.11 Todas estas recomendaciones deben completarse siempre con una actividad física adecuada a la edad del niño.

Las personas necesitamos practicar una dieta muy variada para estar sanas. Desde la primera infancia hasta la edad adulta hemos de ir incorporando a nuestro repertorio cientos de alimentos. Esta tarea puede complicarse si los niños ponen poco de su parte y quienes les educan no saben cómo afrontarlo, conviene seguir algunas pautas:

- No darse por vencido: si un alimento se propone como parte del menú un mínimo de ocho o diez veces es más fácil que se pruebe; y si se prueba un cierto número de veces sin que ocurra nada malo, es más fácil que se acepte.
- **Insistir en el placer que proporciona el alimento** y no en sus virtudes saludables: es más eficaz el mensaje “sabe rico” que “es bueno para ti”.

2.2.12 No usar la comida como un medio para obtener una recompensa.

El mensaje “si te comes las espinacas podrás jugar con el ordenador”, desvaloriza las espinacas a ojos del niño y aprecia el del juego. Es mejor presentar la comida como una recompensa en sí misma o premiar su consumo con otra clase de gratificaciones; por ejemplo, funcionan mejor mensajes del tipo de “si te tomas las espinacas me voy a poner muy contenta”

2.2.13 Predicar con el ejemplo

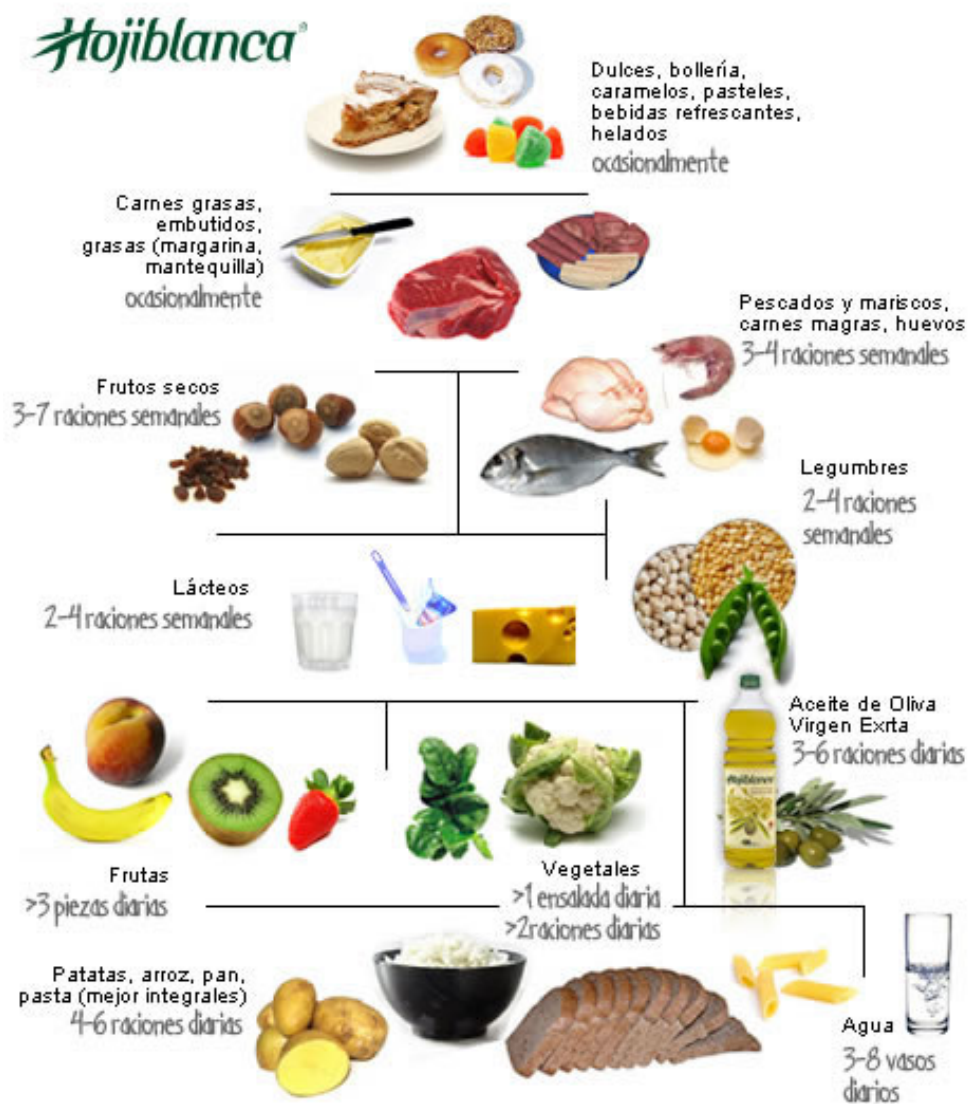
La actitud de los niños ante la comida obedece en gran medida a lo que han observado en su entorno cercano. El comportamiento alimentario de los padres es determinante, y no vale de nada querer que los niños coman bien mientras no lo haga el resto de la familia.

- Los más mayores pueden, incluso, iniciarse en la selección de los menús y en la preparación de las comidas, así aprenderán a valorar también el esfuerzo que esto supone cuando hay que hacerlo a diario.

Organización de Consumidores y Usuarios. Revistas OCU-Salud

Para que el niño tenga una alimentación, es decir sea una alimentación nutrida se debe tener presente:

2.2.14 LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



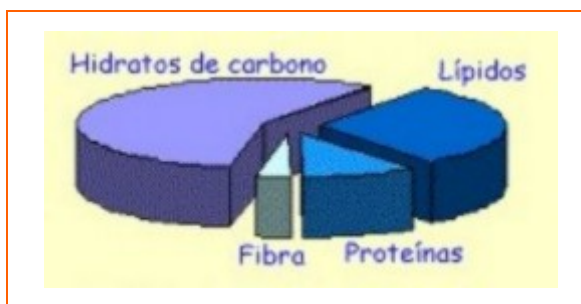
2.2.15 Clasificación de los alimentos

Actualmente los alimentos se clasifican en 5 grupos:

- **Primer grupo:** conformado principalmente por **pan y cereales**, como: arroz - fideos - papa - avena - sémola - maíz - mote - entre otros.
- **Segundo grupo:** en este grupo encontramos **frutas y verduras**. Tales como: plátanos - manzanas - naranjas - lechugas - tomates - zanahorias - etc.

- **Tercer grupo:** pertenecen a este grupo las **carnes**, sean estas rojas (vacuno, cerdo, cordero) o blancas (pollo, pavo, pescado), la **leche** y sus **derivados**, como yogurt, queso, quesillo, etc., y **huevos**.
- **Cuarto grupo:** aquí encontramos **aceites** (vegetales y animales), mantequilla, margarina y **frutos secos**.
- **Quinto grupo:** por último, en este grupo hay **azúcares**, dulces, mermeladas, etc.

2.2.16 Alimentos y Nutrientes que el Cuerpo Humano Necesita



Los **alimentos** son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él. No existe ningún alimento completo, en

nuestra dieta debemos incluir una diversidad de alimentos que hagan que ésta sea lo suficientemente rica como para poder mantener funcionando de manera correcta nuestro organismo.

Los **nutrientes** son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. En ellos encontramos distintos grupos:

Hidratos de carbono (energéticos y estructurales).

Lípidos (energéticos y estructurales).

Proteínas (estructurales).

Vitaminas y minerales (reguladora).

Agua.

2.2.17 Funciones de los Nutrientes

2.2.17.1 Proteínas

La función primordial de la proteína es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan la comunicación entre órganos y

células, y otras sustancias complejas, que rigen los procesos corporales. (Ir a Estructura de las proteínas)

2.2.17.2Minerales

Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales además de que participan en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases: macroelementos, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio; y microelementos, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y cinc.

El calcio es necesario para desarrollar los huesos y conservar su rigidez. También participa en la formación del citoesqueleto y las membranas celulares, así como en la regulación de la excitabilidad nerviosa y en la contracción muscular. Un 90% del calcio se almacena en los huesos, donde puede ser reabsorbido por la sangre y los tejidos. La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio.

El fósforo, también presente en muchos alimentos y sobre todo en la leche, se combina con el calcio en los huesos y los dientes. Desempeña un papel importante en el metabolismo de energía en las células, afectando a los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

El magnesio, presente en la mayoría de los alimentos, es esencial para el metabolismo humano y muy importante para mantener el potencial eléctrico de las células nerviosas y musculares. La deficiencia de magnesio entre los grupos que padecen malnutrición, en especial los alcohólicos, produce temblores y convulsiones.

El sodio está presente en pequeñas cantidades en la mayoría de los productos naturales y abunda en las comidas preparadas y en los alimentos salados. Está también presente en el fluido extracelular, donde tiene un papel regulador.

El hierro es necesario para la formación de la hemoglobina, pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno. Sin embargo, este mineral no es absorbido con facilidad por el sistema digestivo. En los hombres se encuentra en cantidades suficientes, pero las mujeres en edad menstrual, que necesitan casi dos

veces más cantidad de hierro debido a la pérdida que se produce en la menstruación, suelen tener deficiencias y deben tomar hierro fácil de asimilar.

El yodo es imprescindible para la síntesis de las hormonas de la glándula tiroidea. Su deficiencia produce bocio, que es una inflamación de esta glándula en la parte inferior del cuello.

Los microelementos son otras sustancias inorgánicas que aparecen en el cuerpo en diminutas cantidades, pero que son esenciales para gozar de buena salud. Se sabe poco de su funcionamiento, y casi todo lo que se conoce de ellos se refiere a la forma en que su ausencia, sobre todo en animales, afecta a la salud. Los microelementos aparecen en cantidades suficientes en casi todos los alimentos.

Entre los microelementos más importantes se encuentra el cobre, presente en muchas enzimas y en proteínas, que contiene cobre, de la sangre, el cerebro y el hígado. La insuficiencia de cobre está asociada a la imposibilidad de utilizar el hierro para la formación de la hemoglobina. El cinc también es importante para la formación de enzimas. Se cree que la insuficiencia de cinc impide el crecimiento normal y, en casos extremos, produce enanismo.

Se ha descubierto que el flúor, que se deposita sobre todo en los huesos y los dientes, es un elemento necesario para el crecimiento en animales. Los fluoruros, una clase de compuestos del flúor, son importantes para evitar la desmineralización de los huesos. La fluorización del agua ha demostrado ser una medida efectiva para evitar el deterioro de la dentadura, reduciéndolo hasta casi un 40%. Entre los demás microelementos podemos citar el cromo, el molibdeno y el selenio.

2.2.17.3 Vitaminas

Son compuestos orgánicos que actúan sobre todo en los sistemas enzimáticos para mejorar el metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Sin estas sustancias no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos.

Ciertas vitaminas participan en la formación de las células de la sangre, hormonas, sustancias químicas del sistema nervioso y materiales genéticos. Las vitaminas se clasifican en dos grupos: liposolubles e hidrosolubles. Entre las vitaminas

liposolubles están las vitaminas A, D, E y K. Entre las hidrosolubles se incluyen la vitamina C y el complejo vitamínico B.

Las vitaminas liposolubles suelen absorberse con alimentos que contienen esta sustancia. Su descomposición la lleva a cabo la bilis del hígado, y después las moléculas emulsionadas pasan por los vasos linfáticos y las venas para ser distribuidas en las arterias. El exceso de estas vitaminas se almacena en la grasa corporal, el hígado y los riñones. Debido a que se pueden almacenar, no es necesario consumir estas vitaminas a diario.

La **vitamina A** es esencial para las células epiteliales y para un crecimiento normal.

La **vitamina D** actúa casi como una hormona, ya que regula la absorción de calcio y fósforo y el metabolismo

La **vitamina E** es un nutriente esencial para muchos vertebrados, pero aún no se ha determinado su papel en el cuerpo humano. Se ha hecho muy popular como remedio para muchas y diversas dolencias, pero no existen pruebas claras de que alivie ninguna enfermedad concreta.

La **vitamina E** se encuentra en los aceites de semillas y en el germen de trigo. Se cree que funciona como antioxidante, protegiendo las células del deterioro causado por los radicales libres.



La **vitamina K** es necesaria para la coagulación de la sangre. Participa en la formación de la enzima protrombina, la que, a su vez, es indispensable en la producción de fibrina para la coagulación sanguínea. La vitamina K se produce en cantidades suficientes en el intestino gracias a una bacteria, pero también la proporcionan los vegetales de hoja verde, como las espinacas y la col, la yema de huevo y muchos otros alimentos.

Las vitaminas hidrosolubles (vitamina C y complejo vitamínico B) no se pueden almacenar, por lo que es necesario su consumo diario para suplir las necesidades del cuerpo. La vitamina C, o ácido ascórbico, desempeña un papel importante en la síntesis y conservación del tejido conectivo. Evita el escorbuto, que ataca las encías, piel y membranas mucosas, y su principal aporte viene de los cítricos.

Las vitaminas más importantes del complejo vitamínico B son la tiamina (B 1), riboflavina (B 2), nicotinamida (B 3), piridoxina (B6), ácido pantoténico, lecitina, colina, inositol, ácido para-aminobenzoico (PABA), ácido fólico y cianocobalamina (B12). Estas vitaminas participan en una amplia gama de importantes funciones metabólicas y previenen afecciones tales como el beriberi y la pelagra. Se encuentran principalmente en la levadura y el hígado.

2.2.17.4 Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono aportan gran cantidad de energía en la mayoría de las dietas humanas. Los alimentos ricos en hidratos de carbono suelen ser los más baratos y abundantes en comparación con los alimentos de alto contenido en proteínas o grasa. Los hidratos de carbono se queman durante el metabolismo para producir energía, liberando dióxido de carbono y agua. Los seres humanos también obtienen energía, aunque de manera más compleja, de las grasas y proteínas de la dieta, así como del alcohol.

Hay dos tipos de hidratos de carbono: féculas, que se encuentran principalmente en los cereales, legumbres y tubérculos, y azúcares, que están presentes en los vegetales y frutas.

Los hidratos de carbono son utilizados por las células en forma de glucosa, principal combustible del cuerpo. Tras su absorción desde el intestino delgado, la glucosa se procesa en el hígado, que almacena una parte como glucógeno, (polisacárido de reserva y equivalente al almidón de las células vegetales), y el resto pasa a la corriente sanguínea.

La glucosa, junto con los ácidos grasos, forma los triglicéridos, compuestos grasos que se descomponen con facilidad en cetonas combustibles. La glucosa y los triglicéridos son transportados por la corriente sanguínea hasta los músculos y órganos para su oxidación, y las cantidades sobrantes se almacenan como grasa en el tejido adiposo y otros tejidos para ser recuperadas y quemadas en situaciones de bajo consumo de hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono en los que se encuentran la mayor parte de los nutrientes son los llamados hidratos de carbono complejos, tales como cereales sin refinar, tubérculos, frutas y verduras, que también aportan proteínas, vitaminas, minerales y grasas. Una fuente menos beneficiosa son los alimentos hechos con azúcar refinado, tales como productos de confitería y las bebidas no alcohólicas, que tienen un alto contenido en calorías pero muy bajo en nutrientes y aportan grandes cantidades de lo que los especialistas en nutrición llaman calorías *vacías*.

2.2.17.5 Grasas o lípidos

Aunque más escasas que los hidratos de carbono, las grasas producen más del doble de energía. Por ser un combustible compacto, las grasas se almacenan muy bien para ser utilizadas después en caso de que se reduzca el aporte de hidratos de carbono.

Resulta evidente que los animales necesitan almacenar grasa para abastecerse en las estaciones frías o secas, lo mismo que los seres humanos en épocas de escasez de alimentos. Sin embargo, en los países donde siempre hay abundancia de alimentos y las máquinas han reemplazado a la mano de obra humana, la acumulación de grasa en el cuerpo se ha convertido en verdadero motivo de preocupación por la salud.

Las grasas de la dieta se descomponen en ácidos grasos que pasan a la sangre para formar los triglicéridos propios del organismo.

Los ácidos grasos que contienen el mayor número posible de átomos de hidrógeno en la cadena del carbono se llaman ácidos grasos saturados, que proceden sobre todo de los animales.

Los ácidos grasos insaturados son aquellos que han perdido algunos átomos de hidrógeno. En este grupo se incluyen los ácidos grasos mono insaturados que han perdido sólo un par de átomos de hidrógeno y los ácidos grasos poliinsaturados, a los que les falta más de un par.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran sobre todo en los aceites de semillas. Se ha detectado que las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol en la sangre, mientras que las no saturadas tienden a bajarlo. Las grasas saturadas suelen ser sólidas a temperatura ambiente; las insaturadas son líquidas.

2.2.18 Cantidad de nutrientes recomendada

La cantidad de nutrientes recomendada viene establecida por las autoridades competentes nacionales y algunas internacionales, para indicar las cantidades máximas de nutrientes necesarias para llevar una dieta sana y equilibrada. Estas cantidades, sin embargo, varían de persona a persona. Por ejemplo

Una **dieta equilibrada** es la que contiene la cantidad adecuada de energía (calorías), según las necesidades de cada persona y la proporción correcta de nutrientes que aportan energía.

Para determinar si una dieta es equilibrada o no, se debe considerar principalmente el gasto energético diario que posea el individuo, para equilibrarlo con la cantidad de alimentos ingerido, además estos alimentos deben contener los nutrientes esenciales.

2.2.19 Indicaciones dietéticas

En general, los científicos recomiendan lo siguiente: comer alimentos variados; mantener el peso ideal; evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol; comer alimentos con suficiente almidón y fibra; evitar el exceso de azúcar y sodio, y, en caso de beber alcohol, hacerlo moderadamente.

El 65% del peso corporal de un hombre es agua en estado líquido, esto determina que se requiera un alto consumo de este vital elemento: los nutricionistas recomiendan 2 litros de agua mínimos diarios para una persona de actividad normal.

2.2.20 Sugerencias

Como padre o persona encargada del cuidado del niño, debes saber que para los niños es fundamental comer alimentos saludables pero, los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben comer.

¿Cómo puedes asegurar que los niños están comiendo los alimentos correctos?

Comienza con buenos hábitos alimenticios

Los niños de corta edad necesitan tres comidas regulares más uno o dos bocadillos. Planifica el horario de los bocadillos de tal forma que no queden demasiado cerca de los horarios de las comidas principales. Escoge bocadillos de los cinco grupos alimenticios señalados en la Pirámide Guía de los Alimentos.

Enseña buenos hábitos alimenticios con el ejemplo. Disfruta las comidas con tus hijos. Ellos aprenderán de ti cómo y qué comer. ¡Tus hábitos alimenticios saludables harán que tú también seas más saludable!

2.2.21 Porciones para niños

Sirve porciones pequeñas a los niños de corta edad, si se quedan con hambre ellos pedirán más comida. Ofreceles nuevos alimentos en porciones aún más pequeñas, como una o dos cucharadas.

Ayuda si tienes niños quisquillosos para comer

Con frecuencia los niños quieren comer el mismo alimento comida tras comida, este comportamiento se conoce como "manía por un alimento". Por lo general, esta manía por un alimento no dura lo suficiente para perjudicar la salud del niño; si se trata de un alimento saludable, los padres pueden permitir que el niño lo siga comiendo hasta que se le pase la manía.

Es posible que los niños de corta edad coman menos un día y más al día siguiente, el apetito de los niños depende de su crecimiento y nivel de actividad. Si consideras que el niño está comiendo muy poco o demasiado, consulta a tu médico o dietista.

Utiliza la Pirámide Guía de los Alimentos para Niños de Corta Edad. Esta pirámide especial te ayudará a enseñar a tus hijos qué deben comer para crecer y mantenerse saludables. En esta pirámide se muestran los alimentos que los niños conocen y disfrutan.

2.2.22 Plan diario alimenticio para un preescolar

Alimentos	Grupos	Nutrientes principales	Cantidades	Porciones
Legumbre, huevo, ternera, cerdo, aves, pescado, atún, frutos secos, tofu.	Proteicos	Proteína. Hierro	30 g de carne 1 huevo 1/4 tazón legumbre	3
Leche entera, semi o descremada, leche en polvo o evaporada, queso, yogur.	Productos lácteos	Calcio. Proteína	24 g de queso 3/4 tazón leche o yogur	4
Albaricoque, durazno, mango, melocotón melón, sandía, brócoli, calabaza, espinaca, pimiento, tomate, zanahoria	Frutas y verduras	Vitamina A. Fibra	1/2 tazón	1
Fresa, naranja, melón, zumos de naranja, coliflor, jugos fortificados con vitamina C, pimiento, repollo	Frutas y verduras	Vitamina C. Fibra	1/2 tazón	1
Cereza, manzana, melón, plátano, pera, uva, apio, calabaza, guisante, lechuga, nabo, pepino.	Frutas y verduras	Otras vitaminas. Minerales. Fibra	1/4 tazón	2-4
Arroz, cereales, galletas, pan blanco, pan integral, pasta.	Panes y cereales	Hidratos de Carbono. Vitaminas B. Hierro. Fibra	1/2 rebanada de pan, 3 galletas 1/4 tazón arroz, pasta 1/2 tazón de cereales	4
Arreglos para ensaladas, mantequilla, margarina, azúcar, bizcocho, caramelo, jalea, jarabe, miel, pastel, refrescos	Proporcionan gran cantidad de calorías			Grasas y dulces

Ejemplo de menú

Desayuno

1/2 tazón de leche 3/4 tazón de cereales 1/2 plátano

Almuerzo a media mañana

2 cubitos de queso 1/2 manzana en rebanadas

Comida

1/4 tazón de zahanorias 1/2 tazón de legumbre, cocida 1 rebanada de pan 1/2 tazón de leche

Merienda a media tarde

4 galletas 1/2 tazón de leche

Cena

1/2 tazón de leche 1 muslo de pollo 1 rebanada de pan 1/2 naranja

Menús escolares

Con la masiva incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, son muchos los padres que apenas ven a sus hijos durante el día. Ello hace que algunos carguen a los centros escolares con la responsabilidad de que los niños aprendan lo que deben comer. Cuando regresan a casa, resulta muy difícil para algunos padres persuadir a sus hijos de que tomen verdura, ensalada, legumbre, pescado o fruta, alimentos, tan imprescindibles para una dieta equilibrada, rechazados con frecuencia por muchos. La mayoría consumen con agrado pastas, arroz, pollo, carne, frituras, lácteos y dulces. Pero se muestran reacios a ingerir productos más saludables, a pesar de la insistencia de muchos padres.

La realidad de los menús escolares es siempre mejorable, en unos lo es mucho más que en otros, pero los defectos graves en los menús pueden obedecer frecuentemente a circunstancias socioeconómicas y culturales. En general se ha podido detectar la disminución en los últimos años del abuso de los postres dulces (natillas, helado, bollería).

2.2.23 Medidas que deben establecerse

Entre las recomendaciones que conviene realizar es la de aumentar la oferta de pescado, ensaladas, verdura, legumbre y fruta fresca. Y, a su vez, disminuir el consumo de frituras y platos precocinados, postres dulces y bollería. También conviene variar la presentación y forma de preparación de los platos, no abusar de salsas fuertes, eliminar la grasa visible de las carnes, acompañar los segundos platos con guarnición distinta a las patatas fritas, y combinar legumbres con cereales, para proporcionar proteínas vegetales

La base está en combinar la satisfacción de las expectativas organolépticas (presentación, sabor, olor, textura) de los niños hacia esos menús, con sus

necesidades nutritivas, muy objetivas y concretas. Las recomendaciones anteriores se basan en argumentos proporcionados por dietólogos. Parten de la realidad inmediata : de los menús que se ofrecen en algunos centros y de los hábitos alimentarios de los niños en edad escolar. Con relativa frecuencia se dan, por ejemplo, productos refinados dulces (snacks dulces, refrescos, golosinas) y salados (hamburguesas, salchichas, pizzas, patés), que constituyen una alimentación rica en azúcares simples y/o en grasas saturadas y colesterol.

2.2.24 Bases de la comida de los niños en un centro escolar

El menú escolar conviene que represente un 40 % del valor calórico total del día, y no deben faltar los alimentos que contribuyen al desarrollo del niño y a la adquisición de correctos y saludables hábitos alimentarios. A continuación se presentan dos menús distintos, que pueden servir de ejemplo:

Menú A

Primer plato: arroz o pasta o papas + legumbre o arroz + legumbre

Aportan: hidratos de carbono, fibra, y proteínas vegetales

Segundo plato: carne o pescado o huevos con guarnición

Aportan: proteína animal, hierro, zinc, grasa animal y aceite vegetal y ciertas vitaminas

Postre: fruta fresca o producto lácteo

Aportan: vitaminas y minerales

Menú B

Primer plato: verduras (con o sin papas) o ensalada variada

Aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales

Segundo plato: carne o pescado o huevos con guarnición

Aportan: proteína animal, hierro, zinc, grasa animal y aceite vegetal y ciertas

Vitaminas Según la guarnición, así será el aporte de nutrientes

Postre: fruta fresca o producto lácteo Aportan: vitaminas y minerales

2.2.25 Recomendaciones para los menús escolares

Las más admitidas son:

- a) Elaborar platos ricos en proteínas vegetales, hidratos de carbono complejos y fibra, combinando cereales y legumbres. Ejemplo: lentejas o garbanzos con arroz, pasta con guisantes, etc.
- b) Aumentar el consumo de pescado. Cocinar trozos con pocas espinas y guisarlos de diferentes formas, de manera que resulten más atractivos: con salsa, al horno, en croquetas, albóndigas.
- c) Eliminar la grasa visible de la carne.
- d) Cocinar con poca sal.
- e) Incluir diariamente ensaladas y/o verduras cocidas.
- f) Incluir diariamente fruta fresca
- g) La guarnición puede estar compuesta por verdura cocida o ensalada, no siempre con patatas fritas. En los platos que les gustan más a los niños, tales como pollo, filete, croquetas, albóndigas, es más fácil incluir estas guarniciones.
- h) Evitar la monotonía en la presentación o en el guiso
- i) Evitar el consumo frecuente de productos precocinados y rápidos de preparar como empanadillas, hamburguesas, croquetas, salchichas.
- j) Para los segundos platos, son mucho mejor los productos frescos: carne, pescado, huevos.
- k) En los postres, no dulces, ni bollería, ni lácteos muy azucarados. Lo más recomendable es: fruta y yogur.

2.2.26 Para los padres:

Hábitos formales recomendados a la hora de comer

Los más representativos pueden ser los siguientes:

- a) El comer de manera adecuada necesita ser enseñado.
- b) Coma con su hijo, y a poder ser, con toda la familia al mismo tiempo.
- c) Enseñe a su hijo a poner, limpiar y quitar la mesa

- d) Coma en un lugar tranquilo, sin que se vea la televisión, ni se oiga la radio
- e) Un plato pequeño y hondo facilita que la comida pueda cogerla el niño con la cuchara.
- f) Comidas nuevas, una detrás de otra, en días distintos. Ofrézcalas al principio, cuando el niño tiene más apetito.
- g) Siempre que sea posible, sirva las comidas en trocitos, para que el niño las pueda coger con los dedos y llevárselas a la boca.

- * Verter la leche en el tazón de los cereales
- * Lavar los componentes de las verduras o de las ensaladas
- * Preparar sándwiches
- * Pelar los plátanos

También puede ser interesantes el enseñarles a

- * Hacer albóndigas o hamburguesas
- * Preparar la masa de algunos postres o galletas

2.2.27 Mejorar la nutrición del escolar

A la exposición que precede se pueden añadir una serie de recomendaciones para favorecer una buena nutrición. Algunas se indican a continuación:

1. El niño debe consumir alimentos variados para asegurarse una buena nutrición. Cada día debe comer de los 5 grupos de alimentos de la Guía Pirámide de los Alimentos.
2. Conviene que coma frutas, verduras y productos derivados de cereales ya que son ricos en vitaminas, fitonutrientes y fibra.
3. Las frutas, verduras y otros componente dela dieta contienen fibra, nutriente que ayuda a mantener un ritmo regular del tránsito intestinal.
4. Un alto porcentaje de niños no comen tres porciones de verdura al día, que es la cantidad recomendada para ellos.

5. Las frutas y sus zumos son alimentos ricos en vitamina C. Además de la leche y del agua, el zumo natural de frutas es una bebida saludable para los niños. Los zumos deben ofrecerse con moderación, aproximadamente la cantidad obtenida de dos frutas al día. Cantidades superiores puede hacerles disminuir el apetito y en ocasiones dificultar una normal absorción intestinal.

6. Los zumos de fruta nunca deben ser sustituidos por bebidas azucaradas adicionadas de saborizantes.

7. Los niños necesitan consumir a diario alimentos ricos en calcio. Es difícil satisfacer las necesidades de calcio sin ingerir leche y derivados. Aquellos con alergia a la leche deben tomar productos que cumplan con esas necesidades.

8. Hay que estimular en niños la actividad física. Debe existir un adecuado equilibrio entre ingesta y ejercicio físico, además, el ejercicio constituye una parte importante del aprendizaje del sistema motórico.

2.3 RENDIMIENTO ESCOLAR

2.3.1 Qué es el rendimiento escolar

"Se denomina rendimiento escolar o académico al nivel de conocimientos demostrado en un área o materia, comparado con la norma (edad y nivel académico)".

Se puede tener una buena capacidad intelectual y unas buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado.

Esto puede ser debido a:

- baja motivación o falta de interés
- poco estudio
- estudio sin método
- problemas personales
- La desnutrición
- otras causas

2.3.1.1 Causas del bajo rendimiento escolar

Características de la escuela (incluyendo salón de clases). El cuadro 1 presenta un resumen de 11 características de las escuelas, incluidas en las funciones de producción revisadas. De las 76 características de las escuelas observadas en los modelos, 36 no tienen efectos estadísticamente significativos. Confirmando lo encontrado en el mundo, el tamaño del salón no tiene efectos negativos en el rendimiento. Sólo uno de 8 modelos presentó una correlación negativa.⁵ Sin embargo, a pesar de que en la mayoría de los estudios examinados el efecto de la relación maestro-alumnos no encontró correlación significativa, 9 de 21 establecieron que la relación maestro-alumnos estaba asociada negativamente con el logro. Esto refleja, al menos parcialmente, que maestros adicionales, como maestros de educación especial y consejeros, contribuyen al rendimiento académico. Relativo a este punto, esta revisión establece que el tamaño de la escuela es relevante, aunque sólo cuatro análisis reportan el efecto del tamaño de la escuela, esta característica mostró estar positivamente relacionada con el rendimiento.

Escuelas más grandes tiene, por lo general, mayores recursos y, consecuentemente, poseen estudiantes con mejor desempeño.

El nivel de heterogeneidad de las escuelas públicas y las privadas puede explicar el por qué del número de análisis con resultados positivo es igual al número con resultados negativos. Las escuelas urbanas, las no mixtas y las escuelas de tiempo completo tienden a obtener mejores resultados. En escuelas con doble turno, los estudiantes del turno matutino tienden a ser mejores, quizás debido al hecho de que los estudiantes de familias menores ingresos trabajan por la mañana y atienden la escuela por la tarde, así como la tendencia de los maestros del turno matutino de enviar a los estudiantes con problemas al turno vespertino.

2.3.2 Aspectos prácticos para no cometer errores en el proceso de aprendizaje de los niños:

1. Estimular la voluntad por el estudio: Se ha visto, últimamente, la necesidad de incluir en las escuelas ayudas de conferencias de formación para padres, sobre la necesidad de educar la voluntad de los niños mediante la creación de

hábitos. Quizás se había hecho evidente un cambio en la educación: del autoritarismo y la rigidez se ha pasado a la ausencia de límites, a la comodidad y a la condescendencia en el dejar hacer. Por lo tanto, conviene buscar un término medio: vivir los horarios para el estudio y la disciplina y, padres y educadores, establecer unas pautas que se tienen que hacer cumplir con la suficiente ascendencia moral, consecuencia del prestigio y del testimonio personal de los que tienen la responsabilidad de enseñar.

2. Valorar el esfuerzo, más que las calificaciones: En un mundo dónde sólo se valora la eficacia y sobre todo los resultados, los padres tenemos el riesgo de hacer lo mismo con las calificaciones de los niños. Ahora, que pasaremos del "progresar adecuadamente" a las clásicas notas, deberemos vigilar, todavía con más intensidad, para no obsesionarnos con las calificaciones, sino valorar el esfuerzo que hace nuestro hijo o hija. Es evidente que, si sólo nos alegráramos por las buenas notas, podríamos dejar de lado aquel pequeño que, con más dificultad para el aprendizaje, necesita más tiempo para aprender y, por lo tanto, más atención por parte de profesores y familia. También podría resultar, que un hijo o hija con más facilidad para estudiar, resultara un perezoso.
3. Estudiando se aprende a estudiar: Enseñar a estudiar y hacer que las criaturas y jóvenes tengan curiosidad intelectual y una instrucción o unos conocimientos, no para saberlo todo como una enciclopedia, sino para adquirir una cultura propia de la persona que piensa, reflexiona, asimila y se prepara para la vida. El objetivo no será que nuestros jóvenes sean las personas más brillantes en las profesiones que a nosotros nos gustarían, sino que la instrucción que hayan asimilado sea el fundamento para el puesto de trabajo que ocuparán el día de mañana, y que el trabajo es el medio para la mejora personal y un servicio a la sociedad. Me parece que es bueno, por ejemplo, explicar a los jóvenes que deben integrarse en el mundo laboral que el día en que les ofrezcan un trabajo digan que sí, y al día siguiente lo aprendan a hacer. Es mejor no rehusar a nada cuando uno empieza una vida de trabajo, tanto por la experiencia como por el aprendizaje que supone.
4. Facilitar la concentración: procurar un espacio en el hogar adecuado para el estudio de nuestros hijos e hijas. Sin música, sin ruidos, con buena

iluminación. Cada hijo es diferente, por lo tanto tenemos que conocer quien se concentra durante más rato o más deprisa, o quien necesita descansar del estudio más a menudo y volver a empezar. Debemos de ayudar a que controlen la imaginación, no los podemos interrumpir en cada momento, para no dispersarlos, y lo que sí podemos hacer es preguntarles cuando hayan finalizado el tiempo de estudio; de esta forma podemos saber si han aprendido a resumir y sintetizar y si han reflexionado sobre lo que han estudiado.⁶

2.3.3 Características del profesor

Se presentan algunas características del profesor, tales como: el lugar donde vive, el conocimiento de los temas, su expectativa en cuanto al desempeño de sus alumnos y su experiencia en el manejo de materiales didácticos, los cuales se conciben como indicadores que afectan su práctica profesional.

La escolaridad de los docentes y la experiencia docente, están asociadas significativamente con el rendimiento académico.

Es importante mencionar que la capacitación y/o actualización de los docentes en servicio, cuando se da adecuadamente, podría tener efectos significativos en el aprendizaje.

Una de las características que se correlacionan positivamente es la cercanía del lugar de residencia del docente a la escuela y el rendimiento de sus alumnos.

El conocimiento del tema por parte del maestro, su experiencia en el manejo de material didáctico y su expectativa con respecto al desempeño de los alumnos también están asociados con un incremento del logro académico de los estudiantes.

Los incentivos salariales del docente es importante para el mejoramiento del desempeño académico de los estudiantes.

⁶<http://www.unav.es/capellania/fluvium/textos/documentacion/fam125.htm>

2.3.4 Prácticas pedagógicas

El tiempo aprovechable, la asignación de tareas y las escuelas activas son factores asociados con el alto rendimiento. Esta aseveración está confirmando con la investigación realizada tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo, los datos obtenidos muestran una correlación positiva entre la asignación de tareas y el logro académico, mientras..

El ausentismo por parte de los maestros está claramente asociado con bajos rendimientos.

2.3.5 Experiencia de los estudiantes

Las características acerca de las experiencias y prácticas educativas de los estudiantes, incluyendo las actitudes, son modificables por las políticas educativas. Al igual que lo hallado en otros países más desarrollados, las experiencias de repetición de algún grado escolar están asociadas con un bajo rendimiento cognoscitivo.

La repetición de algún grado escolar no es una solución a los problemas de aprendizaje a menos de que esté acompañada por trabajo preventivo y de regularización. Otro hallazgo sistemático es que la distancia a la escuela está asociada negativamente con el rendimiento. La autoestima en el rendimiento académico es fundamental; sin embargo, el enlace causal no es claro. No es definitivo concluir que el menor rendimiento genera mayor satisfacción o viceversa.⁷

2.3.6 Entre otras causas que se debe mencionar están:

Existen múltiples problemas que pueden determinar el bajo rendimiento de los niños.

Las más frecuentes son:

Problemas emocionales

Problemas sensoriales

Problemas específicos de aprendizaje

⁷<http://www.oei.es/calidad2/Velezd.PDF>

2.3.7Cuándo intervenir

No hay que apresurarse y establecer un diagnóstico prematuro. Antes del segundo semestre del segundo básico no se puede hablar de trastornos de aprendizaje. En el proceso de aprendizaje es posible que veamos que nuestro hijo presenta escritura en carro, hace cambios de letras, omite o agrega letras; quizás tenga dificultades de lectura, problemas con el tamaño y la organización de la información escrita o haga números invertidos. Estos son problemas propios del proceso de adquisición de la lectoescritura y el cálculo: no debemos alarmarnos. En el segundo año básico ya es posible hacer un diagnóstico más específico. Y es ahí cuando tenemos que estar muy atentos a los:

2.3.8Síntomas

Si notamos que, a pesar de su esfuerzo el rendimiento de nuestro hijo no mejora, estamos ante los primeros indicios. Es importante entonces estar atentos a si nuestros hijos presentan determinados síntomas, por ejemplo si:

- tarda más que la mayoría de los niños en hablar,
- presenta problemas de pronunciación,
- tiene vocabulario pobre,
- muestra dificultad para aprender colores, formas, números,
- presenta dificultades en la coordinación visomotora (dibujos pobres, mal realizados de acuerdo con su edad),
- presenta dificultades de concentración y atención (por ejemplo, no termina las tareas),
- su atención es variable,
- no recuerda instrucciones,
- le cuesta organizar su actividad,
- actúa como si tuviese un "motor" interno que no para (caso de hiperactividad).

Muchas veces se trata de niños inteligentes, que no tienen problemas para captar la información, pero que fallan en las áreas específicas de la lectura, la escritura o el

cálculo. Por eso, como siempre, nuestro grado de atención es fundamental a la hora de detectar el problema.

2.3.9¿Cómo superar el bajo rendimiento escolar?

De acuerdo a lo que señalan los especialistas, es importante diferenciar la forma en que cada situación se presenta. Por ejemplo, algunos niños tienen dificultades de aprendizaje o presentan problemas con una materia específica y suelen caer en un círculo vicioso, ya que por el hecho de rendir en forma deficiente se deprimen, tienen problemas de autoestima y se desmotivan. Eso mismo los lleva a que les siga yendo mal y, de esa forma, cada vez va siendo más difícil superar el problema en el que se encuentran. Otro grupo que es posible distinguir es el de aquellos niños que no prestan atención en clases y se distraen con facilidad, porque son más impulsivos e inquietos y suelen no tener buenos hábitos de estudio. En muchos de estos casos - aunque cabe resaltar que no en todos- es posible sospechar de un Síndrome de Déficit Atencional, lo que requiere de un diagnóstico y apoyo especializado.

Una tercera forma es la de los niños que, por alguna razón específica, están pasando por un momento difícil que está repercutiendo en su estado emocional. Por lo general, esto suele ocurrir en circunstancias como los cambios de colegio, los problemas familiares (como la separación de los padres o la muerte de un ser querido) y los sentimientos de rechazo por parte de los compañeros de curso, situaciones que ameritan también de un cuidadoso análisis y que, cabe aclarar, puede provocar tanto un bajo rendimiento, como todo lo contrario, niños “súper mateos”, que utilizan el estudio como una vía de escape.

Y por último, un cuarto grupo, está conformado por aquellos niños que simplemente no estudian lo suficiente, porque ellos mismos no se esfuerzan lo necesario, no existe una prioridad de estudio en la casa, o por parte del colegio no encuentran la exigencia y preocupación necesaria que valide su responsabilidad con el estudio y las tareas, sostiene la psicóloga Mónica Larraín. “Es así como tanto el niño, como los padres y el colegio, son los tres actores que tienen que comprometerse, siendo además estos dos últimos, los más férreos aliados en esta tarea que significa la enseñanza y el aprendizaje”.

2.3.10 Cómo pueden los padres de familia enfrentar el problema de mal rendimiento en la escuela.

A juicio de los especialistas, el primer paso a seguir es indagar los motivos de fondo que están llevando a esta situación, porque sólo así se puede abordar el problema en forma adecuada. En caso de ser necesario es aconsejable pedir ayuda profesional, de manera de lograr una visión más global y completa, que permita un tratamiento integral.

Por otra parte, los padres deben fomentar la confianza de sus hijos como una forma de revertir sus pensamientos negativos. En este sentido, también es bueno motivarlos frente al estudio, dándole una connotación positiva a todo lo relacionado con el colegio y haciéndolos sentir bien con pequeños logros, ya que así ellos mismos irán encontrando el incentivo a estudiar y poner atención en clases.

2.4 Fundamentación Legal

La constitución de la república del Ecuador:

Artículo 281 del capítulo tercero de soberanía alimentaria manifiesta que: “la soberanía alimentaria constituye en un objetivo estratégico y una obligación del estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente”.

Programa Aliméntate Ecuador “El Programa Aliméntate Ecuador (AE), del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), atraviesa desde el 2007 una profunda reformulación institucional que proyecta dejar de lado su concepción plenamente asistencial para transformarse en un programa de Seguridad Alimentaria, para ello ha emprendido una transformación desde sus bases, acogiendo como su política institucional los principios de la Soberanía Alimentaria, la misma que se refiere al derecho que asiste a los pueblos y naciones para definir sus propias políticas alimentarias. Los ecuatorianos tenemos derecho de acceder a alimentos seguros, nutritivos, culturalmente apropiados y a los recursos necesarios para producirlos y autoabastecernos de los mismos.

Desde esta perspectiva, el Programa Aliméntate Ecuador (AE), busca contribuir en la construcción de las bases socio económicas y culturales para el ejercicio de los derechos de alimentación de la población ecuatoriana siendo su campo de acción el de la Seguridad Alimentaria.

Estamos encontrando las mejores condiciones y oportunidades para que los ecuatorianos accedan a suficientes alimentos inocuos, tanto en cantidad como en calidad, que satisfagan sus necesidades fisiológicas y preferencias culturales, en virtud de mantener una vida activa y saludable, asegurándonos además y de manera preferente, que la educación para cambios de comportamiento y la información sobre sana alimentación cambie los actuales hábitos de consumo, poniendo énfasis en el consumo y producción de verduras y frutas, y en el uso adecuado de grasas y de que los alimentos provengan de la producción local de pequeños y medianos productores. Queremos que los ecuatorianos conozcan que la sana alimentación es el principal componente de la salud y que a través de una política adecuada que articule este aspecto, la nutrición, el desarrollo social, la inclusión socio-económica, la generación de capacidades y la producción local, se puede lograr una enorme transformación social del país.

En cuanto a su estructura organizacional, el programa implementó algunos cambios que le permitió un accionar más coherente y ágil, especialmente en lo que se refiere al área administrativa-financiera, comunicación y monitoreo y evaluación.

2.5 Hipótesis

La desnutrición de los niños de la Escuela Fiscal Mixta “Quilindaña” incide en el rendimiento escolar.

2.6 VARIABLES

Variable Independiente

La desnutrición

Variable Dependiente

Rendimiento escolar

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación.

La investigación es un proceso formal y sistemático de pensar que emplea instrumentos y procedimientos especiales con miras a la resolución de problemas, a la búsqueda de respuestas en torno a una situación, o a la adquisición de nuevos conocimientos. Una vez definida y conceptualizada lo que es Investigación se plantea la metodología a utilizar, los instrumentos, las técnicas y todo lo que se emplea en el desarrollo de la investigación.

3.2 Métodos

Para desarrollar la investigación se utilizó los siguientes métodos y técnicas:

3.2.1 Inductivo.- Se aplica este método para extraer información de los alumnos, padres de familia y docentes, para llegar a las conclusiones y por ende a las recomendaciones.

3.2.2 Deductivo.- Este método permite determinar que les sucede a los niños que no se alimentan adecuadamente.

3.2.3 Método Descriptivo.- Con este método se podrá saber qué pasa con la nutrición infantil en los niños de la Escuela Fiscal Quilindaña.

3.3 Nivel y Tipo de Investigación.-

Por la naturaleza del presente trabajo, se eligió los enfoques: cualitativo y cuantitativo, ya que el problema y los objetivos a conseguir así lo ameritan; se utiliza en la extracción de información métodos estadísticos y además porque en el proceso se utilizan técnicas cualitativas para la comprensión y descripción de los hechos.

Se apoya en:

Investigación Bibliográfica: Este método permitió la revisión de toda la información en libros, folletos, etc. que se necesitó para el desarrollo de esta investigación.

La observación: Fue fundamental para la comprensión del problema planteado, e interpretación de las diferentes respuestas de los encuestados.

3.4 Procedimiento de la Investigación.

Esta investigación sigue una secuencia la misma que es:

- Determinación del Problema.
- Sustentación bibliográfica.
- Elaboración del Proyecto.
- Determinación de la muestra.
- Redacción del Marco Teórico.
- Realización del instrumento.
- Aplicación del Instrumento.
- Procesamiento y depuración de datos.
- Análisis e interpretación de resultados.
- Construcción de Conclusiones y recomendaciones.
- Elaboración del Informe.
- Propuesta.

3.5 Población y Muestra

La conceptualización de los términos población y muestra que se asume en el presente proyecto se refiere a Sánchez, (1996: 106), que define a la población como “El agregado o totalidad de las unidades elementales o sea los sujetos cuyo estudio interesa”.

“La muestra está constituida por los sujetos que han sido seleccionados, es la población para que en ellos se realice la investigación” (p. 106)

Según Carlos Jiménez y otros (1999: 119)

“La muestra es un subconjunto representativo de la población o del conjunto universo. Los estudios que se realizan en una muestra se puede generalizar a la población por procedimientos estadísticos, es decir, hacer extensivos sus resultados al universo, por lo que una

muestra debe tener dos características básicas: tamaño y representatividad”.

La población a investigar está constituida por los padres de familia, y alumnos del quinto, sexto y séptimo de Educación Básica, Docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Quilindaña”, en el periodo lectivos 2009-2010, según las especificaciones del siguiente cuadro:

Cuadro No. 3

Matriz Poblacional

ELEMENTOS DE LA POBLACIÓN	CANTIDAD
“DOCENTES”	3
“PADRES DE FAMILIA”	40
“ESTUDIANTES”	45

Fuente: Escuela Fiscal Mixta Quilindaña.

Dado el tamaño de la población la variación existente en la población de estudio se trabajó con el 100% de la población.

3.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta, a través de un cuestionario aplicado a estudiantes, docentes y padres de familia de la Escuela Fiscal Mixta Quilindaña del cantón Shushufindi provincia de Sucumbíos.

La encuesta empleada permitió obtener datos de varias personas, a través de preguntas planteadas. El cuestionario contiene preguntas cerradas.

3.6.1 Validez del Instrumento.

De acuerdo a definiciones clásicas como la de Stevens (1951), “LA VALIDEZ se refiere al grado en que un instrumento mide la variable que pretende medir. Por ejemplo, un test de inteligencia no será válido, si lo que mide es realmente memoria y no inteligencia..” Luego de reflexionar sobre lo que sostiene este autor hay que mencionar que depende mucho de la validez del instrumento para la realización correcta de la investigación.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

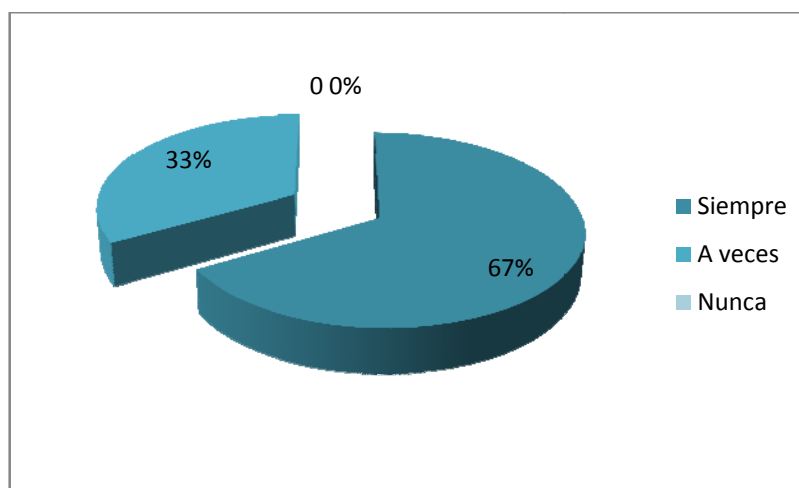
ENCUESTA APLICADA A PROFESORES (Ver Anexos A).

Pregunta 1. Algunos de sus alumnos se notan debilitados en sus clases?

Tabla 1

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	2	67
A veces	1	33
Nunca	0	0
Total	3	100

Gráfico 1.



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 67% de los maestros dicen que notan a sus alumnos siempre debilitados en sus clases, mientras que el 33% dice que a veces.

Interpretación.

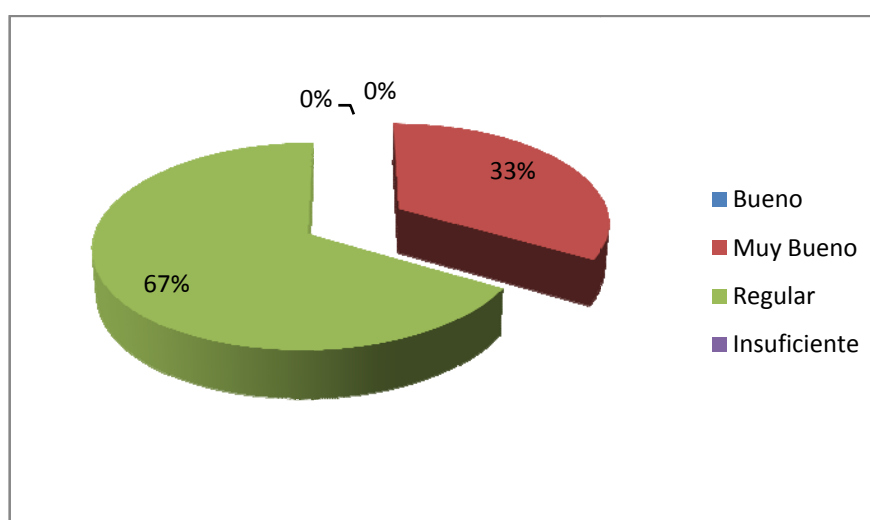
Los niños se ven debilitados en clases debido a que no desayunan y no se alimentan correctamente en sus hogares; esto hace que los niños no atiendan, participen en clases y por ende su rendimiento es limitado.

Pregunta 2.El promedio escolar de su grado es de Muy buena?

Tabla 2

Respuestas	Frecuencia	%
Bueno	0	0
Muy Bueno	1	33
Regular	2	67
Insuficiente	0	0
TOTAL	3	100

Gráfico 2



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 67% de los maestros respondieron que el promedio escolar de su grado es regular, mientras que el 33% dice que es Muy Bueno.

Interpretación.

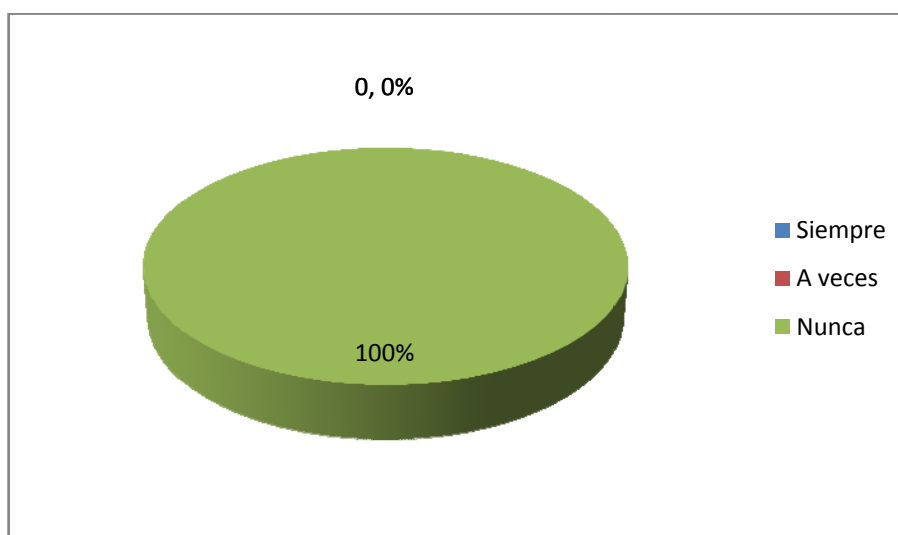
El bajo rendimiento escolar es ineludible, esto se debe a la falta de concentración que tienen los niños en clases debido a la atención que tienen en los alimentos que no comieron y/o que les gustaría comer

Pregunta 3. Sus estudiantes consumen productos nutritivos a la hora del recreo?

Tabla 3

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	0	0
Nunca	3	100
Total	3	100

Gráfico 3.



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

Todos los maestros aseguran que los niños no consumen productos nutritivos a la hora del recreo.

Interpretación.

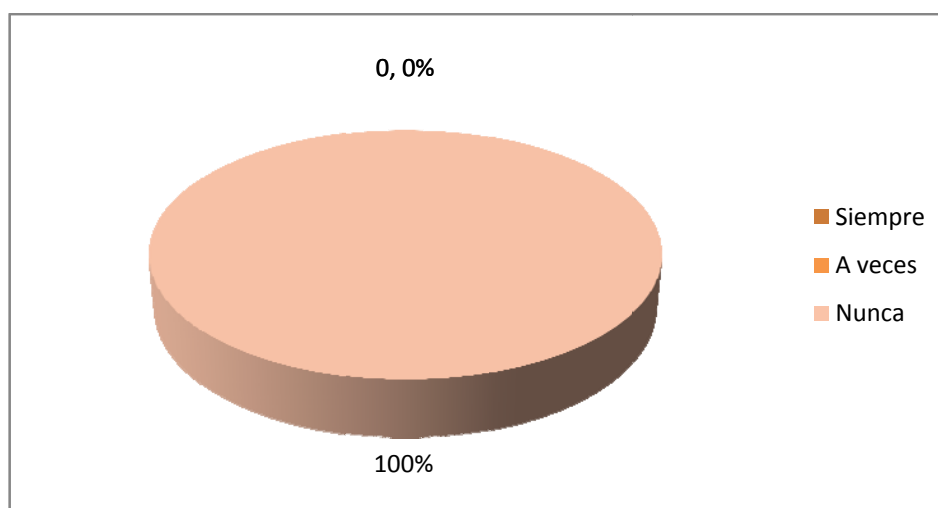
Los niños por su naturaleza imprudente, no selecciona bien sus alimentos por esto que a la hora del recreo prefiere comida chatarra.

Pregunta 4. Existe un control sobre los alimentos que se expende en el bar de la Escuela?

Tabla 4

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	0	0
Nunca	3	100
Total	3	100

Gráfico 4.



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 100% de los maestros aseguran que nunca hay un control sobre los alimentos y productos que se vende en el bar de la institución.

Interpretación.

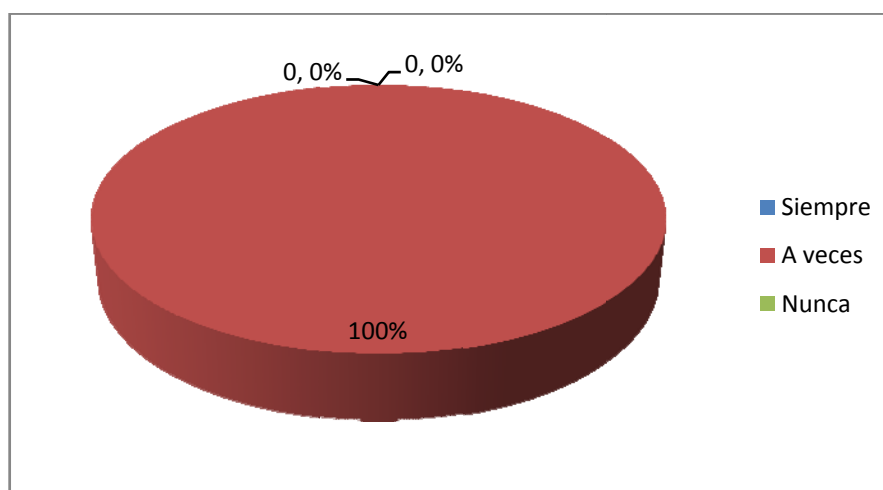
La actitud de los maestros demuestra el poco interés que tiene los maestros sobre el tema, aun sabiendo que de esto depende que los niños superen su rendimiento escolar en cada una de las aulas.

Pregunta 5. Sus alumnos se alimentan correctamente en sus hogares?

Tabla 5

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	3	0
Nunca	0	100
Total	3	100

Gráfico 5.



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

Todos los maestros aseguran que sus alumnos a veces se alimentan en sus hogares

Interpretación.

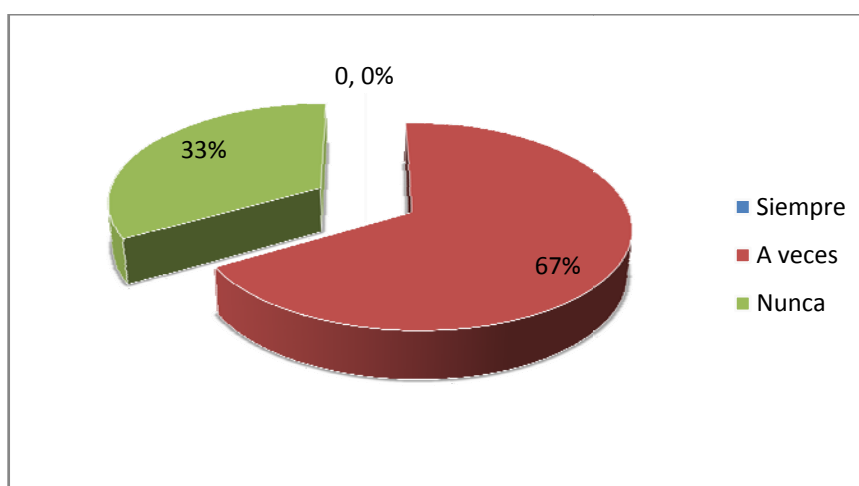
Los maestros conocen de la situación económica y la falta de tiempo de los padres de familia responsables de la alimentación de los niños en sus hogares, por esto saben que los padres de familia carecen de recursos económicos para adquirir alimentos.

Pregunta 6. Que los niños no se alimenten correctamente se debe a que los padres de familia carecen de recursos económicos?

Tabla 6

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	2	67
Nunca	1	33
Total	3	100

Gráfico 6.



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

Que los niños no están bien nutridos a veces depende de la falta de recursos económicos sostiene el 67% de los maestros; mientras que el 33% dice que el hecho de que se de este fenómeno nunca depende de los recursos económicos.

Interpretación.

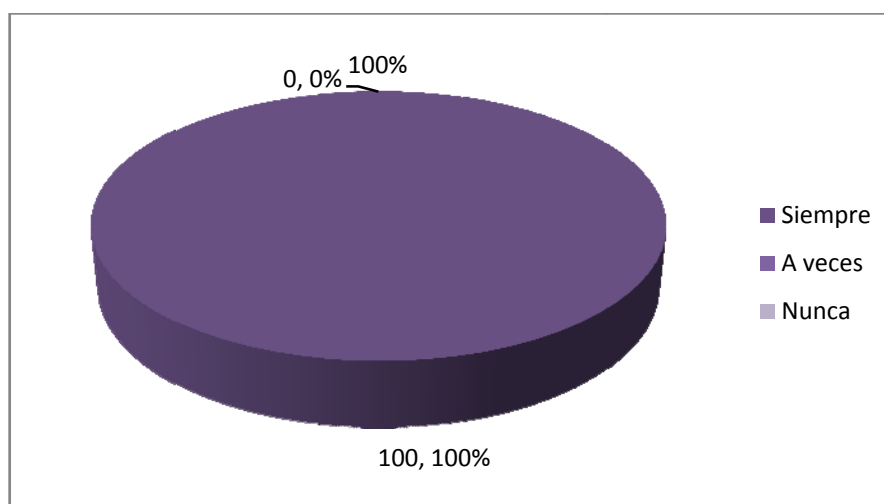
La falta de recursos económicos es un grave problema en el sector, pero no depende de esto, que los niños estén mal alimentados, más bien se debe al desconocimiento sobre la preparación y combinación de los alimentos que no tienen los padres de familia.

Pregunta 7. La nutrición de un niño se relaciona con el rendimiento escolar?

Tabla 7

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	3	100
A veces	0	00
Nunca	0	00
Total	3	100

Gráfico 7



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

Todos los maestros, concuerdan en que la nutrición se relaciona con el rendimiento de los estudiantes.

Interpretación.

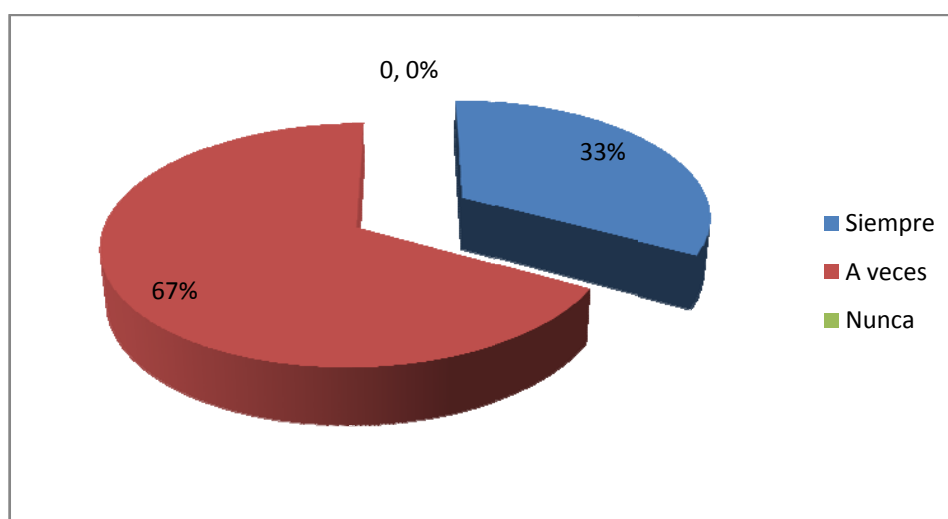
Dependen mucho de una buena alimentación que el niño esté activo en las horas de clases, que el niño no esté débil permite que pueda captar lo que los maestros le enseñan.

Pregunta 8. Ha orientado a sus estudiantes sobre nutrición?

Tabla 8.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	1	33
A veces	2	67
Nunca	0	00
Total	3	100

Gráfico 8



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 67% de los docentes aseguran que orientan a sus alumnos sobre cómo alimentarse correctamente; el 33% dice que lo hace a veces.

Interpretación.

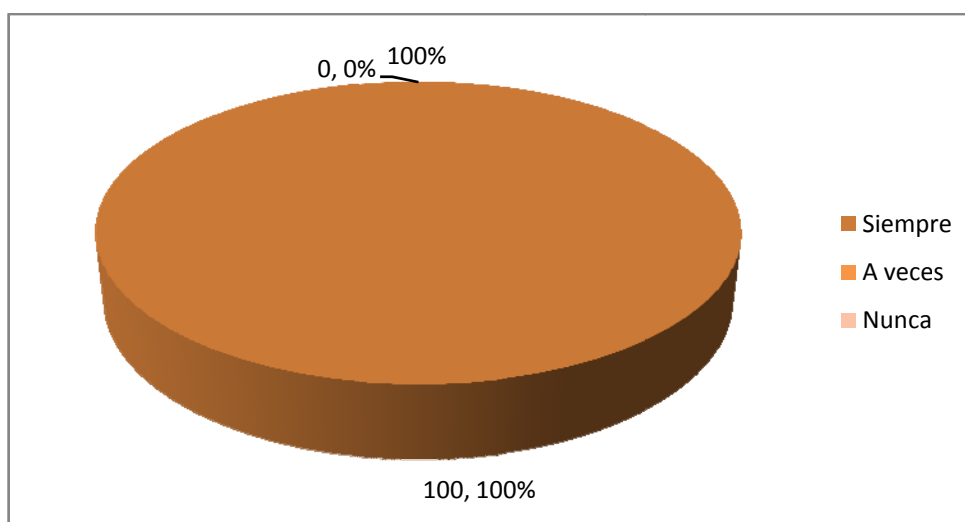
En los maestros no existe una verdadera concienciación sobre la importancia de una correcta alimentación, es por esto que no lo hacen siempre. Un docente que realmente se compromete con su profesión debe interesarse por el desarrollo integral de sus alumnos.

Pregunta 9. Ha orientado a los padres sobre nutrición?

Tabla 9.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	00
A veces	0	00
Nunca	3	100
Total	3	100

Gráfico 9



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

Absolutamente todos los maestros coinciden en que nunca orientan a los padres de familia sobre nutrición.

Interpretación.

Los maestros dan prioridad a otros temas en las reuniones de padres de familia.

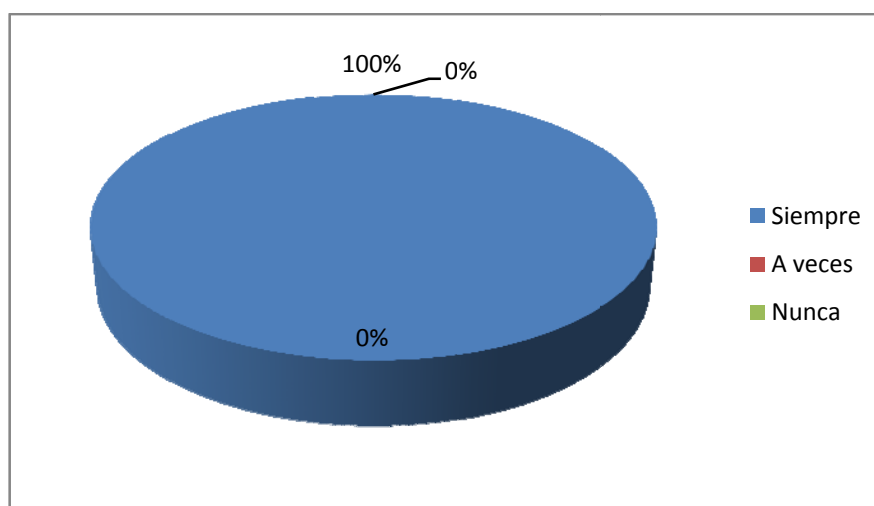
Los maestros no se toman su tiempo para hablar del tema de nutrición en los niños, con los padres de familia, aunque se dan cuenta del problema no lo asumen.

Pregunta 10. ¿Ha tenido visitas médicas para valorar el estado de sus estudiantes?

Tabla 10.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	00
A veces	0	00
Nunca	3	100
Total	3	100

Gráfico 10



Fuente: Encuesta realizada a los docentes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 100% de maestros aseguran nunca haber recibido la visita de un médico para valorar el estado de sus alumnos.

Interpretación

En el cantón Shushufindi si existe la presencia del personal de salud,pero en el periodo de la investigación no han recibido visita médica en la escuela, comoson las campañas de vacunación, control y desparasitación.

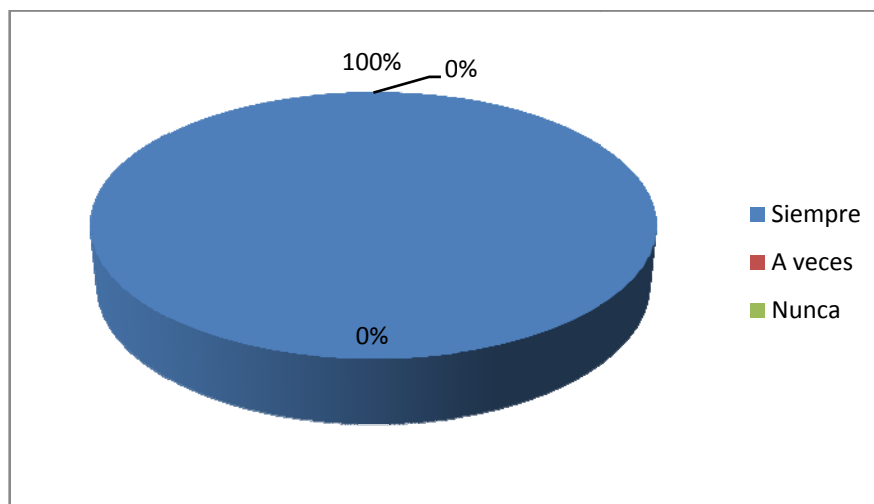
ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES (Ver Anexo B)

Pregunta 1. Siempre desayunas antes de ir a la escuela?

Tabla 1.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	45	100
A veces	0	00
Nunca	0	00
Total	45	100

Gráfico 1



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 100% de los estudiantes siempre desayunan para ir a la escuela.

Interpretación

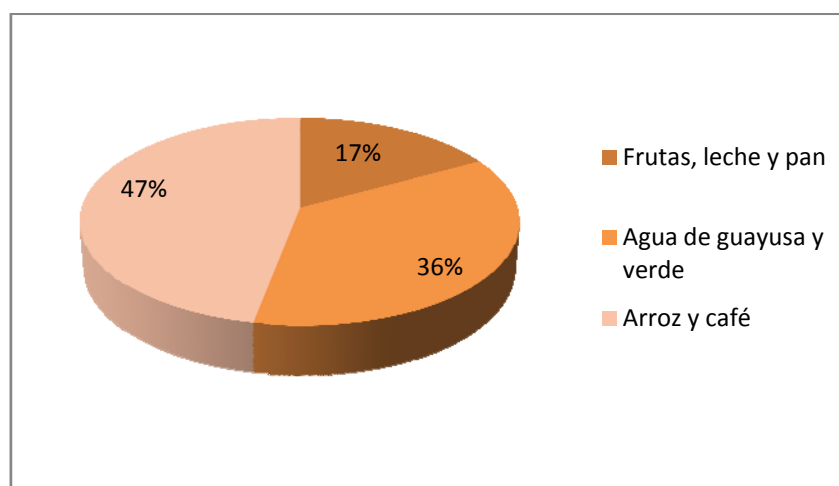
Todos los niños reciben su desayuno antes de ir a la escuela.

Pregunta 2. Tu desayuno generalmente está compuesto por:

Tabla 2

Preguntas	frecuencia	%
Frutas, leche y pan	8	17
Agua de guayusa y verde	16	36
Arroz y café	21	47
Total	45	100

Gráfico 2



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 47% de los estudiantes desayunan arroz y café, el 36% come verde cocinado y guayusa y apenas el 17% consume frutas, leche y pan

Interpretación

Si bien es cierto todos los niños desayunan pero no lo hacen de manera adecuada, lo que normalmente están adquiriendo es solo carbohidratos.

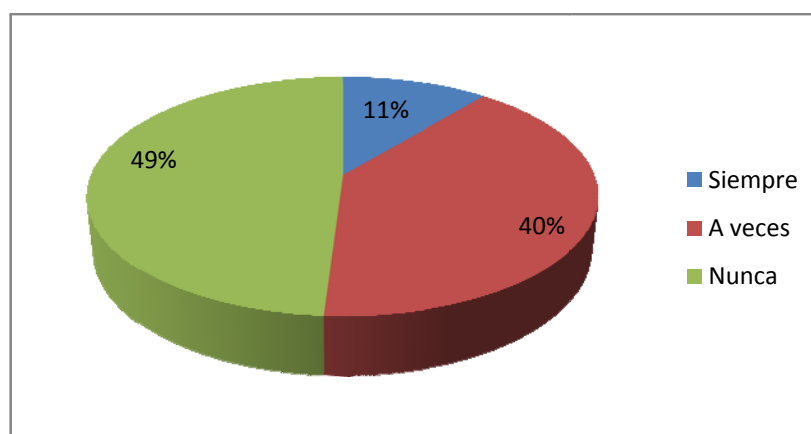
Cuando se trata de una adecuada alimentación se lo debe hacer de forma variada, como es la presencia de cereal, frutas, jugos, leches, etc.

Pregunta 3. ¿Cuándo tienes hambre, puedes atender a tu maestro?

Tabla 3.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	5	11
A veces	18	40
Nunca	22	49
Total	45	100

Gráfico 3



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis e Interpretación

El 49% de los estudiantes nunca puede atender a su maestro cuando tienen hambre.

El 40% de los encuestados a veces puede atender a su maestro cuando están con hambre.

El 11% nunca puede atender a su maestro cuando tiene hambre.

Interpretación

Es notorio que existen dificultades de concentración para los estudio cuando no los niños no se alimentan adecuadamente aunque en este caso los niños contestaron que si le atienden al profesor. Porque en el temor al profesor hace que se esfuercen para atenderlo.

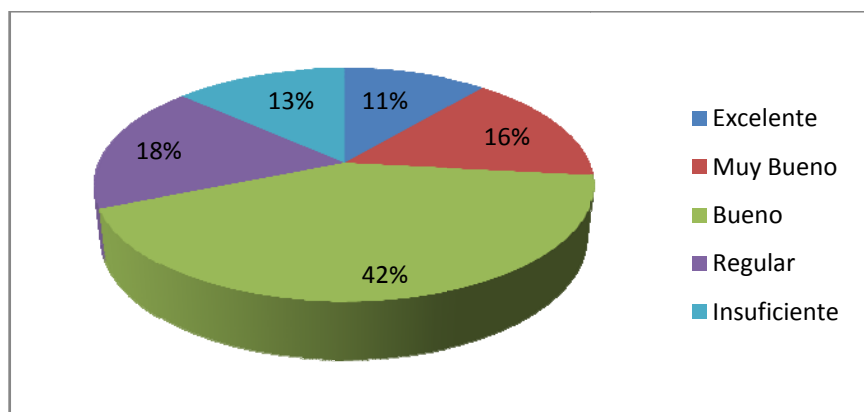
Pregunta 4. Tu nivel de aprendizaje escolar es:

Tabla 4.

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	5	11
Bueno	7	16
Muy Bueno	19	42
Regular	8	18
Insuficiente	6	13
TOTAL	45	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Tabla 4.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 42% de los estudiantes aseguran que su rendimiento escolar es Bueno, el 18% dice tener un rendimiento Regular, el 16% tiene un rendimiento de Muy bueno; el 13% insuficiente y el 11% excelente.

Interpretación

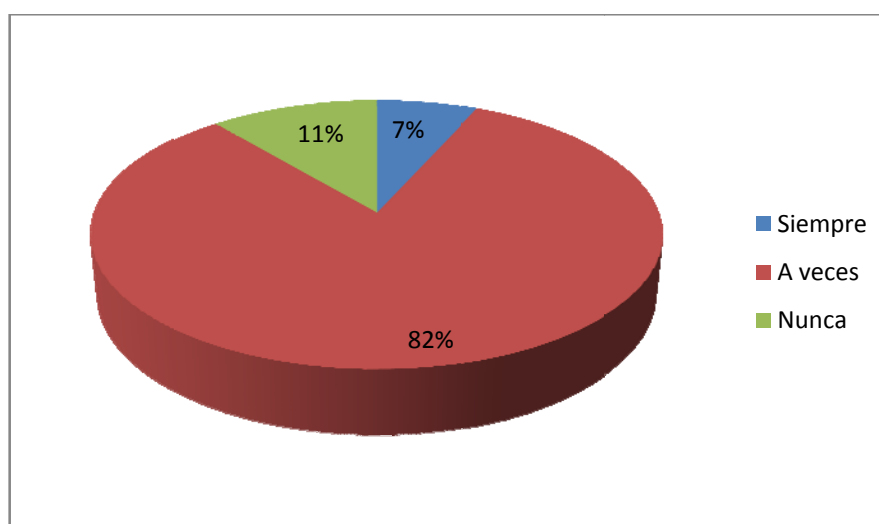
Es alto el porcentaje de estudiantes que consideran que su aprendizaje es bueno, que tal calificación cualitativa no es mala, con estos datos se puede asegurar que no hay mayormente problemas de desnutrición sino más bien problemas de mala alimentación, no se combinan correctamente los alimentos.

Pregunta 5 Con qué frecuencia comes pescado?

Tabla 5.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	3	11
A veces	37	40
Nunca	5	49
Total	45	100

Gráfico 5.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

De los niños encuestados el 82% a veces comen pescado, el 11% nunca comen pescado y el 7% siempre comen pescado.

Interpretación

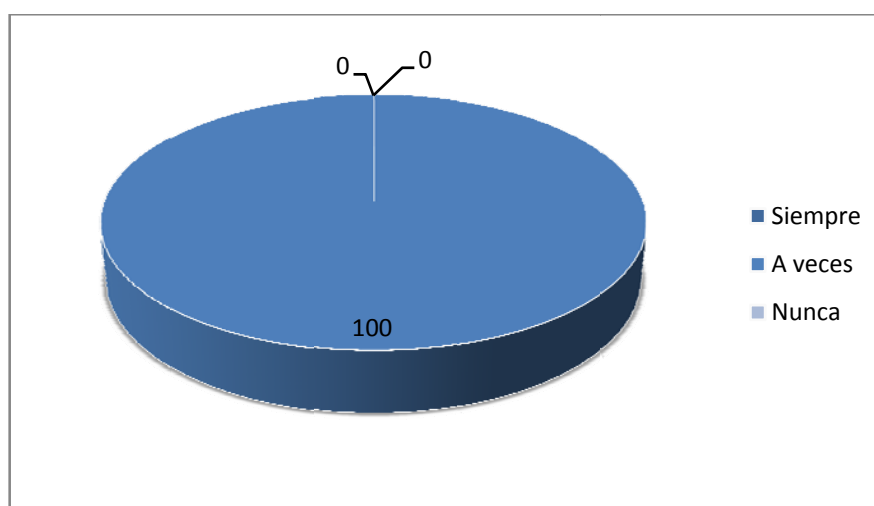
Estos resultados ayudan a conocer como es la alimentación de los estudiantes y con frecuencia adquieren y comen pescado alimento fundamental en el crecimiento de los niños.

Pregunta 6 Con qué frecuencia comes carne y pollo?

Tabla 6.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	45	100
Nunca	0	0
Total	45	100

Gráfico 6.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

Todos los niños a veces comen carne y pollo.

Interpretación

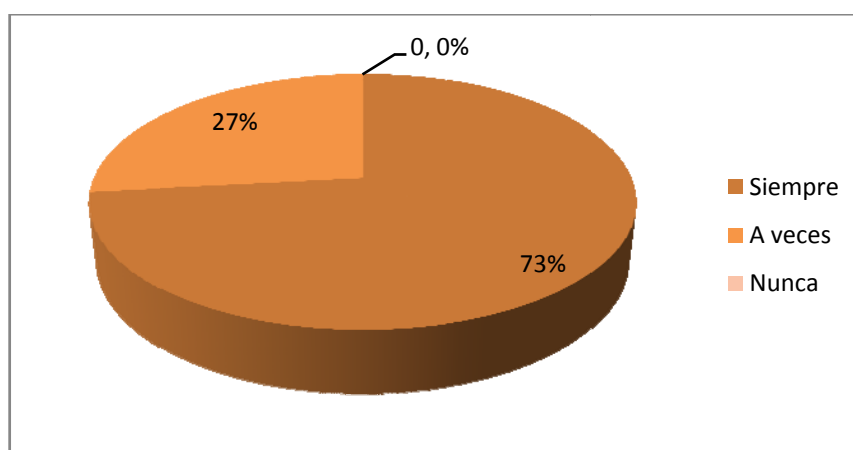
Los niños demuestran que en su alimentación si existe la presencia de estos alimentos como es la carne y el pollo, que lo consumen de vez en cuando.

Pregunta 7 Si tienes la tres comidas diarias?

Tabla 7.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	33	73
A veces	12	27
Nunca	0	0
Total	45	100

Gráfico 7.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 73% siempre cuentan con las tres comidas diarias, mientras que el 27% a veces tiene las tres comidas diarias.

Interpretación

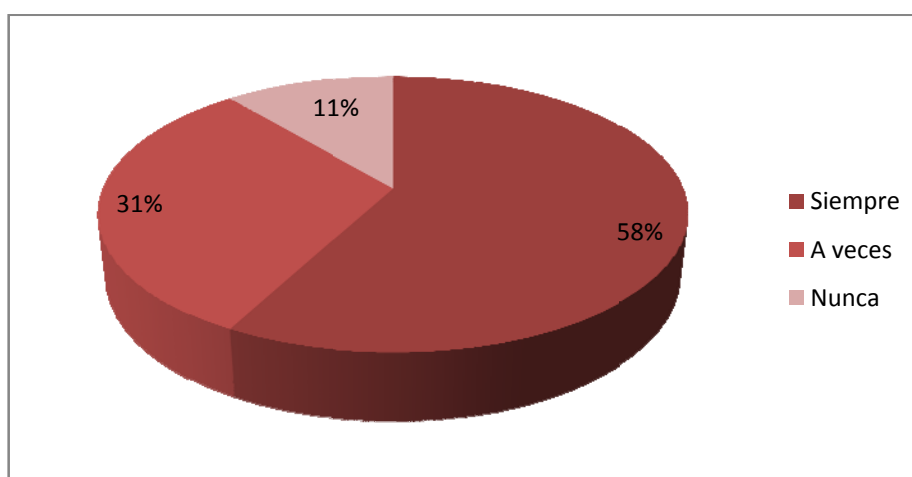
Existen familias en las que solamente cuentan con el desayuno y el almuerzo, en la merienda solo se sirve agua aromática, todo por la falta de recursos económicos.

Pregunta 8 Es tu mamá la que se encarga de tu alimentación?

Tabla 8.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	26	58
A veces	14	31
Nunca	5	11
Total	45	100

Gráfico 8.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 58% de los niños sostienen que son sus madres las encargadas de su alimentación; el 31% dice que a veces sus madres se encargan de su alimentación y el 11% dice que sus madres nunca se encargan de su alimentación.

Interpretación

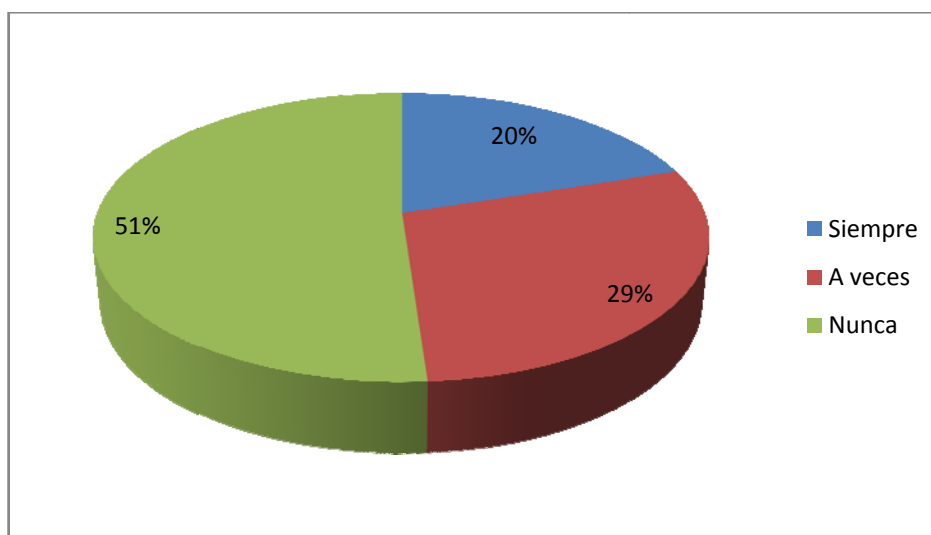
El porcentaje de madres que a veces se dedican a la alimentación de sus hijos, que no lo hacen siempre es porque trabajan y la alimentación está a cargo de una cocinera; persona que poco o nada le importa la correcta alimentación de los niños.

Pregunta 9 Cuando estás en clases te da sueño?

Tabla 9.

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	9	20
A veces	13	29
Nunca	23	51
Total	45	100

Gráfico 9.



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 51% de los niños sostiene que nunca le da sueño en clases, el 29% manifiesta que a veces de la sueño en clases, mientras que el 20% siempre le da sueño en clases.

Interpretación

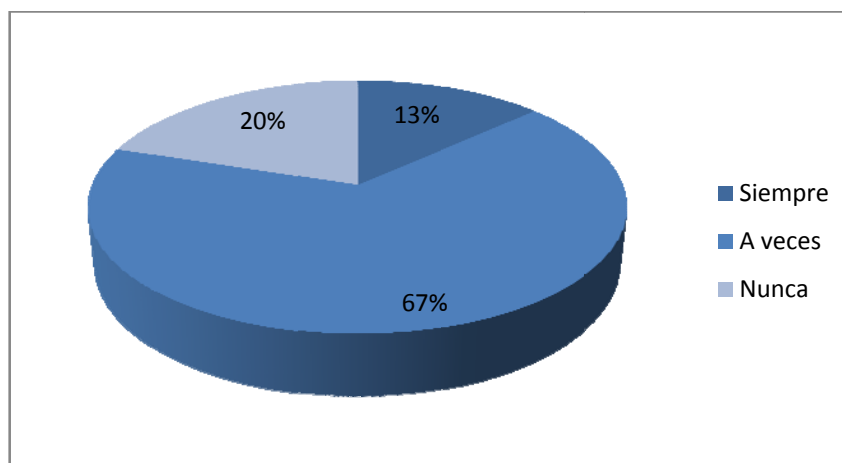
A un poco más de la mitad de los estudiantes no les da sueño en clases, son señales de que no es muy marcado el problema de desnutrición en los estudiantes.

Pregunta 10 Tus padres te dan dinero para que te compres algo en el recreo?

Tabla 10

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	9	13
A veces	13	67
Nunca	23	20
Total	45	100

Gráfico 10



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 67% de los estudiantes sostienen que a veces sus padres les dan dinero para que se compren algo en el recreo, el 20% dice que nunca reciben de sus padres dinero para el recreo y el 13% siempre recibe.

Interpretación

Los padres que dan dinero a sus hijos no están garantizando una buena alimentación ya que los niños eligen comida que no es beneficiosa.

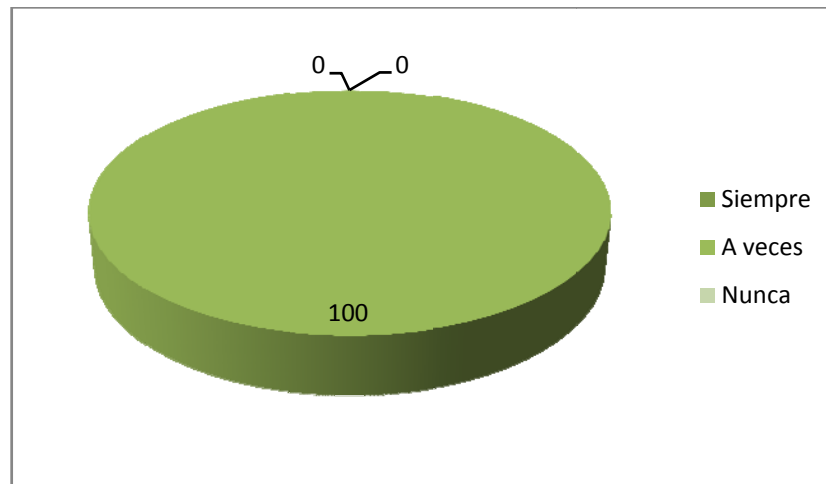
ENCUESTAS APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA (Ver Anexo C)

Pregunta 1 En el desayuno usted provee a sus hijos de pan o cereal?

Tabla 1

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	40	100
Nunca	0	0
Total	40	100

Gráfico 1



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 100% de los padres de familia sostienen que a veces dan a sus hijos pan o cereal en el desayuno.

Interpretación

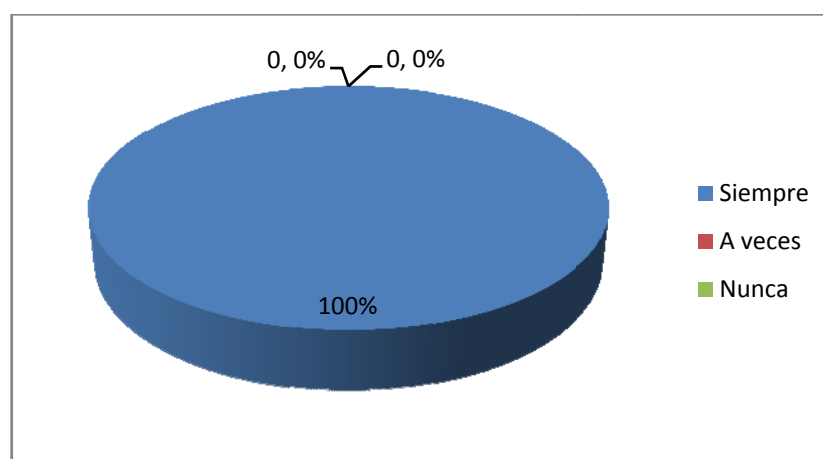
La variedad de los alimentos que los progenitores dan a sus hijos hace que sostengan que a veces dan a sus hijos pan o cereal; actitud que es buena en la alimentación de los niños.

Pregunta 2 En su hogar se come el desayuno, almuerzo y merienda?

Tabla 2

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	100	100
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	40	100

Gráfico 2



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis e Interpretación

El 100% de padres afirman que en sus casas se comen las 3 comidas del día.

Interpretación

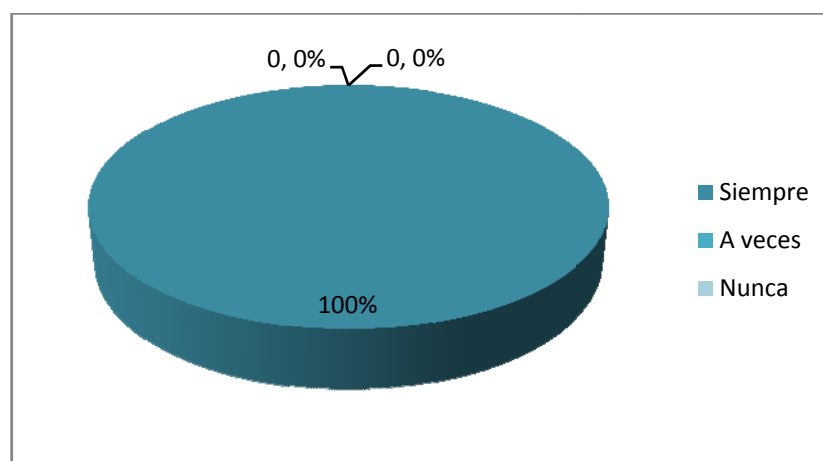
Los padres de familia al igual que los niños confirman que la alimentación lo hacen tres veces al día lo que nos hace sentir satisfechos de que los padres están cumpliendo con su rol y con un derecho de los niños de ser alimentados adecuadamente, lo que ayuda a que los niños tengan interés de estar en clase y tengan condiciones físicas adecuadas.

Pregunta 3 ¿Sus hijos desayunan antes de ir a la escuela?

Tabla 3

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	100	100
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	40	100

Grafico 3



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 100% de padres siempre envían a sus hijos a la escuela dándoles el desayuno.

Interpretación

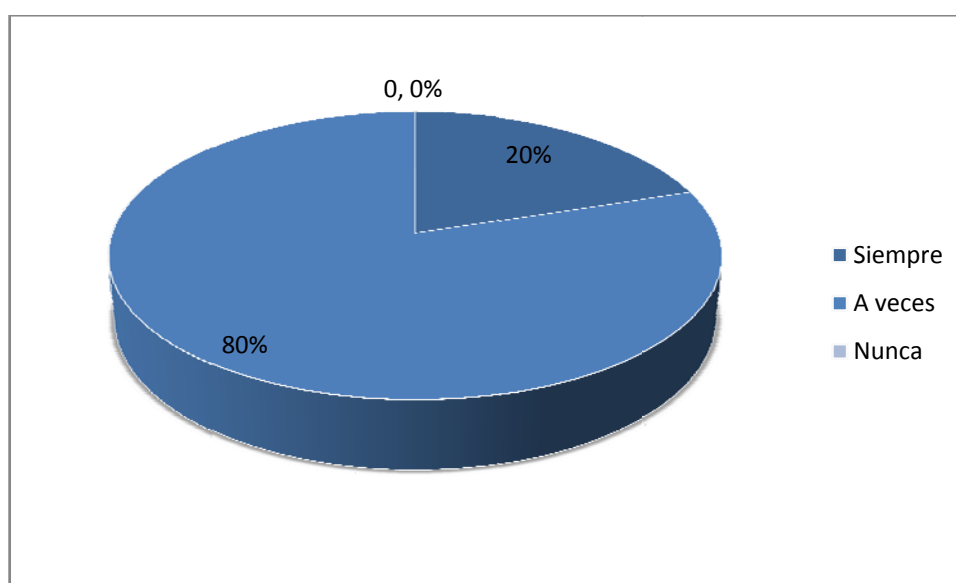
Todos dicen que sus hijos si desayunan, claro está que para algunos padres el café con pan o verde que les dan a sus hijos los llaman desayuno.

Pregunta 4 ¿Con que frecuencia controla el peso y talla de su hijo?

Tabla 4

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	8	20
A veces	32	80
Nunca	0	0
Total	40	100

Grafico 4



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 80% de padres de familia a veces les hacen controlar el peso y la talla de sus hijos.

El 20% siempre están pendientes del control del peso y talla de sus hijos.

Interpretación

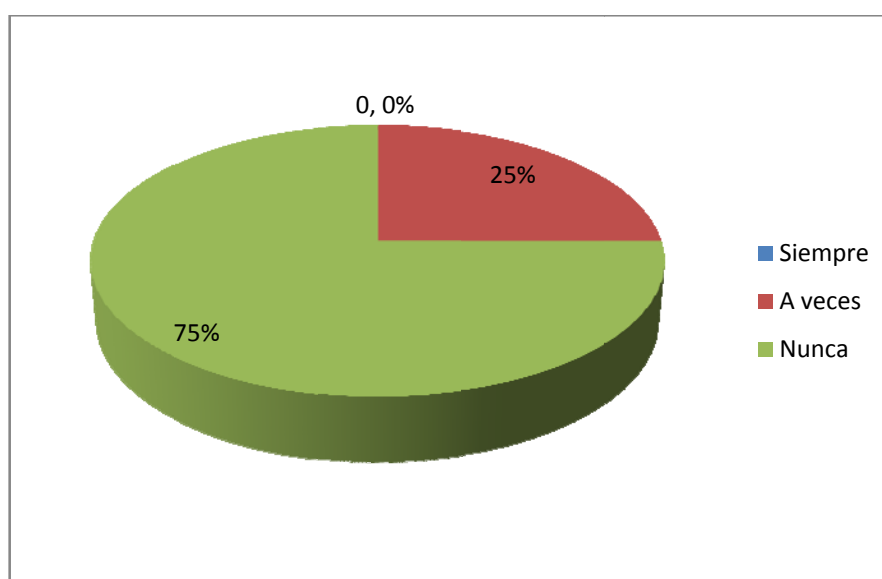
Se debería confirmar el buen estado de salud de los niños conociendo su peso y talla para poder estar seguro de que su crecimiento y desarrollo es el adecuado comparando con las tablas referenciales que proporcionan el ministerio de salud y las direcciones de salud provinciales, para tomar las precauciones necesarias en caso de exista algún caso especial.

Pregunta 5 ¿Le han hablado de cómo debe nutrir a su hijo?

Tabla 5

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	10	25
Nunca	30	75
Total	40	100

Grafico 5



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 75% de padres nunca han recibido información de cómo alimentar adecuadamente a sus hijos.

El 25% a veces ha sido informado cómo debe alimentar adecuadamente a su hijo.

Interpretación

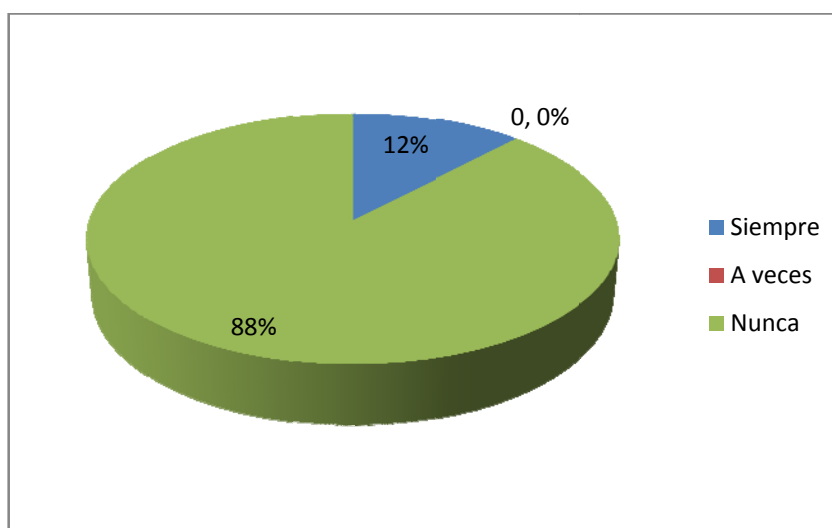
La mayoría de padres de familia afirma que ha asistido en alguna ocasión a escuchar recomendaciones de profesionales de cómo dar una buena alimentación a los niños en entidades ajenas a la escuela y quienes no lo han hecho e por falta de interés.

Pregunta 6 ¿Cuándo alimenta a su hijo tiene en cuenta productos que obtengan hierro, minerales, vitaminas, carbohidratos?

Tabla 6

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	0	0
A veces	10	80
Nunca	30	0
Total	40	100

Grafico 6



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 88% de padres de familia nunca se percatan de que la alimentación de sus hijos tenga hierro, minerales, vitaminas, carbohidratos; pero el 12% si lo hace.

Interpretación

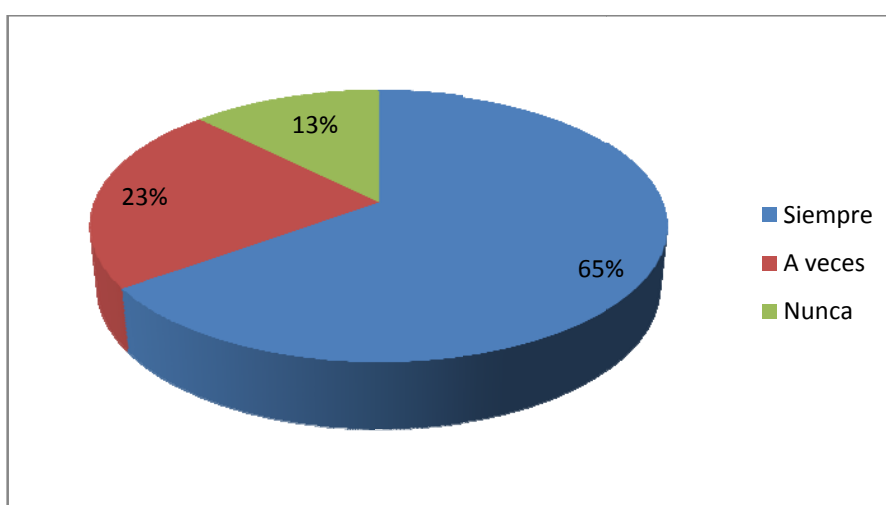
El desconocimiento que tienen los padres sobre la alimentación balanceada hace que no les presten atención a los detalles cuando de alimentar a sus hijos se trata.

Pregunta 7 ¿Cree usted que la nutrición infantil influye en el rendimiento escolar?

Tabla 7

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	26	65
A veces	9	23
Nunca	5	13
Total	40	100

Grafico 7



Fuente: Encuesta realizada a los padres de familia.
Elaborado por: LeodanCardenas.

Análisis

El 65% cree que la desnutrición siempre influye en el rendimiento escolar.

El 23% cree que la desnutrición a veces influye en el rendimiento escolar de sus hijos.

El 13% dice que la nutrición no influye en el rendimiento escolar.

Interpretación

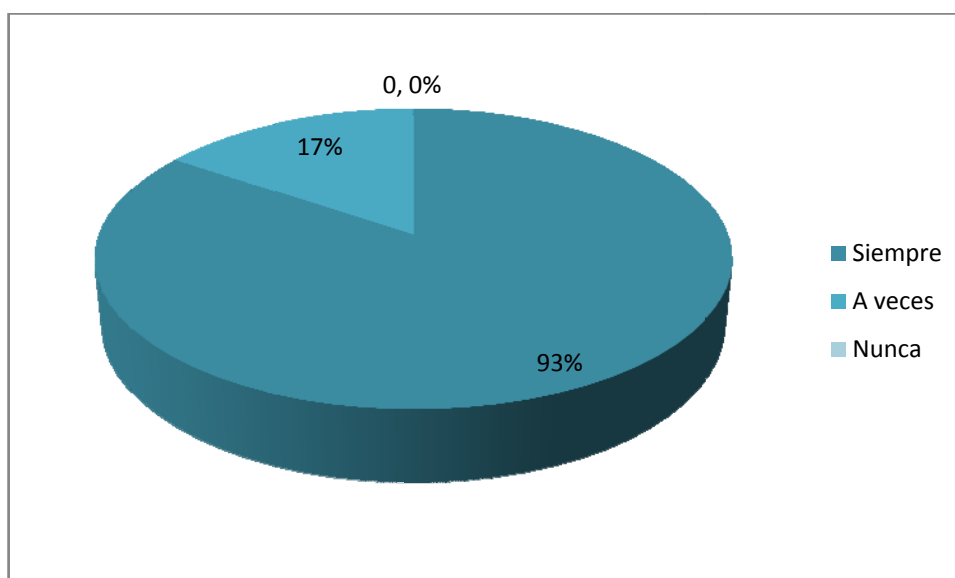
Los padres de familia pese a que en la escuela no se ha tenido charlas sobre cómo alimentarse adecuadamente han escuchado en otros lugares y por los medios de comunicación los consejos para que sus hijos aprovechen de mejor manera la educación.

Pregunta 8 ¿Cree usted que la elaboración de un folleto sobre nutrición infantil ayudará a mejorar la alimentación de sus hijos?

Tabla 8

Preguntas	frecuencia	%
Siempre	37	93
A veces	3	17
Nunca	0	0
Total	40	100

Grafico 8



Análisis

El 93% de padres de familia, considera que un folleto siempre ayudara a mejorar la correcta alimentación de sus hijos; mientras que el 17% dice que a veces ayuda.

Interpretación

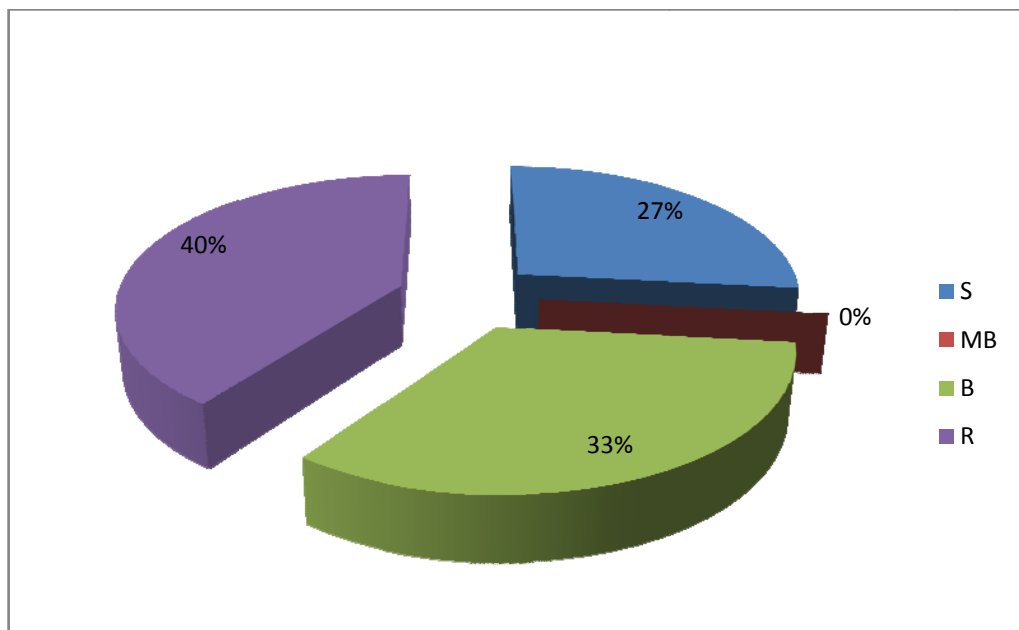
Los padres de familia consideran al folleto como una guía para poder preparar los alimentos de sus hijos y lograr una verdadera nutrición.

RESUMEN DE NOTAS DE LOS ESTUDIANTES

Tabla 9

Calificaciones	Frecuencia	Porcentaje
S		
MB	12	27
B		0
R	15	33
I	18	40
TOTAL	45	100

Grafico 9



CAPITULO V

1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.1 CONCLUSIONES: después de haber realizado la investigación de campo, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Los docentes manifiestan tener alumnos que pasan decaídos en sus clases, los maestros saben que la nutrición se relaciona y tiene mucho que ver en el rendimiento escolar de los niños.
- Los padres de familia en su mayoría muy poco conocen o han escuchado sobre la combinación de los alimentos para una buena nutrición (los padres creen que brindar a sus hijos una taza de chicha, guayusa o café con pan es un buen desayuno), porque aunque comen las tres comidas diarias, sus hijos van desayunados a la escuela, en ellos se nota un decaimiento. Los padres de familia desconocen cómo deben mezclar los alimentos para que brindar a sus hijos una correcta alimentación y que los niños estén nutridos.
- El promedio del rendimiento escolar que tienen los niños es de regular (en porcentaje mayor) y hace pensar mucho sobre las dificultades que tienen en sus estudios, entre otras causas se encuentra la mala alimentación.
- Una vez obtenido los resultados, es necesario socializar con los niños, los padres de familia y los docentes, para lograr una buena alimentación para los niños.

4.2 RECOMENDACIONES

- Que los docentes orienten constantemente a los estudiantes y padres de familia sobre la importancia de una alimentación balanceada.
- Los padres de familia deben interesarse sobre la nutrición, de sus hijos; leyendo sobre el tema, consultado a profesionales, etc. Además deben concienciar sobre la importancia de otorgar a sus hijos una alimentación balanceada rica en proteínas, carbohidratos, vitaminas, etc.
- Realizar el folleto sobre nutrición, que sirva como guía para padres de familia, maestros y alumnos.
- Incluir en el folleto menús alternativos como ejemplo para que los padres se familiaricen con la combinación de los alimentos.

CAPITULO VI

5. Propuesta.

5.1 TEMA.

Elaboración de un folleto sobre nutrición para los estudiantes de la Escuela Fiscal “Quilindaña” del cantón Shushufindi provincia de Sucumbíos.

RESPONSABLE:

LeodanCardenas Toro.

BENEFICIARIOS:

Son beneficiarios de este trabajo los 45 estudiantes de los niveles quinto, sexto y séptimo de educación básica, de la Escuela Fiscal Mixta “Quilindaña”

5.2.-Antecedentes

Tener una buena salud es una aspiración de todos a fin de gozar plenamente de nuestra vida. Los diversos alimentos que forman parte de nuestra dieta diaria nos aportan la energía y los componentes estructurales para nuestro organismo en forma adecuada. La alimentación sana tiene que ir en una estrecha relación con el ejercicio físico y con una información adecuada de la forma como aprovechar los alimentos que se producen en cada una de las regiones.

5.3.-Justificación.

Este trabajo es una guía para los docentes y padres de familia; es un trabajo para la concienciación de los estudiantes en cuanto a que sepan seleccionar los alimentos que consumen. Además para aquellos que están interesados en descubrir cómo afecta la nutrición en el rendimiento de los niños.

Cuáles son los alimentos adecuados y como hay que combinarlos para un mejor aprovechamiento de sus componentes, sugerencia sobre las porciones que diariamente debe consumir un niño en cada comida para hablar de una alimentación adecuada.

5.4.-Objetivos.

5.4.1.-Objetivo general

Elaborar y difundir un folleto sobre nutrición infantil.

5.4.2.-Objetivos específicos

Incentivar al consumo de alimentos naturales y de la zona

Determinar la importancia de la alimentación en el rendimiento escolar.

Elaborar el folleto de difusión sobre nutrición.

5.5.-Fundamentación y Desarrollo de la Propuesta.

5.5.1.- LISTADO DE CONTENIDOS.

UNIDAD 1

1.- LA NUTRICIÓN

1.1.- Definición

1.2.- Importancia.

1.3.-Clasificación de los alimentos

1.3.1.- Carbohidratos

1.3.2.- Vitaminas

1.3.3.- Minerales

1.3.4.- Proteínas.

UNIDAD. 2

2.-ALIMENTOS QUE AYUDAN A PREVENIR ENFERMEDADES

2.1.- Respiratorias.

2.2.- Intestinales

2.3.- Infecciosas

UNIDAD. 3.- ALIMENTACIÓN BALANCEADA

3.1- Normas para combinar los alimentos

3.2.- Cantidades recomendadas

3.3.- Alimentación de acuerdo a la edad.

3.4.- Alimentación y rendimiento escolar.

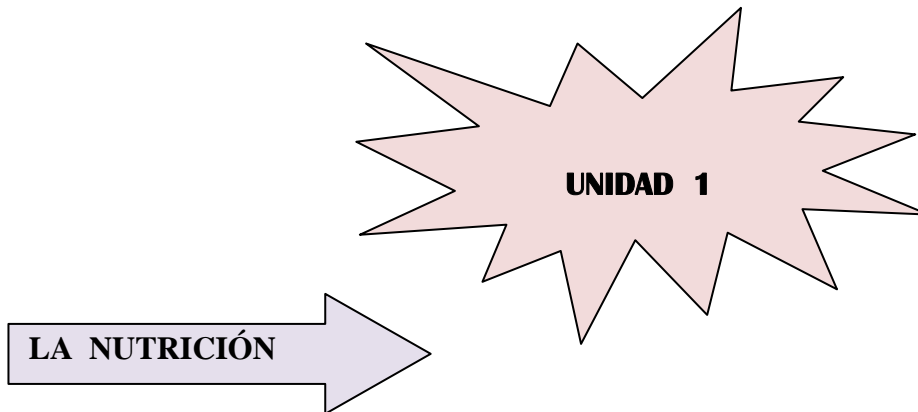
5.5.2.- Materiales

Computadoras, CD, internet, libros,

5.5.3.- Modulo

FOLLETO SOBRE NUTRICIÓN.

DESARROLLO



Es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.



Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.



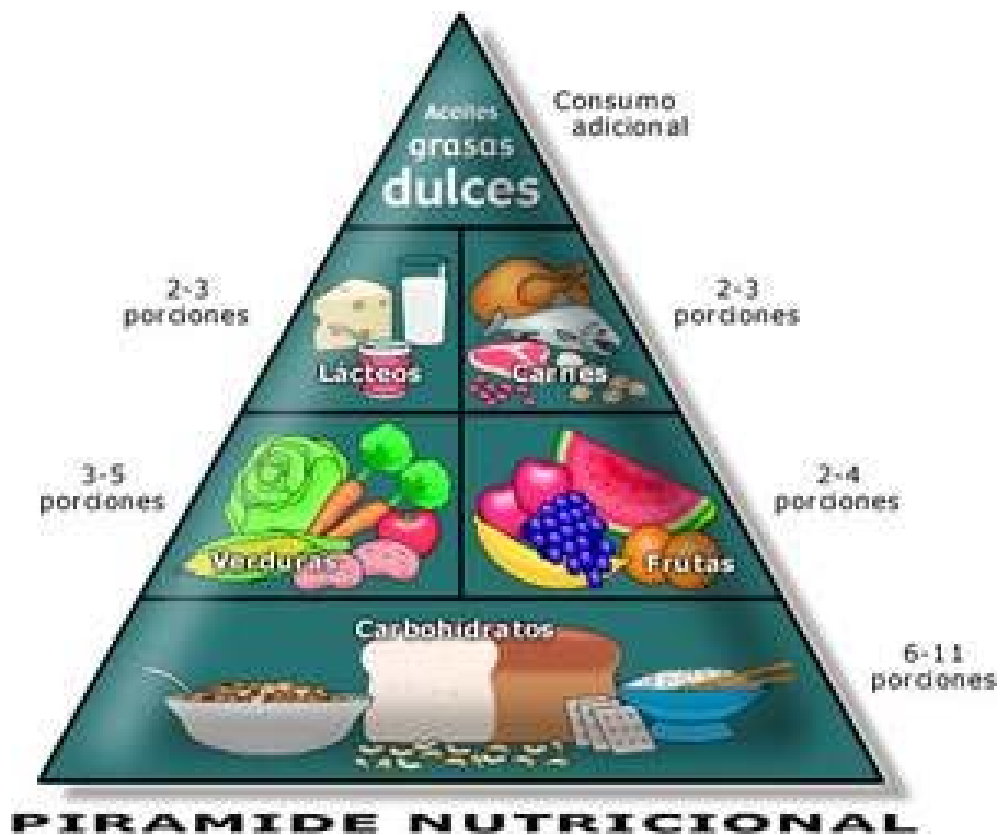
La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos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



Nutrición y salud

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

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia., la deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal.



Alimentación en la Etapa de Crecimiento

La nutrición en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta etapa es fundamental.

El avance en los conocimientos sobre la nutrición infantil "ideal" tiene como objetivo el estudio del crecimiento y desarrollo, el análisis de sus bases, sus consecuencias

inmediatas y, a largo plazo, la alimentación que recibe el niño., con el aporte correcto de nutrientes debe cubrir en el niño las necesidades de su organismo.



Fuente: www.vidanutrida.com

Los Padres: La planificación de la alimentación en la infancia no debe ser estática o inflexible, sino creativa y dinámica, pues precisamente las distintas etapas en el crecimiento y desarrollo del niño son las que marcan la pauta a determinar la mejor alimentación en cada momento.

La influencia del adulto en la alimentación del niño es decisiva, por lo que la dieta constituye una de las muchas responsabilidades que los padres tienen hacia sus hijos, sobre todo en los primeros años de la vida.

Importancia de la nutrición

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo.

Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad.

Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo: **Físicamente:** Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca, **Mentalmente:** una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria, **Emocionalmente:** La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado.



CLASIFICACIÓN

Los alimentos se pueden clasificar en los siguientes grupos:

1.- LECHE Y DERIVADOS.

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes.

2.- CARNE, PESCADO Y HUEVOS (PROTEÍNAS).

Todos estos alimentos son ricos en proteínas. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

3.- CEREALES, LEGUMBRES Y PATATAS (HIDRATOS DE CARBONO).

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1.

Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.

4°.- FRUTAS Y VERDURAS.

Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

5.- ACEITES, MARGARINAS, MANTECA Y ALIMENTOS EMBUTIDOS DERIVADOS DEL CERDO (LÍPIDOS).

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo.

Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc. tienen un alto contenido en aceites, es decir, en lípidos, y a la vez de proteínas.

6.- BEBIDAS.

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:

Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.

Regula la temperatura de nuestro cuerpo.

Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios.).

Las personas adultas pueden beber vino, con moderación, durante las comidas. Las bebidas estimulantes como el café, el té, la cola contienen xantinas que pueden producir insomnios y alteraciones en el crecimiento y en la utilización nutritiva de algunos nutrientes (proteínas, calcio).

Las bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o edulcorantes.

7. ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela. Aceptadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función cognoscitiva en la edad preescolar. Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos per se. Se espera que esta revisión sea útil a educadores y personal de salud, tanto en la prestación de servicios como en la realización de estudios sobre el tema.



2.-ALIMENTOS QUE AYUDAN A MEJORAR LA NUTRICIÓN.

Plátano

El **plátano** es una de esas **frutas** deliciosas que, entre otros principales aspectos, destaca generalmente porque cuenta con una importantísima serie de **beneficios y propiedades**, siendo ideal a cualquier edad.

El plátano es un alimento **altamente nutritivo**, dado que es una de las frutas más calóricas que existen (después del aguacate), ya que 100 gramos de plátano aportan unas 90 calorías aproximadamente. En lo que se refiere a las vitaminas que aporta, nos encontramos con vitaminas del grupo B, ácido fólico, vitamina C, algo de vitamina E y fibra, por lo que se trata de una fruta sumamente beneficiosa.

Precisamente por ello es una de las frutas que aportan en total tres vitaminas antioxidantes (como son la A, E y C), siendo suavemente laxante, energética, remineralizante, y un poco diurética.



Arazá

Su principal componente es el agua, entre un 90 a 94% y Vitaminas (A y B1); entre la que se destaca con niveles muy elevados la Vitamina C, en cuanto a los minerales tiene un elevado índice de Potasio y en menor grado Calcio, Magnesio y Fósforo; también aporta gran cantidad de carbohidratos.



Guayaba

Es una fruta del sector, es rica en vitamina C, se dice que incluso tiene 5 veces más vitamina que la naranja.



Yuca

La **yuca** es muy rica en hidratos de carbono en forma de almidón (25,3 gramos/100 gramos), por lo que el aporte calórico es considerable. Entre su modesto aporte en nutrientes, destaca la presencia de vitamina C, B2, B6, magnesio y potasio.



Pescado.- Expertos en nutrición y dietética aseguran que la proteína del pescado es de alta calidad biológica y que su contenido en aminoácidos esenciales es igual al de la carne roja o de res, lo que la hace es más digerible, por contener menos tejido conectivo. Varía según el pez de que se trate, pero la carne de pescado generalmente tiene una composición equivalente a la de la carne roja, salvo que el contenido proteínico es algo menor y la cantidad de agua que contiene es mayor. No posee mucha grasa y la poca grasa que contiene es rica en ácidos grasos poli insaturados, especialmente la de los pescados marinos; este tipo de grasas constituyen un componente esencial en la nutrición humana, ya que el organismo no puede sintetizarlas por sí mismo, y tiene que tomarlas a través de la dieta. El contenido graso es mayor en los peces marinos, como el bacalao, el lenguado, la sardina o la anchoa, que en los de agua dulce, como la carpa o el bagre.⁸



NOTA: Recuerden que lo más nutritivo es consumir pescado de mar, no de criadero.

⁸De LA TORRE, Lucrecia. Enciclopedia de las plantas útiles de Ecuador. Primera edición. (2008.)

UNIDAD. 3

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Alimentación y rendimiento escolar

NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.



Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su

análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricipital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

También el grupo escolar (6-12 años) ha servido, por acuerdo internacional, como unidad de observación para estudios nacionales sobre prevalencia de desórdenes por deficiencia de yodo, mediante la valoración del tamaño de la glándula tiroides y la excreción urinaria de yodo.

Actualmente se han propuesto estudios sobre la relación de niveles de zinc con el retardo de talla en escolares, cuya alimentación es en términos generales satisfactoria en lo que respecta a consumo calórico y proteico.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes.

Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niños en edad preescolar y escolar.

Sin embargo, la relación entre anemia y rendimiento escolar fue inversamente proporcional a la prevalencia de la primera, lo que se pudo deber a la poca sensibilidad del método utilizado (promedio de calificaciones académicas en el momento del estudio).

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida”.

UNIDAD 4

ALTERNATIVAS DE ALIMENTOS.

DESAYUNOS

Opción 1

Estofado de pescado

Ingredientes

¼ de libra de pescado

2 verdes

Agua aromática

1 rodaja de sandia

Sal a su gusto

½ tomate de carne picados

½ paiteña mediana finamente picada

1 dientes de ajo molido

1/2Pimiento picado

1 cucharada de aceite

Preparación

Hacer el refrito del ajo, cebolla paiteña, tomate picado aceite añadir el pescado picado dejar hervir unos 5 minutos a 7 minutos

Cocinar aparte el verde por unos 15 minutos.

Servirse su desayuno

Opción 2

Tortas de choclo molido

4 choclos

1/2 cebolla paiteña

1 diente ajo molido

Agua aromática

¼ de libra de queso

1 pedazo de papaya

Preparación

Hacer de moler el choclo con la cebolla, ajo y luego mezcla con el queso rallado poner a freír por 3 minutos.

Y servirse su desayuno

Opción 3

Maduro frito con queso

2 maduros

¼ de queso

Agua aromática

3 cucharada aceite

1 pedazo de chirimoya

Preparación

Ppicar el maduro luego freír por unos 2 minutos y servirse con pedazo de queso

Y servirse su desayuno

Opción 4

Estofado de carne de res

¼ libra de arroz

4 libra de carne

½ cebolla paiteña picada

½ tomate carne

½ pimiento picado

Sal a su gusto

1 cucharada de aceite

1 dientes ajo molidos

¼ chirimoya

Preparación

Hacer el refrito del ajo, cebolla paiteña, tomate picado , pimiento picado aceite añadir el carne picado cocinar unos 15 a 20 minutos.

Cocinar el arroz aparte

Servirse

El arroz

Su estofado de carne res

La agua aromática

Su fruta

Opción 5

Torta de yuca rayada

1 libra de yuca

Sal a su gusto

¼ libra de queso

Agua aromática

1 naranja

Preparación

Rayar la yuca mezclar con queso y la sal y luego freír por 3 minutos.

Servirse

Almuerzos.

Sopa de carne de res

Sal

1/2 Tomate carne picada

1 diente ajo molido

Achote

Cebolla paiteña picada

1/2 Pimiento picado

1/2 libra de carne

2 verdes

1/2 libra de arroz

1/4 libra de verdura

1 jugo de arazá

1/4 de limón

Preparación de sopa

Hacer el refrito de la cebolla el tomate, pimiento, ajo y la sal luego colocar tres tazas de agua con la carne picada poner a hervir unos 15 minutos a 20

Preparación el arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar la ensalada de verduras

Sopa de pollo.

Ingredientes

¼ de libra de yuca

½ Tomate de carne picado

½ pimiento picado

1 diente ajo molido

½ cuchara de culantro de monte

Sal a su gusto

¼ de libra de arroz

Aguacate hecho ensalada

Jugo de guayaba

Preparación

Hacer el refrito del tomate, pimiento y sal poner cuatro tazas de agua luego poner la yuca y el pollo a hervir 15 minutos a 17 y agregar el culantro de monte

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar al arroz con la ensalada verduras

Sopa de maíz molido

Ingredientes

¼ de libra de maíz molido

¼ libra Carne de chanco

½ tomate

½ cebolla paitaña picada

1 diente de ajo molido

Sal a su gusto

¼ Ensalada de choclo cocinado

Jugo de coco

¼ de libra Arroz

Preparación

Hacer el refrito de tomate, cebolla, ajo aceite sal agregar ochos tazas de agua poner la carne de cerdo, maíz molido hervir 25 minutos a 30

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar al arroz con la escalada de choclo cocinado

Sopa de verduras

Ingredientes

1 verdes

¼ de libra de verduras

¼ libra de pollo

¼ libra de arroz

Sal a su gusto

½ tomate carne picado

Hierbita

Jugo de toronja

Ajo

Ensalada de pepino

Preparación

Cocinar con cinco tazas de agua la verdura y el verde poner hervir 15 minutos a 20y luego acompañar el refrito de tomate cebolla ajo y sal. Y la hierbita para buen sabor

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapan con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar al arroz con ensalada de pepino

Merienda

Sopa de pollo

Ingredientes

¼ de libra arroz

¼ de libra de pollo

½ tomate

½ cuchara culantro del monte

½ Pimiento

Sal a su gusto

Una colada de chontaduro

Preparación

Refrito del tomate, hierbita pimiento sal y ajo poner el pollo y el arroz dejar hervir unos 15 minutos y servirse.

Sopa de achogcha

Ingredientes

¼ libra de yuca

¼ libra de queso

1 colada de harina de verde

½ tomate de carne picado

½ cebolla paitaña picada

½ Pimiento

Hierbita

Preparación

Hacer el refrito del tomate la cebolla y el pimiento poner 5 taza de agua y agregar achogcha, yuca, queso dejar hervir 15 minutos a 18

Arroz con pescado

Ingredientes

Arroz

Pescado

Verde

Jugo de limón

Sal

Cebolla

Tomate

Pimiento

Ajo

Preparación

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar el estofado de pescado.

Sopa verde rallado

Ingredientes

2 Verde rallado

¼ q queso

½ tomate

½ Cebolla

½ Pimiento

Sal a su gusto

1 diente ajo molido

Preparación

Hacer el refrito de tomate, cebolla y pimiento ajo y luego añadir el verde rayado y queso. Hacer hervir por unos 20 minutos.

Sopa de choclo

Ingrediente

1 choclo

½ tomate

½ cebolla paiteña picada

¼ de queso

Sal a su gusto

1cuchara de aceite

1 diete ajo molido

1 cuchara de aceite

Preparación

Hacer el refrito de la cebolla, tomate ajo aceite poner 5 taza de agua agregar el choclo, queso dejar hervir 15 minutos a 17

1. CONTENIDOS

UNIDAD 1

1.- LA NUTRICIÓN

1.1.- Definición

1.2.- Importancia

1.3.-Clasificación de los alimentos

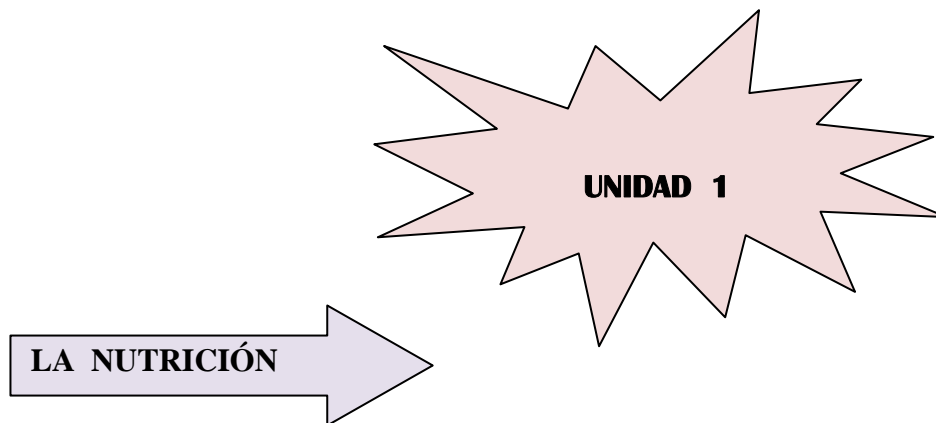
1.3.1.- Carbohidratos

1.3.2.- Vitaminas

1.3.3.- Minerales

1.3.4.- Proteínas

DESARROLLO



Es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta. Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los

nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietéticos.

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

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición pero igual que comer cosas que engordan , por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

Nutrición y salud

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

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia., la deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal.

Alimentación en la Etapa de Crecimiento

La nutrición en la etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud. El papel de los padres en esta etapa es fundamental

El avance en los conocimientos sobre la nutrición infantil "ideal" tiene como objetivo el estudio del crecimiento y desarrollo, el análisis de sus bases, sus consecuencias inmediatas y, a largo plazo, la alimentación que recibe el niño., con el aporte correcto de nutrientes debe cubrir en el niño las necesidades de su organismo

El **exceso de alimentación** puede llegar a producir un aumento en la masa corporal

pero no en la talla, mientras que el **déficit de nutrientes** cualitativo o cuantitativo, produce una pérdida de peso y, si se prolonga en el tiempo, también determinaría una disminución en la talla.

Los Padres: La planificación de la alimentación en la infancia no debe ser estática o inflexible, sino creativa y dinámica, pues precisamente las distintas etapas en el crecimiento y desarrollo del niño son las que marcan la pauta a determinar la mejor alimentación en cada momento.

La influencia del adulto en la alimentación del niño es decisiva, por lo que la dieta constituye una de las muchas responsabilidades que los padres tienen hacia sus hijos, sobre todo en los primeros años de la vida.

La Sociedad: Nuestra sociedad avanzada comprende que muchos de los problemas de salud a los que nos enfrentamos en la edad adulta son consecuencia, al menos en parte, de una desconexión entre dieta y adaptación de nuestro organismo a la misma.

La Ciencia: La ciencia de la nutrición se ha ocupado tradicionalmente del estudio y prevención de las deficiencias nutricionales específicas, pero en el momento actual el reto es la prevención desde la infancia de enfermedades comunes y potencialmente letales durante la vida adulta, tales como la aterosclerosis, hipertensión, obesidad, diabetes y cáncer.

Importancia de la nutrición

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo.

Los padres deben ser conscientes de que cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad.

Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo:

Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado. Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la **maduración del gusto alimentario**, que depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario.

CLASIFICACIÓN.

Los alimentos se pueden clasificar en los siguientes grupos:

1.- LECHE Y DERIVADOS.

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes.

2.- CARNE, PESCADO Y HUEVOS (PROTEÍNAS).

Todos estos alimentos son ricos en **proteínas**. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

3.- CEREALES, LEGUMBRES Y PATATAS (HIDRATOS DE CARBONO).

Los **cereales** y derivados contienen cantidades elevadas de **almidón** y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los **cereales integrales** contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1.

Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de **nutrientes** de las patatas es inferior.

4°.- FRUTAS Y VERDURAS.

Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan **pectina**, otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

5.- ACEITES, MARGARINAS, MANTECA Y ALIMENTOS EMBUTIDOS DERIVADOS DEL CERDO (LÍPIDOS).

Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo.

Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc. tienen un alto contenido en aceites, es decir, en **lípidos**, y a la vez de **proteínas**.

6.- BEBIDAS.

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:

Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.

Regula la temperatura de nuestro cuerpo.

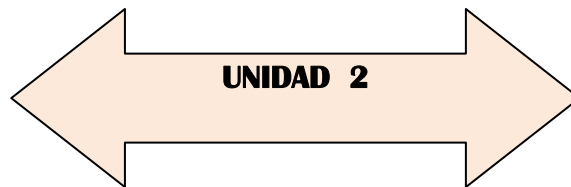
Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios.).

Las personas adultas pueden beber vino, con moderación, durante las comidas. Las bebidas estimulantes como el café, el té, la cola contienen **xantinas** que pueden producir insomnios y alteraciones en el crecimiento y en la utilización nutritiva de algunos **nutrientes** (**proteínas**, calcio).

Las bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o **edulcorantes**.

Alimentación y rendimiento escolar

El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela. Aceptadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función cognoscitiva en la edad preescolar. Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos per se. Se espera que esta revisión sea útil a educadores y personal de salud, tanto en la prestación de servicios como en la realización de estudios sobre el tema.



2.-ALIMENTOS QUE AYUDAN A MEJORAR LA NUTRICIÓN.

Plátano

El plátano es una de esas frutas deliciosas que, entre otros principales aspectos, destaca generalmente porque cuenta con una importantísima serie de beneficios y propiedades, siendo ideal a cualquier edad.

El plátano es un alimento altamente nutritivo, dado que es una de las frutas más calóricas que existen (después del **aguacate**), ya que 100 gramos de plátano aportan unas 90 calorías aproximadamente.

Eso sí, aunque cuente con una gran cantidad de calorías, apenas contiene grasas (y proteínas), siendo muy rico en azúcares y en diferentes minerales, tales como el **potasio**, magnesio, algo de hierro y betacaroteno, y ciertamente pobre en sodio.

En lo que se refiere a las vitaminas que aporta, nos encontramos con vitaminas del grupo B, ácido fólico, **vitamina C**, algo de **vitamina E** y **fibra**, por lo que se trata de una fruta sumamente beneficiosa.

Precisamente por ello es una de las frutas que aportan en total tres vitaminas antioxidantes (como son la A, E y C), siendo suavemente laxante, energética, remineralizante, y un poco diurética.

El plátano también es muy rico en hidratos de carbono, constituyendo una de las mejores formas de nutrir nuestro cuerpo con energía vegetal, y dadas sus propiedades y beneficios está indicado en las dietas de los niños.

Es rico en potasio, lo que significa que el plátano ayuda a equilibrar el agua del cuerpo, ayudándolo a su vez a favorecer la eliminación de líquidos, y es ideal en caso de **hipertensión** o **gota**.

Arazá

Su principal componente es el agua, entre un 90 a 94% y Vitaminas (Ay B1); entre la que se destaca con niveles muy elevados la Vitamina C, en cuanto a los minerales

tiene un elevado índice de Potasio y en menor grado Calcio, Magnesio y Fósforo; también aporta gran cantidad de carbohidratos.

Guayaba

Es una fruta del sector, es rica en vitamina C, se dice que incluso tiene 5 veces más vitamina que la naranja.

Yuca

La **yuca** es muy rica en hidratos de carbono en forma de almidón (25,3 gramos/100 gramos), por lo que el aporte calórico es considerable. Entre su modesto aporte en nutrientes, destaca la presencia de vitamina C, B2, B6, **magnesio** y potasio.

De la raíz pulverizada se obtiene una harina con la que se preparan unas tortillas delgadas conocidas como pan de mandioca.

Además de las raíces, las hojas de la planta se emplean para envolver los **alimentos** que se van a asar o cocer al vapor. Estas hojas, incluso se pueden consumir del mismo modo que otras verduras de hoja, pues son abundantes en provitamina A.

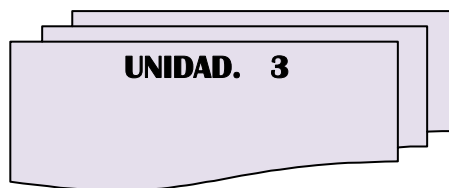
La **yuca** es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, **vitaminas** del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C.

Un detalle muy interesante es que al no contener gluten es un alimento apto para los celíacos.

Pescado

Expertos en nutrición y dietética aseguran que la proteína del pescado es de alta calidad biológica y que su contenido en aminoácidos esenciales es igual al de la carne roja o de res, lo que la hace es más digerible, por contener menos tejido conectivo. Varía según el pez de que se trate, pero la carne de pescado generalmente tiene una composición equivalente a la de la carne roja, salvo que el contenido proteínico es algo menor y la cantidad de agua que contiene es mayor. No posee mucha grasa y la poca grasa que contiene es rica en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente la de los pescados marinos; este tipo de grasas constituyen un componente esencial en la nutrición humana, ya que el organismo no puede sintetizarlas por sí mismo, y tiene que tomarlas a través de la dieta. El contenido

graso es mayor en los peces marinos, como el bacalao, el lenguado, la sardina o la anchoa, que en los de agua dulce, como la carpa o el bagre.⁹



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Alimentación y rendimiento escolar

NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricípital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

⁹De LA TORRE, Lucrecia. Enciclopedia de las plantas útiles de Ecuador. Primera edición. (2008.)

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

Los problemas inherentes a la interpretación de las características del desarrollo en los escolares mayores, incluyen las variaciones entre sujetos que alcanzan precoz o tardíamente la madurez, la llegada de la menarquia en las mujeres y el retraso del desarrollo que puede preceder al estirón de la pubertad.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaria (restaurantes, desayunos o almuerzos escolares), y para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados.

Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados «censos de talla escolar,» pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

También el grupo escolar (6-12 años) ha servido, por acuerdo internacional, como unidad de observación para estudios nacionales sobre prevalencia de desórdenes por deficiencia de yodo, mediante la valoración del tamaño de la glándula tiroides y la excreción urinaria de yodo.

Actualmente se han propuesto estudios sobre la relación de niveles de zinc con el retardo de talla en escolares, cuya alimentación es en términos generales satisfactoria en lo que respecta a consumo calórico y proteico.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes.

Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niños en edad preescolar y escolar.

Sin embargo, la relación entre anemia y rendimiento escolar fue inversamente proporcional a la prevalencia de la primera, lo que se pudo deber a la poca sensibilidad del método utilizado (promedio de calificaciones académicas en el momento del estudio).

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida”.

UNIDAD 4

ALTERNATIVAS DE ALIMENTOS.

DESAYUNOS

Opción 1

Estofado de pescado

Ingredientes

¼ de libra de pescado

2 verdes

Agua aromática

1 rodaja de sandia

Sal a su gusto

½ tomate de carne picados

½ paiteña mediana finamente picada

1 dientes de ajo molido

1/2 Pimiento picado

1 cucharada de aceite

Preparación

Hacer el refrito del ajo, cebolla paiteña, tomate picado aceite añadir el pescado picado dejar hervir unos 5 minutos a 7 minutos

Cocinar aparte el verde por unos 15 minutos.

Servirse su desayuno

Opción 2

Tortas de choclo molido

4 choclos

1/2 cebolla paiteña

1 diente ajo molido

Agua aromática

1/4 de libra de queso

1 pedazo de papaya

Preparación

Hacer de moler el choclo con la cebolla, ajo y luego mezcla con el queso rallado poner a freír por 3 minutos.

Y servirse su desayuno

Opción 3

Maduro frito con queso

2 maduros

1/4 de queso

Agua aromática

3 cucharada aceite

1 pedazo de chirimoya

Preparación

Hacer picar el maduro luego freír por unos 2 minutos y servirse con pedazo de queso

Y servirse su desayuno

Opción 4

Estofado de carne de res

¼ libra de arroz

4 libra de carne

½ cebolla paiteña picada

½ tomate carne

½ pimiento picado

Sal a su gusto

1 cucharada de aceite

1 dientes ajomolidos

¼ chirimoya

Preparación

Hacer el refrito del ajo, cebolla paiteña, tomate picado, pimiento picado aceite añadir el carne picado cocinar unos 15 a 20 minutos.

Cocinar el arroz aparte

Servirse

El arroz

Su estofado de carne res

La agua aromática

Su fruta

Opción 5

Torta de yuca rayada

1 libra de yuca

Sal a su gusto

¼ libra de queso

Agua aromática

1 naranja

Preparación

Rayar la yuca mezclar con queso y la sal y luego freír por 3 minutos.

Servirse

Almuerzos.

Sopa de carne de res

Sal

1/2 Tomate carne picada

1 diente ajo molido

Achote

Cebolla paiteña picada

1/2 Pimiento picado

1/2 libra de carne

2 verdes

1/2 libra de arroz

1/4 libra de verdura

1 jugo de arazá

1/4 de limón

Preparación de sopa

Hacer el refrito de la cebolla el tomate, pimiento, ajo y la sal luego colocar tres tazas de agua con la carne picada poner a hervir unos 15 minutos a 20

Preparación el arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar la ensalada de verduras

Sopa de pollo.

Ingredientes

1/4 de libra de yuca

½ Tomate de carne picado
½ pimiento picado
1 diente ajo molido
½ cuchara de culantro de monte
Sal a su gusto
¼ de libra de arroz
Aguacate hecho ensalada
Jugo de guayaba

Preparación

Hacer el refrito del tomate, pimiento y sal poner cuatro tazas de agua luego poner la yuca y el pollo a hervir 15 minutos a 17 y agregar el culantro de monte

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar al arroz con la ensalada verduras

Sopa de maíz molido

Ingredientes

¼ de libra de maíz molido
¼ libra Carne de chanco
½ tomate
½ cebolla paitaña picada
1 diente de ajo molido
Sal a su gusto
¼ Ensalada de choclo cocinado

Jugo de coco

¼ de libra Arroz

Preparación

Hacer el refrito de tomate, cebolla, ajo aceite sal agregar ochos tazas de agua poner la carne de chanco, maíz molido hervir 25 minutos a 30

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar al arroz con la escalada de choclo cocinado

Sopa de verduras

Ingredientes

1 verdes

¼ de libra de verduras

¼ libra de pollo

¼ libra de arroz

Sal a su gusto

½ tomate carne picado

Hierbita

Jugo de toronja

Ajo

Ensalada de pepino

Preparación

Cocinar con cinco tazas de agua la verdura y el verde poner hervir 15 minutos a 20y luego acompañar el refrito de tomate cebolla ajo y sal. Y la hierbita para buen sabor

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar al arroz con ensalada de pepino

Merienda

Sopa de pollo

Ingredientes

¼ de libra arroz

¼ de libra de pollo

½ tomate

½ cuchara culantro del monte

½ Pimiento

Sal a su gusto

Una colada de chontaduro

Preparación

Refrito del tomate, hierbita pimiento sal y ajo poner el pollo y el arroz dejar hervir unos 15 minutos y servirse.

Sopa de achogcha

Ingredientes

¼ libra de yuca

¼ libra de queso

1 colada de harina de verde

½ tomate de carne picado

½ cebolla paiteñá picada

½ Pimiento

Hierbita

Preparación

Hacer el refrito del tomate la cebolla y el pimiento poner 5 taza de agua y agregar achogcha, yuca, queso dejar hervir 15 minutos a 18

Arroz con pescado

Ingredientes

Arroz

Pescado

Verde

Jugo de limón

Sal

Cebolla

Tomate

Pimiento

Ajo

Preparación

Preparación de arroz

Lavar el arroz con abundante agua, poner a hervir 2 tazas de agua poner sal y aceite cuando este hirviendo colocar el arroz tapar con tapa, cuando este secando bajar el volumen de la hornilla. Y esperar unos 15 minutos.

Acompañar el estofado de pescado.

Sopa verde rallado

Ingredientes

2 Verde rallado

¼ q queso

½ tomate

½ Cebolla

½ Pimiento

Sal a su gusto

1 diente ajo molido

Preparación

Hacer el refrito de tomate, cebolla y pimiento ajo y luego añadir el verde rayado y queso. Hacer hervir por unos 20 minutos.

Sopa de choclo

Ingrediente

1 choclo

½ tomate

½ cebolla paiteña picada

¼ de queso

Sal a su gusto

1cuchara de aceite

1 diete ajo molido

1 cuchara de aceite

Preparación

Hacer el refrito de la cebolla, tomate ajo aceite poner 5 taza de agua agregar el choclo, queso dejar hervir 15 minutos a 17

6 Bibliografía

6.1 Referencia bibliográfica

- B. Baldivian de Acosta (1991); citado por Bastidas (1997)
- Carlos Jiménez y otros (1999: 119)
- Código de la Niñez y la Adolescencia. Edición cuarta (2003:4,5)
- Constitución del 2008
- CORDERO, Gonzalo. “Nutrición y Salud”. Editorial Palacios. (2006-37). Colombia.
- HUARANGA ROSS, Oscar. “Nutrición Infantil”. Editorial Salvatierra. (2006-20). España.
- PIAGET, Jean. “Psicología del niño”. Ediciones Morata. (1920-151).
- SARABIA, Ximena “Rendimiento escolar”. Editorial Pazmiño, (2006).
- Sánchez, (1996: 106)
- Yépez (2000: 8)

6.2 Bibliografía general

CHAVES. Carlos “Los Alimentos y sus nutrientes” Edición Mcgraw-hill Mexico 2002-2004.

4.4.3 Web gráficas

http://www.unicef.org/spanish/progressforchildren/2006n4/index_undernutrition.html

<http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/la-desnutricion-en-el-ecuador-54913-54913.html>

http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2009/bol136_desayuno_infantil.asp

<http://www.unav.es/capellania/fluvium/textos/documentacion/fam125.htm>

7. Anexos.

Anexo A

REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA
“QUILINDAÑA” DEL CANTÓN SHUSHUFINDI.

	S	AV	N
	1	2	3
1.- Algunos de sus alumnos se nota debilitado en sus clases.			
2.- El promedio escolar de su grado es de Muy buena?			
3.- Sus estudiantes consumen productos nutritivos a la hora del recreo			
4.- Existe un control sobre los alimentos que se expende en el bar de la Escuela			
5.-Sus alumnos se alimentan correctamente en sus hogares			
6.- Que los niños no se alimenten correctamente se debe a que los padres de familia carecen de recursos económicos			
7.- La nutrición de un niño se relaciona con el rendimiento escolar			
8- Ha orientado a sus estudiantes sobre nutrición			
9.- Ha orientado a los padres sobre nutrición			
10.- Ha tenido visitas médicas para valorar el estado de sus estudiantes.			

REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA
“QUILINDAÑA” DEL CANTÓN SHUSHUFINDI.

	S	AV	N
	1	2	3
1.- Siempre desayunas antes de ir a la escuela?			
2.- Tu desayuno generalmente está compuesto por?			
3.- Cuando tienes hambre, puedes atender a tu maestro.			
4.- Tu nivel de aprendizaje escolar es?			
5.- Con qué frecuencia comes pescado?			
6.- Con qué frecuencia comes carne y pollo			
7.- Si tienes la tres comidas diarias			
8.- Es tu mamá la que se encarga de tu alimentación			
9.- Cuando estás en clases te da sueño			
10.- Tus padres te dan dinero para que te compres algo en el recreo			

REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación

**ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA
 FISCAL MIXTA “QUILINDAÑA” DEL CANTÓN SHUSHUFINDI.**

	S	AV	N
	1	2	3
1.- En el desayuno usted provee a sus hijos de pan o cereal			
2.- En su hogar se come el desayuno, almuerzo y merienda			
3.- Sus hijos desayunan antes de ir a la escuela			
4.- Con qué frecuencia controla el peso y talla de su hijo			
5.- Le han hablado de cómo debe nutrir a su hijo			
6.- Cuando alimenta a su hijo tiene en cuenta productos que obtengan hierro, minerales, vitaminas, carbohidratos			
7.- Cree usted que la nutrición infantil influye en el rendimiento escolar			
8.- Cree usted que la elaboración de un folleto sobre nutrición infantil ayudará a mejorar la alimentación de sus hijos			

Pre-cooperativa 11 de Julio a, 7 de junio de 2010

Lcda.
Grimaneza Fogacho
DIRECTORA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "QUILINDAÑA"
Presente.-

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y a la vez deseándole éxito en sus funciones encomendadas en esta prestigiosa institución.

Siendo conocedora de su espíritu de colaboración y apoyo a quien se esfuerza y se sacrifica para culminar los estudios profesionales me dirijo a usted.

Yo, **SANDRO LEODAN CÁRDENAS TORO**, con N° de CI. 210022657-6 Estudiante de la **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**, para solicitarle la autorización de realización de unas encuestas en la escuela que usted dirige; instrumento que servirá para el tema de mi proyecto de tesis que es : **LA DESNUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA "QUILINDAÑA"**.

Las encuestas serán dirigidas: maestros/as, padres de familia y estudiantes.

Encuestas	Nº	Observación
Padres de familia	40	
Niños	45	
Personal Docente	3	
Total	88	

De ser aceptada mi solicitud le reitero mis más sinceros agradecimientos de su apoyo y colaboración.

Atentamente,


Sr. Leodan Cárdenas
SOLICITANTE



Republica del Ecuador

ministerio de
educación
EQUADOR



DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN HISPANA DE SUCUMBIOS
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y BIENESTAR ESTUDIANTIL
NUEVA LOJA - SUCUMBIOS - ECUADOR

1000 - 019

CONSIDERANDO

QUE: La Directora de la Escuela Fiscal Mixta "QUILINDAÑA", solicita se revise y se apruebe el Código de Convivencia de su plantel.

QUE: El Departamento de Orientación Vocacional y Bienestar Estudiantil mediante Acuerdo Ministerial No. 182. en el Art. 15 de literal e) y el Art. 16. es el encargado de tener conocimiento y su registro correspondiente.

QUE: El literal c) del Art. 107 del Reglamento General a la Ley de Educación faculta al señor Director Provincial de Educación, aprobar los Códigos de convivencia de los establecimientos educativos

RESUELVE

ART. 1 APROBAR.- el Código de Convivencia de la Escuela Fiscal Mixta "QUILINDAÑA" Parroquia Shushufindi, Cantón Shushufindi, Provincia de Sucumbios; con las siguientes sugerencias.

ART. 2. SUGERIR.- Se ponga en vigencia lo Aprobado en el Código de Convivencia luego de una amplia difusión entre los miembros de la Comunidad Educativa.

ART. 3. DISPONER.- Que la Junta General de Profesores introduzcan las reformas o disposiciones que estimen conveniente y remitan a esta Dirección las disposiciones o reformas legalmente acordadas para su aprobación.

COMUNÍQUESE.- En la Ciudad de Nueva Loja a los 25 días de Junio del dos mil siete.

Lic. Luis Barragán
DIRECTOR PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

Dr. Nelson Guerrero
COORDINADOR PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
y Cultura Hispana de Sucumbios. B. E.
Departamento de Orientación
y Bienestar Estudiantil

Shushufindi, a 07 de Septiembre del 2010

A petición verbal del señor: **SANDRO LEODAN CÁRDENAS TORO**, portador de la cedula de identidad N° 210022657-6, tengo bien a conferir el presente.

CERTIFICADO,

Luego de haber realizado la auscultación pertinente y tomada las tallas y pesos de 45 estudiantes de la escuela fiscal mixta "Quillindaña", se pudo determinar que 25 niños presentan desnutrición alimenticia en diferentes grados.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente documento en lo que estime conveniente.

Atentamente.

 **CONDUTO**
EGUALDAD A
DEPARTAMENTO MEDICO


Dr. Omar Cárdenas

DEPARTAMENTO MEDICO COMPAÑÍA CONDUTO