



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA**

TEMA

**LA DESNUTRICIÓN INFANTIL ÍNDICE EN LA PERSONALIDAD DE
LOS/AS ESTUDIANTES**

ELABORADO POR

ROSA ELVIRA OTERO PANCHI

DIRECTOR DE TESIS

DR. ROBERTO ROMERO GALLARDO

SANTO DOMINGO – ECUADOR

2011

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por permitirme seguir avanzando hacia el cumplimiento de mis metas.

A la Universidad Tecnológica Equinoccial y al Programa para Docentes “PROPAD” por brindarme la oportunidad de adquirir nuevos y valiosos conocimientos, para ser un ente de bien para la sociedad.

Al Dr. Roberto Romero Gallardo y a cada uno de los Tutores que con sus sabias enseñanzas han aportado al desarrollo de mis capacidades como Docente.

A mis padres, por impulsarme constantemente a vencer las dificultades y a seguir adelante con mis anhelos.

A todos mis seres queridos por brindarme su apoyo incondicional.

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico:

A Dios por ser nuestro Creador Supremo y quien guía siempre nuestro camino.

A mis padres Quirby y Griselda por su gran apoyo y confianza en esta etapa de mi vida.

A mi hermano Luis, a mis hermanas Sorayda y Lussetty, a mi sobrino Christopher y a mi cuñado Benito, por la colaboración que me han brindado en este camino recorrido.

A todos aquellos que de una u otra manera me ofrecen su apoyo y me impulsan a seguir adelante.

COMPROMISO

Por la presente declaro que esta tesis es fruto de mi propio trabajo y hasta donde yo sé y creo, no contiene material que de manera substancial haya sido aceptado, excepto donde se ha hecho reconocimiento debido en el texto.

Santo Domingo, 2011.

.....

Rosa Elvira Otero Panchi

C.I. 1717672404

ÍNDICE

Preliminares	
Agradecimiento.....	i
Dedicatoria.....	ii
Compromiso.....	iii
Índice.....	iv
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Gráficos.....	xi
Introducción.....	1

Capítulo I

El problema	
1.1 Tema.....	3
1.2 Problema.....	3
1.3 Delimitación del problema.....	3
1.4 Justificación.....	3
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Hipótesis.....	5
1.7 Variables.....	5
1.7.1 Variable independiente.....	5
1.7.2 Variable dependiente.....	5

Capítulo II

Fundamentación científica	
2.1 La desnutrición infantil.....	6
2.1.1 Definiciones.....	6
2.1.2 Tipos de desnutrición.....	7
2.1.2.1 Marasmo.....	7
2.1.2.2 Kwashiorkor.....	9
2.1.2.3 Kwashiorkor marasmática o mixta.....	11
2.1.3 Causas de la desnutrición.....	11
2.1.3.1 Disminución de la ingesta dietética.....	11

2.1.3.2 Mala absorción.....	12
2.1.3.3 Aumento de los requerimientos.....	12
2.1.3.4 Psicológica.....	12
2.1.3.5 Parasitosis.....	13
2.1.4 Efectos de la desnutrición.....	13
2.1.4.1 Mal desarrollo corporal y físico.....	13
2.1.4.2 Anemia.....	13
2.1.5 Alternaciones de la desnutrición.....	16
2.1.5.1 Alteraciones funcionales.....	17
2.1.5.2 Alteraciones anatómicas.....	17
2.1.6 Signos clínicos de desnutrición.....	18
2.1.6.1 Signos universales.....	19
2.1.6.2 Signos circunstanciales.....	19
2.1.6.3 Signos agregados.....	19
2.1.7 Diagnostico de la desnutrición.....	20
2.2. La personalidad.....	21
2.2.1 Definición.....	21
2.2.2 El desarrollo de la personalidad.....	22
2.2.2.1 Naturalista.....	22
2.2.2.2 La educacionista.....	23
2.2.3 Factores que determinan la personalidad.....	24
2.2.3.1 Desde la concepción.....	24
2.2.3.2 Factores genéticos y ambientales.....	25
2.2.4 Factores que contribuyen a la formación de la personalidad.....	25
2.2.4.1 Factores biológicos y personalidad.....	26
2.2.4.2 Factores ambientales y personalidad.....	27
2.2.5 Tipos de personalidad.....	30
2.2.5.1 Personalidad agresiva.....	30
2.2.5.2 Personalidad antisocial.....	30
2.2.5.3 Personalidad compulsiva.....	30
2.2.5.4 Personalidad asténica.....	31
2.2.5.5 Personalidad ciclotímica.....	31

2.2.5.6 Personalidad esquizoide.....	31
2.2.5.7 Personalidad esquizotípica.....	31
2.2.5.8 Personalidad histriónica o histérica.....	31
2.2.5.9 Personalidad inadecuada.....	32
2.2.5.10 Personalidad múltiple.....	32
2.2.5.11 Personalidad narcisista.....	32
2.2.5.12 Personalidad obsesiva.....	32
2.2.5.13 Personalidad obsesivo – compulsiva.....	32
2.2.5.14 Personalidad pasivo – dependiente.....	33
2.2.6 Enfoque psicoanalíticas de la personalidad.....	33
2.2.7 Etapas del desarrollo de la personalidad de Freud.....	34
2.2.8 La búsqueda de la clave para la buena salud mental.....	36
2.2.9 Consecuencias de la desnutrición infantil en la personalidad.....	37

Capítulo III

Metodología de la investigación

3.1 Métodos.....	38
3.1.1 Método inductivo.....	38
3.1.2 Método deductivo.....	38
3.2 Población y muestra.....	38
3.3 Instrumentos de recolección de datos.....	39
3.3.1 Encuesta.....	39
3.3.2 Los cuestionarios.....	39
3.4 Análisis e interpretación de los resultados.....	41
3.4.1 Tabulación.....	41
3.4.2 Análisis de los datos.....	41
3.4.3 Representación de los datos.....	41
3.4.4 Interpretación de resultados.....	41
3.5 Gráficos.....	42

Capítulo IV

Conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones.....	72
4.2 Recomendaciones.....	74

Capítulo V

5.1 Título de la propuesta.....	76
5.2 Justificación.....	76
5.3 Objetivos.....	78
5.3.1 Objetivo general.....	78
5.3.2 Objetivos específicos.....	78
5.4 Fundamentación.....	79
5.4.1 La nutrición.....	79
5.4.2 Necesidades nutricionales.....	80
5.4.3 Composición de la dieta.....	80
5.4.4 Alimentación de las escolares.....	81
5.4.5 Recomendaciones nutricionales.....	82
5.4.6 Hábitos alimentarios.....	83
5.4.7 Aperitivos entre comidas.....	83
5.4.8 Dieta para las actividades deportivas.....	84
5.4.9 Prioridad de los alimentos.....	84
5.4.10 Formas alternativas de alimentación.....	86
5.4.11 Tipos de alimentación.....	87
5.4.12 Alimentos y cultivos naturales” biológicos y ecológicos”.....	88
5.4.13 Recomendaciones alimentarias.....	88
5.4.14. Otros nutrientes.....	91
5.4.15 Alimentos y sus valores nutricionales.....	92
5.4.16 Manera de proteger la integridad de los alimentos.....	96
5.4.17 Personalidad y salud.....	98
5.4.18 Beneficios de una adecuada alimentación en la personalidad de los niños/as.....	98

5.5 Listado de contenidos.....	100
5.6 Desarrollo de los contenidos.....	101
Glosario de términos	
ANEXOS	
Bibliografía	

Índice de Tablas
Cuestionario Dirigido a Estudiantes

Tabla N° 1	42
Tabla N° 2	43
Tabla N° 3	44
Tabla N° 4	45
Tabla N° 5	46
Tabla N° 6	47
Tabla N° 7	48
Tabla N° 8	49
Tabla N° 9	50
Tabla N° 5	51

Cuestionario Dirigido a Profesores

Tabla N° 1	52
Tabla N° 2	53
Tabla N° 3	54
Tabla N° 4	55
Tabla N° 5	56
Tabla N° 6	57
Tabla N° 7	58
Tabla N° 8	59

Tabla N° 9	60
------------------	----

Tabla N° 10	61
-------------------	----

Cuestionario Dirigido a Padres de Familia

Tabla N° 1	62
------------------	----

Tabla N° 2	63
------------------	----

Tabla N° 3	64
------------------	----

Tabla N° 4	65
------------------	----

Tabla N° 5	66
------------------	----

Tabla N° 6	67
------------------	----

Tabla N° 7	68
------------------	----

Tabla N° 8	69
------------------	----

Tabla N° 9	70
------------------	----

Tabla N° 10	71
-------------------	----

Índice de Gráficos
Cuestionario Dirigido a Estudiantes

Gráficos N° 1	42
Gráficos N° 2	43
Gráficos N° 3	44
Gráficos N° 4	45
Gráficos N° 5	46
Gráficos N° 6	47
Gráficos N° 7	48
Gráficos N° 8	49
Gráficos N° 9	50
Gráficos N° 10	51

Cuestionario Dirigido a Profesores

Gráficos N° 1	52
Gráficos N° 2	53
Gráficos N° 3	54
Gráficos N° 4	55
Gráficos N° 5	56
Gráficos N° 6	57
Gráficos N° 7	58
Gráficos N° 8	59

Gráficos N° 9	60
---------------------	----

Gráficos N° 10	61
----------------------	----

Cuestionario Dirigido a Padres de Familia

Gráficos N° 1	62
---------------------	----

Gráficos N° 2	63
---------------------	----

Gráficos N° 3	64
---------------------	----

Gráficos N° 4.....	65
--------------------	----

Gráficos N° 5.....	66
--------------------	----

Gráficos N° 6	67
---------------------	----

Gráficos N° 7	68
---------------------	----

Gráficos N° 8	69
---------------------	----

Gráficos N° 9	70
---------------------	----

Gráficos N° 10	71
----------------------	----

INTRODUCCIÓN

Este trabajo va encaminado a determinar si existe relación entre la desnutrición y la personalidad, sabiendo que esta es la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan una forma propia de comportarse.

Es importante destacar que la desnutrición es la enfermedad mas común a nivel mundial; la misma que puede originarse debido a enfermedades relacionadas con la nutrición, además a la falta de recursos económicos.

La enfermedad de la desnutrición, puede darse por no ingerir de la forma correcta y balanceada los nutrientes: proteínas, vitaminas, calorías y minerales, además por la presencia de parásitos.

Existen varios tipos de desnutrición tales como: marasmo, kwashiorkor y mixta.

Por la desnutrición también e afecta la economía familiar, ya que por las diversas complicaciones que puede darse es necesario en muchas ocasiones recurrir a la hospitalización, y los costos serán de acuerdo al grado de afectación que posea la persona y el tiempo que tenga que permanecer recluido en una casa de salud.

En el Capítulo I se especifica el tema y la ubicación concreta donde se realizará la investigación, así como los objetivos que motivan este trabajo y la justificación del mismo, además de las variables y la hipótesis que trata sobre la desnutrición y su incidencia en la personalidad de los/as estudiantes.

En el Capítulo II comprende la fundamentación científica de lo que es desnutrición, tipos, causas, efectos, etc, a la vez que se indica sus tratamiento y una guía para tener una alimentación adecuada. Además de las definiciones de personalidad desde el punto de vista de varios autores, factores que la determinan, tipos y desarrollo de la misma.

El Capítulo III detalla los métodos y técnicas adecuadas que se utilizaron en esta investigación con el propósito de recabar información de una forma clara y confiable, también se encuentra el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, así como la población y muestra que fue objeto de esta investigación.

El Capítulo IV contiene las conclusiones que se basan en los principales resultados obtenidos en el proceso investigativo. Así como también se indican recomendaciones con miras a disminuir o eliminar el problema.

En el Capítulo V se habla acerca de la propuesta “Programa dirigido a la Comunidad Educativa sobre una adecuada alimentación de los niños/as”. En esta parte se encuentra la justificación del por qué llevar a cabo esta propuesta, así como también los objetivos que pretendemos lograr. Además contiene la fundamentación científica de varios temas como: la nutrición, composición de la dieta, alimentación de los escolares, recomendaciones nutricionales, etc. También se encuentra un listado de contenidos y el desarrollo de los mismos para obtener una mejor comprensión acerca de la importancia de una alimentación adecuada en los seres humanos mucho más en los niños/as de edad escolar.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

La desnutrición infantil incide en la personalidad de los/as estudiantes.

1.2 Problema

¿Cuál es la incidencia de la desnutrición infantil en la personalidad de los estudiantes?

1.3 Delimitación del problema

¿Cuál es la incidencia de la desnutrición infantil en la personalidad de los estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela San Francisco Javier “Fe y Alegría”, de la comunidad San Francisco de Peripa, parroquia Puerto Limón, cantón Santo Domingo, Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, durante el año lectivo 2008 – 2009.

1.4 Justificación

Sabiendo que la desnutrición es un problema que afecta a nivel mundial se ha considerado necesario investigar la forma de alimentarse que poseen los niños/as del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela San Francisco Javier “Fe y Alegría” y así determinar si existe desnutrición y como afecta la misma a la personalidad que posee cada estudiante para relacionar estos aspectos en el medio educativo en el cual se desenvuelven, con el propósito de mejorar la calidad de la educación que se imparte en dicha institución.

Es importante conocer la definición correcta de desnutrición y las causas que la provocan en los niños/as, puesto que afecta en gran magnitud a países subdesarrollados. Se sabe que es una causa alta de mortalidad en niños/as y que puede llegar a afectar el comportamiento y su desempeño en el ámbito educativo debido al déficit de los nutrientes necesarios para que los/as estudiantes puedan lograr asimilar los conocimientos y cumplir mejor manera su rol estudiantil.

Es necesario investigar la preocupación de Padres de Familia en lo referente al estado de salud de sus hijos/as, para conocer si en sus hogares existe una correcta alimentación con la ingesta de todo lo necesario e indispensable para que un/a niño/a crezca de una forma sana tanto física como mentalmente, asegurándose que de esta manera el comportamiento del niño/a en la escuela sea con la mejor predisposición y entusiasmo de adquirir la mayor cantidad de conocimientos. Cabe recalcar que al hablar de alimentación del niño/ a es importante considerar el factor económico debido a que la gran mayoría de las familias de nuestro país son de escasos recursos económicos, lo cual no permite la adquisición de todos los alimentos necesarios para una dieta balanceada.

Es por esto que este trabajo es importante ya que investiga si existen y cuáles son los factores de la desnutrición sobre el comportamiento y la personalidad de los niños/as y de esta forma saber si los alimentos que consumen el niño/a esta ligado con su manera de ser y comportarse dentro del campo educativo, ya que un niño/a desnutrido estará débil, distraído y sin ánimos, etc. Por el déficit alimenticio que tiene lo cual traerá consecuencias en su aprendizaje.

Es menester determinar las causas y sus complicaciones para poder dar una solución pertinente, según sea esta, para lo cual nos sirve la identificación situacional; es decir, si el lugar donde se realiza la investigación está ubicado en la Costa, Sierra, Oriente, además el nivel socio – económico de las familias de los niños/as afectados con desnutrición, ya que como se dijo anteriormente en nuestro país existen familias que viven en extrema pobreza, al considerar la identificación situacional se brindará a las familias la mejor alternativa nutricional, tomando en cuenta el lugar donde viven y sus posibilidades económicas.

Con esta investigación se trata de proporcionar información a los/as estudiantes y Padres de Familia de la Escuela San Francisco Javier “Fé y Alegría” acerca de las consecuencias que puede traer el no alimentarse de una forma correcta, ya que si existe una buena nutrición los niños/as prestarán mayor atención y podrán retener

las enseñanzas impartidas en el aula. Por lo tanto también mejorara su personalidad, siendo un niño despierto, alegre y participativo y todo esto conllevara al éxito en la labor educativa, contribuyendo así al adelanto y progreso de nuestro país.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Verificar cómo influye la desnutrición infantil en la personalidad de los/as estudiantes, conociendo los factores que determinan la personalidad, para diseñar una propuesta de solución que permita disminuir o eliminar el problema.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar las causas por las que se genera la desnutrición infantil.
- Establecer las consecuencias que produce la desnutrición en los niños/as.
- Definir la metodología apropiada para realizar la investigación.
- Comprobar si la desnutrición incide en la personalidad de los estudiantes
- Proponer las alternativas de solución.

1.6 Hipótesis

La desnutrición infantil incide en la personalidad de los estudiantes.

1.7 Variables

1.7.1 Variable independiente

La desnutrición infantil.

1.7.2 Variable dependiente

Personalidad de los estudiantes.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

2.1 La desnutrición infantil

2.1.1 Definiciones

- “Es un estado patológico, inespecífico, sistémico, y potencialmente reversible, originado en un insuficiente aporte, transporte o utilización de nutrientes por las células del organismo.

De acuerdo a los factores condicionantes (antecedentes alimentarios) se acompaña de variadas manifestaciones clínicas y reviste diversos grados de intensidad.”¹

La desnutrición refleja el grado de desarrollo de un país, que junto a las medidas de pobreza es uno de los mejores instrumentos para describir la situación socio sanitaria de la población. Es además uno de los testigos más sensibles de la aplicación de políticas sociales integrales en los países.

Se considera a la desnutrición como un proceso patológico, inespecífico, sistémico, potencialmente reversible, que puede representar diversos grados de intensidad y que adopta diversas manifestaciones clínicas dependiendo de factores tanto ecológicos como individuales.

- “Es la falta para progresar en el desarrollo y crecimiento”.²

La desnutrición es un déficit proteico, vitamínico, producido por causas endógenas como malos hábitos alimenticios y causas exógenas como enfermedades (anemia, parasitosis, etc.).

Es un problema social, económico, político, que afecta al grupo más vulnerable que son los niños/as, causando problemas clínicos irreversibles como el retardo

¹ Ministerio de Educación y Cultura, Salud para todos, 1996, Pág. 27

² Ministerio de Salud Pública, Manual de Normas del Programa de Control de Enfermedades Diarreicas, 1987, Pág. 5.

del crecimiento, falta de desarrollo psicomotriz, problemas en el aprendizaje y en el futuro puede causar problemas crónicos como hipertensión, diabetes, obesidad.

2.1.2 Tipos de desnutrición

2.1.2.1 Marasmo

“Grave decaimiento somático y funcional del organismo provocado por una grave deficiencia de proteínas y de calorías”.³

“El marasmo es un estado de desnutrición que resulta de deficiencia de calorías totales. Marasmo significa “adelgazamiento” y, en términos generales denota inanición (Muerte por hambre). En estas dietas deficientes, puede ser normal la proporción de proteínas o calorías”.⁴

El marasmo es un déficit de proteínas y carbohidratos, también de micronutrientes. La persona tiene apariencia muy delgada, tiene debilitamiento muscular, pérdida de grasa corporal. Tiene piel arrugada, presentan edemas.

Una dieta inadecuada, antes y después del nacimiento, puede producir retardo en el desarrollo del cerebro y retraso mental. Los niños desnutridos no tienen un buen desempeño en tareas cognitivas y de inteligencia. El grado del daño mental se relaciona con la duración de la desnutrición y de la edad en que tuvo lugar; el infante con marasmo se ve afectado más gravemente que los niños mayores.

El niño desnutrido grave, con marasmo, su talla es pequeña y su peso inferior a lo normal es hueso y pellejo. Ocurre con mayor frecuencia en el primer año de vida.

- Características

- Psicológicas.- irritabilidad

³ <http://www.monografias.com/trabajos15/desnutrición-clases/desnutrición/clases.shtml#clases>.

⁴ S.L, Robbins, Cotrán, R.S., 1985, Pág. 451.

- Físicas.- ausencia de grasa subcutánea, piel seca y pálida, hace pliegues, hipo o hiper pigmentación.
- Fisiológicas.- Atrofia muscular, infecciones frecuentes. “La desnutrición atrofica o marasmática es más frecuente en el lactante, predomina la emaciación sobre otras manifestaciones clínicas y es evidente la atrofia de masas musculares y la disminución de panículo adiposo. En este tipo de desnutrición la carencia de nutrientes es aproximadamente igual para proteínas, grasas e hidrocarbonados y es la deficiencia calórica general el factor más importante en la etiopatogenia del marasmo nutricional.”⁵

Los niños con marasmo presentan características psicológicas tales como: irritabilidad, físicas como: ausencia de grasa subcutánea, piel seca y pálida y fisiológicas como: atrofia muscular e infecciones frecuentes.

La desnutrición marasmática se presenta frecuentemente en lactantes.



<http://www.google.com.ec/images?hl=es&q=imagenes+de+ni%C3%B1os+desnutridos&um=1&ie=UTF-8&source=univ&sa=X&ei=yDCMTea3M8eS0QHWxqS-Cw&ved=0CCwQsAQ>

⁵ Chiriboga Enrique, Tejada Luisa, Apolo Elena, Pediatría Clínica en la Práctica Médica, 1984, Pág. 98

2.1.2.2 Kwashiorkor

“Trastorno dietético grave, que se debe a una mal nutrición severa que incluye una carencia de nutrientes vitales básicos y un déficit importante de proteínas”⁶

“Enfermedad por mal nutrición, fundamentalmente en niños causada por deficiencia grave de proteínas que suele producirse cuando el niño es retirado del pecho. Debido a disponer de féculas ricas en calorías, el niño no pierde peso tan dramáticamente y no parece tan enfermo como un niño marásmico, al que le faltan proteínas y calorías.

Con el tiempo se presentan los siguientes síntomas: Retraso del crecimiento, cambio de la pigmentación de la piel y cabello, diarrea, pérdida del apetito, irritabilidad nerviosa, anemia, edema, degeneración de la grasa del hígado, necrosis, dermatosis, y fibrosis, acompañado de infecciones y deficiencias polivitamínicas. Debido a que las grasas de las dietas son mal toleradas si utiliza leche desnatada en la alimentación inicial, seguida por alimentos adicionales hasta conseguir una dieta completa bien equilibrada”.⁷

El Kwashiorkor se caracteriza por un edema generalizado, dermatosis escamosa adelgazamiento y decoloración del cabello, aumento de la grasa del hígado, vientre prominente, debido al aumento del hígado y la retención del agua, apatía general y retardo en el crecimiento.

El niño desnutrido grave con Kwashiorkor tiene talla y peso inferior a lo normal y esta hinchado.

- Características

- Psicológicas. - Apatía, negativismo, irritabilidad.
- Físicas.- Hepatología, edema, alteraciones de la piel.
- Fisiológicas.- Signo de la bandera, anorexia, anemia, disminución de la defensa del sistema inmunitario.

⁶ <http://www.monografias.com/trabajos15/desnutrición-clases/desnutrición/clases.shtml#clases>.

Las características que presenta un niño/a con kwashiorkor son: psicológicas como: apatía, negativismo e irritabilidad, físicas como: anorexia, anemia, disminución de la defensa del sistema inmunitario y el signo de la bandera. Esta desnutrición es más frecuente en el preescolar.

La desnutrición edematosa o Kwashiorkor es mas frecuente en el preescolar, el edema es clínicamente manifiesto y se asocia a otros signos circunstanciales de desnutrición como alteraciones en piel y fáneras, hepatomegalia, distensión abdominal, etc.

La alimentación de estos niños es predominante a base de hidratos de carbono y es la carencia de proteínas de alto valor biológico.

El Kwashiorkor, por otra parte, resulta de deficiencia alimentaría de proteínas a pesar de ingreso calórico adecuado.

Las manifestaciones clínicas de Kwashiorkor (que se ven más a menudo en niños que en adultos) son diversas pero incluyen las siguientes insuficiencias del crecimiento, edema, hepatomegalia, anemia, cambios del pelo y dermatitis.

El niño a menudo esta apático, anoréxico, llora mucho y está retraído e irritable. El edema puede ser generalizada o localizarse en extremidades superiores o inferiores.

Las lesiones dérmicas son patognomónicas cuando se presentan, pero no son requisito para el diagnóstico. Las áreas de despigmentación o hiper pigmentación o, en niños de raza blanca, las de eritema moreno, originan un aspecto característico. En casos graves hay descamación extensa.

⁷ Océano Mosby, Diccionario de Medicina, 1993, Pág. 760.

Cuando la dieta es deficiente en proteínas se produce la desnutrición denominada Kwashiorkor y si la carencia de proteínas y calorías es grave, el resultado es un marasmo.



<http://www.google.com.ec/search?hl=es&source=hp&q=imagenes+de+ni%C3%B1os+desnutridos&aq=f&aqi=g3&aql=&oq=>

2.1.2.3 Kwashiorkor Marasmática o Mixta.

Encontramos las características de las anteriores. “La desnutrición de tipo mixto es una forma de transición entre la desnutrición atrófica y la desnutrición edematosa, es mas frecuente en el lactante mayor y en el preescolar de corta edad y clínicamente se caracteriza por emaciación de cara, tronco y extremidades y edema incipiente pretibial y en dorso de los pies”.⁸

La desnutrición mixta es una combinación de las dos anteriores.

2.1.3 Causas de la desnutrición

2.1.3.1 Disminución de la ingesta dietética

Puede darse secundaria a depresión, problemas mecánicos, a través del tubo digestivo (varices esofágicas), problemas dentóricos, daño estructural en la formación de la mandíbula (traumatismo), cambios en la presión, en el sistema digestivo, cirugías a nivel del sistema sugestivo.

⁸ Chiriboga Enrique, Tejada Luisa, Apolo Elena, Pediatría Clínica en la Práctica Médica, 1984, Pág. 99

2.1.3.2 Mala Absorción

Puede estar producida por una parasitosis que ocupe porciones específicas del intestino donde se encuentren las criptas donde se absorben los alimentos. Un daño metabólico interviene en los procesos de desnutrición y simplificación de los alimentos (enzimas proteolíticas como la amilasa y lipasa producidas por el páncreas), cirugías en el sistema intestinal, malformaciones.

2.1.3.3 Aumento de los requerimientos (lactantes prematuros, infecciones, traumatismo o cirugías)

Esta basado en el consumo debido a factores internos y externos, tales como: enfermedades bacterianas, donde el organismo responde a la infección con aumento de temperaturas, con lo cual se consumen calorías que son la base de los alimentos, en la prematuras donde el recién nacido para formar sus estructuras funcionales ponderales (peso, talla), necesita de micro nutrientes como: vitaminas, calcio, zinc, hierro, entre otras, y macro nutrientes como proteínas, carbohidratos.

2.1.3.4 Psicológica (depresión o anorexia nerviosa)

Si hablamos de la Psicología están envueltas muchas enfermedades como anorexia, depresión, anhedonia (tristeza que no llega a ser depresión). Entre las más conocidas.

Anorexia.- Enfermedad Psiquiátrica en que una persona al observarse en el espejo se ve con sobrepeso, pero la realidad es que se encuentra desnutrida.

Se presenta mayormente en mujeres. Es una falta anormal de ganas de comer.

Depresión.- “Acción y efecto de deprimir o deprimirse. Decaimiento del ánimo o de la voluntad”.⁹

La persona con depresión se presenta con estado de ánimo bajo.

⁹ Gran Diccionario Enciclopédico Visual, 1985 Pág. 398.

2.1.3.5 Parasitosis.- (amebas, tenia, producen anemia)

Los cestodos (parásitos) que se acumulan en el intestino no permiten una adecuada absorción de los alimentos (lombrices).

2.1.4. Efectos de la desnutrición

Varían de acuerdo a cada trastorno específico relacionado con la desnutrición. Sin embargo entre los efectos generales que se pueden mencionar tenemos.

2.1.4.1 Mal desarrollo corporal y físico

Para que una persona tenga un buen desarrollo físico debe tener la materia prima para formar masa corporal y hormonas que impulsan el desarrollo celular y su multiplicación, tales como la hormona del crecimiento que se encuentra producida en la hipófisis, situada en la silla turca en la base del cráneo. Otro ejemplo sería la hormona tiroidea, que se produce en la glándula tiroides, situada en la parte anterior e inferior del cuello a nivel de la segunda vértebra cervical, la cual regula el metabolismo (serie de reacciones que conllevan a la formación de estructuras corporales), estas dos hormonas son entre las más importantes que podríamos encontrar para el desarrollo y crecimiento.

2.1.4.2 Anemia

Hay muchas razones por las que una persona puede padecer una anemia.

Las hemorragias, la falta de hierro o de vitaminas, las enfermedades crónicas, la destrucción de los glóbulos rojos, etc., son todas ellas causas de anemias de diversas gravedades e importancia.

“La anemia es una situación en la que la sangre carece de la suficiente hemoglobina para transportar todo el oxígeno que las células del cuerpo necesitan, la hemoglobina, que es la sustancia que da el color rojo a la sangre, esta almacenada en los glóbulos rojos o hematíes. Cuando no hay suficientes en los glóbulos rojos son escasos o, si son suficientes en número, aparecen más pálidos

de lo normal. En cualquier caso, la falta de hemoglobina es la que condiciona una anemia”.¹⁰

La anemia se da por falta de hemoglobina, la misma que es la que da el color rojo a la sangre y permite que ésta transporte el oxígeno que las células requieren.

- Causas de las anemias

Según Lexus, Consejero Médico Familiar existen las siguientes causas de las anemias.

Hay muchas razones por las que una persona puede padecer una anemia. Las hemorragias, sean agudas y abundantes o escasas pero constantes (anemia por pérdidas), la falta de hierro o de vitaminas B₁₂ y ácido fólico (anemias alimentarias), las enfermedades crónicas, las que destruyen los glóbulos rojos (anemias auto inmunes), etc. Son todas ellas causas de anemias de diversa gravedad e importancia.

▪ Anemias por pérdidas

Las hemorragias pueden ser agudas, como ocurriría en la causada por las heridas en un accidente de automóvil, o por la pérdida de sangre.

En las operaciones quirúrgicas importantes y largas, o en un parto. También puede haber hemorragias crónicas y persistentes, como son las de las personas que tienen hemorroides y las que sangran frecuentemente por la nariz o que tienen úlcera gastroduodenal. Las menstruaciones excesivamente abundantes pueden dar lugar a una anemia que debe ser corregida con hierro.

▪ Anemias Nutricionales

La falta de hierro es la más conocida de estas anemias, pero existen otras causas, como la carencia de vitamina B₁₂ y de ácido fólico, dos sustancias necesarias para la fabricación de glóbulos rojos. El hierro, por su parte, es necesario para la fabricación de la hemoglobina

¹⁰ Lexus, Consejero Médico Familiar, 2000, Pág. 499.

- **Otras causas**

La desnutrición excesiva de glóbulos rojos da lugar a las llamadas anemias hemolíticas. Hemólisis significa destrucción o rotura de las células que transporta la hemoglobina. Las enfermedades genéticas que alteran la molécula de hemoglobina (talasemia, anemia de células falciformes, etc.) son causas de anemias hemolíticas. La intoxicación por plomo es otra de las causas de anemia.

La anemia se da por diferentes causas tales como hemorragias, falta de hierro o vitaminas, enfermedades crónicas que destruyen los glóbulos rojos, etc.

- **El diagnóstico de la anemia**

“La palidez cutánea es el signo mas visible de una anemia. Suele ser motivo que impulsa el medico a hacer unos análisis de sangre, a través de los cuales se puede diagnostica la causa”.¹¹

- **El tratamiento de la anemia.**

- Las anemias por pérdidas agudas (hemorragias, operaciones, etc.) se resuelven con una transfusión de sangre de otra persona. Puesto que no todas las sangres son iguales, solo se puede recibir sangre de una persona que tenga del mismo grupo sanguíneo.
- Las anemias por pérdidas crónicas (úlceras gástricas, hemorroides, menstruaciones excesivas. etc.) y las anemias son nutricionales se suelen tratar con suplementos de hierro (o de vitamina B₁₂ y acido fólico, si estas son sustancias de las que carece el paciente).
- El tratamiento de las anemias por hemólisis debe ser más complejo, dependiendo de la causa que destruye los glóbulos rojos.
El diagnóstico de la anemia se hace a través de análisis de sangre, para conocer la causa y darle el tratamiento según sea su origen.

¹¹ Lexus, Consejero Médico Familiar, 2000, Pág. 501.

- **¿Por qué les falta hierro a algunos niños?**

“En las últimas semanas del embarazo, el recién nacido recibe de la madre la mayor parte de hierro que su cuerpo necesita. A medida que el cuerpo crece, el volumen de sangre también debe aumentar y el organismo necesita hierro para fabricar cada vez glóbulos rojos. Los recién nacidos prematuros precisan un suplemento de hierro porque, habiendo nacido antes de tiempo, no han podido recibir de la madre todo el hierro que ella les hubiera transmitido en las últimas semanas de embarazo”.¹²

La falta de hierro en algunos niños/as se da por nacimiento prematuro debido a que la madre no le pudo proporcionar en las últimas semanas de embarazo todo el hierro que éste necesitaba.

- **¿Cómo se puede prevenir la anemia en la infancia?**

“Existen alimentos mas ricos en hierro que otros, o cuyo hierro es absorbido más fácilmente por el intestino: el hierro de la leche materna, aun sin ser excesivamente abundante, es absorbido en tal cantidad, que son raras las anemias por la falta de hierro en los lactantes alimentados con leche materna. A la luz de ello, las recomendaciones para prevenir la anemia por falta de hierro en la infancia incluyen: La lactancia materna al menos durante cinco o seis meses, siempre que sea posible, si esto no es factible; las leches artificiales suplementadas con hierro, y evitar la leche de vaca durante los doce primeros meses de vida”.¹³

La falta de hierro en la infancia se puede prevenir dando leche materna por 5 o 6 meses si no es factible se debe dar leches artificiales con hierro.

2.1.5 Alteraciones de la desnutrición

En el libro de “Pediatria clínica en la Práctica Médica” encontramos las siguientes alteraciones.

¹² Lexus, Consejero Médico Familiar, 2000, Pág. 500.

¹³ Lexus, Consejero Médico Familiar, 2000, Pág. 501.

2.1.5.1 Alteraciones Funcionales

La desnutrición afecta en mayor o menor grado a todas las células, tejidos, órganos, aparatos y sistemas y en consecuencia casi la totalidad de funciones orgánicas sufren alteración.

Inicialmente esas modificaciones son el resultado de procesos de adaptación y forman parte del síndrome de homeorresis de la desnutrición, sin embargo y a medida que la desnutrición progresa, las diversas funciones se deterioran y estas alteraciones forman parte de la fisiopatología de la desnutrición.

Si bien todas las funciones orgánicas se alteran durante la desnutrición, son las funciones digestivas las más afectadas. La carencia proteica prolongada ocasiona alteraciones en la mucosa intestinal que causan síndrome de mala absorción e intolerancia a los disacáridos sobre todo lactosa la alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono disminuye el glucógeno hepático y se traduce por hipoglicemia que en nuestra experiencia es más frecuente y grave en los desnutridos marasmáticos. El trastorno en el metabolismo de los lípidos ocasiona esteatorrea por disminución de la absorción de grasa debido a la saturación de la célula intestinal y a dificultad en el transporte de grasa a la sangre o linfa en forma de quilomicrones, la mala absorción intestinal ocasiona pérdida de proteínas que agrava la desnutrición. La deficiente absorción de vitaminas sobre todo de ácido fólico explica la frecuencia de anemia megaloblástica en estos pacientes y la falta de proteínas transportadoras de minerales como hierro y cobre, agrava las anemias hipo crónicas comunes en la desnutrición.

2.1.5.2 Alteraciones Anatómicas

La desnutrición es un proceso sistémico y afecta en mayor o menor grado a todas las células, tejidos, órganos y sistemas.

La expresión anatómica de la desnutrición es la atrofia que reviste diversos grados de severidad dependiendo del tiempo de evolución y de los tejidos afectados. Al parecer hay un sistema de jerarquización según el cual unos tejidos

son afectados más precozmente en tanto que otros lo hacen tardíamente. El tejido adiposo y el musculoso estriado son afectados por la atrofia en etapas tempranas de la desnutrición pero ello no ocurre con el músculo cardiaco que es afectado más tardíamente al igual que el tejido óseo y hematopoyético.

La mucosa intestinal experimenta atrofia, disminución en la altura y en el número de micro vellosidades y en casos graves desaparición del borde en cepillos de las vellosidades intestinales.

El hígado presenta degeneración grasa por esteatosis hepática, aumento de pigmentos en las células y fibrosis periportal radiada que no distorsiona la arquitectura trabecular y lobulillar de la glándula. Estas alteraciones son más frecuentes en preescolares y escolares que en lactantes lo cual seguramente se debe a la mayor cronicidad del proceso.

En el páncreas se observa aumento de tejidos conectivo en el parénquima y dilatación de conductillos dando cuadros histológicos que simulan mucoviscidosis.

El epitelio tubular renal sufre vacunación causada por hipopotasemia y nefropatía kaliopénica.

Las glándulas suprarrenales son afectadas más tardíamente al igual que el encéfalo. Estos órganos son preservados por más tiempo de los efectos nocivos de la desnutrición por razones de adaptación y jerarquización.

La desnutrición afecta todas las funciones orgánicas, de manera especial las funciones digestivas, además es un proceso sistémico que afecta a todas las células, tejidos, órganos y sistemas.

2.1.6 Signos clínicos de desnutrición

En el libro “Pediatría Clínica en la Práctica Médica” encontramos los siguientes signos de desnutrición.

2.1.6.1 Signos Universales

“Son aquellos que se encuentran en la desnutrición independientemente de cual sea la etiología. En niños el signo universal es la disminución de los incrementos normales de crecimiento y desarrollo”.¹⁴

En los preescolares y escolares se afecta fundamentalmente la talla la cual esta en relación con la cronicidad es la desnutrición.

El peso guarda relación con la talla y estos niños no aparentan estar enfermos, son pequeños y con peso proporcional a su talla, como manifestaciones clínicas del síndrome de homeorresis o de adaptación a desnutrición crónica.

2.6.1.2 Signos circunstanciales

“Dependen de factores ecológicos e individuales; en su aparición y características influyen, circunstancias como tipo de dieta consumida factores raciales y climáticos, edad del niño, etc. Cuando los signos circunstanciales están presentes facilitan el diagnóstico, no modifican el pronóstico y le imprimen poca variación al tratamiento. En los signos en relación con la cronicidad del proceso y por tanto son mas evidentes en preescolares que en lactantes”.¹⁵

Son signos circunstanciales la alopecia, fragilidad y decoloración del cabello que cuando se presenta en franjas recibe el nombre de “Signo de la bandera”, las alteraciones de la piel cuya distribución habitualmente es centripeta y perineal, el edema etc.

2.1.6.3 Signos agregados

“Dependen de procesos patológicos, comúnmente infecciosos, súper impuestos a la desnutrición. En esta categoría se incluyen el desequilibrio electrolítico agudo secundario a diarrea, infecciosa, síntomas y signos debidos a bronco- neuropatías a infección del sistema nervioso central o de vías urinarias”.¹⁶

¹⁴ Pediatría Clínica en la Práctica Médica

¹⁵ Pediatría Clínica en la Práctica Médica

¹⁶ Pediatría Clínica en la Práctica Médica.

En estos niños las infecciones son mas frecuentes y graves debido a mayor riesgo de exposición ambiental y depresión inmunológico sobre todo de tipo celular.

Los signos agregados modifican el pronóstico y le imprimen variaciones al tratamiento, la infección es en último término la causa de altas tasas de mortalidad en desnutridos graves.

Entre los signos agregados debe incluirse la distorsión emocional resultado de la privación afectiva sobre todo materna.

Signos universales son los que se presentan en toda la desnutrición.

Signos circunstanciales son individuales y característicos de acuerdo a la causa de desnutrición.

Signos agregados son los que dependen del proceso patológico, comúnmente infecciosas, súper impuestos a la desnutrición.

2.1.7 Diagnóstico de la desnutrición

“En la desnutrición crónica plenamente establecida el diagnostico no ofrece mayor dificultad pues son evidentes el retraso en el crecimiento físico y la presencia de signos circunstanciales de desnutrición. En estos niños el diagnostico debe complementarse precisando el grado y el tipo de desnutrición y estableciendo la etiología primaria, secundaria o mixta y como parte del diagnóstico deben efectuarse biometría.

El diagnóstico de desnutrición en periodos iniciales es a menudo difícil de establecer pues la desnutrición subclínica se caracteriza por síntomas inespecíficos como anorexia, apatía o irritabilidad y la desaceleración del crecimiento físico no es muy evidente. En estos pacientes se facilita el diagnóstico mediante un cuidadoso interrogatorio de alimentación, antecedentes de infecciones respiratorias y diarrea a repetición, identificación de factores socio – económicos, culturales negativos como pobreza, hacinamiento, analfabetismo, alcoholismo e inestabilidad familiar.

El estudio debe complementarse con la obtención de peso, talla, perímetro cefálico y perímetro braquial.

El peso para la edad en lactantes y el peso y talla preescolares son buenos parámetros para evaluar el estado nutricional. El estudio clínico debe complementarse con diagnóstico bioquímico”.¹⁷

La desnutrición inicial se diagnostica a través de interrogatorio al paciente y estudios de peso, talla, perímetro cefálico, perímetro traqueal y exámenes.

Cuando la desnutrición es grave el diagnóstico se hace de forma rápida a través de la observación, pero se requiere de exámenes para precisar el grado y tipo.

“En la desnutrición menos severa o sin complicaciones el tratamiento debe ser ambulatorio y en la más severa requiere hospitalización”.¹⁸

2.2 La personalidad

2.2.1 Definiciones

En el libro Desarrollo de la personalidad infantil Allport manifiesta que la personalidad es:

- “La organización dinámica dentro del individuo, de aquellos sistemas psicofísicos que determinan los ajustes únicos a su ambiente”.¹⁹

Personalidad es la armonía completa dentro del individuo. Es la suma de las reacciones de un individuo en todas las situaciones en que se encuentra.

- “Es un sistema de respuestas la suma total de las reacciones de un sujeto y sus tendencias a la reacción. Conocer una personalidad no es más que poseer una información específica de sus hábitos de trabajo, educación, actitudes, destrezas, tendencias emocionales, deportes favoritos etc”.²⁰

Personalidad es la forma de ser y reaccionar de una persona.

¹⁷ Chiriboga Enrique, Tejada Luis, Apolo Elena, Pediatría Clínica en la Práctica Médica, 1984, Pág. 104.

¹⁸ Chiriboga Enrique, Tejada Luis, Apolo Elena, Pediatría Clínica en la Práctica Médica, 1984, Pág. 105.

¹⁹ Jhon Gabriel, Desarrollo de la Personalidad Infantil, 1995, Pág. 18.

²⁰ Océano Color, Enciclopedia Autodidáctica, 1996, Pág. 505.

- Es el conjunto de atributos psíquicos, sean heredados o adquiridos que un individuo posee. A los atributos heredados se los denomina temperamento y los adquiridos, carácter.

- Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra.

“Personalidad es la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan una forma propia de comportarse.

Es la diferencia individual que distingue a una persona de otra.

Es la completa organización de cualquier ser humano en cualquier estado de su desarrollo”.²¹

- Es la suma total de las características, físicas, mentales, emocionales y sociales de un individuo. Es un concepto global que incluye a todas las características que hacen de cada persona un individuo diferente de a cualquier otro. “La personalidad no es estática, sino que esta en un constante estado de cambio o de transformación”.²²

La personalidad es el patrón de conducta con el que evoluciona cada persona, tanto consciente como inconscientemente. Sirve como medio de adaptación a un ambiente en particular. Es la forma individual de cada persona, los rasgos y características que la diferencian de los demás. La personalidad siempre está cambiando o transformándose.

2.2.2. El desarrollo de la personalidad

Respecto del desarrollo de la personalidad y el nivel de inteligencia, como elemento fundamental de la misma; existen dos posiciones bastantes antagónicas.

2.2.2.1 La naturalista

“Quienes consideran que el crecimiento intelectual no depende de lo que hacemos, sino de lo que somos, lo que importa en la vida no es a donde vamos,

²¹Orejuela Eduardo, Relaciones Humanas, 1987, Pág. 79.

sino de donde partimos. Según estas creencias, la inteligencia depende en gran parte de una estructura genética heredado por la persona”.²³

Según la teoría naturalista el desarrollo de la personalidad depende de donde nos originamos; es decir, de la herencia genética.

2.2.2.2 La educacionista

“Sostiene que el entorno es lo más importante; y que la herencia genética (salvo en casos excepcionales de lesión cerebral heredada) influye poco. Todos los niños nacen iguales, y su destino se decide más tarde por la familia y las condiciones sociales en que han nacido. Si se mejora el medio ambiente se reforzará la inteligencia si el niño se ve obligado a desarrollarse en entornos malos descuidados e insuficientemente estimulantes, disminuirán sus capacidades naturales”.²⁴

Según la teoría educacionista el entorno es muy importante, incluso más que la herencia genética, asegura que todos los/as niños/as nacen iguales y su destino se decide de acuerdo al medio en que se desarrolla.

Sin embargo estas posiciones antagónicas han cambiado mucho debido a los avances científicos. Ahora existe un acuerdo general de que tanto los factores genéticos como el entorno ejercen una importante influencia en el desarrollo. El 25 % queda establecido con la normalidad biológica (lo importante es que nazca un niño sano). Lo demás depende del ambiente en que se desenvuelva y las oportunidades que tenga para desarrollar al máximo sus capacidades innatas.

Cuando se habla de personalidad, y más todavía de su desarrollo, ha de tenerse clara la distinción entre los conceptos de genotipo y fenotipo.

²²Fierro Alfredo, Personalidad, 1986, Pág. 28.

²³ Orejuela Eduardo, Relaciones Humanas, 1987, Pág. 79.

²⁴ Orejuela Eduardo, Relaciones Humanas, 1987, Pág. 80.

El primero se refiere a las potencialidades del sujeto debido a su constitución biológica, es decir, a lo que podría o debería ser. El segundo hace referencia a la manifestación conductual de la personalidad del individuo, ósea lo que hace y como se muestra.

Así, el genotipo está determinado por la herencia y el desarrollo neuropsicológico de los primeros años de vida.

Pasada la adolescencia, una vez fijado el sustrato biológico y terminado el desarrollo neurológico, será difícil que el genotipo sufra más cambios (excepto por cambio físico como lesiones orgánicas del cerebro).

El fenotipo está determinado por el genotipo y por los procesos de aprendizaje a los que se había sometido el sujeto a lo largo de su vida.

Como se comprenden, tanto los factores genéticos como los ambientales desempeñan un papel fundamental del desarrollo de la personalidad.

2.2.3. Factores que determinan la personalidad

La herencia, el afecto, la nutrición, la salud física, el desarrollo neuropsicológico y el ambiente constituyen los fundamentos de la personalidad del individuo, en este sentido cabe distinguir los factores biológicos y ambientales. Como decisiva en la formación de la personalidad”.²⁵

Los factores biológicos del individuo y el ambiente en el que se desarrolla se unen para formar su personalidad.

2.2.3.1 Desde la concepción

Se pueden encontrar determinantes de la personalidad de un individuo incluso antes de que nazca.

²⁵ Océano, Psicología para Todos, 1987, Pág. 396.

En el momento de su concepción, los códigos genéticos, por parte del padre y de la madre establecerán ciertas potencialidades que más adelante serán modeladas por el desarrollo del sujeto y su interacción con el ambiente. También el estado de salud de la madre.

Durante el embarazo, incluso su estado de ánimo o nutricional, pueden intervenir en la maduración del feto y, por consiguiente, en la formación de su sistema y su personalidad.

2.2.3.2 Factores genéticos y ambientales

Los primeros años de vida son fundamentales:

Hasta los 18 meses de edad el niño desarrolla necrológicamente sus capacidades sensoriales, empieza a percibir lo que ocurre a su alrededor, el ruido, la luz, las caricias, la atención que se le presta etc.

Entre los 23 meses y 6 años adquiere autonomía sensomotora, empieza a articular palabras, a moverse, a manipular objetos.

Las habilidades mentales abstractas se desarrollan en periodos comprendidos entre los cuatro años y la adolescencia, en que se les conduce, por ejemplo, a organizar su tiempo, a planificar, a reflexionar, a tomar decisiones.

Durante este producto de maduración tiene una importancia capital, la intervención de los educadores, de los padres del entorno socio cultural, etc.

En definitiva, los denominados factores ambientales, que determina el desarrollo neurofisiológico y bioquímico del cerebro y, en consecuencia, dotan a la persona, conjuntamente con la genética, de lo que hemos definido como genotipo.

2.2.4. Factores que contribuyen a la formación de la personalidad

Según el libro “Relaciones Humanas” del Dr. Eduardo Orejuela existen los siguientes factores que contribuyen a la formación de la personalidad.

2.2.4.1. Factores biológicos y personalidad

- Características somáticas

Se refiere sobre todo a la normalidad biológica (aspectos físicos), corpulencia, talla, peso, etc.

- Los defectos sensoriales y motores o una salud precaria

Pueden dar lugar también a sentimientos de inferioridad, peor en función de factores temperamentales y circunstancias ambientales, pueden así mismo ser recompensado, el llamado movimiento de rehabilitación de las personas que tienen deficiencias físicas tiene como una de sus principales finalidades impedir la aparición de rasgos negativos en la personalidad de estos sujetos.

Las actitudes positivas de parte de los padres, familiares y otras personas hacia estas modalidades somáticas o funcionales de los niños son mucho más trascendentales que las particularidades en si misma, puesto que el niño va adquiriendo una idea de su propia personalidad, como resultado de las actitudes que denotan hacia el los mayores:

- Glándulas endocrinas

Mientras las glándulas endocrinas funcionan normalmente no se ponen de manifiesto modificaciones de la personalidad, a excepción de las que se producen a consecuencia del comienzo o al final del funcionamiento de las gónadas que dan lugar a la aparición de los periodos denominados pubertad y menopausia en las que es característica la aparición de importantes modificaciones de la personalidad. Pero cuando estas glándulas se alteran por alguna lesión o enfermedad, se perturba su funcionamiento, se modifica el equilibrio químico de la sangre y aparecen cambios de la personalidad que pueden llegar a ser incluso definitivos.

Puede cambiar la apariencia física, el funcionamiento motor, la inteligencia, la estabilidad emocional y otros aspectos de la personalidad.

Esto no quiere decir que la endocrinología sea la clave que explique todos los cambios de personalidad, puesto que naturalmente existen también otras causas.

- Drogas y alcohol

La presencia de ciertas drogas en el organismo puede producir cambios de la personalidad, pasajeros o permanentes.

La ingestión de alcohol es un buen ejemplo. La conducta de un embriagado difiere mucho de sus habituales modos de comportarse, los cambios producidos por etilismo agudo son temporales pero la ingestión continua de alcohol puede producir perturbaciones de la inteligencia y de la personalidad, más duraderos, e incluso irreversibles.

- Enfermedades e infecciones

Las infecciones producen cambios a veces definitivos de la personalidad a causa de que algunos de los virus y bacterias que las produce atacan al sistema nervioso central produciendo lesiones irreversibles. Incluso las infecciones más corrientes pueden producir cambios marcados, aunque pasajeros, de la personalidad.

2.2.4.2. Factores ambientales y personalidad

Dentro de los límites impuestos por los condicionamientos biológicos del desarrollo de la personalidad, esto mucho más incluido por las reacciones de los demás hacia el individuo, y por las suyas propias hacia los demás, que por cualquier otro factor.

- Hogar y relaciones familiares

La influencia del ambiente familiar sobre los niños y adolescentes es extraordinaria.

Durante los primeros años de vida es prácticamente la única existente.

El niño establece sus primeros contactos con el ambiente a través de sus padres y de las personas que se encargan de custodiarle. Las actitudes y conductas de estos son de extraordinaria importancia para el desarrollo de la personalidad del niño.

- Posición del niño dentro del grupo de hermano

Cabe mencionarse la clara evidencia de una relación existente entre el orden del nacimiento y desarrollo de una elevada inteligencia el primogénito recibe una atención absoluta de sus padres, no compartida con otros niños., aquellos pueden dedicar todo su tiempo y todos sus recursos a un solo niño, este tratará de imitarlos en su comportamiento, lo cual junto con la estimulación constante, conduce a una mayor independencia una perspectiva más confiada en la vida hay mayores posibilidades de aprendizaje temprano.

Se recomienda a los padres que se haga una planificación familiar para dar a cada niño las mejores oportunidades en la vida.

- Escuela

Es el primer lugar donde el niño tiene que aprender y adaptarse a un grupo social relativamente amplio y ajeno a la familia, las reacciones de aceptación o rechazo por parte del maestro y otros pueden jugar un papel muy importante en la formación de su personalidad.

Estas actitudes pueden ejercer una considerable influencia en la opinión que sobre si mismo vaya adquirir el niño.

- Juegos

Los juegos pueden contribuir al modelamiento de rasgos positivos o negativos de la personalidad.

El juego no es simple recreación y entretenimiento. También el juego es la formación y desarrollo de hábitos, habilidades, destrezas, que tiene que ver con el aprendizaje, socialización y formación de su personalidad.

- Influencia de la comunidad

Son todas las influencias que proviene de una serie de estímulos que hoy en día nos rodean continuamente , radio, cine, televisión, periódicos, libros etc.

Todos estos estímulos, así como los viajes, contactos con personas de otros países, etc. pueden ejercer una poderosa influencia en las actitudes de los niños y adolescentes inclusive de los adultos.

- Normas culturales

La personalidad de un individuo depende también de una serie de factores culturales, raza, país, sexo, nivel social, etc. Estas circunstancias y otras más constituyen el medio cultural y subcultural en que se vive.

Cada cultura tiene sus valores y formas de comportarse distintas.

- Lo social y la personalidad

El bienestar social al que alude la definición de salud se refiere tanto a la propia persona como a su entorno. El de la persona estaría determinado por aquellos rasgos de personalidad que pudieron generar en el sujeto malestar o limitaciones a nivel social. Determinadas características, como la timidez o la baja autoestima, pueden generar graves problemas en este sentido.

Imaginemos a alguien que por miedo a la evaluación negativa, a ser rechazado por los demás, a no ser capaz de desenvolverse ante la relación con otras personas o a considerarse menos interesante que el resto de sus conocidos, llega al extremo de sufrir graves crisis de ansiedad (sudoración, palpitaciones, respiración insuficiente, dolor en el pecho etc.) cada vez que debe enfrentarse a un hecho en principio tan simple, como es el de saludar a un conocido.

No hay dudas de que este tipo de problemas son vividos con gran angustia por quienes los padecen. Estas personas no rechazan la relación con otros por

impotencia o comodidad sino, cosa muy distinta, por la ansiedad o el miedo que les produce el contacto con los demás.

Hay que distinguir entre el retraimiento social por deseo expreso de la persona y el provocado por el temor que produce la interacción con los otros, puestos que incluso los rasgos de personalidad son distintos.

2.2.5 Tipos de personalidad

Según el Diccionario de Medicina, Océano Mosby, existen los siguientes tipos de personalidad: “agresiva, antisocial, compulsiva, asténica, ciclotímica, esquizoide, esquizotípica, histriónica o histérica, inadecuada, múltiple, narcisista, obsesiva, obsesivo – compulsiva, pasivo – dependiente”²⁶

2.2.5.1. Personalidad agresiva

Tipo de personalidad que presenta patrones de conducta caracterizado por irritabilidad, impulsos destructores, reabiertas o violencia como respuesta a la frustración.

2.2.5.2 Personalidad antisocial

Lo que caracteriza a una persona que muestra actitudes y comportamientos claramente contrarios a las costumbres, normas y principios morales aceptados por la sociedad.

2.2.5.3. Personalidad compulsiva.

Enfermedad en la que una preocupación irracional por el orden reglas, rituales y detalles interfiere la conducta cotidiana normal. Se caracteriza por una devoción excesiva al trabajo, adhesión patológica a un sistema de conducta y una persistente y compulsiva obediencia a rituales específicos. La persona no puede tomar decisiones ante lo imprevisto y no obtiene placer de la vida cotidiana.

²⁶ Océano Mosby, Diccionario de Medicina, 1993, Pág. 850

2.2.5.4 Personalidad asténica

Se caracteriza por escasa energía, falta de entusiasmo e hipersensibilidad a las tensiones físicas y emocionales, las personas que poseen este tipo de personalidad se fatigan fácilmente, son autocompasivas y tienden a delegar en otros, todo tipo de dificultades físicas y emocionales que se les presenten.

2.2.5.5 Personalidad ciclotímica

Personalidad caracterizada por variaciones extremas en el humor que fluctúa desde el júbilo a la depresión.

2.2.5.6 Personalidad esquizoide

Personalidad funcional pero mal ajustada que se caracteriza por una conducta de extrema timidez, hipersensibilidad, introversión, aislamiento y situación de las relaciones interpersonales estrechas.

2.2.5.7 Personalidad Esquizotípica

Trastorno caracterizado por anomalías del pensamiento, la percepción el lenguaje y la conducta, que no son suficientemente graves, como para cumplir los criterios clínicos de la esquizofrenia. Los síntomas más llamativos son el pensamiento mágico, la tendencia a la superación, la clarividencia, la telepatía y las fantasías extrañas, junto con ello hay ideas referenciales, ilusiones recidivantes, como el sentir la presencia de una fuerza o una persona que no exista realmente, aislamiento social.

2.2.5.8 Personalidad Histriónica o Histérica

Personalidad caracterizada por modelos de conducta y actitudes, hiper-reactivas, inestabilidad emocional, hiperdramatismo y egocentrismo, que busca consciente o inconscientemente, atraer la atención de los demás.

2.2.5.9 Personalidad inadecuada

Personalidad que se caracteriza por falta de dinamismo, inmadurez emocional, inestabilidad social, indecisión y dificultad para ejercer un rol determinado, falta de motivación, ineptitud en las relaciones interpersonales e incapacidad para adaptarse o reaccionar con eficacia ante situaciones nuevas o generadoras de tensión.

2.2.5.10 Personalidad múltiple

Anomalía caracterizada por fragmentación de la organización de la personalidad. El sujeto presenta dos o más subpersonalidades distintas.

2.2.5.11 Personalidad Narcisista

Personalidad caracterizada por conducta y actitudes indicativas de un exagerado amor por uno mismo. La persona que la posee se encuentra centrada y absorbida en si misma, hay una acusada tendencia hacia la realidad en lo referente a las propias virtudes y objetivos y el comportamiento oscila entre la idealización y la devaluación de los demás, en general, se anteponen los propios derechos en las relaciones interpersonales.

2.2.5.12 Personalidad obsesiva

Tipo de personalidad en la que pensamientos persistentes, no deseados, irracionales e incontrolables, conduce a acciones compulsivas. Los pensamientos pueden constar solo de palabras, ideas o deseos simples, imágenes, meditaciones, con mayor frecuencia, succión de ideas referentes al pasado o acontecimientos anticipados y acciones futuras. El individuo con personalidad obsesiva es puntual, ordenado, meticuloso y digno de confianza, esta dominado por sentimientos de insuficiencia, inseguridad y culpa, y es muy vulnerable a la amenaza, inquietud, indecisión y ansiedad excesiva.

2.2.5.13 Personalidad obsesivo - compulsiva

Tipo de personalidad en la que existe una necesidad incontrolable de realizar determinados actos o rituales. Esta conducta se manifiesta de muchas formas y puede oscilar desde hábitos personales moderadamente estilizados, como repetir

ciertas palabras o frases antes de realizar un acto particular, hay actos compulsivos más graves, como lavarse continuamente las manos o cambiar de vestido. La persona con este tipo de personalidad suele ser ordenada, meticulosa, puntual, digna de confianza y escrupulosa, aunque con tendencia a ser rígida y obstinada. Cuando los actos o rituales se vuelven irracionales o exagerados, reduce la flexibilidad de comportamiento o interfieren con la vida diaria en sociedad, convirtiéndose en reacciones neuróticas.

2.2.5.14 Personalidad pasivo – dependiente

Personalidad caracterizada por inseguridad, indecisión y tendencia a buscar el apoyo de los demás.

Existen varios tipos de personalidad, clasificadas atendiendo a sus características más relevantes.

2.2.6 Enfoques psicoanalíticos de la personalidad

Según los psicoanalistas, el comportamiento humano es impulsado en gran medida por fuerzas poderosas del interior de la personalidad, de las que no somos conscientes. Estas fuerzas ocultas, moldeadas por las experiencias de la infancia, desempeñan un papel importante para energizar y darle dirección a nuestro comportamiento cotidiano,

Sigmund Freud es el teórico de mayor importancia que sostuvo esta concepción y de hecho es una de las figuras mejores conocidas de la psicología, médico austriaco, fue el fundador de la teoría psicoanalítica a principios del siglo XX

- La estructuración de la personalidad; ello, yo y súper yo.

“Freud sostiene que la personalidad esta integrada por tres componentes que interactúan entre si: el ello (o id), el yo (o ego) y el súper yo (o súper ego)”²⁷

La personalidad se compone por la interacción de el ello, el yo y el súper yo.

²⁷ Papalia, Diane E., Wendkos, Rally, Desarrollo Humano, 1985, Pág. 395-396.

Es importante decir que no se trata de estructuras físicas ubicadas en alguna parte del cerebro, por el contrario, representan concepciones abstractas de un modo general de la personalidad que describe la interacción de diversos procesos y fuerzas internas de la personalidad del individuo que motivan su comportamiento

EL ELLO es la parte de la personalidad primitiva, no organizada y heredada cuyo objetivo es la reducción de la tensión generada por las pulsiones biológicas y los impulsos irracionales.

EL YO es la parte de la personalidad que amortigua las relaciones entre el ello y el mundo exterior.

EL SÚPER YO es el aspecto de la personalidad desarrollado con base en la moralidad de la sociedad tal como nos la presentan los padres, maestros y otros.

- **“La personalidad en desarrollo: un enfoque por etapas** Freud ofreció también una perspectiva acerca de cómo se desarrolla la personalidad a lo largo de una serie de etapas que ocurren en la infancia”.²⁸

La personalidad se desarrolla durante la infancia.

2.2.7 Etapas del desarrollo de la personalidad de Freud.

ETAPA	EDAD	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES
Oral	Del nacimiento a los 12-18 meses	Interés en la gratificación al chupar comer y morder.
Anal	De los 12-18 meses hasta los 3 años	Gratificación al expeler y retener las heces fecales; aceptación de las exigencias sociales relativas al control de esfínteres

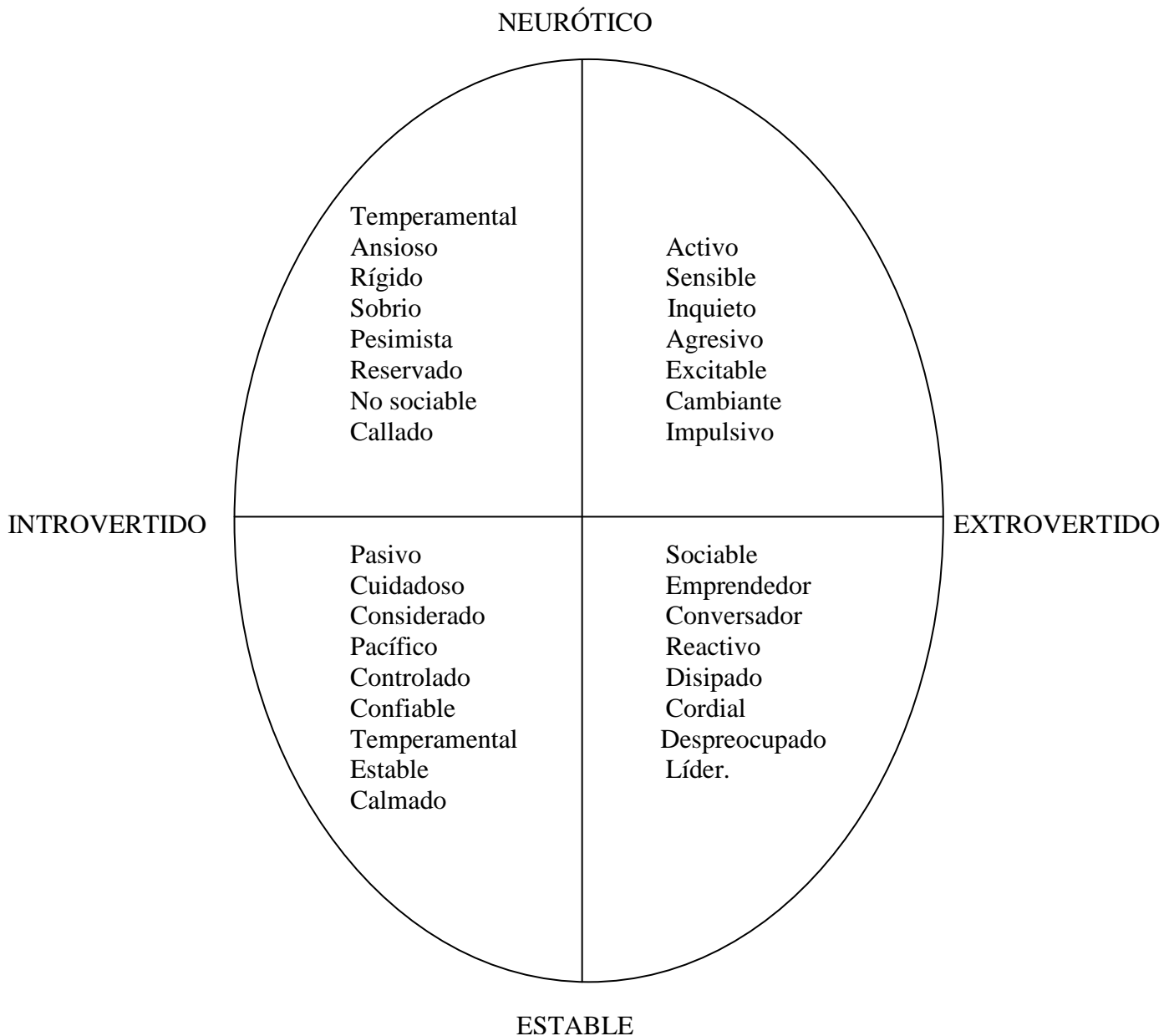
²⁸ Papalia, Diane E., Wendkos, Sally, Desarrollo Humano, 1985, Pág. 397.

Fálica	De los 3 años a los 5 – 6 años	Interés en los genitales; solución del complejo de Edipo que conlleva a la identificación con el progenitor del mismo sexo.
De latencia	De los 5 – 6 años hasta el inicio de la adolescencia	Preocupaciones sexuales casi sin importancia.
Genital	De la adolescencia hasta la edad adulta	Resurgimiento de los intereses sexuales y establecimientos de relaciones sexuales maduras

“De acuerdo con Eysenck, la personalidad se puede concebir como si se ubicara entre dos grandes divisiones: introversión - extroversión y neuroticismo – estabilidad. Las demás características de la personalidad se pueden ordenar a lo largo de la figura circular que aparece aquí”.²⁹

La personalidad se divide en introversión-extroversión y neuroticismo-estabilidad.

²⁹ Robert S. Feldman, Psicología con Aplicaciones de Habla Hispana, 1984, Pág. 405.



2.2.8 La búsqueda de la clave para la buena salud mental

Hay algunos estudios de calidad realizados que muestran que los individuos con esquizofrenia, por ejemplo, tenían niveles de serum hierro notablemente bajas y de serum magnesio.

“La evaluación de la relación entre los trastornos mentales y la nutrición debe basarse parcialmente en estudios sobre los efectos de la suplementación nutricional. Ya existen estudios que muestran una mejoría en la función mental mediante formulaciones multi-ingredientes de amplio espectro, constituidos a

base de vitaminas y minerales; además de investigación sobre algunos ingredientes individuales. Estos análisis han sido llevado a cabo en estudiantes, en residentes de centros penitenciarios para menores y en individuos con trastornos mentales”.³⁰

2.2.9 Consecuencias de la desnutrición infantil en la personalidad.

“La desnutrición en los niños puede repercutir en retraso mental a través de tres mecanismos indirectos: retraso en el aprendizaje, interferencias durante los periodos críticos de aprendizaje, motivaciones y alteraciones de la personalidad. La desnutrición provoca apatía y por tanto menor respuesta a los estímulos.”³¹

“La desnutrición produce en el niño un retraso general de su crecimiento y desarrollo. Además de la detención o disminución de su crecimiento (bajo peso y talla), el niño desnutrido es pasivo (disminuye la actividad física) y tiene una menor capacidad de atención y exploración (apatía).”³²

La desnutrición en los niños/as afecta notablemente su estado físico, altera su crecimiento y desarrollo, también hay alteraciones en su peso y talla. Además influye en el aspecto psicológico pudiendo presentarse disminución en las actividades físicas que debe realizar el ser humano, así como también apatía, afectando las relaciones interpersonales del niño/a.

³⁰ <http://nextwave.universia.net/salidas-profesionales/mma/MMA3.htm>.

³¹ <http://laconvencionsinaloa.blogspot.com/2009/05/35-de-muertes-infantiles-por.html>

³² Centro de Rehabilitación Nutricional (C.R.N.), Etapas de Planificación de Intervenciones Educativas en Alimentación y Salud, 1995, Pág. 93

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Métodos

Para esta investigación los métodos que se utilizarán son el inductivo y el deductivo, considerando que estos nos permiten obtener información clara acerca del problema.

3.1.1. Método inductivo

Mediante el método inductivo se tomó como muestra al cuarto, quinto, sexto y séptimo año de educación básica, los padres de familia y profesores de la escuela San Francisco Javier “Fé y alegría” y los resultados obtenidos se podrá aplicar a todos los estudiantes de la institución.

3.1.2 Método deductivo

A través del método deductivo, al conocer la generalidad se podrá sacar conclusiones que pueden ser aplicados de manera particular y se tendrá una idea de los factores que influyen en la personalidad de los/as estudiantes.

3.2 Población y muestra

El presente trabajo de investigación se realizó con un universo de 75 participantes, de los cuales 30 son estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año de educación padres de dichos estudiantes e igual número y 15 profesores de la misma institución, quienes resolvieron un cuestionario de 10 preguntas.

**Población para el trabajo de investigación realizado en la escuela
fiscomisional
San Francisco Javier “Fe y Alegría”
de la comunidad San Francisco de Peripa**

PARTICIPANTES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
ESTUDIANTES	14	16	30
PROFESORES	6	9	15
PADRES DE FAMILIA	4	26	30
TOTAL	24	51	75

3.3 Instrumentos de recolección de datos

La técnica que se ha empleado para recolectar los datos es la encuesta y los instrumentos serán los cuestionarios dirigidos a estudiantes, a docentes y a padres de familia.

3.3.1 Encuesta

Es una técnica destinada a obtener datos de varias personas y opiniones en personales interesan al investigador. Para ello se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito. Ese listado se denomina cuestionario.

3.3.2 Los cuestionarios

La recolección de la información se la realizó mediante la investigación de campo con la aplicación de cuestionarios que son instrumentos que sirven para obtener información de una manera rápida y confiable. Con las respuestas obtenidas se podrán sacar conclusiones, recomendaciones y tomar decisiones.

En este caso específico los cuestionarios servirán para averiguar cuidados de la salud, a través de opiniones de los/as estudiantes, docentes y padres de familia. Además se podrá averiguar cualidades personales de los mismos.

Los cuestionarios constan de 10 preguntas cada uno y se han realizado de tres clases: uno designado para estudiantes, otro para docentes y otro para padres de familia.

3.4 Análisis e interpretación de los resultados

Ya aplicados los cuestionarios se debe estudiar los elementos que contienen la información para evaluar en qué forma responden a la hipótesis del investigador. Aquí es necesario iniciar por el estudio de la relación de los resultados con el problema, las variables o la hipótesis.

3.4.1 Tabulación

Es el proceso en el cual se resumen los datos en tablas estadísticas. Cada investigación puede diseñar las matrices donde se van a tabular los datos de tal manera que éstos sean útiles y manejables de conformidad con los requerimientos que el problema plantea. Es recomendable tabular cada una de las preguntas que plantean los instrumentos de recolección de datos. Cuando los datos son muy extensos es necesario usar varias matrices de tabulación.

La tabulación se realizó mediante tablas estadísticas que están representadas respetando el orden de las categorías según cuestionarios. Además se ubica la frecuencia y el porcentaje.

3.4.2 Análisis de los datos

El análisis está realizado en orden descendente según los porcentajes obtenidos.

3.4.3 Representación de los datos

La representación está realizada utilizando el gráfico circular el mismo que está distribuido según los porcentajes obtenidos.

3.4.4 Interpretación de resultados

La interpretación de los resultados se la realizó considerando los resultados reales según el porcentaje de las respuestas obtenidas.

3.5 Gráficos

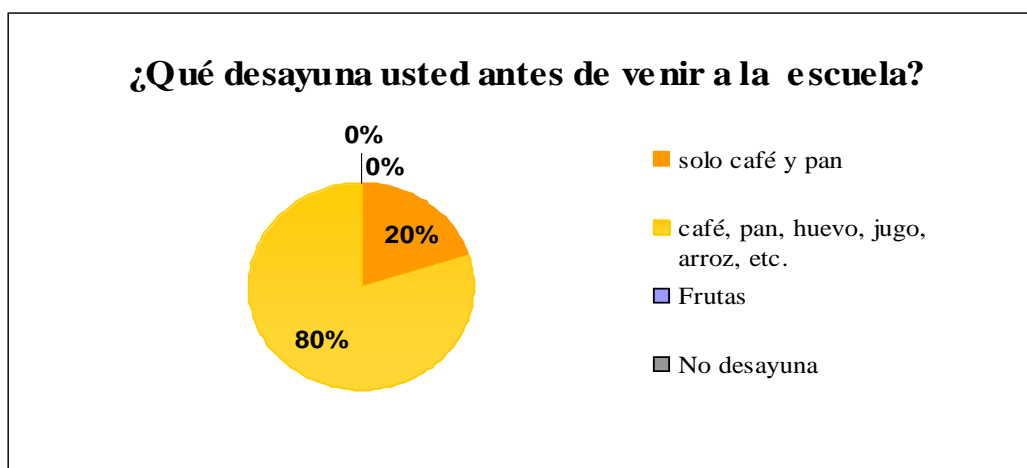
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 1 ¿Qué desayuna usted antes de venir a la escuela?

Tabla No. 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
solo café y pan	6	20%
café, pan, huevo, jugo, arroz, etc.	24	80%
Frutas	0	0%
No desayuna	0	0%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 1



Análisis.- La mayoría de los/as estudiantes (80%) indicó que antes de ir a la escuela desayunan café, pan, jugo, arroz, etc. y el 20% manifestó que desayunan sólo café y pan.

Interpretación.- Claramente se puede observar que el mayor número de niños/as desayunan adecuadamente aunque sería importante buscar la alternativa para que los/as niños/as que no lo hacen cambien su forma de desayunar.

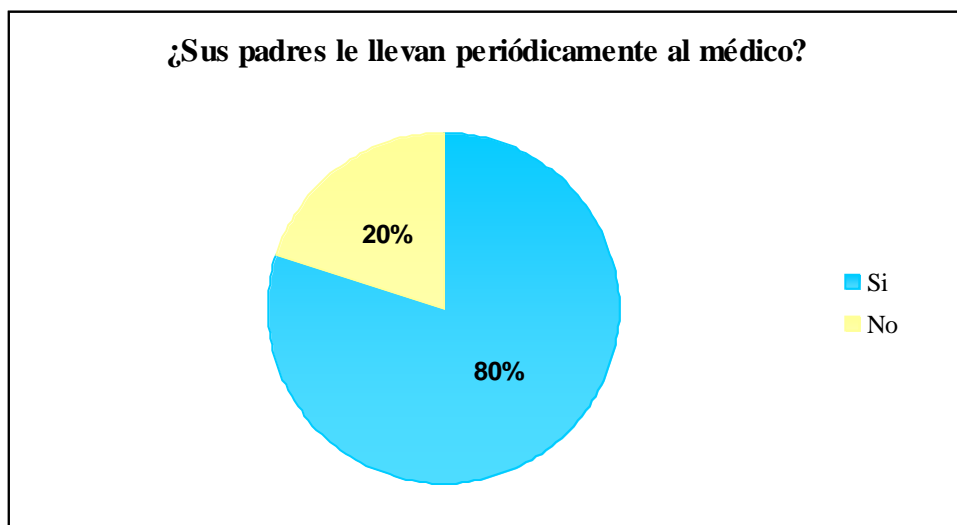
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 2 ¿Sus padres le llevan periódicamente al médico?

Tabla No. 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	24	80%
No	6	20%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 2



Análisis.- Un 80% de los/as niños/as manifestó que los padres de familia sí le llevan periódicamente al médico y un 20% indicó que no.

Interpretación.- Como podemos observar a la mayoría de los/as estudiantes sus padres le llevan periódicamente al médico, lo cual es importante para que crezcan sanos

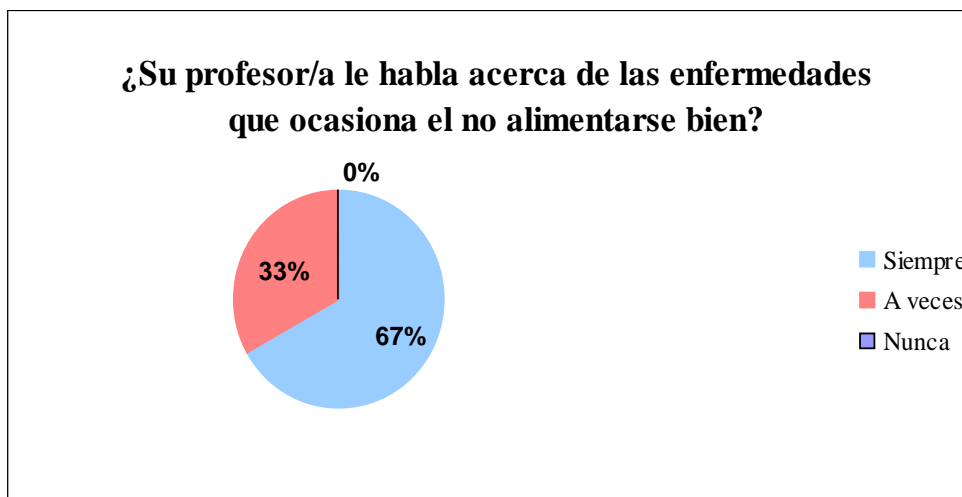
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 3 ¿Su profesor/a le habla acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien.

Tabla No. 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	20	66,7%
A veces	10	33,3%
Nunca	0	0%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 3



Análisis.- El mayor número de estudiantes (66.7%) respondió que su profesor/a siempre les habla acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien y el 33.3% indicó que su profesor/a a veces le habla acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien.

Interpretación.- Se puede notar que la mayoría de los/as docentes están conscientes de la importancia que tiene hablar sobre este tema en la escuela.

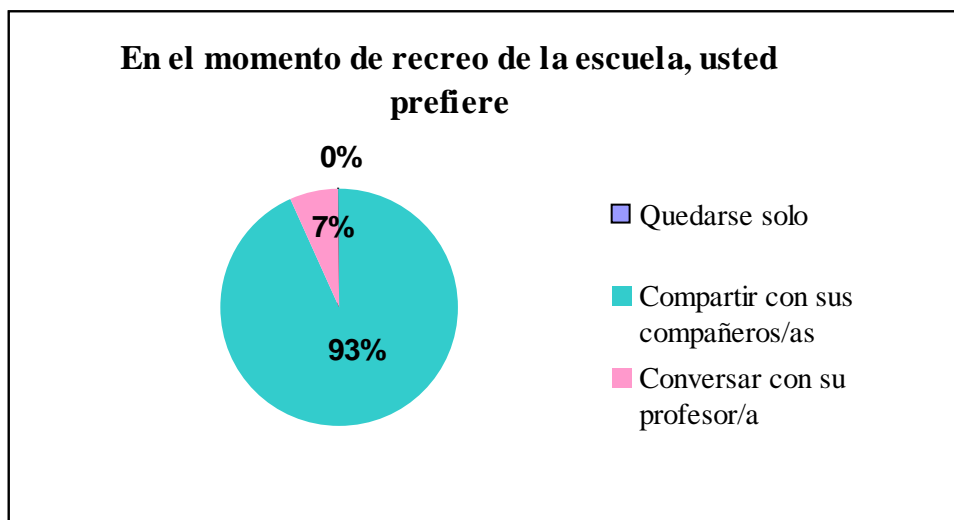
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 4.- En el momento de recreo en la escuela, usted prefiere.

Tabla No. 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Quedarse solo	0	0,0%
Compartir con sus compañeros/as	28	93,3%
Conversar con su profesor/a	2	7%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 4



Análisis.- Un gran porcentaje de los/as estudiantes (93.3%) señaló que en el momento de recreo en la escuela prefieren compartir con sus compañeros/as y un (6.7%) indicó que prefiere conversar con su profesor/a.

Interpretación.- Como se puede observar la mayoría de los/as estudiantes en el momento de recreo prefieren compartir con sus compañeros/as, lo cual es favorable porque les ayuda en su personalidad.

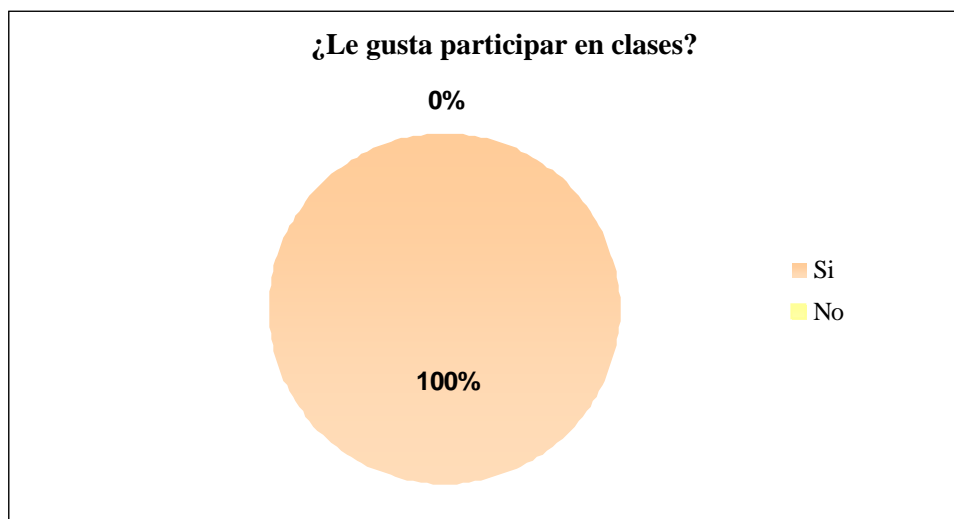
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 5 ¿Le gusta participar en clases?

Tabla No. 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	100%
No	0	0%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 5



Análisis.- El 100% de los/as estudiantes manifestó que sí les gusta participar en clases.

Interpretación.- Es claro observar que todos/as, los/as estudiantes son personas participativas, lo cual es importante para el desenvolvimiento de la clase.

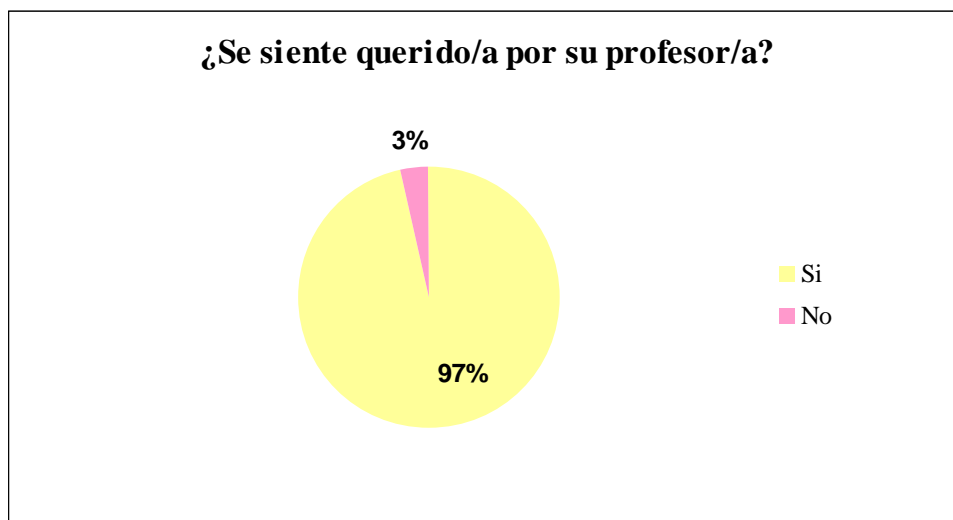
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 6 ¿Se siente querido/a por su profesor/a?

Tabla No. 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	29	96,7%
No	1	3,3%
TOTAL	30	100%

Gráfico No.6



Análisis.- Un 96.7 de los/as estudiantes indicó que sí se sienten queridos/as por su profesor/a y el 3.3% manifestó que no.

Interpretación.- Se ha evidente, que los/as niños/as sienten que sus profesores/as les tienen afecto, lo cual ayuda a aumentar su autoestima.

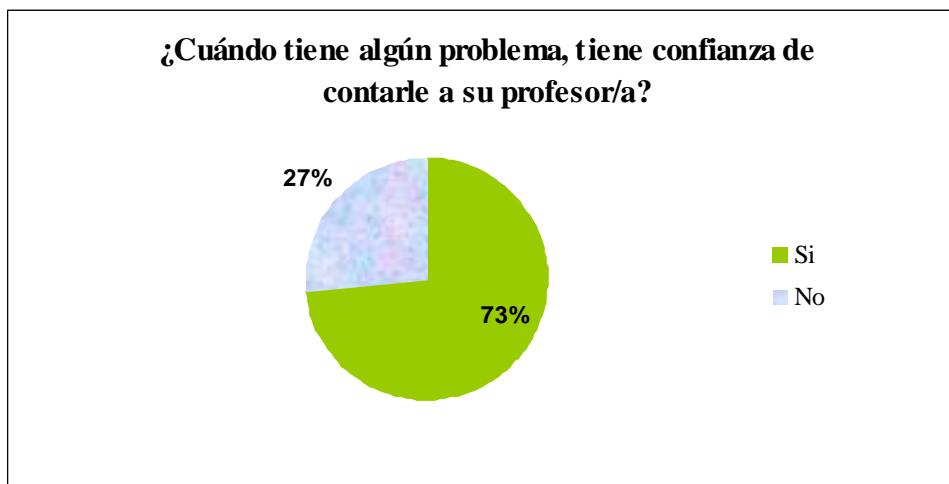
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 7 ¿Cuándo tiene algún problema, tiene confianza de contarle a su profesor/a?

Tabla No. 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	22	73,3%
No	8	26,7%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 7



Análisis.- La mayoría de los/as estudiantes (73.3%) manifestó que cuando tienen algún problema sí tienen confianza de contarle a su profesor y el 26.7% indicó que no tiene confianza de contarle a su profesor/a.

Interpretación.- Se puede observar que los/as estudiantes confían en sus profesores/as lo cual es muy bueno y se debe mantener ya que le permite desarrollarse adecuadamente como un niño/a feliz.

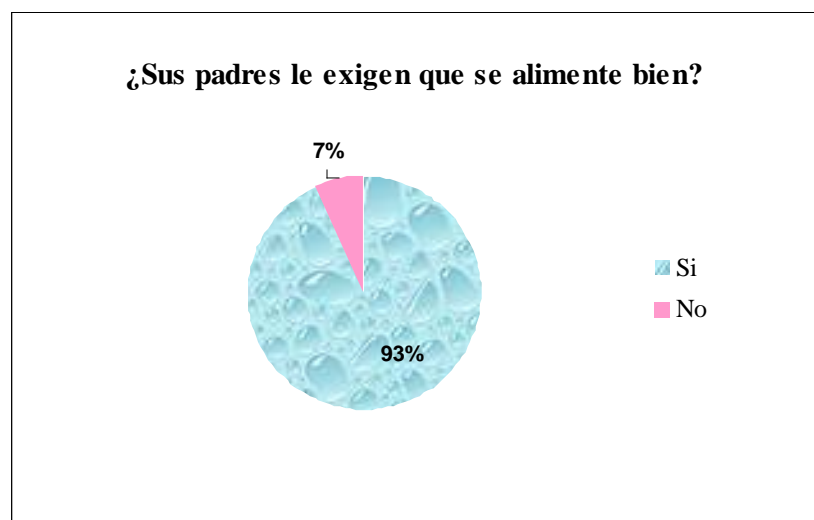
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 8 ¿Sus padres le exigen que se alimente bien?

Tabla No. 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	28	93,3%
No	2	6,7%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 8



Análisis.- El 93.3% de los/as estudiantes (80%) indicó que sus padres sí le exigen que se alimenten bien y el 6.7% respondió que no.

Interpretación.- Se observa de forma clara que los padres se preocupan por la buena alimentación de sus hijos/as, lo que les ayuda a crecer sanos y fuertes.

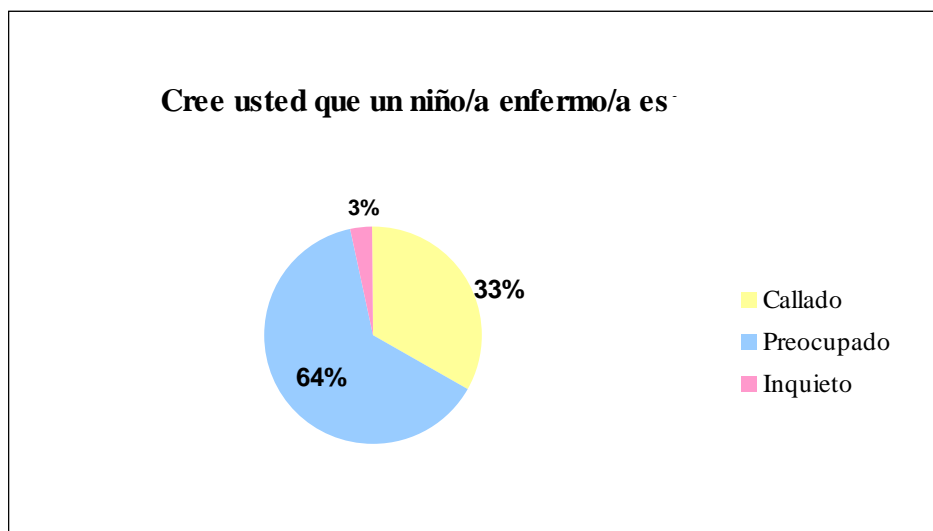
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 9 Cree usted que un niño/a enfermo/a es:

Tabla No. 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Callado	10	33.3%
Preocupado	19	63.4%
Inquieto	1	3.3%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 9



Análisis.- El 63,4% de los/as estudiantes indicó creer que un niño/a enfermo/a es preocupado, el 33,3% manifestó que un niño/a enfermo/a es callado y el 3.3% respondió que un niño/a enfermo/a es inquieto.

Interpretación.- Se evidencia que la preocupación es una característica muy clara de un niño/a enfermo/a, ya que sintiéndose mal físicamente, no tendrá deseos de desarrollar ninguna actividad mostrándose apartado y con apariencia preocupada.

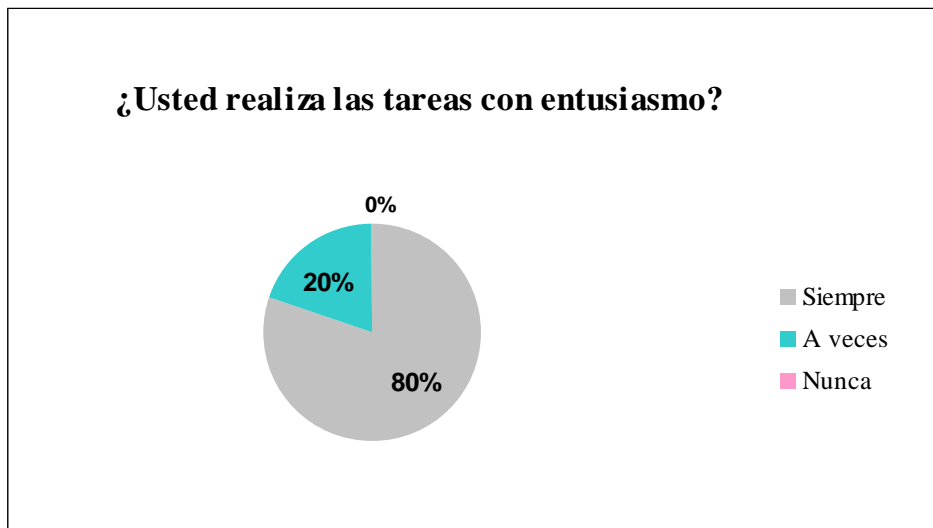
Cuestionario dirigido a estudiantes

Pregunta No. 10 ¿Usted realiza las tareas con entusiasmo?

Tabla No. 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	24	80%
A veces	6	20%
Nunca	0	0%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 10



Análisis.- La mayoría de los/as estudiantes (80%) manifestó que siempre realizan tareas con entusiasmo y el 20% indicó que a veces realiza las tareas con entusiasmo.

Interpretación.- Se observa que existe entusiasmo en los niños/as al realizar las tareas, lo que les ayuda a realizarlas de manera correcta con actitud alegre y responsable.

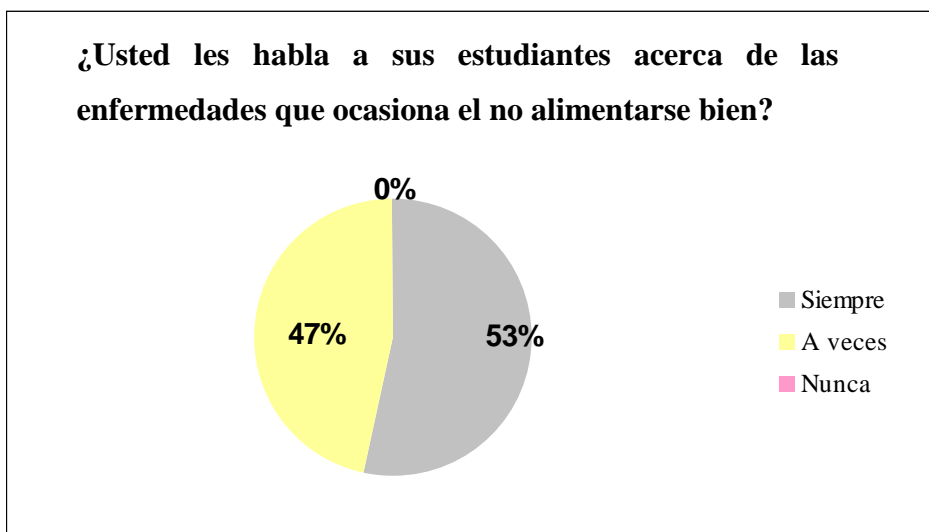
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No.1 ¿Usted les habla a sus estudiantes acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien?

Tabla No. 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	8	53,3%
A veces	7	46,7%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 1



Análisis.- La mayoría de los/as docentes (53.3%) manifestó que siempre le habla a sus estudiantes acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien y el 46.7% indicó que a veces habla sobre este tema a sus estudiantes.

Interpretación.- Se ha evidenciado que los/as docentes instruyen a sus estudiantes sobre una alimentación adecuada indicando las enfermedades que ocasiona el no hacerlo correctamente. Esto es importante porque los/as niños/as desde pequeños/as adquieren buenos hábitos alimenticios.

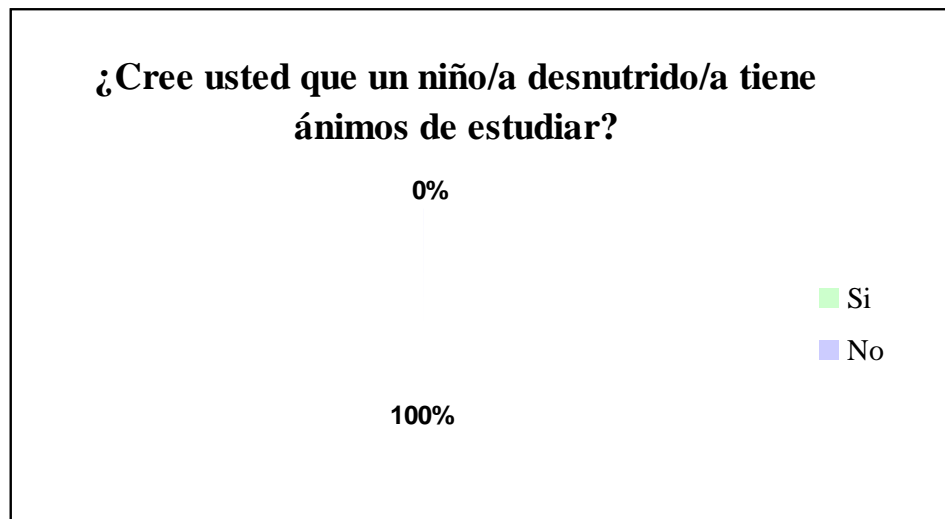
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 2 ¿Cree usted que un niño/a desnutrido/a tiene ánimos de estudiar?

Tabla No. 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	0	0,0%
No	15	100,0%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 2



Análisis.- El 100% de los/as docentes señaló creer que un niño/a desnutrido/a no tiene ánimos de estudiar.

Interpretación.- Se puede observar claramente que todos los/as docentes, coinciden al afirmar que un niño/a desnutrido/a no tiene ánimos de estudiar, perjudicando así su educación.

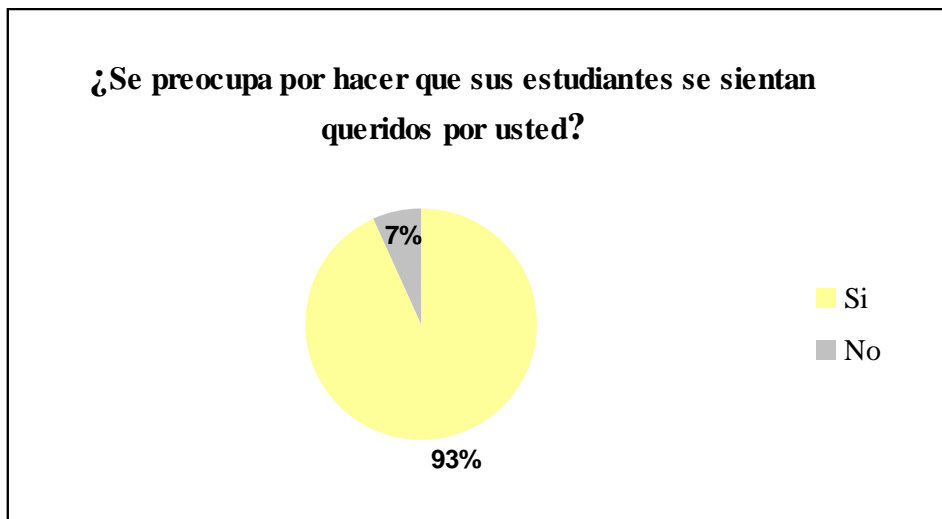
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 3 ¿Se preocupa por hacer que sus estudiantes se sientan queridos por usted?

Tabla No. 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	93,3%
No	1	6,7%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 3



Análisis.- El 93.7% de los/as docentes manifestó que sí se preocupa por hacer que sus estudiantes se sientan queridos por él/ella y el 6.7% expresó que no.

Interpretación.- Observamos de forma clara que los/as docentes dan importancia a la parte afectiva en la educación, ya que al brindarle afecto al/a niño/a éste tendrá seguridad y confianza en su maestro/a.

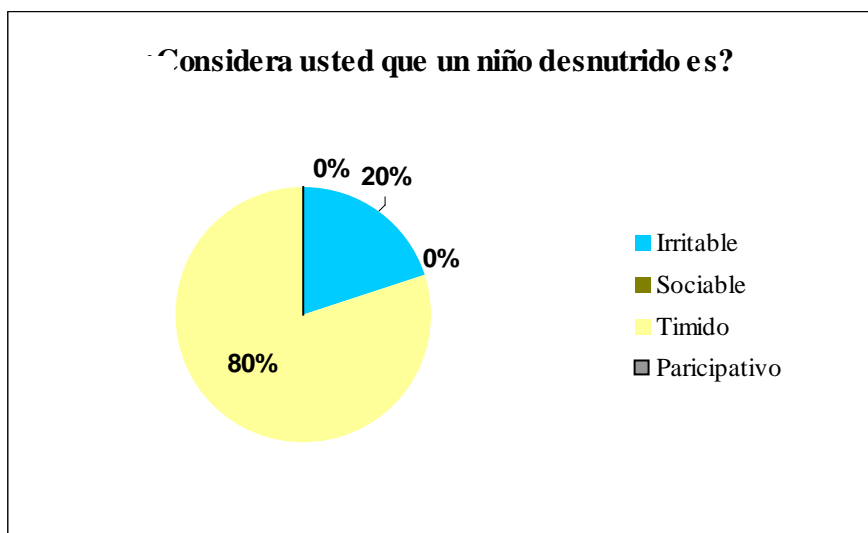
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 4 Considera usted que un niño desnutrido es

Tabla No. 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Irritable	3	20,0%
Sociable	0	0,0%
Tímido	12	80,0%
Participativo	0	0%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 4



Análisis.- La mayoría de los/as docentes (80%) expresó que considera que un niño/a desnutrido/a es tímido y el 20% manifestó que considera que un niño/a desnutrido es irritable.

Interpretación.- Los/as docentes consideran que la principal característica de un/a niño/a desnutrido es la timidez, por lo que al presentarse este caso se debe buscar alternativas para integrar al niño al grupo y a la clase.

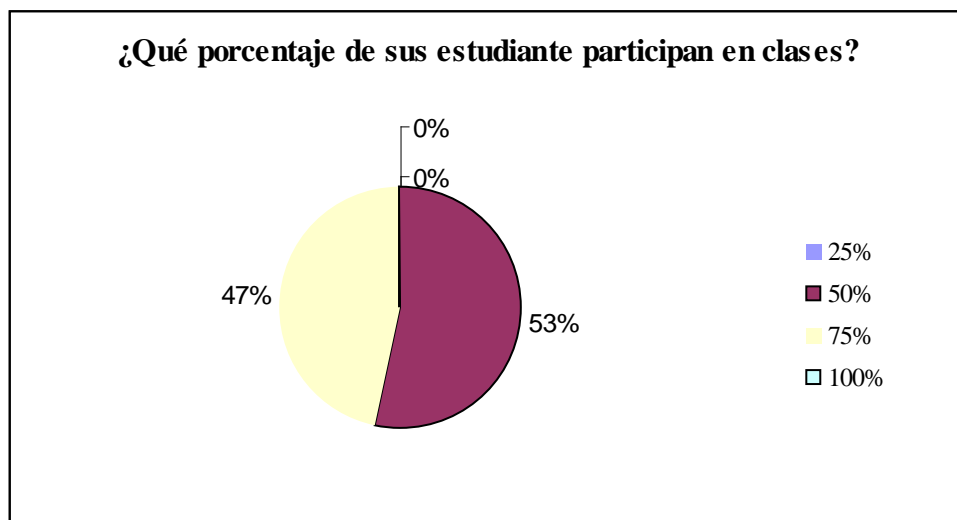
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 5 ¿Qué porcentaje de sus estudiantes participan en clases?

Tabla No. 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
25%	0	0,0%
50%	8	53,3%
75%	7	46,7%
100%	0	0%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 5



Análisis.- El 53.3% de los/as docentes indicó que un 50% de sus estudiantes participan en clases y el 46.7% señaló que participan en clases, el 75% de sus estudiantes.

Interpretación.- Se observa que los/as estudiantes sí participan en clases, lo cual demuestra que son niños/as activos y sociables.

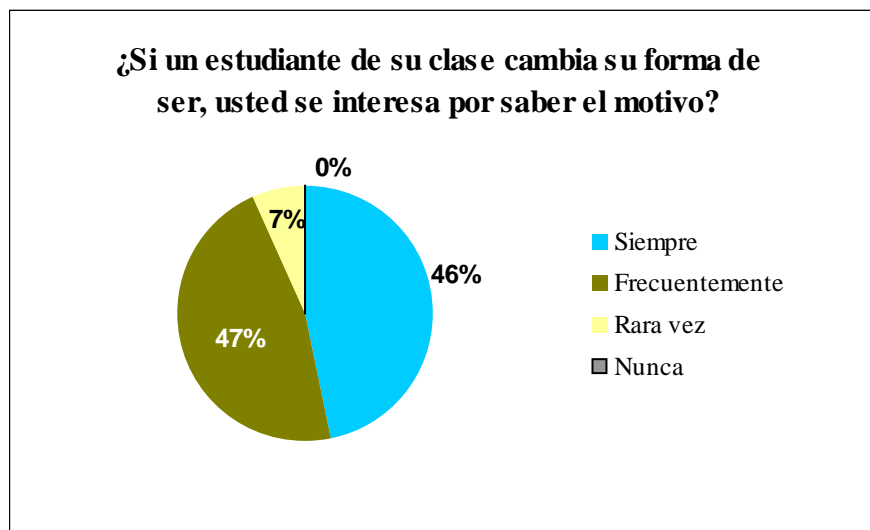
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 6 ¿Si un estudiante de su clase cambia su forma de ser, usted se interesa por saber el motivo?

Tabla No. 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	7	46,7%
Frecuentemente	7	46,7%
Rara vez	1	6,6%
Nunca	0	0%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 6



Análisis.- El 46.7% de los/as docentes manifestó que si un estudiante de su clase cambia su forma de ser, siempre se interesa por saber el motivo, el 46.7% señaló que frecuentemente se interesa y el 6.6% expresó que rara vez se interesa por saber el motivo.

Interpretación.- Es claro observar que los/as docentes demuestran importancia por sus estudiantes al interesarse por los cambios que surgen en ellos/as, lo cual le ayuda al niño/a porque esto le hace sentirse querido.

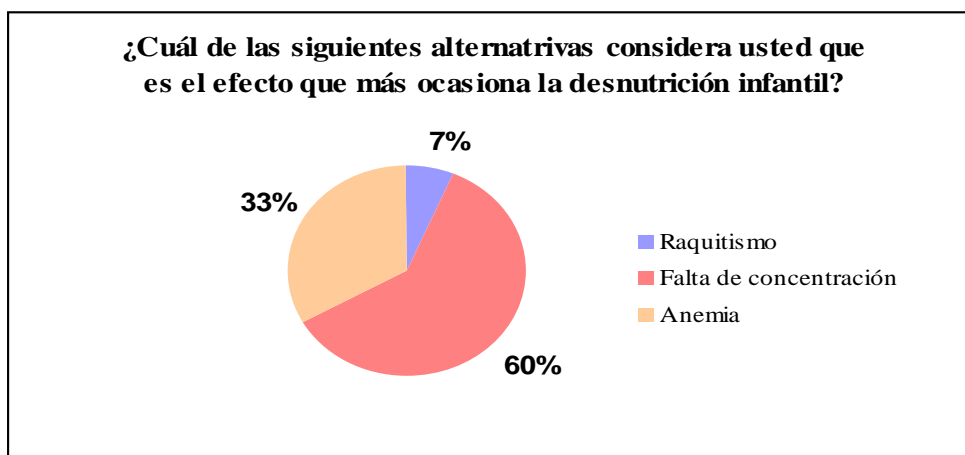
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 7 ¿Cuál de las siguientes alternativas considera usted que es el efecto que más ocasiona la desnutrición infantil?

Tabla No. 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Raquitismo	1	6,7%
Falta de concentración	9	60,0%
Anemia	5	33,3%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 7



Análisis.- La mayoría de los/as docentes (60%) manifestó que considera que el efecto que más ocasiona la desnutrición infantil es la falta de concentración, el 33.3% expresó que es la anemia y el 6.7% indicó que considera que es el raquitismo.

Interpretación.- Podemos observar que los/as docentes consideran un/a niño/a desnutrido/a no puede concentrarse en sus estudios ocasionándoles graves problemas en los mismos.

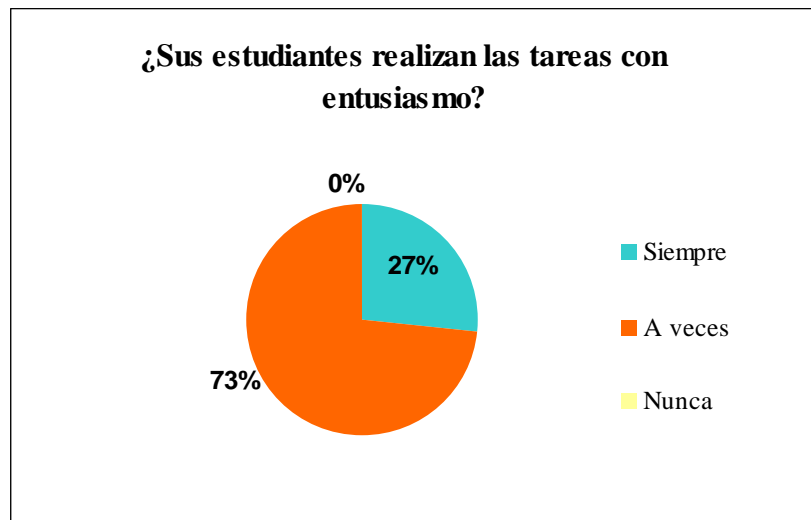
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 8 ¿Sus estudiantes realizan las tareas con entusiasmo?

Tabla No. 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	26,7%
A veces	11	73,3%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 8



Análisis.- Un 73.3% de los/as docentes manifestó que sus estudiantes a veces realizan las tareas con entusiasmo y el 26.7% indicó que los estudiantes siempre realizan con entusiasmo sus tareas.

Interpretación.- Se hace evidente que los/as estudiantes no realizan sus tareas con entusiasmo, lo cual se debe corregir buscando alternativas de motivación para fomentar el interés por las actividades relacionadas con sus estudios.

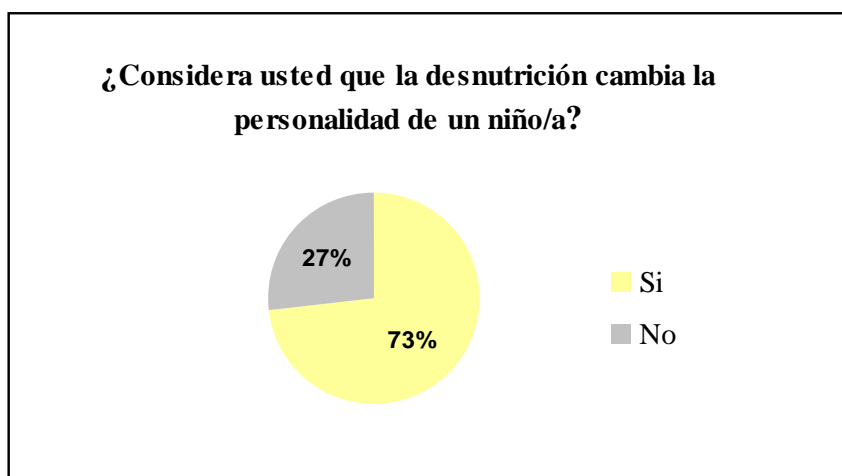
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 9 ¿Considera usted que la desnutrición cambia la personalidad de un niño/a?

Tabla No. 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	11	73,3%
No	4	26,7%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 9



Análisis.- La mayoría de los/as docentes (73.3%) indicó considerar que la desnutrición sí cambia la personalidad de un niño/a y el 26.7%, señaló que considera que no cambia la personalidad.

Interpretación.- Según el criterio de los/as docentes la desnutrición cambia la personalidad de un/a niño/a, ya que si éste es participativo, sociable, amigable, etc. Al presentar un cuadro de desnutrición se volverá tímido y, apartado, callado, retraído, sin ánimos de jugar e integrarse, etc.

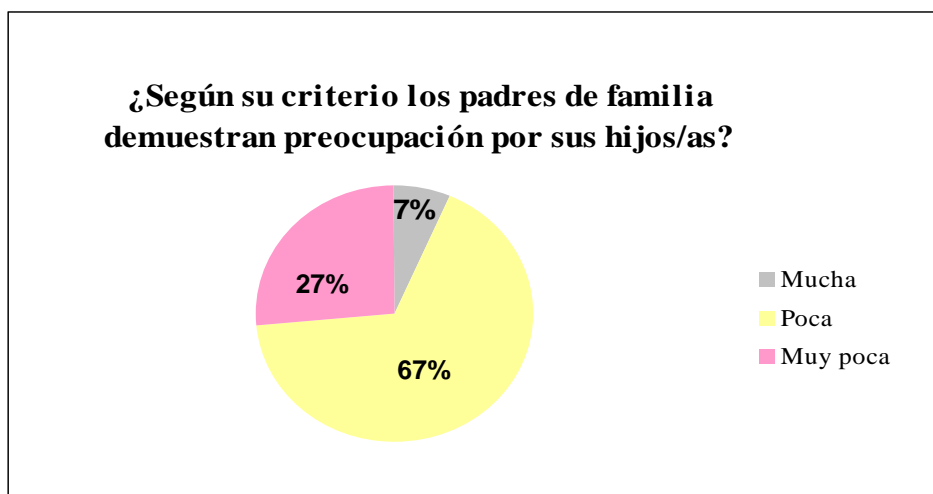
Cuestionario dirigido a profesores

Pregunta No. 10 ¿Según su criterio los padres de familia demuestran preocupación por sus hijos/as?

Tabla No. 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucha	1	6,7%
Poca	10	66,7%
Muy poca	4	26,6%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 10



Análisis.- Según el criterio de la mayoría de los/as docentes (66.7%) los padres de familia demuestran poca preocupación por sus hijos/as, el 26.6% opina que demuestran muy poca importancia, y el 6.7% expresa que los padres de familia demuestran mucha importancia por sus hijos/as.

Interpretación.- Se observa que los padres de familia no demuestran la debida preocupación por sus hijos/as, lo cual puede afectar al/a niño/a en su autoestima, por lo cual se debería dialogar con los padres de familia y animarlos a que se interesen más por sus hijos/as.

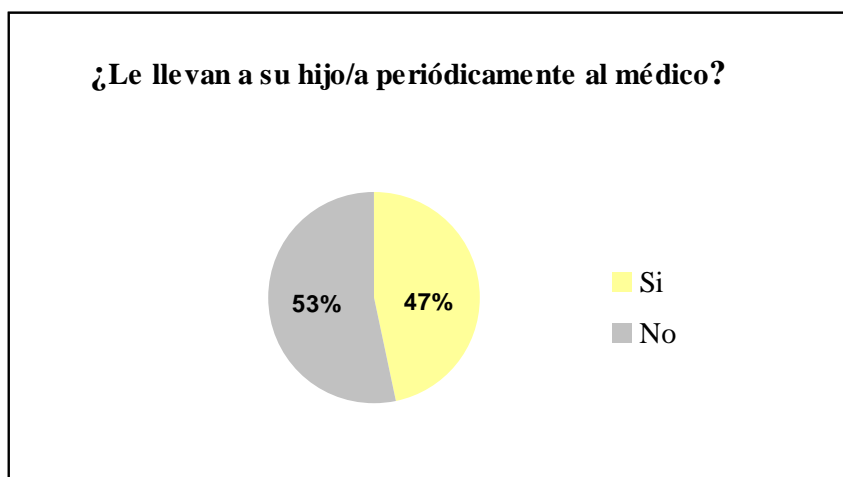
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 1 ¿Le llevan a su hijo/a periódicamente al médico?

Tabla No. 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	46.7%
No	16	53.3%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 1



Análisis.- El 53.3% de los padres de familia manifiestan que no le llevan a su hijo/a periódicamente al médico y el 46.7% expresa que sí.

Interpretación- Se observa que los/as niños/as no tienen un control periódico de su salud, lo que puede traer consecuencias en su crecimiento y desarrollo, causándole diversas enfermedades, entre ellas la desnutrición. Por lo cual se deberían educar a los padres en este ámbito indicándoles la importancia del control médico de sus hijos/as.

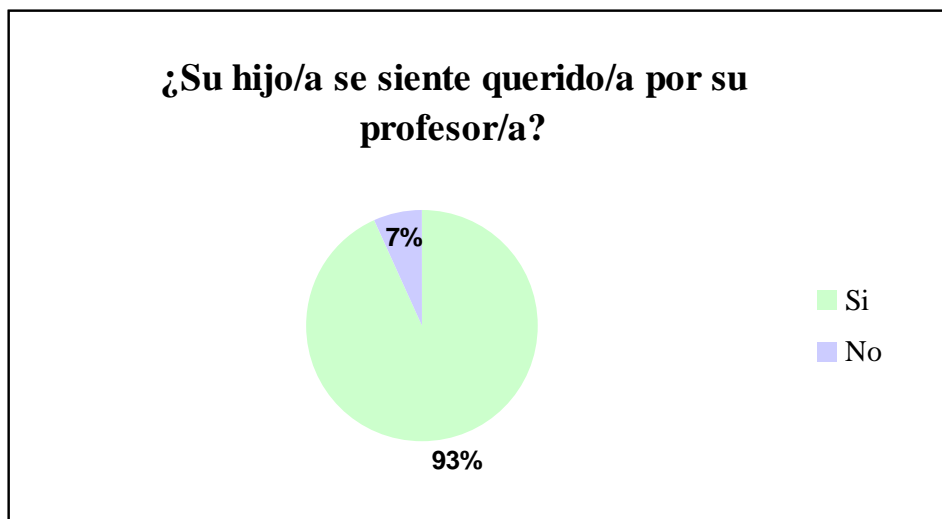
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 2 ¿Su hijo/a se siente querido/a por su profesor/a?

Tabla No. 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	28	93,3%
No	2	6,7%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 2



Análisis- La mayoría de los/as padres de familia (93.3%) manifestó que su hijo/a sí siente querido/a por su profesor/a y el 6.7% indicó que no.

Interpretación.- Se puede observar que los/as niños/as reciben afecto en la escuela por parte de sus maestros/as lo que es de gran importancia porque le ayuda a desenvolverse y desarrollarse en la sociedad.

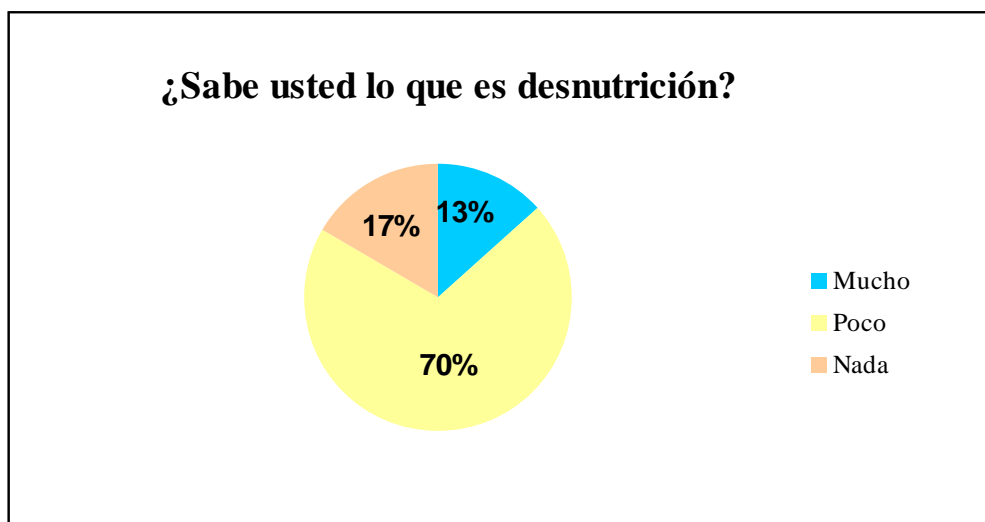
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 3 ¿Sabe usted lo que es desnutrición?

Tabla No. 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	4	13,3%
Poco	21	70,0%
Nada	5	16,7%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 3



Análisis.- El 70% de los padres de familia manifestaron saber poco lo que es desnutrición, el 16.7% señaló que no sabe lo que es desnutrición y el 13.3% expresó que sabe mucho lo que es desnutrición.

Interpretación.- Se puede observar de forma clara que los padres de familia tienen pocos conocimientos de lo que es desnutrición, lo que es perjudicial porque no sabrán qué medidas tomar para evitarla. Por lo que se debería dictar charlas de nutrición.

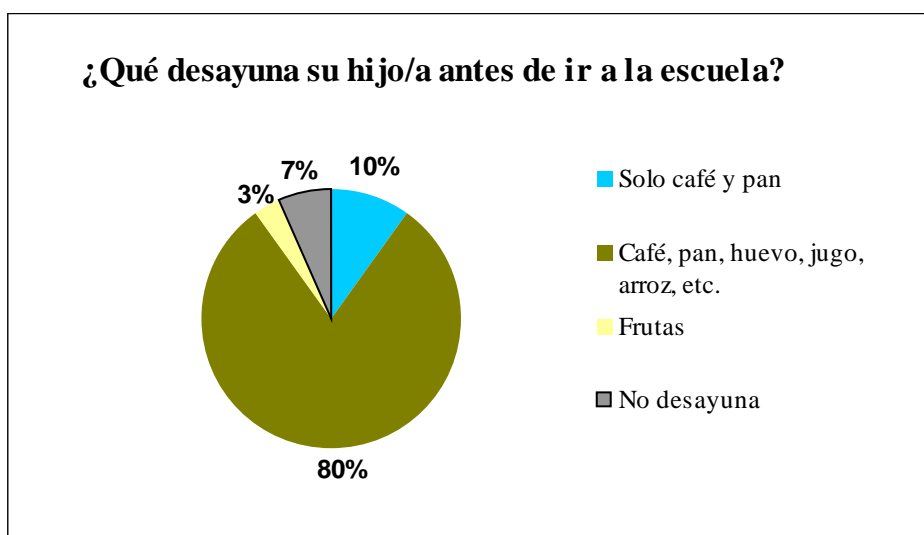
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 4 ¿Qué desayuna su hijo/a antes de ir a la escuela?

Tabla No. 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Solo café y pan	3	10,0%
Café, pan, huevo, jugo, arroz, etc.	24	80,0%
Frutas	1	3,3%
No desayuna	2	6,7%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 4



Análisis.- El 80% de los padres de familia indicó que sus hijos/as antes de ir a la escuela desayunan café, pan, huevo, arroz, etc. El 10% señaló que sus hijos/as desayunan sólo café y pan, el 6.7% expresan que sus hijos/as no desayunan y el 3.3% respondieron que sus hijos/as desayunan frutas.

Interpretación.- Se observa que los padres de familia dentro de su educación y sus posibilidades económicas tratan de dar la mejor alimentación a sus hijos/as para contribuir en su normal desarrollo.

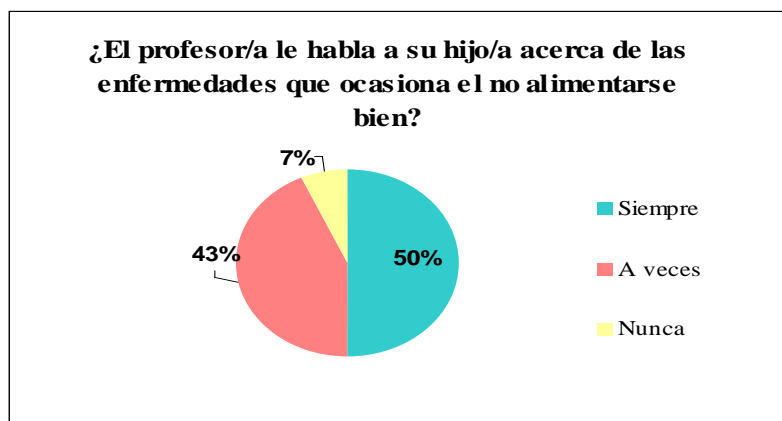
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 5 ¿El profesor/a le habla a su hijo/a acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien?

Tabla No. 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	50,0%
A veces	13	43,3%
Nunca	2	6,7%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 5



Análisis.- El 50% de los padres de familia manifestó que el/la profesor/a de sus hijos/as siempre les habla acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien, el 43.3% expresó que el/la profesor/a a veces les habla sobre este tema a los/as estudiantes y el 6.7% indicó que nunca habla de este tema a los/as niños/as.

Interpretación.- Es claro observar que aunque los padres no tienen los conocimientos necesarios de lo que es desnutrición, lo/as maestros/as se encargan de hacer que los/as niños/as adquieran información sobre una correcta nutrición.

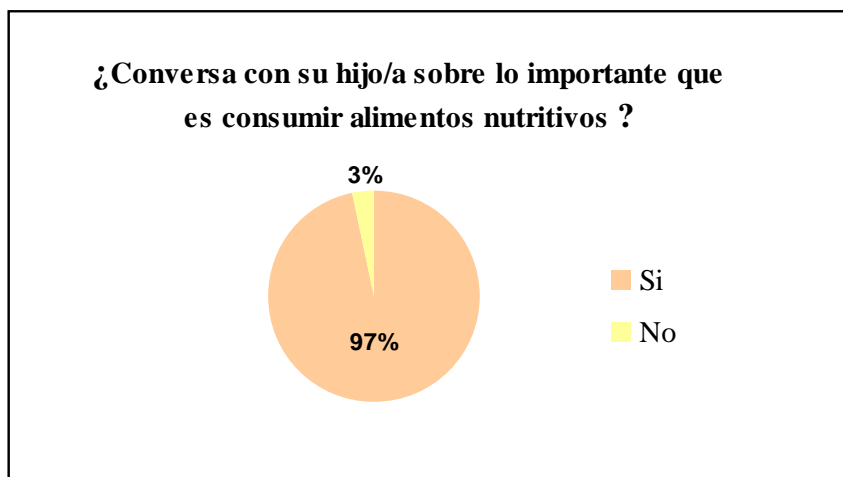
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 6 ¿Conversa con su hijo/a sobre lo importante que es consumir alimentos nutritivos?

Tabla No. 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	29	96,7%
No	1	3,3%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 6



Análisis.- El 96.7% de los padres de familia señalaron que sí conversan con sus hijos/as sobre lo importante que es consumir alimentos nutritivos y el 3.3% indicó que no.

Interpretación.- Se observa que los padres de familia tienen conocimientos acerca de la importancia de consumir alimentos nutritivos y los comparten con sus hijos/as, lo cual les ayuda para que practiquen buenos hábitos alimenticios.

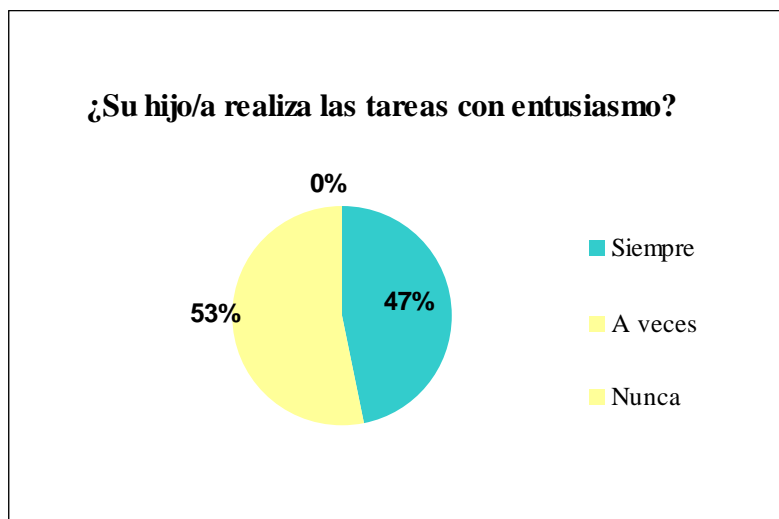
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 7 ¿Su hijo/a realiza las tareas con entusiasmo?

Tabla No. 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	14	46,7%
A veces	16	53,3%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	15	100%

Gráfico No. 7



Análisis.- El 53.3% de los padres de familia expresaron que sus hijos/as a veces realizan las tareas con entusiasmo y el 46.7% indicó que sus hijos/as siempre realizan las tareas con entusiasmo.

Interpretación.- Se evidencia que los padres de familia observan que sus hijos/as no siempre realizan las tareas con entusiasmo, lo cual se podría mejorar creando un ambiente agradable y proporcionándole ayuda en las mismas.

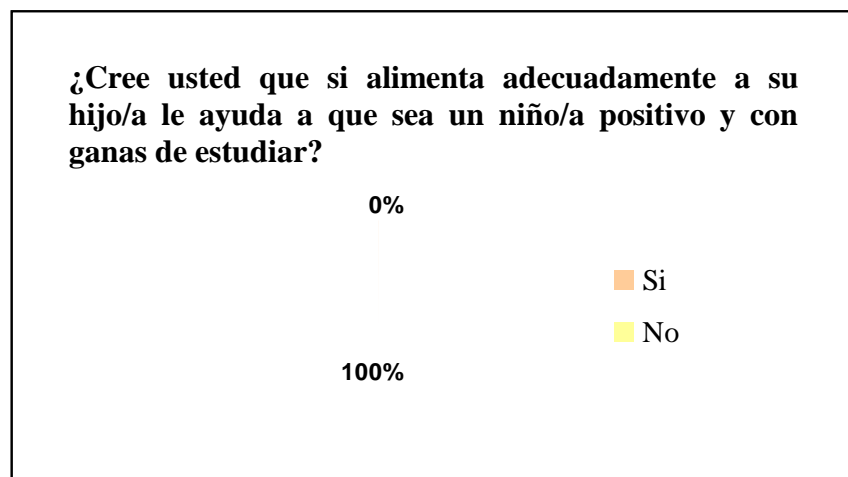
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 8 ¿Cree usted que si alimenta adecuadamente a su hijo/a le ayuda a que sea un niño/a positivo y con ganas de estudiar?

Tabla No. 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	100%
No	0	0%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 8



Análisis.- El 100% de los padres de familia manifestaron creer que si alimentan adecuadamente a sus hijos/as les ayuda a que niños/as positivos y con ganas de estudiar.

Interpretación.- Los padres de familia están conscientes de que si dan una alimentación adecuada a sus hijos/as, éstos serán positivos, participativos, además será un factor favorable en su educación.

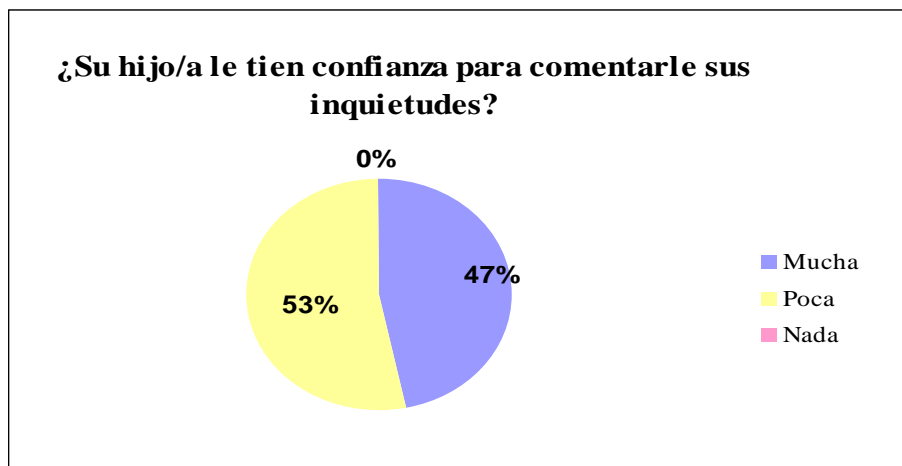
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 9 ¿Su hijo/a le tiene confianza para comentarle sus inquietudes?

Tabla No.9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucha	14	46,7%
Poca	16	53,3%
Nada	0	0,0%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 9



Análisis.- El 53.3% de los padres de familia manifestaron que sus hijos/as les tienen poca confianza para comentarle sus inquietudes y el 46.7% indicó que sus hijos/as le tienen mucha confianza para comentarle sus inquietudes.

Interpretación.- Se observa que los/as niños/as no tienen confianza para comentarle sus inquietudes y problemas a sus padres lo cual podría convertirlos en niños/as reservados, por lo que sería necesario que les brinden afecto y confianza mostrándose siempre dispuestos a atender los requerimientos de sus hijos/as, lo que les ayudaría a que sean optimistas y sociables.

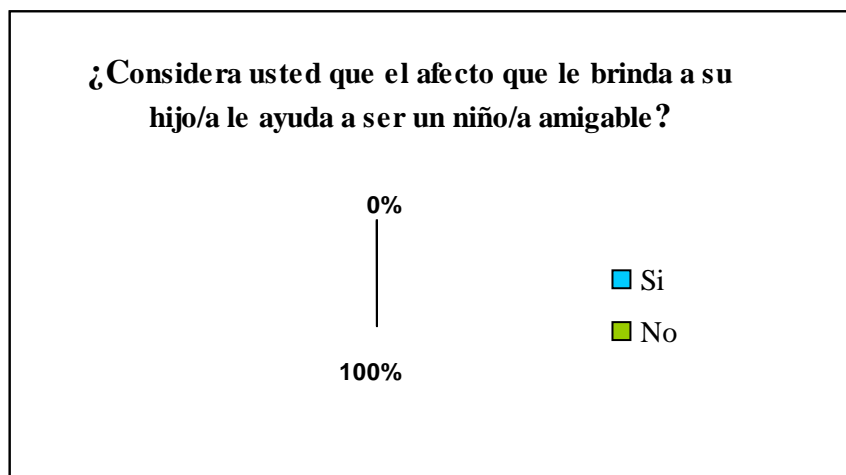
Cuestionario dirigido a padres de familia

Pregunta No. 10 ¿Considera usted que el afecto que le brinda a su hijo/a le ayuda a ser un niño/a amigable?

Tabla No. 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	30	100%
No	0	0%
TOTAL	30	100%

Gráfico No. 10



Análisis.- El 100% de los padres de familia manifestaron que consideran que el afecto que le brindan a sus hijos/as sí les ayuda a ser niños/as amigables.

Interpretación.- Es evidente que los padres de familia saben que el afecto es un factor importante en la personalidad de sus hijos/as, ya que un niño/a que recibe, afecto será amigable, emprendedor, cordial, etc. Ayudándole a relacionarse de mejor manera con las demás personas.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

1.- Los/as estudiantes del cuarto, quinto, sexto y séptimo año manifiestan que un/a niño/a que presenta problemas de salud se muestra preocupado y por ende cambiará aspectos de su personalidad, ya que las enfermedades producen un retraso general de su crecimiento y desarrollo, tanto físico como intelectual, dándose de esta manera que un niño desnutrido presenta bajo peso y talla, es pasivo y tiene una menor capacidad de atención y exploración.

2.- Los/as docentes opinan que un/a niño/a desnutrido/a es tímido, lo cual puede afectar en su relación con las demás personas, considerando que la timidez produce temor a la interacción con los otros, ya que quien la padece siente miedo a ser rechazado por los demás, a no ser capaz de desenvolverse ante la relación con otras personas o a considerarse menos interesante que el resto de sus conocidos, puesto que incluso los rasgos de personalidad son distintos.

3.- Los padres de familia aceptan tener pocos conocimientos acerca de lo que es desnutrición, lo cual puede perjudicar en el momento de proporcionar a sus hijos/as una alimentación adecuada, teniendo en cuenta que para tener un normal crecimiento y desarrollo se debe ingerir cantidades adecuadas de alimentos que contengan carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

4.- Los/as docentes consideran que un/a niño/a desnutrido presenta falta de concentración, lo que lo convertirá en un niño/a retraído ocasionándole problemas de aprendizaje, teniendo en consideración que la desnutrición puede repercutir en retraso mental, a través de tres mecanismos indirectos: retraso en el aprendizaje, interferencias durante los periodos críticos de aprendizaje, motivaciones y alteraciones de la personalidad.

5.- Los padres de familia manifiestan que no llevan a sus hijos/as periódicamente al médico. Lo que puede ocasionar que los/as niños/as no se desarrollen normalmente, tomando en cuenta que a través de un chequeo médico regular se puede evitar enfermedades en los/as niños/as. Además el médico es la persona indicada para orientar a los padres de familia en cuanto a la correcta alimentación de sus hijos/as.

4.2 Recomendaciones

1.- Al obtener como resultado en este trabajo investigativo que un/a niño/a con problemas de salud puede cambiar aspectos de su personalidad, mostrándose preocupado, los/as docentes y padres de familia deben estar atentos a estos cambios, para darles pronta solución y evitar consecuencias graves.

2.- Dado que un/a niño/a desnutrido/a entre otras características, es tímido, se debe educar a los padres de familia mediante diálogos y talleres, sobre nutrición, para así incentivar a que los/as niños/as se alimenten adecuadamente y se relacionen de manera normal con las demás personas. Además se podría incluir talleres de Autoestima y Relaciones Humanas por parte de personas especializadas en el tema, dirigidos a los/as niños/as de la institución educativa.

3.- Obteniendo como resultado que los padres de familia no tienen conocimientos suficientes sobre lo que es desnutrición se hace evidente la necesidad de que personal adecuado les proporcione información, a través de talleres, acerca de las causas y consecuencias de la desnutrición; así como las cantidades necesarias que se debe ingerir de los nutrientes esenciales para tener una adecuada nutrición.

4.- Al considerar que un niño/a desnutrido/a presenta falta de concentración se debe hablar con los padres de familia para obtener información acerca de la alimentación que éste recibe. Además se puede realizar exámenes médicos, y así descubrir las deficiencias alimenticias que posee para darle el tratamiento necesario.

5.- Al advertir que los padres de familia no llevan a sus hijos/as periódicamente al médico se hace necesario proporcionar charlas a través de personal capacitado, donde se les indique las consecuencias que puede tener la falta de un control médico, con el fin de concienciar a los padres de familia y pongan en práctica con sus hijos/as los conocimientos adquiridos.

CAPÍTULO V

LA PROPUESTA

5.1 Título de la propuesta

Programa dirigido a la Comunidad Educativa sobre una adecuada alimentación de los niños/as.

5.2 Justificación

Teniendo en cuenta que es muy importante que los niños/as tengan una alimentación adecuada se ha considerado necesario realizar un Programa dirigido a la Comunidad Educativa sobre una adecuada alimentación en los estudiantes de la Escuela San Francisco Javier “Fe y Alegría”, donde los integrantes que participen de este Programa obtendrán conocimientos necesarios para que los niños/as adquieran buenos hábitos alimenticios para así evitar varias enfermedades como la desnutrición que se produce por la ausencia de vitaminas, proteínas y demás nutrientes en los alimentos que se consume.

Una adecuada nutrición proporciona a los estudiantes la suficiente energía para realizar sus actividades de una forma apropiada, siendo niños/as más críticos y reflexivos en la comunidad en que se desenvuelve.

Además un niño/a bien nutrido se relacionará de una mejor manera con las demás personas.

Con la aplicación de dicho programa de alimentación se motivará a los docentes para que continúen con su labor de incentivar a los niños/as para que aprendan a alimentarse correctamente, ayudándole de esta manera a que sean niños/as sanos, concentrados y participativos en la clase.

Los padres y madres de familia comprenderán que es primordial que sus hijos/as tengan un control médico permanente, ya que esto beneficiará a que tengan un crecimiento y desarrollo normal.

Según el Dr. Alex Trujillo en los niños/as bien alimentados no se alteran los órganos de los sentidos, por lo que podrán tener una mejor apreciación de lo aprendido, no habrá la existencia de trastornos en la personalidad, tales como: irritabilidad y fatiga.

Considera que teniendo una nutrición adecuada se puede evitar varias enfermedades como:

- La alteración de la visión, la cual es producida por la carencia de la vitamina A lo que afecta notablemente a los estudiantes al momento de realizar lecturas o trabajos visuales.
- Irritabilidad, fatiga y trastornos nerviosos, lo cual se genera por la falta del Complejo B.
- El bocio e hipotiroidismo, la cual es una variante del retardo mental, producida por la carencia de yodo.
- La anemia carencial por complejo B o hierro, la misma que se produce por el déficit de glóbulos rojos, que son los que se encargan de transportar oxígeno a los diferentes órganos del cuerpo, especialmente al cerebro. Un cerebro sin un adecuado aporte de oxígeno no permite realizar actividades superiores.

También manifiesta que los niños/as requieren una adecuada cantidad de Kilo calorías para su adecuado rendimiento diario. Las cuales deben ser distribuidas 60% carbohidratos, 30% proteínas y 10% grasas.

Según la Nutricionista Noria Echeverría es importante que los niños/as tengan una buena alimentación porque esto les permite que tengan además de un normal crecimiento en talla un crecimiento intelectual, esto evitará que en el futuro presenten enfermedades crónicas.

Los niños/as bien nutridos tienen una personalidad segura y son entes productivos que permiten el desarrollo de una población.

Según José Mataix Verdú en su libro “Tratado de Nutrición y Alimentación” manifiesta que las ingestas recomendadas y otras recomendaciones nutricionales constituyen la base científica para lograr la mejor nutrición que conduzca a una salud óptima.

Según Pilar Cervera, Jaume Clapes y Rita Rigolfas en su libro “Alimentación y Dietoterapia” consideran que en la alimentación de los escolares no deben faltar alimentos suministradores de energía, para el crecimiento, y capaces de regular todas las funciones orgánicas.

Con la aplicación de esta propuesta se proporcionará información de una mejor manera a la Comunidad Educativa para obtener conocimientos que son muy importantes para alimentarse de una forma correcta. De esta forma los estudiantes tendrán una buena nutrición, tendremos una mejor labor educativa, contribuyendo al progreso y desarrollo de nuestra institución, de la comunidad y por lo tanto de nuestro país.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo general

Contribuir al mejoramiento del nivel nutricional de los niños/as, a través de diferentes eventos para procurar el desarrollo armónico de la personalidad de los/as estudiantes.

5.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar las ventajas de una buena alimentación en la edad escolar.
- Concienciar a las Madres de Familia sobre la alimentación adecuada en los niños/as de edad escolar.
- Capacitar a los padres y madres de familia sobre la forma de preparar comidas diarias saludables para sus hijos/as.
- Proponer una resolución de las autoridades de la Escuela San Francisco Javier “Fe y Alegría” sobre el expendio de alimentos en la escuela.

5.4 Fundamentación

5.4.1 La nutrición

“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.”³³

La nutrición es muy importante en nuestra vida diaria, ya que de ella dependen los alimentos y líquidos necesarios que lleguen a los diferentes órganos de nuestro cuerpo para su normal crecimiento y desarrollo.

“Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que”³⁴:

- 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.
- La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios e ingestión que van dirigidas 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.

Existe una gran diferencia entre nutrición y alimentación, ya que nutrición son los nutrientes que componen a determinados alimentos. Es el proceso involuntario que se realiza tras la ingestión de los alimentos para la asimilación en las células

³³ <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y5740s/y5740s12.pdf>

³⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/nutrici%c3%B3n>

de nuestro organismo. Alimentación es un acto voluntario que se basa en la elección, preparación e ingestión de los alimentos.

5.4.2 Necesidades nutricionales

“No se puede vivir si no se ingiere algún tipo de nutrimento. El alimento es el combustible que hace funcionar la economía humana y es necesaria para el crecimiento y conservación de los huesos y otros tejidos, y para la regulación de todos los procesos corporales para funcionar al nivel óptimo, se debe consumir cantidades adecuadas de alimentos que contengan nutrientes que se consideran esenciales para la vida humana. Estos nutrientes esenciales son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua”³⁵

Para tener un normal crecimiento y desarrollo se debe ingerir alimentos que contengan carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

“Solo cerca de cuarenta y ocho de las miles de sustancias que participan en el metabolismo humano son esenciales, y deben ser suministradas por la dieta. Todos los demás componentes se derivan de procesos metabólicos del organismo. La necesidad de los nutrientes esenciales es específica. Varía entre las especies y entre los individuos, y está influida por diversas circunstancias fisiológicas, como el crecimiento, el embarazo, la lactación, y el grado de actividad física”³⁶

La necesidad de nutrientes que existe entre las especies y entre los individuos está relacionada con diferentes aspectos, tales como: el crecimiento, embarazo, lactación, grado de actividad física que se realice.

5.4.3 Composición de la dieta

“La energía necesaria para el metabolismo basal, es proporcionada por los alimentos básicos, grasas, hidratos de carbono y proteínas”³⁷

³⁵ Beverly, Du Gas. Tratado de Enfermería Práctica, 1989, Pág. 210 – 211

³⁶ Harrison, Thorn Adams. Medicina Interna. 1979. Pág. 510

³⁷ Harrison, Thorn Adams, Medicina Interna, 1979. Pág. 511

En los diferentes procesos que se realizan en nuestro organismo es importante que haya la presencia de grasas, hidratos de carbono y proteínas.

- **Calorías.-** Los ajustes a las recomendaciones promedio deben realizarse tomando en cuenta la actividad física, la talla y ocasionalmente el clima.
- **Hidratos de Carbono.-** El organismo requiere carbohidratos como fuente energética para el cerebro y otras funciones especializadas.
- **Grasas.-** La grasa de la dieta proporciona 9 kilocalorías por gramo, mientras que las proteínas y los hidratos de carbono solo 4 kilocalorías por gramo. Las grasas hacen más sabrosos los alimentos y las dietas bajas en grasas tienden a ser poco apetitosas y satisfactorias.
- **Proteína. Aminoácidos.-** Las proteínas son esenciales en la dieta debido a sus aminoácidos.

Una vez dirigidos y absorbidos, los aminoácidos provenientes de proteínas de la dieta se utilizan para satisfacer diversas necesidades de acuerdo a las circunstancias metabólicas del organismo.

La calidad de la proteína dietética es de gran importancia de manera especial en los lactantes y niños cuyas necesidades de ácidos esenciales son mayores que en el adulto.

- **Vitaminas.-** Las vitaminas son necesarias para el crecimiento normal, la formación de sangre y otros procesos corporales esenciales.

5.4.4 Alimentación de los escolares

“A partir del tercer año de vida, los niños experimentan un crecimiento lento pero continuo durante una etapa bastante larga denominada edad escolar, que se prolonga hasta el comienzo de las manifestaciones puberales o etapa preadolescente.

“Las necesidades nutritivas de estos años van variando a lo largo de los mismos, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta”³⁸

Las necesidades nutricionales que se presentan a partir de los 3 años de vida y que se manifiesta durante la edad escolar depende de varios aspectos que se realizan en cada persona.

Al igual que en otras etapas, para poder elaborar una ración alimenticia equilibrada es preciso conocer las recomendaciones de energía y nutrientes.

En la alimentación de los escolares no deben faltar alimentos suministradores de energía, para el crecimiento y capaces de regular todas las funciones orgánicas.

5.4.5 Recomendaciones nutricionales

- **Requerimiento nutricional.-** “cantidad diaria que un individuo necesita de un nutriente es concreto, los requerimientos nutricionales que permiten satisfacer las necesidades fisiológicas del mismo responden a un criterio personal, de tal modo que cada persona tiene sus propios requerimientos que no tienen porque coincidir con otra, aun en similares condiciones de edad, sexo y situación fisiológica”³⁹

La cantidad que una persona necesita diariamente de un determinado nutriente, la misma que es importante para que dicha persona realice satisfactoriamente sus necesidades fisiológicas depende de cada individuo. Cada persona tiene sus propios requerimientos nutricionales.

³⁸Cervera Pilar, Clapes Jaume, Rigolfas Rita. Alimentación y Dietoterapia. 1999 Pág. 147

³⁹ Mataix, José. Tratado de Nutrición y Alimentación. 2008 Pág. 304

5. 4. 6 Hábitos alimentarios

“Los hábitos alimentarios adquiridos en los primeros 2 años de vida afectan enormemente a los de los años posteriores. Las reacciones negativas del niño suelen ser el resultado natural de una presión excesiva durante las comidas”⁴⁰

Es importante tener en cuenta que la hora de comer para el niño debe ser un momento de alegría, de conversaciones interesantes para toda la familia.

Se debe tratar en lo posible situaciones negativas como tiempo insuficiente por parte del niño o del adulto, rechazo de alimentos por parte de algún miembro de la familia.

Se debe respetar el apetito del niño, si en algún momento no tiene ganas, no es aconsejable obligarlo.

5.4.7 Aperitivos entre comidas

“Durante el segundo año de vida e incluso durante varios años después, se puede dar al niño un zumo de naranja o de otra fruta o una pieza de fruta, acompañados de una galleta, en cualquiera de los intervalos entre las comidas. Los aperitivos que se dan en las guarderías deben ser nutritivos. Los niños mayores deben evitar comer entre horas si ello, les quita el apetito para la siguiente comida. Si la merienda, sobre todo la fruta, aporta más entusiasmo y energía para jugar y no quita el apetito para la siguiente comida, hay que darla sin temor”⁴¹

Es aconsejable que a los niños en sus primeros años de vida se les proporcione un aperitivo entre las comidas, el cual pueda ser alguna fruta o algún alimento nutritivo que le ayude a sentirse mejor y a adquirir energía.

⁴⁰ Behrman Richard, Kliegman Robert, Hal Nelson. Tratado de Pediatría 2.000 Pág. 182

⁴¹ Behrman Richard, Kliegman Robert, Hal Nelson. Tratado de Pediatría 2000 Pág. 182

5.4.8 Dieta para las actividades deportivas

Hace falta un aporte calórico adecuado para el crecimiento y la actividad. Una dieta variada aporta todos los nutrientes necesarios. Los suplementos alimenticios especiales son innecesarios. Antes y después de las competiciones deportivas hay que programar un aporte de agua.

5.4.9 Prioridad de los alimentos

“La forma de alimentarnos los seres humanos, está determinada por varios años de evolución”⁴²

La forma de alimentación que tenemos en la actualidad los seres humanos ha evolucionado hace varios años llegando a la conclusión de que en nuestros alimentos debemos incluir carne, leche, huevos, frutas, legumbres, hortalizas, almidones, y en menores cantidades azúcares, alcohol y derivados, dependiendo de las actividades diarias que realicemos.

- **PRIMER GRUPO.-** Sabemos que somos una especie carnívora por adopción, hábito del que no nos podemos apartar ni un punto ya que jamás podríamos ser herbívoros absolutos.

En este primer nivel que prioridad tenemos la obligación de comer diariamente carne, leche y huevos, que en definitiva es el grupo rico en proteínas de primera calidad.

Debemos comer diariamente como mínimo, un huevo preparado de cualquier manera, pero bien cocido, dos o tres onzas de carne en cualquier preparación (res, pollo, pescado, mariscos frescos, cordero, carnes silvestres u otras no tan conocidos pero que no sean tóxicas. Las viseras también pueden utilizarse pero en

⁴² Vargas, Oscar. La Nutrición Natural.1992 Pág. 89

muy poca cantidad); dos o tres vasos de leche de ganado vacuno o de otra especie, que sea hervida no menos de tres minutos y no más de cinco. Según el caso puede ser completa o descremada. Lo mismo sus derivados como queso, yogurt y otros. La mantequilla no se puede consumir de ella está compuesta de moléculas saturadas.

- **SEGUNDO GRUPO.-** Estamos obligados a comer tres platos de frutas al día, especialmente, picada; las clases pueden ser las siguientes: Frutilla, higo, lima, limón, naranja, mora, mandarina, melón, naranjilla, tomate de árbol, sandía, taxo, papaya, pera, guanábana, zapote, piña, guayaba, mango, etc. La necesidad de comer fruta en la época actual, se debe a la imperiosa obligación de hacer ingresar a nuestro organismo un importante aporte de potasio. Este metal se encuentra en los diferentes alimentos, pero las frutas lo almacenan en mayor cantidad.
- **TERCER GRUPO.-** está ocupado por las legumbres y las hortalizas, alimentos que debemos ingerir, no con tanto esmero como recomiendan los vegetarianos, pero si en cantidades adecuadas.

En este grupo de alimentos verdes, podemos utilizar zambo, vainitas pimiento, lechuga, nabo, tomate riñón, zanahoria, cebolla blanca y paiteña, melloco, remolacha, coliflor, apio, berenjena; y entre las leguminosas, todos los granos especialmente si tienen cutícula y los tubérculos como zanahoria blanca, papa, yuca, camote, etc. Se deben consumir en un 30% al día.

- **CUARTO GRUPO.-** Dentro de este grupo se encuentran las harinas y todo lo que se hace con ellas: pan, pastas, tortas, coladas, cremas, etc.; también tubérculos y gramíneas como el arroz, maíz y otros granos parecidos. Estos alimentos los podemos comer en una capacidad que no exceda el 20% de nuestra dieta diaria.

- QUINTO GRUPO.- Cubre todos los alimentos que corresponden a hidratos de carbono de absorción rápida y que por ninguna circunstancia deberíamos ingerir, ya que representan el principal enemigo de nuestra salud y vida. Si los consumimos, nos estamos garantizando muchos años de enfermedades y sufrimientos, como también una expectativa de vida muy corta.

Dentro de este grupo maligno se encuentran el azúcar o sacarosa con todos sus derivados, caramelos, dulces, pastas, mermeladas, chocolates, refrescos, como también la miel de abeja, melaza, raspaduras y mieles en general, y especialmente el alcohol con todos sus derivados.

El uso en la comida de estos alimentos calóricos debe guardar estricta proporción con la cantidad de kilo – calorías que las personas consumen en sus actividades diarias, en su trabajo o en el deporte.

En resumen

Nuestra comida diaria debe contener las siguientes proporciones de alimentos:

a) Carne, leche, huevos	20%
b) Frutas	30%
c) Legumbres y hortalizas	30%
d) Almidones	20%
e) Azúcar, alcohol y derivados	00% hasta 3000 Kal calorías de consumo por día.

5.4.10 Formas alternativas de alimentación

“El patrón de alimentación propio de los miembros de una familia, pueblo, región u otro tipo de comunidad no es seguido por todos sus componentes. Existen individuos o grupos humanos que se alimentan de modo distinto al que es habitual en un lugar. Es probable que la causa de este fenómeno social no sea única, ni tampoco simple, y que en sus raíces se encuentre muchas veces una concepción de la vida de tipo naturista, en la que tiene gran importancia la forma de alimentarse. Se rechaza de plano una serie de alimentos o alguna de sus presentaciones para el

consumo; en cambio, ciertos alimentos extraños al medio, o bien de consumo poco frecuente o en formas no habituales, se ingieren regularmente sustituyendo a aquellos.”⁴³

Existen diferentes formas alternativas de alimentación que adoptan varias personas. Suelen llevar una dieta del tipo naturista, en la cual incluyan alimentos extraños al medio o de consumo poco frecuente.

5.4.11 Tipos de alimentación

Existen varios tipos de alimentación alternativo o no tradicional muy distintos unos de otros, aunque puedan encontrarse en ellos algunas características comunes. En general, se rechazan o limitan mucho los alimentos del grupo de la carne.

- Alimentación vegetariana.- Los denominados vegetarianos estrictos solo incluyen en su dieta alimentos de origen vegetal, y no aceptan los de origen animal. Carnes, pescados, huevos, leche y derivados están excluidos de su alimentación, que se componen fundamentalmente de legumbres, verduras, frutas, frutos secos, grasos y cereales de grano entero, estos últimos en forma de arroz, pan o pastas alimenticias.
- Alimentación macrobiótica.- Existen diez planes dietéticos fundamentales en los que progresivamente, se van abandonando los dulces, los alimentos de origen animal, las sopas, las frutas y las verduras, a la vez que debe aumentarse la cantidad de cereales enteros. Debe limitarse el consumo de agua. Se permite una moderada cantidad de legumbres (lentejas, guisantes), verduras, frutos secos grasos y algún otro alimento. Entre el 70 y el 90%, del total de los alimentos deben ser cereales aunque, una vez que se ha recobrado el equilibrio pueden añadirse, pequeñas cantidades de queso o de carne, pero no todos los días. Incluyen normas generales, tales como masticar despacio y bien, ingerir la cantidad necesaria de alimentos y beber poco.

⁴³ Cervera Pilar, Clapes Jaume, Rigolfas Rita. Alimentación y Dietoterapia. 1999. Pág. 167

- Alimentación higienista.- No aconseja tomar, en la misma comida ácidos y almidones, por ejemplo: naranja y arroz, almidones y alimentos proteicos por ejemplo, patatas con carne, cuerpo grasos y proteínas por ejemplo: aceite y carne. Ello conduce a concepto de dietas disociadas, que obliga a no ingerir ciertos alimentos en la misma comida.

5.4.12 Alimentos y cultivos naturales “biológicos y ecológicos”

Algunas personas son partidarias de los alimentos exentos de manipulación, tecnológica, a los que se denomina “naturales”. Así toman sal marina pero no sal de mesa; azúcar morena en lugar de refinado; leche fresca, pero no pasteurizada o esterilizada; frutas, verduras y legumbres en estado fresco, pero no en forma alguna de conserva; aceite virgen, pero no aceites refinados.

Alimentos orgánicos o biológicos serán aquellos de origen vegetal obtenidos mediante cultivos “biológicos”, es decir, sin el concurso de fertilizantes químicos, insecticidas ni aditivos, o bien las carnes de animales alimentados sin antibióticos ni hormonas.

Respecto a los alimentos ecológicos cabe decir que representan un modo deseable de obtener alimentos, pero imposible de utilizar para la población en general. Se debe extremar el cuidado en la legislación y las inspecciones pertinentes para asegurar la inocuidad de los productos alimenticios puestos a la venta, así como potenciar la investigación para ir disminuyendo el uso de pesticidas y de otros productos químicos de amplio uso en la producción de alimentos.

5.4.13 Recomendaciones alimentarias

- **Guías Alimentarias**

Las ingestas recomendadas y otras recomendaciones nutricionales constituyen la base científica para lograr la mejor nutrición que conduzca a una salud óptima, pero los valores que la constituyen no son entendibles y por tanto utilizables por el consumidor medio. Este hecho hace necesaria la creación de medios educativos basados en recomendaciones alimentarias que traduzcan los

datos formulados científicamente y expresados en términos numéricos como cantidades de nutrientes y porcentajes de energía, a un lenguaje más familiar basado en alimentos que socioeconómica, biológica y culturalmente el consumidor conoce.

“Las principales recomendaciones incluidas, en las guías alimentarias se refieren a mantener el peso deseable, moderar el consumo de grasas saturadas, aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, minimizar o evitar el consumo de alcohol y sal, promocionar el ejercicio físico moderado.”⁴⁴

Las recomendaciones que se encuentran en las guías de alimentación nos proporcionan información acerca de los alimentos que se aconseja consumir diariamente y cuales con menor frecuencia con el fin de lograr tener una vida armoniosa y saludable.

“A lo largo de los dos últimos años grupos de expertos de diferentes disciplinas relacionadas con las ciencias de la salud, alimentación, nutrición, dietética y salud pública han venido analizando, con una misma estructura, el nivel de consumo para cada grupo de alimentos, tendencias y evidencias disponibles hasta la actualidad que relacionen el consumo o la contribución de cada grupo alimentario con situaciones favorables o desfavorables de salud en el contexto de la Nutrición y la Salud Pública.”⁴⁵

Se ha analizado el consumo necesario para cada grupo de alimentos disponibles hasta la actualidad para tener las proporciones favorables para el organismo y así contribuir al mejoramiento de nuestra alimentación, y por ende de nuestra salud.

⁴⁴ Mataix, José. Tratado de Nutrición y Alimentación. 2008. Pág. 325

⁴⁵ Mataix, José. Tratado de Nutrición y Alimentación. 2008. Pág. 250.

Grupos de Alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración	Medidas Caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día Formas integrales	60-80g de pasta, arroz. 40-60g de pan 150-200g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas.
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	3 raciones al día	120-200g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas. Fresas, 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogurt 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogurt 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada una a la semana. Alternar su consumo	100 – 125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1 -2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20 – 30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aproximadamente	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física.	Diario	30 minutos	

5.4.14 Otros nutrientes

“Al planear las dietas es poco aconsejable concentrar la atención solamente en la energía y las proteínas. Debe existir una ingesta regular y adecuada de todos los nutrientes. Si se consume una cantidad suficiente de una dieta variada para satisfacer las necesidades de proteínas y energía, se proveerá también adecuadamente, la mayoría de los otros nutrientes.”⁴⁶

La concentración de nutrientes en una dieta es una consideración importante, debe realizársela de una manera equilibrada mediante la ingesta responsable y adecuada para que se proporcione al organismo cantidad de todos los nutrientes necesarios para el normal funcionamiento y desarrollo de nuestro cuerpo.

Agua

El agua también es un nutriente de la vida. La vida no sería posible sin ella. Es parte de la mayoría de los alimentos de la misma forma que en el cuerpo constituye una mayor parte de los tejidos y fluidos. Es necesaria para eliminar los productos de desecho y para regular la temperatura corporal. Debe existir un balance entre la cantidad de agua ingerida y la cantidad que se pierde. Si se pierde una gran cantidad de agua a través de la transpiración en los climas cálidos altas temperaturas, fiebres, el agua debe ser reemplazada.

Consideraciones generales

La energía y muchos nutrientes son especiales para el lactante y el niño pequeño y las cantidades que se necesitan están relacionadas. El requerimiento de uno depende de la disponibilidad de otros, en el nivel y momento adecuado, si queremos que el crecimiento y desarrollo se lleve a cabo normalmente.

Las proteínas no se pueden usar eficientemente sin energía, al cual depende a su vez de una ingesta adecuada de tiamina y otras vitaminas. La sangre normal necesita una mezcla balanceada de nutrientes incluyendo el hierro. El calcio de los huesos y de los dientes no se puede usar sin vitamina D. La vitamina A no se

⁴⁶ Cameron Margaret, Hofvander Yngve. Manual para Alimentación de Infantes y Niños Pequeños. 1989. Pág. 77.

puede usar sin proteína y la vitamina C está envuelta en la mayoría de estos procesos y probablemente muchos más.

De manera que una dieta buena es aquella que provee una buena mezcla de energía y todos los nutrientes. No es posible proveer la cantidad recomendada de cada nutriente cada día, pero una ingesta adecuada a lo largo de un periodo de días o aún semanas es práctica y posible.

5.4.15. Alimentos y sus valores nutricionales

El valor nutricional de la comida o dieta depende de los alimentos usados para prepararla. Obviamente el valor de cualquier alimento depende de cuánto de comer; de si se come o no regularmente y de cómo han sido preparados. Depende también de qué otras comidas se comen al mismo tiempo, ya que, a excepción de la lactancia, las comidas consisten en más de un alimento.

Una buena dieta para lactantes y niños pequeños provee suficiente energía y otros nutrientes para el crecimiento normal en una cantidad de alimento que se puede comer fácilmente. Al mismo tiempo se deberá beber suficiente agua de manera que los riñones puedan funcionar normalmente y la temperatura corporal se controle.

Alimentos de origen vegetal

- **Cereales y otros granos:**

Los cereales más importantes son el arroz y el trigo. El maíz, los mijos particularmente sango, avena, centena y cebada siguen en orden aproximando la importancia.

- **Tubérculos, raíces y frutas amiláceas**

Estos son importantes alimentos básicos (los que más gente consume en muchos lugares). Debido a que generalmente no se los seca, el contenido proteico es menor que en los cereales, pero en las papas es de mejor calidad.

Otros nutrientes están menos concentrados también debido al contenido más alto de agua.

Las tuberosas frescas, las raíces y las frutas amiláceas, lo contrario a los cereales, proveen cantidades útiles de vitamina C, especialmente si se consumen regularmente.

La papa (patata) la cual se consume de manera amplia, es probablemente el alimento más apreciable de ese grupo, los camotes amarillos contiene vitamina A. El plátano y la yuca son los menos nutritivos de este grupo.

Por lo tanto, cuando se les da yuca, plátano y otras raíces y tubérculos o otros raíces y tubérculos a los niños/as se debe poner atención especial a los otros alimentos que se comen al mismo tiempo.

- **Leguminosas (fréjoles y alverjas)**

Las leguminosas son buenos alimentos para los niños pequeños, debido a que tienen un alto contenido proteico, son económicas y generalmente se pueden cultivar en el hogar.

Aunque la proteína de la mayoría de las leguminosas es de calidad moderada, es valiosa como suplemento de otras proteínas alimenticias, notablemente los cereales. La mayoría de las leguminosas contienen poca grasa, pero los fréjoles de soya y el maní son ricos en aceite y tienen un valor energético más alto que leguminosas. Si la leguminosa es roja, brillante o amarilla como algunas lentejas tiene alto porcentaje de vitamina A. Los fréjoles secos y las alverjas contienen poca vitamina C. sin embargo, cuando el fréjol está germinado, la concentración de vitaminas C aumenta y los retoños son una fuente muy buena de vitamina.

Los frejoles de soya merecen una mención especial debido a que contiene cerca del 40% de proteína que es de valor similar a la proteína de origen animal y 18% de aceite. Muchos productos de soya como cuajadas, pastas y quesos, tienen un contenido de agua más alto que el frejol simplemente cocido y tienen una concentración más baja de proteína y otros nutrientes.

Los manís contienen cerca de 45% de aceite y 25% de proteína. Su alto contenido de aceite los hace una fuente excelente de energía.

Como los cereales, las leguminosas absorben agua durante el cocinado que aumenta su volumen y al mismo tiempo reduce la concentración de sus nutrientes.

- **Semillas de aceite y nueces**

En el mundo se usan muchas variedades de semillas de aceite y nueces. Generalmente contienen más cantidad y mejor calidad de proteínas que la gran mayoría de las leguminosas y con la excepción de la semilla del algodón, contienen pocas toxinas. Se usan con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas que las leguminosas y usualmente su principal contribución en la dieta es darle un sabor o una textura particular. Sin embargo, sí, aumentan la concentración calórica. Aunque las semillas de aceite y las nueces se cultivan extensamente, no se usan mucho en las dietas de los niños. Generalmente son cultivadas para ser explotadas comercialmente mediante la extracción del aceite. El remanente que queda después de someter a presión las semillas para la obtención del aceite, el cual tiene un alto contenido proteico se les da por lo general a los animales o se usa como fertilizante. Sólo ocasionalmente se procesa para obtener un producto adecuado para lactantes y niños pequeños.

El coco seco o la harina del coco, de los cuales se ha extraído el aceite tienen por lo menos 25% de proteína de buena calidad. Debido a que la harina es blanca puede usarse con arroz o con otras harinas de cereales como el trigo sin afectar su aceptabilidad.

La proteína del coco puede complementar también otras proteínas de la dieta del niño y el aceite en caso de que no haya sido extraído es otra fuente de energía concentrada.

- **Verduras**

Las hojas, raíces, tallos, flores o frutos de muchas plantas son comestibles. Casi siempre se usan inmediatamente después de haberlas recogido, cuando tienen un contenido de agua alto con menor valor energético y poca proteína. Sin embargo, las verduras frescas son fuentes importantes de minerales tales como hierro, y de vitaminas, particularmente vitamina A, vitamina C y folatos. Mientras más oscuro el color, sea éste verde, amarillo o naranja, más alto el contenido de la vitamina A. La mayoría de las verduras contienen cantidades pequeñas, pero útiles de tiamina y otras vitaminas B si se las prepara adecuadamente. Cuando se consumen leguminosas inmaduras tales como frijoles jóvenes frescos y alverjas su valor nutritivo es similar a otros vegetales debido a que el contenido mayor de proteína de la semilla madura no ha tenido tiempo de acumularse.

Todas las verduras contienen algo de fibra, lo cual aumenta el volumen (bulto) de las comidas y ayuda a prevenir el estreñimiento. Sin embargo, demasiadas verduras pueden representar una desventaja para los lactantes y niños pequeños, debido a que su sistema digestivo no puede extraer nutrientes de la comida si ésta es muy voluminosa. Sin embargo, las verduras son importantes no sólo por su valor nutritivo, sino también por el sabor adicional, textura e interés que les agregan a las comidas.

Los tomates, los pimentones, las calabazas son solamente algunas de las legumbres que pueden utilizarse en las comidas de los niños.

- **Frutas**

El valor nutritivo de las frutas es similar al de las verduras, pero ya que aquéllas contienen azúcares fácilmente digeribles y tienen un sabor dulce por lo general se comen crudas. Esto significa que se pueden dar como bocado entre las comidas.

Muchas frutas son fuentes excelentes de vitamina C y las frutas amarillas y naranjas contienen vitamina A.

Los aguacates y las aceitunas contienen aceite que aumenta su valor energético.

Alimentos de origen animal

Los alimentos de origen animal son importantes para los niños pequeños. Usualmente contienen una buena proporción de proteína de alta calidad que los hacen suplementos excelentes de los cereales u otras comidas comunes. Aunque son comparativamente caros y algunas veces difíciles de obtener, solamente se necesitan pequeñas cantidades de ellos si se usan leguminosas en la misma comida. Son fácilmente digeridos y casi completamente absorbidos por el cuerpo, en contraste con la mayoría de alimentos vegetales. Solamente los alimentos de origen animal proveen la vitamina B12.

5.4.16 Manera de proteger la negentropía de los alimentos.

La mala práctica culinaria puede conseguir la destrucción de los principales nutritivos por exceso de cocimiento que altera las estructuras estereoquímicas de las moléculas, esto se debe al tiempo desmedido de hervir, freír o cocer la comida con fuego intenso.

Los alimentos deben escogerse frescos, mejor en la fuente misma, de su producción o considerando la buena calidad de los mismos en el supermercado, debe eliminarse el manipuleo excesivo, con relación a las legumbres y hortalizas.

Las frutas y las verduras requieren de un tratamiento muy especial, porque un manejo excesivo e inadecuado puede dar al traste con un gran cantidad de vitaminas especialmente C, que es un factor muy inestable. El manejo de ellas debe ser muy prudente con relación al lavado, cortado, ya que esto contamina y destruye cantidades de vitaminas y minerales.

Los alimentos proteicos, aunque más resistentes no por esto son menos vulnerables, la carne debe ser fresca y de un animal que no tenga mucha edad debe ser carne suave y con suficiente cantidad de grasa, debe evitarse la menor división posible, como golpearla, cortarla en pedazos demasiado pequeños o peor aun molerlas, tampoco debemos sazonarla con demasiadas especies con mucha sal, ya que esto fija nutrientes valiosos que no podrán ser asimilados; es importante agregarles los condimentos poco antes de prepararlos y debe guisarse de acuerdo a su consistencia.

Los carbohidratos, tanto los de absorción rápida (azúcar), como lenta (almidones) deben consumirse en muy poca cantidad, ya que ellos entorpecen el metabolismo. Los productos grasos se defienden bien del calor, pero muchos de ellos se degradan o desnaturalizan, como la mantequilla, que jamás debe ser hervida y evitar en lo posible que las margarinas y aceites vegetales se quemen.

Las grasas transportan especialmente las vitaminas liposolubles como A,E,D,K siendo las vitaminas A y D muy resistentes al calor, procurar el cocimiento de los alimentos con grasa animal como la manteca de cerdo o tocino, ya que esta grasa es necesaria para nuestra vida.

Los minerales son muy resistentes al calor, pero son muy saludables y fácilmente se pierden con el agua en el que se lavan. Las legumbres y las hortalizas deben lavarse lo estrictamente necesario y el agua que se empleó para el cocimiento, no debe ser desechada, sino aprovechada para preparar otro tipo de comidas siempre que sean limpias.

Los alimentos que tienen mayor resistencia en la pérdida de nutrientes son, la carne, la leche y huevos; las legumbres, hortalizas y fruta son los alimentos más vulnerables en pérdida de nutrientes. Los minerales y vitaminas se pierden con el lavado desmedido de hortalizas, legumbres y frutas. Los alimentos procesados como enlatados no contienen nutrientes de ninguna clase. Hay que conservar los jugos que se desprenden de los alimentos al cocinarlos. Varias vitaminas se destruyen por el calentamiento rápido excesivo. Las carnes pierden mucho, con los jugos que son eliminados y las grasas se desprenden.

5.4.17 Personalidad y salud

“Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S), el término de salud no debe definirse tan solo con ausencia de enfermedades, sino también como un estado de completo bienestar físico, mental y social. En definitiva lo que entendemos por salud no debe tener un sentido restrictivo referido únicamente al funcionamiento correcto de las funciones vitales, sino que debe considerarse de manera más amplia incluyendo factores mentales y sociales”⁴⁷

Una persona sana es aquella que no presenta enfermedades en el aspecto físico, pero además no presenta problemas mentalmente y que se desenvuelve favorablemente en la sociedad; es decir, salud es la armonía perfecta entre lo físico, mental y social.

Es lógico pensar que al estar la personalidad vinculada a nuestra manera de percibir lo que nos rodea y a nuestra manera de actuar (cogniciones y conductas), también estará jugando un importante papel en la determinación de nuestro estado de salud.

Esta relación puede darse en los tres niveles, tanto en el plano psicopatológico, como de salud corporal y de funcionamiento social. Respecto a esto último, conviene puntualizar que la distinción hecha entre físico y mental, aun siendo útil para diferenciar ambos campos relacionados con la salud, puede resultar en sí misma engañosa o falsa. Las enfermedades mentales pueden tener implicaciones físicas tan importantes como la diabetes, apendicitis, neumonía etc. Si bien las primeras se dan en el nivel del sistema nervioso Hoy en día es innegable el deterioro neuronal de determinadas áreas cerebrales en las demencias, así como el hiper o hipo funcionamiento de determinados neurotransmisores, en problemas relacionados con la ansiedad, la depresión, las fobias, la anorexia nerviosa etc.

5.4.18 Beneficios de una adecuada alimentación en la personalidad de los/as niños/as Los beneficios que proporciona una adecuada alimentación en la personalidad de los/as niños/as son evidentes porque los/as estudiantes bien nutridos pueden llegar a obtener un óptimo rendimiento que le permita

desenvolverse muy bien en el aula y fuera de ella; esto le conllevará a presentar una autoestima elevada y tener de esa forma una visión positiva y amplia ante muchas situaciones que ocurren en la vida. Además un/a estudiante bien nutrido puede determinar la mejor alternativa para la solución de los problemas o dificultades que se presenten a lo largo de su vida.

Los/as estudiantes correctamente alimentados son alegres, dinámicos, se muestran concentrados en la clase, tendrán buenas energías para realizar las actividades diarias, se muestran participativos con predisposición para adquirir los conocimientos que se le imparten, también son personas sociables, conversadoras, están dispuestas a afrontar nuevos retos, son capaces de ser líderes ante un grupo en busca de nuevas oportunidades para desarrollarse como personas e integrarse en la sociedad.

Los/as niños/as necesitan una adecuada alimentación y una dieta sana para que su desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos alimentarios y el ejercicio marcan la diferencia ante una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. El papel de los padres es fundamental para conseguir una alimentación sana y variada.

⁴⁷ Océano, Psicología para Todos, 1987, Pág. 410

5.5 Listado de contenidos

UNIDAD I

GUÍA ALIMENTARIA

- La pirámide de los alimentos
- Recomendaciones para las 5 comidas diarias
- Desayuno
- A media mañana
- Comida
- Merienda
- Cena
- Consejos prácticos para una buena alimentación.

UNIDAD II

- Alimentación del niño y niña preescolar de 2 a 5 años.
 - a. Aspectos alimentarios
 - b. Recomendación alimentaria
 - c. Guía de alimentación diaria
 - d. Lonchera saludable.

UNIDAD III

- Alimentación del niño y niña escolar de 6 a 12 años.
 - Alimentación del niño o niña escolar
 - Horario de alimentación
 - Aspectos alimentarios
 - Sugerencias de comidas diarias
 - Guía de alimentación diaria del escolar.
 - Ejemplos de preparaciones de comidas nutritivas.

UNIDAD IV

RESOLUCIÓN DE LAS AUTORIDADES DE LA ESCUELA SAN FRANCISCO JAVIER “FE Y ALEGRÍA”

- Reglamento Interno sobre el expendio de alimentos en la escuela.
- Ejemplos de preparación para bar escolar.

5.6 DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I

TEMA: Guía Alimentaria

OBJETIVO: Contribuir a mejorar el nivel nutricional de los niños/as de la escuela San Francisco Javier “Fe y Alegría”

ACTIVIDAD: Taller acerca de una guía alimentaria para mejorar nuestros hábitos alimenticios.

ASISTENTES: Docentes, estudiantes, padres y madres de familia.

DURACIÓN: 4 horas

FACILITADOR: Dr. Alex Trujillo

HORA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
8:H00 – 9:H00 AM 9:H00 – 11:H00 AM 11:H00 – 12:H00 P.M.	La pirámide de los alimentos. Recomendaciones para las 5 comidas diarias. <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • A media mañana • Comida • Merienda • Cena Consejos prácticos para una buena alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los asistentes • Dinámica “La canasta se rompió” • Presentación de diapositivas sobre los temas de estudio. • Conversación breve acerca de los temas. • Divididos en grupos se entregará el material de un tema de los presentados anteriormente y luego de un análisis, cada grupo hará su exposición. • Luego se realizará un refuerzo de los temas expuestos. • Nuevamente los participantes se organizarán en grupos y cada grupo expondrá sus compromisos para mejorar nuestros hábitos alimenticios.
TÉCNICAS	RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en grupo • Exposición 	<ul style="list-style-type: none"> • Infocus • CD • Copias de los temas 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de evaluación • Tiza líquida • Lapiceros • Papel periódico • Marcadores 	
EVALUACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Las exposiciones que realizarán cada grupo es una evaluación de lo que ha captado cada participante. • Se entregará una hoja de evaluación para que contesten los participantes. • Escriba 2 grupos de alimentos que son nutritivos para nuestro cuerpo. • Qué recomendación considera usted que se debe tomar en cuenta al momento de alimentarse. • Indique un consejo que usted pondría en práctica para tener una buena alimentación. 		

DESARROLLO DE LOS TEMAS

DINÁMICA: “La canasta se rompió”

Los participantes forman un círculo, el facilitador motiva simulando estar en el mercado. Los participantes aportan con opiniones acerca de los alimentos que existen y que se los va a adquirir.

El facilitador, divide en microgrupos nominados con una de las frutas o alimentos mencionados.

El facilitador, relata una escena en el mercado.

Por ejemplo:

Mi esposa me encargo que compre una papaya (Los participantes asignados con este nombre se dan la vuelta sobre sí mismos); Luego compro mandarinas (se dan vuelta sobre si mismo los participantes asignados con este nombre). Los mangos están exquisitos y los pongo en la canasta (se dan vuelta los participantes con este nombre).

Las uvas, manzanas, duraznos, peras, claudias, moras son frutas que también las llevo. Pero...la canasta se rompió.....A esta expresión, los participantes se cambian de lugar y realizan la actividad señalada (vueltas sobre sí mismos).

❖ GUÍA ALIMENTARIA

La Pirámide de los alimentos

Las recomendaciones nutricionales para la población suelen representarse gráficamente con una pirámide. En su base están los alimentos que deben ingerirse a diario, ordenados de abajo a arriba según deban estar presentes en mayor o menor proporción. En la cúspide se sitúan los platos que sólo deben consumirse de forma ocasional.



1. Es imprescindible beber agua y hacer ejercicio todos los días. Recuerde que el sedentarismo está detrás de muchos casos de obesidad infantil. Se aconseja a animar al niño a hacer una actividad física adaptada a su edad y procurar que beba entre 4 y 6 vasos de agua al día, en función de su peso.
2. La base de la alimentación han de ser los alimentos ricos en hidratos de carbono. En concreto se recomienda que el 55% del aporte calórico total de la dieta provenga de ellos. Dentro de este grupo de aumentos es

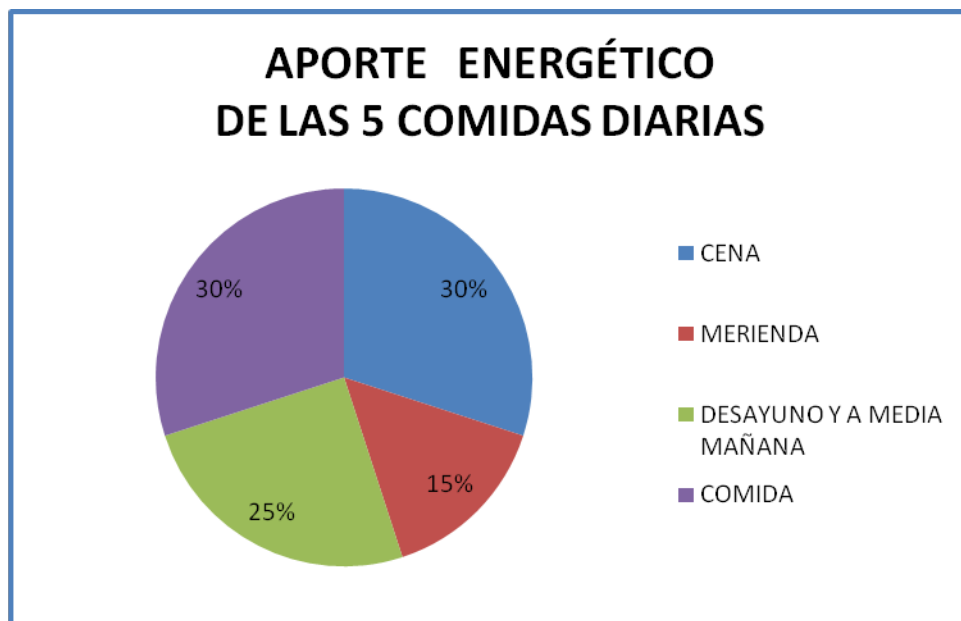
imprescindible una mayor presencia de los cereales (pan, pastas, arroz, harinas), las patatas y las legumbres. Únicamente un pequeño porcentaje (no más del 10%) de los hidratos deben provenir de los azúcares refinados (dulces, refrescos, etc.).

3. Las verduras y las frutas aparecen en el tercer escalón. Se han de consumir diariamente, ya que son la principal fuente de vitaminas y minerales. Se recomiendan 5 raciones de fruta y verdura al día.
4. En el cuarto piso de la pirámide están los lácteos, ricos en vitaminas. Su consumo debe ser diario y varía según la edad.
5. Junto a los lácteos se sitúan. El 15% de la energía total del día debe ser en forma de proteínas. Se debe procurar combinar las de origen vegetal (legumbres) con las de origen animal (huevos, carne, pescado, mariscos). Conviene potenciar el consumo de legumbres, aumentando su presencia como primer plato o guarnición, huevos y pescado (tanto blanco como azul) y reducir la cantidad de carne, sobre todo de las carnes más grasas y los embutidos.
6. Las grasas han de aportar el 33% del aporte calórico total del día. El total de grasas debe distribuirse a partes iguales entre las mono insaturadas (aceite de oliva), poli insaturadas (pescados y aceites de semillas) y saturadas (carnes, lácteos). Dadas las tendencias de consumo actuales, se recomienda evitar el consumo de piezas de carne con grasa visible y fomentar la ingesta de pescados azules, ricos en grasas cardiosaludables, y el empleo de aceite de oliva para el cocinado de los alimentos.
7. En la cúspide de la pirámide, los alimentos de consumo ocasional: los refrescos, con un alto contenido en azúcar, la bollería industrial, muy rica en

grasas saturadas, los dulces, los chocolates y los aperitivos salados (patatas y demás), llenos de sal y grasas.

Recomendaciones para las 5 comidas diarias

Alimentarse es una acción que se repite más de 80.000 veces a lo largo de nuestra vida. Cualquier hábito adquirido durante la infancia tendrá sus repercusiones sobre la salud, no en un tiempo corto, pero sí a medio y largo plazo. Por ese motivo vamos a destacar las principales recomendaciones sobre las cinco comidas que el niño debe hacer a lo largo del día: el desayuno, a media mañana (recreo), la comida, la merienda y la cena.



Desayuno

La verdadera alimentación del niño comienza en el desayuno, si bien hay niños y jóvenes que se lo saltan, lo cual es un grave error. Para empezar, no debemos olvidar que algunas investigaciones indican que el rendimiento escolar bajo se relaciona con niños que desayunan poco o nada. Además, los últimos estudios sobre obesidad infantil establecen una clara relación entre la esa dolencia y la costumbre de saltarse el desayuno. ¿Cómo es posible?, se preguntará. Tenga en cuenta que entre la cena y el desayuno pasan una gran cantidad de horas sin que el

cuerpo reciba ningún alimento. Así que, cuando una persona elimina esta comida, el cuerpo reacciona almacenando una gran cantidad de calorías para poder sobrellevar los posibles periodos de ayuno, con lo que se favorece la aparición de obesidad. Lo peor es que en muchos casos la falta de desayuno se suple con bollería industrial a media mañana, es decir, con una gran cantidad de azúcares y grasas: una combinación explosiva, que favorece sin duda, un desequilibrio nutricional.

Unas ideas para organizar bien el desayuno:

- Hay que favorecer un ambiente familiar relajado, sin gritos, ni prisas.
- El desayuno, al igual que el resto de comidas, debe hacerse con los comensales sentados en la mesa. Si toda la familia puede realizarlo junta, tanto mejor.
- El niño debe familiarizarse desde pequeño con los alimentos más adecuados para el desayuno: los productos lácteos (leche o yogures sin azúcar), los derivados de cereales (como el pan, las galletas o los cereales de desayuno) y la fruta (en zumo, entera). No hay razón alguna para evitar la ingesta de grasas untables como la mantequilla o margarina, aunque puede enseñar a su hijo a comer unas agradables tostadas con aceite de oliva.

Obviamente para realizar este tipo de desayuno es necesario tiempo, así que intente sacarlo. Ahora bien, una posible alternativa es repartir la ingesta de los alimentos que hemos comentado entre el desayuno y el recreo a media mañana.

A media mañana

Durante años, los recreos eran sinónimo de "bocata". Lamentablemente los bocadillos han sido sustituidos por bollería industrial, refrescos azucarados, aperitivos salados o snacks: un conjunto de alimentos que poco contribuyen a equilibrar las dietas de los más pequeños.

Este momento del día es importante y puede servir para que el niño no llegue con tanta hambre a la comida o para completar ese desayuno que se ha quedado algo escaso. Nuestra propuesta es que el niño tome algo de fruta, un lácteo o el tradicional bocadillo.

Comida

La comida, junto con la cena, son dos momentos en los que los niños ingieren una gran cantidad de alimentos de diversa naturaleza.

- En las comidas nunca debe faltar un alimento rico en hidratos de carbono: arroz, pastas, patatas, legumbres o pan.
- La verdura como primer plato o guarnición es fundamental en la alimentación de los escolares.
- Como fuente de proteínas, se puede optar por las carnes, preferiblemente carnes magras, el pescado o los huevos.
- Se deben vigilar los excesos de frituras en la alimentación. Aunque a los niños les guste este tipo de preparaciones, conviene no convertirlas en algo habitual,
- Como postre se debe evitar la toma frecuente de fruta en almíbar o postres lácteos, como flanes o natillas. No hay motivo para retirarlos de la dieta, pero es preferible que haya una mayor presencia de fruta fresca, leche o yogures.

Merienda

A media tarde, una vez acabada la jornada escolar, es el momento para tomar la merienda. Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa. Dentro de los bocadillos conviene ir variando: vegetal, con sardinas en aceite, embutido... Respecto a los embutidos, se debe apostar por los más magros, como el jamón serrano, el jamón cocido o el pavo. Pero no hay razón para no incorporar de vez en cuando queso o embutidos como chorizo o salchichón.

Cena

La cena es el mejor momento del día para tratar de complementar la comida del comedor escolar.

- El plato principal de la cena puede estar compuesto por una guarnición, a base de verduras (ensalada, menestra, etc.) o algún alimento rico en hidratos de carbono (patatas, pasta, etc.), y algún alimento proteico: pescado, huevos o carne. Otra opción sería una sopa (de pan, arroz, fideos) o puré (de verduras o legumbres) con un segundo plato proteico. Lo que hay que recordar es que conviene alternar con la comida: si el niño come carne en el colegio, puede consumir pescado o huevos para la cena; si ha tomado hidratos, que sea verdura el acompañamiento.
- Es importante incluir la fruta en los postres. La toma de algún lácteo, como leche o yogures, no debe excluir la fruta. Son perfectamente complementarios.

Consejos prácticos para una buena alimentación.

Los Niños son grandes consumidores de energía, por lo que su alimentación tiene que ser equilibrada, variada, completa y nutritiva, para evitar los extremos: la obesidad y la desnutrición.

La obesidad tiene graves consecuencias para la salud: diabetes, hipertensión, colesterol, alteraciones ortopédicas, respiratorias...La desnutrición, a su vez, puede provocar carencias importantes que pueden afectar a la capacidad de aprendizaje, al desarrollo intelectual y físico.

La sociedad actual demuestra de forma creciente un gran interés por conocer y procurar una buena alimentación, es evidente la relación entre dieta adecuada y salud. En consecuencia, es fundamental saber transmitir una correcta cultura nutricional en la infancia, ya que durante la misma se definen aspectos físicos y psicológicos determinantes de la edad adulta.

De una buena alimentación dependen la talla o estatura, los resultados en el aprendizaje y su participación y adaptación social, entre otros factores. El organismo de un adulto o de un niño necesita 40 componentes nutricionales en las proporciones adecuadas para mantenerse sano.

Tenemos que aprender a comer, conociendo los alimentos más saludables y sus beneficios. Excesivas proteínas, gran cantidad de grasas saturadas, abuso de fritos, comidas en horarios incorrectos, ayunos prolongados...se transforman en desórdenes alimenticios que finalmente adoptamos como hábitos.

Es importante que toda la familia siga una alimentación lo más racional posible, no se puede pretender que dentro del núcleo familiar sólo el niño cambie sus errores alimenticios, los conocimientos por si no dan lugar a cambios en los hábitos.

Es importante distribuir los alimentos en 4 ó 5 comidas. Tres de ellas deben ser ligeras pero no por ello menos nutritivas. Es preciso fijar horarios regulares y no saltarse ninguna comida, evitando comer entre horas. El desayuno es la comida más importante del día, debe ser lo más equilibrada posible en composición y en cantidad.

Consejos:

- Acostúmbrales a lavarse las manos antes de comer, así como mantener una correcta higiene bucal.
- El niño debe comer en un ambiente tranquilo y agradable, si es posible sin televisión, aprovechando una importante oportunidad de comunicación e intercambio de afecto.
- La comida no es un campo de batalla, no lo fuerces a comer ni le riñas, prueba con nuevos alimentos.
- Respeta sus apetencias en cuanto a cantidad, si la marcha del crecimiento del niño es normal, su apetito depende del nivel de actividad.
- Si el niño no come durante una comida, esperar hacia la siguiente toma con el fin de no romper el ritmo de los horarios.

- Los niños aman la variedad. Los platos deben contener diferentes texturas y formas de presentación.
- Para mejorar la alimentación de los niños debemos seguir las recomendaciones de un profesional formado, los programas deben hacerse de manera individualizada porque cada niño tiene unos requerimientos nutricionales de acuerdo con su estado y sus propios gustos, que hay que tener en cuenta. El profesional definirá el esquema de equilibrio alimenticio según la etapa nutricional de tu hijo. Y determinará los requerimientos energéticos, vitamínicos y de minerales para un desarrollo equilibrado.

Trabajo Grupal

Se conforman 3 grupos con los participantes para el trabajo en equipo:

Se entregará el material necesario para la realización del análisis de los temas presentados anteriormente.

El grupo N° 1 Analizará sobre la pirámide de los alimentos.

El grupo N° 2 Recomendaciones para los 5 comidas diarias

El grupo N° 3 Consejos prácticos para una buena alimentación.

Exposición o Plenaria

Cada uno de los grupos basándose en el análisis realizado en equipo, expondrá acerca de la temática, las conclusiones y recomendaciones efectuadas por el grupo.

Conclusiones del Taller

A través de la participación de todos los asistentes se socializa las intervenciones en función de las conclusiones que sobre el tema hayan visualizado los grupos, dando prioridad a aquellas que sean comunes a todos los grupos, así como las que tengan mayor relevancia con respecto al tema tratado.

Acuerdos y Compromisos

Las participantes se comprometen a que en un lapso de un mes aprenderán la forma correcta de preparar alimentos nutritivos que ayuden a mejorar nuestra salud.

UNIDAD II

TEMA: Alimentación del Niño y Niña Preescolar de 2 a 5 años

OBJETIVO: Orientar a los participantes sobre la importancia de una alimentación saludable para el niño o niña preescolar.

ASISTENTES: Docentes, padres y madres de familia.

DURACIÓN: 4 horas

FACILITADOR: Nutricionista Noria Echeverría

HORA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
8:H00 – 9:H00 AM 9H00 – 10:H00 AM 10:H00 – 11H00 AM 11:H00 – 12:H000 PM	Aspectos alimentarios Recomendación alimentaria Guía de alimentación Lonchera saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los asistentes • Dinámica “Comidas Preferidas” • Conversación acerca del tema. • Presentación de diapositivas sobre los temas de estudio. • Se conforman grupos y se entregará el material necesario para que analicen un tema de los presentados con anterioridad y luego cada grupo hará su exposición. • A continuación se realizará una explicación más profunda de los temas expuestos. • Los participantes se organizarán nuevamente en grupos y cada grupo expondrá sus compromisos para mejorar la alimentación de los niños y niñas preescolares.
TÉCNICAS	RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en grupo • Exposición 	<ul style="list-style-type: none"> • Infocus • Cd 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Copias de los temas • Papel periódico • Marcadores • Tiza líquida • Hojas de evaluación • Lapiceros 	
EVALUACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Las exposiciones que realizarán cada grupo es una evaluación de lo que han captado los participantes. • Se entregará una hoja con preguntas sencillas para que contesten los participantes. • Cuántas comidas al día es recomendable que consuman los niños de 2 a 5 años. • Qué grupos de alimentos ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños/as. • Escriba 2 ejemplos de refrigerios saludables para los niños o niñas. 		

DESARROLLO DE LOS TEMAS

DINÁMICA: “Comidas Preferidas”

El facilitador sugiere a todos los participantes expresen un plato favorito de su gusto. Seguido, solicita repitan en orden.

Luego, el facilitador inicia la actividad expresando, por ejemplo: a mí me gusta el arroz, pero más me satisface el ceviche.

El participante que dijo que le gusta el ceviche, repite: A MI ME GUSTA EL CEVICHE, EL ARROZ, pero más me satisface las papas.

El participante que expresó que su plato favorito es las papas, dirá: A MI ME GUSTAN LAS PAPAS, EL ARROZ, EL CEVICHE, pero más me satisface el cuy.

El participante que manifestó que le gusta el cuy, repetirá: A MI ME GUSTA EL CUY, EL ARROZ, EL CEVICHE, LAS PAPAS, pero más me satisface la lenteja.

Sucesivamente, los participantes repetirán los platos que escucharon hasta el final.

❖ ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA PREESCOLAR DE 2 A 5 AÑOS

La alimentación desempeña un papel muy importante durante la edad preescolar, por cuanto en esta etapa de crecimiento, desarrollo e intelectual, aumenta su actividad física (corre, salta, juega) y por ello es necesario asegurar una alimentación saludable.

Durante este período se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de **MALNUTRICIÓN**, por déficit o por exceso.

El consumo de dulces, bebidas gaseosas, gelatina y otros alimentos muy azucarados de alto contenido energético y bajo valor nutritivo, no debe reemplazar al consumo de alimentos necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantener la salud del niño.

Es aconsejable moderar el uso de sal en las comidas y evitar alimentos muy grasos.

Aunque los requerimientos de energía y nutrientes son altos, muchas veces el apetito está disminuido; por lo tanto es importante incluir:

- Comidas frecuentes en pequeñas porciones.
- Comidas **nutricionalmente densas**, que tengan un alto contenido energético y de nutrientes en un pequeño volumen de comida.

Aspectos alimentarios

Para la alimentación del niño o niña de 2 a 5 años se deben considerar los siguientes aspectos:

- El preescolar debe consumir cinco comidas al día: tres comidas principales y dos refrigerios. El desayuno es una de las comidas más importantes del día que

no debe faltar por su contribución a mantener la salud física y el desempeño intelectual.

- Los horarios en los hogares serán flexibles a fin de mantener la unión familiar en el tiempo de comidas.
- El niño o niña no debe ser castigado física, ni psicológicamente, ni obligado a comer alimentos que no le gusten.

Es mejor buscar distintas variedades de preparación y combinaciones, cambiando su sabor y presentación para lograr que sean aceptados con gusto.

En el ámbito familiar se debe mantener el hábito de consumo de vegetales y frutas, en distintas preparaciones.

Recomendación alimentaria

El grupo preescolar debe recibir alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico que estén al alcance del bolsillo familiar, el niño/niña necesita consumirlos diariamente para ayudar a su crecimiento y desarrollo.

En este grupo de alimentos tenemos: lácteos, carnes, vísceras, huevos, leguminosas y cereales integrales.

La leche se puede combinar con frutas y/o cereales en forma de coladas de dulce, o refrescos.

Además, se deben ofrecer suficientes frutas y vegetales, con el propósito de asegurar una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra dietética; de preferencia su consumo será en su forma natural.

El desarrollo cognitivo y psicomotriz está directamente relacionado con ciertos nutrientes, entre ellos el hierro y ácidos grasos esenciales: omega 3 y omega 6.

Además, es necesario tomar en cuenta que el cerebro requiere glucosa proveniente de los carbohidratos para su normal funcionamiento.

No deben faltar alimentos que le proporcionen energía como: pan, papa, camote, oca, yuca, plátanos, cereales, aceite (de preferencia de origen vegetal).

Los niños deben tomar suficientes líquidos, en especial agua segura, para cubrir sus necesidades y evitar la deshidratación.

Las bebidas gaseosas no deben estar presentes en la mesa familiar por su contenido de gas y azúcar, que provoca sensación de llenura y un menor consumo de alimentos.

El consumo excesivo de alimentos azucarados puede provocar diarrea osmótica, aumentar la incidencia de caries dental y la tendencia al sobrepeso y obesidad.

Guía de alimentación diaria

La alimentación para los niños y niñas de 2 a 5 años debe tener la misma variedad que la de los adultos.

Para esta edad se recomiendan:

- 6 porciones de cereales (trigo, maíz, cebada, soya, avena, quinua, etc.)
- 3 porciones de vegetales (zanahoria, habas, choclo, etc.)
- 2 porciones de frutas (naranja, manzana, guineo, pera, uvas, etc.)
- 2 de leche
- 2 de carne (res, cerdo, pollo, pescado, etc.)

Para niños/niñas de 2 a 3 años

- Lácteos: leche 2/3 de taza o un trozo de queso, Fruta picada: 1/3 de taza.
- Vegetales cocidos: 1/3 de taza.
- Cereales cocidos: quinua, arroz o fideo cocido, 1/3 de la taza.
- Carnes, pollo, pescado: la porción es de 1,5 a 2 onzas.
- Leguminosas cocinadas: 1/3 de taza.

- Añadir aceite a las comidas.

Para los niños/niñas de 4 a 6 años el tamaño de las porciones es igual a la de los adultos.

- Una porción de cereales podría ser una rodaja de pan o 1/2 pan común o 1/2 taza de cereal cocinado (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, fideo).
- Una porción de frutas y vegetales: 1/2 taza de vegetales cocinados, 1 taza de vegetales crudos tipo hoja, 1/2 de taza de jugo natural o 1 fruta o 1/2 taza de fruta cortada en trozos (1 orito, mandarina, naranja, guineo, chontaduro).
- Fruta seca: 1/2 de taza de pasas, ciruela pasa, nueces, tocte, semillas de zambo, zapallo, maní).
- Una porción de lácteos equivale a 1 taza de leche o 1,5 oz. de queso natural (del tamaño de una caja de fósforos).
- Carne, pescado o pollo: 2 a 3 onzas (del tamaño de la palma de la mano).
- Dos a tres huevos diarios.
- Leguminosas cocinadas: 1/2 taza (soya, chochos, fréjol, arveja, lenteja, habas, garbanzo)
- Añadir aceite vegetal a las comidas de preferencia de maíz, soya y girasol

Guía de la lonchera saludable

Hoy en día los niños asisten a muy temprana edad a jardines o centros para preescolares, lo que algunas veces causa desórdenes en los hábitos alimentarios.

Por eso es fundamental fomentar hábitos alimentarios saludables en el niño/ niña, labor que deben cumplir la familia y los centros infantiles educativos y de cuidado diario.

Los padres deben ayudar a sus niños a elegir refrigerios saludables, dado que la propaganda en los medios de comunicación les induce a consumir alimentos poco saludables, como los caramelos, chitos, papas fritas, gelatinas, galletas, gaseosas, bolos, salchipapas, snacks.

Ideas para refrigerios saludables

Cuando prepare los refrigerios de los niños o niñas, piense, sea creativo y utilice alternativamente los 5 grupos de alimentos.

GRUPO DE ALIMENTOS	POSIBILIDADES DE ALIMENTOS Y COMIDAS
	<ul style="list-style-type: none">• Galletas con queso• Galletas integrales de avena con leche• Chochos con tostado• Mote con queso• Mote con huevo• Mote-pillo (queso y huevó)• Humitas con yogurt• Pinol de soya con leche• Dulce de chocho con pan• Colada de quinua con guayaba• Quinua tostada con panela

<p>CEREALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soya tostada con una naranja • Maíz enconfitado (caca de perro) con jugo de frutas • Máchica traposa (con queso) • Arroz con quinua y verduras
<p>VEGETALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habas, choclo mote con queso. • Habas con mellados y queso • Pastel de zanahoria con leche • Coladas de zapallo con leche • Plátano maduro con queso • Verde/maduro asado con sal prieta • Muchines de yuca con queso
<p>FRUTAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durazno y Yogurt • Ensalada de frutas y Yogurt • Jugo de naranja y-empanada de verde con queso • Higo con queso • Jugo de fruta con tortilla de quinua • Chontaduro con jugo de guayaba • Frutase naturales: manzana; mandarina, mango, pera, claudia, plátano de 'seda, uvas, naranja, sandía, piña.
<p>CARNES, POLLO, LEGUMINOSAS, NUECES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habas tostadas con limonada • Menestra de lenteja con arroz • Pepas de zapallo/zambo/nueces/maní/ almendras con pasas. • Mayones con chontaduro o yuca (oriente) • Corviche con pescado • Chochos con capulí • Colada de soya con leche

LACTEOS	<ul style="list-style-type: none"> • La leche, y el yogurt, pueden, ser utilizados como bebida en el refrigerio. • El queso puede comerse solo o con otros alimentos ejemplificados arriba.
----------------	---

Trabajo Grupal

Se conforman 4 grupos para el trabajo en equipo, cada uno de los cuales dispondrá de un tiempo determinado para realizar el análisis de uno de los temas presentados anteriormente para luego realizar la exposición.

El grupo N° 1: Aspectos alimentarios.

El grupo N° 2: Recomendación alimentaria

El grupo N° 3: Guía de alimentación diaria

El grupo N° 4: Lonchera saludable

Exposición o Plenaria

Cada uno de los grupos realizará la exposición del tema analizado en equipo y las conclusiones y recomendaciones que tiene cada grupo.

Conclusiones del taller

Se socializará las conclusiones que hayan visualizado cada grupo sobre el tema, priorizando a aquellas que sean comunes a todos los grupos. Además las que tengan relevancia respecto al tema tratado.

Acuerdos y Compromisos

Las participantes se comprometen que en dos semanas aprenderán a preparar refrigerios saludables para sus hijos/as y lo aplicarán durante toda su vida.

UNIDAD III

TEMA: Alimentación del Niño y Niña Escolar de 6 a 12 años.

OBJETIVO: Motivar a la familia para que seleccione adecuadamente los alimentos que serán consumidos por la niña y el niño escolar.

ACTIVIDAD: Taller sobre la selección de alimentos adecuados que deben consumir los niños/as escolares.

ASISTENTES: Docentes, Estudiantes, padres y madres de familia.

DURACIÓN: 4 horas

FACILITADOR: Nutricionista Noria Echeverría

HORA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
8:H00 – 8:H30 AM 8H30 – 9:H00 AM 9:H00 – 10H00 AM 10:H00 – 11:H000 AM 11:H00 – 12H00 PM	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación del niño o niña escolar. • Horario de alimentación • Aspectos alimentarios • Sugerencias de comidas diarias • Guía de alimentación diaria del escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a los asistentes. • Dinámica “Un plato de frutas”. • Conversación acerca de los temas • Presentación de diapositivas sobre los temas de estudio. • A continuación se conforman grupos. Se entregará el material necesario para que analicen un tema de los mencionados y presentados anteriormente, para luego realizar la exposición. • Se realizará la explicación complementaria acerca de los temas. • Nuevamente se forman los grupos y cada uno expondrá sus compromisos para mejorar la alimentación de los niños/as escolares.
TÉCNICAS	RECURSOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en grupo • Exposición 	<ul style="list-style-type: none"> • Infocus • Cd 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Copias de los temas de estudio. • Papel periódico • Marcadores • Tiza líquida • Hojas de evaluación • Lapiceros 	
EVALUACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Las exposiciones que realizarán cada grupo es una evaluación de los conocimientos que ha adquirido cada participante en el taller. • Se entregará una hoja de evaluación para que los participantes resuelvan las preguntas. • Mencione un alimento que proporciona proteínas, un alimento que proporciona energía y otro alimento que proporciona vitaminas y minerales a nuestro cuerpo. • Mencione un aspecto en el cual el ejercicio le ayuda al niño/a escolar. 		

DESARROLLO DE LOS TEMAS

DINÁMICA: “Un plato de frutas”

Los participantes en círculo se ponen el nombre de una fruta, el facilitador, al centro tiene en sus manos un plato que es girado en el suelo. El momento en que el plato está girando, el facilitador pronuncia el nombre de una fruta, el aludido, debe pasar inmediatamente al centro y evitar que el plato deje de girar; si no llega a tiempo, entrega una prenda.

De igual forma, el participante hace girar el plato y pronuncia el nombre de otra fruta.

El juego no debe sobrepasar los 10 minutos.

❖ ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA ESCOLAR DE 6 A 12 AÑOS.

Alimentación del niño y niña escolar.

La alimentación es un factor fundamental que permite a los niños y niñas crecer y desarrollarse saludablemente. En esta etapa, el consumo de alimentos depende de varios factores: la edad, peso, talla, actividades escolares, lúdicas y sociales.

Se debe educar a nivel familiar y escolar para incentivar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo.

En esta edad la alimentación está influenciada por la publicidad a través de los medios de comunicación utilizados por las compañías fabricantes de alimentos masivos (comida rápida y variedad de dulces), que contienen gran cantidad de azúcares simples, ácidos grasos saturados, colorantes, preservantes, acidulantes, conservantes, oxidantes, nitrificantes, edulcorantes y saborizantes; factores que pueden provocar alergias, malnutrición (déficit y exceso) y caries dental.

En la alimentación del escolar se debe tomar en consideración lo siguiente:

- Promover la formación de hábitos alimentarios saludables en el hogar y en la escuela, para que sean aplicados a lo largo de su vida.
- Brindar un ambiente sano (tranquilo, adecuado, agradable, cómodo), y el tiempo suficiente para la ingestión de los alimentos.
- Motivar a que el escolar mantenga una actividad física permanente, para que exista un buen intercambio de energía entre lo que consume y lo que gasta, ayudándole de esta manera a un mejor desarrollo y crecimiento.

Horario de alimentación

El desayuno es una comida importante que le proporciona al niño la energía necesaria para el cumplimiento de sus actividades escolares; por lo tanto, no debe faltar antes de ir a la escuela.

Se recomienda 5 comidas al día: desayuno, colación a la media mañana, almuerzo, colación a la media tarde y merienda.

El escolar debe tener el tiempo suficiente tanto en la casa como en la escuela, para propiciar una buena ingestión, masticación y digestión de los alimentos.

En cada tiempo de alimentación se debe proporcionar todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo adecuado.

Aspectos alimentarios

En esta etapa de la vida es importante la adecuada selección de alimentos con un alto valor nutritivo, como:

1. Alimentos que le proporcionan proteínas:
 - De origen animal: leche, carne, huevos, pescados.
 - De origen vegetal (quinua, chocho, fréjol, garbanzo)

2. Alimentos que le proporcionan energía: cereales, tubérculo, plátano verde, grasas de preferencia de origen vegetal en poca cantidad, azúcares como la panela que aporta con hierro.

3. Alimentos que proporcionan vitaminas y minerales como hortalizas y frutas.

La higiene personal y de los alimentos permitirá que el niño mantenga su salud, para la cual se deben estimular buenas prácticas de higiene como: lavarse las manos antes de cada comida y cepillarse los dientes tres veces al día.

Se debe ofrecer al niño y niña un ambiente familiar rodeado momento y en especial durante las comidas.

Es necesario estimular la actividad física en los niños y niñas, especialmente en aquellos que viven en el área urbana, los mismos que son generalmente sedentarios y que, conjuntamente con una alimentación inadecuada, pueden presentar problemas de sobrepeso y obesidad.

Es necesario que los escolares se dediquen a efectuar ejercicio por lo menos 30 minutos al día.

El ejercicio ayuda al niño y niña:

- Aprender a conocer su cuerpo y a saber lo que puede y no puede hacer.
- Gastar más energía y evitar engordar.
- Ayudar al desarrollo y crecimiento y, mejorar su salud.
- Mejorar la capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.
- Compartir, lo que ayuda a tener más amigas y amigos.
- Disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.
- Desestresarse y mantener una adecuada salud mental.
- Mejorar el rendimiento escolar.
- Tener una mejor salud y una vida armoniosa

Para lograr conductas positivas, la familia y la escuela deben unir esfuerzos en la educación y formación de los niños; de esta manera, la mejor enseñanza se logra a través de las actitudes y conducta que los niños observan en los adultos.

La lonchera del escolar debe contener alimentos de alto valor nutritivo; Por ejemplo, frutas y hortalizas, y evitar alimentos con alto contenido energético proveniente de grasas y azúcares simples como hamburguesas, hot-dogs, salchipapas, colas.

Sugerencias de comidas diarias

Comenzar un buen día desayunando regularmente. El desayuno es una comida importante que debe incluir leche, pan o cereales y frutas, para asegurar un buen rendimiento intelectual.

Procurar la unión familiar a la hora de la comida, que sea un momento para compartir.

No se debe castigar al niño si no desea comer.

Ejemplos de comidas:

1. Desayuno

1 Taza de leche

1 sánduche de aguacate o queso

2. Colación

1 fruta y 1 yogurt

3. Almuerzo

1 Sopa de verduras

1 arroz con 1 trozo de pescado, ave o carne con 1 ensalada de lechuga con tomate

1 fruta

4. Colación

1 taza de leche

½ pan con mantequilla

5. Merienda

1 ensalada de verduras con carne

1 pan

1 fruta

Guía de alimentación diaria del escolar alimentos recomendados y sus reemplazos.

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	REEMPLAZO Y/O EJEMPLO
Leche de vaca	2 tazas	Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo.
Queso	1 taja pequeña	Quesillo de mesa de sopa
Carnes	1 porción (3 onzas)	Res, pollo, pescado, vísceras, conejo, etc.
Huevo	1 unidad	
Leguminosas	2 cucharadas	Fréjol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho, garbanzo.
Verduras	1 taza	Arveja, vainita, etc.
Verduras en hojas	½ taza	Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli, etc.
Frutas	2 unidades	Todo tipo
Tubérculos	2 unidades pequeños	Papa, yuca, camote o plátanos.
Arroz	½ taza	
Fideo u otros cereales	2 cucharadas	Avena, quinua, maíz, trigo.
Harinas	1 cucharadas	Todo tipo
Pan	2 unidades	Pan blanco, integral, tostadas, tortas, tortillas, etc.
Azúcares	6 cucharaditas	Panela, melaza, miel de abeja.
Aceite	3 cucharaditas	Manteca
Mantequilla	½ Cucharadita	Margarina

Ejemplos de preparaciones de comidas nutritivas.

Las madres de familia de la Escuela San Francisco Javier “Fe y Alegría”, aplicaron los conocimientos adquiridos en los diferentes talleres y prepararon las siguientes recetas nutritivas para nuestra salud.

- **Desayuno**

Batido de naranja con guineo

Ingredientes (Rinde 1 porción)

1 vaso de jugo de naranja
1 guineo
Mermelada de durazno al gusto

Preparación

Ubicar todos los ingredientes y licuar.
Servir con un vaso de leche, una porción de uvas, una pera.

- **A media mañana**

Yogurt con avena

Ingredientes (Rinde 1 porción)

1 Vaso con yogurt
¼ tz. de avena
1 manzana picada
Pasas

Preparación

Ubicar el yogurt en un recipiente, agregar la avena, manzana, pasas y mezclar.

- **Comida**

Chupe de Habas

Ingredientes (Rinde 4 porciones)

1 Kg. habas frescas
1 cebolla picada finamente
1 tomate picado
1 diente de ajo bien picado
200 gr. queso fresco
½ kg. papas

1 cda. aceite

6 tzs. agua

3 huevos

1 tz. leche

Preparación

Fría la cebolla en el aceite agregue el ajo y sazone. Cuando la cebolla este transparente, añada el tomate y refría, hasta deshacerlo. Eche el agua y las habas peladas. Deje cocer a fuego lento. Incorpore las papas cortadas y cocine. Antes de finalizar, agregue los huevos, la leche y el queso desmenuzado. Mezcle y sirva caliente.

ESTOFADO DE POLLO

Ingredientes (Rinde 4 porciones)

6 presas de pollo

3 cdas. de aceite

1 cebolla picada

4 dientes de ajo picados

1 pimiento verde mediado picado

2 tzs. de tomates maduros pelados y picados.

2 zanahorias peladas y picadas

½ cdta. de especería (orégano, albahaca)

Sal y pimienta

Caldo de pollo

Perejil

Preparación

Caliente el aceite en una olla. Dore el pollo, retire y sazone. Fría la cebolla y los ajos en esta grasa. Agregue el tomate y las especias. Cocine por unos minutos incorpore el pollo, las zanahorias, el pimiento y el caldo. Lleve al fuego por 25 minutos. Retire, espolvoree con perejil y sirva con una porción de arroz.

Postre

Gelatina

• **Merienda**

Ensalada de Frutas

Ingredientes (Rinde 1 porción)

1 guineo

1 porción de papaya

1 porción de frutilla

1 porción de piña

1 manzana

Jugo de un naranja

Leche condensada al gusto

Preparación

- Picar todas las frutas
- Ubicar en un recipiente las frutas picadas
- Incorporar el jugo de naranja
- Agregar la leche condensada

• **Cena**

Tallarines con Pollo y Jamón

Ingredientes (Rinde 4 porciones)

4 cdas. aceite

1 pimiento rojo picado

100 gr. jamón

1 pechuga de pollo sancochada

1 atado de cebollines

½ Kg. de fideos

2 dientes de ajo bien picados

Sal y pimienta

Preparación

Corte el jamón, la pechuga y el cebollín en trozos pequeños. En una sartén caliente el aceite y fría el pimiento, hasta que quede tierno. Agregue el jamón, el pollo y los ajos. Dore ligeramente, sazone y añada el cebollín. Mezcle con los tallarines cocidos y sirva de inmediato.

Trabajo grupal

Se conforman 5 grupos para el trabajo en equipo, cada uno de los cuales en un determinado tiempo analizará un tema de los presentados anteriormente, para luego realizar la exposición de su trabajo.

El grupo N° 1: Alimentación del niño o niña escolar.

El grupo N° 2: Horario de alimentación.

El grupo N° 3: Aspectos alimentarios.

El grupo N° 4: Sugerencias de comidas diarias.

El grupo N° 5: Guía de alimentación diaria del escolar

Exposición o Plenaria

Cada uno de los grupos teniendo como base el análisis realizado en equipo, expondrá la temática respectiva y las conclusiones y recomendaciones que tiene cada grupo.

Conclusiones del taller

Se realizara las conclusiones que hayan sido visualizadas por cada grupo, dando prioridad a aquellos que sean comunes entre los grupos, así como las que tengan mayor relevancia con respecto al tema tratado.

Acuerdos y Compromisos

Los padres y las madres de familia se comprometen a promover que el niño/a desayune antes de ir a la escuela. Todos los participantes se comprometen a seleccionar alimentos nutritivos y adecuados para su salud.

UNIDAD IV

TEMA: Bares Escolares

OBJETIVO: Promover bares escolares saludables

ACTIVIDAD: Elaboración de un reglamento interno sobre el expendio de alimentos en la escuela San Francisco Javier “Fe y Alegría”

LAS AUTORIDADES DE LA ESCUELA SAN FRANCISCO JAVIER “FE Y ALEGRÍA”

CONSIDERANDO:

- Que la alimentación influye en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Que una alimentación adecuada evita la presencia de enfermedades en los niños/as.
- Que la incorrecta alimentación causa trastornos en la personalidad de los niños/as.
- Que los bares escolares deben ofrecer una alimentación saludable a los niños/as.

RESUELVEN:

Expedir el siguiente Reglamento de Bares Escolares.

Art. 1.- Los responsables del bar tendrán conocimientos básicos sobre los alimentos, su manipulación y preparación.

Art. 2.- El lugar donde funcione el bar tendrá una higiene adecuada.

Art. 3.- Las personas encargadas del bar cuidarán su higiene personal.

Art. 4.- En el bar se venderán alimentos nutritivos, frescos y naturales como: frutas, leche, yogurt, jugo de frutas.

Art. 5.- Cada preparación contendrá alimentos que contribuyan al crecimiento armónico de niños/as.

Art. 6.- Los alimentos que se preparen brindarán la energía necesaria para realizar las actividades diarias y que los protejan de las enfermedades.

Art. 7.- Se prohíbe la venta de comida chatarra, como: papi pollo, salchipapas, hot – dog, hamburguesa.

Art. 8.- No se venderán alimentos que contengan colorantes o preservantes como: colas, snacks.

Art. 9.- Se prohíbe vender frituras preparadas con grasas saturadas.

Art. 10.- Los responsables tendrán especial cuidado en vender alimentos en buen estado y observar la fecha de expedición de aquellos que provengan de fábricas.

San Francisco de Peripa, 06 de Julio del 2009

f) Lic. Grober Rendón
DIRECTOR

f) Prof. Rosario Farinango
SECRETARIA

f) Sr. George Armijos
PROFESOR

❖ **EJEMPLOS DE PREPARACIÓN PARA BAR ESCOLAR**

GRUPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLOS
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas con queso • Galletas integrales de avena con leche • Chochos con tostado • Mote con queso • Mote con huevo • Mote pilló (queso y huevo) • Humitas con yogurt • Pinol de soya con leche • Dulce de chocho con pan • Colada de quinua con guayaba • Quinua tostada con panela . • Soya tostada con una naranja • Maíz enconfitado (caca de perro) con jugo de frutas • Machica traposa (con queso) • Arroz con quinua y verduras
VEGETALES	<ul style="list-style-type: none"> • Habas, choclo mote con queso • Habas con mellocos y queso • Pastel de zanahoria con leche • Coladas de zapallo con leche • Plátano maduro con queso • Verde/maduro asado con sal prieta • Muchines de yuca con queso
	<ul style="list-style-type: none"> • Durazno y yogurt • Ensalada.de frutas y yogurt • Jugo de naranja y empanada de verde con queso • Higo con queso

<p style="text-align: center;">FRUTAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de fruta con tortilla de quinua. • Chontaduro con jugo de guayaba • Frutas naturales; manzana, mandarina, mango, pera, Claudia, plátano de seda, uvas, naranja, sandía, piña.
<p style="text-align: center;">CARNES, POLLO, LEGUMINOSAS, NUECES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habas tostadas con limonada • Menestra.de lenteja con arroz • Pepas de zapallo/zambo/nueces/maní/ almendras con pasas. • Mayones con chontaduro o yuca • Corviche con pescado • Chochos con capulí • Colada de soya con leche
<p style="text-align: center;">LACTEOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La leche y el yogurt, pueden ser utilizados como bebida en el refrigerio. • El queso puede comerse solo o con otros alimentos ejemplificados arriba.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Adiposo.-** Grasiento, lleno de grasa
- **Alopecia.-** Caída o pérdida de pelo
- **Amilasa.-** Diastasa contenida en la saliva, el jugo pancreático y algunos vegetales, que transforman el almidón en maltosa.
- **Anomalía.-** Irregularidad
- **Antagónica.-** Que denota antagonismo
- **Antagonismo.-** Contrariedad, rivalidad, oposición.
- **Apático.-** Que adolece de apatía
- **Apatía.-** Impasibilidad del ánimo. Indolencia, falta de energía.
- **Biometría.-** Parte de la biología, que aplica a los seres vivos los métodos estadísticos y el cálculo de probabilidades.
- **Centrípeto.-** Que atrae hacia el centro
- **Clarividencia.-** Facultad de comprender y discernir las cosas con perfecta claridad. Perspicacia.
- **Cognoscitiva.-** Dícese de lo que es capaz de conocer
- **Deficiente.-** Incompleto, falto.
- **Densa.-** Compacto, apretado, oscuro, confuso, espeso, engrosado.
- **Dermatosis.-** Nombre de las enfermedades de la piel en general.
- **Disipado.-** Hinchazón blanda de una parte del cuerpo, que es producida por la serosidad infiltrada en el tejido celular.
- **Egocentrismo.-** Exaltación exagerada de la propia personalidad.
- **Electrolítico.-** Perteneciente o relativo a la electrolisis.
- **Eritema.-** Enrojecimiento de la piel debido a la congestión de los capilares.
- **Escrupuloso.-** Que tiene escrúpulos aplicase a lo que produce escrúpulos, cuidadosos, atento, exacto.
- **Exógena.-** Dícese del órgano que se forma en el exterior de otro.
- **Fécula.-** Producto de la concepción en los animales vivíparos, desde que pasa el periodo embrionario hasta el momento del parto.

- **Feto.-** Producto de la concepción en los animales vivíparos desde que pasa el periodo embrionario hasta el momento del parto.
- **Glucógeno.-** Hidrato de carbono que se encuentra principalmente en los músculos y el hígado, así como en hongos y diversas plantas criptógamas. Constituye una sustancia de reserva que se convierte en glucosa una vez utilizada. Polisacárido de peso molecular muy elevado.
- **Hacinamiento.-** Acción y efecto de hacinar.
- **Hacinar.-** Amontonar, acumular desordenadamente.
- **Hipersensibilidad.-** Aumento exagerado de la sensibilidad.
- **Histológico.-** Perteneciente o relativo a la histología.
- **Histología.-** Parte de la anatomía que estudia los tejidos orgánicos.
- **Ingestión.-** Acción de ingerir.
- **Introvertido.-** Persona habitualmente introversa y que hace poco caso del mundo exterior.
- **Irreversible.-** Que no es reversible.
- **Menopausia.-** Cesación natural de la menstruación.
- **Meticuloso.-** Medroso, miedoso. Escrupulosos, muy delicado.
- **Necrosis.-** Mortificación o gangrena de la sustancia ósea.
- **Negentropía.-** Característica organoléptica (olor, sabor, textura nutricional de los alimentos)
- **Neurológico.-** Relativo a la neurología.
- **Neurología.-** Estudio del sistema nervioso y sus enfermedades.
- **Obesidad.-** Calidad de obeso.
- **Obeso.-** Se dice de la persona muy gruesa.
- **Panículo.-** Capa subcutánea de los vertebrados, formada por tejido adiposo.
- **Perineal.-** Relativo al perineo.
- **Perineo.-** Espacio comprendido entre el ano y las partes sexuales.
- **Precaria.-** De poca estabilidad, inseguro que solo se posee por tolerancia o inadvertencia de su dueño.
- **Restrictivo.-** Que restringe o tiene virtud para restringir.

- **Saturar.-** Sacar impregnar de otro cuerpo un fluido hasta el punto de no poder ese admitir mayor cantidad de aquel.
- **Somática.-** Perteneciente al cuerpo. Dícese del síntoma material, físico o químico, que depende de una alteración de los sólidos o humores del organismo.
- **Suplemento.-** Acción de suplir lo que se agrega para completar.
- **Telepatía.-** Comunicación a distancia por medio del pensamiento, transmisión del pensamiento.
- **Toxina.-** Sustancia, por lo común de naturaleza albuminoidea, elaborada por los seres vivos, particularmente por los microbios y que hace el efecto de un veneno.
- **Transición.-** Paso de un estado a otro.
- **Trascendental.-** Que se extiende a otras cosas. Que es de mucha importancia o gravedad por sus consecuencias.

ANEXOS

CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES

INTRODUCCIÓN: Querido Estudiante le pido muy gentilmente se digne contestar las siguientes preguntas, lo cual nos proporcionará datos importantes para el desarrollo de esta investigación.

OBJETIVO: Adquirir información acerca de la incidencia de la desnutrición infantil en la personalidad de los/as estudiantes.

INSTRUCCIONES: Por favor lea con atención y señale con una x la alternativa, que considere correcta.

1. ¿Qué desayuna usted antes de venir a la escuela?

- a) Solo café y pan ()
- b) Café, pan, huevo, jugo, arroz, etc. ()
- c) Frutas ()
- d) No desayuna ()

2. ¿Sus padres le llevan periódicamente al médico?

- a. Si ()
- b. No ()

3. ¿Su profesor/a le habla acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien?

- a. Siempre ()
- b. A veces ()
- c. Nunca ()

4. En el momento de recreo en la escuela, usted prefiere.

- a. Quedarse solo ()
- b. Compartir con sus compañeros/as ()
- e. Conversar con su profesor/a ()

5. ¿Le gusta participar en clases?

- a. Si ()
- b. No ()

6.- ¿Se siente querido/a por su profesor/a?

- a. Si ()
- b. No ()

7. ¿Cuando tiene algún problema, tiene confianza de contarle a su profesor/a?

- a. Si ()
- b. No ()

8. ¿Sus padres le exigen que se alimente bien?

- a. Si ()
- b. No ()

9. Cree usted que un niño/a enfermo/a es

- a. Callado ()
- b. Preocupado ()
- c. inquieto ()

10. ¿Usted realiza las tareas con entusiasmo?

- a. Siempre ()
- b. A veces ()
- c. Nunca ()

CUESTIONARIO DIRIGIDO A PROFESORES

INTRODUCCIÓN: Sr. Profesor le pido muy gentilmente se digne contestar las siguientes preguntas, lo cual nos proporcionará datos importantes para el desarrollo de esta investigación.

OBJETIVO: Adquirir información acerca de la incidencia de la desnutrición infantil en la personalidad de los/as estudiantes.

INSTRUCCIONES: Por favor lea con atención y señale con una x la alternativa que considere correcta.

1.- ¿Usted le habla a sus estudiantes acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien?

- a. Siempre ()
- b. A veces ()
- c. Nunca ()

2. ¿Cree usted que un niño/a desnutrido/a tiene ánimos de estudiar?

- a. Si ()
- b. No ()

3. ¿Se preocupa por hacer que sus estudiantes se sientan queridos por usted?

- a. Si ()
- b. No ()

4. Considera usted que un niño desnutrido es

- a. Irritable ()
- b. Sociable ()
- c. Tímido ()
- d. Participativo ()

5. ¿Qué porcentaje de sus estudiantes participan en clases?

- a. 25% ()
- b. 50% ()
- c. 75% ()
- d. 100% ()

6.- ¿Si un estudiante de su clase cambia su forma de ser, usted se interesa por saber el motivo?

- a. Siempre ()
- b. Frecuentemente ()
- c. Rara vez ()
- d. Nunca ()

7. ¿Cuál de las siguientes alternativas considera usted que es el efecto que más ocasiona la desnutrición infantil?

- a. Raquitismo ()
- b. Falta de concentración ()
- c. Anemia ()

8. ¿Sus estudiantes realizan las tareas con entusiasmo?

- a. Siempre ()
- b. A veces ()
- c. Nunca ()

9. ¿Considera usted que la desnutrición cambia la personalidad de un niño/a.

- a. Si ()
- b. No ()

10. ¿Según su criterio los padres de familia demuestran preocupación por sus hijos/as?

- a. Mucha ()
- b. Poca ()
- e. Muy poca ()

CUESTIONARIO DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA.

INTRODUCCIÓN: Sr. Padre de Familia le pido muy gentilmente se digne contestar las siguientes preguntas, lo cual nos proporcionará datos importantes para el desarrollo de esta investigación.

OBJETIVO: Adquirir información acerca de la incidencia de la desnutrición infantil en la personalidad de los/as estudiantes.

INSTRUCCIONES: Por favor lea con atención y señale con una x la alternativa que considere correcta.

1.- ¿Le llevan a su hijo/a periódicamente al médico?

- a. Si ()
- b. No ()

2. ¿Su hijo/a se siente querido/a por su profesor/a?

- a. Si ()
- b. No ()

3. ¿Sabe usted lo que es desnutrición?

- a. Mucho ()
- b. Poco ()
- c. Nada ()

4. ¿Qué desayuna su hijo/a antes de ir a la escuela?

- a. Sólo café y pan ()
- b. Café, pan, huevo, jugo, arroz, etc. ()
- c. Frutas ()
- d. No desayuna ()

5. ¿El profesor/a le habla a su hijo/a acerca de las enfermedades que ocasiona el no alimentarse bien?

- a. Siempre ()
- b. A veces ()
- c. Nunca ()

6. ¿Conversa con su hijo/a sobre lo importante que es consumir alimentos nutritivos?

- a. Si ()
- b. No ()

7. ¿Su hijo/a realiza las tareas con entusiasmo?

- a. Siempre ()
- b. A veces ()
- e. Nunca ()

8. ¿Cree usted que si alimenta adecuadamente a su hijo/a le ayuda a que sea un niño/a positivo y con ganas de estudiar.

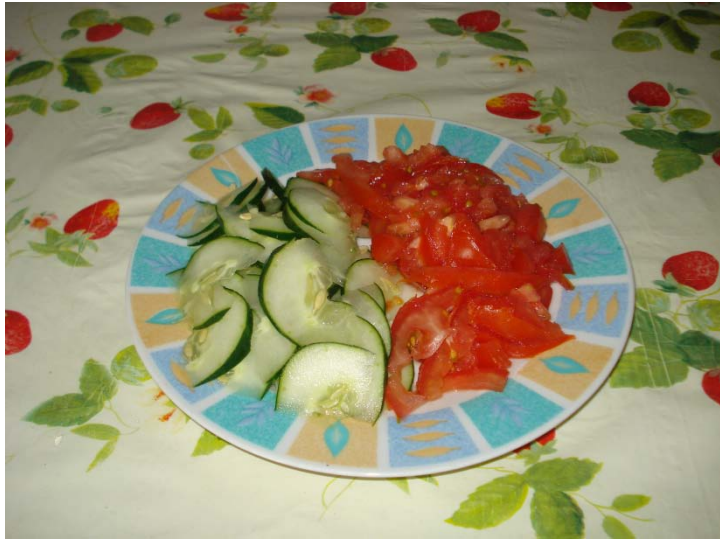
- a. Si ()
- b. No ()

9. ¿Su hijo/a le tiene confianza para comentarle sus inquietudes?

- a. Mucha ()
- b .Poca ()
- c. Nada ()

10. ¿Considera usted que el afecto que le brinda a su hijo/a le ayuda a ser un niño/a amigable.

- a. Si ()
- b. No ()



Fotografías tomadas en casa de la Sra. Laura Zambrano

BIBLIOGRAFÍA

- BEVERLY Du Gas. Tratado de Enfermería Práctica, Tercera Edición. Pág.210, 211.
- BEHRMAN Richard, KLIEGMAN Robert, HAL Nelson. Tratado de Pediatría, 2.000.Pág. 182
- CAMERON Margaret, HOFVANDER Yngve. Manual para Alimentación de Infantes y Niños Pequeños. Editorial Pax. México 1989.Pág.77.
- Centro de Rehabilitación Nutricional (C.R.N.). Etapas de Planificación de Intervenciones Educativas en Alimentación y Salud. 1995. Pág. 93.
- CERVERA Pilar, CLAPES Jaume, RIGOLFAS Rita. Alimentación y Dietoterapia. Mc Graw Hill Interamericana 1999.Pág.147, 167.
- CHIRIBOGA Enrique, TEJADA Luisa, APOLO Elena. Pediatría Clínica en la Práctica Médica, segunda Edición, 1984.Pág. 98,99, 104, 105.
- FELDMAN Robert S. Psicología con Aplicaciones de Habla Hispana, Tercera Edición. Pág.405.
- FIERRO Alfredo. Personalidad, Editorial Frillas. Pág.28
- Gran Diccionario Enciclopédico Visual. Pág. 398.
- John Gabriel. Desarrollo de la Personalidad Infantil, Editorial Kapeluz, Buenos Aires. Pág.18.
- LEXUS. Consejero Médico Familiar, 2000. Pág. 500, 501.
- MATAIX José. Tratado de Nutrición y Alimentación 2008. Pág.304, 250, 325.
- Ministerio de Educación y Cultura. Dirección Nacional de Educación Regular y Especial. Salud para Todos.1996.Pág. 27.
- Ministerio de Salud Pública. Manual de Normas del Programa de Control de Enfermedades Diarreicas (P.C.E.D), Ecuador, 1987.Pág. 59.

- OCÉANO Color. Enciclopedia Autodidáctica, Edición 1996. Pág.505.
- OCÉANO Mosby, Diccionario de Medicina. Pág. 760, 850.
- OCÉANO. Psicología para Todos. Pág.396, 410.
- OREJUELA Eduardo. Relaciones Humanas. Pág.79, 80.
- PAPALIA Diane, WENDKOS Rally. Desarrollo Humano.1985. Pág.395, 396., 397.
- ROBBINS S.L., COTRAN R.S.1985.Pág. 451.
- THORN, Harrison. Medicina Interna, Editorial Founnier. 1979. Pág.510, 511.
- VARGAS Oscar. La Nutrición Natural. Machuca E.1992. Pág.89.
- <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y5740s/y5740s12pdf>.
(Consultado el 5 de enero del 2009).
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutricion%c3%B3n>
(Consultado el 15 de mayo del 2009).
- <http://www.ocu.org/nutricion-y-alimentaci3n-especial/la-alimentaci3n-de-los-escolares-3276842htm>.
(Consultado el 20 de junio del 2009).
- <http://www.cocolito.com/notas-y-reportajes/Consejos-pr3cticos-para-una-buena-alimentaci3n-htm>.
(Consultado el 20 de junio del 2009).