



**UTEG**

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL**

**Facultad de Educación a Distancia y Posgrado**

**TESIS EN OPCIONAL AL TÍTULO**

**DE MAGISTER EN DISEÑO Y EVALUACIÓN DE MODELOS EDUCATIVOS**

**TEMA:**

LA DESNUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO ACADÉMICO DE  
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA SIMÓN BOLÍVAR # 8 DE LA  
PARROQUIA PIMOCHA, CANTÓN BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RIOS EN EL  
PERIODO 2011 - 2012

**Autora:**

**Lcda. Nieves Mercedes Quinto Lamilla**

**Tutora:**

**Msc. DAYSI MERCHAN**

**Guayaquil - Ecuador**

**2011 - 2012**



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL**

**Facultad de Educación a Distancia y Posgrado**

**TESIS EN OPCIONAL AL TÍTULO**

**DE MAGISTER EN DISEÑO Y EVALUCIÓN DE MODELOS EDUCATIVOS**

**TEMA**

LA DESNUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO ACADÉMICO DE  
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE DE LA ESCUELA SIMÓN BOLÍVAR # 8 DE LA  
PARROQUIA PIMOCHA, CANTON BABAHOYO, PROVINCIA DE LOS RIOS EN EL  
PERIODO 2011-2012

**Autora**

**Lcda. Nieves Mercedes Quinto Lamilla**

**Tutora**

**MSc. DAYSI MERCHAN**


**Guayaquil- Ecuador**

**2011-2012**

## DECLARACIÓN EXPRESA

“La responsabilidad del contenido de esta Tesis de Grado, me corresponde exclusivamente; y el patrimonio intelectual de la misma a la **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL**”

(Reglamento de Graduación de la UTEG)

Nieves Quinto 

---

## DEDICATORIA

A Dios, por ser nuestro creador, amparo y fortaleza, cuando más lo necesitamos, y por hacer palpable su amor a través de cada uno de los que nos rodea.

A mis hijos, mis padres, esposo y profesores, que sin esperar nada a cambio, han sido pilares en nuestro camino y así, forman parte de este logro que me abre puertas inimaginables en mi desarrollo profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios por ser mi guía y fortaleza en los momentos que quise desfallecer y no dejarme caer.

A mi esposo y a mis hijos que siempre están a mi lado apoyándome en todo momento.

A las personas que han hecho posible permitirnos alcanzar este logro personal, dándonos su apoyo incondicional en todo momento.

A todos los docentes que me guiaron durante este largo camino, gracias de corazón muchas gracias.

## INDICE

Caratula	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Índice	
Introducción	1
<b>CAPITULO I</b>	
1.-Diseño de la investigación	2
1.1.- Antecedentes de la investigación	2
1.2.- Problema de investigación	4
1.2.1- Planteamiento del problema	5
1.2.2.- Formulación el problema de la investigación	6
1.2.3.- Sistematización del problema de investigación	6
1.3.- Objetivo de la investigación	7
1.3.1- Objetivo general	7
1.3.2- Objetivo específico	7
1.4.- Justificación del investigación	7
1.5.- Marco de referencia de la investigación	9
1.5.1- Marco teórico	9
1.5.2.- Marco conceptual (glosario de términos)	22
1.6.- Formulación de la hipótesis y variable	31
1.6.1.- Hipótesis general	31
1.6.2- Hipótesis particular	31
1.6.3- Variables independiente	31
1.6.4- Variables dependiente	31
1.6.5.- variables (independientes y dependientes)	32
Operaracionalizacion de variables matriz de	

Operacionalización de variables variable dependiente:  
rendimiento académico cuadro no. 1

1.6.6.- Operacionalización de variables matriz de 34  
Operacionalización de variables variable independiente: la  
malnutrición. Cuadro no. 2

1.6.7.- Operacionalización de variables matriz de 36  
operacionalizacion de variables variable independiente: la  
malnutrición. cuadro no. 3

1.7.- Aspectos metodológicos de la investigación	38
1.7.1.- Tipo de estudio	38
1.7.2.- Método de investigación	38
1.7.3.- Fuentes y técnicas para la recolección de información	38
1.7.4.- Tratamiento de la información	39
1.8.- Resultados e impactos esperados	39

## **CAPITULO II**

2.0.- Análisis, presentación de resultado y diagnostico	41
2.1.- Análisis de la situación actual	41
2.2.- Presentación de resultado y diagnostico	43
2.3.- Verificación de Hipótesis	72

## **CAPITULO III**

3.- Propuesta	73
3.2.- Definición de los objetivos y metas de impacto.	73
3.3 Objetivos	74

3.3.1- Objetivo general	74
3.3.2-Objetivo específico	74
3.3.- Justificación de la propuesta	74
3.4.- Factibilidad de la propuesta	75
3.4.1.- Descripción de la propuesta	76
3.5.- Cronograma de actividades de talleres de nutrición para padres	77
3.6.- Tabla de proceso de la propuesta	79
4.- Conclusiones	85
5.- Recomendaciones	86
6.-Bibliografía	87
7.- Anexos	90

## ÍNDICE DE GRÁFICOS Y CUADROS

Gráfico y Cuadro 1	43
Gráfico y Cuadro 2	44
Gráfico y Cuadro 3	45
Gráfico y Cuadro 4	46
Gráfico y Cuadro 5	47
Gráfico y Cuadro 6	48
Gráfico y Cuadro 7	49



Gráfico y Cuadro 8	50
Gráfico y Cuadro 9	51
Gráfico y Cuadro 10	52
Gráfico y Cuadro 11	53
Gráfico y Cuadro 12	54
Gráfico y Cuadro 13	55
Gráfico y Cuadro 14	56
Gráfico y Cuadro 15	57
Gráfico y Cuadro 16	58
Gráfico y Cuadro 17	59
Gráfico y Cuadro 18	60
Gráfico y Cuadro 19	61
Gráfico y Cuadro 20	62
Gráfico y Cuadro 21	63
Gráfico y Cuadro 22	64
Gráfico y Cuadro 23	65
Gráfico y Cuadro 24	66
Gráfico y Cuadro 25	67
Gráfico y Cuadro 26	68
Gráfico y Cuadro 27	69
Gráfico y Cuadro 28	70
Gráfico y Cuadro 29	71

### **INDICE DE TABLAS**

Tabla 1	32
Tabla 2	34
Tabla 3	36
Tabla 4	37

Tabla 5	39
Tabla 6	73
Tabla 7	77

## INTRODUCCIÓN

La desnutrición infantil y/o las condiciones externas desfavorables que rodean a un niño son causantes de que el infante no se desarrolle en forma adecuada, y este desarrollo inadecuado es la causa de que cuando llegue a adulto tenga menor productividad laboral, debido a que su coeficiente de desarrollo y sus habilidades serán inferiores a las de una persona normal.

Debido a su rápido crecimiento, los requerimientos nutritivos son más elevados y específicos y, por ende, difíciles de satisfacer. Por otra parte, el niño depende de terceros para su alimentación y muchas veces éstos no tienen los recursos económicos suficientes o carecen de un adecuado nivel cultural y/o educativo como para cumplir este rol.

El objetivo de este proyecto es analizar los casos de desnutrición infantil en la Escuela Simón Bolívar parroquia Pimocha en la Provincia de Los Ríos, a través de la prevención y control, y con ello mejorar el nivel académico de los niños; analizar alternativas para asignar recursos en forma eficiente para la solución total o parcial del problema de la desnutrición infantil. La desnutrición infantil no es un fenómeno aislado que pueda analizarse por sí solo, sino que está relacionado con la extrema pobreza y con las necesidades básicas insatisfechas. Es importante debido a que las estimaciones realizadas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos que las tasas de mortalidad aumentarán para los próximos años. (1) Se espera que este trabajo contribuya a mostrar la importancia de la buena alimentación

Se propone la utilización de la metodología análisis – impacto, la cual ayudará a elegir la mejor alternativa que tendrá mayor impacto en la disminución del nivel de desnutrición en la población objetivo.

(1) Fuente: INEC, CONADE, CELADE. Estimaciones y Proyecciones de Población 1950-2010

## CAPITULO I

### 1.- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1.1.- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A través de los tiempos la desnutrición en sus diversas formas ha sido la más común de las enfermedades. Durante la primera mitad del siglo XX la desnutrición infantil constituye un problema grave de salud en América latina, debido al marcado subdesarrollo de la pobreza de las clases obrera y campesina, al crecimiento de la periférica de las ciudades por emigración del campo a la ciudad.

Las Naciones Unidas para la Infancia <sup>1</sup>(UNICEF), afirma que en América Latina y El Caribe la malnutrición crónica y las deficiencias de micronutrientes son los problemas nutricionales que más afectan a niños menores de 3 años y a las mujeres embarazadas, por eso necesaria una alimentación y nutrición adecuada durante los años más críticos del desarrollo de los niños que es en la etapa intrauterina hasta los tres años, ayudará en el crecimiento infantil.

El desarrollo mental y físico de los niños que padecen malnutrición crónica se ve afectado de forma irreversible, lo cual es motivo de un bajo rendimiento escolar y de un descenso de la productividad física que durará toda su vida. Esto llevó a las autoridades competentes de la época a crear el servicio de salud el que a través de programas de alta cobertura en control como: la vacunación y distribución de alimentación complementaria especialmente leche en polvo que fue capaz de reducir las cifras de desnutrición a los niveles actuales.

**<sup>1</sup>[www.unicef.org/lac/final\\_estrategia\\_nutricion\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/final_estrategia_nutricion(2).pdf)**

La ONU manifiesta, que Cuba es el único país de América Latina y el Caribe en ofrecer un acercamiento a erradicar la malnutrición infantil. La desnutrición infantil severa en Cuba es de un 2 %, un nivel excelente y distante del dramático panorama de la zona, en la que países como Bolivia, Guatemala y Haití, figuran entre las naciones con los índices más altos de desnutrición infantil. Por sus efectos, la desnutrición encabeza el grupo de enfermedades que mayor secuela deja a quien la padece, constituyéndose en un problema social relacionado con la pobreza, miseria, desempleo y subempleo, la falta de higiene, educación nutricional y otros factores subsecuentes relacionados con el sistema social que todos enfrentamos en la actualidad.

Es común observar que en los colegios y escuelas fiscales de nuestro país existe un elevado número de estudiantes que consumen comida chatarra cuyos alimentos no cuenta con los nutrientes apropiados para que exista un buen desarrollo físico, cognitivo e intelectual y de salud. Los investigadores consideran que saber alimentarse de forma adecuada constituye un factor importantísimo sobre todo en los estudiantes que se encuentran inmersos en proceso de aprendizaje.

Por esta razón que el Ministerio de Educación, a través de la División Nacional de Educación para la Salud, pone a consideración una guía apropiada para mejorar la alimentación y nutrición de la población ecuatoriana, el mismo que pretende dar a conocer a los maestros quienes son los responsables de la formación del educando. Presentando orientaciones y alternativas de solución para mejorar las loncheras escolares, utilizando productos nacionales de bajo costo y de elevado valor nutritivo y a la vez coordinando con los bares escolares en los procedimientos de contratación de servicios sujetándose a la ley y reglamentos señalados en el artículo 32 de la ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública.

3 [www.huridocs.org/wp.../08/rtfood-spa.pdf](http://www.huridocs.org/wp.../08/rtfood-spa.pdf)

En la provincia de Los Ríos el 75% de los menores de 5 años tienen algún nivel de desnutrición. De ese porcentaje los más afectados son los niños de 0 a 3 años. El director provincial del Instituto Nacional de la Niñez y la Familia (INFA) refiere que los niveles más altos de desnutrición se registran en la zona rural de Babahoyo en los barrios marginales de diferentes cantones de la provincia.

En Babahoyo el tema de desnutrición infantil se ha considerado desde hace algún tiempo un indicador importante debido al alto porcentaje que emiten las estadísticas de los subcentro de salud pública y se considera que entre las causas de este problema está la pobreza que afecta a miles de familias fluminenses y a los malos hábitos nutricionales como por ejemplo:

- Hay niños que prefieren tomar cola en vez de leche.
- La poca costumbre de preparar dietas con granos y alimentos básicos que aseguren una buena alimentación. etc....

De acuerdo a los precedentes se pretende capacitar a los niños y niñas, autoridades institucionales y padres de familia con videos, charlas, talleres, test de cuestionarios, e instrumentos que le permitan de manera creíble concienciar y socializar, acerca de la importancia que tienen una buena nutrición y coadyuvar al buen mejoramiento y desarrollo de una población educativa llena de vigor y espíritu emprendedor.

## **1.2.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

EL bajo nivel nutricional en la edad escolar afecta de manera considerable en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Simón Bolívar, por tal razón el proyecto va dirigido a orientar tanto a maestros, estudiantes y padres de familia que son los entes prioritarios en conocer este fenómeno que incide en el desarrollo físico y mental de los niños por el bajo nivel nutricional.

La desnutrición definida como el retardo en el crecimiento del niño con relación a su edad está considerada como un indicador clave de la calidad de vida, siendo el resultado de bajos factores económicos y sociales presentes en el entorno del niño durante su periodo de gestación, nacimiento y crecimiento.

La desnutrición es también una ingesta inadecuada de comida chatarra y una mala utilización de alimentos, así como de episodios infecciosos frecuentes y prolongados como la diarrea que desencadenan problemas que en su mayoría pueden minimizarse con una muy buena alimentación en el hogar y una adecuada información, educación y capacitación a los hogares.

### **LA PROBLEMÁTICA DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL**

En términos universales, son múltiples las variables determinantes de la Desnutrición Infantil. El diferente estado de nutrición de la población no se debe tanto a un estado de inanición grave sino a una dieta pobre en calidad (déficit energético-proteico) siendo éste un problema educacional más que de tipo económico, debido a que las personas tienen como recurso tierra fértil y abundante materia prima sin aprovechar. Además, contribuyen otros factores como pueden ser las infecciones o la precariedad de las viviendas. La pobreza, la malnutrición y las enfermedades infecciosas forman un círculo vicioso de manera que la existencia de cada uno de ellos potencia la presencia de los otros dos.

Un alto porcentaje de los niños valorados en los hospitales de Babahoyo presentaban síntomas de diarrea, parasitosis intestinales, infecciones respiratorias y cutáneas. La diarrea es un problema común en los niños con malnutrición energético-proteica. El ciclo de auto perpetuación del síndrome diarrea-malnutrición es la cadena de pobreza, bajo nivel de educación, repetidas infecciones y prácticas alimentarias no correctas. La época del destete y las posibles contaminaciones de los alimentos propios de este período constituyen una base muy importante para el ciclo diarrea-malnutrición.

Las infecciones repetidas provocan malnutrición y retraso del crecimiento en los niños, con independencia de la disponibilidad del alimento, y lo hacen a través de mecanismos como la anorexia, el recambio metabólico acelerado y las mayores pérdidas de nutrientes.

Las gastroenteritis infecciosas, el sarampión, la malaria y las infecciones respiratorias son las principales enfermedades infecciosas que afectan el estado nutricional del niño de corta edad. Por otra parte, los comportamientos sociales, familiares e individuales pueden generar prácticas nocivas de educación, abusos y abandono. Sus efectos van desde las enfermedades recurrentes hasta la malnutrición grave.

### **1.2.2.- FÓRMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

¿De qué manera influye la desnutrición y su incidencia en el desarrollo académico de los niños y niñas de de la Escuela Simón Bolívar # 8 de la Provincia de Los Ríos Cantón Babahoyo Parroquia Pimocha", en el Período 2011-2012?

### **1.2.3.- SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION.**

- ¿Cómo afectará el bajo nivel nutricional en el desarrollo académico del educando?
- ¿Cuál serán las causas que inciden en la desnutrición de los estudiantes?
- ¿Qué impacto causará en los padres de familia brindarles charlas de nutrición?
- ¿Qué efectos causará a la comunidad educativa con la capacitación de videos, charlas y talleres dirigidos a la comunidad educativa?
- ¿Se podrá tener una buena alimentación con un bajo presupuesto?



### **1.3.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

#### **1.3.1.- OBJETIVO GENERAL.**

Concienciar a padres de familia, maestros y comunidad en general sobre los problemas que causa la desnutrición infantil y su incidencia en el proceso de aprendizaje de niños y niñas de la Escuela Simón Bolívar # 8 de la Parroquia Pimocha, Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos ", en el Periodo 2011-2012, para que pueda ser combatida a tiempo.

#### **1.3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Analizar algunas de las causas del bajo nivel nutricional de los estudiantes para optimizar el rendimiento educativo.
- Disminuir los casos de desnutrición infantil en la Escuela Simón Bolívar # 8 para mejorar la salud de los estudiantes".
- Demostrar la factibilidad de implantar talleres y programas de nutrición para padre de familia para mejorar el estilo de vida de sus hijos

### **1.4.- JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

El presente Proyecto de investigación se basa en la información recabada en la Escuela de Nutrición de la Universidad Técnica de Babahoyo, acerca del tema "la Malnutrición", cuyos resultados demuestran que el 56% de las muertes de niños menores de 5 años son atribuibles al efecto de una mala nutrición y que el 83% de mortalidad son el resultado de una desnutrición leve o moderada, todo esto provocado por los bajos recursos económicos, falta de información y el escaso interés que poseen las personas por mejorar y tener un correcto hábito alimentario, teniendo como consecuencia , deficiencia en su rendimiento académico y físico, agotamientos, desmayos, pérdida de talla y peso, desánimos y por ende lo antes ya mencionado, factores que influyen en el adecuado desarrollo y crecimiento de niño.

Se considera importante el tema de la malnutrición, porque es un problema patente a nivel mundial y de manera especial en países subdesarrollados como el nuestro y que se puede palpar diariamente en las instituciones educativa donde existen niños con un coeficiente intelectual muy bajo, debido a los bajos recursos económicos que perciben los padres de familia para ofrecerles a sus hijos una alimentación apropiada.

La finalidad es analizar la malnutrición que incide en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Simón Bolívar # 8, donde se puede observar que los estudiantes consumen alimentos poco nutritivos para su desarrollo corporal e intelectual. Los especialistas en nutrición, consideran que saber alimentarse de forma adecuada constituye un factor primordial en la vida del ser humano y especialmente desde sus primeros días de gestación, nacimiento y crecimiento

En el presente proyecto de investigación se pretende establecer las relaciones existentes entre la nutrición y el aprendizaje y la forma cómo ésta se desarrolla en los estudiantes de la institución en mención para generar pautas alimentarias y orientaciones pedagógicas que permitan mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Este proyecto permitirá superar la salud de los estudiantes, a través de talleres para padres, donde aprenderán a preparar una dieta alimenticia, económica, pero rica en nutrición, de esta manera los estudiantes podrán desarrollar todas sus capacidades cognitivas y prácticas permitiendo superar el rendimiento académico.

Desarrollo cog Conde, T; "Influencia de los factores Estresantes en el Rendimiento Escolar.Ludueña \_ México 2008

## **1.5.- MARCO DE REFERENCIA DE LA INVESTIGACION**

### **1.5.1.- MARCO TEÓRICO**

Las ideas que se tenían sobre la acción de generadora de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960. Hasta esa época se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos períodos sensitivos de la vida sobre todo al comienzo del desarrollo del niño produciría cambios irreversibles en el cerebro acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales.

Se sabe ahora, que la mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo. Sin embargo, recientes investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos aunque no permanentes en la función neural receptora del cerebro como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. Pie

Estos últimos hallazgos indican que los tipos de comportamiento y funciones cognitivas alteradas por la desnutrición pueden estar más relacionados con respuestas emocionales a situaciones de estrés que a déficit cognoscitivos. El rango de vulnerabilidad por edad de los efectos de la desnutrición a largo plazo puede ser mucho mayor de lo que se había sospechado y aún se desconoce el nivel mínimo de desnutrición (déficit de ingesta de alimentos) que es necesario para producir estas alteraciones de largo término. Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de edad preescolar al reconocerse el papel esencial de la nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño.

Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar. Los niños de edad escolar no presentan por lo general una morbilidad elevada por causa de la desnutrición.

Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia, la velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar.

Sin embargo los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud. Se ha sugerido que en comparación con sus compañeros bien nutridos el niño mal nutrido casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar. En otras palabras se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años el retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo es muy probable que su rendimiento educativo se vea afectado en el desenvolvimiento normal de su quehacer educativo.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño para prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo mediante acciones de auto cuidado de la salud que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño. Los modelos que condicionan los desarrollos posteriores al marco unificador de los diferentes cambios, innovaciones y transformaciones que se han de emprender se basan en los fundamentos: filosóficos, psicológicos y pedagógicos que consecuentemente conducen la formación integral de los educandos.

## FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Podríamos afirmar que todo el modelo teórico de la educación básica es una reestructuración, adaptación y actualización del pensamiento de los grandes pedagogos y psicólogos desde Comenio hasta Piaget.

Como buenos filósofos fueron visionarios adelantados a su época y en sus pensamientos, nos dejaron los principios básicos de la educación, nos aconsejaron sobre la manera de impartirla y quien debía impartirla.

Para ellos la educación básica debía ser integral tenía que ser impartida en la escuela, pero la familia tenía que contribuir en el proceso de la formación del niño, el impartidor de estos conocimientos tenía que estar preparado profesional y psicológicamente debía tener unas características específicas y haber pasado por un proceso de selección. La escuela debía ser un lugar de esparcimiento mental para el niño, cultivar la memoria, inteligencia y la imaginación; debía desarrollar su capacidad de razonamiento y habilidades del pensamiento.

Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos aunque no permanentes en la función neutral receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica.

Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficit cognoscitivos. Se espera que esta revisión sea útil a educadores y personal de salud, tanto en la prestación de servicios como en la realización de estudios sobre el tema. Palabras claves: Alimentación y nutrición. Crecimiento y desarrollo infantil. Desnutrición y desarrollo cognoscitivo. Nutrición y rendimiento escolar.

## FUNDAMENTACION PSICOLÓGICA

Según Jean Piaget, el desarrollo humano parte en función de los reflejos arcaicos, el niño nace con estos esquemas básicos que le sirven para entrar en relación con el medio. (El primer esquema básico del hombre, es el acto de chuparse el dedo pulgar dentro del vientre materno), con esto se da origen al nacimiento del Desarrollo Cognitivo.

El Desarrollo Cognitivo, es el esfuerzo del niño por comprender y actuar en su mundo (Desarrollo cognitivo - Wikipedia).

El sistema psicológico de Vygotsky para nuestro tema, se basa en la teoría del desarrollo mental que a su vez por muchos de sus aspectos constituye una teoría histórica del desarrollo individual. De ello cabe extraer seguramente una enseñanza-aprendizaje de cambios revolucionarios que agudizan la sensibilidad del pensamiento humano y la predisposición hacia todo lo que atañe a la transformación, la dinámica y la evolución del educando.

Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual está influido por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos aunque no permanente, en la función neural receptora del cerebro como resultado de un episodio temprano del mal nutrición energético- proteica.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar todavía existen grandes vacíos de conocimientos, debido quizás a la complejidad de los factores comprometidos (genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales), que dificultan su evaluación e interpretación y, por tanto el diseño de investigaciones relevantes sobre el tema.

## **FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA**

Para Vygotsky por lo tanto, la educación no se reduce a la adquisición de un conjunto de informaciones sino que constituye una de las fuentes del desarrollo y la educación misma se define como el desarrollo artificial del niño.

La esencia de la educación consistirá por consiguiente en garantizar el desarrollo proporcionando al niño instrumentos, técnicas interiores y operaciones intelectuales. Su método pedagógico tenía como base los procesos naturales del aprendizaje: la inducción, la observación personal, los sentidos y la razón.

Resalta la necesidad de que los nuevos contenidos sean asimilados a partir de las experiencias previas que tiene el estudiante y la generación de conflictos cognitivos que produzcan motivación para el aprendizaje. Este modelo busca mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

*[www.educar.org/articulos/vygotsky.asp](http://www.educar.org/articulos/vygotsky.asp)*

## **FUNDAMENTO LEGAL**

La Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño reafirma la idea de que todos los niños, jóvenes y adultos por su condición de seres humanos tienen derecho a beneficiarse de una educación que satisfaga sus necesidades básicas de aprendizaje, desarrollen plenamente las capacidades para vivir y trabajar con dignidad y participar plenamente en el desarrollo. Mejorar la calidad y condiciones de vida tomar decisiones fundamentales y continuar aprendiendo.

Basado en la ley de Educación una buena nutrición es un derecho humano fundamental y como tal, es un elemento clave en la estabilidad de cada país y entre naciones y por consiguiente un medio indispensable para participar en los sistemas sociales y económicos del siglo XXI.

Por eso se hace urgente alcanzar el logro de los objetivos propuestos de una educación para todos y por parte de todas las naciones se debe y se puede atender las necesidades básicas del aprendizaje.

El Gobierno Nacional del Ecuador se encuentra empeñado en impulsar un proceso de Reforma Democrática del Estado para incrementar los niveles de eficiencia agilidad y articulación de las entidades públicas priorizando temas estructurales de interés nacional tales como educación, salud y bienestar social.

## **CONSTITUCION DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

[www.derechoshumanos.net/](http://www.derechoshumanos.net/). [web.educacion.gob.ec/\\_.../DECRETO%201](http://web.educacion.gob.ec/_.../DECRETO%201)

Art. 39.- El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación.

El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

## **CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA**

Art. 38.- Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo.



b) Promover y practicar la paz, el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales, la no discriminación, la tolerancia, la valoración de las diversidades, la participación, el diálogo, la autonomía y la cooperación.

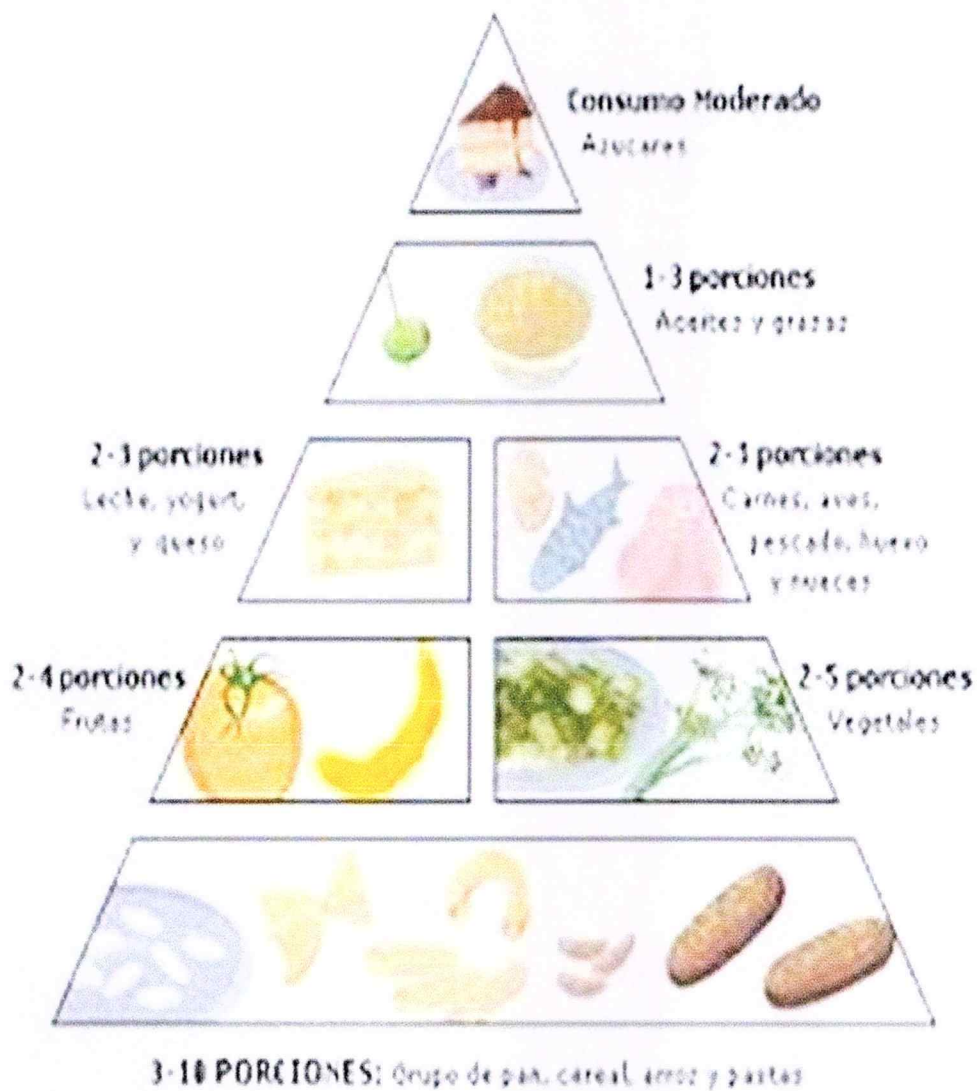
e) Orientarlo sobre la función y responsabilidad de la familia, la equidad de sus relaciones internas, la paternidad y maternidad responsable y la conservación de la salud.

## **CÓDIGO DE CONVIVENCIA**

### **DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES**

- Recibir una educación de calidad completa e integrada.
- Recibir asesoría de sus profesores, en aspectos académicos.
- Recibir orientación específica sobre los peligros de la drogadicción, alcoholismo, tabaquismo y conductas de desorden social.
- Recibir atención médica (primeros auxilios) odontológicos y psicológicos.
- Participar en un ambiente académico enriquecedor que despierte el interés y el deseo de superación.

## PIRAMIDE ALIMENTICIA



## **¿QUE ES LA PIRAMIDE ALIMENTICIA?**

La pirámide alimentaria, fue creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos data de 1992, y ha sido revisada y actualizada en 2005 con variaciones importantes.

Es un triángulo donde se ve cómo alimentarse, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población o un sector de la población (niños, jóvenes, adultos, ancianos, etc.). Como tal guía que es, se basa en recomendaciones relativas al tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben consumir, con objetivo de mantener la salud.

Finalmente, la pirámide alimentaria se ha adaptado incluso para algunos tipos de dietas: la pirámide de la dieta mediterránea o la pirámide de la dieta vegetariana.

Además de la pirámide alimentaria, también se han propuesto otros recursos gráficos para la educación nutricional de la población, como la rueda alimentaria.

## **¿PARA QUE NOS SIRVE LA PIRAMIDE ALIMENTICIA?**

Nos sirve para comer de forma variada y saludable, ya que de esta manera nos ayuda a obtener todos los nutrientes necesarios para gozar de energía y mantener una buena salud. Sea prudente y consuma con moderación los productos que se encuentran en la punta.

Tenga en cuenta, que el propósito de clasificar los alimentos es que se conozcan sus propiedades y sus requerimientos diarios.

- Dicha pirámide consta de cuatro grupos el cual la parte más ancha se debe consumir más, la parte que sigue un poco menos y así sucesivamente hasta llegar a la punta, que como ya se dijo su consumo debe ser mínimo.

## ALIMENTOS QUE DAN ENERGIA

### Almendras, y avellanas



Estos frutos secos no sólo son ricos en proteínas, sino que también contienen magnesio, un mineral que juega un papel vital en convertir el azúcar en energía. El magnesio también se encuentra en granos enteros, especialmente los cereales de salvado, y en algunos tipos de pescado.

### Carnes magras



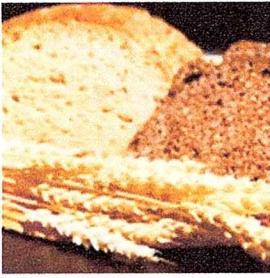
La carne magra de cerdo, carne de res magra, pollo sin piel y pavo son fuentes saludables de proteínas, incluyendo el aminoácido tirosina, el cual aumenta los niveles de dopamina y norepinefrina, las cuales ayudan a sentirse más alerta y concentrado. Las carnes también contienen vitamina B-12, que pueden combatir el insomnio y la depresión.

### Salmón



Los **pescados grasos** como el salmón, rico en ácido omega-3, puede proteger de la depresión, además de tener una serie de beneficios, como ayudar al sistema cardiovascular. Fuentes de omega-3 también son las nueces y las verduras de color verde oscuro.

## Alimentos que contienen fibra



La fibra es un estabilizador de energía. Se retrasa la digestión, proporcionando un suministro más constante de energía durante todo el día.

**Alimentos ricos en fibra** son los frijoles, frutas enteras, verduras, panes integrales y cereales de grano entero.

## Café



El café es un estimulante reconocido. La cafeína intensifica el metabolismo del cuerpo, mejorando temporalmente la concentración y la energía. Tomar porciones pequeñas, frecuentemente, te mantendrá alerta y enfocado, más que si tomas una sola dosis grande. Pero debes tener cuidado de no consumir demasiado, porque te puede hacer desvelar.

## Té



Una fuente alternativa de cafeína, es el té. El té es una combinación de cafeína con el aminoácido L-teanina, que puede mejorar el estado de alerta, el tiempo de reacción y la memoria. El té negro también ha demostrado que ayuda a combatir los efectos del estrés.

## Chocolate oscuro



El chocolate es una alternativa rápida para aumentar la energía y el estado de ánimo, ya que contiene cafeína y otro estimulante llamado teobromina.

## PORCIONES QUE DEBEN COMER LOS NIÑOS

Si quiere lograr una alimentación saludable, sepa qué, cuánto y con qué frecuencia deben comer tanto usted como su familia.

Mientras algunos están acostumbrados a platos muy abundantes y a repetirse, otros comen como "pajaritos".

Si bien son dos extremos, el cuánto comer en una dieta saludable va más allá del tamaño de las porciones y tiene más relación con la cantidad de raciones y la calidad de la comida.

"Para llevar una alimentación equilibrada se recomienda consumir las porciones adecuadas de cada uno de los grupos de alimentos de la pirámide alimentaria.

De acuerdo con esto, diariamente se deben ingerir carbohidratos, proteínas y lípidos.

Lo importante es que la dieta sea variada y con las porciones adecuadas", señala la nutricionista de CLC, Giselle Muñoz.

Pero ¿cuánto es una porción adecuada? Según la nutricionista, la clave es fijarse en la cantidad de porciones diarias que deben ser consumidas, ya que van variando de acuerdo a cada grupo etario, y si se es hombre o mujer.

El recuadro que sigue determina las porciones recomendadas basándose en un requerimiento nutricional ideal.

Siempre y cuando se esté dentro de un rango de peso normal.

## PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS

Número de porciones que deben consumir al día niños, adolescentes, adultos, adultos mayores y embarazadas para llegar a cumplir con sus requerimientos nutricionales ideales, si se está dentro de un rango de peso normal.

ALIMENTOS	PREESCOLAR		ESCOLAR		ADOLESCENTE		ADULTO		EMBARAZADA
	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	
CEREALES, PAPAS Y LEGUMINOSAS FRESCAS	3-4	3-4	4-5	5	6	8	6	7	6
VERDURAS	2	2	3	3	3	3	3	3	3
FRUTAS	2	2	2	3	3	3	2-3	2	2-3
LÁCTEOS	3	3	3-4	3-4	4	4	3	3	3
CARNES, PESCADOS, LEGUMINOSAS SECAS	2	2	2	2	2	3	2,5	3	3
ACEITES	1	1	1	1	2	2	1	2	2

## RESUMEN DEL TEMA

Alguna vez se ha preguntado ¿por qué es importante la alimentación?, ¿por qué la necesitamos a diario? y ¿por qué suelen recomendar una dieta equilibrada? .Desde la evolución del mundo, el ser humano ha sufrido grandes cambios que se han evidenciado a través de la historia, pero se puede decir que el hombre no ha cambiado sus funciones vitales, las cuales son esenciales para su existencia, como lo es respirar, alimentarse y mantenerse en constante movimiento. La mayoría de las personas son conscientes de esto, pero no saben llevar un equilibrio entre ellas y aún más importante no saben llevar una alimentación adecuada que permita mantener en armonía su cuerpo, dando paso a que se sienta saludable por dentro como por fuera. La alimentación es uno de los factores más importantes para obtener la energía que el cuerpo necesita a diario, en pocas palabras es el combustible que proporciona glucosa la cual es llevada a cada célula del cuerpo por medio del flujo sanguíneo, este proceso es sumamente importante y en este influye el tipo de alimentación que lleva a cabo cada persona. Una dieta equilibrada es importante para los seres vivos y hace referencia a una buena nutrición con respecto a los alimentos que ingerimos; los cuales contienen macro nutrientes que son

(carbohidratos, grasas y proteínas); estos proporcionan energía y materiales básicos que el cuerpo utiliza para crecer y cuidarse. Los micronutrientes, que son (vitaminas y minerales); suelen estar presentes en cantidades mucho menores, pero sin ellos el metabolismo del cuerpo no funcionaria. Los seres humanos necesitan una mezcla de todos los alimentos para obtener los nutrientes adecuados en cantidades debidas. Esta mezcla es la que se denomina "dieta equilibrada" y es uno de los factores más influyentes de la salud mental (intelectual) y física (corporal). En pocas palabras, la adecuada alimentación proporciona vitaminas, proteínas, minerales y calorías necesarias para un buen rendimiento físico e intelectual.

El cerebro es el lugar de la conciencia y nos permite pensar y aprender, dentro de él se encuentra su centro de control, el encéfalo que no solo permite al cerebro funcionar correctamente, también junto con la medula espinal regulan los procesos no conscientes y coordinan la mayoría de los movimientos voluntarios.

Podemos decir que la inadecuada alimentación es causante de daños severos en el cerebro y músculos, impidiendo que realicen correctamente sus funciones.

Debemos tener en cuenta que todo nuestro cuerpo está ligado, cada célula, órgano, sistema, trabajan en conjunto todos los días y si alguno de estos se encuentra enfermo y no realiza correctamente sus funciones, las demás partes del organismo se verán afectadas de una u otra manera, y esto se evidencia claramente con la comida, que puede afectar no solo la parte física con exceso de peso o decaimiento, falta de concentración, fatiga, sino también la interna como derrames, cáncer por exceso de ácido.

### **1.5.2.- MARCO CONCEPTUAL**

**ANTROPOMETRICO.-** Es la sub rama de la antropología biológica o física que estudia las medidas del hombre. Se refiere al estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de comprender los cambios físicos del hombre y las diferencias entre sus razas y sub-razas.



**APRENDIZAJE.-** Aprender es una actividad que puede resultar muy fácil para algunos y un poco compleja para otros; el grado de dificultad también está limitado a lo que debemos aprender; por ejemplo, se ha comprobado a través de diversos estudios que a un niño le es más problemático realizar una ecuación matemática que diferenciar el sujeto y el predicado de una oración. Esto se debe a que, aunque todos nacemos con la misma capacidad de inteligencia, no todos saben cómo desarrollarla.

**ACCIÓN.-** Es toda acción que tenga un sentido para quienes la realizan, afectando la conducta de otros, orientándose la acción mencionada por dicha afectación. Se entiende por "acción" una conducta humana en la que el individuo, o individuos, que la producen, la establecen con un sentido personal. La acción social estará referida a la conducta de otros.

**ADITIVOS ALIMENTICIOS.-** Los aditivos alimenticios son cualquier sustancia o mezcla de sustancias que directa o indirectamente modifican las características físicas, químicas o biológicas de un alimento. Los aditivos deben ser inocuos por sí mismos o a través de su acción; su empleo debe justificarse por razones tecnológicas, sanitarias, nutricionales o psicosensoriales necesarias y deben responder a las exigencias que establezca el código alimentario.

**ADOLESCENCIA.-** La adolescencia, según la OMS, es un período comprendido entre los 10 y 19 años. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años.

**APETITO.-** Estado consciente caracterizado por el deseo de comida producido por la educación, la vista, el olor, el gusto, o la idea de alimentos. Queda abolido por el consumo de alimentos.

**ANABOLISMO.-** se llamará Anabolismo al conjunto de procesos metabólicos en el cual resultan sintetizadas las sustancias más complejas, partiendo de otras más sencillas.

**ALIMENTACIÓN.-** La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Según Méndez (2007), es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer.

**ASIMILACIÓN.-** Conversión de los alimentos en materia útil para la vida.

**BIOIMPEDANCIA ELÉCTRICA (BIA),-** Es una de las técnicas más fáciles de llevar a cabo ya que no precisa de un equipo muy elaborado ni es imprescindible que el paciente colabore. Esta técnica se basa en la resistencia que ofrece el agua y los tejidos corporales al paso de una corriente eléctrica, esta resistencia viene determinada por el contenido de agua y el contenido de electrolitos.

**CEREBELO.-** Centro nervioso del encéfalo que ocupa la parte posterior e inferior del cráneo y una de cuyas funciones principales es la coordinación motriz.

**COGNITIVO.-** Este término es utilizado por la psicología moderna, concediendo mayor importancia a los aspectos intelectuales que a los afectivos y emocionales, en este sentido se tiene un doble significado: primero, se refiere a una representación conceptual de los objetos. La segunda, es la comprensión o explicación de los objetos.

**COMIDA CHATARRA.-** Contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato mono sódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario).

**Degenerar.-** Decaer, perder la calidad, características y virtudes originales. Pasar a un estado peor que el original.

**DESARROLLO FÍSICO.-** Es un proceso por el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad. Es una secuencia de cambios tanto del pensamiento como sentimientos y sobre todo el más notorio es el físico, dándose estos cambios se llega a una madurez tanto intelectual, social como muscular y de esta manera el individuo se va desarrollando en todas sus dimensiones.

**DESARROLLO MENTAL.-** Es el crecimiento intelectual que se adquiere mediante el ejercicio mental del aprendizaje de la enseñanza empírica. Crecimiento intelectual del individuo adquirido por el ejercicio mental del aprendizaje de la enseñanza.

**DIETA.-** Es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego dayta, que significa 'régimen de vida'. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al 'conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente'.

**DENSITOMETRÍA.-** Se basa en el Principio de Arquímedes, el volumen de agua que desplaza un objeto sumergido es igual al volumen de dicho objeto. Considera al organismo como un modelo formado por masa grasa y masa libre de grasa.

**DESNUTRICIÓN.-** La desnutrición es un estado patológico caracterizado por la falta de aporte adecuado de energía y/o de nutrientes acordes con las necesidades biológicas del organismo, que produce un estado catabólico, sistémico y potencialmente reversible.

Según Méndez (2008), la desnutrición es un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos o por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también puede ser llamada desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede llegar a ser otra patología como el cáncer o tuberculosis.

**DISCENTE.-** Dicho de una persona: Que recibe enseñanza

**ENERGÍA CORPORAL.-** Es lo que permite el movimiento y la unión de lo físico formando el cuerpo humano.

**ENFERMEDAD.-** La enfermedad (palabra que viene del latín y que significa «falta de firmeza») es un proceso que se desarrolla en un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado normal de salud. El estado y/o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos (internos) como extrínsecos (externos) al organismo enfermo: estos factores se denominan noxas (del griego nósos: «enfermedad», «afección de la salud»).

**ENTRENAMIENTO.-** Se conoce como entrenamiento a la adquisición de habilidades, capacidades y conocimientos como resultado de la exposición a la enseñanza de algún tipo de oficio, carrera o para el desarrollo de alguna aptitud física o mental y que está orientada a reportarle algún beneficio o utilidad al individuo que se somete a tal o cual aprendizaje.

**EPIDEMIOLOGIA.-** La epidemiología es, en la acepción más común, el "estudio de las epidemias" es decir, de las "enfermedades que afectan transitoriamente a muchas personas en un sitio determinado". Su significado deriva del griego Epi (sobre) Demos (Pueblo) Logos (ciencia). Una definición técnica es la que propone que la epidemiología es "el estudio de la distribución y determinantes de enfermedades en poblaciones humanas"

**ESTADO ANÍMICO.-** Estado emocional prolongado que influye sobre la totalidad de la personalidad y de las funciones vitales

**ESTADO NUTRICIONAL.-** Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

**FICHA MONOGRÁFICA.-** Una ficha monográfica era donde se escribía la información de los libros en las bibliotecas antes que se usara a la computadora para eso. La ficha contenía diversos datos como el autor, obra, año, etc.

**FUNCIONES.-** Cuando una magnitud depende de otra se suele decir que está en función de ella. El concepto matemático de función exige que esta dependencia sea elemento, es decir, a un elemento le corresponde sólo un elemento.

**FUNCIÓN NEURAL.-** Perteneciente o relativo al sistema nervioso y a las neuronas.

**GRASA.-** Las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo. Como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales. Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido linoléico y el linolénico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos, etc.

**GENÉTICO.-** Heredado; relacionado con la información que los padres pasan a sus descendientes a través de los genes contenidos en los espermatozoides y los óvulos.

**GLUTAMATO MONOSÓDICO.-** El glutamato monosódico es un potenciador del sabor, por sí sólo no es especialmente placentero, consumido en dosis adecuadas puede dar el toque que convierte a un plato corriente en "delicioso", consiguiendo así ser un platillo unami.

**HIDRATOS DE CARBONO.-** Junto con las grasas, son las sustancias nutritivas que nos dan energía para comer, trabajar, estudiar, etc. Es el combustible que nos permite movernos y el que utiliza, casi en exclusiva, el sistema nervioso.

**HIPOCAMPO.-** Circunvolución del lóbulo temporal, que tiene la forma de un caballito de mar y de ahí deriva (griego) su nombre. Presenta una forma incurvada, con una cabeza en el extremo rostral y una cola.

**INGESTA.-** Alimentos y bebidas extraídos o contenidos en el estómago. Por extensión, todo lo ingerido.

**INMUNIDAD.-** Conjunto de manifestaciones que es capaz de ejercer un organismo en su esfuerzo por defenderse ante las infecciones.

**INVESTIGACIÓN.-** Desde el punto de vista de su etimología, investigar proviene del latín in (en) y vestigare (hallar, inquirir, indagar, seguir vestigios) lo que conduce al concepto más elemental que descubrir o averiguar alguna cosa, seguir la huella de algo, explorar. De esta manera se podría considerar a un investigador, como aquella persona que se dedica a alguna actividad de búsqueda, independiente a su metodología, propósito e importancia.

**LÓBULO.-** Un lóbulo es una parte de la corteza cerebral que subdivide el cerebro según su función. A continuación se definen los principales lóbulos cerebrales.

**MINERALES.-** Al igual que las vitaminas nos ayudan al correcto funcionamiento del organismo. La importancia de los mismos viene dada por la necesidad de asegurar un consumo adecuado. La mayoría se aportan con una alimentación variada.

**MORBILIDAD.-** Es la cantidad de personas o individuos considerados enfermos o víctimas de enfermedad en un espacio y tiempo determinados. La morbilidad es, entonces, un dato estadístico de altísima importancia para poder comprender la evolución y avance o retroceso de alguna enfermedad, así también como las razones de su surgimiento y las posibles soluciones. En el sentido de la epidemiología se puede ampliar al estudio y cuantificación de la presencia y efectos de alguna enfermedad en una población.

**NUTRIENTES.-** Un nutriente es aquello que nutre, aumentando la sustancia del cuerpo animal o vegetal. El nutriente es un producto químico que proviene del exterior de la célula y que ésta demanda para poder llevar a cabo satisfactoriamente sus funciones vitales. Los nutrientes, entonces, son absorbidos por las células y transformados en esa sustancia que nos nutre, a través de un proceso metabólico de biosíntesis, denominado anabolismo, o en su defecto, a partir de la degradación para así poder obtener nuevas moléculas.

**NUTRICIÓN.-** La nutrición es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades.

**PROTEÍNAS.-** Son indispensables en la constitución de nuestros tejidos. Son las sustancias nutritivas que sirven para construir los tejidos del cuerpo humano. Son imprescindibles en el crecimiento.

**PROCESO PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL.-** La valoración nutricional es un arte muy antiguo pero como método científico es más reciente debido al lento desarrollo del conocimiento de los componentes de la nutrición completa. Se sabe que a la vez que un suministro de comida existen unos factores internos personales que desempeñan un importante papel en la determinación del nivel de nutrición, así pues la cantidad de proteínas y energía que requiere cada individuo se ve afectada por distintos factores como son el ejercicio, la digestión, la temperatura ambiente y el metabolismo. Estos factores son inconstantes y difíciles de controlar y medir, así pues se precisa disponer de métodos de valoración del estado nutricional.

**PESO CORPORAL.-** Es la medida de valoración nutricional más empleada, el concepto de peso se remonta a la Grecia antigua hace más de 2000 años. Las balanzas que permiten su medición han evolucionado y hoy en día no representa ningún obstáculo el llevarlo a cabo, incluso en personas enfermas cuya movilidad sea dificultosa.

El peso, no obstante, está en función del tipo morfológico y del esqueleto del individuo, por ello es preferible, como valoración nutricional utilizar el porcentaje de cambios de peso más que el peso en sí mismo. Habitualmente una variación del 10 % del peso normal indica un cambio nutricional considerable y si la pérdida es mayor del 10 % y además se ha producido en un corto espacio de tiempo, significa que hay una alteración nutricional importante.

**RENDIMIENTO EDUCATIVO.-** El rendimiento educativo lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. Con esta síntesis están los esfuerzos de la sociedad, del profesor y del rendimiento enseñanza - aprendizaje, el profesor es el responsable en gran parte del rendimiento escolar.

Según Pérez (2009), el rendimiento educativo lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

**SINÉRGICO.-** En medicina, describe la interacción de dos o más medicamentos cuando sus efectos combinados son mayores que la suma de los efectos que se observan cuando se administra cada medicamento por separado.

**TEJIDO.-** En biología, un tejido es un conjunto asociado de células de la misma naturaleza, diferenciadas de un modo determinado, ordenadas regularmente, con un comportamiento fisiológico común y mismo origen embrionario.

**UNICEF** (Siglas de United Nations International, Fondo Internacional de Ayuda a la Infancia).- Organismo de la ONU creado en 1946 para ayuda a la infancia de los países subdesarrollados. En 1965 se le concedió el premio Nobel de la Paz.

**VITAMINAS.-** Junto con los minerales, ayudan al buen funcionamiento del organismo y a un mejor aprovechamiento de los alimentos. En muchas ocasiones se utiliza en el ámbito social ignorando sus funciones.



## **1.6.- FORMULACIÓN DE LA HIPOTESIS Y VARIABLES**

### **1.6.1.- HIPOTESIS GENERAL**

La capacitación a la comunidad educativa en el tema de la nutrición mejorará el nivel académico de los niños y niñas de la Escuela Simón Bolívar # 8 de la Parroquia Pimocha Cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos”, en el Periodo 2011-2012,

### **1.6.2.- HIPOTESIS PARTICULARES**

1. La falta de recursos económicos, y una alimentación pobre son algunas de las causas del bajo nivel nutricional de los niños y niñas.

2. Si se disminuyen los casos de desnutrición infantil se podrá mejorar la salud de los estudiantes.

3.-La realización de talleres y programas de nutrición para padres ayudarán a crear un hábito de la buena alimentación.

### **1.6.3.- VARIABLES DEPENDIENTES**

- Mejorar el nivel académico
- Bajo nivel nutricional
- Hábitos de buena alimentación
- Mejorar la salud

### **1.6.4.- VARIABLES INDEPENDIENTES**

- Capacitación a la comunidad educativa
- Falta de recursos económicos
- Taller para padres
- Casos de desnutrición infantil



<p>del conocimiento adquirido, en determinado material de conocimiento.</p> <p><b>Saber hacer</b></p> <p><b>Saber conocer</b></p> <p><b>Saber pensar</b></p>		<p><b>Dificultad en el aprendizaje.</b></p>	<p><b>percibe usted la incidencia de la desnutrición en el rendimiento escolar de sus estudiantes ?</b></p> <p><b>¿Cómo cree Ud. Que incide la desnutrición en sus hijos?</b></p> <p><b>¿Cómo afecta la falta de alimentos en su rendimiento escolar?</b></p>	
--	--	---	---	--

**1.6.6.- OPERACIONALIZACION DE VARIABLES MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES VARIABLE INDEPENDIENTE: LA MALNUTRICIÓN. CUADRO No. 2**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e instrumentos	
<p><b>La desnutrición</b></p> <p>Es un padecimiento orden socio-ambiental-evolutivo, agudo que está dado por la incapacidad de las células del organismo para utilizar los nutrientes esenciales.</p>	<p><b>Deficiencias.</b></p>	No tener horarios de alimentación.	¿Dialoga con los estudiantes sobre la importancia que tienen los nutrientes en la alimentación diaria?	<p><b>Entrevistas:</b></p> <p><b>Profesores</b></p> <p><b>Estudiantes</b></p> <p><b>Padres de familia</b></p>	
		Consumo de comidas chatarras.	<b>Siempre</b> <input type="checkbox"/>		<p><b>Cuestionarios.</b></p>
		No alimentación balanceada.	<input type="checkbox"/>		
		<b>Nutrientes Esenciales.</b>	<b>A veces</b> <input type="checkbox"/>		
		Estudiantes que no desayunan.	<b>Nunca</b> <input type="checkbox"/>		
	Falta de recursos económicos	<b>Estudiante</b>			
	<p><b>Desempleo</b></p>		Vitaminas.	¿Qué alimentos te sirves comúnmente?	<p><b>Profesores</b></p> <p><b>Estudiantes</b></p> <p><b>Padres de</b></p>
			Proteínas.	<b>Papa</b> <input type="checkbox"/>	
			Carbohidratos.	<input type="checkbox"/>	
			Minerales.	<b>Hamburguesa</b>	
			<b>Hot Dog</b>		

<p><b>Falta de recursos económicos</b></p> <p>Un recurso económico es toda cosa, material o inmaterial, tangible o intangible, que tiene la capacidad de satisfacer una necesidad de una persona o de una comunidad de personas</p>		<p>Trabajo en la agricultura</p> <p>Desempleo</p> <p>Trabajos con poca remuneración</p>	<p>¿Consumen alimentos que tengan nutrientes necesarios para su alimentación?</p> <p><b>Siempre</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>A veces</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Nunca</b> <input type="checkbox"/></p> <p>¿Se preocupa Ud. En dar alimentos que tengan los nutrientes necesarios para la alimentación de sus hijos?</p> <p><b>Siempre</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>A veces</b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Nunca</b> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>familia</b></p>
---	--	---	--	-----------------------

**1.6.7.- OPERACIONALIZACION DE VARIABLES MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES VARIABLE INDEPENDIENTE: LA MALNUTRICIÓN. CUADRO No. 3**

<b>OBJETIVO DE IMPACTO</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>FUENTES DE VERIFICACIÓN</b>	<b>SUPUESTOS</b>
1. Disminuir las tasas de mortalidad infantil en la Parroquia Barreiro	Puntos de disminución en los índices de mortalidad Infantil.	Registros del centro de Salud	
2. Que no venda la canasta que es entregada por el programa	% de población que no vende la canasta alimenticias	Registros del Consultorio	
3. Que el beneficiario de la canasta sea fundamentalmente el niño	%de-la población que se compromete a que la canasta se para el niño.	Registros de la escuela	
<b>OBJETIVOS DEL PRODUCTO</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>FUENTES DE VERIFICACIÓN</b>	<b>SUPUESTOS</b>
Canasta alimentarias repartidas	Cantidad de niños nutridos	Fichas personales de atención	Crecimiento poblacional se mantiene. Existe la ayuda de la Escuela "Simón Bolívar "
2. Niños nutridos	Cantidad de madres capacitadas	Registros del Consultorio	Existe la ayuda correspondiente de la Escuela "Simón Bolívar "

### 1.6.8.- OPERACIONALIZACION DE VARIABLES MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES VARIABLE INDEPENDIENTE: LA MALNUTRICIÓN. CUADRO No. 4

Capacitación de los padres en cómo prevenir la desnutrición infantil utilizando visitas a los hogares

OBJETIVO DE IMPACTO	INDICADORES	FUENTES DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
1. Disminuir las tasas de mortalidad infantil en la Parroquia Barreiro	Puntos de disminución en los índices de mortalidad infantil.	Registros del centro de Salud	
2. Consumo del suplemento vitamínico por parte del niño	% de la población beneficiaria comprometida	Registros del Consultorio	
3. Actividades de autogestión por parte de la comunidad	% de la población que realizará estas actividades	Registros de la escuela	
OBJETIVOS DEL PRODUCTO	INDICADORES	FUENTES DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
1. Número de folletos entregados	Cantidad de niños nutridos	Fichas personales de atención	Crecimiento poblacional se mantiene
Madres capacitadas para dar una correcta nutrición a	Cantidad de madres capacitadas	Registros del Consultorio	Existe la ayuda correspondiente de la Escuela "Simón Bolívar "

## **1.7.- ASPECTOS METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACION**

### **1.7.1.- TIPOS DE ESTUDIO.**

Según su finalidad, el proyecto es de Tipo Aplicado porque la meta es brindar una charla sobre el buen uso de los alimentos y su correcta aplicación, y según su objetivo es Demostrativo Y Práctico, porque mediante un test se podrá medir el grado de conocimientos que captaron los padres. Según su diseño será de corte aplicativo de campo transversal desde una perspectiva cuantitativa porque se investigó en el mismo lugar de los hechos con los actores involucrados a este problema, niños y Padres de familia a quienes se encuestó para obtener una solución verídica de la situación que atraviesa la Escuela Simón Bolívar

### **1.7.2.- METODO DE INVESTIGACION**

Sin la metodología es casi imposible llegar a la lógica que conduce al conocimiento científico. El método a ser utilizado será el Inductivo-Deductivo que permitirá conocer la capacidad de abstracción y de deducción de los escolares. Se aplicará el método inductivo porque es un método científico y se obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares. Es el más usual y se caracteriza por seguir las etapas de la observación, el registro de hechos, su análisis, su clasificación y su contrastación. Razón por la cual se investigará, observará, se analizará y clasificará hechos, para posteriormente plantear una hipótesis que permita solucionar el problema planteado en la escuela antes mencionada.

### **1.7.3.- FUENTES Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

La fuente y muestra de estudio fueron los estudiantes de la Escuela Simón Bolívar de la Parroquia Pimocha del Cantón Babahoyo, la Técnica utilizada fue la de la Observación directa en el mismo lugar de los hechos para esto se utilizaron algunas fichas monográficas en los aspectos nutricionales entregada por el subcentro de



salud. Según los datos estadísticos se obtuvo que 74 niños padezcan de desnutrición infantil, datos emitidos por la Dra. María Moreira.

Fuentes

Fuentes	Población	Muestra=estudiantes con desnutrición.
Estudiantes de 4 <sup>to</sup> año de básica	160	74
Padres de familia	158	74

#### 1.7.4.- TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se elaborará entrevistas dirigidas a padres de familia, profesores y directivos de la Escuela Simón Bolívar, con un cuestionario de preguntas para recoger criterios sobre las falencias que presentan los estudiantes en el bajo nivel nutricional, además si este problema incide en el rendimiento académico de los educandos.

Se aplicará encuesta a una muestra de estudiantes para lo cual se elaborará un cuestionario de preguntas que servirá para registrar información que analizarán para encontrar solución al problema planteado.

#### 1.8.- RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

Recabar Información de la fichas monográficas, elaboradas por médicos del subcentro de salud de la Parroquia Pimocha para obtener una mejor información del número de estudiantes que tienen bajo nivel nutricional, considerando el grado de atención que prestan los alumnos y las falencias a la hora de aprender las dinámicas de clase y además que su desarrollo físico no se muestra acorde con su salud.

Mediante talleres y charlas dictadas a la comunidad educativa se capacitará con el tema de nutrición para un mejor aprendizaje, con la expectativa de reconocer que la desnutrición de los niños no permite que capten con facilidad la explicación del profesor y muchos de ellos quedan rezagados en sus conocimientos y no tienen la ayuda necesaria en casa para realizar las tareas escolares.

Con los cambios alimenticios de los educandos logrará aumentar el desempeño académico de los estudiantes de la Escuela Simón Bolívar # 8.

Mediante la orientación sobre la calidad de los alimentos que deben ingerir sus hijos, mejorará el equilibrio en el desarrollo físico y mental puesto que con una buena alimentación elevará el nivel académico de los afectados, lo que generará una mejor salud y un mejor desarrollo físico e intelectual, lo que servirá para supera el rendimiento académico.

## CAPITULO II

### ANÁLISIS DE SITUACIÓN ACTUAL, PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DIAGNOSTICO

#### 2.1.- Análisis de situación actual

Se estima que el 40 % de la población de niños y jóvenes entre 8 y 18 años trabajan, y sólo el 23 % de los menores que trabajan asisten a la escuela. La población rural se organiza de modo muy disperso en pequeños grupos, denominados recintos, dispuestos en torno a un pequeño núcleo central que puede estar formado por la escuela y/o capilla.

La disponibilidad y los accesos a servicios básicos adecuados como agua potable, servicio eléctrico o servicio higiénico se encuentran asociados con mejores condiciones de salud de los niños en particular.

En la población en estudio el 47,6 % no tiene acceso a la red pública de abastecimiento de agua, utilizando por este motivo agua de pozo. Con respecto a los servicios higiénico-sanitarios, sólo el 31 % de las familias disponen de retrete, el 29,6 % utiliza letrina y el resto no dispone de dicho servicio.

Como combustible para cocinar cabe señalar que sólo el 15% utiliza electricidad con este fin, si bien el 76,7% de las viviendas cuenta con energía eléctrica. Todos estos datos son incluso más precarios si se desplaza a viviendas situadas en zona rural.

La tenencia de servicio higiénico, agua por tubería y disponibilidad de refrigerador son indicadores que advierten diferencias en los niveles de mortalidad; la no disponibilidad de una de estas variantes incrementa el riesgo de muerte.

Si se basa en el parámetro de mortalidad infantil tradicionalmente utilizado como una variable demostrativa del nivel económico y social en que se desenvuelve una población, se observa que en la provincia de Los Ríos la

mortalidad infantil es de 59 % recién nacidos vivos, mientras que en Ecuador en general es de un 39,4 % recién nacidos vivos, lo que orienta un poco acerca de la precaria condición de la zona con respecto al resto del país.

Lo mismo ocurre con la mortalidad en menores de 5 años, que en Ecuador es de 56 % recién nacidos vivos, mientras que en la provincia de Los Ríos alcanza un 68 % recién nacidos vivos. Además se sabe que la probabilidad de morir entre el nacimiento y antes de cumplir los 5 años es 1,7 veces más alta en el área rural comparada con el área urbana.

## 2.2.- ANALISIS, PRESENTACION DE RESULTADOS Y DIAGNOSTICO

### ENCUESTA PARA LAS AUTORIDADES

1 ¿Han coordinado acciones para crear programas de educación nutricional?

CUADRO 1

SI	25%
NO	55%
NUNCA	20%
Total	100%

GRÁFICO 1



Fuentes: Director de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

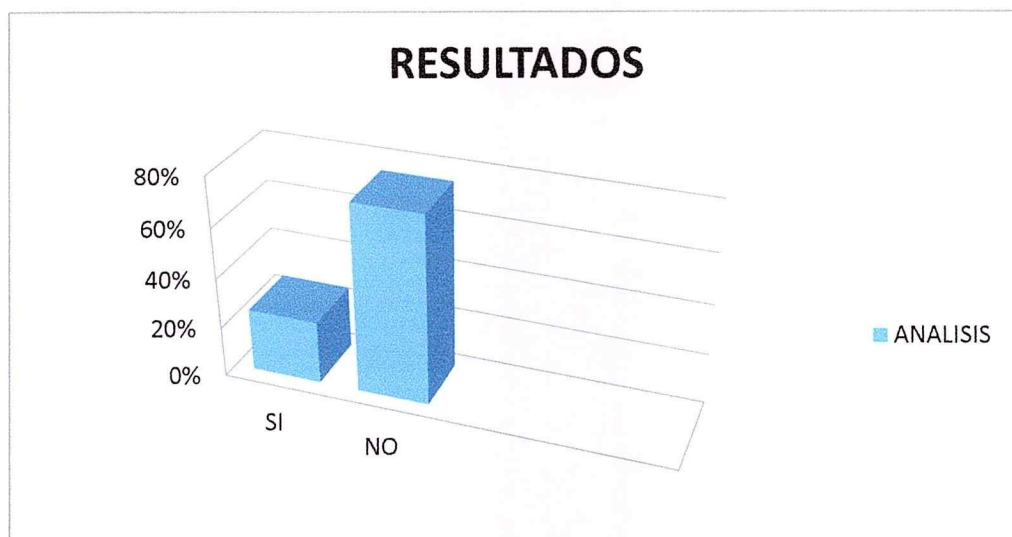
En este gráfico se observa la poca importancia que se le ha dado a la nutrición de los educandos, esta es una de las falencias que tiene nuestro sistema, la ayuda de los diversos programas nutricionales no llega a todos los niños de nuestra comunidad.

## 2.- ¿Hay énfasis en las autoridades sanitarias al realizar un estricto control de locales de expendio de comidas preparadas?

CUADRO 2

SI	25%
NO	75%
Total	100%

GRÁFICO 2



Fuentes: Director de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

En este gráfico se observa la falta de control de las autoridades al momento de realizar inspecciones respectivas en cuanto a sanidad se refiere.

2 ¿Las autoridades incentivan en la ingesta de alimentos como soya, maíz, arroz, cacao banano etc.?

### 3 CUADRO

<b>SIEMPRE</b>	<b>10%</b>
<b>POCA VECES</b>	<b>20%</b>
<b>CASI NUNCA</b>	<b>40%</b>
<b>NUNCA</b>	<b>30%</b>
<b>Total</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 3



Fuentes: Director de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANALISIS

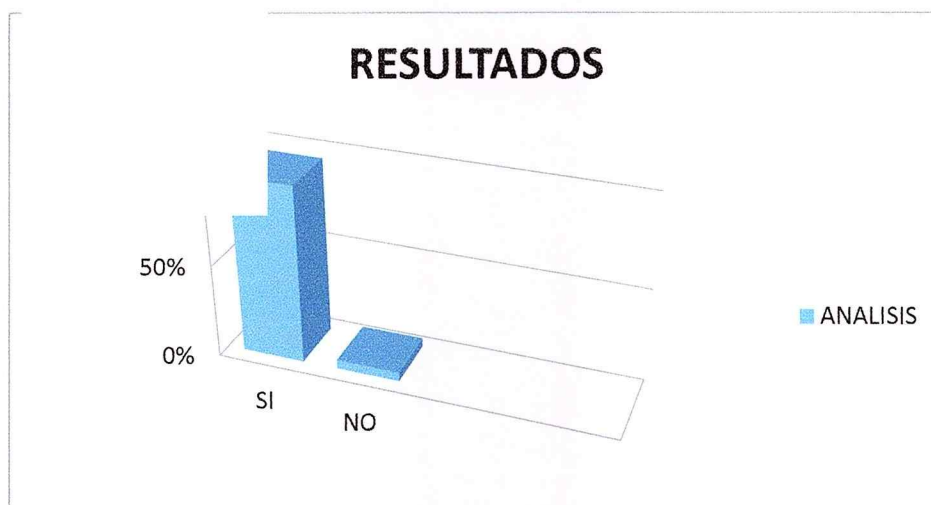
En este gráfico se observa que no existe una incentivación de parte de las autoridades a consumir alimentos sanos y ricos en proteínas.

#### 4. ¿Las autoridades deberían preocuparse en hacer masivas campañas de dieta nutritiva?

CUADRO 4

SI	95%
NO	5%
TOTAL	100%

GRÁFICO 4



Fuentes: Director de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANÁLISIS

Este gráfico muestra que la gran mayoría de los ciudadanos desean los programas y campañas de salud lleguen hasta sus hogares, en muchas ocasiones se sienten excluidos del cambio que el gobierno manifiesta



5.- ¿Ha pensado Usted como autoridad de la institución que un taller para madres sobre nutrición permitirá mejorarla salud de los niños y por ende el rendimiento escolar el nivel académico de los niños?

CUADRO 5

SI	95%
NO	5%
TOTAL	100%

GRÁFICO 5



Fuentes: Director de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este gráfico muestra que nuestras autoridades tienen la iniciativa de realizar talleres dirigidos a madres para mejorar la calidad de vida de nuestros niños.

## ENCUESTA A LOS DOCENTES

### 1. ¿Qué conoce sobre la pirámide alimenticia?

CUADRO 6

SI	5%
NO	95%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 6



**Fuentes:** Docentes de la Escuela simón Bolívar

**Autor:** Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este gráfico demuestra que los docentes no tienen conocimiento sobre la pirámide alimenticia, esto ocasiona que ellos no puedan brindar a sus hijos una dieta sana y saludable

## 2.- ¿Controla a sus alumnos que no ingieran comida chatarra?

CUADRO 7

SI	25%
NO	75%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 7



Fuentes: Docentes de la Escuela simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

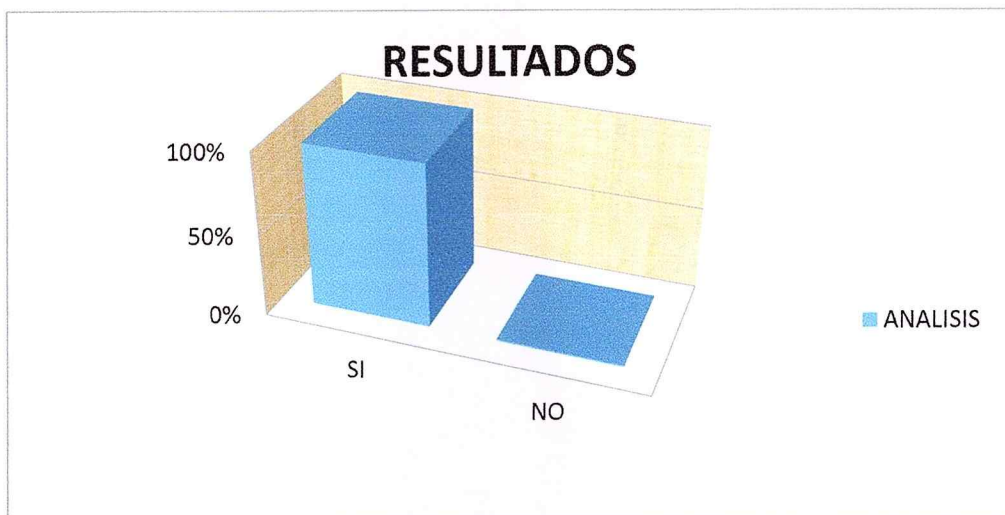
Este gráfico da muestra que los docentes en muchas ocasiones no controlan la clase de alimentos que ingieren sus alumnos dejándolos a expensas de enfermedades y trastornos estomacales.

3.- ¿considera Ud., que una alimentación pobre y lo escasos recursos económicos son causa del bajo nivel nutricional de los discentes?

CUADRO 8

SI	99%
NO	1%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 8



Fuentes: Docentes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este gráfico demuestra que los educandos están consiente que una alimentación no balanceada y la falta de recursos económicos son una de las causas de la desnutrición de sus dicentes

#### 4.- ¿Asesora a los padres de familia en el consumo de alimentos Sanos?

CUADRO 9

SI	99%
NO	1%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 9



Fuentes: Docentes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANÁLISIS

Este gráfico demuestra que los educandos si asesoran a los padres de familia en el tipo de dieta que deben llevar sus niños.

## 5. ¿Incentiva a sus alumnos a que ingieran solamente alimentos nutritivos?

CUADRO 10

SI	79%
NO	21%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 10



Fuentes: Docentes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este gráfico muestra que los que los docentes en su gran mayoría incentiva a los niños a ingerir alimentos sanos.

## 6. ¿Propicia ante sus alumnos el consumo de productos lácteos?

CUADRO 11

SI	79%
NO	21%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 11



Fuentes: Docentes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este gráfico muestra que los maestros no propician este tipo de hábitos en los niños

## 7 ¿Considera usted que la falta de recursos económicos es causa del bajo nivel nutricional de los niños?

CUADRO 12

SI	79%
NO	21%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 12



**Fuentes:** Docentes de la Escuela Simón Bolívar

**Autor:** Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este gráfico muestra que los que los docentes en su gran mayoría incentiva a los niños a ingerir alimentos sanos.



## TEST PARA LOS ESTUDIANTES

### 1 ¿Sabe usted que es comer y que es alimentarse?

CUADRO 13

Poco nada	9%
frecuentemente	80%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 13



Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este gráfico muestra que la mayoría de los niños no saben el significado entre comer y alimentarse esto quiere decir que ellos no tienen una alimentación saludable

**2 ¿Considera Ud. Que disminuyendo los casos desnutrición infantil se podrá mejorar la salud de los estudiantes?**

**CUADRO 14**

Si	91%
no	9%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICO 14**



**Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar**

**Autor: Nieves Quinto Lamilla**

**ANÁLISIS**

Este gráfico muestra que si los casos de desnutrición bajan de una manera considerable la salud de los estudiantes mejorara

### 3.- ¿Usted conoce los daños que causan las bebidas gaseosas"

CUADRO 15

Poco	8%
Nada	85%
Frecuentemente	7%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 15



Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANÁLISIS

Este gráfico muestra que los niños no saben el daño que les causan a su organismo ingiriendo este tipo de bebidas.

#### 4.- ¿Consume usted líquidas y frutas?

CUADRO 16

Poco	50%
Nada	10%
Frecuentemente	40%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 16



Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANALISIS

Este grafico muestra que los estudiantes consumen frutas y líquidos pero no lo hacen a diario.

### 5.- ¿A usted le gusta consumir legumbres?

CUADRO 17

Poco	40%
Nada	15%
Frecuentemente	45%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 17



Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANALISIS

Este grafico me muestra que los estudiantes no saben ingieren legumbres todos los días y lo que es pero no les agrada, ya que no ha creado un habito en ellos.

## 6.- ¿Le agrada la comida chatarra?

CUADRO 18

Poco	2%
Nada	1%
Frecuentemente	97%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 18



Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANALISIS

Este grafico me muestra que los estudiantes consumen a diario comida chatarra causándole un daño, en ocasiones irreversible en el futuro

## 7.- ¿Usted se alimenta a la hora adecuada?

CUADRO 19

Poco	40%
Nada	15%
Frecuentemente	45%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 19



Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANALISIS

Este grafico muestra que los estudiantes en su mayoría si ingieren sus alimentos a la hora adecuada.

## ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA

1.- ¿le gustaría participar en un taller de nutrición para mejorar la salud de sus hijos?

CUADRO 20

Si	97%
no	3%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 20



Fuentes: Estudiantes de la Escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANALISIS

Este grafico muestra que los padres de familia están de acuerdo en tomar talleres para mejorar la salud de sus hijos.



## 2.- ¿Usted y su familia se alimentan a conciencia?

CUADRO 21

Poco	10%
Nada	5%
Frecuentemente	85%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 21



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANÁLISIS

Este grafico muestra que las familias se alimentan a conciencia y a la hora adecuada.

### 3.- ¿Usted y su familia consume alimentos ricos en proteínas?

**Cuadro 22**

Poco	10%
Nada	2%
Frecuentemente	88%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 22**



**Fuentes:** Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

**Autor:** Nieves Quinto Lamilla

#### **ANALISIS**

Este gráfico muestra que las familias si consumen alimentos ricos en proteínas

### 3.- ¿Usted envía en la lonchera de sus hijos comida chatarra?

CUADRO 23

Poco	10%
Nada	20%
Frecuentemente	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 23



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANALISIS

Este gráfico muestra que los padres de familia sí envían comida chatarra en las loncheras de sus hijos, siendo este uno de los principales causantes de la obesidad

#### 4.- ¿Usted envía frutas en las loncheras de sus niños?

CUADRO 24

Poco	10%
Nada	10%
Frecuentemente	80%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 24



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANALISIS

Este grafico muestra que los padres de familia si envían frutas en la lonchera de sus niños

## 5.- ¿Usted se cerciora que sus niños hayan ingerido las frutas que llevan en su lonchera?

CUADRO 25

Poco	5%
Nada	2%
Frecuentemente	93%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 25



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANALISIS

Este gráfico muestra que los padres de familia revisan las loncheras de los niños y preguntan si han ingerido las frutas enviadas en sus loncheras

## 6.- ¿Consume usted jugos en vez de gaseosas?

CUADRO 26

Poco	30%
Nada	5%
Frecuentemente	65%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 26



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANALISIS

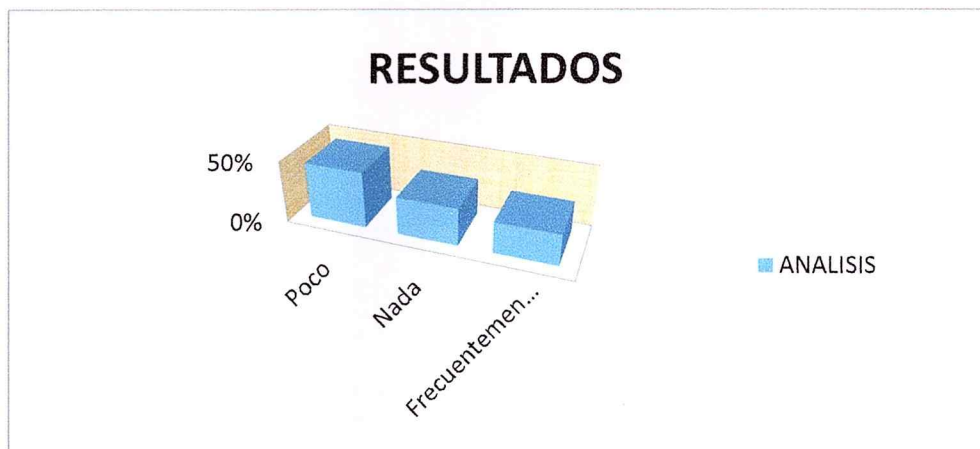
Este grafico muestra que las familias si toman jugos de manera frecuente es algo positivo ya que las gaseosas dañan nuestro organismo.

## 7.- ¿Planifica usted la alimentación familiar?

CUADRO 27

Poco	45%
Nada	30%
Frecuentemente	25%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 27



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANALISIS

Este grafico muestra que las familias muy poco se planifican su alimentación.

## 8.- ¿Consume usted vegetales?

CUADRO 28

Poco	5%
Nada	3%
Frecuentemente	92%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 28



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

### ANALISIS

Este grafico muestra las familias si consumen vegetales es importante esto ya que ayuda mucho al crecimiento de los niños.



### 9.- ¿considera usted que una alimentación balanceada mejora la salud de sus hijos?

CUADRO 29

si	95%
no	5%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

GRÁFICO 29



Fuentes: Padres de familia del 4<sup>to</sup> año de básica de la escuela Simón Bolívar

Autor: Nieves Quinto Lamilla

#### ANALISIS

Este grafico muestra que las familias están muy entusiasmadas en llevar una alimentación balanceada para así mejorar la salud de sus hijos.

## 2.3.- VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

### HIPOTESIS GENERAL

La capacitación de la comunidad educativa en el tema de nutrición, mejorará el nivel académico de los niños y niñas de la Escuela Simón Bolívar.

Esta hipótesis se verifica con las preguntas realizadas al director de la Escuela ver (gráfico 10). Se preguntó si un taller dirigido a los madres de familia mejorará el nivel de los estudiantes y él manifestó que sí.

Además dirigida a los madres de familia ellas respondieron que si están optimistas de participar en un taller para madres (ver gráfico 29)

Por lo tanto la hipótesis queda comprobada.

#### Hipótesis específicas

La falta de recursos económicos, y una alimentación pobre son algunas de las causas del bajo nivel nutricional de los niños y niñas.

Esta hipótesis se verifica con las preguntas realizadas a los docentes de la Escuela ver (gráfico 4), en la cual se les interrogo si la alimentación pobre y los escasos recursos económicos son causa del bajo nivel nutricional y ellas contestaron que sí.

Por lo tanto queda comprobada esta hipótesis.

Esta hipótesis se verifica con las preguntas realizadas a los docente de la Escuela ver (gráfico 22), en donde se les interrogo que se disminuye los casos de desnutrición se podrá mejorar la salud de los estudiantes y ellas en su mayoría dijeron que sí.

### CAPITULO III

#### PROPUESTA

##### 3.1.- TITULO DE LA PROPUESTA

Desarrollar Talleres de capacitación nutricional dirigido a maestros, padres de familia, estudiantes, para prevenir la desnutrición y su incidencia en el bajo rendimiento académico de los niños y niñas de de la Escuela Simón Bolívar # 8 de la Provincia de Los Ríos. Cantón Babahoyo, Parroquia Pimocha", en el periodo 2011-2012

##### 3.2.- DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS Y METAS DE IMPACTO.

Primero hay que determinar el impacto que se pretende producir, esto es, la magnitud de la modificación que el proyecto espera generar en el problema que enfrenta la población objetivo. Para estimarlo hay que traducir el objetivo general en objetivos específicos.

TABLA 3.2

##### OBJETIVOS DE IMPACTO

Problema Social	Objetivos de Impacto
Altos niveles de desnutrición infantil	→ Bajar la incidencia de la desnutrición en 85%.

**Fuente:** Elaborado por la autora

El proyecto tendrá como objetivos los siguientes:

### **3.3 OBJETIVOS**

#### **3.3.1- OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar talleres para disminuir los casos de desnutrición infantil a través de la prevención y control, y con ello mejorar el rendimiento académico de los niños y niñas de de la Escuela Simón Bolívar #8 de La Provincia de Los Ríos Cantón Babahoyo Parroquia Pimocha", en el Periodo 2011-2012

#### **3.3.2-OBJETIVO ESPECÍFICO**

Demostrar la factibilidad de implantar estrategias de prevención contra la desnutrición en la Escuela "Simón Bolívar" de La Provincia de Los Ríos Cantón Babahoyo Parroquia Pimocha", en el Periodo 2011-2012

Disminuir la desnutrición infantil en la Escuela "Simón Bolívar" de La Provincia de Los Ríos Cantón Babahoyo Parroquia Pimocha", en el Periodo 2011-2012 en un alto porcentaje.

#### **3.3.- JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

La alimentación de los estudiantes es prioridad en la escuela, puesto que los exámenes médicos han diagnosticado la desnutrición como muestra en el cuarto año básico, con una estadística de 74 discentes, si se realizara en todo el establecimiento la población de desnutridos se elevaría, es por esta razón que se iniciará el proyecto con esta muestra, para luego seguir con los demás paralelos y contribuir al bienestar y salud de los infantes.

Estudios realizados en todo el mundo sobre alimentación coinciden en demostrar que una mala nutrición influye en una mala educación, no se pueden impartir conocimientos en los estudiantes sino éstos tienen su estómago vacío, no

captarán, no aprenderán, su estado anímico es apagado, inclusive los puede llevar a la muerte por anemia o leucemia.

Lamentablemente las madres de familia no se han preocupado por preparar una dieta balanceada, se ha comprobado que en las loncheras sólo están productos chatarra como cachitos, jugos preparados, galletas, papitas y más productos que ocasionan graves enfermedades en los niños.

Es por esta razón que se prioriza el desarrollo de talleres para madres y padres de familia, donde aprendan a cocer alimentos nutritivos y balanceados de bajo recurso económico y con alimentos propios de la región.

Los docentes y autoridades están preocupados para mermar esta problemática, por lo tanto ellos están predispuestos a colaborar en la ejecución de los talleres y contribuir a una educación integral.

### **3.4.- FACTIBILIDAD.**

La presente propuesta es factible puesto que las madres de familia están prestas a participar en los talleres de nutrición, información que se recogió de las encuestas realizadas.

Además estos talleres se los realizará en la misma escuela en horas complementarias con la autorización de las autoridades y con la colaboración de los docentes, todos ellos involucrados en una verdadera educación. Los recursos económicos serán muy bajos, debido a que los padres contribuirán con los alimentos en pequeñas cantidades para elaborar una dieta diaria, para que ellas luego preparen en sus hogares.

La autora del proyecto se responsabiliza de entregar copias de las recetas para las madres de familia, lo que resulta también de un bajo costo por lo que el proyecto es muy factible.

### 3. 4.1- DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

En este proyecto se planteará tres alternativas en las cuáles cada una de ellas tendrá diferentes tipos de productos para poder cumplir los objetivos de impacto, estas son:

- Entregar desayunos escolares a la población objetivo.
- Capacitar a los docentes, padres y estudiantes en cómo prevenir la desnutrición infantil realizando talleres con temáticas de prevención y buena alimentación.
- Atención médica especializada del centro de salud, cercana a la escuela.

### 3.5.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE TALLERES DE NUTRICIÓN PARA PADRES

Actividades preparativas de la conferencia motivacional, con el tema:  
La buena alimentación.

Actividad	Tema	Responsable	Fecha
La conferencia Motivacional	La Buena Alimentación	Dra. Ana María De Icaza Lcda. Nieves Quinto	24/05 del 2012
Primera Sesión	Alimentación y Nutrición	Dra. Jenny Moreira Lcda. Nieves Quinto	25/05 del 2012
Segunda Sesión	Concepto de Crecimiento y Desarrollo	Dra. Electra Pinargote Lcda. Nieves Quinto	26/05 del 2012
Tercera Sesión	Digestión , Absorción , Metabolismo y Excreción	Dra. Virginia Ramos Lcda. Nieves Quinto	27/05 del 2012
Cuarta Sesión	Alimentos y Salud	Dr. Víctor Hugo Escudero Lcda. Nieves Quinto	28/ 05/del 2012
Quinta Sesión	Higiene de los Alimentos	Dr. Galo Pino Lcda. Nieves Quinto	29/ 05/del 2012

## DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

FECHA: 29 -09- 2012

HORA: DE 13:00 A 14:30 pm

ACTIVIDAD: CONFERENCIA MOTIVACIONAL

TEMA: LA BUENA ALIMENTACION

CONFERENCISTA: Dr. Ana María Rosado De Icaza .

### PROGRAMA GENERAL

- 1.- Palabras de Bienvenida por la Sra. Directora
- 2.- Palabras introductorias al tema por el estudiante Alfonso Say.
- 3.- Presentación del Conferencista Dr. Ana María Rosado De Icaza
- 4.- Disertación de la conferencia con el tema Comunicación entre padres e hijos
  - Los valores
  - La responsabilidad
  - Importancia de la comunicación de la buena alimentación
  - la nutrición en el desarrollo de los niños.
- 5.- Participación de padres de familia a través de un representante.
- 6.- Palabras de agradecimiento.
- 7.- Refrigerio.



### 3.6.- TABLA DE PROCESO DE LA PROPUESTA

#### PROGRAMACION EL TALLER DE ALIMENTACION DIRIGIDO A LOS PADRES DE FAMILIA

Se realizarán cinco sesiones de dos horas de duración, estas deben de ser amenas y no muy profundas, con la finalidad de enseñar de a los padres y madres la mejor manera de alimentar a sus hijos, para mantenerlos en salud o para prevenir o corregir oportunamente las deficiencias nutricionales.

#### 1ª SESION

1.- Presentación

2.-Reparto de material.

3.-Sondeo del grupo: Nivel de conocimientos; se ver reflejados en las encuentras.

4.-Exposición del tema y lo contenidos:

-Concepto de Alimentación y Nutrición

Alimentos: Que son, clasificación -RUEDA DE LOS ALIMENTOS Composición de los alimentos: sustancias nutritivas. Funciones de los alimentos en el organismo.

5.-ACTIVIDADES

Realización de la Encuesta Nutricional. MATERIAL

Papel y lápiz

Fotocopia con la "Rueda de los alimentos"

6.-Coloquio

## 2ª SESION

1.-Entrega de material

2.-Exposición del tema del día. Contenidos:

-Concepto de Crecimiento y Desarrollo.

-Alimentación durante el primer año de vida

- " del niño/niña de 1 a 6 años

- " en la etapa escolar

-Actitudes de los niños / niñas frente a la comida: niño inapetente- causas.

-Papel de las Guarderías y comedores escolares

-Alimentación de la pubertad y la adolescencia

-Normas para elaborar una dieta

-Dieta equilibrada

-"Dieta Mediterránea"

3.-ACTIVIDADES

-Planificar una dieta para dos semanas. Distribución: Desayuno, Almuerzo, merienda y cena.

4.-Coloquio.

MATERIAL Fotocopias de:

Clasificación de los alimentos

Tablas con las raciones y frecuencias de consumo semanal de los principales alimentos, recomendados en la niñez y la adolescencia.

### 3ª SESION

1.-Entrega de material

2.-Tema y contenidos:

-Importancia de la alimentación en el adulto

-Descripción del Aparato Digestivo: DIGESTION ABSORCION METABOLIMO EXCRECION

Cambios en los hábitos alimenticios. Aditivos, conservantes y colorantes

Conservación y preparación de los alimentos. Perdidas nutricionales.

3.-Actividades:

Elaborar una lista de alimentos que actualmente estén de moda y sustituirlos por otros que sean alimentos naturales.

4.-Coloquio

MATERIAL:

Fotocopias de: Aparato Digestivo: Colorantes y Conservantes permitidos; Perdidas de nutrientes por los procesos culinarios.

### 4ª SESION

1.-Exposición del tema. Contenidos:

Alimentos y Salud.

Enfermedades más frecuentes relacionadas con la alimentación:

Obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol, etc. Como prevenir dichas enfermedades

2.-Actividades:

Proyección de diapositivas.

### 3.-Coloquio.

#### MATERIAL

Proyector y diapositivas

#### 5ª SESION

1.-Exposición de los resultados obtenidos en las encuestas nutricionales. Valoración de los datos.

2.-Higiene de los alimentos.

-Gérmenes que se producen en nuestros alimentos y con causa de enfermedad.

Calidad de los alimentos.

Efecto positivo de la compra diaria

Higiene personal. Lavado de manos.

#### ACTIVIDADES

Proyección de diapositivas

3.-Coloquio

#### MATERIAL

Proyector y diapositivas.

## **MENÚ SEMANAL**

### **Lunes**

- Desayuno: 1 café con leche, 1 rebanada de pan con aceite de oliva, 1 vaso de zumo de naranja natural.
- Media mañana: 1 pieza de fruta.
- Comida: Lentejas guisadas, albóndigas con guisantes y zanahoria, fresas con nata.
- Merienda: Queso fresco con miel.
- Cena: Ensalada mixta, pescado al horno con patata asada, 1 yogur natural o de frutas.

### **Martes**

- Desayuno: 1 vaso de leche con cereales de desayuno, 2 piezas de fruta
- Media mañana: 1 pincho de jamón y queso.
- Comida: Arroz a la cubana (arroz, huevo y tomate), ensalada templada (lechuga, champiñones y bacon), 1 postre lácteo.
- Merienda: Macedonia de frutas.
- Cena: Puré de calabacín, salmón a la plancha, 1 pieza de fruta.

### **Miércoles**

- Desayuno: 1 café con leche, 1 tostada de pan con aceite y tomate, 1 zumo de frutas.
- Media mañana: 1 café con leche.
- Comida: Patatas guisadas con carne, endivias con queso fresco y anchoas, 1 yogur con frutos secos y miel.
- Merienda: 1 bocadillo de jamón serrano.
- Cena: Pimientos rellenos, revuelto de ajetes y gambas, 1 pieza de fruta.

### **Jueves**

- Desayuno: 1 café con leche, 6 galletas, zumo de naranja natural.
- Media mañana: 1 pincho de tortilla.
- Comida: Sopa de cocido, cocido 1 pieza de fruta.

-Merienda: 1 cuajada con miel.

-Cena: Puré de zanahoria, merluza en salsa verde, 1 pieza de fruta.

### **Viernes**

-Desayuno: 1 yogur natural con cereales, 2 piezas de fruta.

-Media mañana: 1 café con leche, 1 magdalena.

-Comida: Macarrones con tomate y carne picada, ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz, 1 natilla.

-Merienda: Macedonia de frutas con yogur.

-Cena: Sopa de verduras, croquetas de bacalao con zanahoria, 1 pieza de fruta.

### **Sábado**

-Desayuno: 1 café con leche, 1 trozo de bizcocho, 1 pieza de fruta.

-Media mañana: 1 rebanada de pan con tomate y aceite.

-Comida: Espinacas con jamón y pasas, lomo a la Naranja, 1 yogur de frutas

-Merienda: 1 café con leche, 2 pastas de té.

-Cena: Ensalada de kiwi, nueces y manzana, tortilla de patatas, 1 vaso de leche.

### **Domingo**

-Desayuno: 1 café con leche, 2 torrijas, 1 zumo de naranja natural.

-Media mañana: 1 vaso de vino o 1 refresco, 5 aceitunas.

-Comida: Ensalada mixta, paella, mousse de yogur con miel.

-Merienda: 1 rebanada de queso fresco y membrillo.

-Cena: Sopa de pescado, pollo con cerveza y manzana, 1 pieza de fruta.

Guía para preparar un menú según la frecuencia de consumo de los distintos alimentos en la Dieta Mediterránea.

En el menú diario deben incluirse verduras en ensaladas, en sopas y en guisos; cereales y papas como acompañamiento. Aderezos con aceite de oliva y distintos condimentos. El postre en su mayoría debe ser fruta natural, sin excluir postres con yogur y frutos secos.

#### 4.- CONCLUSIONES

Se debe de tomar como base principal para realizar esta propuesta, la ayuda de las autoridades de la escuela Simón Bolívar, el apoyo de los padres de familia solo así se podrá lograr buenos resultados.

Las alternativas alimentarias generadas presentan aceptables porcentajes de adecuación sin embargo se podría mejorar al combinar las preparaciones para obtener una colación con un aporte nutricional que cubra con las necesidades energéticas y nutricionales establecidas.

Al 88% de los escolares les gusta mucho las alternativas alimentarias, al 9% les gusta, al 2% ni les gusta ni les disgusta y al 1% no les gusta las preparaciones degustadas. Muchos de los niños que reciben la colación escolar no la ingieren la llevan a su casa y luego la regalan a los familiares estos es algo negativo ya que esto no ayuda a mejorar su salud.

Los talleres para padres son recursos que la educación utiliza para fomentar, para mejorar y en este caso para contribuir al bienestar y salud de los niños y niñas de la escuela Simón Bolívar.

Con una nutrición balanceada se podrá mejorar el rendimiento educativo de los discentes, y se optimizará la educación.

## 5.- RECOMENDACIONES

1.- Para que las alternativas alimentarias generadas cubran el aporte nutricional de una colación (20%) de manera adecuada es necesario que las preparaciones sean combinadas entre sí.

2.- Al ser los niños los principales consumidores de las alternativas alimentarias generadas con alimentos tradicionales es necesario que las recetas sean servidas utilizando colores llamativos que decoren el plato, pueden ser frutas, grajeas, u otros como hojas o dulces que llamen la atención de los niños.

3.- Es necesario tomar en cuenta el tipo de alimentación que se utiliza en cada comunidad, ya que la preparación dulce (postres) no son parte de su dieta y la forma aplicable que se puede dar es como colación o expender estos productos en las tiendas comunales.

4.- Dar a conocer a los programas sociales que existen alternativas alimentarias con productos generados en las propias zonas que pueden contribuir en su seguridad alimentaria y aportar económicamente al desarrollo de su comunidad.

5.- Se recomienda a las madres de familia que se practique las recetas, que los talleres no queden solo en papeles, sino que realmente se siga a cabalidad cada una de las recetas entregadas.

Este proyecto sirva de ejemplo para que se inicien otros en etapas sucesivas con otros años básicos, hasta culminar con toda la institución.



## 6.- BIBLIOGRAFIA

- Blanco Barrios, M (2001)"El alumno extranjero: Un reto educativo." Ed. Material y recursos didácticos. Madrid.
- Caballero Eduardo. Higiene de los Alimentos.  
Editorial Higiene Alimenticio\_2000
- Conde, T; "Influencia de los factores Estresantes en el Rendimiento Escolar.  
Ludueña \_ México 2008
- Código de la Niñez y Adolescencia.
- Dra. Gordillo Mercedes La Desnutrición en el ecuador Pag 13 – 18
- Diario El Universo Alimentos Procesados vs. Naturales La Revista Abril 2007  
Pag. 3 – 8.
- Diario Súper Una Lonchera Variada Suplementos Octubre 19/2009
- Dietética y Nutrición. Manual de la clínica  
Mayo 7° Ed. Madrid.
- Desnutrición-en-ecuador.  
<http://ecuador.nutrinet.org/ecuador/situacion-nutricional/58-las-cifras>.
- Folleto de Alimentación Infantil- INNFA.
- González, J.A. - Niñez J. Estrategias de Aprendizaje Pirámide Madrid – España 2002.
- Guía Nutricional. "Principios Básicos sobre Nutrición y Salud 2000.

- Marín Sánchez, M, GRAU GUMBAU. R. y YUBERO JIMENEZ. S. (2002)"Procesos psicosociales en los contextos educativos". Ed. Psicología Pirámide. Madrid.
- Martínez y Martínez R, Cuevas A, Apodaca JJ, Sanz MR. Etapa adolescencia, crecimiento y desarrollo. En Martínez y Martínez.
- Ministerio de Educación y Cultura. Constitución 2008.
- Ministerio de Educación y Cultura. Proyecto de Bares y Loncheras Escolares, Quito.
- Ministerio de Educación y Cultura. Folleto sobre Alimentación y Nutrición. Quito.
- R, Ed. La salud del niño y del adolescente. 4to Edición. México: manual moderno; 2001.
- Rojas Montenegro/Guerrero Lozano; Nutrición Normal en el niño, generalidades conceptos. Editorial Médica Panamericana.
- Más en Univision.com: <http://foro.univision.com/t5/Recetas-y-Cocina-de-Republica-Dominicana/PARA-PREPARAR-COMIDAS-SANAS-Y-NUTRITIVAS/td-p/268265025#ixzz22fSBbLvb>
- . CARRAZADA, y P. CELEDÓN, Efectos de la desnutrición grave temprana sobre la capacidad de aprendizaje en niños de edad escolar, Academia Superior de Ciencias Pedagógicas, Santiago de Chile, 1984.
- 2. P. LLEDÓ, ISO Evaluación socioeconómica de un Centro de Prevención de Desnutrición Infantil, Facultad de Ciencias Económicas de la UNC, Santiago de Chile, 1996.

- 3. M. AVILÉS, y E. JOSÉ, Perfil de la Salud Ambiental de la Niñez en el Ecuador, Ministerio de Salud Pública, Ecuador, 2001.
- 4. R. MARTÍNEZ, A. LEÓN, y E. ESPÍNDOLA, Hambre y desigualdad en los países andinos: La desnutrición y la vulnerabilidad alimentaria en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, Quito-Ecuador, 23 de Noviembre del 2004.
- 5. A. G. LESCANO, Modelo para el Análisis de Políticas de Desnutrición, Perú, Noviembre 14 del 2002.
- 6. D. P LOZADA., P. L AGUINAGA.; T. C. OLMEDO; y POZO A. ARTURO, R El peso de la enfermedad en el Ecuador., Quito: 1999.
- 7. ENDE-MAIN- 94. Los Ríos. CEPAR, USAID, CDC, UNFPA, Encuesta demográfica y de salud maternal e infantil., Quito, Ecuador, 1994.
- 8. P. E GALICIA.; A. MA. URKIZA; P. D. GALICIA; G. B. LOUREIRO y MA. J. LOZANO DE LA TORRE; Estudio del estado nutricional de la población infantil de la zona rural de la costa ecuatoriana, Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander, España, 2001.
- 9. SOEKIRMAN, Prevención de la malnutrición proteico-energética a través del desarrollo socio-económico y de la participación de la comunidad, Presentado en: XIX Seminario de Nestlé Nutrition. El niño mal nutrido, Indonesia, 21-23 marzo 1988; 32-33.
- 10. Noboa, H. Enfermedades crónicas en el Ecuador. Boletín Epidemiológico del Ministerio de Salud Pública, Dirección Nacional de Control y Vigilancia Epidemiológica. Diciembre de 1986 pp 11-13

# 7.-Anexos

Guayaquil y el día 14 de noviembre se posesiono en la Dirección Provincial de Educación de Los Ríos.

El Supervisor de Zona Lcdo. Bolívar Iperty se hace presente el día 22 de noviembre del año en curso en esta Institución para hacer la posesión legal ante todo el Personal Docente y Administrativo al Profesor. Geovanny Goyes Cabezas como Director Encargado.

(Regresando en la historia de esta Institución, en el año de 1965 hay 6 Profesores más y asisten 162 alumnos/as; pero en, los años siguientes fue aumentando la población escolar y así también se incrementan más docentes).

El local donde funcionaba la escuela era de construcción mixta ubicada en el malecón al sur de la población a la margen derecha del Río Babahoyo, por el este 150 m. Del margen izquierdo del río Pueblo Viejo por el sur se encuentra 19,6 kilómetros de distancia de la ciudad de Babahoyo con quienes se comunica a 35 minutos vía terrestre por la carretera estable Babahoyo – Baba – Ramal Pimocha y por la vía fluvial del río Babahoyo . Terreno que fue donado por la ilustre Municipalidad de Babahoyo siendo en ese entonces el Alcalde el Sr. Felipe Abut Dumani cuyo gestor fue el abogado Publio Vásquez Berna cuando desempeñaba las funciones de Consejo del Cantón Babahoyo (1967 - 1972) estos terrenos pertenecían a la Hacienda Legua expropiado por el cabildo Babahoyense. Desde 1995 tiene su cerramiento de maya con tubo galvanizado obra realizada por la Alcaldía de Babahoyo siendo alcalde el Sr. Ing. Julio Touma Basilio, cuyo gestor principal fue el Sr, Diputado Provincial Sr. Washington Fayton Velásquez.

La escuela cuenta con una estructura adecuada de cinco bloques dando un total de 13 aulas y tres acondicionada para poder trabajar baterías sanitarias , la dirección de la escuela todo está financiado por el estado a través de diferentes Instituciones DINASE y Consejo Provincial etc.

## HISTORIA DE LA ESCUELA

### RESEÑA HISTORICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA N° 8 "SIMÓN BOLÍVAR"

La Escuela Fiscal Mixta N° 8 "Simón Bolívar", fue creada en el año 1898. El Gobierno Constitucional del General Eloy Alfaro en sus obras de aspecto Educativo creó la Escuela "Simón Bolívar" en esta Cabecera Parroquial.

Su primer profesor fue el Sr. Máximo Barrera, quién laboro poco tiempo.

Después fue nombrado el Prof. Normalista Sr. Froilán Vásquez Rojas, quien le dio estabilidad y prestigio a la Institución por más de 20 años.

### TRAYECTORIA INSTITUCIONAL

La escuela era unitaria de niños, funcionaba en dos jornadas: mañana y tarde, con seis grados.

La metodología empleada era la memorística tradicional.

El material didáctico empleado era el pizarrón y la tiza, la pizarra pequeña y el lápiz de pizarra en primero y segundo grado.

En el año de 1954, funciono como escuela unitaria con un solo Profesor. Pero en el año de 1960 el Municipio de Babahoyo da un incremento de dos Profesores, uno para la beneficiada escuela fiscal de niñas N° 9 Juana de Babaron y el otro Profesor para la escuela de niños "Simón Bolívar". En el mismo año la Dirección de Educación dio dos creaciones más uno para cada escuela.

El 3 de junio de 1965, Dirección Provincial de Educación Fusionó los dos planteles de niños y niñas denominándola con el nombre de Escuela Fiscal Mixta N° 8 "Simón Bolívar", nombrando como Directora a la Profesora Normalista Sra. María Francia López Vásquez, la misma que siguió frente a esta Institución Educativa hasta el año 2011, por acogerse a los beneficios de la jubilación; luego la Dirección de Educación dejo encargada a la Lcda. Amalia Lucitania Berrúz Cedeño el 6 de septiembre del 2011 hasta el 22 de noviembre; el día 11 de noviembre el Prof. Geovanny Goyes Cabezas, fue posesionado en la Subsecretaria de Educación del Distrito de

En el año 1968, 1970 se incrementó el número de docentes:

Prof. Amanda Lidia Flores León.

Prof. Ida María Villegas Riera de Bastidas.

Prof. Ana Estela Suarez Ramírez.

Prof. Blanca Esperanza Monteci Litardo.

Prof. Cecilia Margot Bohórquez Vela.

Prof. Fernando Ortega.

Prof. Bolívar Avendaño Delgado.

Prof. Francisca Graciela Cedeño Moreno.

Prof. René Navarrete de Yáñez.

Prof. Zaida Valle de Villegas.

Prof. Vicente Moscoso Pino.

Prof. Mercedes Amalía Olvera Martínez.

Prof. Alba Espinoza de Vicuña.

Prof. Judith Yépez.

Prof. Aníbal Carraco.

Prof. Estela Socorro Gaibor.

Prof. Amable Ramiro Rodríguez Chica.

Prof. Ana Eugenia García Chaguay.

Prof. Laura Elena Villarroel Galarraga.

Prof. Celeste Fidela Sánchez Alvarado.

Prof. Luis Efrén Trujillo Toro.

Prof. Luis Gonzalo Simpleza Hervas.

Prof. Carmen Vélez Aspiazu de Viteri.

Prof. Johnny Gonzales.

Prof. Elsa Morán.

Prof. Alexandra Vallejo Huacón.

### PROFESORES QUE PRESENTARON SUS SERVICIOS EN CALIDAD DE SUPLENTE:

Prof. María Auxiliadora Morante Muñoz.

Prof. Shiley Consuelo Salazar López.

Prof. Carlos Cotto Cuesta.

Prof. Fanny Alvarado.

Prof. Mercedes Cuesta Medina.

Prof. Ana Rumazo.

Prof. Enriqueta Meneses.

Prof. Elsa Santillán.

Prof. Flor Divina Venegas López.

Prof. Julia Cecilia Moreno Onofre.

Actualmente la Escuela Fiscal Mixta N° 8 "Simón Bolívar" cuenta con un valioso número de Docentes que se encarga de la educación formal e Institucional de 530 estudiantes de Inicial a Séptimo Año de Educación Básica, docentes que son considerados agentes efectivos del proceso de enseñanza aprendizaje y cada uno de ellos cumplen con su laboriosa función en él. **Periodo Lectivo 2010 – 2011** por medio de rueda de cambio ingresan a formar parte de esta Institución la Srta.



Maribel Vallejo y Rosa Caicedo empezando a laborar desde el mes de Abril: en este mismo periodo lectivo el Sr. Julio Onofre quien se venía desempeñando como Auxiliar de Servicio por 32 ininterrumpidamente e acoge a la jubilación y deja a la Institución ocupando este lugar el Sr. Freddy Álvarez. También se acogió a la jubilación la Srta. Prof. Estela Socorro Gaibor.

**Periodo Lectivo 2011 – 2012** se acogieron a la jubilación la Srta. Lcda. María Francia López Vásquez, y la Srta. Prof. Francisca Graciela Cedeño Moreno, también se ausento de esta Institución la Srta. Prof. Daysi Sosa Velarde, ya que el nombramiento le salió en otra Institución.

Por disposición de la Dirección de Educación los compañeros de las áreas especiales fueron reemplazados por otros compañeros a excepción del área de Cultura Estética que por él no llego nadie. También ingreso por contrato de la Dirección de Educación el Sr. Ausberto Vera Domínguez y la Srta. Prof. Liceth Palma Ramírez.

La Prefectura de la Provincia de Los Ríos obsequio 9 Computadoras a la Institución gracias al Sr. Marcos Troya Fuerte. Prefecto de la Provincia de los Ríos y la Gestión de la Srta. Directora María Francia López Velásquez y a la maestra Lcda. Betty Triviño Mora del área de computación las mismas que fueron recibidas el día 12 de mayo del 2011.

También recibimos el Internet (CNT) y el 12 de diciembre del 2011, 19 computadoras por parte de.

También la DINSE nos ha colaborado con la construcción de dos aulas con sus respectivos baños para Educación Inicial y la construcción de cuatro baterías sanitarias con cuatro lavamanos y urinarios para varones; el arreglo de seis aulas, pintadas, baldosa, verjas, puertas nuevas, cerramiento integral de hormigón armado con pared de ladrillos y dos puertas una principal y una puerta de salida de emergencia interior con material de hierro, cambiada de cubierta de un pabellón de tres aulas y dos aulas con baldosa y pintada y seis aulas pintadas por la parte

exterior, la construcción de un pabellón pequeño en el cual funcionara la dirección de la Academia Alberto Andrade Fajardo.

En la actualidad nuestra Institución se encuentra organizada de la siguiente

Manera:

Director: Lcdo. Geovanny Goyes Cabezas.

Inicial: Lcda. Tatiana Orellana Andrade # de estudiante 51.

Segundo A: Lcda. Lucitania Berruz Cedeño # de estudiante 24.

Segundo B: Lcda. Ninfa Velásquez Pilaloa # de estudiante 28.

Tercero A: Prof. Lissette Palma Ramírez # de estudiante 31.

Tercero B: Lcda. Maribel Vallejo Huacón # de estudiante 39.

Cuarto A: Lcda. Olga Montero Franco # de estudiante 31.

Cuarto B: Lcda. Irene Ortiz Quinto # de estudiante 29.

Quinto A: Lcda. Rosa Huacón Quinche # de estudiante 34.

Quinto B: Lcda. Rosa Caicedo Infante # de estudiante 19.

Quinto C: Lcdo. Roberto Díaz Berrúz # de estudiante 28.

Sexto A: Lcda. Ángela Vera Álvarez # de estudiante 23.

Sexto B: Lcda. Yola Del Rosario Díaz # de estudiante 28.

Séptimo A: Lcda. Nazaria Delgado Vallejo # de estudiante 35.

Séptimo B: Lcdo. Ausberto Vera Domínguez # de estudiante 38.

Laboratorio de CC.NN: Lcda. Nieves Quinto Lamilla.

## **PROFESORES ESPECIALES.**

Cultura Física: Lcdo. Ronald Altamirano Murillo.

Computación: Lcda. Betty Triviño Mora.

Inglés: Prof. Verónica Robles Onofre.

Madre Educadora. Sra. Lorenza Cercado Espinoza.

## **AUXILIARES DE SERVICIO:**

Sr. Freddy Álvarez Cuadro.

Sra. Vicenta Raquel Paguay Arias.

## **DIAGNOSTICO DE LA ESCUELA**

En la actualidad nuestra institución cuenta con un cerramiento de hormigón armado, dos aulas nuevas, acondicionaron dos aulas para los Laboratorios de Ciencias Naturales y Computación el mismo que cuenta con 31 computadoras, también se arreglaron algunas aulas y está totalmente pintada en este período lectivo el Jardín de Infante Pimocha paso a formar parte de nuestra Institución por lo cual crece la Familia Bolivariana llegando a tener 528 estudiantes, 23 maestros y dos Auxiliares de Servicios.

## **RECETAS Y MENU SEMANAL**

## MENÚ MENSUAL

### 1º SEMANA

DÍA	ALMUERZO	COMIDA
L	Legumbre	Pescado o marisco
M	Ave	Guiso de verduras
M	Legumbre	Pescado o marisco
J	Cerdo	Pasta
V	Legumbre	Pescado o marisco
S	Pasta	Ave
D	Carne roja	Huevo

### 2º SEMANA

DÍA	ALMUERZO	COMIDA
L	Ave	Guiso de verduras
M	Legumbre	Pescado o marisco
M	Guiso carne roja	Verdura-huevo
J	Legumbre	Pescado o marisco
V	Pasta	Ave
S	Carne blanca	Guiso de verduras
D	Pescado o marisco	Pasta

### 3º SEMANA

DÍA	ALMUERZO	COMIDA
L	Legumbre	Pescado o marisco
M	Cerdo	Guiso de verduras
M	Legumbre	Pescado o marisco
J	Ave	Pasta
V	Carne roja	Masa-verdura
S	Pasta con pescado	Legumbre disfrazada
D	Ave	Verdura-huevo

#### 4° SEMANA

DÍA	ALMUERZO	COMIDA
L	Ave	Pescado
M	Legumbre	Masa-verdura
M	Guiso de carne roja	Ave
J	Pescado o marisco	Tortilla
V	Legumbre	Pasta
S	Ave	Guiso de verduras
D	Pescado o marisco	Masa-verdura

#### 5° SEMANA

DÍA	ALMUERZO	COMIDA
L	Legumbre	Ave
M	Pescado o marisco	Guiso verduras
M	Legumbre	Pescado o marisco
J	Ave	Masa-Verdura
V	Legumbre	Pescado o marisco
S	Cerdo	Verdura-huevo
D	Carne roja	Masa-verdura

#### 6° SEMANA

DÍA	ALMUERZO	COMIDA
L	Ave	Guiso verduras
M	Legumbre	Verduras-huevo
M	Pescado	Guiso carne roja
J	Legumbre	Pescado
V	Cerdo	Pasta
S	Verduras	Ave
D	Pescado o marisco	Masa-verdura

## RECETAS PARA LA BUENA ALIMENTACION

### Preparación del plato principal

- \* Experimentar con aves sin piel, pescados o platos de pasta, en sustitución de las carnes rojas.
- \* Antes de cocinar, intente marinar los cortes de carne magra en vino o agua para que estén más tiernos
- \* Tratar de asar en horno o a la parrilla, cocer, tostar o cocinar en el horno de microondas los alimentos, en lugar de freírlos. Utilizar una rejilla para dejar que se desprenda la grasa de la carne mientras se cocina.
- \* Procurar freír dando vueltas con una pequeña cantidad de aceite de los tipos mencionados en ELIJA.

### Huevos

- La yema de los huevos es muy rica en colesterol. La clara y los sustitutos de los huevos sin aceite no tienen colesterol. Utilícelos en lugar de aquéllos. Reduzca el número de yemas de huevo que consume a tres por semana (incluidas las utilizadas para cocinar).

### Reducción de la grasa

- Retire toda la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
- Elimine la grasa de los caldos o de los extractos de carnes durante la preparación de sopas, salsas o guisos en cazuela.
- Intente estos métodos para eliminar la grasa  
Refrigerar los caldos y quitar luego la capa de grasa de la parte superior cuando se haya solidificado.
- Enfriar los caldos cuando todavía están en la cazuela colocando ésta en agua fría, o añadir algunos cubos de hielo directamente a la cazuela para endurecer la grasa. Espumar luego la grasa solidificada.
- Utilizar un separador de salsas.

## Comidas rápidas

- Preparar bocadillos con sobras, como pollo, atún, pavo, mantequilla de cacahuete natural y carnes preparadas con poca grasa. Tenga cuidado con los fiambres a base de carnes de pollo o pavo, que pueden contener gran cantidad de sodio y grasas saturadas. Los fiambres bajos en grasa deben tener menos de 3 gramos de grasa por 250 g.

## Adición de especias al cocinar

- Las combinaciones de hierbas y especias, como pimentón, perejil, albahaca, jengibre y ajo son sustitutos sabrosos de la sal.
- El zumo natural de limón o naranja y el vinagre son variantes interesantes y sabrosas para las salsas de barbacoa, soya o Worcestershire (todas ellas con alto contenido de sodio).
- Haga cambios creativos con los alimentos. Por ejemplo, el yogur natural y las cebolletas dan un buen sabor a las patatas asadas, en lugar de utilizar crema agria o mantequilla. O pruebe a hacer pollo fresco sin piel a la parrilla con patatas rojas hervidas, en lugar de pollo frito con patatas fritas.

## Presentación creativa

- Reduzca el tamaño de las raciones. Reduzca el tamaño de su plato en lugar de aumentar el tamaño de las raciones.

## Satisfaga su gusto por lo dulce

- Preparar postres deliciosos bajos en grasa con yogur semidesnatado o desnatado y frutas naturales.
- Elegir aperitivos rápidos y fáciles con bajo contenido de sodio y grasa. Por ejemplo: frutas naturales, palomitas de maíz sin añadidos, hortalizas con una crema de yogur semidesnatado, postres congelados desnatados, pastelillos desnatados.



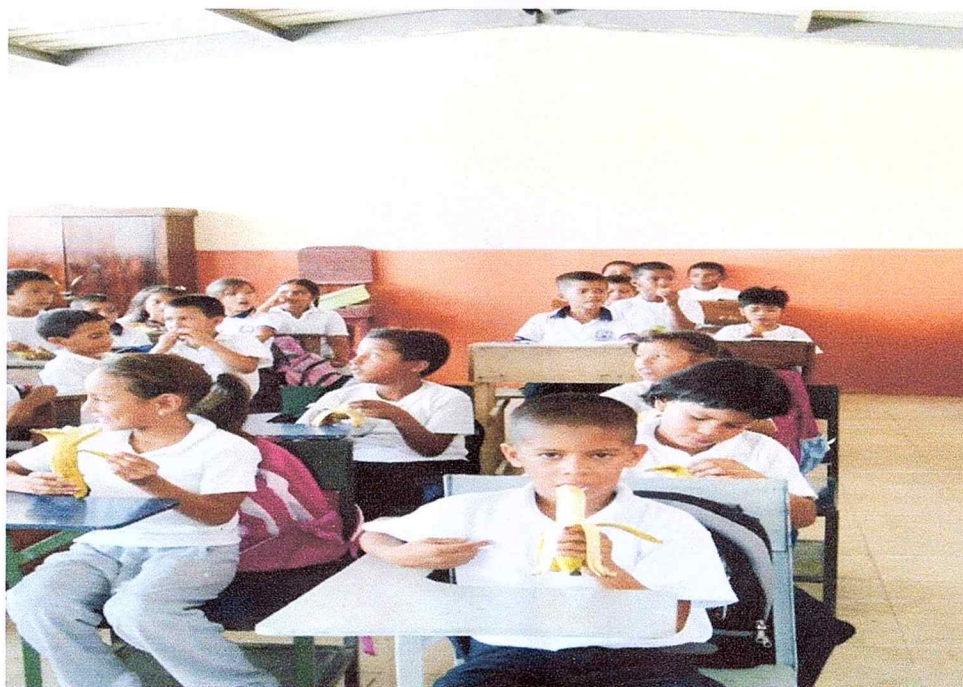
VISITANDO EL SUBCENTRO DE SALUD PARA PEDIR  
ASESORAMIENTO A LA DOCTORA DE TURNO



REALIZANDO LA VISITA MEDICA CON LOS NIÑOS DEL CUARTO  
AÑO DE BASICA DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR



TOMANDO EL DESAYUNO ESCOLAR CON LOS NIÑOS DEL CUARTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR





PREPARANDO EL TALLER SOBRE LA BUENA ALIMENTACION CON LOS  
COMPAÑEROS DOCENTES Y LA DOCTORA DEL SUBCENTRO DE SALUD DE





