



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

TESIS DE GRADO

“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA” DE LA LOCALIDAD DEL SALTO PARROQUIA LA MATRÍZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL PERIODO 2008-2009”

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia.

Autoras:

Oyos Correa Lilia Yolanda

Taipe Bustillos María de los Ángeles

Directora:

Lic. Cañizares Vasconez Lorena Aracely

LATACUNGA-ECUADOR

Julio – 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA”, DE LA LOCALIDAD DEL SALTO PARROQUIA LA MATRÍZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL PERIODO 2008-200”**, son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

Oyos Correa Lilia Yolanda
C.I. 050182010-4

Taipe Bustillos María de los Ángeles
C.I. 0502041046-7

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA”, DE LA LOCALIDAD DEL SALTO PARROQUIA LA MATRÍZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL PERIODO 2008-2009”, de Oyos Correa Yolanda, Taipe María De Los Ángeles, postulantes de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, carrera de Licenciatura en Parvularia, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Marzo del 2015

La Directora

Lic. Cañizares Vasconez Lorena Aracely



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
LATACUNGA – ECUADOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, las postulantes: OYOS CORREA YOLANDA y TAIPE MARÍA DE LOS ÁNGELES, con el título de tesis: **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA”, DE LA LOCALIDAD DEL SALTO PARROQUIA LA MATRÍZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL PERIODO 2008-2009”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa Institucional.

Latacunga, julio del 2015

Para constancia firman:

.....
Mg. Catherine Culqui
PRESIDENTA

.....
Psc. Cl. Pablo Barba
MIEMBRO

.....
Msc. Paola Defaz
OPOSITORA

AGRADECIMIENTO

Una cualidad del ser humano es el mostrar gratitud, por consiguiente con un corazón alegre extendemos un intenso agradecimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi, a la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, carrera de Licenciatura en Parvularia y por su intermedio a las autoridades y a sus destacados profesores, de manera particular a la Lic. Cañizares Vásconez Lorena Aracely, Directora de Tesis; por todo su apoyo y orientación, consejo y sabiduría brindados para el exitoso desarrollo del presente trabajo de investigación.

Nuestra gratitud a todas aquellas personas e instituciones que de una u otra forma contribuyeron a alcanzar nuestros ideales de cultura y progreso.

Yolanda y María de los Ángeles

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a Dios, por darnos el don de la vida, por ser nuestra fortaleza en nuestros momentos de debilidad y por brindarnos una vida llena de mucho aprendizaje, experiencia, felicidad y permitirnos llegar a este momento tan importante de nuestra formación profesional.

Gracias Dios por estar a nuestro lado en cada paso que damos cuidándonos y dándonos mucha fortaleza para seguir en pie y lograr realizar nuestro sueño como profesional, un sueño que creímos distante y sin embargo se ha cristalizado en una maravillosa realidad.

A nuestros esposos e hijos por su valioso apoyo constante moral, económico e incondicional.

Yolanda y María de los Ángeles

INDICE DE CONTENIDOS

Contenido	Pág.
Portada.....	i
Autoría	ii
Aval del Director de Tesis	iii
Aprobación del Tribunal de Grado	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de Tablas	x
Índice de Gráficos	x
Resumen.....	xi
Abstract	xii
Aval de traducción	xiii
Introducción	1

CAPITULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes Investigativos.....	3
1.2. Categorías Fundamentales	6
1.3. DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO.....	7
1.3.1. Características del desarrollo integral	9
1.3.1.1. Desarrollo psicomotor.....	9
1.3.1.2. Desarrollo mental, cognitivo y del lenguaje.	10
1.3.1.3. Desarrollo afectivo y de la personalidad.....	10
1.3.1.4. Desarrollo social.....	11
1.3.2. Factores que intervienen en su desarrollo	11
1.3.2.1. Determinantes biológicos.....	12
1.3.2.2. Determinantes ambientales.	13

1.4.SALUD	13
1.4.1 Definición.....	13
1.4.2. Vacunas, escudo protector de la salud infantil.....	16
1.4.3. Recomendaciones para el cuidado de la salud infantil.....	16
1.4.4. Hábitos de higiene.....	17
1.5. NUTRICIÓN	18
1.5.1. Definición.....	18
1.5.2. Crecimiento y Alimentación	20
1.5.3. Priorizando Alimentos	21
1.5.4. Clasificación de la nutrición.....	22
1.5.5. Retraso en el crecimiento	23
1.5.6. Prevención del retraso en el crecimiento	23
1.6. DESNUTRICIÓN	25
1.6.1. Las víctimas de la desnutrición	26
1.6.2. Consecuencias de la desnutrición.....	27
1.6.3. Tipos de Desnutrición	29
1.6.3.1. Desnutrición crónica	29
1.6.3.2. Desnutrición aguda moderada.....	30
1.6.3.3. Desnutrición aguda grave o severa	30
1.6.3.4. Carencia de vitaminas y minerales.....	30
1.6.3.5. Deficiencia de Macronutrientes:	31
1.7. PROGRAMA DE NUTRICIÓN	32
1.7.1. Dieta balanceada	32
1.7.2. Necesidades nutricionales de los niños y niñas.....	35
1.7.3. Desarrollo de hábitos alimenticios	35
1.7.4. Dieta vegetariana.....	37
1.8. PROGRAMA DE CAPACITACIÓN	38
1.8.1. Definición.....	38
1.8.2. Propósito	38
1.8.3. Beneficios.....	39
1.8.4. Objetivos	40
1.8.5. Función.....	40

1.8.6. Metodología	40
1.8.7. Técnica	42
1.8.8. Evaluación.....	42

CAPITULO II

2. CARACTERIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

2.1. Breve reseña histórica del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”	45
2.2. Análisis e interpretación de la entrevista dirigida a la Educadora del Centro Infantil por Nuestra Infancia de la Localidad del Salto, Canton Latacunga Parroquia la Matriz.....	48
2.3. Análisis e interpretación de resultados de las encuesta realizadas a los Padres y Madres de Familia del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia” sobre Desnutrición.	51
2.4. Conclusiones	63
2.5. Recomendaciones.....	64

CAPÍTULO III

3. DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. Título de la Propuesta.....	65
3.2. Datos Informativos.....	65
3.3. Objetivos de la Propuesta.....	66
3.3.1. General	66
3.3.2. Específicos	66
3.4. Justificación de la Propuesta.	66
3.5. Descripción de la Propuesta.	67
3.4. Modelo Operativo	140
3.6. Conclusiones y Recomendaciones.	154
3.6.1. Conclusiones	154
3.6.2. Recomendaciones.....	155
Bibliografía	156

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Cantidad de alimento.....	51
Tabla N° 2: Veces que debe alimentarse.....	52
Tabla N° 3: Alimentos que debe consumir.....	53
Tabla N° 4: Importancia de consumir alimentos.....	54
Tabla N° 5: Motivación para el consumo de alimentos.....	55
Tabla N° 6: Desarrollo de los niños y niñas.....	56
Tabla N° 7: Guía para alimentar a los niños y niñas.....	57
Tabla N° 8: Lonchera y alimentos.....	58
Tabla N° 9: Análisis e interpretación de la ficha de observación.....	59
Tabla N° 10: Cantidad de azúcar y calorías en las bebidas comunes.....	111
Tabla N° 11: Plan de acción.....	140

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Categorías fundamentales.....	6
Gráfico N° 2: Cantidad de alimento.....	51
Gráfico N° 3: Veces que debe alimentarse.....	52
Gráfico N° 4: Alimentos que debe consumir.....	53
Gráfico N° 5: Importancia de consumir alimentos.....	54
Gráfico N° 6: Motivación para el consumo de alimentos.....	55
Gráfico N° 7: Desarrollo de los niños y niñas.....	56
Gráfico N° 8: Guía para alimentar a los niños y niñas.....	57
Gráfico N° 9: Lonchera y alimentos.....	58
Gráfico N° 10: Pirámide nutricional.....	67



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA” DE LA LOCALIDAD DEL SALTO PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL PERIODO 2008-2009”,

Autores:

Lilia Yolanda Oyos Correa

María de los Ángeles Taipe

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue el “Diseño de un programa de capacitación para los padres de familia para prevenir la malnutrición en los niños y niñas de 3-5 años de edad de los niños de centro infantil Por nuestra infancia, en la localidad de El Salto, parroquia la Matriz, cantón Latacunga. Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta con su instrumento un cuestionario a los padres de familia, a las madres educadoras, a los niños y niñas del centro infantil. Los hallazgos encontrados demostraron que los padres de familia desconocían la importancia de dar una buena alimentación a sus hijos, es por eso que se ha investigado la calidad de alimentos que deben ser consumidos por los niños para mejorar su rendimiento escolar. La capacitación a los padres de familia será de mucha ayuda ya que en este los padres aprenderán recetas las cuales contienen la información nutricional adecuada que sus hijos necesitan en esta etapa de su vida, además encontrarán variedad de alimentos que deben ser consumidos por los niños para llegar a su máximo desempeño y así lograr erradicar la malnutrición en el centro infantil “por nuestra infancia”; y a la vez concientizar que el consumo de comida chatarra solamente mal nutre a los niños.

Palabras claves: Malnutrición infantil, nutrición, estilo de vida saludable, desarrollo integral, programa de nutrición, capacitación, micronutrientes y macronutrientes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “DESIGNING A TRAINING PROGRAM FOR PARENTS IN PREVENTING OF MALNUTRITION IN CHILDREN FROM 3-5 YEARS OLD IN THE CHILDREN'S CENTER "POR NUESTRA INFANCIA" IN EL SALTO NEIGHBORHOOD, LA MATRIZ PARISH, LATACUNGA CANTON, COTOPAXI PROVINCE IN 2008-2009”.

ABSTRACT

The purpose of this research was: Design a training program for parents to prevent malnutrition in children from 3-5 years old in the Children's Center "Por nuestra Infancia", in El Salto neighborhood, La Matriz parish, Latacunga Canton. For data collection the survey technique was applied with its tool the questionnaire to the parents, teachers and children of the children's center. The findings showed that parents were unaware of the importance of good nutrition for their children, so that, the quality of food to be consumed by children has been investigated to improve their school performance. Training for parents will be helpful as this, parents will learn recipes which contain the proper nutrition that their children need at this stage of their lives; Also parents will find variety of foods that should be consumed by children for reach their best performance and achieve to eradicate the malnutrition in the children's center "Por nuestros niños"; while aware that eating junk food only contribute to malnutrition of children.

DESCRIPTORS: Child malnutrition, nutrition, healthy lifestyle, integral development, nutrition program, training, macronutrients, micronutrients.



AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por las señoras Egresado de la Carrera de Parvularia de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **OYOS CORREA LILIA YOLANDA Y TAIBE MARIA DE LOS ANGELES**, cuyo título versa **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA”, DE LA LOCALIDAD DEL SALTO PARROQUIA LA MATRIZ, CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI, EN EL PERIODO 2008-2009”**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al petionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, marzo del 2015

Atentamente,

Lic. M.Sc. Erika Cecilia Borja Salazar
DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS
C.C. 0502161094

INTRODUCCIÓN

La alimentación es indispensable para la vida diaria, la cantidad de proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente, por eso es muy importante hablar sobre la nutrición ya que esto nos ayudará, a proporcionar a nuestro cuerpo buenos hábitos ya que nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que tenemos que cuidar todo lo que ingerimos.

La nutrición en el Ecuador, permite determinar uno de los sistemas de información sobre la inseguridad alimentaria en cada uno de los seres humanos que habitan en este país, provocando a las personas la desnutrición a causa de la indisponibilidad de alimentos, falta de ingresos económicos y conocimientos sobre el contenido de los productos que se produce el país. Estos hechos constituyen una de las causas para que la nutrición sea tomada en cuenta por parte del gobierno ecuatoriano de una seguridad alimentaria para todas las personas especialmente para los niños y niñas, en su totalidad productos que tengan toda clase de nutrientes los mismos que fortificarán a los niños para un buen desarrollo y crecimiento.

El objetivo de esta investigación fue diseñar un Programa de Capacitación Nutricional para los padres de familia del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”, para fortalecer el desarrollo crecimiento y de esta forma mejorar la calidad de vida de los niños que se educan en esta institución. Las preguntas de investigación que guiaron este estudio fueron: ¿Al capacitar a los padres de familia en Nutrición Infantil, permitirá el fortalecimiento físico de los niños y niñas? ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y científicos en los que se enmarca la Nutrición Infantil? ¿Qué problemática actual presentan los niños y niñas del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”, en cuanto a su nutrición y alimentación? ¿Qué características deberá tener el programa de capacitación nutricional dirigido a los padres de familia para el fortalecimiento de los niños y niñas?

El tipo de investigación aplicado en este estudio fue la investigación de campo, bibliográfica y documental. El diseño estadístico fue de carácter no experimental, los métodos aplicados fueron teóricos, inductivo y deductivo, analítico-sintético. La unidad de estudio estuvo integrada por las autoridades, padres de familia y niños y niñas del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”.

Para una mejor comprensión del presente trabajo investigativo, el mismo se ha dividido en tres capítulos de la siguiente manera:

En el **Capítulo I** se considera los fundamentos teóricos del objeto de estudio así: los antecedentes investigativos, en donde se informa un análisis sintético de investigaciones anteriores sobre la temática estudiada, las categorías fundamentales, y el marco teórico en que se apoya este estudio.

En el **Capítulo II** se destaca la caracterización del objeto de estudio, el mismo que recoge una breve reseña histórica de la institución objeto de estudio, el análisis e interpretación de resultados de la investigación de campo, conclusiones y recomendaciones.

En el **Capítulo III** se presenta el diseño y aplicación de la propuesta, que comprende datos informativos, justificación, objetivos descripción del plan operativo de la propuesta, los resultados de la aplicación de la propuesta, las conclusiones y las recomendaciones.

Finalmente se considera la bibliografía y los anexos de la investigación.

CAPITULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En Venezuela, en la Universidad de Oriente los autores Sánchez Flores Andrés Rafael y Salazar Bobadilla Joel José realizan un trabajo de investigación con el tema: “Evaluación nutricional de escolares de la localidad de Morichalito, Municipio Cedeño Estado Bolívar”; el objetivo de este estudio fue: Diagnosticar el estado nutricional de escolares de la localidad de Morichalito, Municipio Cedeño, Estado Bolívar, en el período de Abril 2005- Junio 2006. Las conclusiones que arroja este trabajo investigativo muestra que por una parte la poca disponibilidad de alimentos para una dieta balanceada y por la otra la manera de distribuir los mismos, han originado que los índices antropométricos como reflejo del estado nutricional no se encuentren enmarcados en los valores deseados, no solamente la desnutrición y el riesgo de la misma persiste en la población escolar sino también el exceso de peso como problema futuro de salud pública.

Por consiguiente, las autoridades de turno deben corregir esta problemática y hacer disponible alimentos para que la población infantil e incluso adulto tengan acceso a una dieta balanceada, se debe tener presente que un pueblo bien alimentado es un pueblo sano. A su vez programas de capacitación nutricional dirigidos a los padres de familia, a efectos de que los mismos puedan informarse del valor nutritivo de los alimentos y estén en la capacidad de proporcionar a sus hijos alimentos saludables ricos en proteínas, vitaminas, carbohidratos.

En Guayaquil, en la “Universidad Católica Santiago de Guayaquil” los autores Verónica Arias Vera y Antonio Uquillas Lago, realizan un trabajo de investigación con el tema: Modelo para la creación de Centro de Nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad, en la zona norte de Guayaquil. El objetivo de esta investigación fue: “Proponer un modelo para la creación de un Centro de Trastornos de la Alimentación para niños y niñas de 6 meses a 14 años, en la zona Norte de Guayaquil”.

La promoción y prevención en la nutrición es necesaria para disminuir la morbi-mortalidad originada por la malnutrición en la población en general, comenzando por nuestros niños, se evita jóvenes y adultos enfermos, por lo tanto, adoptar el sistema de un plan nutricional, proporcionado por un especialista, mejora la calidad de vida. Este centro de trastornos de alimentación infantil debería a su vez promover programas de capacitación en nutricional infantil para los padres de familia, este particular contribuiría a que los padres de familia comprendan que una buena alimentación mejorara el rendimiento físico y mental de los hijos, así como también que una buena alimentación permitirá elevar el nivel académico.

En la ciudad de Latacunga, en la Universidad Técnica de Cotopaxi la autora Velásquez Espín Gabriela Elizabeth presenta el trabajo de investigación cuyo tema es: “Elaboración de una guía nutricional para fomentar el desarrollo físico y mental de los niños de séptimo año de Educación General Básica de la escuela José Luís Tamayo parroquia Aloag cantón Mejía provincia Pichincha durante el año lectivo periodo 2010- 2011”, el objetivo de este estudio fue: Fomentar el desarrollo intelectual a través de la aplicación de una guía nutricional para conseguir mejor rendimiento académico en los estudiantes de Séptimo año Educación General Básica de la escuela “José Luis Tamayo” del Cantón Mejía, parroquia Aloag, durante el año lectivo 2010 -2011.

Los resultados que arroja esta investigación muestran que: Los padres de familia desconocen de los beneficios que presta la pirámide nutricional, una buena alimentación ayudara a un buen estado nutricional de los niños, la mala

alimentación influye en el rendimiento físico y mental de los estudiantes. A partir de estos resultados es evidente y urgente la necesidad de capacitación de los padres de familia, puesto que permitiría que los padres de familia tengan acceso al conocimiento y beneficios de la pirámide nutricional, aspecto cognitivo que sería un pilar para los padres de familia a l ahora de alimentarse, de hecho sabrían seleccionar con acierto el tipo de alimentación que más conviene no solo a los niños y niñas, sino a toda la familia.

1.2. CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Gráfico N° 1. Categorías fundamentales



Elaborado por: Yolanda Oyos y María de los Ángeles Taípe (2015)

1.3. DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO

De acuerdo con REVECO (2003). "El desarrollo infantil en los primeros años se caracteriza por la progresiva adquisición de funciones tan importantes como el control postural, la autonomía en el desplazamiento y en la comunicación, en el uso del lenguaje verbal, y en los estilos de interacción social, entre otros. Esta evolución está estrechamente ligada al proceso de maduración del sistema nervioso, ya iniciado en la vida intrauterina y a la organización emocional e intelectual". (pág. 116).

Es evidente que el desarrollo infantil consiste en una sucesión de etapas o fases en las que se dan una serie de cambios físicos y psicológicos, que van a implicar el crecimiento del niño. Un desarrollo biológico según la norma legitimada mundialmente requiere de una estructura genética adecuada y de la satisfacción de los requerimientos básicos de tipo biológico y psico-afectivo. Un desarrollo infantil considerado normal será fruto de la interacción de factores genéticos y ambientales.

Debido a que la conceptualización de salud definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), detalla: "es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección". El hombre debe ser considerado como un ente biopsicosocial, pero para hacer esto primero se debe definir cada uno de los términos que se encuentran en esta afirmación:

Ente: se refiere a lo que existe o puede existir.

Bio: Significa vida.

Psico: Significa alma, mente o actividad mental.

Social: Perteneciente o relativo a una compañía o sociedad, o a los socios o compañeros, aliados o confederados.

El hombre es un *ente*, porque existe y su componente *bio* se refiere a que es un organismo vivo que pertenece a la naturaleza. Su componente *psico* se refiere a

que además de ser un organismo vivo tiene mente, lo que le permite estar consciente de su existencia.

El hombre es un ente *social* porque recibe influencias favorables y desfavorables como resultado de la interacción con la sociedad (constituida por semejantes a él) que lo rodea y con el medio ambiente físico, en el cual lleva a cabo su vida. Por tanto, se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos con los seres humanos y con su entorno, dando como resultado que el hombre es un elemento más de la comunidad social y de un ecosistema. Que permite enmarcar a la salud como la correcta aptitud para dar respuestas armónicas que sean acordes y ajustadas a los estímulos del ambiente (físico y la comunidad) y que garanticen una vida activa, creadora y una progenie viable, lo que conlleva al hombre a manifestarse en el óptimo de su capacidad.

El desarrollo biopsicosocial es un modelo o enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico y psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.

CONDER (2001) menciona que de hecho, “la salud se entiende mejor en términos de una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales y no puramente en términos biológicos, únicamente biológico que sugiere que cada proceso de la enfermedad puede ser explicado en términos de una desviación de la función normal subyacente, como un agente patógeno, genético o anomalía del desarrollo o lesión”. (pág.19).

Este enfoque se utiliza en campos como la medicina, enfermería, psicología clínica. En el ámbito de la atención a las personas con discapacidad y enfermedad crónica es básico este enfoque dentro del equipo de rehabilitación formado por médicos especialistas en rehabilitación, neuropsicología, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas asistentes sociales y otros profesionales.

El desarrollo biopsicosocial es la relación de nuestra parte externa, psíquico y la sociedad son las partes primordiales que deben funcionar completamente bien, caso contrario si una de estas partes no funcionan como se debe puede ocasionar daños irreparables. Para que funcione todas las partes de nuestro cuerpo bien es importante una buena alimentación.

El desarrollo físico. Se refiere a los cambios físicos y psicológicos que tiene cada niño en su etapa evolutiva. La herencia y el ambiente en algunos casos muchos están de acuerdo en que las pautas del desarrollo del niño están determinadas conjuntamente por condiciones genéticas de un individuo.

Un individuo es el producto de su naturaleza original que tiene que enfrentar diferentes situaciones de vida ya sean las influencias ambientales sufridas antes y después de su nacimiento. Por esta causa es importante mejorar las condiciones de vida tener una buena alimentación, salud son factores primordiales para el desarrollo físico, de lo contrario puede adquirir una enfermedad que ocasione un déficit en su crecimiento.

1.3.1. Características del desarrollo integral

1.3.1.1. Desarrollo psicomotor

Según BEJERANO (2009) las características generales son “la maduración del sistema muscular y nervioso y la estructura ósea, habiendo aparecido ya la primera dentición. Algunos factores, como la desnutrición o la privación de afectos, tienen una incidencia significativa en el proceso de crecimiento, mostrando los niños y niñas desnutridos retrasos en el desarrollo óseo, y circunferencias craneales más pequeñas que aquellos otros bien alimentados”. (pág. 6).

Resulta una etapa en que tiene gran importancia las destrezas motoras y hay un evidente avance en la coordinación de los músculos mayores y menores y en la

coordinación óculo-manual. De aquí la importancia que dentro del currículo se otorga al contacto del niño/a con materiales de naturaleza diferente y experiencias diversas que posibiliten ejercitar las habilidades motora y manipulativas esenciales para el posterior desarrollo de aprendizajes instrumentales escolares.

1.3.1.2. Desarrollo mental, cognitivo y del lenguaje.

Según BEJERANO (2009) durante este periodo cronológico “el niño y la niña representan un pensamiento más flexible, pero sin tener aún la madurez que un adulto, no posee todavía pensamiento abstracto. En esta etapa preoperacional de desarrollo cognitivo Piaget se desarrolló la función simbólica que permite representar al niño/a lugares y eventos de su mundo interior, de su propio mundo. Esta función simbólica se manifiesta en el lenguaje, la imitación diferida y el juego simbólico, todavía el niño/a se encuentra con limitaciones impuestas por el egocentrismo y la irreversibilidad. Estamos en un periodo muy importante para estimular y desarrollar la cognición”. (pág. 7).

El lenguaje en este periodo es fundamentalmente egocéntrico y socializado, este lenguaje no tiene en cuenta las necesidades de quien escucha, convirtiéndose poco a poco en un lenguaje mecanismo de comunicación. Otra de las características típicas de este período es el juego. A través del juego los niños y niñas ejercitan una actividad física fundamental, aprenden acerca del mundo y hacen frente a sus sentimientos en conflicto al reescenificar situaciones de la vida real. La evolución pasa desde el juego solo, al juego con otros pero sin compartir, y finalmente al juego compartido con otros niños y niñas en colaboración.

1.3.1.3. Desarrollo afectivo y de la personalidad.

De acuerdo con el análisis psicodinámico el niño/a de educación infantil en este período lo posicionamos en la etapa fálica de su desarrollo psicosexual, obteniendo placer en su estimulación genital. Circunstancias recogidas en este período son también los complejos de Edipo –en el niño- y de Electra –en la niña-.

El autoconcepto desempeña un papel central en el psiquismo del individuo, siendo de gran importancia para su experiencia vital, su salud psíquica, su actitud hacia sí mismo y hacia los demás en definitiva, para el desarrollo constructivo de su personalidad.

1.3.1.4. Desarrollo social.

De acuerdo con BEJERANO (2009) son características relevantes: “Una conducta de grupo, tras el descubrimiento de los otros donde se va a desarrollar aspectos tan importantes como el juego en un principio paralelo y posteriormente compartido, conflictos por la posesión de los objetos primeros contactos con la norma.”. (pág. 7).

Destacar que el conocimiento de estas características, junto con las necesidades derivadas de los ritmos biológicos propios de esta edad, no solo permiten avanzar en el desarrollo armónico e integral de los alumnos, sino que también justifica el trabajo por rutinas y gran parte de la organización de un centro de Educación Infantil.

1.3.2. Factores que intervienen en su desarrollo

Algunas características de este proceso son:

- El desarrollo es continuo, es decir, acontece a lo largo de la vida, en todos los momentos de la misma, en el transcurrir de los días, semanas, meses y años.
- Es acumulativo, esto explica que la capacidad de aprender depende en parte de las experiencias previas en situaciones semejantes.
- Es discrecional, es decir, va de menor a mayor complejidad. Así se puede observar como la habilidad del niño para coger y soltar un juguete se perfecciona y se vuelve precisa en los primeros años.
- El desarrollo es organizado. Las acciones de los niños se van organizando poco a poco tanto en motricidad gruesa como en motricidad fina. La

coordinación, precisión, rapidez y fuerza para correr, saltar, coger y soltar, supone integración y organización de acciones de diferentes músculos y funciones sensoriales.

- Es diferenciado esto significa que las acciones de los niños al principio son globales y poco a poco van haciendo diferenciaciones, cada vez más precisas en lo que perciben, sienten, piensan y hacen.
- El desarrollo es holístico, es decir, las adquisiciones diversas están siempre integradas y o aisladas. Los diferentes aspectos del desarrollo cognitivo, social, motriz y lingüístico están relacionados, dependen unos de otros. (pág. 8).

Puesto que los psicólogos del desarrollo estudian el cambio a lo largo del tiempo, pueden observar que la conducta de un sujeto depende tanto de su naturaleza como de las normas de crianza. Unos autores creen que en nuestra personalidad y en nuestras acciones influyen más los factores biológicos. Otros, por el contrario, opinan que las experiencias del ambiente son más decisivas. Según esto se puede hablar de determinantes biológicos y de determinantes ambientales.

1.3.2.1. Determinantes biológicos.

Algunas características de este proceso son:

- Los específicos de cada especie, que son las características genéticas propias de los miembros de una especie, haciendo que todos los humanos seamos iguales. Así, por ejemplo ningún niño nace con la capacidad para caminar erguido, para coger una pinza o para soltar de forma automática.
- Las particularidades genéticas de cada persona, que son las que establecen las diferencias entre los individuos.

Estos dos tipos de determinantes biológicos actúan a través de los genes y constituyen nuestra naturaleza, contribuyendo tanto a establecer las semejanzas entre las personas como sus diferencias.

1.3.2.2. Determinantes ambientales.

Para BEJERANO (2009) Se puede considerar que son influencias ambientales, tanto el entorno físico, (el barrio en el que se vive), como el social (las personas, costumbres, las creencias, familias, otras instituciones), como el individual (las propias experiencias en el camino particular por la vida).

Otros tipos de determinantes ambientales son el contexto cultural (valores, actitudes ante la vida), el contexto histórico, el contexto étnico (compartir tradiciones, una determinada religión, una lengua, una educación) y el contexto socioeconómico. Los acontecimientos históricos pueden condicionar el desarrollo, así como el hecho de pertenecer a una determinada generación y vivir circunstancias históricas y sociales semejantes.

1.4. SALUD

1.4.1 Definición

A la Salud se la ha definido de distintas maneras. De todas ellas, URIARTE, S. (2008) propone un concepto más dinámico de la salud es la que la define como "El equilibrio de todas las posibilidades físicas, psicológicas y sociales del individuo".

Entonces los niños representan el futuro, y su crecimiento y desarrollo saludable deben ser una de las máximas prioridades para todas las sociedades.

Este concepto de salud supone:

- Pasar de una concepción individualista de la salud a una concepción colectiva.
- Hacer tomar conciencia a cada persona de la importancia que tiene velar no sólo por su salud o la de su familia sino también por el medio ambiente.

- Adoptar una actitud preventiva más que asistencial que lleve a cada individuo a promover y potenciar su salud, a reclamar programas de formación y no sólo programas de asistencia sanitaria.
- Actuar comunitariamente ya que se caería en la cuenta de que cada individuo es un agente de salud y que todos tenemos la obligación de contribuir a potenciarla. La salud no es una cuestión exclusiva de los sanitarios sino de todos y cada uno de los miembros de la sociedad.
- Es pues importante que la población piense más en la Salud y no sólo en la enfermedad.

La Salud, en sus más variados aspectos, es una referencia constante en los distintos medios de comunicación. El origen y tratamiento de las enfermedades, la contaminación del ambiente por la actividad industrial, el control higiénico de los mercados, el precio de los medicamentos y la problemática de la asistencia sanitaria son temas que frecuentemente se analizan planteándose ante la opinión pública a veces con un criterio polémico

El derecho a la Salud está admitido en nuestros días por todas las sociedades. Es lógico, por tanto, que se exija a los organismos rectores de la sociedad la instrumentación de unas normas eficaces para la protección y el mantenimiento de la salud de las personas.

El asociar a la Salud con la ausencia de enfermedad o invalidez no resulta del todo válido ya que exige trazar una línea divisoria entre lo que se considera saludable y lo que se etiqueta como enfermo, y esto no siempre es posible.

A partir de lo expuesto es evidente la importancia de la salud y en el bienestar humano, la trascendencia de seguir un estilo de vida que se caracterice por la prevención, el cuidado, mediante una dieta alimenticia de carácter orgánico, la práctica del deporte y que dichos hábitos saludables se inicie desde tempranas edades.

1.4.1. Salud infantil

Para CASTILLO (2009) “La salud del niño va más allá de la ausencia de enfermedad, pues el periodo de la infancia hasta la adolescencia es tan importante que marca el desarrollo y calidad de vida en la edad adulta. Por ello, la salud infantil comprende su bienestar en todos los aspectos tanto físico, mental, emocional como social”. (8).

La infancia es la primera etapa de la vida, desde el nacimiento hasta los 5 años aproximadamente, es cuando se desarrollan las habilidades que se utilizarán durante el resto de la vida. El crecimiento habitual de los niños puede dividirse en las siguientes fases:

- Adquisición de las habilidades motoras: Controlar la cabeza, sentarse y caminar
- Adquisición de las habilidades motoras primarias: sostener cosas con las manos, y aprender a manejar el reflejo de prensión, sujetar algo entre el dedo pulgar y el resto.
- Adquisición de las habilidades sensoriales: ver, escuchar, saborear, tocar y oler.
- Adquisición del lenguaje: Ser capaz de hablar y hacerse entender, comprender lo que dicen los demás.
- Adquisición de habilidades sociales: habilidades que le ayuden a relacionarse con sus iguales y con los mayores.

Hay que tomar en cuenta que el desarrollo de estas habilidades varía de unos bebés a otros, existe una amplia gama de lo que se considera “normal”. Los bebés pueden adelantarse en algunas áreas, y retrasarse en otras, lo que es totalmente normal.

Asimismo, gracias a los avances en el desarrollo de medicamentos cada vez más eficaces que han permitido disminuir índices de mortalidad por infecciones,

malnutrición y malas condiciones de higiene o ambientales, el concepto de salud implica algo más que no estar enfermo.

1.4.2. Vacunas, escudo protector de la salud infantil

Según CASTILLO (2009) un recurso sin duda indispensable para cuidar la salud de los niños son las inmunizaciones o vacunas, ya que ayudan a proteger contra enfermedades e infecciones. (pág. 8).

Por consiguiente, tanto padres como madres deben estar pendientes durante las revisiones médicas periódicas se deben administrar las primeras dosis y a lo largo de la infancia y hasta la adolescencia los refuerzos correspondientes.

1.4.3. Recomendaciones para el cuidado de la salud infantil

Existen problemas de salud que pueden diagnosticarse en la infancia, para los cuales no existen vacunas, como las enfermedades crónicas degenerativas resultado de las altas incidencias de sobrepeso y obesidad como la diabetes, colesterol elevado, enfermedad renal, así como otras afecciones relacionadas con el medio ambiente, nutrición o genética, como asma, leucemia, hemofilia, fibrosis quística, entre otras.

En este contexto, las siguientes medidas pueden ayudar a los niños a estar saludables:

- Mantener la lactancia materna (6 meses, mínimo).
- Llevar dieta equilibrada, de acuerdo a edad, talla y peso, con bajo contenido de grasas saturadas, carbohidratos y con alto contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.
- Respetar los horarios de ingesta de alimentos.
- Consumir frutas y/o verduras entre comidas, en lugar de dulces, frituras y golosinas, contribuirán a mantener una buen salud.

- No exigirle que coma gran cantidad de alimento que no desea.
- Mantener adecuada hidratación, bebiendo agua natural frecuentemente o bebidas con electrolitos añadidos en caso de riesgo de deshidratación en temporada de calor o por diarrea.
- Restringir el consumo de bebidas industrializadas y azucaradas.
- Practicar actividad física de forma regular de acuerdo a su edad.
- Limitar el tiempo de uso de la televisión, computadora y videojuegos.
- Evitar exponerlo a situaciones estresantes o discusiones entre adultos evitaran en el niño y niña afectar su salud mental.
- No recurrir a los golpes o violencia verbal para corregir su conducta.
- Abstenerse de comentarios negativos sobre sus actos o falta de habilidad.
- Estimular y premiar su esfuerzo para el logro de objetivos personales y/o escolares.
- No fumar en su entorno inmediato.
- Procurar un entorno limpio como espacios donde habita y convive, así como ropa, utensilios y accesorios de su uso personal.
- Escucharlo y ayudarlo a aprender y comprender situaciones y objetos de su entorno.
- Llevarlo a revisiones médicas de forma regular y en caso de enfermedad y/o emergencia.
- Completar esquema de vacunación correspondiente.

De ahí la necesidad de recordar, el derecho a la salud es fundamental para la población infantil, la cual debe contar con acceso a servicios médicos, vacunas, medicamentos, agua potable y buena alimentación para preservar vida y salud y crecer sana.

1.4.4. Hábitos de higiene

En cuanto a la higiene de preescolares y escolares, se deben promover los siguientes hábitos:

Lavarse las manos siempre antes de comer y después de ir al baño. Para el preescolar, el aprendizaje de este hábito puede resultar muy importante, ya que el niño en esa etapa tiene la capacidad de seguir reglas, gusta de los rituales y disfruta del contacto con el agua. El escolar, por su parte, cooperará con más agrado si se le explica la relación entre la falta de higiene y la enfermedad. Cepillarse los dientes. Es primordial enseñar a los niños a remover la placa dentobacteriana de las superficies dentales para evitar daños a los dientes. Durante los tres primeros años de edad, los padres de familia deben realizar el cepillado porque los niños no tienen la habilidad necesaria para hacerlo solos. Después, es conveniente supervisarlos hasta los siete años o un poco más tarde.

Se sugiere que además del uso de una pasta fluorada en pequeña cantidad, los niños tengan acceso a un espejo a su altura. De preferencia se deben cepillar los dientes después de cada comida; en caso de que esto no sea posible, se recomienda que se enjuaguen la boca con agua sola. Por la noche siempre se deben lavar los dientes antes de irse a dormir, pues se inicia un periodo en el que los mecanismos bucales de protección (salivación y movimientos de lengua y carrillos) están en reposo y por ende se incrementa el riesgo de que se produzca la caries. Lo importante es que el preescolar adquiera el hábito de cepillarse los dientes y no que aprenda una técnica específica. El uso del hilo dental como auxiliar de la limpieza se debe dejar para la fase tardía de la edad escolar.

1.5. NUTRICIÓN

1.5.1. Definición

Según ALVAREZ (1998) “Cómo el cuerpo procesa lo que nosotros comemos y bebemos. Todo lo que nosotros consumimos se convierte a 5 nutrientes. Estos nutrientes son elevados por el torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo. La palabra metabolismo describe el proceso y a las funciones que mantienen el cuerpo vivo.” (pág. 241)

Los niños y los recién nacidos en particular son especialmente vulnerables frente a la malnutrición y enfermedades infecciosas, que son prevenibles o tratables en su mayoría. Desde luego, es de vital importancia los hábitos alimenticios que tengan los padres y madres de familia, y por supuesto como estos hábitos nutritivos son inculcados en los hijos e hijas.

Según GUILLAMET (2004) "Todos los estudios muestran que la nutrición es determinante en el rendimiento escolar y aplicada a nuestras vidas diarias, significa que necesitamos mantener a nuestro cuerpo en un estado saludable". (Pág. 15).

La nutrición ha tomado importancia en muchos países debido a políticas de información sobre nuestras necesidades alimenticias diarias y la determinación de lo que es saludable y de lo que es peligroso para el consumo. De la misma manera, en la actualidad se ha empezado a utilizar a la nutrición como una especie de medicina preventiva para ciertas enfermedades, dolencias y para llevar una vida sana. La nutrición de la madre durante el embarazo influye en el desarrollo del feto.

La opinión de algunos autores me ha hecho notar la gran importancia en una buena alimentación en los niños/as para un mejor desarrollo físico e intelectual y un buen rendimiento escolar en sus años de estudios posteriores. La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del presente de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados, y en los adultos y ancianos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y, previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

La nutrición y las proteínas en el desayuno son decisivas en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de

tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar. Por necesidades básicas se entiende la cantidad de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que un individuo necesita para asegurar su crecimiento y mantenimiento del organismo.

Según HERNÁNDEZ (2001) “La nutrición se refiere a la crianza de nuestro cuerpo, a nuestra habilidad para mantenerlo sano y funcionando como se supone que debería hacerlo. Nuestra habilidad de proveer al cuerpo con toda la comida necesaria, las vitaminas y minerales para que continúe progresando en nuestro quehacer diario”. (Pág. 58).

La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida. Y también a nuestro cuerpo lo que necesita en materia nutricional. Ese conocimiento proviene de educarnos a nosotros mismos sobre nuestras necesidades individuales, y luego tomar ese conocimiento para aplicarlo a las comidas que compramos, a las que preparamos y para consumirlas con nuestra familia. Nuestras necesidades nutricionales y calóricas cambian según distintos factores como la edad y el nivel de actividad entre otras cosas. No son las mismas necesidades de un adolescente de 14 años que las de una mujer de 30.

Estas necesidades se satisfacen con una dieta equilibrada y variada.

1.5.2. Crecimiento y Alimentación

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

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

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

1.5.3. Priorizando Alimentos

Alimentación correcta es aquella que:

- Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos
- Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo. El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad. La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas.

1.5.4. Clasificación de la nutrición

Nutrición en lateral

Consiste en la administración de nutrientes, necesarios para conseguir un soporte nutricional adecuado por la vía digestiva, aunque el hombre no ingiera espontáneamente alimentos naturales por vía oral. Es un tipo nutrición sencilla y segura, que permite la administración de alimentos con elevado contenido calórico y proteico.

Nutrición Parental

Es aquella modalidad de soporte nutricional en la cual las soluciones nutritivas artificiales se administran por vía intravenosa.

Proceso nutricional

El proceso nutricional comprende tres etapas:

Alimentación: comprende la etapa desde que se elige el alimento a consumir hasta su digestión y absorción intestinal.

Metabolismo: tiene por finalidad la utilización de los nutrientes absorbidos en forma de energía.

Excreción: es la etapa que consta en la eliminación de las sustancias no absorbidas por el intestino, las no utilizadas por el organismo y las sustancias de desecho luego de ser utilizadas.

El estado nutricional se evalúa midiendo el peso, la estatura o la cantidad de grasa que posee el cuerpo de una persona de acuerdo a su edad y sexo. Estas medidas, llamadas, llamadas antropométricas, son útiles y prácticas, y al compararlas con

un patrón de referencia, permiten evaluar si la persona tiene un estado nutricional normal o tiene un déficit, sobrepeso u obesidad.

1.5.5. Retraso en el crecimiento

En el Ecuador tenemos que la desnutrición crónica y retardo en el crecimiento es del 23.2%, lo que indica que por cada 100 niños menores de cinco años, existen 23 niños que están sufriendo condiciones adversas en su crecimiento, condiciones que generalmente están asociadas a una situación precaria social y económica. Así mismo tenemos que en nuestro país la desnutrición crónica en el área rural es del 30.7% y en el área urbana es el 17.0%. En la región Sierra encontramos el 32. % de desnutridos en tanto que en la región Costa hay un 15.7% en la Amazonia presenta un 22.7% por talla baja, mientras la Insular presenta un 5.8% de desnutrición. Un hallazgo sorprendente es que el porcentaje se encuentra en la ciudad de Quito, representado con un 30.2%. (INEI, 2005, p. 1).

La desnutrición infantil puede manifestarse de distintas maneras. Por lo general se determina midiendo el peso y la altura de un niño o niña, y practicando pruebas bioquímicas y clínicas. Este capítulo trata acerca de los niveles y tendencias de los indicadores antropométricos del estado nutricional, compilados a partir de datos recopilados por medio de amplias encuestas por hogares representativas de la población nacional.

1.5.6. Prevención del retraso en el crecimiento

Si se considera las provincias, los más altos porcentajes encontramos en Tungurahua, Bolívar, Cañar, y Chimborazo, en las cuales cerca del 40 por ciento de los niños(as) están clasificados con desnutrición crónica. En el caso de Imbabura el 58.3% de niñas(os) menores de cinco años muestran indicios de desnutrición crónica o bajo talla para su edad. El cantón con mayor porcentaje de desnutrición es Cotacachi y el de menor porcentaje en Ibarra. (INEI, 2005, p. 1).

El retraso en el crecimiento y otras formas de desnutrición socavan las posibilidades de supervivencia de los niños, al tiempo que dificultan la salud y el crecimiento óptimos. El retraso en el crecimiento se vincula con el desarrollo inadecuado del cerebro, que suele acarrear consecuencias perniciosas y perdurables para la capacidad cognitiva, el rendimiento escolar y la remuneración futura. Esto, a su vez, afecta a la capacidad de desarrollo de los países.

Se ha producido un cambio de orientación en las estrategias destinadas a abordar la desnutrición infantil, desde el empeño inicial por reducir la prevalencia de la desnutrición (el peso inadecuado para la edad) a la prevención del retraso en el crecimiento (estatura/tamaño inadecuado para la edad). Existe una mejor comprensión de la importancia vital de la nutrición durante el período crítico de 1.000 días, que abarca desde la gestación hasta que el bebé cumple dos años. El Foro Económico Mundial ha fijado la nueva meta de reducir en un 40% la cifra de menores de 5 años que padecen retraso en el crecimiento para 2025.

El estado nutricional y de salud de la madre, además de repercutir en la calidad y la frecuencia de la alimentación que recibe el lactante y el niño o niña de corta edad, y en la incidencia de enfermedades infecciosas, son importantes factores del retraso en el crecimiento. Una madre desnutrida tendrá más probabilidades de dar a luz a un bebé con retraso en el crecimiento, perpetuando así el círculo vicioso de desnutrición y pobreza.

Los niños y niñas que padecen retraso en el crecimiento ingresan en la edad adulta con una mayor propensión a la obesidad y a padecer enfermedades crónicas. Esto, junto con el incremento de la urbanización y los cambios en el régimen alimentario y el estilo de vida, puede desembocar en una epidemia creciente de dichas afecciones en muchos países de ingresos medianos y bajos, lo que dará lugar a nuevos desafíos en el orden económico y social, en especial entre los grupos vulnerables.

1.6. DESNUTRICIÓN

La ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2014) revela bemoles múltiples: en las prácticas de lactancia materna, solo uno de cada dos niños accede a la leche materna en la primera hora después del parto, es decir solo un estimado 360 mil niños. Advierte el mismo informe que la desnutrición en la niñez de menos de cinco años sigue siendo un indicador alto, sobre el 25%, y como se sabe, la desnutrición crónica inhibe el desarrollo cognitivo y afecta el estado de salud de por vida.

Las cifras en rojo se duplican en poblaciones rurales e indígenas, y en Chimborazo por ejemplo, la desnutrición alcanza un 44% (Unicef). La desnutrición crónica afecta a la mitad de los menores de 5 años de edad de origen indígena, los menores tienen entre 1,6 y 3,7 veces más probabilidades de desnutrirse que en las áreas urbanas.

Al analizar la desnutrición infantil crónica se debe objetivar que su existencia revela el grado de prioridad e interés del sistema de protección, pues es un indicador clave de desarrollo por su complejidad y sus consecuencias.

El periodo de riesgo es la edad comprendida entre 0 y los 5 años, y si en esta fase por falta de prevención se instala la desnutrición crónica, los tejidos neuronales comprometen el desarrollo cognitivo e incrementan vulnerabilidad futura respecto a enfermedades crónico degenerativas. El informe último ENSANUT reconoce que la desnutrición crónica por retardo de talla es del 25,3%. Es decir, uno de cada cuatro niños ecuatorianos está afectado para siempre en su desarrollo. Seis de cada 10 embarazadas y 7 de cada 10 menores de 1 año sufren de anemia por deficiencia de hierro y los niños en Ecuador consumen líquidos diferentes a la leche materna (leche de fórmula) aunque la Organización Mundial de la Salud no lo recomienda. Asimismo, más de 400 mil personas entre 10- 59 años sufren de diabetes. (ENSANUT, 2014).

La mala nutrición abarca un amplio abanico de afecciones: desde la desnutrición por carencia de uno o más nutrientes —tales como vitaminas o minerales—, a la obesidad y otros males crónicos ligados a la dieta. Pero la desnutrición proteica energética “es, con mucho, el tipo más mortífero de mala nutrición”. Sus principales víctimas no superan los cinco años de edad.

Es necesario pensar por un momento en los millones de niños aquejados de desnutrición. Ni son culpables de encontrarse en esa situación ni poseen los medios para salir de ella. Hay quienes dan por sentado que es un problema insoluble, ya que sencillamente no hay comida para todos. La paradoja es que “vivimos en un mundo de abundancia”. En efecto, existen alimentos de sobra para todos. Por si fuera poco, la desnutrición es la enfermedad más fácil de prevenir y la que menos cuesta curar. (Citado por DESPERTAD, 2003, pág. 30).

1.6.1. Las víctimas de la desnutrición

Los modelos de intervención epidemiológica para la desnutrición, recomiendan la universalización de los derechos (enfoque de salud pública) y el monitoreo individualizado de las acciones (enfoque clínico), los censos generales como diagnóstico social, y la medición de peso y talla con tablas de compensación también personalizadas. Esta estrategia ya ha dado resultados y es altamente efectiva, porque focaliza los recursos en función de las necesidades singulares de cada niño y se monitorea no solo la desnutrición sino la sobre nutrición. (ENSANUT, 2014).

Todo indica que el país no asume estas recomendaciones y los resultados indican que la vigilancia no se está aplicando. Pero es más penoso reconocer que el Ecuador una provisión excedente de proteínas, animales (Carne, aves, mariscos) lo que no explica niños en desnutrición crónica. (ENSANUT, 2014).

Cuando la economía, la agricultura, e incluso la política, no debaten la tragedia de niños condenados a la cadena perpetua por desnutrición crónica, una etiología

social se manifiesta en deuda y una gestión política entra en cuestionamiento. Desnutrición crónica y obesidad, dos marcas lacerantes en la sociedad, confunden percepciones sociales porque los niños gordos pueden estar en desnutrición crónica. Muchos obesos mórbidos implican la exposición de mecanismos de adaptación o fenómeno de autodefensa, que buscan reducir los requerimientos nutricionales a través de una reducción en la velocidad de crecimiento y disminución de la actividad física que incrementa el peso.

En todos los estudios Ecuador está en la línea de los países peor ubicados. Paralelo y concomitante a la desnutrición se ubica la malnutrición y la obesidad, el estudio ENSANUT dice que 20% de los menores de cinco años no realizan actividades físicas, mientras en los adolescentes la cifra se incrementa al 26%. En los hombres en edad adulta la cifra supera el 30%. Casi el 50% de los ecuatorianos de entre 10 y 59 años son pre-hipertensos, y cerca del 20% son hipertensos. Más de 900 mil personas entre 10 y 59 años presentan obesidad abdominal, factor determinante en enfermedades coronarias, y de ellos más del 50% tiene síndrome metabólico. (ENSANUT, 2014).

Aunque el mayor número de desnutridos vive en Asia —principalmente en las regiones meridionales y centrales—, los índices más altos de desnutrición se dan en África, que va seguida en la lista por varios países en vías de desarrollo de Latinoamérica y el Caribe. Por consiguiente, no se puede pasar por alto que la niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

1.6.2. Consecuencias de la desnutrición

Al menos 1 de cada 5 niños menores de cinco años tiene baja talla para la edad es decir desnutrición crónica. El 12% de los niños tiene desnutrición global, es decir bajo peso para la edad. El 16% nacen con bajo peso. Seis de cada 10 embarazadas

y 7 de cada 10 menores de 1 año sufren de anemia por deficiencia de hierro. Estas cifras casi se duplican en poblaciones rurales e indígenas, por ejemplo en Chimborazo, con alta población indígena, la desnutrición alcanza un 44% mientras el promedio nacional es de 19%. Estos son algunos indicadores que muestran la gravedad del problema y la urgencia de incrementar esfuerzos para combatirlo. Paradójicamente, el problema en Ecuador no es la falta de disponibilidad de alimentos, es la inequidad en el acceso a una alimentación adecuada que tiene por factores educativos y por otra, factores económicos. . (ENSANUT, 2014).

En un mismo país pueden darse ambos fenómenos: la desnutrición y la obesidad, y en el mismo hogar puede haber niños desnutridos y adultos con problemas crónicos de obesidad. En algunos casos, quien sufrió de desnutrición en la infancia es obeso de adulto, algo que puede sucederles a las personas que se van a vivir del campo a la ciudad.

Mucha gente no comprende la relación entre la salud y los hábitos alimentarios, tal vez porque los efectos de una mala alimentación no se manifiestan enseguida. Pero una dieta sana puede prevenir muchas enfermedades. De hecho, la OMS calcula que se evitaría hasta el 40% de los casos de cáncer con una mejor alimentación y ejercicio.

El estudio revela que uno de cada cuatro niños en Ecuador padece desnutrición crónica, problema que se evidencia más en las niñas. En la población escolar de 5 a 11 años, la prevalencia de retardo en talla (desnutrición crónica) está alrededor del 15%, mientras que el sobrepeso llega al 32%. Con relación a los adolescentes (12 a 19 años), en quienes persiste el retardo en talla, presentan obesidad en un 26% y en los adultos, el 63% de ellos presenta problemas de sobrepeso. (EL COMERCIO, 2013).

Pero el peligro no estriba solo en el aumento de peso, sino también en la distribución de la grasa corporal. Quienes acumulan un exceso de grasa en el abdomen están más expuestos a adquirir enfermedades que los que la tienen

concentrada en las caderas y los muslos. La grasa acumulada en la zona del estómago guarda relación con el aumento del riesgo de contraer diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer de mama y de útero.

En el Ecuador, ENSANUT (2013) aplicó la encuesta aplicada a “20000 viviendas y 92 500 personas de cero a menos de 60 años a escala nacional entre el 2011 y 2012, estudia los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y las enfermedades crónicas más prevalentes. Adicionalmente se estudió la situación de la salud sexual y reproductiva de la población ecuatoriana en mujeres desde los 12 años hasta los 49 años y de los hombres en el mismo rango de edad”. (párr. 2-4).

La situación de déficit nutricional expresado en el retardo en talla, de los niños menores de cinco años no ha variado. Uno de cada cuatro niños presenta retardo en talla, lo que se conoce como desnutrición crónica. Este problema aparece desde edades muy tempranas y se asienta alrededor de los 24 meses. Es ligeramente mayor en las niñas que en los niños y mucho más en los niños indígenas que en otras etnias. En este grupo de edad, por primera vez se estima la prevalencia del sobrepeso y se encuentra que de cada 100 niños, 8,6% ya tienen un cuadro de sobrepeso y obesidad. Mientras que el retardo en talla (desnutrición crónica) se redujo en 26 años en 15 puntos porcentuales, el sobrepeso se duplicó en el mismo período.

1.6.3. Tipos de Desnutrición

Se puede hablar de varios tipos de desnutrición como desnutrición primaria (deficiencia de micronutrientes, deficiencia de macronutrientes) y desnutrición secundaria.

1.6.3.1. Desnutrición crónica

Según el MSP (2015) del Ecuador el 25,3% de los niños y niñas sufre desnutrición crónica, es decir, que de cada cuatro infantes, uno tiene este problema”. (pág. 1).

El retraso en el crecimiento puede comenzar antes de nacer, cuando el niño aún está en el útero de su madre. Si no se actúa durante el embarazo y antes de que el niño cumpla los 2 años de edad, las consecuencias son irreversibles y se harán sentir durante el resto su vida.

1.6.3.2. Desnutrición aguda moderada

Para el periódico los ANDES (2013) La tasa de desnutrición en niños y niñas menores de 5 años disminuyó en un 18%, en los últimos 20 años. Datos informativos del Observatorio de los Derechos de la Niñez y Adolescencia indican que en la década de los ochenta la desnutrición registró un 41% del total de la población infantil, mientras que en 2011 disminuyó al 23% y en 2012 al 22%. (pág. 1).

1.6.3.3. Desnutrición aguda grave o severa

De acuerdo con el periódico ANDES (2013) a escala nacional la desnutrición aguda representa el 2%, mientras que la desnutrición crónica es un problema que refleja falencias de índole social y abarca aproximadamente el 22,6%”. (pág. 1).

La desnutrición es un problema de causas múltiples entre las que se encuentra el acceso a los alimentos y su preparación, acceso a servicios básicos, poder adquisitivo de la familia, entorno saludable, acceso a servicios de salud, así como la generación de capacidades y conocimientos relacionados a alimentación y nutrición en los responsables de los menores de cinco años. El riesgo de muerte para un niño con desnutrición aguda grave es 9 veces superior que para un niño en condiciones normales. Requiere atención médica urgente.

1.6.3.4. Carencia de vitaminas y minerales

Según el periódico los ANDES (2013) entre 2010 y 2011, Ecuador redujo en 21 puntos la anemia en niños y niñas. 47.217 mujeres embarazadas y 74.187 menores

de cinco años gozan de seguimiento nutricional. 624 unidades de desarrollo infantil mejoradas con menaje y autogestión comunitaria. 66.583 niños y niñas reciben el micronutriente Chispaz (suplemento). 11.786 parcelas agroecológicas producen alimentos saludables, de ellas 21.286 niños y 50.680 adultos consumen estos alimentos. (pág. 1).

Los micronutrientes son necesarios en pequeñas cantidades para asegurar un funcionamiento metabólico correcto. La deficiencia de vitamina A, debilita el sistema inmunológico de una gran parte de niños de 5 años en los países pobres, aumentando su vulnerabilidad a las enfermedades como la diarrea, el sarampión y la malaria. La falta de vitamina A también puede provocar enfermedades oculares y finalmente la ceguera. El yodo es necesario para que la glándula tiroide funcione normalmente y para el desarrollo del sistema nervioso durante el primer trimestre de gestación. La deficiencia de yodo provoca bocio y cretinismo, asociado con el retraso mental y físico grave.

De ahí que es necesario considerar que la alimentación es uno de los factores más importantes en el correcto desarrollo de los niños, por lo que uno de los roles de los padres y madres de familia será inculcarles adecuados hábitos alimenticios desde temprana edad. Existen varios tipos de esta enfermedad, que puede afectar el sistema nervioso y el corazón y causar problemas intestinales. A menudo, ocurre cuando el arroz blanco es el principal alimento de la dieta de una población.

1.6.3.5. Deficiencia de Macronutrientes:

De acuerdo con el periódico los ANDES (2013) el problema nutricional más significativo en Ecuador es la desnutrición crónica en niñas y niños menores de 5 años. En provincias andinas como Chimborazo, Bolívar y Cotopaxi las tasas de desnutrición crónica bordean el 50%. Además, en estas provincias se concentran altos índices de pobreza extrema y son las provincias con mayor proporción de población indígena. (pág. 1).

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia. La desnutrición significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

Por consiguiente es necesario tener una dieta balanceada, sin que ello signifique gastar mucho dinero, puesto que todo ser humano debe conocer el valor nutritivo de los alimentos básicos. La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. La falta de vitamina C, puede provocar el escorbuto, que suele ocurrir cuando se tiene poco acceso a frutas y verduras. La deficiencia de vitamina B₁ provoca pelagra, que se caracteriza por diarreas, demencia y lesiones cutáneas (a menudo en la zona del cuello).

1.7. PROGRAMA DE NUTRICIÓN

1.7.1. Dieta balanceada

Las autoridades sanitarias aconsejan ingerir una amplia variedad de alimentos y que la principal fuente de calorías sean los hidratos de carbono complejos, sobre todo los que se encuentran en los cereales integrales, las legumbres, las verduras y las frutas. Pero no es solo lo que comemos, sino también cuánto comemos, lo que incide en nuestra salud. Es importante comer con moderación. Consumir regularmente más calorías de las que el cuerpo puede quemar conduce a la obesidad, lo que a su vez somete al corazón a un mayor esfuerzo, debilita el organismo y aumenta la “propensión a las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis reumatoidea y muchos trastornos más”, dice una guía médica. (García, 2009).

En los últimos años se le ha dado suma atención a los alimentos grasos. Muchos profesionales de la salud afirman que una dieta rica en grasas saturadas aumenta el

riesgo de enfermedad cardíaca y ciertos tipos de cáncer, si bien esto no quiere decir que deban eliminarse por completo las grasas. “En una dieta saludable hay cabida prácticamente todos los días para los alimentos que nos gustan, pero en cantidades moderadas”.

Hay que reconocer que modificar los hábitos alimentarios no es fácil. De hecho, algunos quizás piensen que no vale la pena vivir si tienen que privarse continuamente de sus alimentos preferidos. Pero en vez de adoptar la actitud de “o todo o nada”, hay que buscar el equilibrio. Es más cuestión de reducir que de eliminar. Según la guía médica familiar antes citada, adoptar un modo de vida sano no significa que haya que dejar de disfrutar de la vida.

Los dietistas recomiendan eliminar los alimentos perjudiciales de manera progresiva a fin de atenuar el impacto que produce el cambio de régimen alimenticio. Por ejemplo, equilibre la dieta a lo largo de una semana en vez de hacerlo en un solo día. Si come carne roja todos los días, límitela a tres veces por semana. Lo mismo vale para los alimentos ricos en grasas saturadas, como la mantequilla, el queso, los helados y los aperitivos grasosos. El objetivo es reducir la ingestión de grasas para que no sobrepase el 30% del total de calorías.

Según el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social (2012) el Gobierno ecuatoriano se emplea a fondo en erradicar en el país la desnutrición crónica infantil de cero a cinco años y en las mujeres embarazadas con la atención personalizada de los casos. El programa liderado por el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social busca generar ese flagelo hacia el 2015, así como reducir en un 50% la anemia en niños y niñas menores de cinco años hasta el 2013.

La práctica de disminuir el consumo de grasas para reemplazarlas con alimentos ricos en almidón y azúcar, a menudo genera un aumento de peso. Es mejor reducir el consumo tanto de grasas como de hidratos de carbono.

Dulces procesados o concentrados (muy pocos; un máximo de 75 calorías diarias)

Grasas Aceite de oliva, frutos secos, aceite de canola, aguacates (de tres a cinco porciones diarias; una porción equivale a una cucharadita de aceite o a dos cucharadas de frutos secos).

Proteínas y lácteos Frijoles, pescado, carne magra, huevos, lácteos bajos en grasa, queso (de tres a siete porciones diarias; 85 gramos de carne o pescado cocinado equivalen a una porción).

Carbohidratos Sobre todo productos integrales, pasta, pan, arroz y cereales (de cuatro a ocho porciones diarias; una rebanada de pan corresponde a una porción).

Frutas y verduras Un amplio surtido (sin límite, como mínimo tres porciones de cada grupo)

Ecuador ha pasado de los problemas derivados de la pobreza a los relacionados con la opulencia y los ecuatorianos están muriendo no por falta de comida sino por mala alimentación, Los malos hábitos alimenticios producen enfermedades como obesidad y sobrepeso. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los índices de esos males en Ecuador son "alarmantes" y constituyen una "epidemia en marcha". Uno de cada tres niños en edad escolar y dos de cada diez adolescentes ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013, que también señala que entre 1986 y 2012, el sobrepeso en Ecuador se incrementó 104%. (Andes, 2014, párr. 1, 5).

La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada. Esta poca ingesta de alimentos puede deberse a la falta de alimento en lugares muy pobres del planeta, en los cuales no pueden acceder a una canasta básica de alimentos. Los que más sufren esta falta de alimentos son los niños, esta situación se ve agravada por infecciones oportunistas que pueden producir entre otras cosas: diarrea y deshidratación.

1.7.2. Necesidades nutricionales de los niños y niñas

Sin embargo, los problemas nutricionales no han desaparecido en el país: a finales del 2000, casi tres de cada 10 niños y niñas menores de 5 años mostraba indicios de desnutrición de acuerdo con el Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador (SIISE, 2001), la principal causa de muerte infantil era el crecimiento fetal lento y la desnutrición calórica-proteica estaba entre las seis principales causas de muerte de los niños antes de cumplir cinco años. Así mismo, la desnutrición es una de las diez principales causas de muerte de toda la población en uno de cada tres cantones del país.

Es de fundamental importancia que conocer los alimentos, lo que contiene cada uno de ellos y cuáles son sus funciones para poder incorporarlos a la dieta diaria y proteger así la salud. Cuando se habla de alimentación, también hay que tener en cuenta las preferencias y las aversiones alimentarias. El hecho de disfrutar con los sabores y sentir el placer que proporciona una buena comida no es vivido de la misma manera por todos los niños. Es importante respetar el temperamento de cada niño y procurar no hacer comparaciones sobre lo que come, sobre su ritmo de crecimiento y sobre sus propias apetencias.

1.7.3. Desarrollo de hábitos alimenticios

En los últimos años se han agudizado otras formas de malnutrición como la obesidad, deficiencias de micronutrientes, diabetes que afectan a toda la población, no solo a niños y adolescentes. Las autoridades han detectado que estos problemas se presentan debido a que las familias reemplazan la alimentación tradicional, nutritiva y diversa por alimentos procesados industrialmente de baja calidad y altos en nutrientes nocivos como sal, azúcar y grasa. De igual manera el sobrepeso y obesidad en los escolares ecuatorianos está en el orden del 29,9%; 26,0%, en adolescentes y 62,8% en adultos. (Andes, 2013, párr. 4,8).

Consuma alimentos frescos. Propóngase comer comida “de verdad” —alimentos integrales y frescos que el hombre ha consumido durante milenios—, en vez de

los modernos alimentos procesados. Los productos preenvasados y los que se sirven en restaurantes de comida rápida suelen tener un alto contenido de azúcar, sal y grasa, lo cual se relaciona con las enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales, el cáncer y otras patologías graves. Pruebe a cocinar al vapor, hornear y asar los alimentos en lugar de freírlos. Use más hierbas y especias para reducir el consumo de sal. Asegúrese de que las carnes estén bien cocinadas y nunca ingiera comida en mal estado.

No coma demasiado. Los niños obesos corren el riesgo de padecer problemas de salud, como diabetes, ahora y en el futuro. Padres: den ejemplo a sus hijos limitando las porciones que ustedes mismos ingieren.

Coma sobre todo vegetales. Un menú balanceado consiste en más frutas, verduras y granos integrales que carnes y almidones. Sustituya la carne por pescado una o dos veces a la semana. Reduzca el consumo de alimentos refinados, como pastas, pan y arroz blancos, que han perdido gran parte de su valor nutritivo. Pero evite las dietas de moda que puedan ser peligrosas. Padres: preserven la salud de sus hijos creándoles el gusto por los alimentos sanos. Por ejemplo, en vez de darles papas fritas o caramelos para picar entre comidas, denles frutos secos, y frutas y hortalizas frescas bien lavadas.

Beba mucho líquido. Tanto los adultos como los niños necesitan beber en abundancia agua y otros líquidos no azucarados todos los días, en especial cuando hace calor y cuando están realizando trabajo físico o haciendo ejercicio. Los líquidos favorecen la digestión, desintoxican el organismo, embellecen la piel y ayudan a adelgazar. Contribuyen a que uno se sienta y se vea formidable. Evite el exceso de alcohol y de bebidas azucaradas. Una sola gaseosa o refresco al día puede añadirle unos 7 kilos (15 libras) al año.

En el país, a pesar de la disminución observada en los últimos años, la desnutrición afecta a un importante porcentaje de la niñez ecuatoriana. Cifras al respecto proporcionadas por el SIISE (2004), señalan que entre 1998 y 2004 la

desnutrición crónica (baja talla) disminuyó de 21% a 17.4% y la desnutrición global (bajo peso) de 16.9% a 14.7%. Esto significa que en el año 2004, cerca de uno de cada cinco niños/as menores de cinco años sufría de desnutrición crónica y un poco más de uno de cada diez de desnutrición global; lo cual implica que alrededor de 210.000 niños/as menores de cinco años adolecían de una baja talla para su edad y de 176.000 niños/as de un bajo peso para su edad.

Por otra parte, es muy importante la presentación de los platos y la combinación de los colores: por ejemplo, si el primer plato es de color blanco, en el segundo tiene que haber rojo o verde. También hay que procurar servir los platos a la temperatura adecuada. No se debe olvidar que los más pequeños necesitan manipular, tener un contacto directo con los alimentos. A través del juego podemos educar y desarrollar los sentidos del gusto y del olfato y despertar la curiosidad por probar nuevas texturas, nuevos sabores. Así, poco a poco, sin darse cuenta adquirirán unos hábitos alimentarios saludables.

1.7.4. Dieta vegetariana

La dieta vegetariana, como en cualquier dieta, consiste en consumir una gran variedad de alimentos entre ellos vegetales, verduras, frutas, cereales integrales, nueces, semillas y habichuelas como lo son los garbanzos, frijoles y lentejas. Es importante reducir el uso de grasas y azúcar. Las habichuelas, los garbanzos, la espinaca, las hojas de remolacha, el trigo integral, el jugo de ciruelas, y las frutas secas son fuente excelente de hierro. La vitamina C aumenta la absorción del hierro. Fuentes de vitamina C incluyen: jugos de frutas cítricas, tomate, col o brócoli.

El calcio, en la dieta vegetariana, se consigue a través del consumo de las tortillas de maíz, las hojas verdes, la espinaca, los higos, la col rizada, el brócoli, los productos lácteos baja en grasa, el tofu preparado con leche de soya fortificada con calcio. En la dieta vegetariana, la vitamina B12 se consigue con la ingestión de productos lácteos y huevos, las algas marina o a través de suplemento.

Por consiguiente, el consumo diario de productos de origen vegetal provee cantidades adecuadas de los amino ácidos esenciales que el cuerpo necesita para producir proteínas. Fuentes de proteínas en la dieta vegetariana lo son el pan integral, los cereales, la mantequilla de maní, la leche de soya, las nueces y el queso bajo en grasa.

Cuando se decide y se opta por imponer una dieta diferenciada a un niño, lo primero que hay que hacer es consultar a su pediatra, para poder seguir algunos consejos nutritivos, y asegurarse de que el cambio no afectará de forma negativa a su crecimiento y desarrollo. Según los expertos, los niños pueden seguir una dieta vegetariana siempre y cuando no sea estricta. Los resultados de algunos estudios en los que se ha comparado la dieta de los niños vegetarianos con la alimentación de los niños no vegetarianos, concluyen que una dieta ovo-lacto-vegetariana proporciona un desarrollo y un crecimiento físico adecuado, como con cualquier otro tipo de dieta.

1.8. PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

1.8.1. Definición

El programa de capacitación es el plan de capacitación es una acción planificada, es un proceso educacional, es la traducción de las necesidades de las personas, u organización, que comprende contenidos y actividades que sirven de orientación y guía a quienes hacen de facilitadores para que ejecuten su actividad de instrucción.

1.8.2. Propósito

Un programa de capacitación es necesario para que puedan insertarse en sus trabajos con alguna idea sobre lo que se supone que deben hacer y cómo hacerlo. Pero un programa de capacitación puede ayudar a los nuevos miembros del personal de muchas otras maneras:

- Les demuestra que la organización se toma en serio lo que hace y por lo tanto, también los alienta a tomarse su trabajo en serio.
- Les hace sentir que la organización los apoya.
- Una capacitación adecuada fomenta su confianza en su habilidad para realizar sus trabajos.
- Un programa de capacitación puede ayudar a transmitir a los nuevos miembros cuán valiosos son los métodos y la filosofía de la organización.
- Los convierte en miembros de la organización, brindándoles un vocabulario y una visión de su trabajo similar a otros en la organización.
- Acorta los tiempos necesarios para que adquieran competencia en sus trabajos.
- Reduce la necesidad de pedir consejos o información a otros miembros del personal, y de esta manera, aumenta su independencia y disminuye el desgaste de otros miembros del personal.
- Disminuye en gran parte la posibilidad de cometer errores que provoquen que la organización pierda prestigio, relaciones públicas, credibilidad, juicios o dinero.

1.8.3. Beneficios

-
- Les ayuda a aumentar continuamente su competencia en lo que hacen.
- Aumenta su conocimiento en el área a desarrollar presentándoles las últimas investigaciones y teoría y puede exponerlos a nuevas ideas que pueden mejorar su propia efectividad y la de la organización.
- Les ayuda a mantener el interés y entusiasmo por su trabajo, ya que evita que se aburran y se desactualicen.
- Puede exponerlos a otros practicantes con métodos diferentes, y quizás mejores.
- Les da una razón más para quedarse en la organización.
- Mantiene la dinámica total de la organización: pensamiento, crecimiento y cambio. Una organización dinámica es casi siempre efectiva y saludable.

1.8.4. Objetivos

- Incrementar la productividad
- Promover un ambiente de mayor seguridad en el empleo
- Facilitar la supervisión del personal
- Proporcionar a la empresa recursos humanos altamente calificados en términos de conocimiento, habilidades y actitudes para el eficiente desempeño del trabajador.
- Desarrollar el sentido de responsabilidad hacia la empresa a través de una mayor competitividad y conocimientos apropiados.
- Lograr que se perfeccionen los ejecutivos y empleados en el desempeño de sus puestos tanto actuales como futuros.
- Mantener a los ejecutivos y empleados permanentemente actualizados frente a los cambios científicos y tecnológicos que se generen proporcionándoles información sobre la aplicación de nueva tecnología.
- Lograr cambios en el comportamiento del empleado con el propósito de mejorar las relaciones interpersonales entre todos los miembros de la empresa, logrando condiciones de trabajo más satisfactorias.

1.8.5. Función

- Promover el desarrollo integral del personal, y como consecuencia el desarrollo de la organización.
- Propiciar y fortalecer el conocimiento técnico necesario para el mejor desempeño de las actividades laborales.
- Perfeccionar al colaborador en su puesto de trabajo.

1.8.6. Metodología

Existen algunas pautas generales a tener en cuenta al momento de considerar la metodología a usar en un programa de capacitación de personal.

- Si la capacitación tiene como objetivo enseñar un método o una técnica, debe realizarse usando el método o técnica en cuestión. Por ejemplo, si están intentando enseñarle a un grupo habilidades de orientación, entonces ustedes, o quien esté dirigiendo la capacitación, debe demostrar esas habilidades en la presentación.
- De manera similar, los métodos de capacitación deben ser coherentes con la misión y filosofía de la organización. Por ejemplo, si la organización es colaborativa, entonces el programa de capacitación debería considerar que cada uno posee algún conocimiento y experiencia importante que aportar. Se debe considerar la capacitación como un esfuerzo en común y no como una autoridad que ofrece parte de sus conocimientos a otros que son esencialmente ignorantes.
- Variar los métodos de presentación para mantener el interés y la emoción de las personas. Esto se aplica ya sea que la capacitación se realice dentro de la organización o sea conducida en gran parte por presentadores externos. Entre los distintos métodos disponibles podemos mencionar:
 - Debates/círculos de estudio.
 - Actividades grupales: resolución de problemas en grupos pequeños, proyectos colaborativos, etc.
 - Multimedia: presentaciones audio-visuales (vídeos, cintas de audio, proyecciones), uso de computadoras e Internet, etc.
 - Actividades físicas: movimiento, manipulación de materiales.
 - Resolución de problemas en forma individual.
 - Representaciones y simulacros, incluyendo teatro interactivo.
 - Periódicos u otras actividades escritas.
 - Actividades artísticas: crear imágenes, estructuras, poemas, etc., ya sea en forma individual o en grupos.
 - Investigación individual o grupal.
 - Lecturas.
 - Disertación.

1.8.7. Técnica

Formación: Su propósito es impartir conocimientos básicos orientados a proporcionar una visión general y amplia.

Actualización: Se orienta a proporcionar conocimientos y experiencias.

Especialización: Se orienta a la profundización y dominio de conocimientos y experiencias o al desarrollo de habilidades.

Perfeccionamiento: Se propone completar, ampliar o desarrollar el nivel de conocimientos y experiencias, a fin de potenciar el desempeño de funciones técnicas, profesionales, directivas o de gestión.

Complementación: Su propósito es reforzar la formación de un colaborador que maneja solo parte de los conocimientos o habilidades demandados por su puesto y requiere alcanzar el nivel que este exige.

1.8.8. Evaluación

Al igual que todo su trabajo, su programa de capacitación debe ser dinámico, cambiar constantemente para mejorar su efectividad y satisfacer las nuevas necesidades de la organización. La manera de asegurarse el dinamismo es mediante un examen y una evaluación regulares y cuidadosos sobre lo que están haciendo y cómo lo están haciendo.

Existen algunas maneras obvias de determinar la efectividad de su programa de capacitación.

- **Retroalimentación por parte de los miembros del personal, tanto sobre las sesiones individuales como el programa de capacitación completo.** Obtener una retroalimentación honesta podría resultar difícil si

no existe un alto nivel de confianza dentro de la organización. Tanto las discusiones grupales como las conversaciones individuales son la mejor manera de obtener información real. Permiten dar y recibir, y brindan una oportunidad de ordenar las ideas a medida que escuchan las de los otros.

Además pueden pedirles a los participantes que llenen una encuesta (anónima o no). Esto puede resultar un poco menos revelador, pero también podría brindarles una información exacta sobre qué tan interesante y útil es su capacitación.

Las preguntas clave son si los miembros del personal sienten que el programa de capacitación resultó útil en general y de qué manera podría mejorarse. ¿Pueden señalar una capacitación específica que haya tenido un efecto práctico? ¿Usan algunas de las ideas o técnicas que aprendieron o que se les presentaron? ¿Se encuentran más abiertos a la innovación en su trabajo que antes? ¿La capacitación ha mejorado su confianza o su sensación de idoneidad? ¿Sienten que la capacitación les brinda un apoyo? ¿Consideran el tiempo que invirtieron en la capacitación como una parte valiosa de su trabajo? ¿Qué temas de importancia no fueron abordados? ¿Qué les gustaría que se agregue o descarte en el futuro?.

- Retroalimentación de los participantes, de la población con la que trabajan, miembros de la comunidad, etc., sobre la competencia de la organización en las áreas a las que apuntó el programa de capacitación. ¿Se han hecho cambios en la manera de ejecutar las cosas o cambios en la efectividad de la organización? ¿Se han hecho cambios en el modo de percibir la organización?
- Observación y supervisión de los miembros del personal en situaciones de trabajo. ¿Con cuánta facilidad se adaptan los miembros del personal a las técnicas, ideas y actitudes presentadas en la capacitación inicial? ¿Existe alguna mejora, o indicios de mejora, en el trabajo del personal experimentado? ¿Se adoptó en la práctica alguna de las ideas propuestas? Y ¿Qué tan bien están funcionando? ¿Los supervisores observan diferencias en la actitud de las personas, sus métodos o su competencia?

¿Los miembros del personal conversan sobre temas de la capacitación con los supervisores o entre sí?

Objetivos:

- Obtener recomendaciones y apreciaciones para mejorar futuras jornadas de capacitación.

Pasos: 1. Cada participante resuelve de manera individual, el cuestionario de evaluación del taller. (**Guía No....**)

Materiales necesarios: • Cuestionario de evaluación

Evaluación del taller

1. ¿Qué le gustó del taller?
2. ¿Qué no le gusto del taller?
3. ¿Qué aprendió en el taller?
4. De lo que aprendió ¿Qué puede aplicar en su hogar?

CAPITULO II

2. CARACTERIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

2.1. BREVE RESEÑA HISTÓRICA DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA”



El Comité de Padres de CDI Por Nuestra Infancia quedó constituido en asamblea general el día 30 del mes de Julio del año 1992, con el propósito principal de administrar el funcionamiento de dicho Centro, cuya directiva estuvo conformada por las siguientes personas:

Maruja Garzón	PRESIDENTE
Washington Escobar	VICEPRESIDENTE
Raúl Enríquez	SECRETARIO

OBJETIVOS:

Esta Carta Compromiso celebran las partes en base a los siguientes objetivos:

- Es responsabilidad del INNFA como entidad de apoyo, transferir recursos técnicos y financieros mediante becas, y las del Comité de Padres de Familia Pro Nuestra Infancia, en la participación, control y seguimiento del centro de Desarrollo Infantil.
- Las partes convienen en crear un Centro de Desarrollo Infantil en el Mercado Cerrado El Salto de Latacunga de la parroquia La Matriz del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi perteneciente a la Región N° 4.

Compromisos: INNFA

- El INNFA se compromete a apoyar la implantación y funcionamiento de los Centros de Desarrollo Infantil, de acuerdo a las características de Padres.
- El Comité de Padres de Familia se compromete a promover y recaudar una cuota mensual a cada uno de los padres de los niños y niñas que asisten a los CDI, correspondiente a un monto aproximado del 10% de la beca: cuota y forma de pago que será definido internamente por los Padres de Familia, acorde a su situación económica. Dichos recursos deben ser utilizados en el mejoramiento de la alimentación y del servicio en general.

Compromiso de las partes

- El Comité de Padres de Familia y la Unidad Móvil Regional se comprometen conjuntamente a controlar el correcto uso de los fondos destinados al funcionamiento del CDI.
- El Comité de Padres responderá y mantendrá el mobiliario y los materiales destinados al equipamiento y funcionamiento del Centro.

Modificaciones:

Cualquier modificación o ampliación de este acuerdo formal, será posible únicamente mediante comunicación escrita, firmada por cualquiera de las partes.

Organización popular:

- El Comité de Padres de Familia, se compromete a administrar las becas para el funcionamiento de los Centros de Desarrollo Infantil, sujetándose a las disposiciones acordadas con el INNFA.
- El Comité de Padres de Familia pre-seleccionará a las posibles vecinas cuidadoras, como también los locales o las casas donde funcionará el CDI.
- El Comité de Padres de Familia y/o la Organización popular propiciarán y apoyarán en lo referente a las acciones de promoción del Programa dentro de su zona, adecuaciones de los locales, mingas y compra de alimentos.
- El Comité de Padres de Familia y/o la Organización Popular realizarán el control y seguimiento del CDI periódicamente, para garantizar su normal funcionamiento.

2.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA A LA EDUCADORA DEL CENTRO INFANTIL POR NUESTRA INFANCIA DE LA LOCALIDAD DEL SALTO, CANTON LATACUNGA PARROQUIA LA MATRIZ.

OBJETIVO: Investigar el grado de conocimiento de la educadora sobre la nutrición y desnutrición infantil para fortalecer en la institución educativa, el hábito de una alimentación de sus niños y niñas.

1. ¿La institución cuenta con una orientación adecuada de la alimentación de sus niños y niñas?

RESPUESTA: “Si cuenta, ya que nos guiamos con el menú diario que son alimentos de calidad de todos los grupos como carbohidratos, cereales, hortalizas, y frutas”.

INTERPRETACIÓN: Sin embargo, se debe reconocer que necesitamos más orientación en este particular, para apreciar el valor nutritivo de los alimentos y su relación con el desarrollo física e intelectual.

2. ¿Las docentes del centro infantil cuentan con una guía para mejorar su lunch diario?

RESPUESTA: “Si disponemos de un menú diario por lo cual si se mejora el lonche del día de los niños y niñas”.

INTERPRETACIÓN: “Se pudo verificar que en el centro infantil si dispone de un menú que contiene productos de calidad para el desarrollo de los niños y niñas. Sin embargo, se debe reconocer que necesitamos más orientación en este particular”.

3. ¿Cree necesario la implementación de una guía didáctica donde pueda mejorar el hábito de su porción alimenticia?

RESPUESTA: “Si porque de acuerdo a una guía se puede mejorar el hábito de su porción, para suministrar a los niños y niñas”.

INTERPRETACIÓN: “La implementación de una guía didáctica permitirá mejorar el hábito de la porción alimenticia en el centro infantil, de ahí que es muy importante tener una guía para mejorar el consumo de alimentos de calidad”.

4. ¿Sabe Ud. Si el niño desayuna alimentos nutritivos?

RESPUESTA: “No porque los niños y niñas provienen de sectores que desconocen la variedad de alimentos nutritivos que tenemos en nuestro país”.

INTERPRETACIÓN: “Lamentablemente los padres de familia desconocen del valor nutritivo de los alimentos, además los niños y niñas no consumen alimentos nutritivos por el desconocimiento o a veces falta de dinero en sus hogares”.

5. ¿Cree indispensable que una alimentación adecuada mejorará el rendimiento escolar del niño/a?

RESPUESTA: “Si porqué una alimentación de calidad está directamente relacionada con el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas, de ahí que mejora el aprendizaje de todos los niños y niñas”.

INTERPRETACIÓN: “Es necesario que los padres de familia reciban una charla para optimizar los conocimientos de los alimentos de calidad que deben consumir sus hijos, entonces en el centro infantil se debe mejorar las habilidades y destrezas para el desarrollo integral de los niños y niñas, de parte de docentes y padres de familia”.

6. ¿Le gustaría recibir una charla sobre los alimentos que deben consumir sus niño/as a diario?

RESPUESTA: “Si por que mediante una capacitación adquieren los conocimientos para mejorar el consumo de alimentos para el buen desarrollo de nuestros hijos e hijas”.

INTERPRETACIÓN: “Es necesario que los padres de familia reciban una charla ya que mediante esto les enriqueceremos los conocimientos de los alimentos de calidad que deben consumir sus hijos para el sumak kausay”.

7. ¿Habla Ud. Con el niño de lo importante que es tener una adecuada alimentación?

RESPUESTA: “Si por que mediante el dialogo el niño/a va aprendiendo a consumir buenos alimentos y no consumir comida chatarra”.

INTERPRETACIÓN: “De todas maneras, si los padres de familia son capacitados en relación al valor nutritivo de los alimentos, se podrá énfasis en este tema desde los mismos hogares, tanto padres y madres de familia también mantendrán conversaciones con los niños y niñas sobre los alimentos que deben consumir para tener una buena salud”.

2.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTA REALIZADAS A LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CENTRO INFANTIL “POR NUESTRA INFANCIA” SOBRE DESNUTRICIÓN.

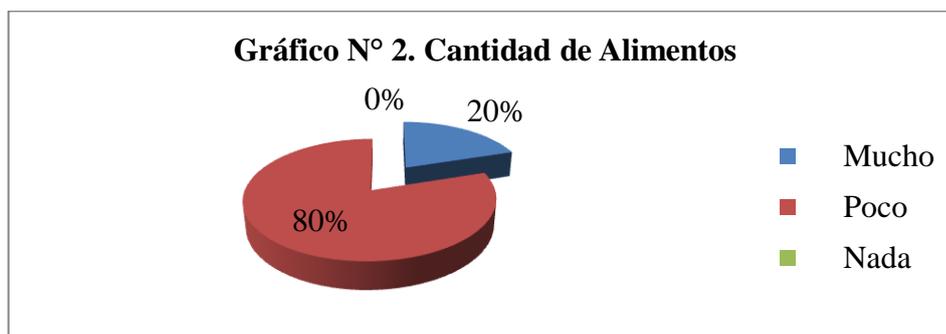
1.- ¿Conoce la cantidad de alimentos que deben consumir sus hijos e hijas?

Tabla N° 1. Cantidad de alimento

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	4	20%
Poco	16	80%
Nada	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la encuesta realizada a los padres y madres de familia, el 20% opinan que la cantidad de alimentos que deben consumir sus hijos e hijas es mucho, sin embargo, el 80% opinan que es poco.

Por lo tanto se puede argumentar que es necesario concientizar a los padres y madres de familia sobre una buena alimentación y su importancia que tiene para su buen desarrollo físico e intelectual.

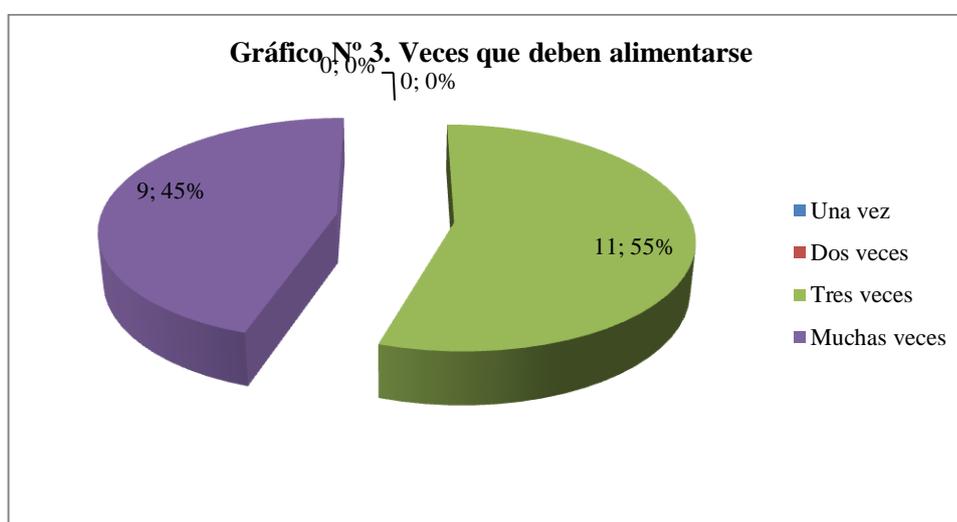
2.- ¿Sabe cuántas veces deben alimentarse sus hijos e hijas al día?

Tabla N° 2. Veces que deben alimentarse

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una vez	0	
Dos veces	0	
Tres veces	11	55%
Muchas veces	9	45%
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” opinan que los niños y niñas deben alimentarse tres veces al día, mientras que el 45% opinan que muchas veces.

El análisis revela que los niños y niñas deben alimentarse tres veces y muchas veces al día, según el criterio de la mayor parte de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”, situación que evidencia que los padres de familia están conscientes del número de veces diaria que deben consumir alimentos los niños y niñas.

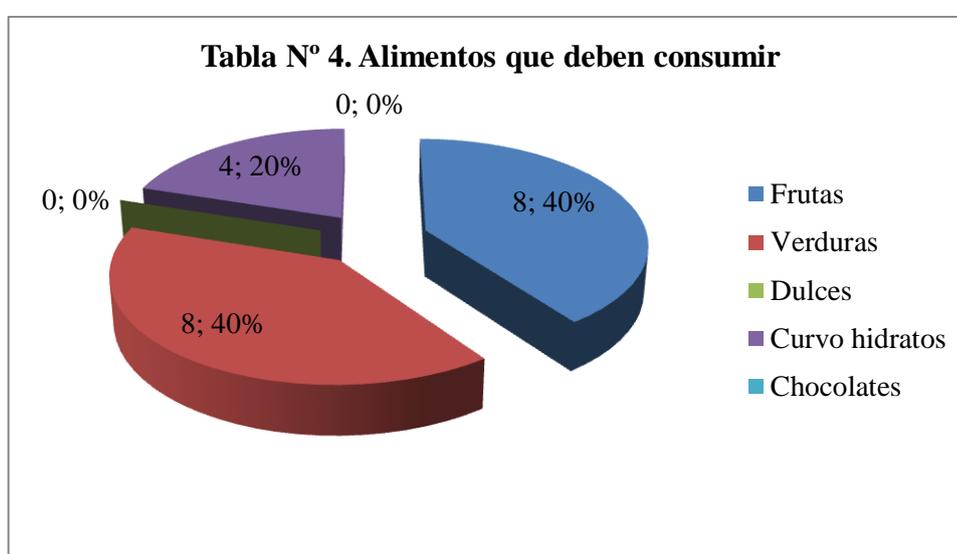
3.- ¿Cuáles son los alimentos que más deben consumir sus hijos e hijas?

Tabla N° 3. Alimentos que deben consumir

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	8	40%
Verduras	8	40%
Dulces	0	
Carbohidratos	4	20%
Chocolates	0	
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 40% de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” creen que los alimentos que deben consumir sus hijos e hijas son frutas, otro 40% mencionan que verduras, mientras que el 20% opinan que deben consumir carbohidratos.

Un porcentaje representativo de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” consideran que los niños y niñas deben consumir frutas y verduras.

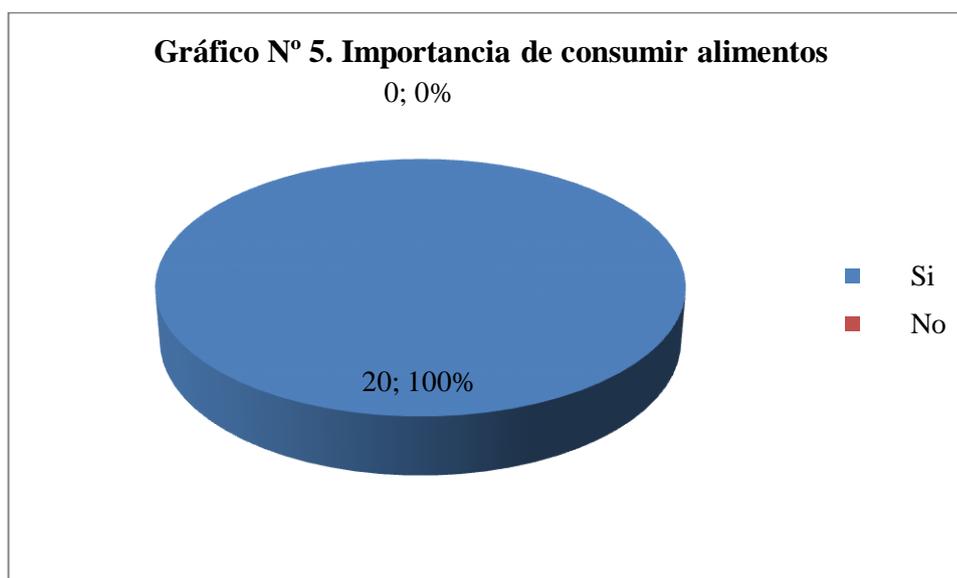
4.- ¿Cree de vital importancia que consuman alimentos de calidad?

Tabla N° 4. Importancia de consumir alimentos

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	0	
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” consideran de vital importancia que los niños y niñas consuman alimentos de calidad.

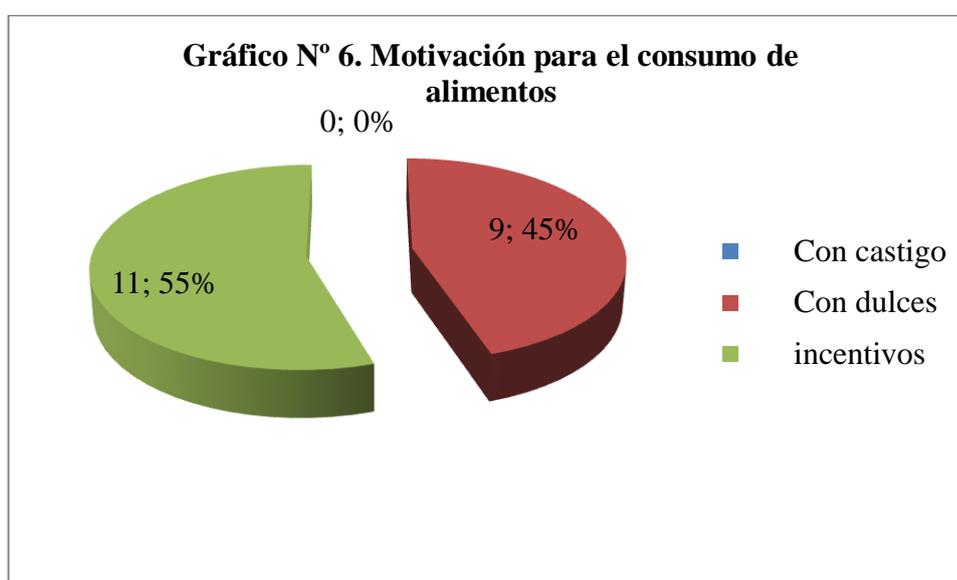
El análisis revela que la totalidad de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” son del criterio de que los niños y niñas consuman alimentos de calidad.

5.- ¿Cómo le motiva usted a sus hijos/as al consumo de los alimentos nutritivos?

Tabla N° 5. Motivación para el consumo de alimentos

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Con castigo	0	
Con dulces	9	45%
incentivos	11	55%
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”
Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”
Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 45% de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” indican que motiva a sus hijos/as al consumo de los alimentos nutritivos con dulces, mientras que el restante 55% lo que hace con incentivos.

El análisis de las respuestas vertidas por la mayor parte de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” incentiva a sus hijos/as al consumo de alimentos nutritivos.

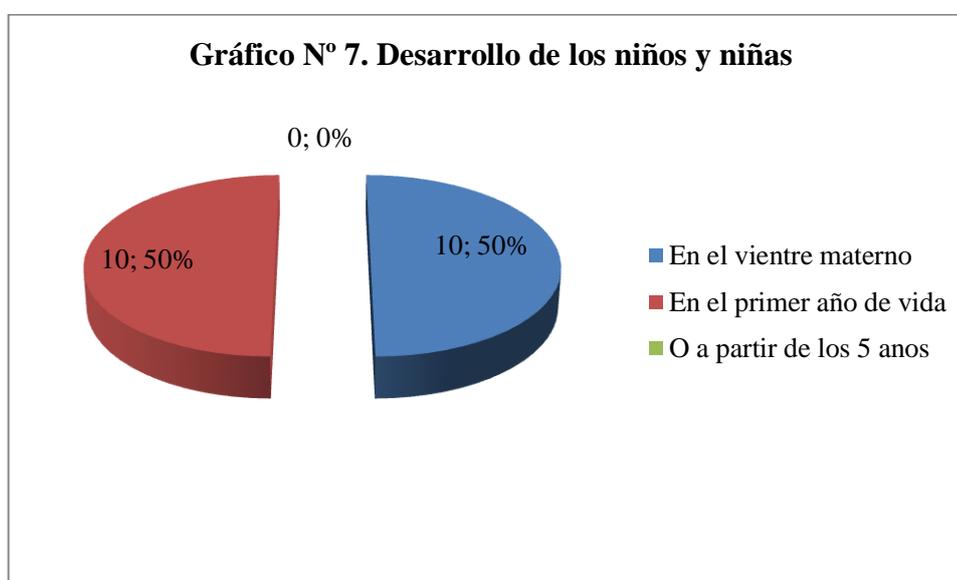
6.- ¿Según su criterio cuando empieza el desarrollo de los niños y niñas?

Tabla N° 6. Desarrollo de los niños y niñas

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En el vientre materno	10	50%
En el primer año de vida	10	50%
O a partir de los 5 años	0	
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 50% de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”, señala que el desarrollo de los niños y niñas empieza en el vientre materno, el otro 50% opina que empieza en el primer año de vida.

A partir del análisis se evidencia un criterio dividido de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” en relación que el desarrollo de los niños y niñas empieza en el vientre materno y en el primer año de vida.

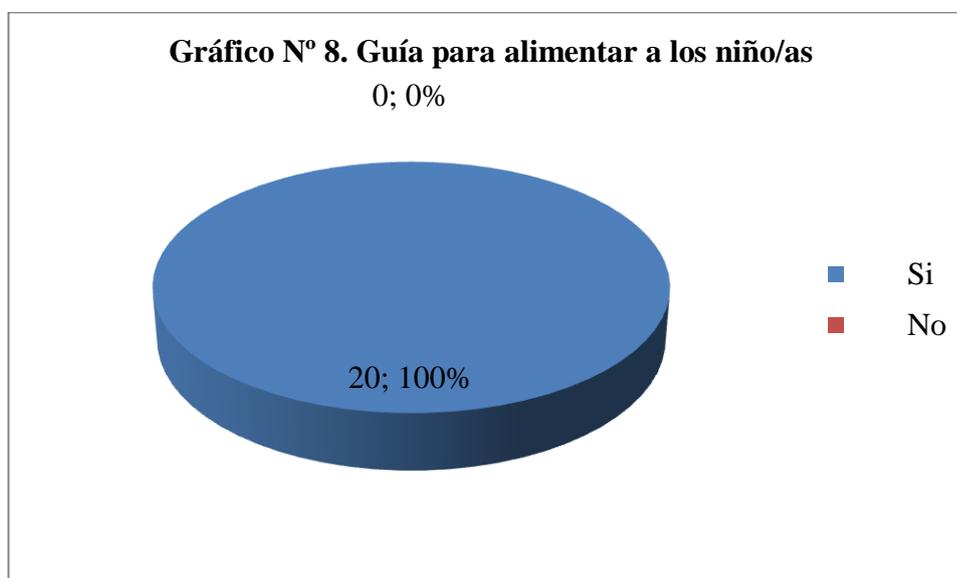
7.- ¿Le gustaría recibir una guía de como alimentar a sus niño/as?

Tabla N° 7. Guía para alimentar a los niño/as

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	100%
No	0	
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”, indica que si le gustaría recibir una guía de como alimentar a sus niño/as.

A la totalidad de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”, les gustaría recibir una guía de como alimentar a sus niño/as. Respuestas que evidencia el interés y compromiso que existe de parte de los padres de familia para mejorar la alimentación de sus hijos/as.

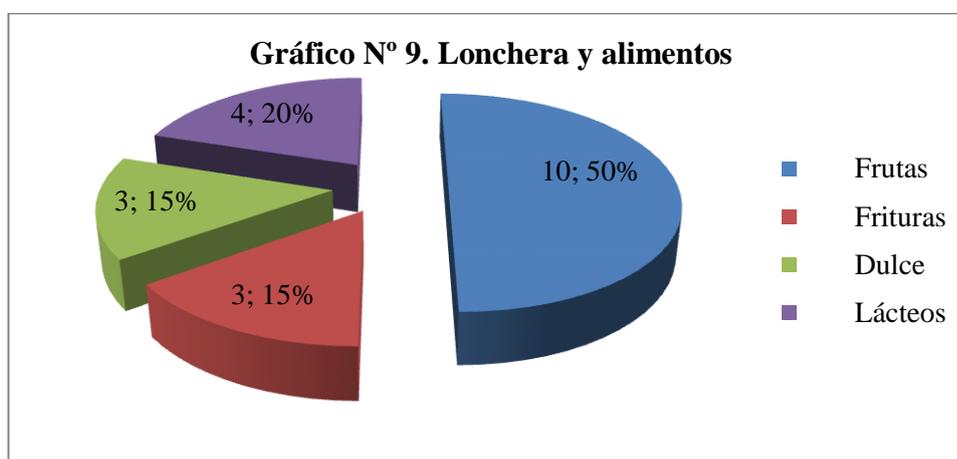
8.- ¿En la lonchera de su niño/a que alimentos envía con mayor frecuencia?

Tabla N° 8. Lonchera y alimentos

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	10	50%
Frituras	3	15%
Dulce	3	15%
Lácteos	4	20%
TOTAL	20	100%

Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)



Fuente: Padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Elaborado por: Yolanda Oyos, María Taipe (2015)

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 50% de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”, mencionan que en la lonchera de su niño/a suelen enviar alimentos como frutas, un 15% envían frituras, otro 15% indica que envían dulces, otro 20% indican que envían lácteos.

La mitad de los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia”, envían frutas a los niños y niñas. Situación que significa que existe conocimiento del valor nutritivo de los alimentos en apenas la mitad de la población de padres y familia, por consiguiente se justifica la necesidad de un programa de capacitación para la otra mitad de padres de familia.

Tabla N° 09: Tabulación resultados ficha de observación								
INDICADOR	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Las niñas y los niños presentan problemas de salud importantes	13	59	6	27	3	14	22	100
2. Las niñas y niños aceptan con agrado los alimentos	9	41	13	59			22	100
3. Las niñas y los niños cuentan con mayor atención en los momentos de alimentación para garantizar su consumo	10	45	12	55			22	100
4. Las niñas y niños tienen bajo desempeño académico	13	59	6	27	3	14	22	100
5. Las niñas y los niños presentan peso y talla apropiados para su edad.	6	27			16	72	22	100
6. Las niñas y los niños prefieren comer alimentos nutritivos.	8	36			14	64	22	100
7. Las niñas y los niños prefieren comer dulces, gaseosas, comida chatarra.	15	68	5	23	2	9	22	100
8. Los hábitos alimenticios del niño y niña es adecuada.	5	23			17	77	22	100
9. Los hábitos alimenticios del niño y niña es regular.	7	32	5	23	10	45	22	100
10. Los hábitos alimenticios del niño y niña es mala y debe mejorar sustancialmente.	15	68			7	32	22	100

Elaborad por: Yolanda Oyos y María de los Ángeles Taipe

Pregunta N° 1. Las niñas y los niños presentan problemas de salud importantes

El 59% de los niños y niñas siempre presentan problemas de salud, mientras que el 27% a veces presentan problemas de salud. Por consiguiente, es prioritario que los niños y niñas consuman alimentos con alto valor nutritivo, así como su relación con la salud.

Pregunta N° 2. Las niñas y niños aceptan con agrado los alimentos

El 41% de los niños y niñas observados aceptan con agrado los alimentos, mientras que el 59% a veces aceptan con agrado los alimentos, el restante 14% nunca presenta problemas de salud. Por los resultados encontrados es prioritario que los niños y niñas conozcan el valor nutritivo de los alimentos.

Pregunta N° 3. Las niñas y los niños cuentan con mayor atención en los momentos de alimentación para garantizar su consumo

El análisis muestra que el 45% de las niñas y niños observados cuentan con mayor atención en los momentos de alimentación para garantizar su consumo, mientras que un 55% a veces cuentan con mayor atención. Por lo expuesto, es necesario que los niños y niñas reciban mayor atención en los momentos de la alimentación para garantizar su consumo.

Pregunta N° 4. Las niñas y niños tienen bajo desempeño académico

El 59% de los niños y niñas siempre presentan bajo desempeño académico, mientras que el 27% a veces presentan bajo desempeño académico. Por consiguiente, es muy probable que el bajo desempeño académico esté relacionado con los malos hábitos alimenticios de los niños y niñas.

Pregunta N° 5. Las niñas y los niños presentan peso y talla apropiados para su edad

El 27% de los niños y niñas siempre presentan peso y talla apropiados para su edad, sin embargo, el 73% nunca presenta un peso y talla apropiados para su edad. Por lo tanto, se justifica con el carácter de urgente un programa de capacitación dirigidos a los padres de familia, con la finalidad de que conozcan y comprenden el valor nutritivo de los alimentos.

Pregunta N° 6. Las niñas y los niños prefieren comer alimentos nutritivos.

El 36% de los niños y niñas siempre prefieren comer alimentos nutritivos, mientras que 64% de los niños y niñas nunca prefieren comer alimentos nutritivos. De ahí, la necesidad de generar conciencia en los niños y niñas, padres y madres de familia con respecto al valor nutritivo de los alimentos.

Pregunta N° 7. Las niñas y los niños prefieren comer dulces, gaseosas, comida chatarra.

El 68% de las niñas y los niños siempre prefieren comer dulces, gaseosas, comida chatarra, mientras que el 23% a veces prefieren comer dulces, gaseosas, comida chatarra, y el 9% nunca prefieren comer dulces, gaseosas, comida chatarra. Por los resultados encontrados es prioritario que los niños y niñas conozcan el valor nutritivo de los alimentos.

Pregunta N° 8. Los hábitos alimenticios del niño y niña es bueno pero puede mejorar.

El 23% de los niños y niñas siempre tienen buenos hábitos alimenticios, pero pueden mejorar, mientras que el 78% nunca tienen buenos hábitos alimenticios. Por consiguiente, se justifica el programa de capacitación, ya que es indispensable

hacer énfasis que del estilo de vida y hábitos alimenticios depende nuestra salud y el rendimiento escolar de los niños y de toda persona.

Pregunta N° 9. Los hábitos alimenticios del niño y niña es regular.

El 32% de los hábitos alimenticios de los niños y niñas siempre es regular, mientras que el 45% de los hábitos alimenticios de los niños y niñas nunca es regular. Por lo tanto, la mayor parte de los niños y niñas tienen hábitos alimenticios que apenas son regulares, por lo que se insiste es urgente un programa de capacitación sobre el valor nutritivo de los alimentos.

Pregunta N° 10. Los hábitos alimenticios del niño y niña es mala y debe mejorar sustancialmente.

El 68% de los hábitos alimenticios del niño y niña siempre es mala y debe mejorar sustancialmente niños y niñas, mientras que el 32% de los hábitos alimenticios de los niños y niñas nunca es mala y debe mejorar sustancialmente. Los resultados muestran que los hábitos alimenticios de la mayor parte de los niños y niñas siempre y debe mejorar, por lo que se justifica el programa de capacitación de en relación al valor nutritivo de los alimentos dirigido a los padres de familia.

2.4. CONCLUSIONES

- La educadora del Centro Infantil Por Nuestra Infancia, si dispone de un conocimiento que le permite orientar a los niños y niñas en relación al valor nutritivo de los alimentos, a la diversidad de alimentos que existen en nuestro medio y que sin embargo poco son aprovechados. En este mismo sentido se reconoce que los niños y niñas de la institución se alimentan tres veces al día.
- Una buena alimentación es uno de los aspectos más importantes en el crecimiento y desarrollo del niño y niña; y en la edad adulta contribuye a la calidad de vida y prevención enfermedades relacionadas a la alimentación. La infancia es la etapa crucial para el aprendizaje de los hábitos alimentarios, es una etapa determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán a lo largo de la edad adulta.
- Los padres y madres de familia están conscientes de la cantidad, calidad, tipo de alimentos y veces al día que deben consumir sus hijos e hijas, sin embargo, no se le motiva apropiadamente al niño y niña, puesto que lamentablemente vivimos en una cultura que no sabe lo que una buena alimentación puede hacer y en muchos casos nos damos cuenta hasta que ya no podemos cambiar las consecuencias.
- Los padres y madres de familia del Centro Infantil “Por nuestra infancia” indican que el desarrollo de los niños y niñas empieza en el vientre materno y en el primer año de vida. En este proceso es fundamental el papel que tienen tanto los padres como los educadores en la promoción, adquisición y refuerzo de nuevos hábitos y su mantenimiento a largo plazo.
- No está clara la situación actual de los hábitos alimentarios de los niños y niñas, ya que se desconoce por parte de los padres y madres de familia el verdadero valor nutritivo de los alimentos, puesto que los cambios de los hábitos alimentarios en niños y niñas están condicionados, sobre todo, por los modelos de estructura familiar cada vez más dominantes.

2.5. RECOMENDACIONES

- Es imperioso que la docente lleve un control permanente mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada niño y niña, puesto que estos datos pueden aportar información útil sobre el estado nutricional de los escolares, particular que permitirá considerar si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario un retardo o una aceleración en la velocidad de crecimiento.
- Es necesario conocer cuál es la situación actual de los hábitos alimentarios de los niños y niñas tanto en la escuela como en el hogar en forma permanente, para realizar actividades dirigidas a promover recomendaciones básicas que ayuden a llevar una dieta sana, variada y equilibrada, lo que favorecerá en un futuro la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipo de cáncer.
- Es necesario concientizar a los padres y madres de familia, a las maestras sobre una buena alimentación y su importancia que tiene para su buen desarrollo físico, mediante Programa de Capacitación proporcionando conocimientos adecuados para la buena alimentación de los niños y niñas
- Los niños y niñas del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia” deben consumir alimentos de calidad, nutritivos, a saber, frutas y verduras, para dicho efecto es importante variar las preparaciones de los alimentos, hacerlas atractivas y disimular los alimentos que no son del agrado del niño/a, dentro de otras comidas que si lo entusiasmen, hasta que con el tiempo desaparezcan las resistencias.
- Se debe hacer mayor énfasis en conocer los hábitos alimentarios de los niños para disponer y facilitar información útil, clara para promover hábitos alimentarios saludables, que aseguren una alimentación sana y equilibrada, así como reforzar aquellos hábitos saludables que han sido adquiridos en el barrio, en la escuela o que han sido aprendidos en el seno familiar.

CAPÍTULO III

3. DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.

Programa de capacitación a los padres de familia del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia” en la prevención de la desnutrición

3.2. DATOS INFORMATIVOS.

Datos informativos de la institución

Nombre: Centro Infantil “Por nuestra infancia”

Dirección: Félix Valencia y Antonia Vela.

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

Parroquia: La Matriz

Barrio: El Salto

3.3. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

3.3.1. General

- Diseñar un programa de capacitación a los padres de familia del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia” para contribuir a la prevención de la desnutrición infantil.

3.3.2. Específicos

- Fomentar, a través de la comunicación y la capacitación, una cultura y un estilo de vida saludable en el Centro Infantil.
- Generar conciencia sobre la relevancia de la nutrición y los hábitos saludables en los padres de familia del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”.
- Dejar capacidad instalada en los padres de familia del Centro Infantil “Por Nuestra Infancia” de modo que puedan corregir los hábitos inadecuados y, a la vez, fortalecer los saludables en los niños y niñas.

3.4. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Por lo tanto se puede argumentar que es necesario concientizar a los padres y madres de familia sobre una buena alimentación y su importancia que tiene para su buen desarrollo físico.

La investigación de campo llevada a efecto revela que los niños y niñas deben alimentarse tres veces al día, que deben consumir frutas y verduras, que deben consumir alimentos de calidad, e incentivan a sus hijos/as al consumo de alimentos nutritivos. De todas maneras, a los padres y madres de familia, les

gustaría recibir una guía de como alimentar a sus niño/as. Un porcentaje significativo de los niños y niñas del Centro Infantil “Por nuestra infancia” menciona que desayunan café, situación que muestra la necesidad de seleccionar los alimentos que requieren los niños y niñas. Por consiguiente, existe desconocimiento en la población en relación al valor nutritivo de los alimentos, los niños y niñas del Centro Infantil “Por nuestra infancia” consideran que el buen rendimiento escolar es un indicativo de que se están alimentando correctamente.

3.5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

Gráfico N° 10. Pirámide Alimenticia

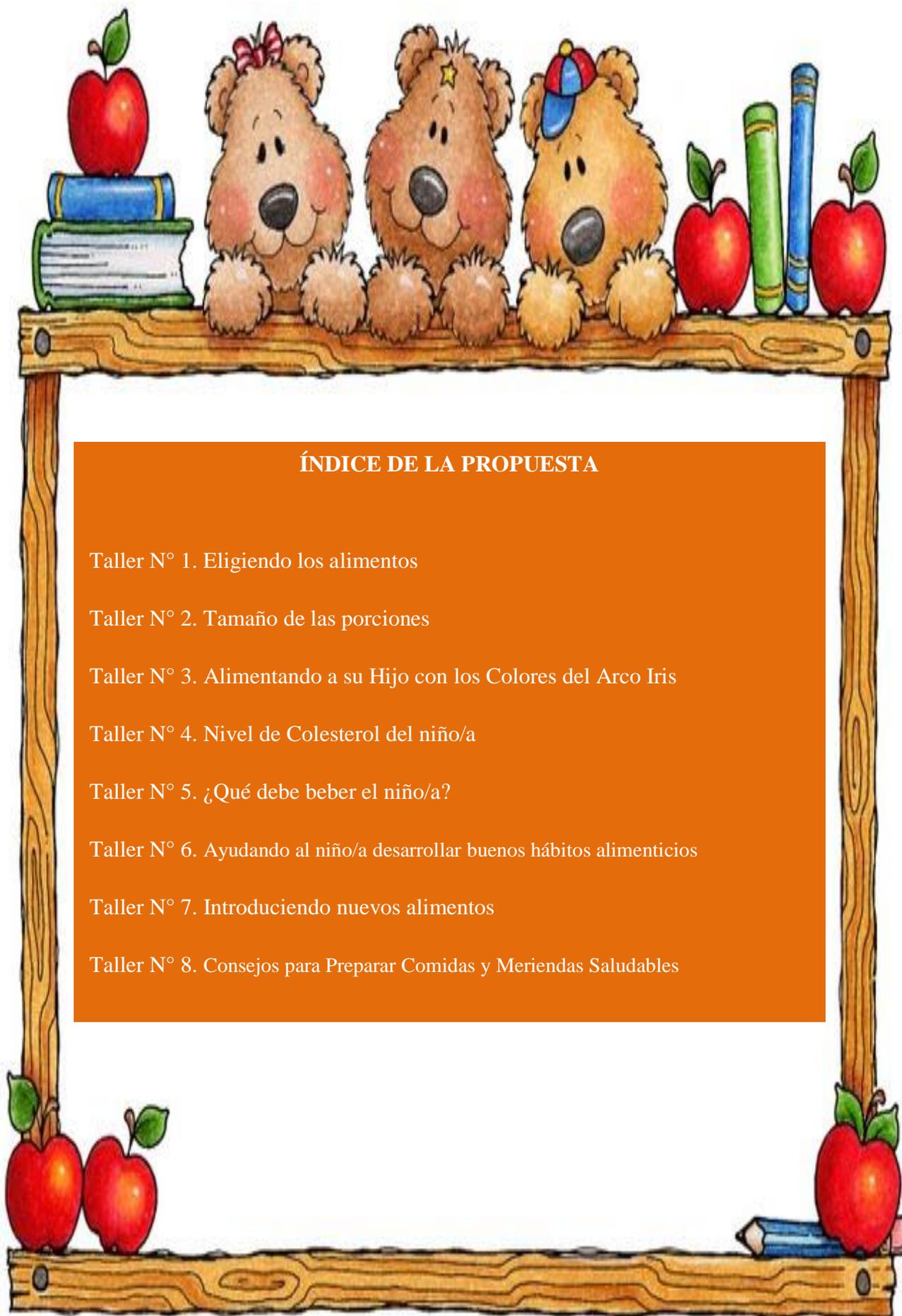


Fuente: www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm

La presente propuesta está compuesta por 8 talleres, cada uno de los cuáles comprende un objetivo, una dinámica y la fundamentación científica, como a continuación se describe:



Elaborado por: Yolanda Oyos y
María de los Ángeles Taipe



ÍNDICE DE LA PROPUESTA

Taller N° 1. Eligiendo los alimentos

Taller N° 2. Tamaño de las porciones

Taller N° 3. Alimentando a su Hijo con los Colores del Arco Iris

Taller N° 4. Nivel de Colesterol del niño/a

Taller N° 5. ¿Qué debe beber el niño/a?

Taller N° 6. Ayudando al niño/a desarrollar buenos hábitos alimenticios

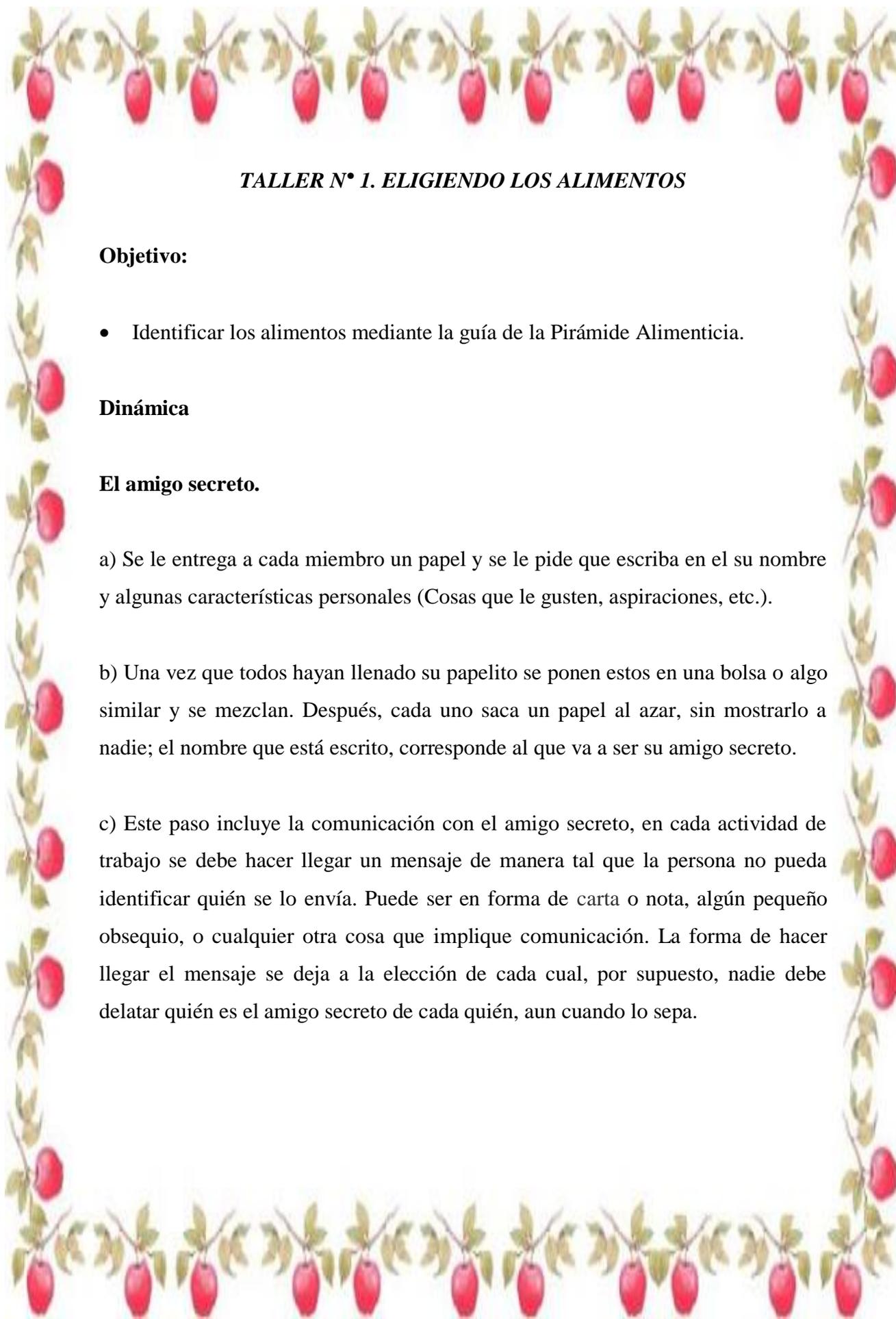
Taller N° 7. Introduciendo nuevos alimentos

Taller N° 8. Consejos para Preparar Comidas y Meriendas Saludables

TALLER N° 1

Tema: Eligiendo los alimentos

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Identificar los alimentos mediante la guía de la Pirámide Alimenticia.</p>	<p>Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”</p>	<p>Dinámica: El amigo secreto</p> <p>Concientización: Conversar sobre la alimentación que reciben diariamente en el desayuno, almuerzo, merienda.</p> <p>Discusión: Se señala que el alimentarse adecuadamente no exige de muchos recursos económicos sino de comprender el valor nutritivo de los alimentos.</p> <p>Conceptualización: Se destaca las bandas de la cadena alimenticia.</p> <p>Aplicación: Se solicita a los padres de familia indiquen algunos alimentos con elevado valor proteico.</p> <p>Evaluación: Dibujan la pirámide alimenticia.</p>	<p>Recurso Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	<p>María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos</p>	<p>Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo</p>



TALLER N° 1. ELIGIENDO LOS ALIMENTOS

Objetivo:

- Identificar los alimentos mediante la guía de la Pirámide Alimenticia.

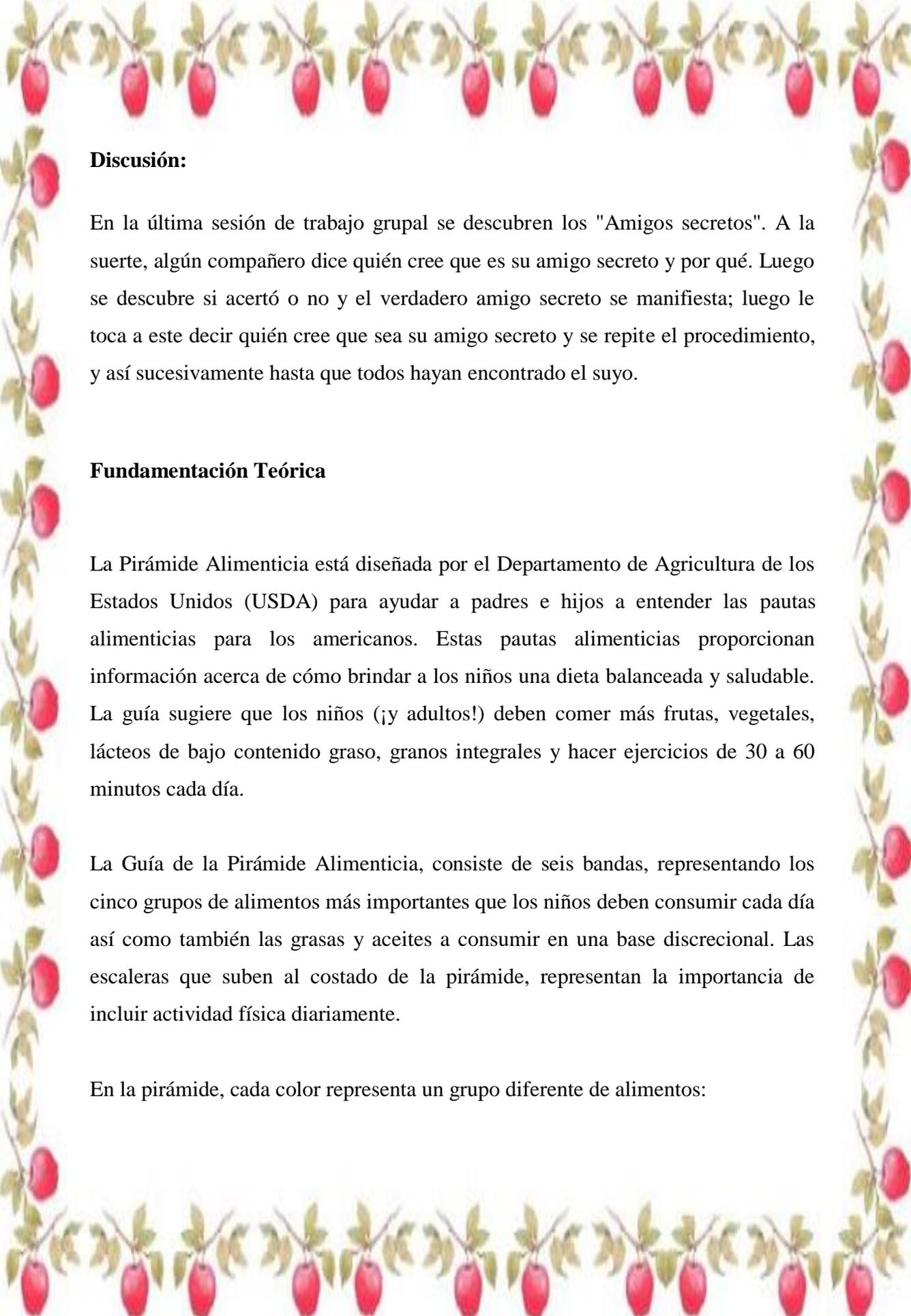
Dinámica

El amigo secreto.

a) Se le entrega a cada miembro un papel y se le pide que escriba en el su nombre y algunas características personales (Cosas que le gusten, aspiraciones, etc.).

b) Una vez que todos hayan llenado su papelito se ponen estos en una bolsa o algo similar y se mezclan. Después, cada uno saca un papel al azar, sin mostrarlo a nadie; el nombre que está escrito, corresponde al que va a ser su amigo secreto.

c) Este paso incluye la comunicación con el amigo secreto, en cada actividad de trabajo se debe hacer llegar un mensaje de manera tal que la persona no pueda identificar quién se lo envía. Puede ser en forma de carta o nota, algún pequeño obsequio, o cualquier otra cosa que implique comunicación. La forma de hacer llegar el mensaje se deja a la elección de cada cual, por supuesto, nadie debe delatar quién es el amigo secreto de cada quién, aun cuando lo sepa.



Discusión:

En la última sesión de trabajo grupal se descubren los "Amigos secretos". A la suerte, algún compañero dice quién cree que es su amigo secreto y por qué. Luego se descubre si acertó o no y el verdadero amigo secreto se manifiesta; luego le toca a este decir quién cree que sea su amigo secreto y se repite el procedimiento, y así sucesivamente hasta que todos hayan encontrado el suyo.

Fundamentación Teórica

La Pirámide Alimenticia está diseñada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para ayudar a padres e hijos a entender las pautas alimenticias para los americanos. Estas pautas alimenticias proporcionan información acerca de cómo brindar a los niños una dieta balanceada y saludable. La guía sugiere que los niños (¡y adultos!) deben comer más frutas, vegetales, lácteos de bajo contenido graso, granos integrales y hacer ejercicios de 30 a 60 minutos cada día.

La Guía de la Pirámide Alimenticia, consiste de seis bandas, representando los cinco grupos de alimentos más importantes que los niños deben consumir cada día así como también las grasas y aceites a consumir en una base discrecional. Las escaleras que suben al costado de la pirámide, representan la importancia de incluir actividad física diariamente.

En la pirámide, cada color representa un grupo diferente de alimentos:

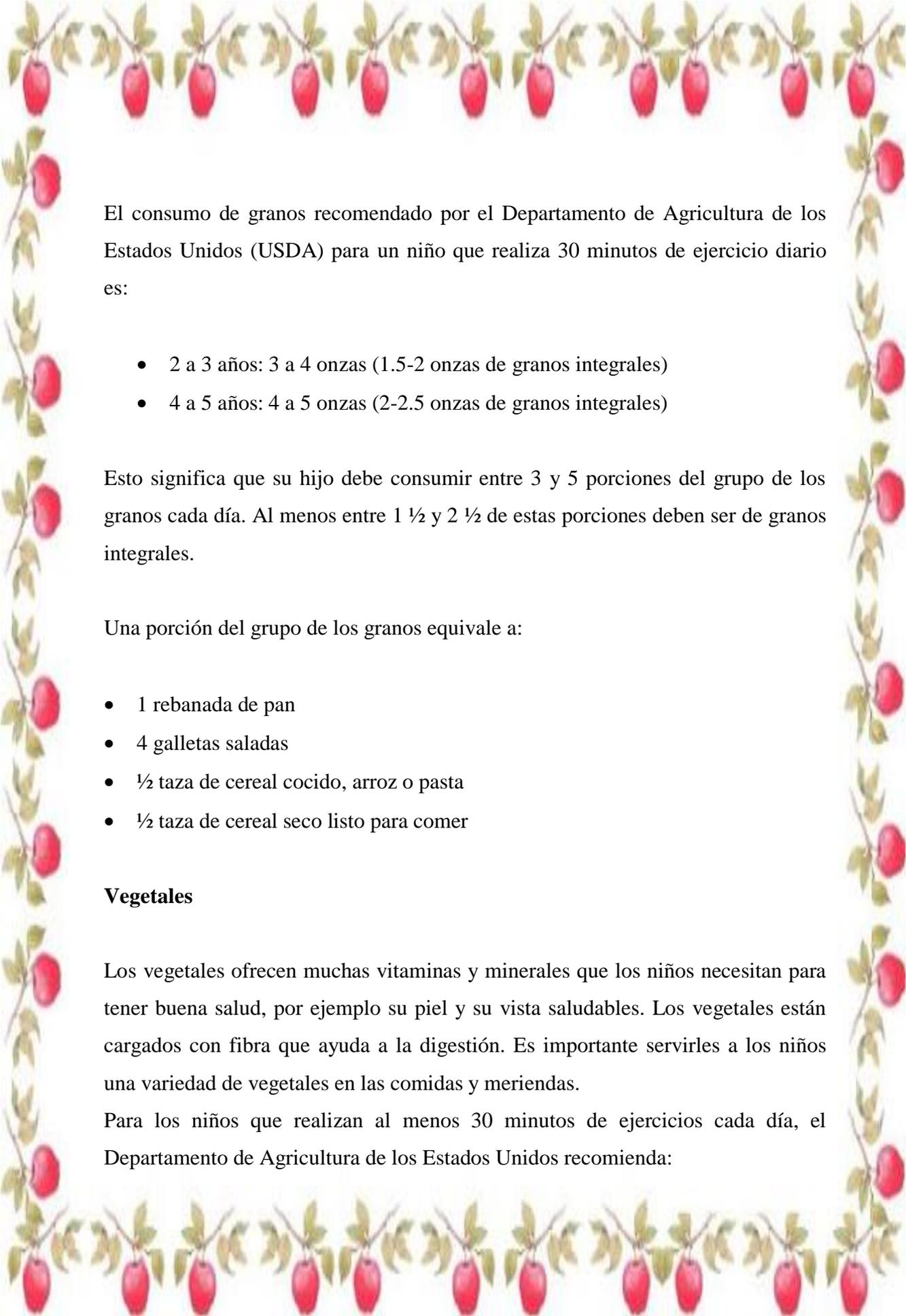
- Naranja = Granos
- Verde = Vegetales
- Rojo = Frutas
- Azul = Lácteos y alimentos ricos en calcio
- Morado = Proteínas (carnes, legumbres y pescado)
- Amarillo = Grasas y aceites



Las recomendaciones se basan según la edad del niño, el sexo y los hábitos de actividad física. Los tamaños de las porciones son pautas, y es aceptable que algunos días los niños coman menos o más de cierto grupo de alimentos. Recuerde que brindarle a su hijo una variedad de alimentos es la clave para una buena nutrición.

Granos

El grupo de los granos incluye pan, cereales, arroz y pasta y provee la mayor cantidad de la energía que los niños necesitan a diario. Los alimentos del grupo de los granos son altos en carbohidratos complejos. Estos les dan a los niños la energía que necesitan para jugar, prestar atención, ejercitarse y hacer muchas otras actividades. Por lo menos la mitad de los granos que los niños comen cada día deben provenir de granos enteros o integrales, como pan integral, avena, arroz integral y pan de centeno. Los granos integrales contienen fibra alimenticia, la cual ayuda a controlar el peso y brinda protección contra las enfermedades del corazón, diabetes, entre otras. Los granos enteros son diferentes de los granos refinados que se encuentran en el pan blanco y el arroz blanco. Estos granos refinados han sido procesados, un procedimiento que hace que pierdan muchos nutrientes importantes.



El consumo de granos recomendado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para un niño que realiza 30 minutos de ejercicio diario es:

- 2 a 3 años: 3 a 4 onzas (1.5-2 onzas de granos integrales)
- 4 a 5 años: 4 a 5 onzas (2-2.5 onzas de granos integrales)

Esto significa que su hijo debe consumir entre 3 y 5 porciones del grupo de los granos cada día. Al menos entre 1 ½ y 2 ½ de estas porciones deben ser de granos integrales.

Una porción del grupo de los granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- 4 galletas saladas
- ½ taza de cereal cocido, arroz o pasta
- ½ taza de cereal seco listo para comer

Vegetales

Los vegetales ofrecen muchas vitaminas y minerales que los niños necesitan para tener buena salud, por ejemplo su piel y su vista saludables. Los vegetales están cargados con fibra que ayuda a la digestión. Es importante servirles a los niños una variedad de vegetales en las comidas y meriendas.

Para los niños que realizan al menos 30 minutos de ejercicios cada día, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda:

- 2 a 3 años: 1 taza
- 4 a 5 años: 1 a 1 ½ tazas

Esto significa que su hijo debe comer entre 3 y 3 ½ porciones de vegetales por día.

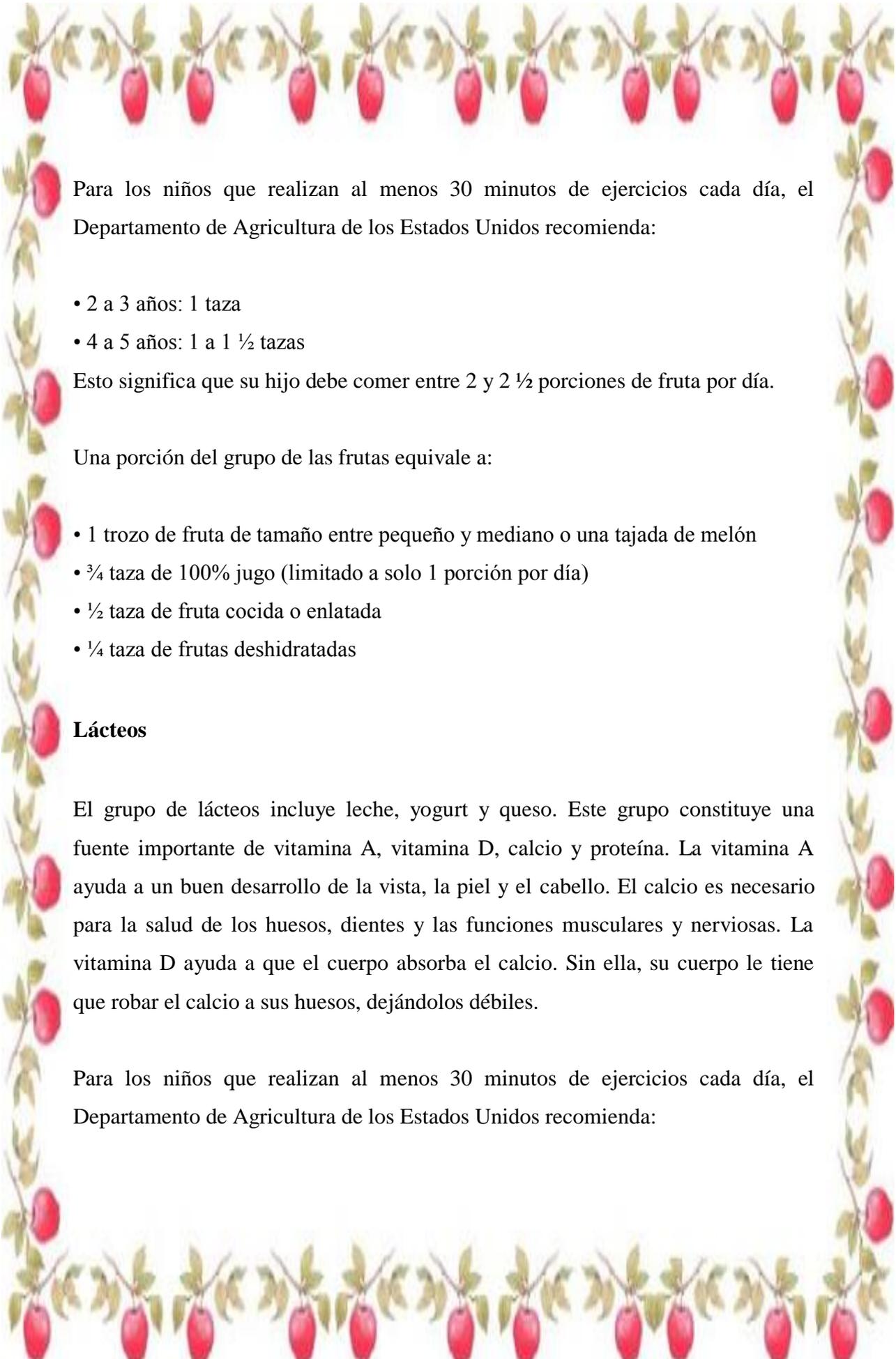


Una porción del grupo de los vegetales equivale a:

- ½ taza de vegetales cocidos
- ½ taza de vegetales crudos picados
- 1 taza de vegetales de hojas crudas

Frutas

Las frutas son ricas en vitamina C, la cual es necesaria para curar las cortadas y rasguños y mantener los dientes y encías saludables. También contienen minerales, como el potasio, que sirve para mantener la presión sanguínea. Las frutas con piel son otra buena fuente de fibra.



Para los niños que realizan al menos 30 minutos de ejercicios cada día, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda:

- 2 a 3 años: 1 taza
- 4 a 5 años: 1 a 1 ½ tazas

Esto significa que su hijo debe comer entre 2 y 2 ½ porciones de fruta por día.

Una porción del grupo de las frutas equivale a:

- 1 trozo de fruta de tamaño entre pequeño y mediano o una tajada de melón
- ¾ taza de 100% jugo (limitado a solo 1 porción por día)
- ½ taza de fruta cocida o enlatada
- ¼ taza de frutas deshidratadas

Lácteos

El grupo de lácteos incluye leche, yogurt y queso. Este grupo constituye una fuente importante de vitamina A, vitamina D, calcio y proteína. La vitamina A ayuda a un buen desarrollo de la vista, la piel y el cabello. El calcio es necesario para la salud de los huesos, dientes y las funciones musculares y nerviosas. La vitamina D ayuda a que el cuerpo absorba el calcio. Sin ella, su cuerpo le tiene que robar el calcio a sus huesos, dejándolos débiles.

Para los niños que realizan al menos 30 minutos de ejercicios cada día, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda:

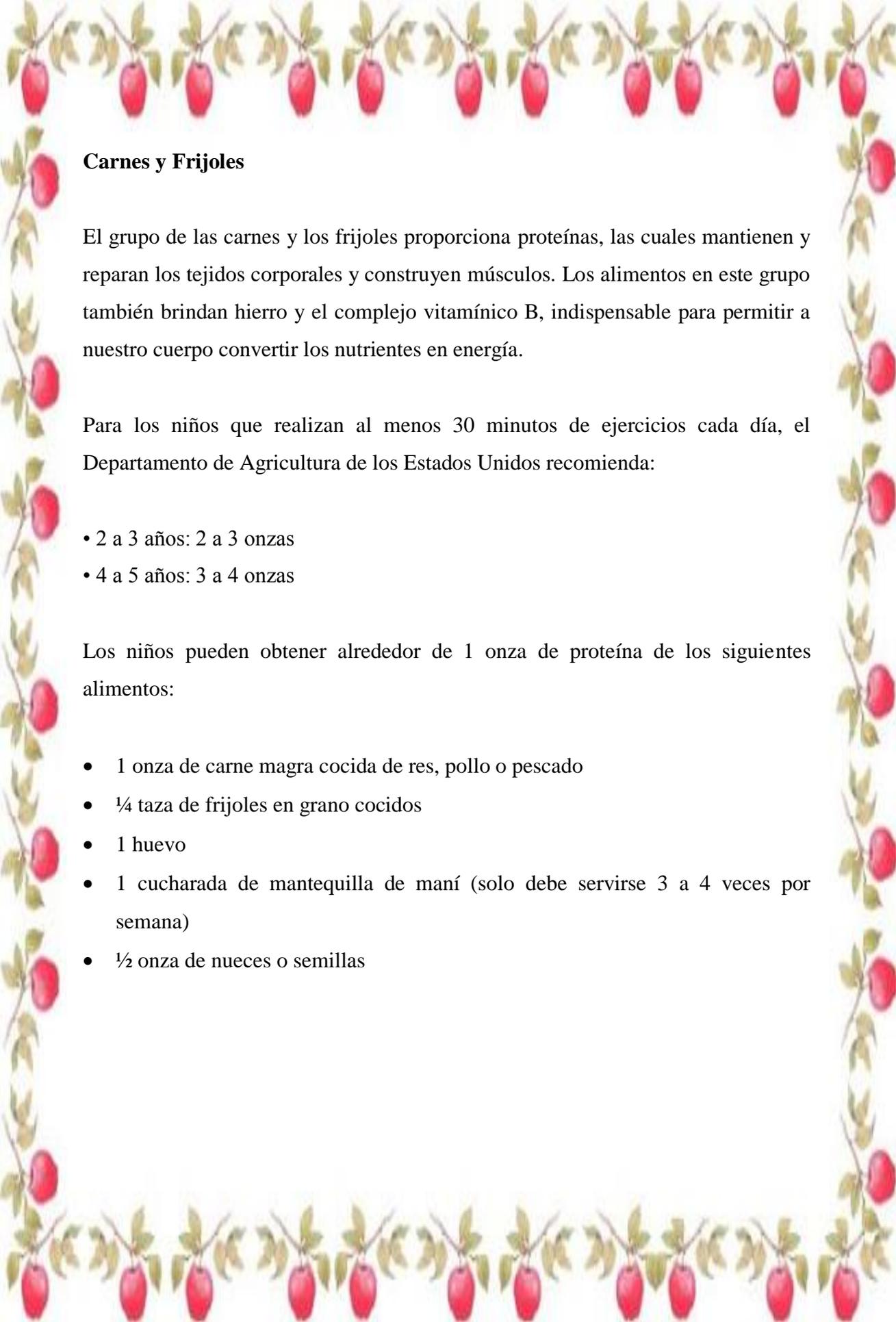
- 2 a 3 años: 2 tazas
- 4 a 5 años: 2 tazas

Esto significa que su hijo debe comer dos porciones del grupo lácteo por día.

Una porción del grupo de los lácteos equivale a:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogurt
- 2 onzas de queso procesado, como el queso Americano
- 1 ½ onza de queso natural, como el Cheddar





Carnes y Frijoles

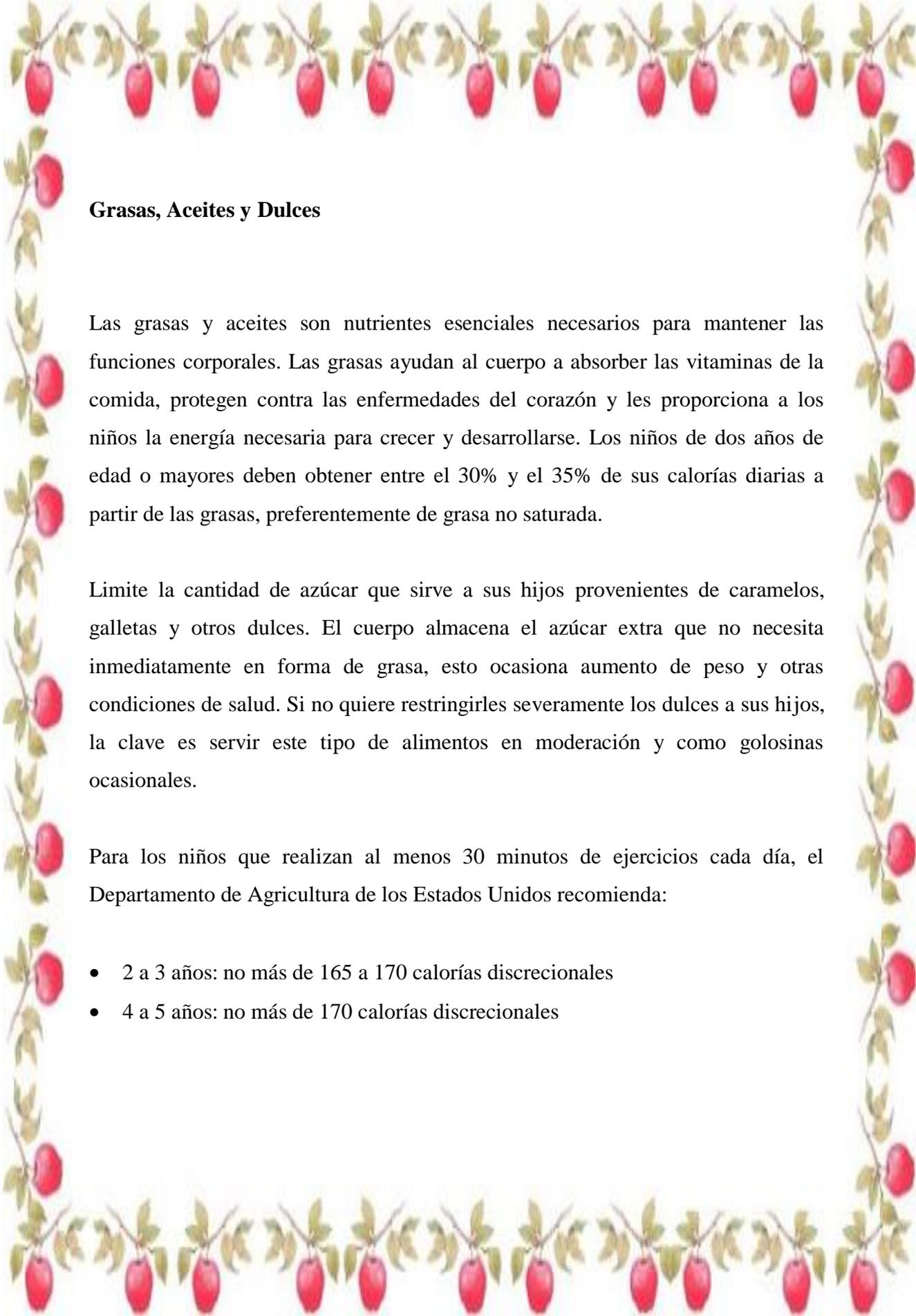
El grupo de las carnes y los frijoles proporciona proteínas, las cuales mantienen y reparan los tejidos corporales y construyen músculos. Los alimentos en este grupo también brindan hierro y el complejo vitamínico B, indispensable para permitir a nuestro cuerpo convertir los nutrientes en energía.

Para los niños que realizan al menos 30 minutos de ejercicios cada día, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda:

- 2 a 3 años: 2 a 3 onzas
- 4 a 5 años: 3 a 4 onzas

Los niños pueden obtener alrededor de 1 onza de proteína de los siguientes alimentos:

- 1 onza de carne magra cocida de res, pollo o pescado
- $\frac{1}{4}$ taza de frijoles en grano cocidos
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní (solo debe servirse 3 a 4 veces por semana)
- $\frac{1}{2}$ onza de nueces o semillas



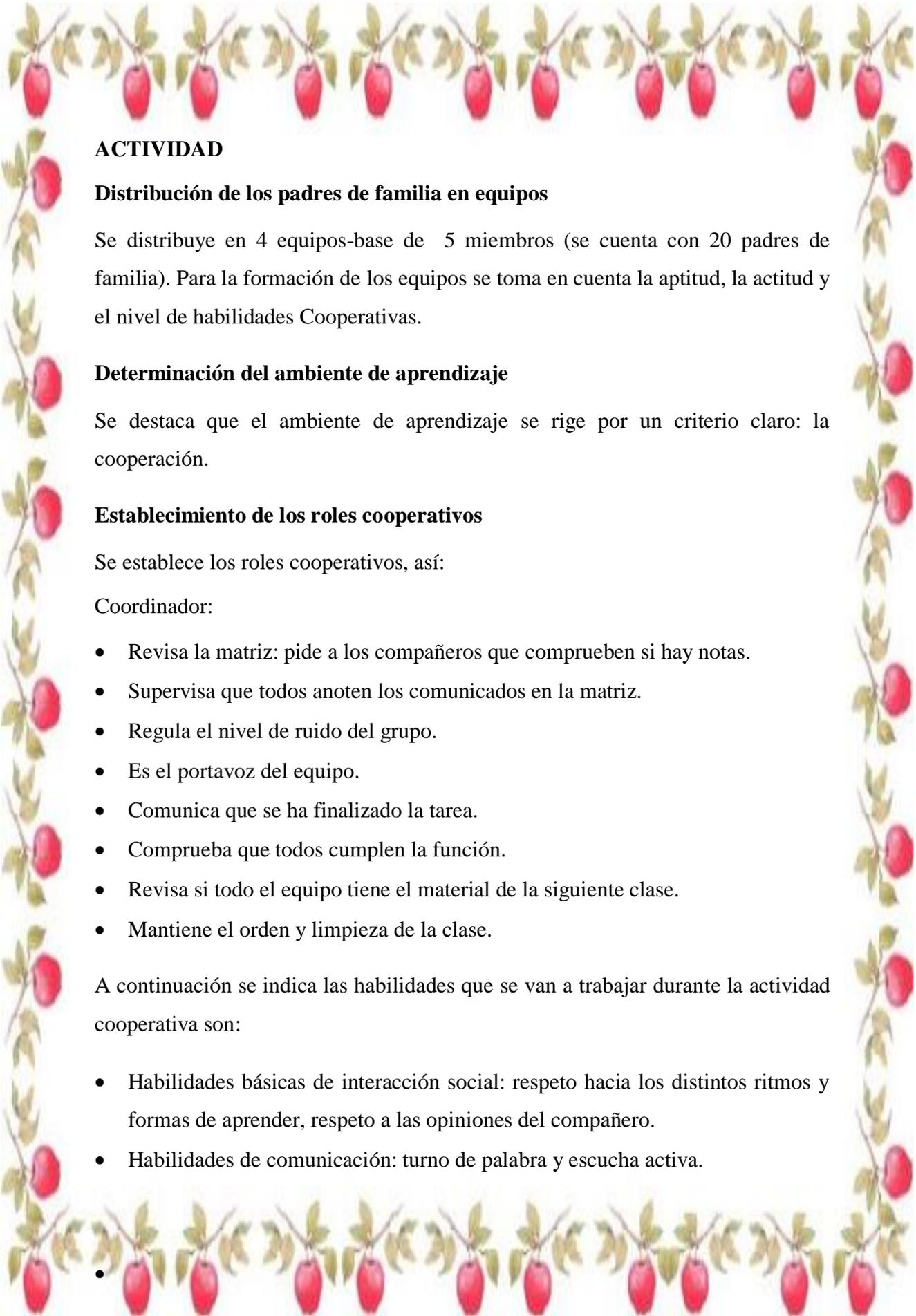
Grasas, Aceites y Dulces

Las grasas y aceites son nutrientes esenciales necesarios para mantener las funciones corporales. Las grasas ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas de la comida, protegen contra las enfermedades del corazón y les proporciona a los niños la energía necesaria para crecer y desarrollarse. Los niños de dos años de edad o mayores deben obtener entre el 30% y el 35% de sus calorías diarias a partir de las grasas, preferentemente de grasa no saturada.

Limite la cantidad de azúcar que sirve a sus hijos provenientes de caramelos, galletas y otros dulces. El cuerpo almacena el azúcar extra que no necesita inmediatamente en forma de grasa, esto ocasiona aumento de peso y otras condiciones de salud. Si no quiere restringirles severamente los dulces a sus hijos, la clave es servir este tipo de alimentos en moderación y como golosinas ocasionales.

Para los niños que realizan al menos 30 minutos de ejercicios cada día, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda:

- 2 a 3 años: no más de 165 a 170 calorías discretionales
- 4 a 5 años: no más de 170 calorías discretionales



ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

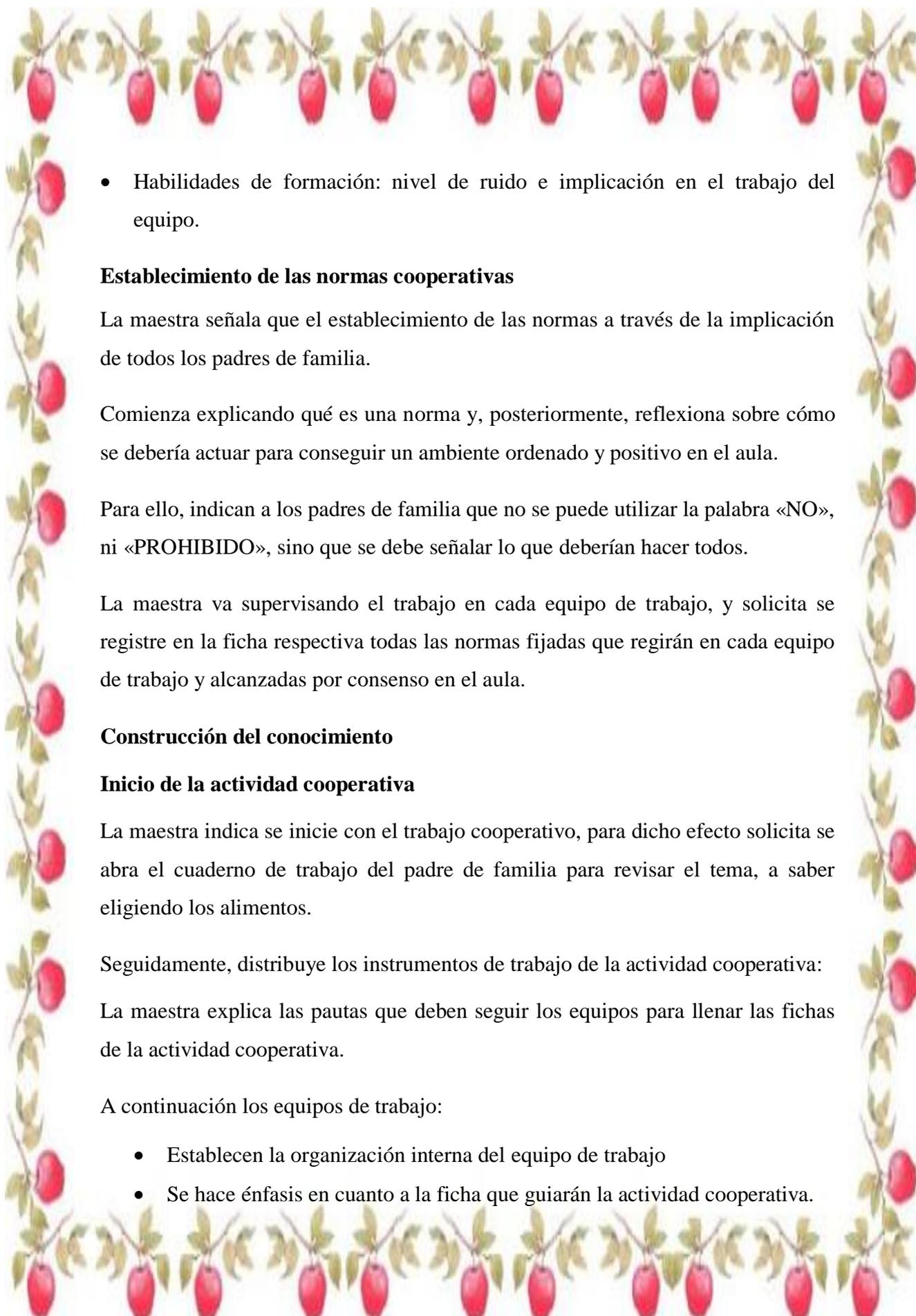
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.

- 
- Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que registrarán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

Inicio de la actividad cooperativa

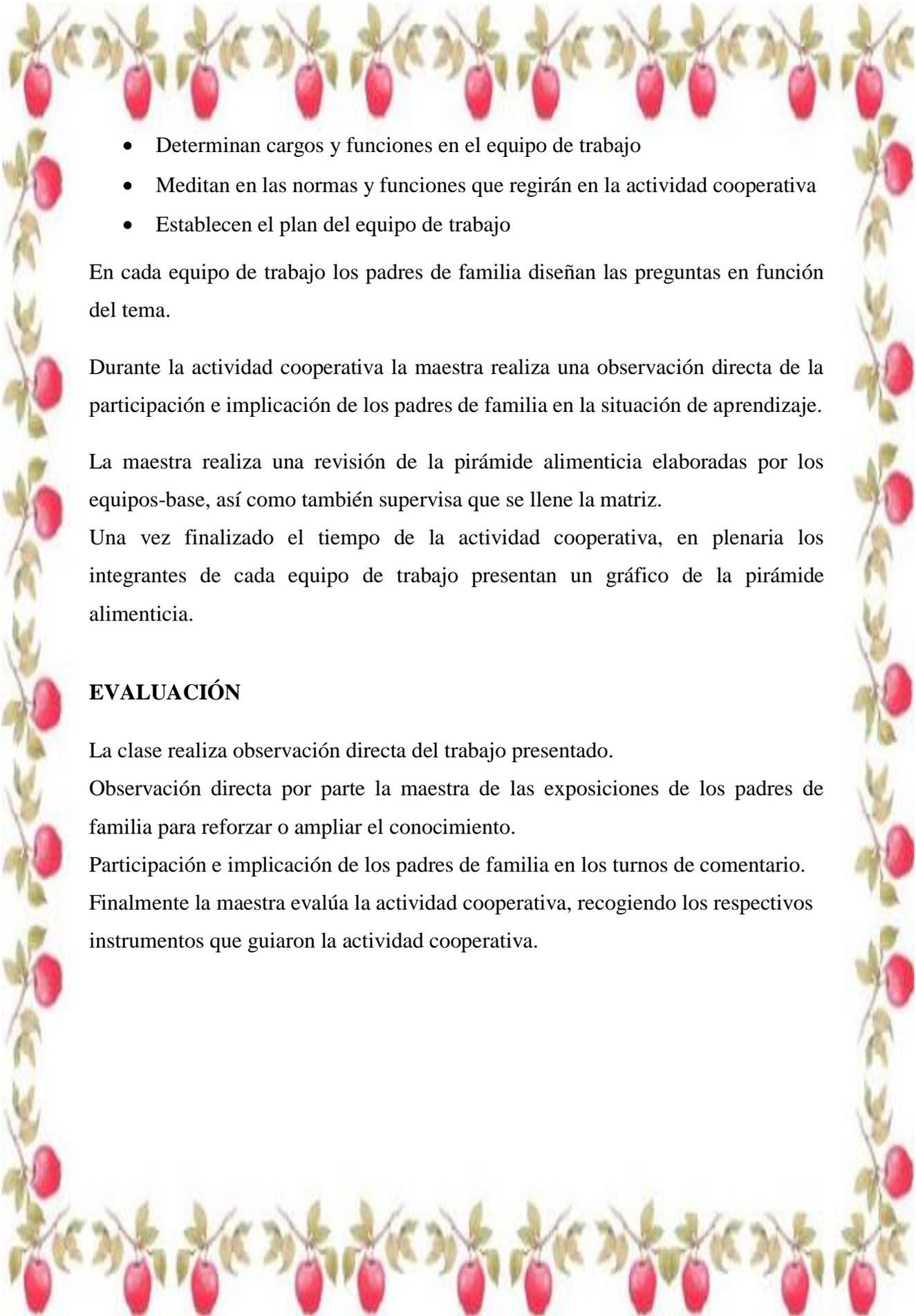
La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber eligiendo los alimentos.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
- Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.

- 
- Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de la pirámide alimenticia elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan un gráfico de la pirámide alimenticia.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

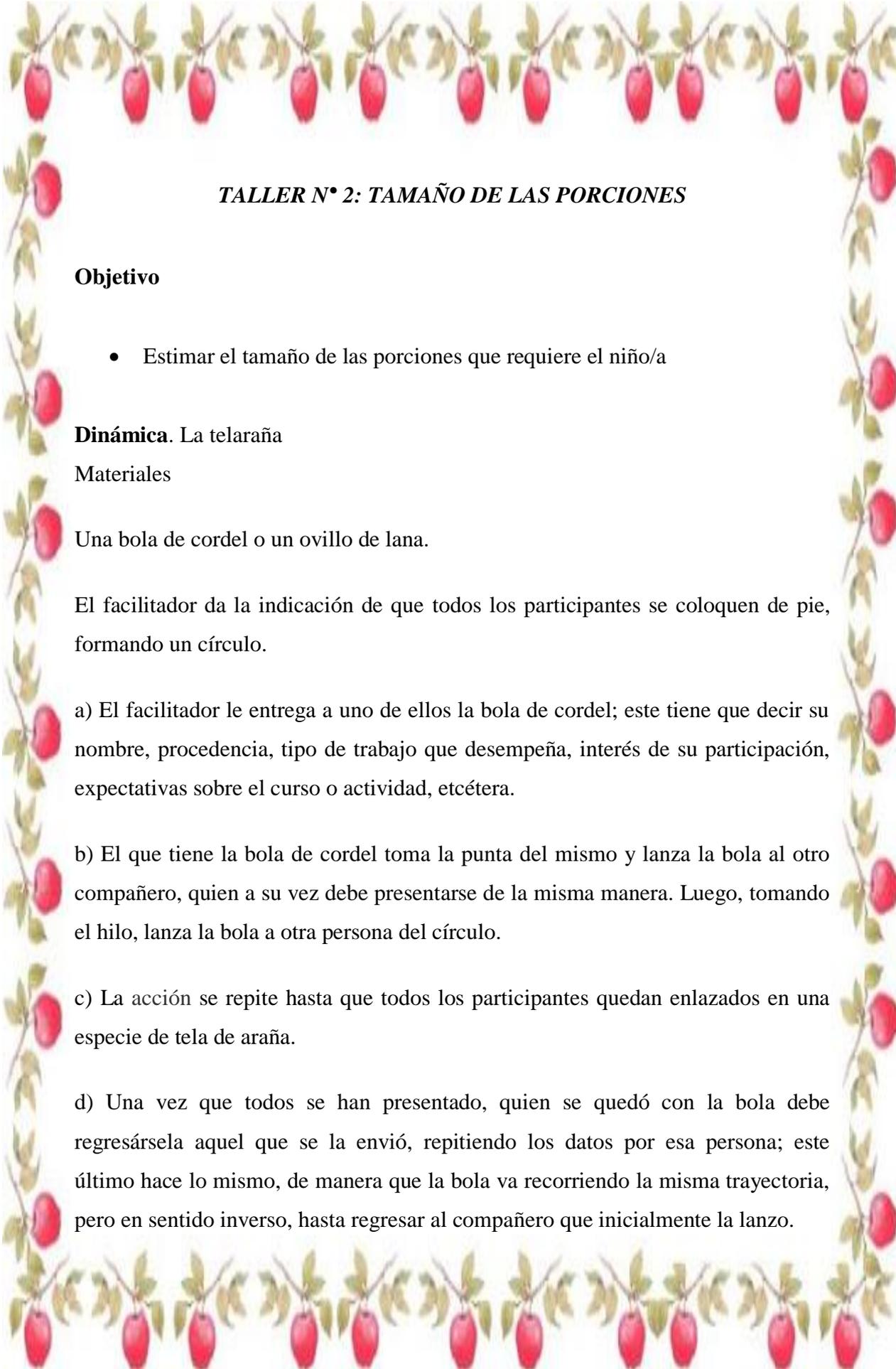
Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

TALLER N° 2

Tema: Tamaño de las Porciones

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Estimar el tamaño de las porciones que requiere el niño/a	Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”	<p>Dinámica: La telaraña</p> <p>Concientización: Conversar sobre la de las porciones alimenticias que requieren los niños y niñas diariamente en el desayuno, almuerzo, merienda.</p> <p>Discusión: Se señala que el alimentarse adecuadamente no exige de la cantidad de la cantidad de las porciones alimenticias sino de la calidad de la calidad de dichas porciones, así como de comprender el valor nutritivo de los alimentos.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a calcular cuánto le sirve a su hijo, utilizando cálculos sencillos para estimar los tamaños de las porciones.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia señalan que para crecer, los niños necesitan más calorías por libra que los adultos. Sin embargo, el número total de calorías que requieren por día es menor que los adultos debido a su tamaño más pequeño</p> <p>Evaluación: Los padres de familia relacionan que si un niño consume continuamente más calorías de las que gasta a través de la actividad física, las posibilidades de que tenga sobrepeso, aumentan.</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p> <p>Una bola de cordel o un ovillo de lana.</p>	María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>



TALLER N° 2: TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Objetivo

- Estimar el tamaño de las porciones que requiere el niño/a

Dinámica. La telaraña

Materiales

Una bola de cordel o un ovillo de lana.

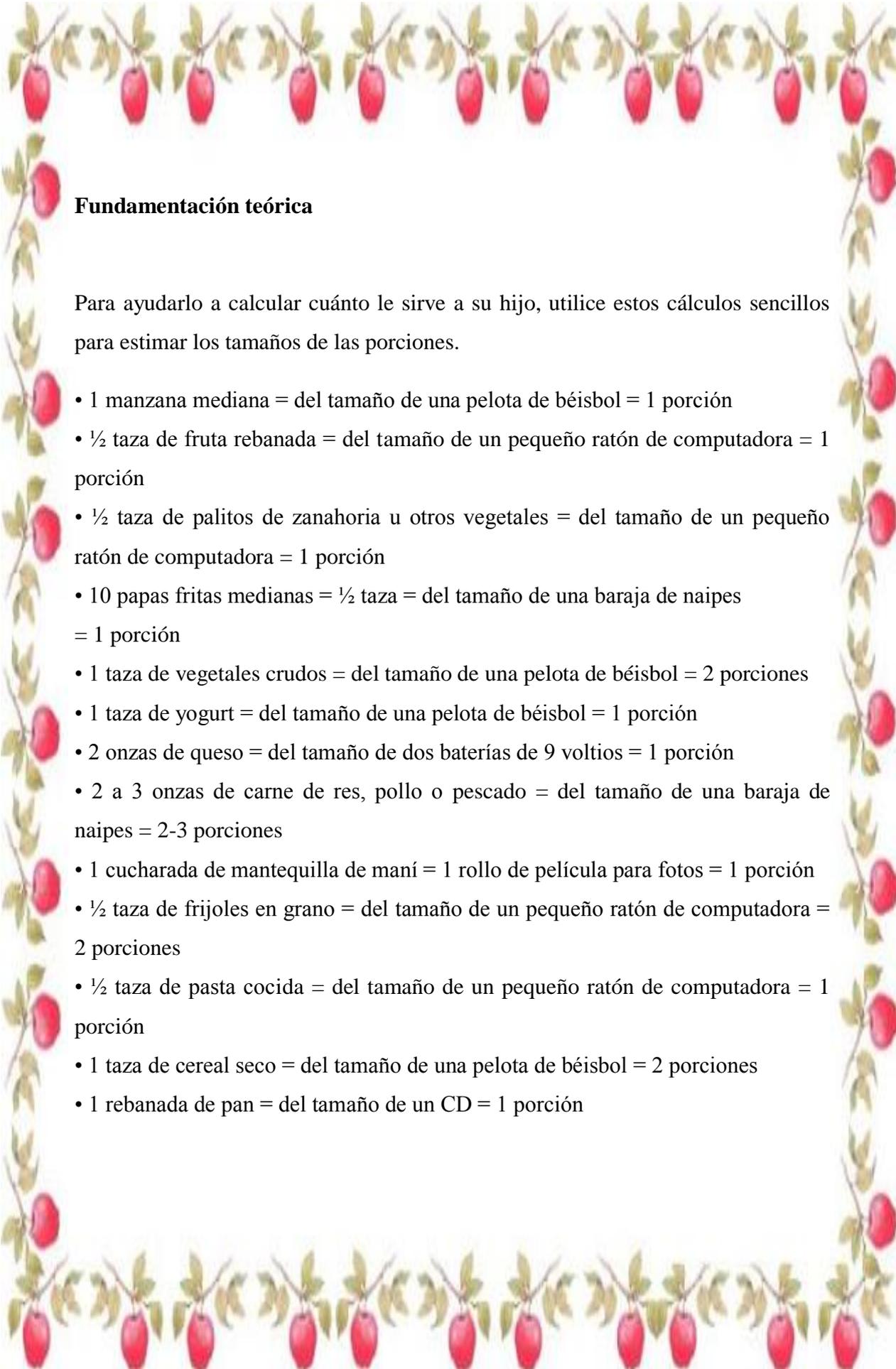
El facilitador da la indicación de que todos los participantes se coloquen de pie, formando un círculo.

a) El facilitador le entrega a uno de ellos la bola de cordel; este tiene que decir su nombre, procedencia, tipo de trabajo que desempeña, interés de su participación, expectativas sobre el curso o actividad, etcétera.

b) El que tiene la bola de cordel toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. Luego, tomando el hilo, lanza la bola a otra persona del círculo.

c) La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña.

d) Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresársela a aquel que se la envió, repitiendo los datos por esa persona; este último hace lo mismo, de manera que la bola va recorriendo la misma trayectoria, pero en sentido inverso, hasta regresar al compañero que inicialmente la lanzó.



Fundamentación teórica

Para ayudarlo a calcular cuánto le sirve a su hijo, utilice estos cálculos sencillos para estimar los tamaños de las porciones.

- 1 manzana mediana = del tamaño de una pelota de béisbol = 1 porción
- $\frac{1}{2}$ taza de fruta rebanada = del tamaño de un pequeño ratón de computadora = 1 porción
- $\frac{1}{2}$ taza de palitos de zanahoria u otros vegetales = del tamaño de un pequeño ratón de computadora = 1 porción
- 10 papas fritas medianas = $\frac{1}{2}$ taza = del tamaño de una baraja de naipes = 1 porción
- 1 taza de vegetales crudos = del tamaño de una pelota de béisbol = 2 porciones
- 1 taza de yogurt = del tamaño de una pelota de béisbol = 1 porción
- 2 onzas de queso = del tamaño de dos baterías de 9 voltios = 1 porción
- 2 a 3 onzas de carne de res, pollo o pescado = del tamaño de una baraja de naipes = 2-3 porciones
- 1 cucharada de mantequilla de maní = 1 rollo de película para fotos = 1 porción
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles en grano = del tamaño de un pequeño ratón de computadora = 2 porciones
- $\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida = del tamaño de un pequeño ratón de computadora = 1 porción
- 1 taza de cereal seco = del tamaño de una pelota de béisbol = 2 porciones
- 1 rebanada de pan = del tamaño de un CD = 1 porción

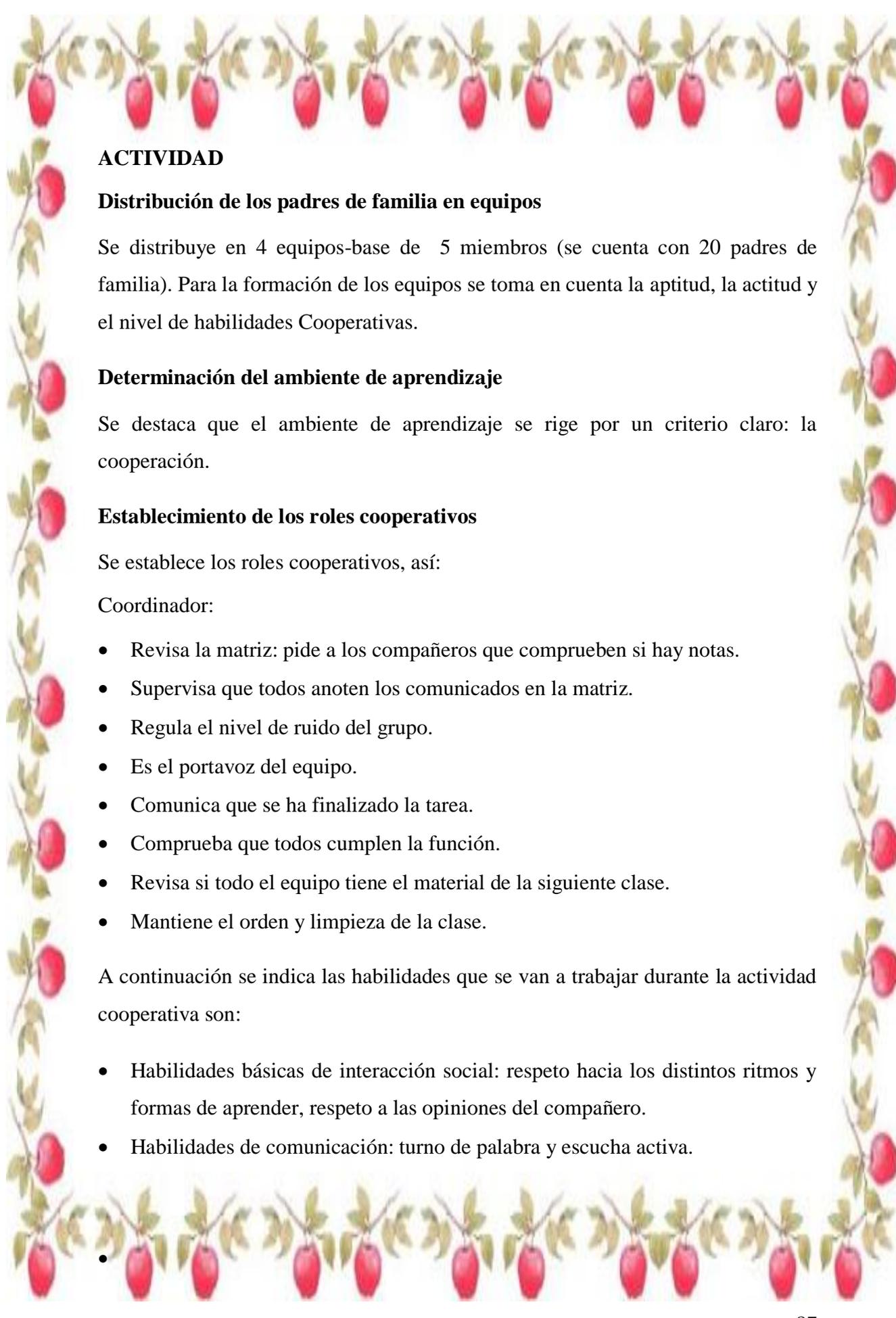
¿Cuántas calorías necesitan su hijo/a?

Para crecer, los niños necesitan más calorías por libra que los adultos. Sin embargo, el número total de calorías que requieren por día es menor que los adultos debido a su tamaño más pequeño. Si un niño consume continuamente más calorías de las que gasta a través de la actividad física, las posibilidades de que tenga sobrepeso, aumentan.

Para los niños que realizan al menos 30 minutos de ejercicios cada día, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda:

- 2 a 3 años: 1000 a 1200 calorías por día
- 4 a 5 años: 1200 a 1400 calorías por día





ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

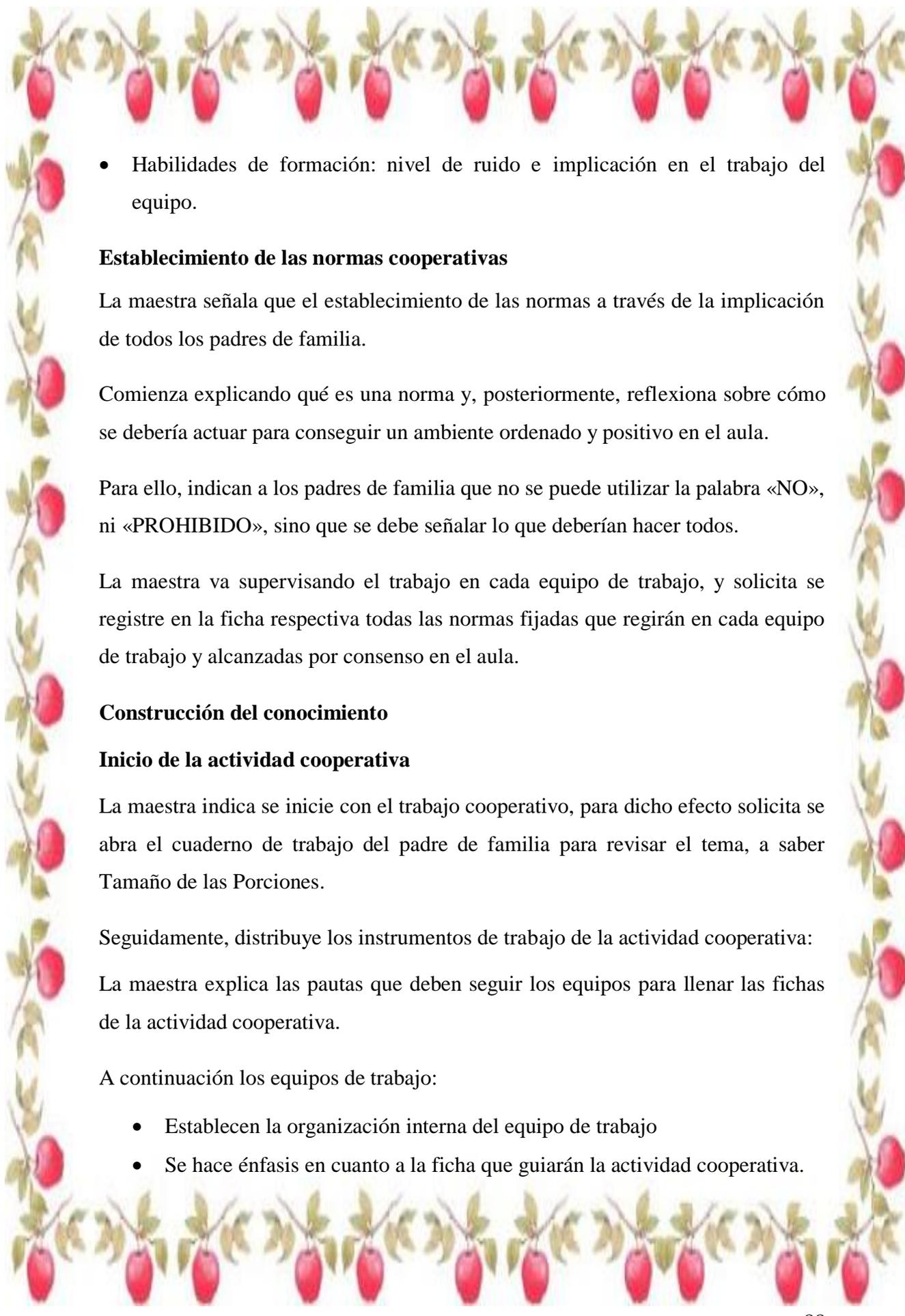
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.

- 
- Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que registrarán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

Inicio de la actividad cooperativa

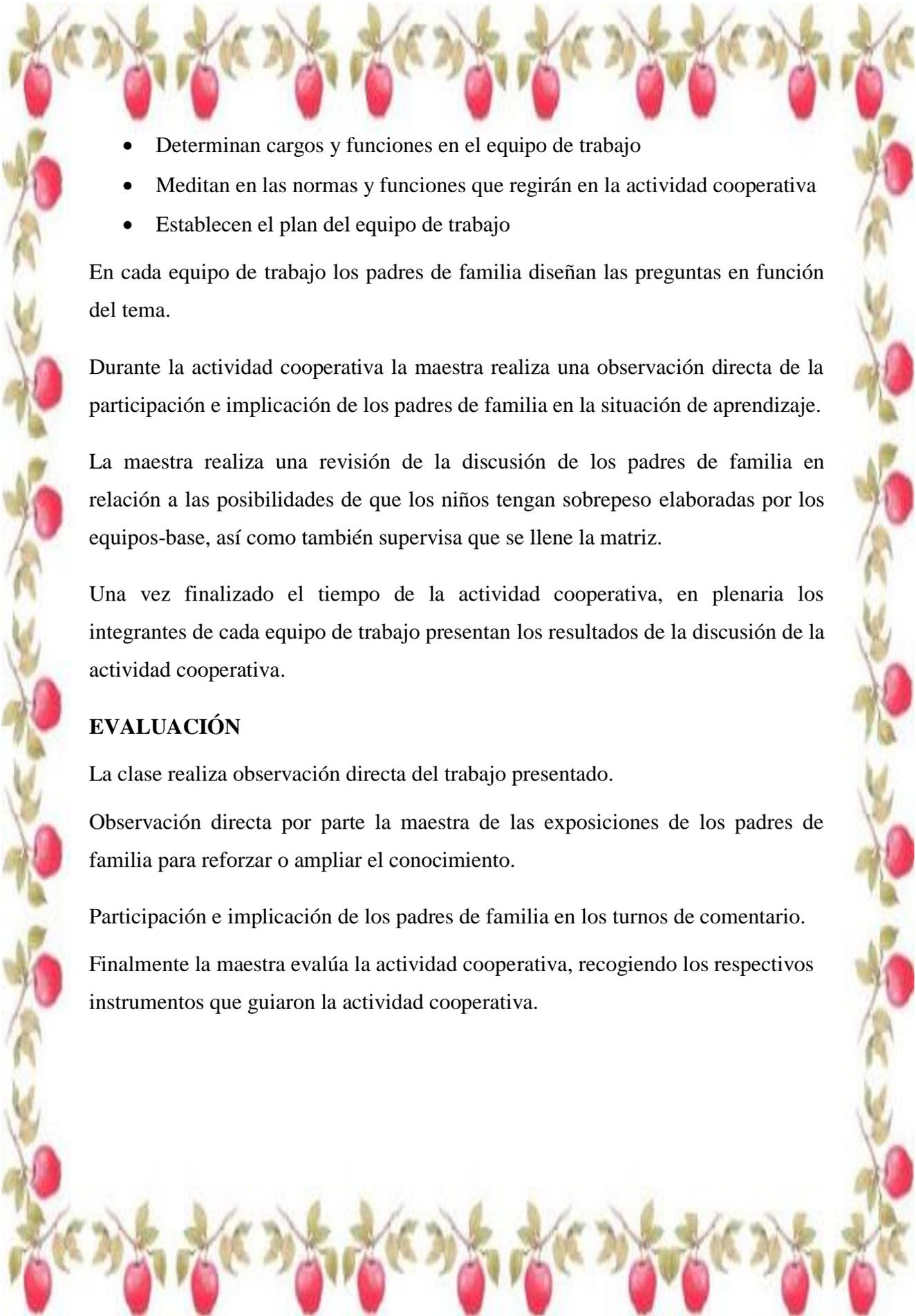
La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber Tamaño de las Porciones.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
- Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.

- 
- Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de la discusión de los padres de familia en relación a las posibilidades de que los niños tengan sobrepeso elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan los resultados de la discusión de la actividad cooperativa.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

TALLER N° 3

Tema: Alimentando a su Hijo con los Colores del Arco Iris

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Determinar que el color en las frutas y vegetales contiene vitaminas, minerales y químicos importantes llamados fitoquímicos.</p>	<p>Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”</p>	<p>Dinámica: Baile de presentación</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia que las frutas y los vegetales están disponibles en toda la gama de colores del arco iris—rojo, naranja, amarillo, verde y azul/morado.</p> <p>Discusión: Se señala que las frutas y vegetales de cada color del arco iris tienen sus propios beneficios.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia El color en las frutas y vegetales contiene vitaminas, minerales y químicos importantes que cuenta con sustancias de origen vegetal.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia señalan los que tiene sustancias de alimentos como químicos no nutritivos de las plantas que poseen propiedades protectoras o preventivas de enfermedades.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia presentan un resumen de razones por las cuales debe servir un arco iris de frutas y vegetales coloridos a su hijo.</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p> <p>Una hoja de papel para cada participante, lápices, alfileres o masking tape, algo para hacer ruido: Radio, casetera, tambor o un par de cucharas.</p>	<p>María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>

TALLER N° 3: ALIMENTANDO A SU HIJO CON LOS COLORES DEL ARCO IRIS

Objetivo:

- Determinar que el color en las frutas y vegetales contiene vitaminas, minerales y químicos importantes llamados alimentos vegetales.

Dinámica: Baile de presentación

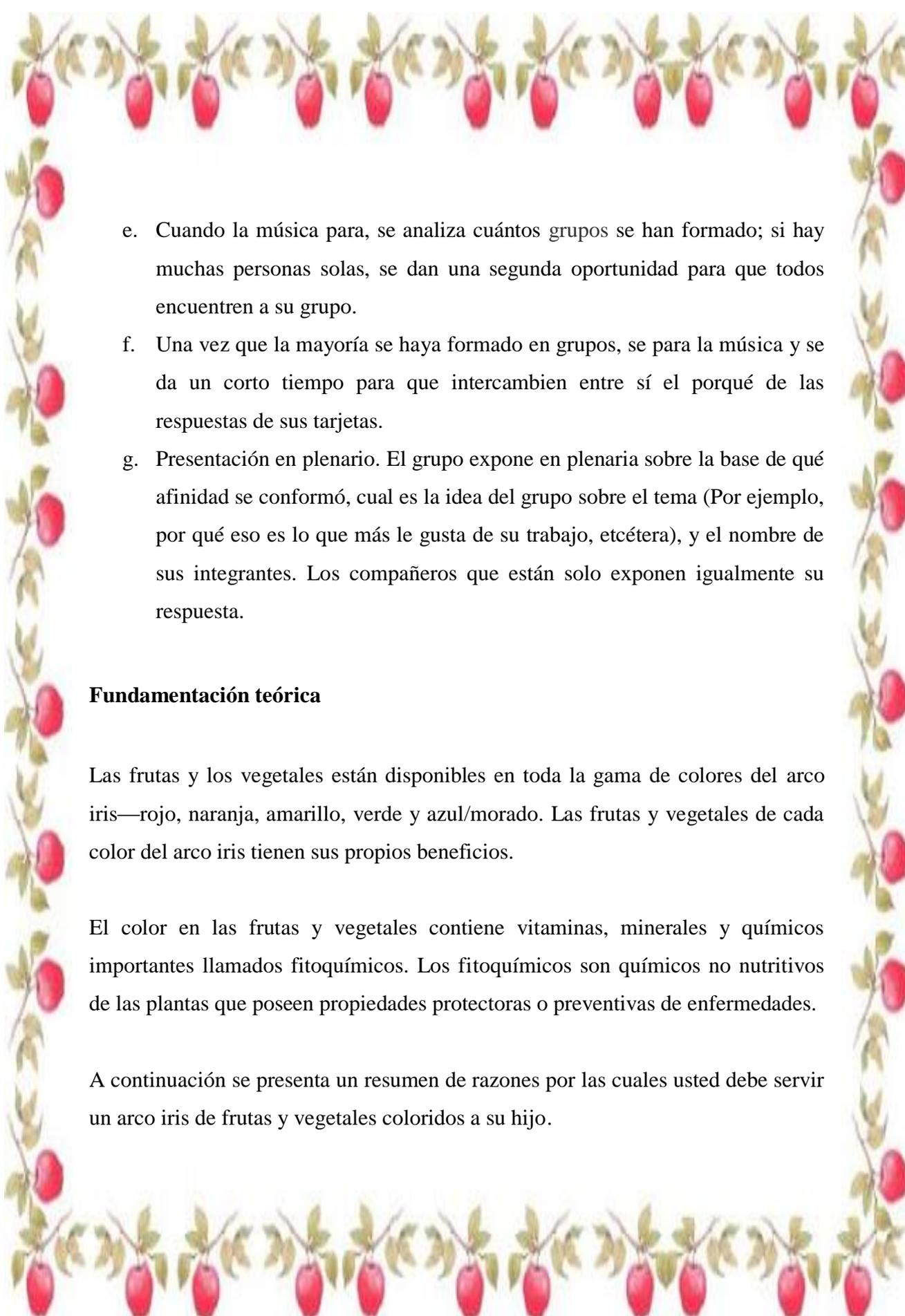
Materiales:

Una hoja de papel para cada participante, lápices, alfileres o masking tape, algo para hacer ruido: Radio, casetera, tambor o un par de cucharas.



Pasos a seguir:

- a. Se plantea una pregunta específica, como por ejemplo, ¿Qué es lo que más le gusta del trabajo que realiza?, la respuesta debe ser breve, por ejemplo, "Preparar el terreno para la siembra", o "Que estoy en contacto con la gente", o "Que me permite ser creativo", etcétera.
- b. En el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dio y se prende con masking tape o alfileres el papel en el pecho o en la espalda.
- c. Se pone la música y, al ritmo de esta, se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias.
- d. Conforme se van encontrando compañeros con respuestas afines, se van cogiendo del brazo y se continúan bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

- 
- e. Cuando la música para, se analiza cuántos grupos se han formado; si hay muchas personas solas, se dan una segunda oportunidad para que todos encuentren a su grupo.
 - f. Una vez que la mayoría se haya formado en grupos, se para la música y se da un corto tiempo para que intercambien entre sí el porqué de las respuestas de sus tarjetas.
 - g. Presentación en plenario. El grupo expone en plenaria sobre la base de qué afinidad se conformó, cual es la idea del grupo sobre el tema (Por ejemplo, por qué eso es lo que más le gusta de su trabajo, etcétera), y el nombre de sus integrantes. Los compañeros que están solo exponen igualmente su respuesta.

Fundamentación teórica

Las frutas y los vegetales están disponibles en toda la gama de colores del arco iris—rojo, naranja, amarillo, verde y azul/morado. Las frutas y vegetales de cada color del arco iris tienen sus propios beneficios.

El color en las frutas y vegetales contiene vitaminas, minerales y químicos importantes llamados fitoquímicos. Los fitoquímicos son químicos no nutritivos de las plantas que poseen propiedades protectoras o preventivas de enfermedades.

A continuación se presenta un resumen de razones por las cuales usted debe servir un arco iris de frutas y vegetales coloridos a su hijo.

Frutas y Vegetales Rojos

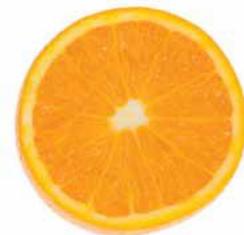
Probablemente haya oído la palabra “licopeno”, que son pigmentos naturales de las plantas encontrados en los tomates, sandías y toronjas rosadas. El licopeno puede reducir el riesgo de varios tipos de cáncer.

Las fresas, frambuesas y uvas rojas contienen poderosos antioxidantes que protegen de daños a las células y pueden mantener nuestro corazón saludable. Servir frutas y vegetales rojos proporciona muchos nutrientes que ayudarán su hijo a crecer saludablemente y puede prevenirles de enfermedades más adelante en su vida.

Frutas y Vegetales Naranjas

¿Alguna vez le dijo su madre, mientras crecía, “Cómete todas las zanahorias así podrás ver bien?” Su madre tenía razón. Las frutas y vegetales de color naranja son ricos en vitamina A y beta-caroteno, que ayuda a mantener las membranas mucosas saludables y los ojos sanos. Los estudios también han indicado que este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón y puede mejorar la función del sistema inmunológico.

Otras frutas y vegetales anaranjadas y amarillas son excelentes fuentes de vitamina C y folato. El folato mantiene saludable nuestro corazón. La vitamina C cicatriza las cortaduras y reduce los síntomas del resfriado.



Frutas y Vegetales Verdes

Las frutas y vegetales verdes contienen clorofila, fibra y luteína. Estos fitoquímicos reducen el riesgo de desarrollar cataratas y degeneración macular relacionada con la edad, la cual puede llevar a la ceguera si no es tratada.

Los fitoquímicos que se encuentran en el brócoli, la coliflor y el repollo pueden protegernos contra algunos tipos de cáncer. Los vegetales de hoja, como la espinaca y el brócoli, son también excelentes fuentes de hierro y folato, los cuales han demostrado reducir los defectos de nacimiento, proteger nuestro corazón y nos dan energía.



Frutas y Vegetales Azules/Morados

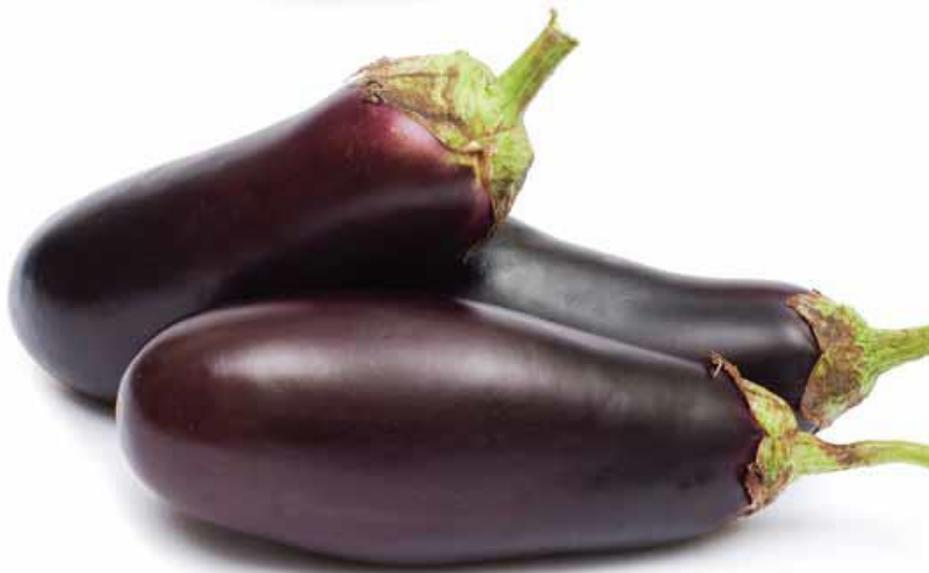
Un pigmento natural de las plantas llamado derivado de las uvas, que se encuentra en los arándanos azules, uvas y pasas actúa como un poderoso antioxidante. Este antioxidante protege a las células de los daños y puede reducir el riesgo de cáncer, derrame cerebral y enfermedad del corazón.

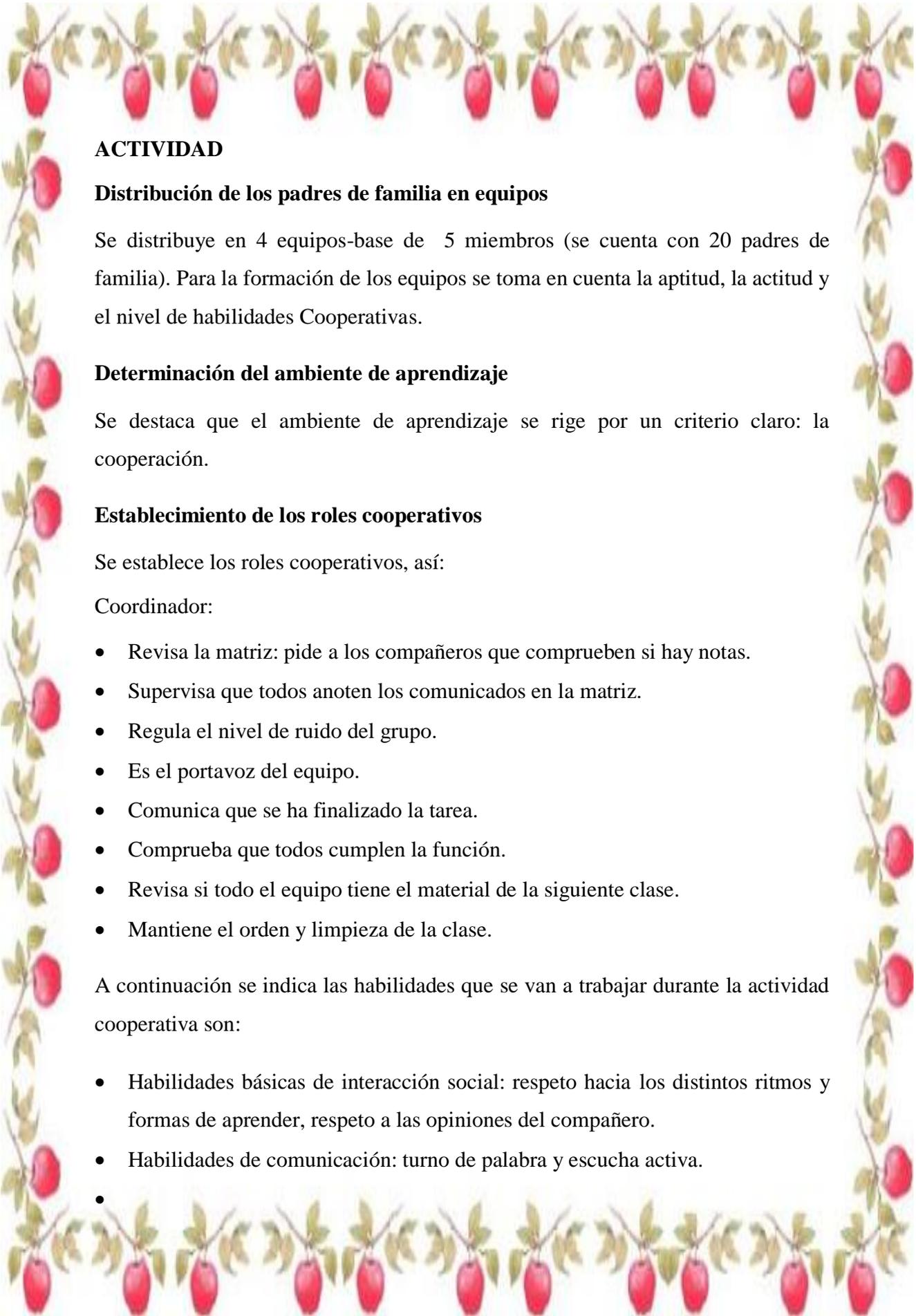
Algunos estudios han revelado incluso que comer más arándanos azules se ha relacionado con una mejoría en la función de la memoria y una vejez saludable.

Frutas y Vegetales Blancos

Las frutas y vegetales blancos contienen muchos fitoquímicos promotores de la salud que reducen el colesterol y la presión sanguínea y reduce el riesgo de padecer cáncer estomacal y enfermedades del corazón.

Algunas frutas y vegetales del grupo de color blanco, como los bananos y las papas, son excelentes fuentes de potasio, esenciales para la contracción muscular que nos permite caminar y correr.





ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

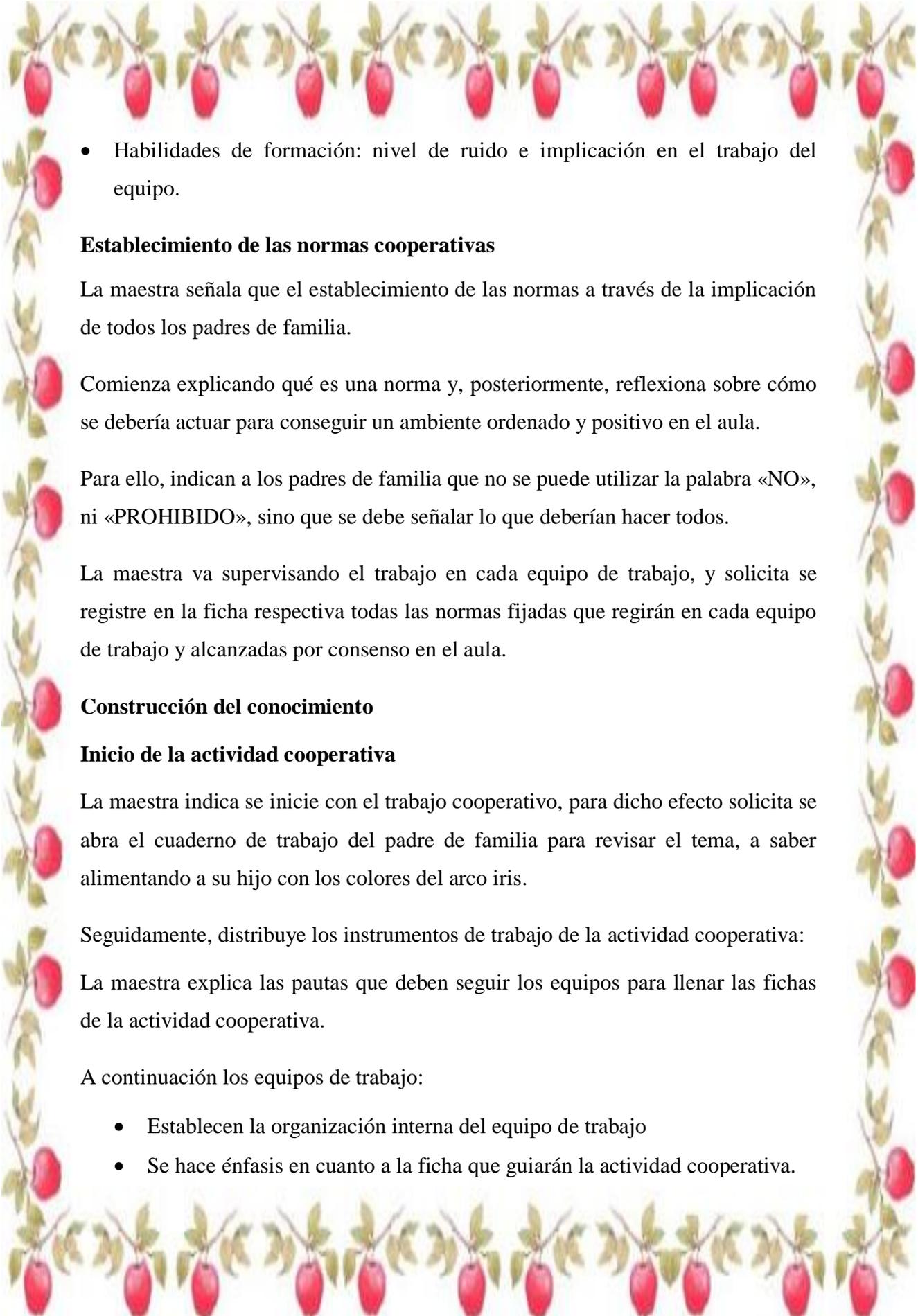
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.
-

- 
- Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que regirán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

Inicio de la actividad cooperativa

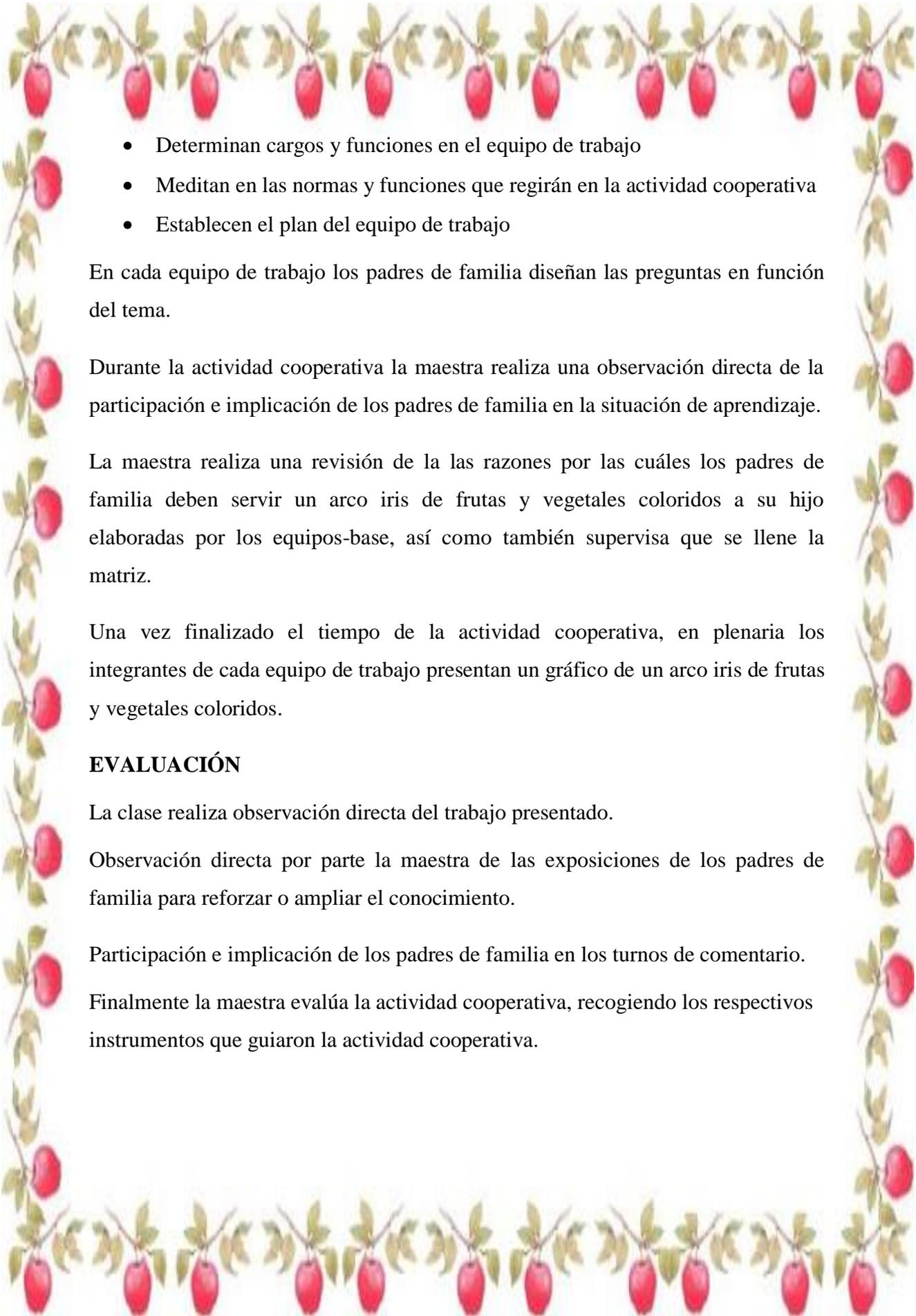
La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber alimentando a su hijo con los colores del arco iris.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
- Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.

- 
- Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de las razones por las cuáles los padres de familia deben servir un arco iris de frutas y vegetales coloridos a su hijo elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan un gráfico de un arco iris de frutas y vegetales coloridos.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

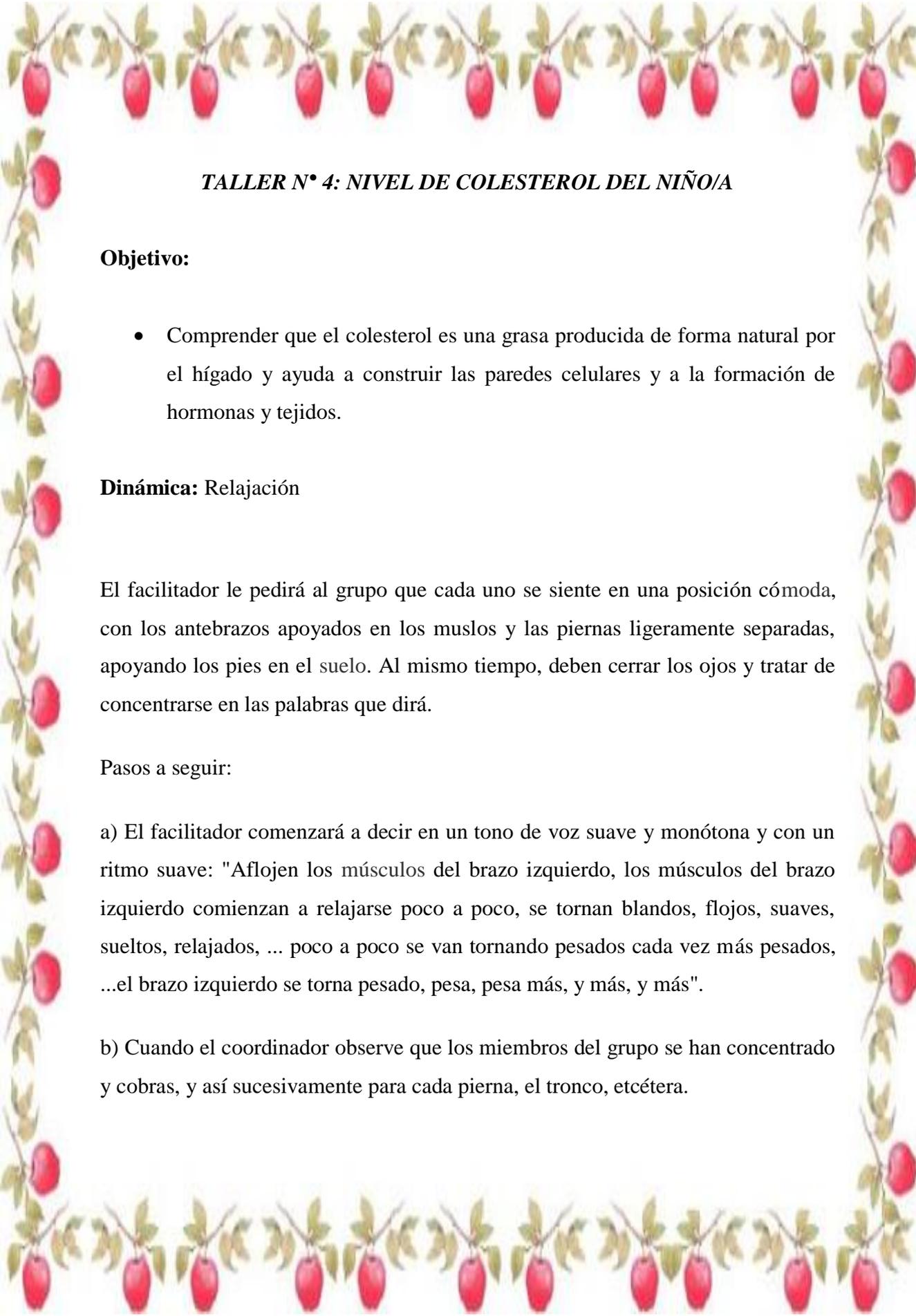
Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

TALLER N° 4

Tema: Nivel de Colesterol del niño/a

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Comprender que el colesterol es una grasa producida de forma natural por el hígado y ayuda a construir las paredes celulares y a la formación de hormonas y tejidos.</p>	<p>Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”</p>	<p>Dinámica: Relajación</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia que se es demasiado joven para tener colesterol alto, por lo que incluso los niños y niñas pueden presentar colesterol.</p> <p>Discusión: Se analiza en que alimentos se encuentra el colesterol.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a comprender que el colesterol es una grasa producida de forma natural por el hígado y ayuda a construir las paredes celulares y a la formación de hormonas y tejidos. El colesterol se encuentra principalmente en los productos animales.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia señalan tres factores principales que contribuyen a los niveles altos de colesterol.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican los caminos para reducir el riesgo que su niño desarrolle colesterol malo.</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	<p>María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>



TALLER N° 4: NIVEL DE COLESTEROL DEL NIÑO/A

Objetivo:

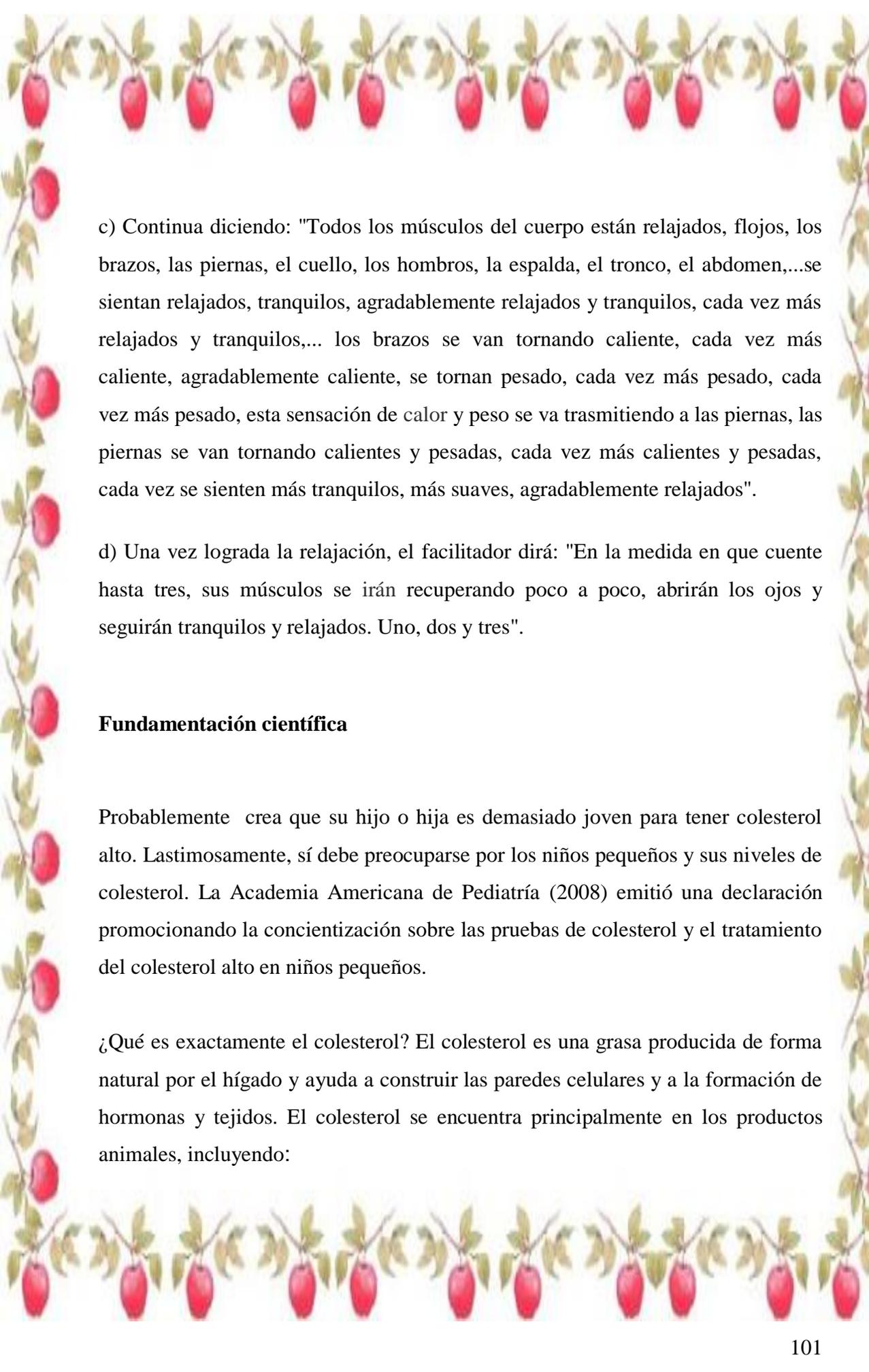
- Comprender que el colesterol es una grasa producida de forma natural por el hígado y ayuda a construir las paredes celulares y a la formación de hormonas y tejidos.

Dinámica: Relajación

El facilitador le pedirá al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.

Pasos a seguir:

- a) El facilitador comenzará a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados, ... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados, ...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".
- b) Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado y cobras, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.



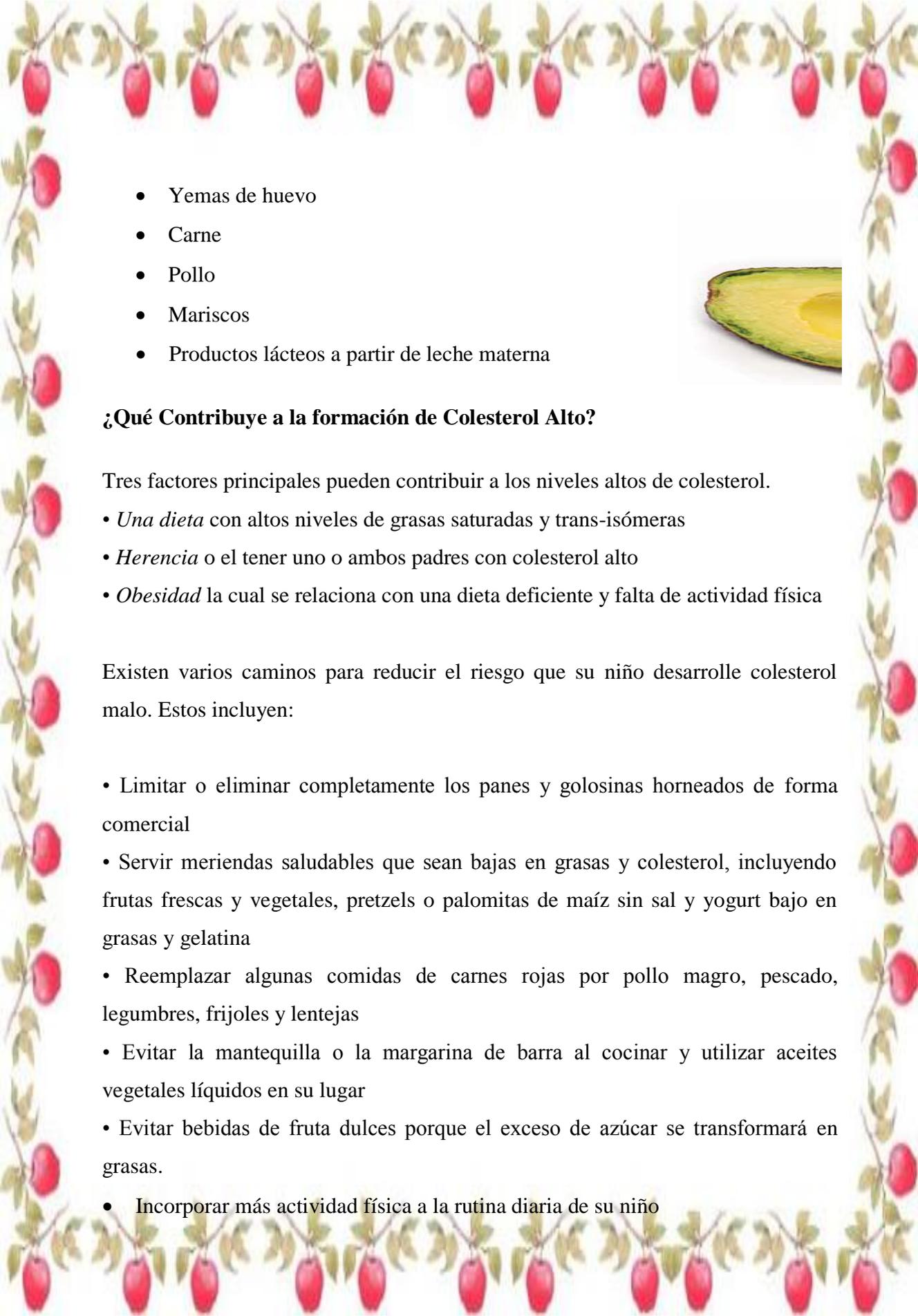
c) Continúa diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

d) Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".

Fundamentación científica

Probablemente crea que su hijo o hija es demasiado joven para tener colesterol alto. Lastimosamente, sí debe preocuparse por los niños pequeños y sus niveles de colesterol. La Academia Americana de Pediatría (2008) emitió una declaración promocionando la concientización sobre las pruebas de colesterol y el tratamiento del colesterol alto en niños pequeños.

¿Qué es exactamente el colesterol? El colesterol es una grasa producida de forma natural por el hígado y ayuda a construir las paredes celulares y a la formación de hormonas y tejidos. El colesterol se encuentra principalmente en los productos animales, incluyendo:

- 
- Yemas de huevo
 - Carne
 - Pollo
 - Mariscos
 - Productos lácteos a partir de leche materna



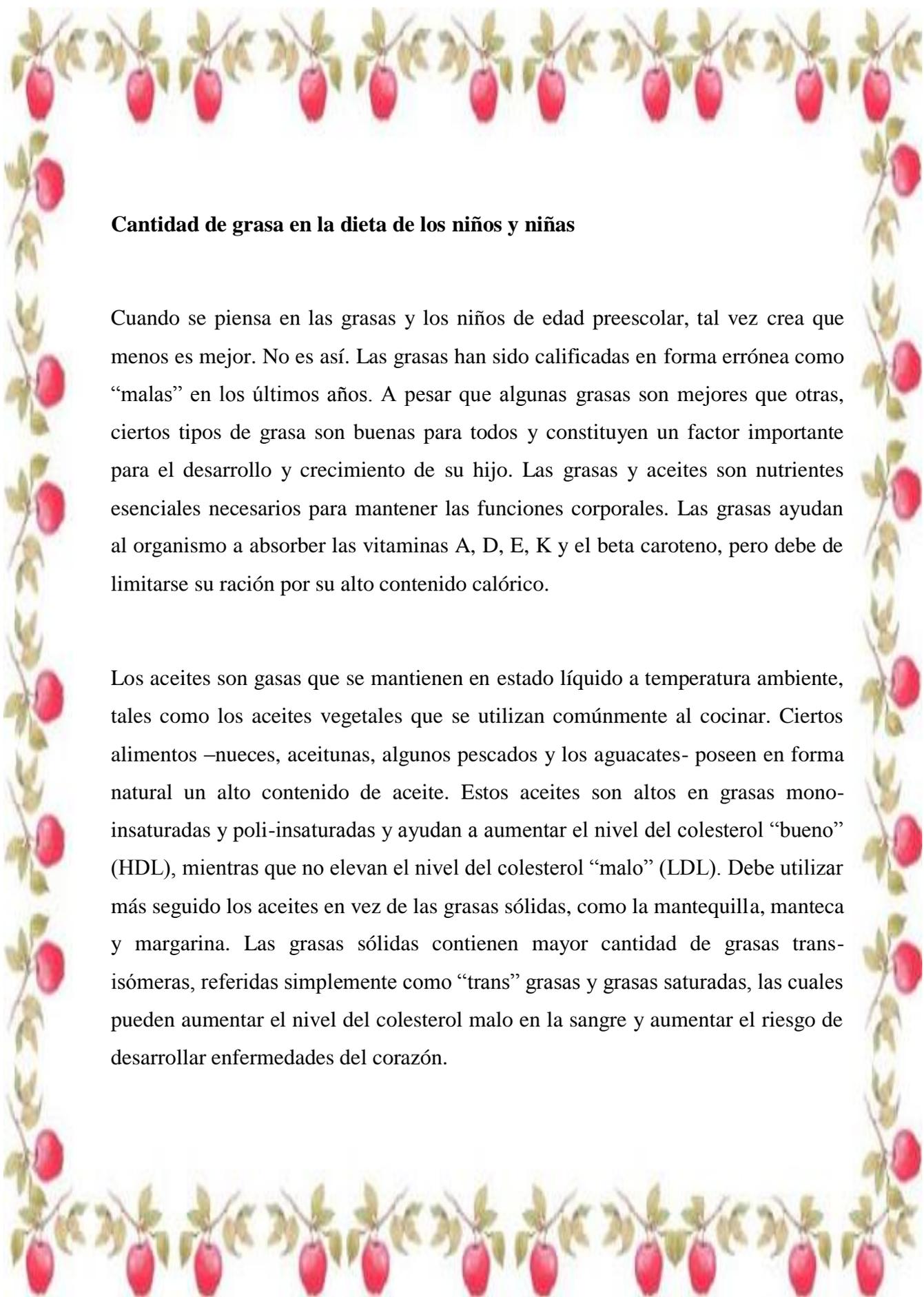
¿Qué Contribuye a la formación de Colesterol Alto?

Tres factores principales pueden contribuir a los niveles altos de colesterol.

- *Una dieta* con altos niveles de grasas saturadas y trans-isómeras
- *Herencia* o el tener uno o ambos padres con colesterol alto
- *Obesidad* la cual se relaciona con una dieta deficiente y falta de actividad física

Existen varios caminos para reducir el riesgo que su niño desarrolle colesterol malo. Estos incluyen:

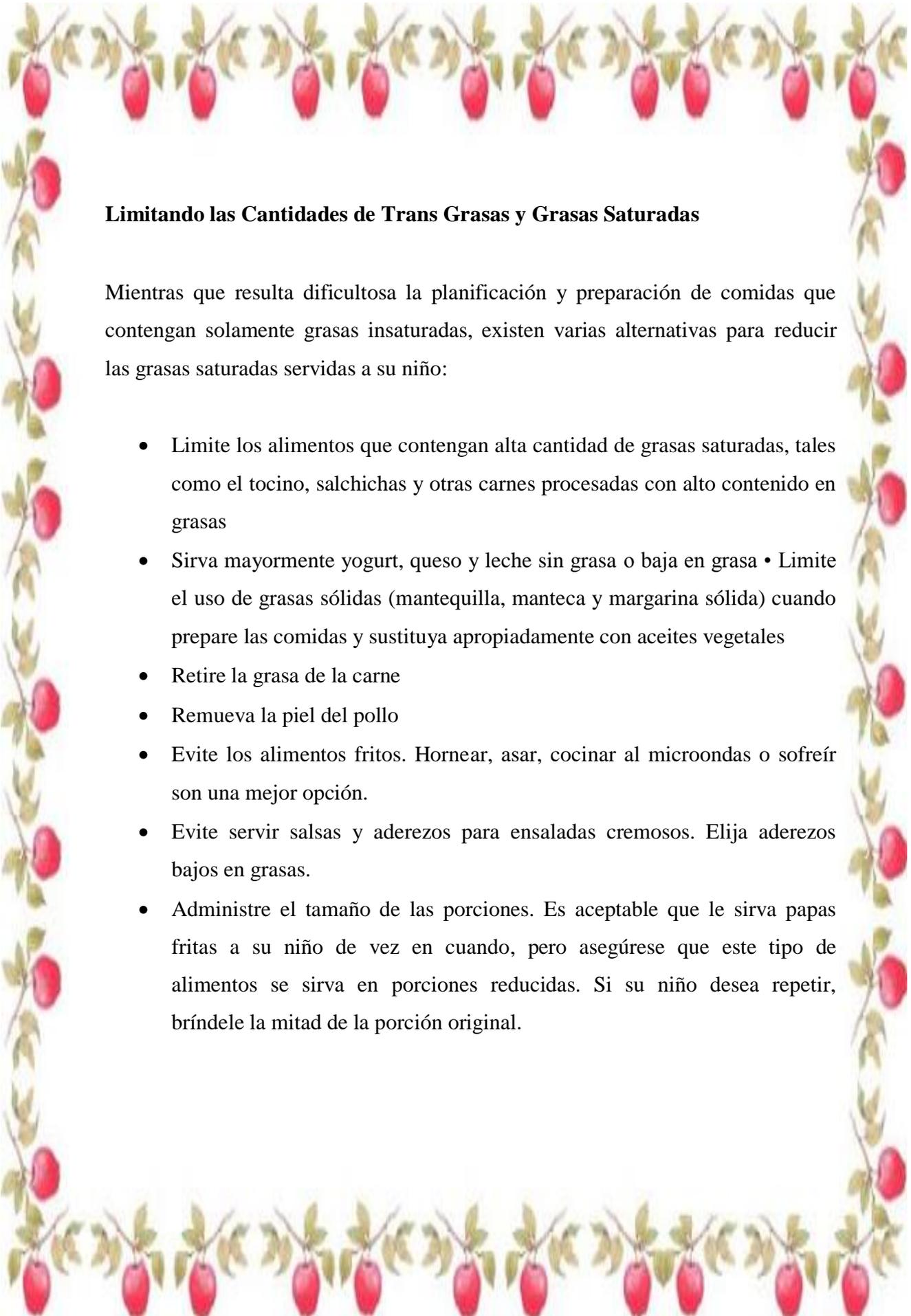
- Limitar o eliminar completamente los panes y golosinas horneados de forma comercial
- Servir meriendas saludables que sean bajas en grasas y colesterol, incluyendo frutas frescas y vegetales, pretzels o palomitas de maíz sin sal y yogurt bajo en grasas y gelatina
- Reemplazar algunas comidas de carnes rojas por pollo magro, pescado, legumbres, frijoles y lentejas
- Evitar la mantequilla o la margarina de barra al cocinar y utilizar aceites vegetales líquidos en su lugar
- Evitar bebidas de fruta dulces porque el exceso de azúcar se transformará en grasas.
- Incorporar más actividad física a la rutina diaria de su niño



Cantidad de grasa en la dieta de los niños y niñas

Cuando se piensa en las grasas y los niños de edad preescolar, tal vez crea que menos es mejor. No es así. Las grasas han sido calificadas en forma errónea como “malas” en los últimos años. A pesar que algunas grasas son mejores que otras, ciertos tipos de grasa son buenas para todos y constituyen un factor importante para el desarrollo y crecimiento de su hijo. Las grasas y aceites son nutrientes esenciales necesarios para mantener las funciones corporales. Las grasas ayudan al organismo a absorber las vitaminas A, D, E, K y el beta caroteno, pero debe de limitarse su ración por su alto contenido calórico.

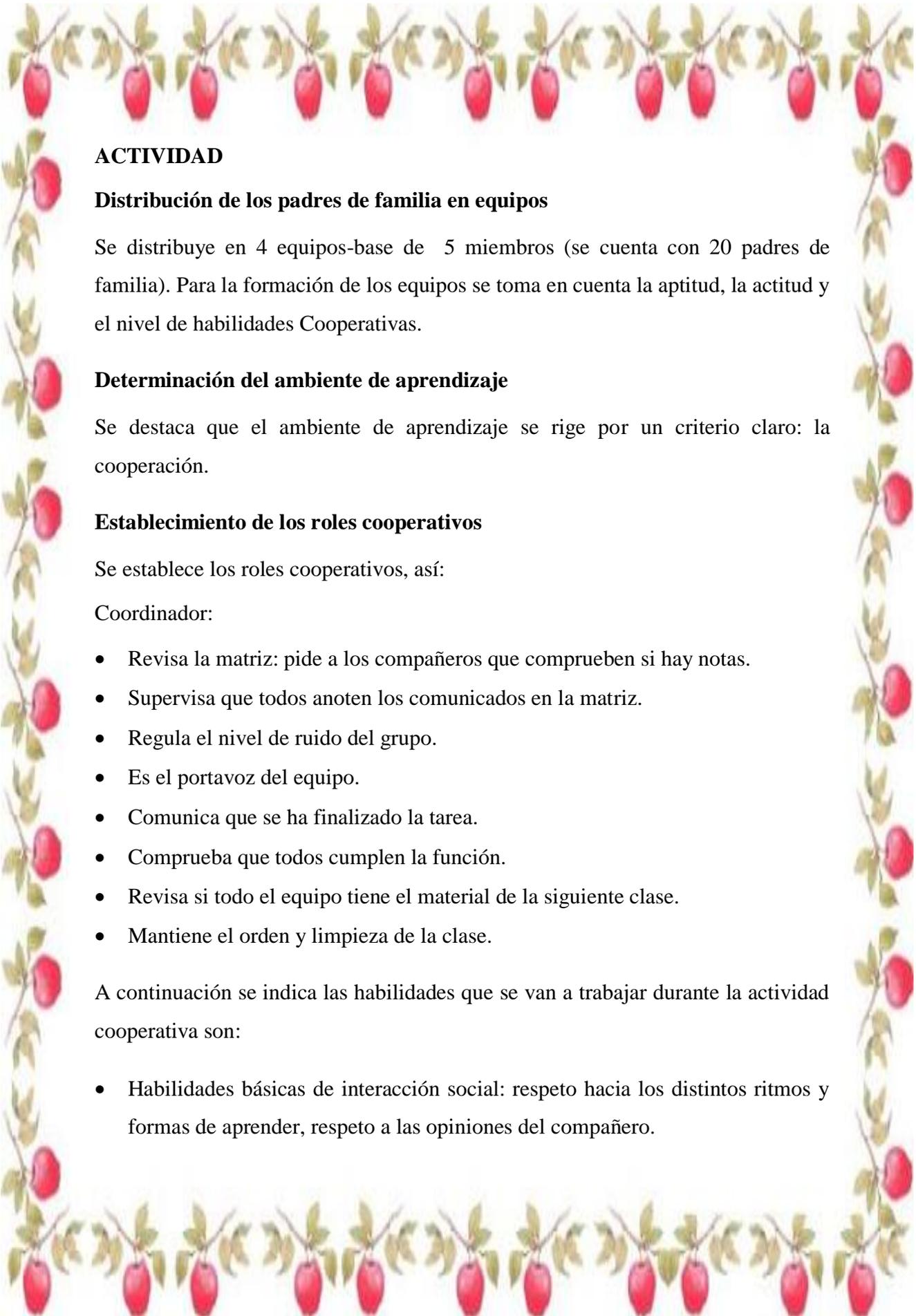
Los aceites son grasas que se mantienen en estado líquido a temperatura ambiente, tales como los aceites vegetales que se utilizan comúnmente al cocinar. Ciertos alimentos –nueces, aceitunas, algunos pescados y los aguacates- poseen en forma natural un alto contenido de aceite. Estos aceites son altos en grasas mono-insaturadas y poli-insaturadas y ayudan a aumentar el nivel del colesterol “bueno” (HDL), mientras que no elevan el nivel del colesterol “malo” (LDL). Debe utilizar más seguido los aceites en vez de las grasas sólidas, como la mantequilla, manteca y margarina. Las grasas sólidas contienen mayor cantidad de grasas trans-isómeras, referidas simplemente como “trans” grasas y grasas saturadas, las cuales pueden aumentar el nivel del colesterol malo en la sangre y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.



Limitando las Cantidades de Trans Grasas y Grasas Saturadas

Mientras que resulta dificultosa la planificación y preparación de comidas que contengan solamente grasas insaturadas, existen varias alternativas para reducir las grasas saturadas servidas a su niño:

- Limite los alimentos que contengan alta cantidad de grasas saturadas, tales como el tocino, salchichas y otras carnes procesadas con alto contenido en grasas
- Sirva mayormente yogurt, queso y leche sin grasa o baja en grasa • Limite el uso de grasas sólidas (mantequilla, manteca y margarina sólida) cuando prepare las comidas y sustituya apropiadamente con aceites vegetales
- Retire la grasa de la carne
- Remueva la piel del pollo
- Evite los alimentos fritos. Hornear, asar, cocinar al microondas o sofreír son una mejor opción.
- Evite servir salsas y aderezos para ensaladas cremosos. Elija aderezos bajos en grasas.
- Administre el tamaño de las porciones. Es aceptable que le sirva papas fritas a su niño de vez en cuando, pero asegúrese que este tipo de alimentos se sirva en porciones reducidas. Si su niño desea repetir, bríndele la mitad de la porción original.



ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

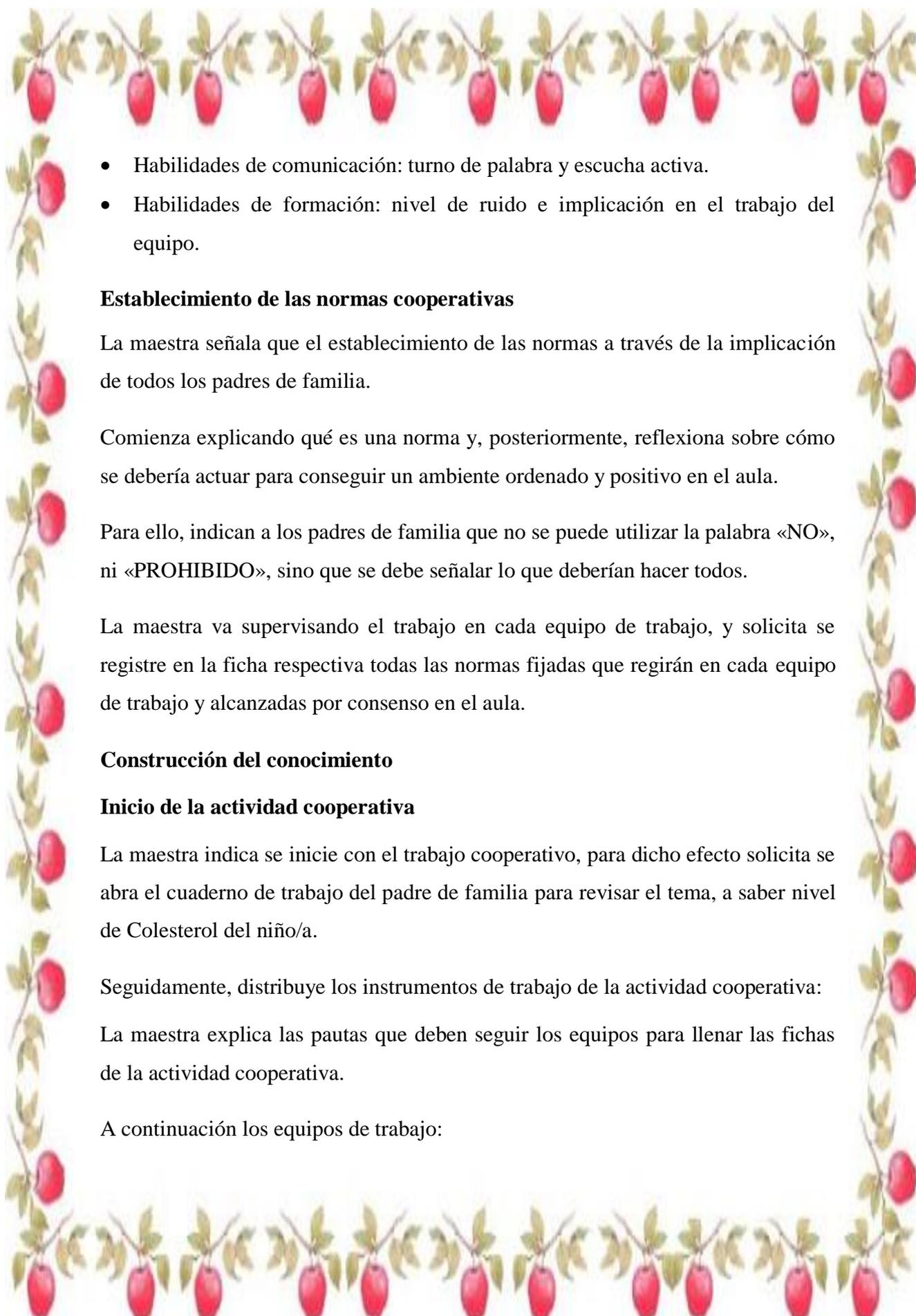
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.

- 
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.
 - Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que regirán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

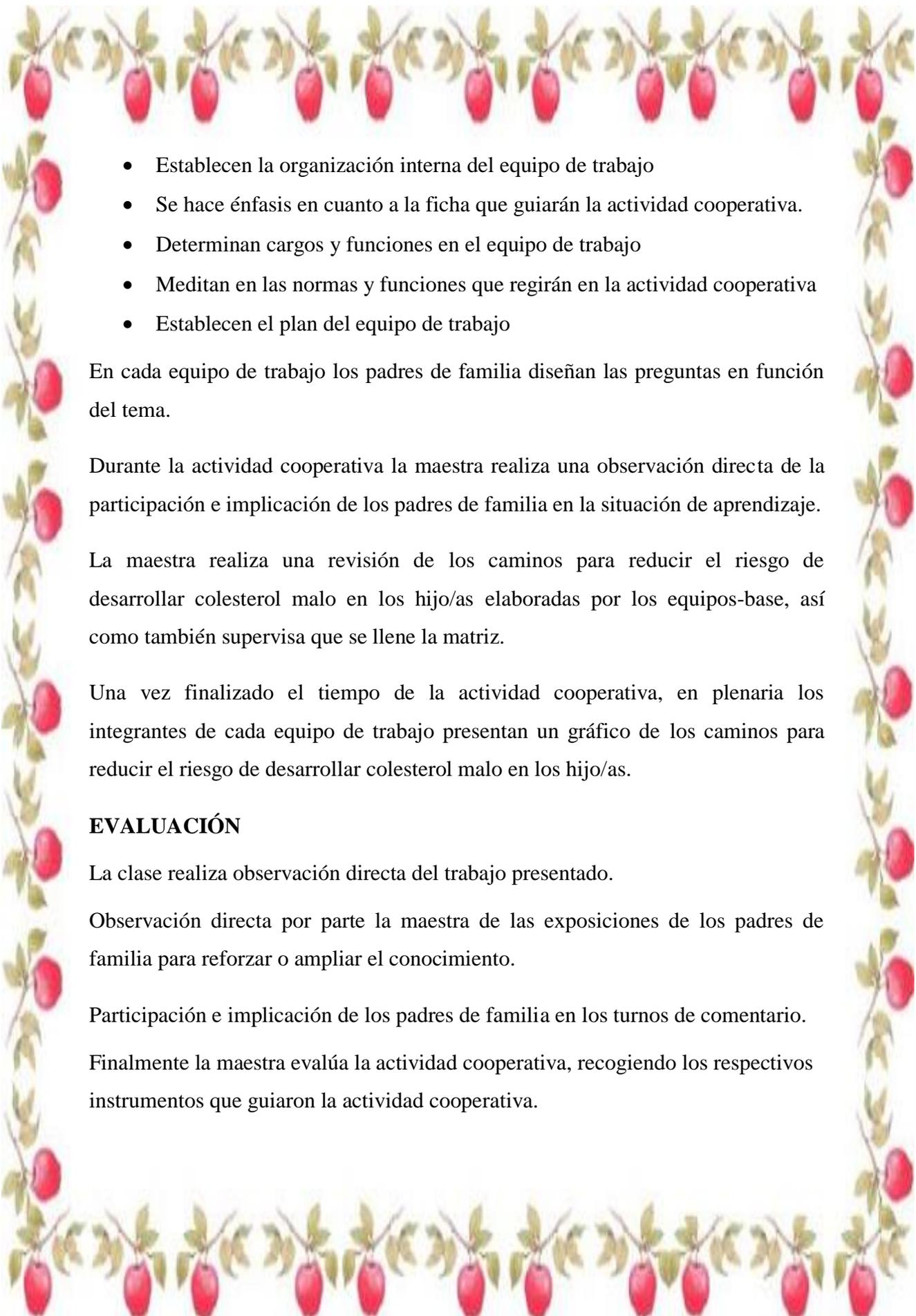
Inicio de la actividad cooperativa

La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber nivel de Colesterol del niño/a.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- 
- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
 - Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.
 - Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de los caminos para reducir el riesgo de desarrollar colesterol malo en los hijo/as elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan un gráfico de los caminos para reducir el riesgo de desarrollar colesterol malo en los hijo/as.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

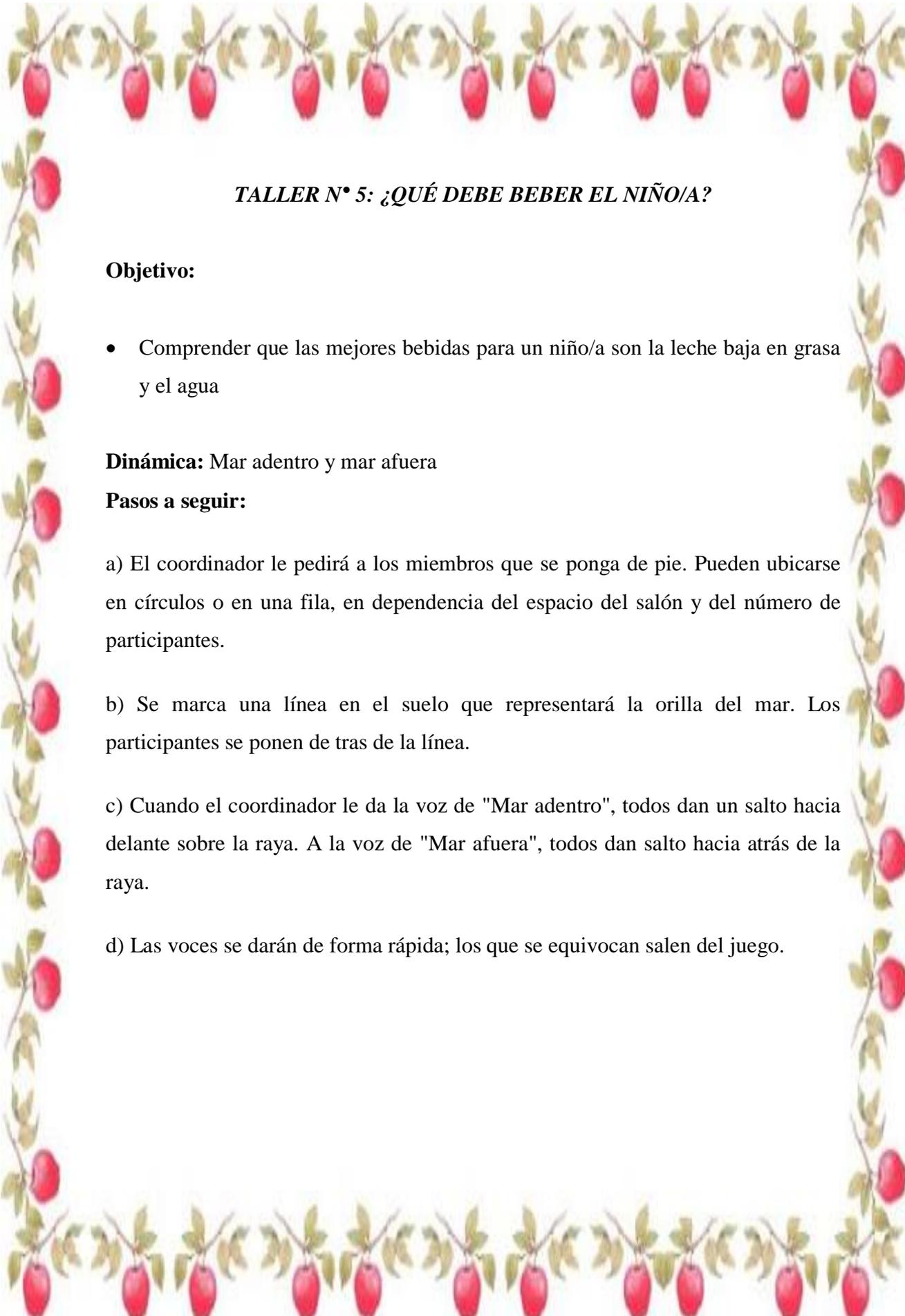
Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

TALLER N° 5

Tema: ¿Qué debe beber el niño/a?

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Comprender que las mejores bebidas para un niño/a son la leche baja en grasa y el agua</p>	<p>Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”</p>	<p>Dinámica: Mar adentro y mar afuera</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia sobre las mejores bebidas para un preescolar los niños y niñas pueden presentar colesterol.</p> <p>Discusión: Se analiza sobre las mejores bebidas para un preescolar son la leche baja en grasa y el agua.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a comprender que los niños en edad preescolar, deben tomar a diario dos tazas de leche baja en grasa o sin grasa.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia comprenden que los niños preescolares solamente deben consumir de 4 a 6 onzas de jugo 100% de frutas todos los días.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican que la mejor bebida para servirle a su hijo cuando esté sediento o haya estado practicando ejercicio es el agua.</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	<p>María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos</p>	<p>Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo</p>



TALLER N° 5: ¿QUÉ DEBE BEBER EL NIÑO/A?

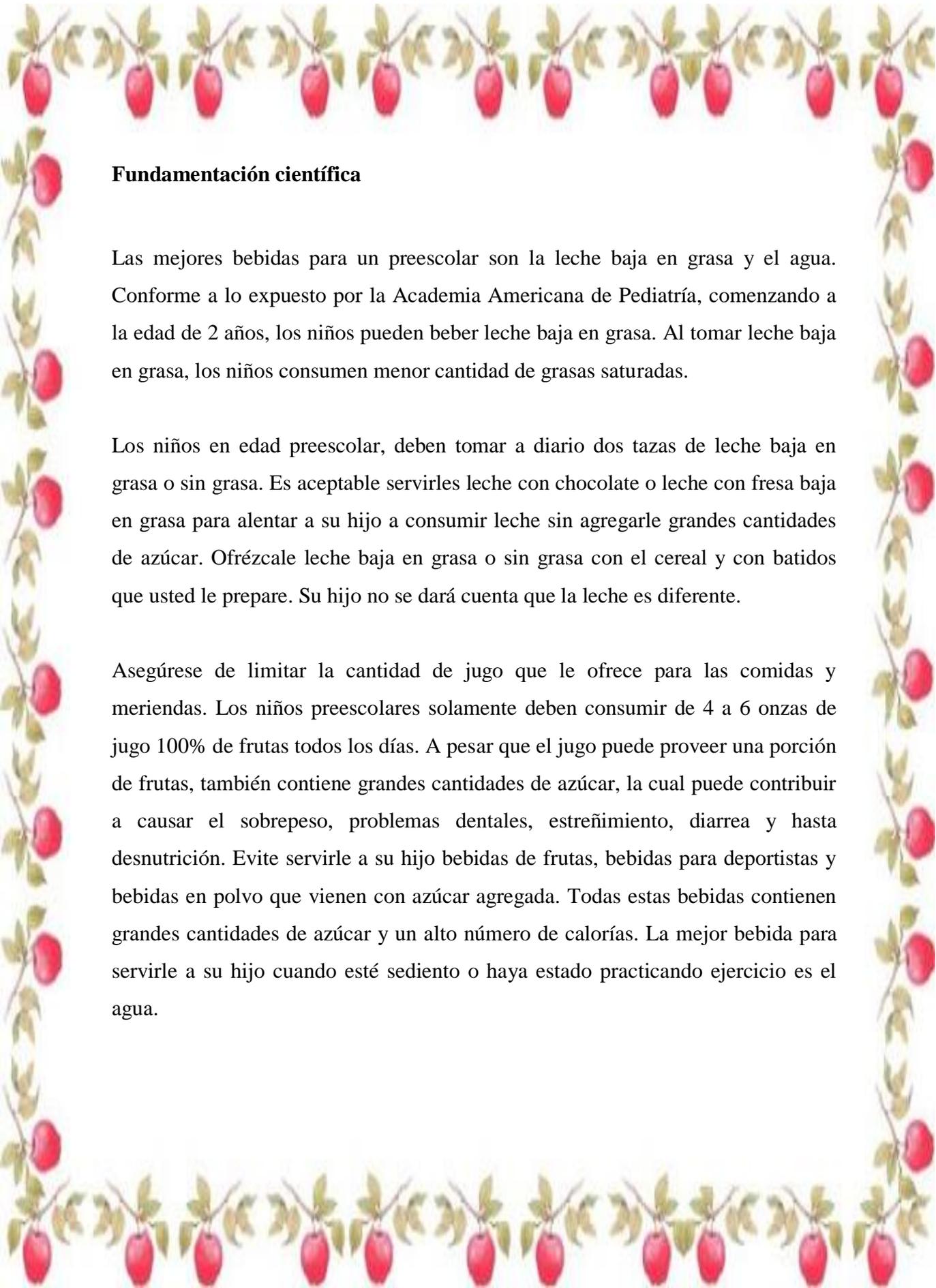
Objetivo:

- Comprender que las mejores bebidas para un niño/a son la leche baja en grasa y el agua

Dinámica: Mar adentro y mar afuera

Pasos a seguir:

- a) El coordinador le pedirá a los miembros que se ponga de pie. Pueden ubicarse en círculos o en una fila, en dependencia del espacio del salón y del número de participantes.
- b) Se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar. Los participantes se ponen de tras de la línea.
- c) Cuando el coordinador le da la voz de "Mar adentro", todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz de "Mar afuera", todos dan salto hacia atrás de la raya.
- d) Las voces se darán de forma rápida; los que se equivocan salen del juego.



Fundamentación científica

Las mejores bebidas para un preescolar son la leche baja en grasa y el agua. Conforme a lo expuesto por la Academia Americana de Pediatría, comenzando a la edad de 2 años, los niños pueden beber leche baja en grasa. Al tomar leche baja en grasa, los niños consumen menor cantidad de grasas saturadas.

Los niños en edad preescolar, deben tomar a diario dos tazas de leche baja en grasa o sin grasa. Es aceptable servirles leche con chocolate o leche con fresa baja en grasa para alentar a su hijo a consumir leche sin agregarle grandes cantidades de azúcar. Ofrézcale leche baja en grasa o sin grasa con el cereal y con batidos que usted le prepare. Su hijo no se dará cuenta que la leche es diferente.

Asegúrese de limitar la cantidad de jugo que le ofrece para las comidas y meriendas. Los niños preescolares solamente deben consumir de 4 a 6 onzas de jugo 100% de frutas todos los días. A pesar que el jugo puede proveer una porción de frutas, también contiene grandes cantidades de azúcar, la cual puede contribuir a causar el sobrepeso, problemas dentales, estreñimiento, diarrea y hasta desnutrición. Evite servirle a su hijo bebidas de frutas, bebidas para deportistas y bebidas en polvo que vienen con azúcar agregada. Todas estas bebidas contienen grandes cantidades de azúcar y un alto número de calorías. La mejor bebida para servirle a su hijo cuando esté sediento o haya estado practicando ejercicio es el agua.

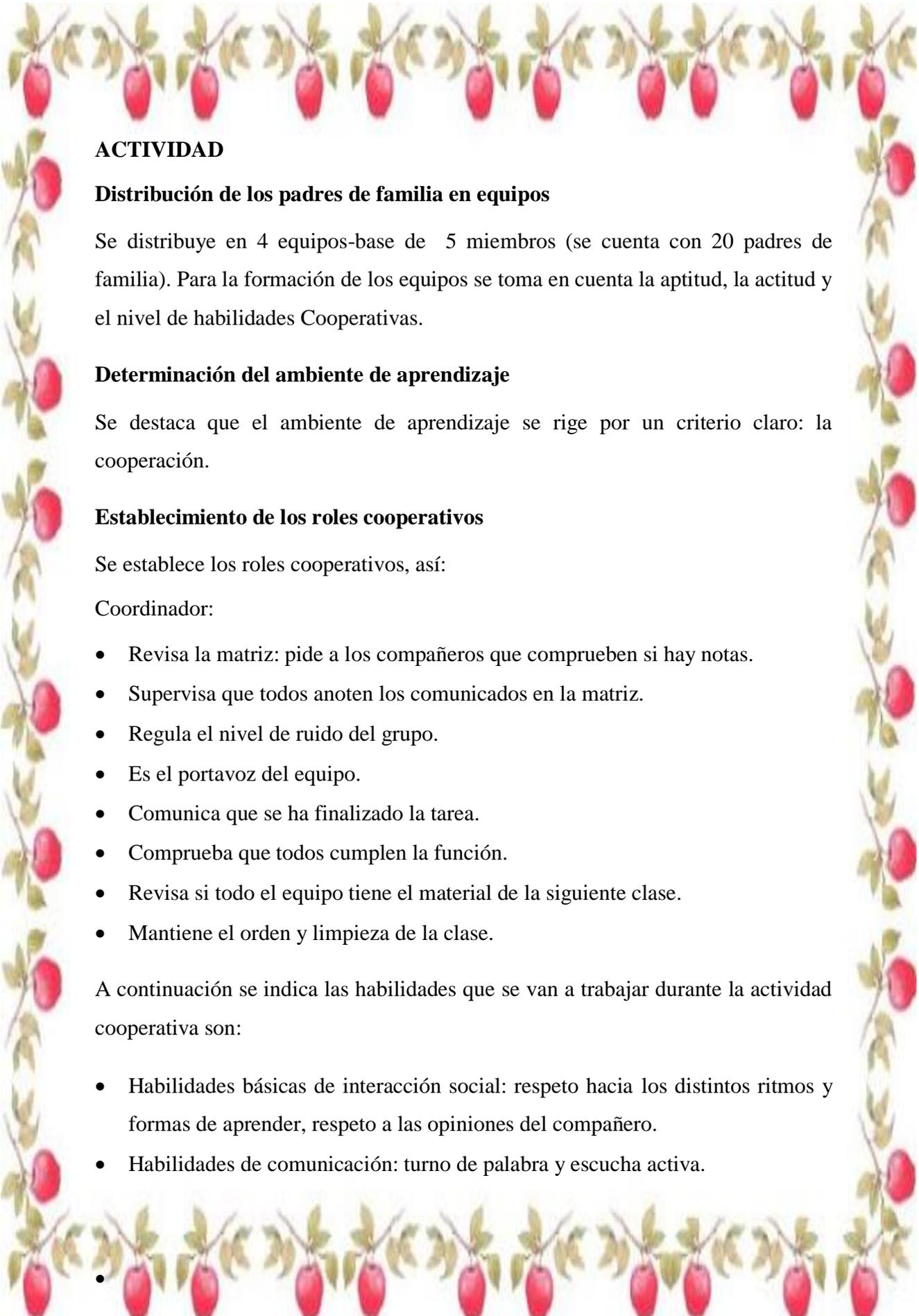
El siguiente cuadro muestra la cantidad de azúcar agregada y calorías en las bebidas comunes:

Cuadro N° 10. Cantidad de azúcar y calorías en las bebidas comunes

Bebidas	Tamaño	Calorías	Azúcar
Agua	8 onzas	0	0 gramos
Leche baja en grasa (1%)	8 onzas	100	0 gramos
100% jugo de naranja	8 onzas	110	22 gramos
Mezcla de bebida en polvo	8 onzas	90	24 gramos
Sodas	8 onzas	100	27 gramos
Bebida de jugos (10% jugo de fruta)	8 onzas	150	38 gramos

Sugerencia:

Si actualmente le da a su niño leche entera o 2%, gradualmente cambie a leche 1% y eventualmente a leche descremada.



ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

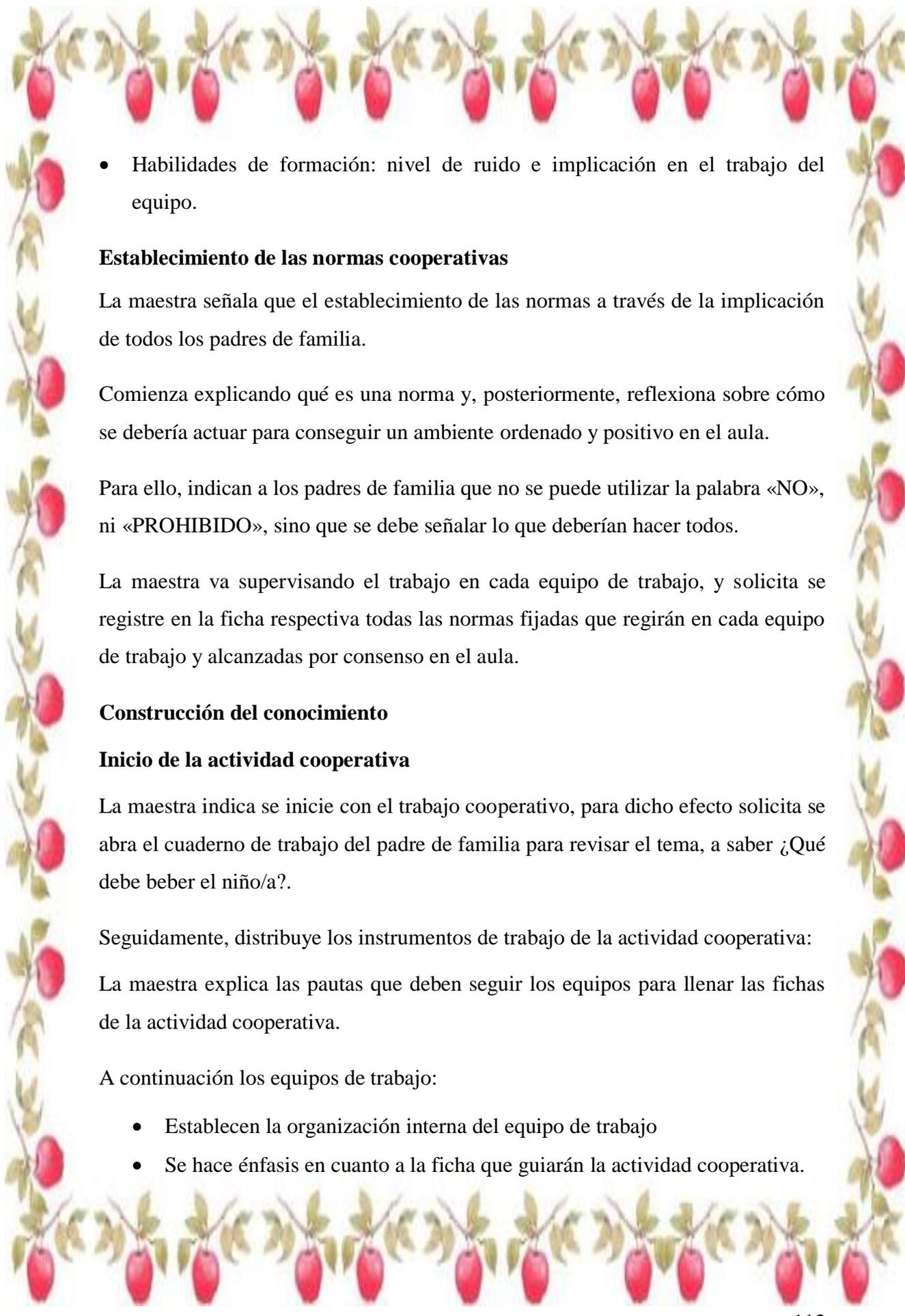
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.

- 
- Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que registrarán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

Inicio de la actividad cooperativa

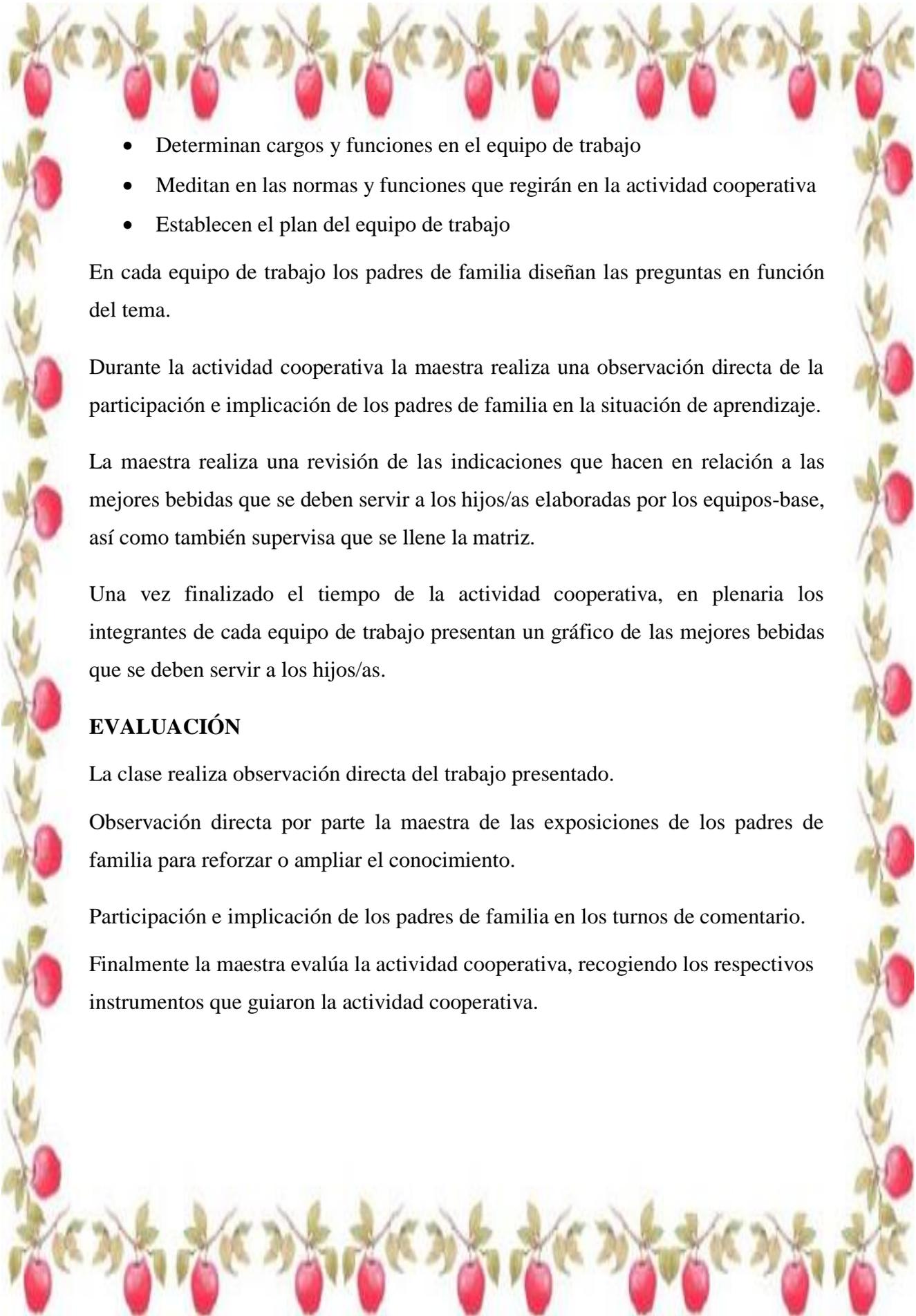
La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber ¿Qué debe beber el niño/a?.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
- Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.

- 
- Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de las indicaciones que hacen en relación a las mejores bebidas que se deben servir a los hijos/as elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan un gráfico de las mejores bebidas que se deben servir a los hijos/as.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

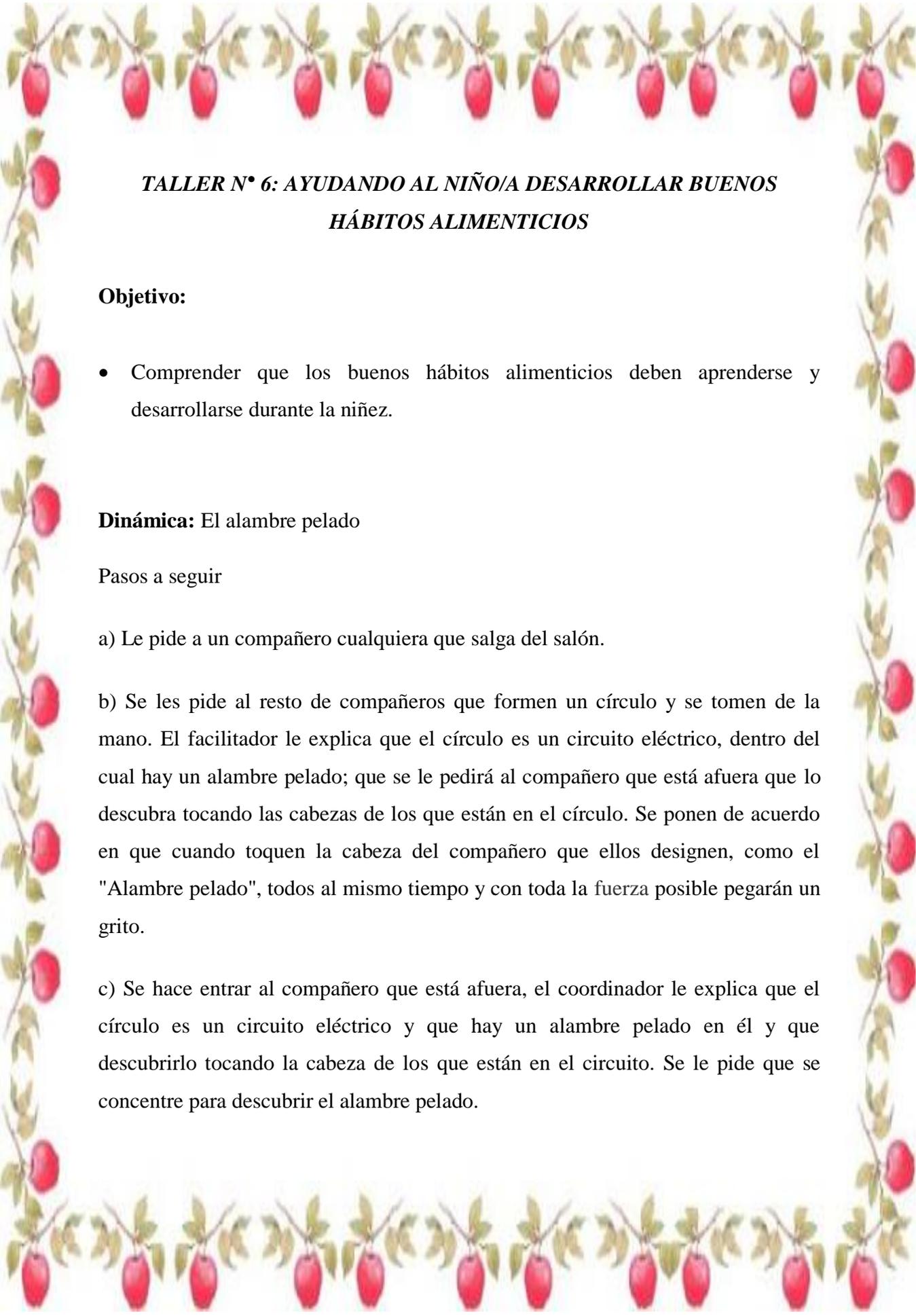
Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

TALLER N° 6

Tema: Ayudando al niño/a desarrollar buenos hábitos alimenticios

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Comprender que los buenos hábitos alimenticios deben aprenderse y desarrollarse durante la niñez.</p>	<p>Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”</p>	<p>Dinámica: El alambre pelado</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia sobre la importancia de desarrollar en los niños y niñas buenos hábitos alimenticios.</p> <p>Discusión: Se analiza con los padres de familia que los hábitos alimenticios se desarrollan en la niñez.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a comprender que como padres, se debe actuar como un “guardián”, decidiendo qué alimentos preparar y controlando cuándo se sirven las comidas y las meriendas.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia indican acciones que pueden considerar para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican que no se debe forzar al niño a probar nuevos alimentos, ayudará al niño a sentirse más cómodo y estar dispuesto a probar nuevos sabores.</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	<p>María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>



**TALLER N° 6: AYUDANDO AL NIÑO/A DESARROLLAR BUENOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS**

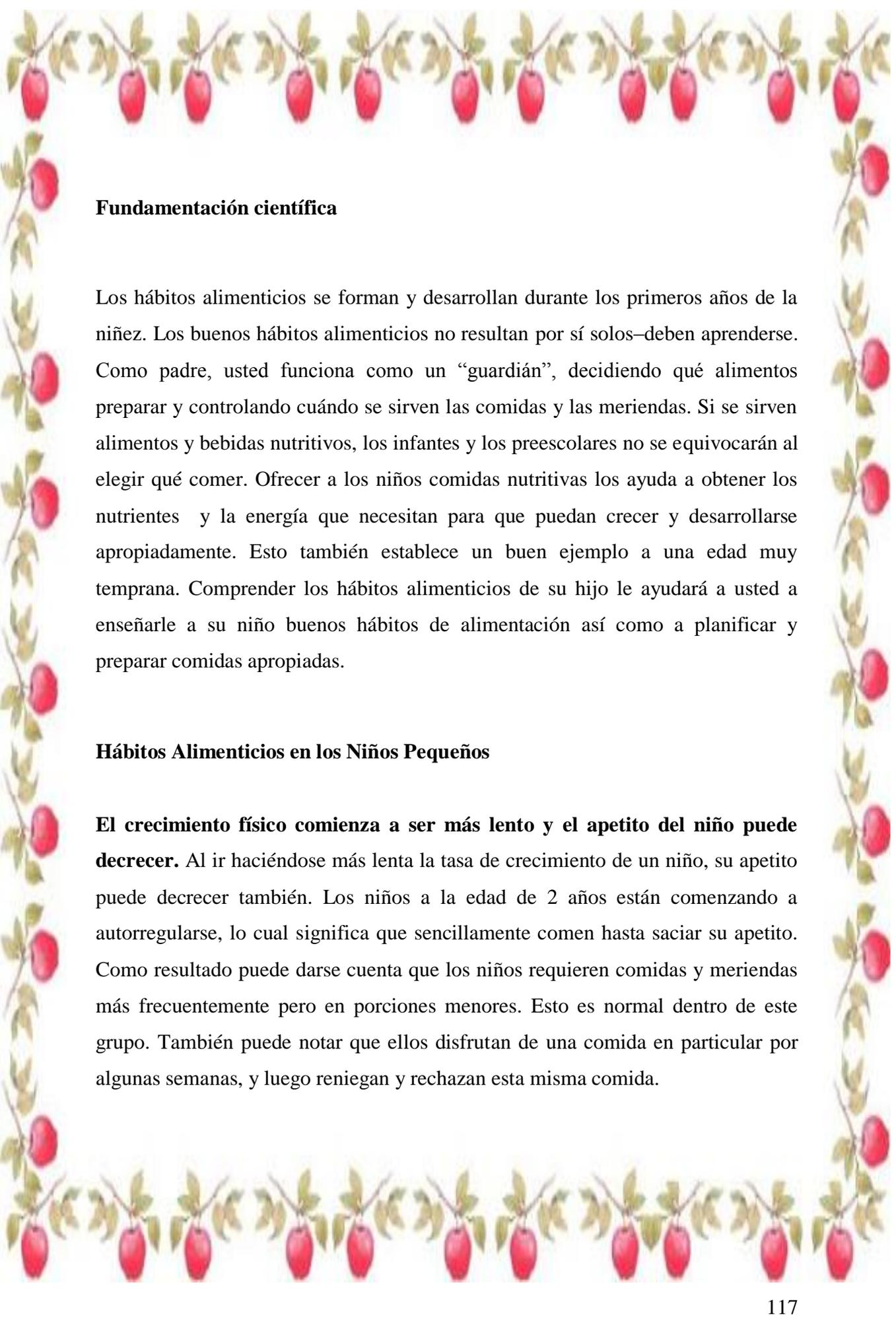
Objetivo:

- Comprender que los buenos hábitos alimenticios deben aprenderse y desarrollarse durante la niñez.

Dinámica: El alambre pelado

Pasos a seguir

- a) Le pide a un compañero cualquiera que salga del salón.
- b) Se les pide al resto de compañeros que formen un círculo y se tomen de la mano. El facilitador le explica que el círculo es un circuito eléctrico, dentro del cual hay un alambre pelado; que se le pedirá al compañero que está afuera que lo descubra tocando las cabezas de los que están en el círculo. Se ponen de acuerdo en que cuando toquen la cabeza del compañero que ellos designen, como el "Alambre pelado", todos al mismo tiempo y con toda la fuerza posible pegarán un grito.
- c) Se hace entrar al compañero que está afuera, el coordinador le explica que el círculo es un circuito eléctrico y que hay un alambre pelado en él y que descubrirlo tocando la cabeza de los que están en el circuito. Se le pide que se concentre para descubrir el alambre pelado.



Fundamentación científica

Los hábitos alimenticios se forman y desarrollan durante los primeros años de la niñez. Los buenos hábitos alimenticios no resultan por sí solos—deben aprenderse. Como padre, usted funciona como un “guardián”, decidiendo qué alimentos preparar y controlando cuándo se sirven las comidas y las meriendas. Si se sirven alimentos y bebidas nutritivos, los infantes y los preescolares no se equivocarán al elegir qué comer. Ofrecer a los niños comidas nutritivas los ayuda a obtener los nutrientes y la energía que necesitan para que puedan crecer y desarrollarse apropiadamente. Esto también establece un buen ejemplo a una edad muy temprana. Comprender los hábitos alimenticios de su hijo le ayudará a usted a enseñarle a su niño buenos hábitos de alimentación así como a planificar y preparar comidas apropiadas.

Hábitos Alimenticios en los Niños Pequeños

El crecimiento físico comienza a ser más lento y el apetito del niño puede decrecer. Al ir haciéndose más lenta la tasa de crecimiento de un niño, su apetito puede decrecer también. Los niños a la edad de 2 años están comenzando a autorregularse, lo cual significa que sencillamente comen hasta saciar su apetito. Como resultado puede darse cuenta que los niños requieren comidas y meriendas más frecuentemente pero en porciones menores. Esto es normal dentro de este grupo. También puede notar que ellos disfrutan de una comida en particular por algunas semanas, y luego reniegan y rechazan esta misma comida.

Nuevamente, esta es una etapa natural del proceso de crecimiento y desarrollo mientras los niños pequeños aprenden a independizarse durante esta etapa.

Comienzan a establecerse preferencias por ciertos alimentos.

Los niños prefieren comidas tibias a comer cosas calientes o frías. Por lo general no gustan de comidas demasiado condimentadas, pero podrían tener preferencia por los dulces.



Los niños probarán nuevas comidas si se les ofrecen frecuentemente y de forma amable. Los niños pequeños a esta edad están aprendiendo qué comidas les gustan y cuáles no. He aquí algunos consejos al ofrecer nuevos alimentos: »» Ofrezca nuevas comidas en forma frecuente ya que los niños pueden necesitar probar 10 a 12 veces una comida nueva antes que les guste. Una vez que haya aceptado este nuevo alimento, continúe ofreciéndoselo y así le resultará familiar.

Aliente a los pequeños a probar un mordisco de la nueva comida, pero hágale saber que no tiene que comer esa comida si no le gusta. El no forzar al niño a probar nuevos alimentos, ayudará al niño a sentirse más cómodo y estar dispuesto a probar nuevos sabores.

Comportamientos Alimenticios en los Preescolares

- **Los hábitos alimenticios en los preescolares pueden resultar impredecibles.**

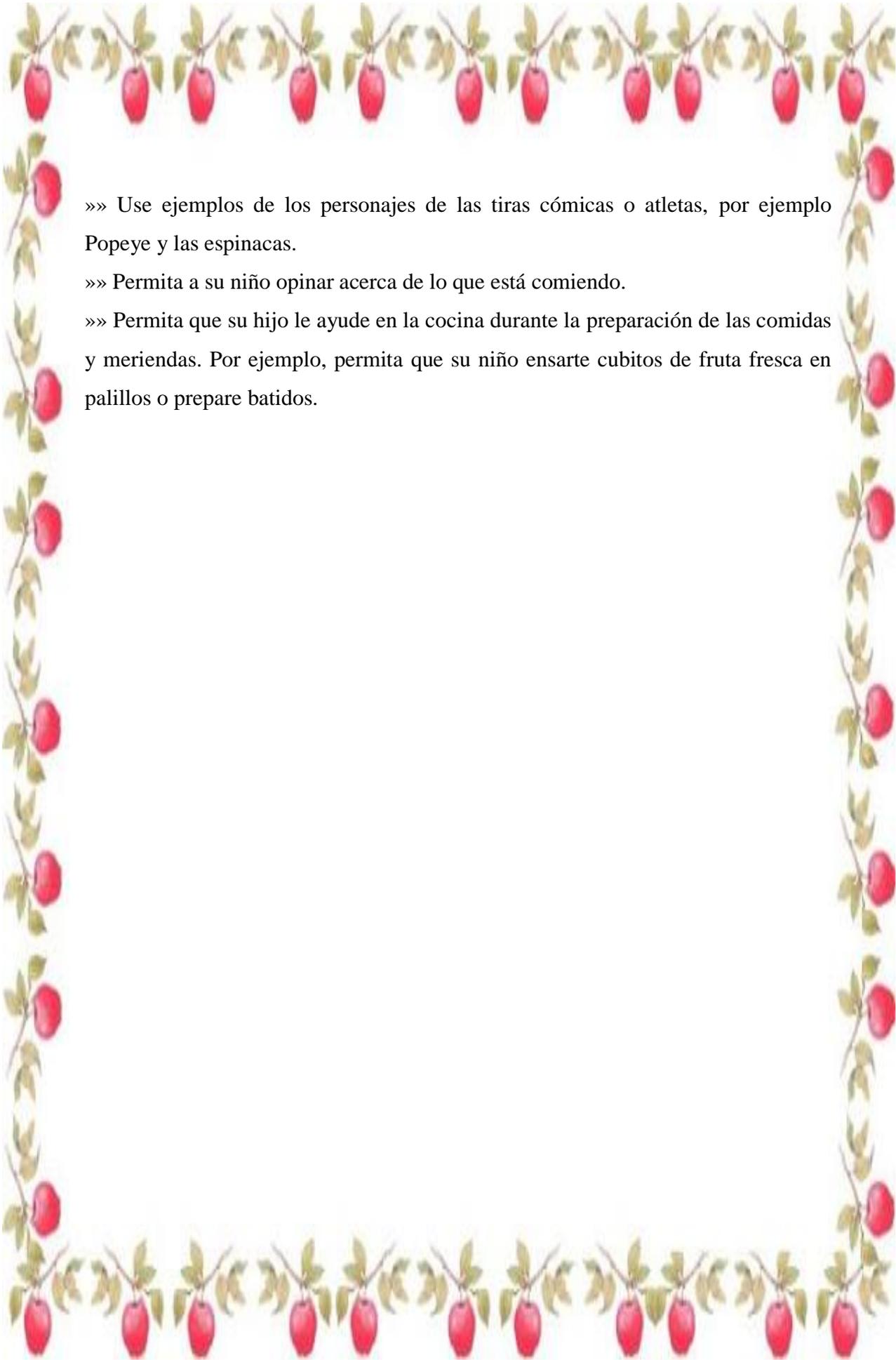
Pueden estar muy ocupados y activos para sentarse y comer. Su tasa de crecimiento está volviéndose más lenta, por lo que pueden comer menos. Usted puede notar que conversan a lo largo de toda la comida o merienda y se olvidan de comer.

- **Están estableciendo sus preferencias alimenticias.** Los preescolares saben qué les gusta y qué no. Puede ayudar a su niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios proveyéndolo con diversas y saludables comidas y meriendas y no dando lugar a comentarios negativos cuando su hijo prueba nuevas comidas.



- **Los preescolares pueden disfrutar aprendiendo acerca de la comida que están comiendo. Aquí le brindamos algunos consejos para despertar el interés de su niño por los alimentos:**

»» Hable con su hijo acerca de los distintos alimentos y cómo éstos pueden ayudarlo a crecer y transformarlo en un adulto fuerte y sano. Por ejemplo, explíquele cómo la leche ayuda a fortalecer sus músculos y a tener dientes sanos, mientras que comer zanahorias le ayuda a ver mejor.



»» Use ejemplos de los personajes de las tiras cómicas o atletas, por ejemplo Popeye y las espinacas.

»» Permita a su niño opinar acerca de lo que está comiendo.

»» Permita que su hijo le ayude en la cocina durante la preparación de las comidas y meriendas. Por ejemplo, permita que su niño ensarte cubitos de fruta fresca en palillos o prepare batidos.



ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

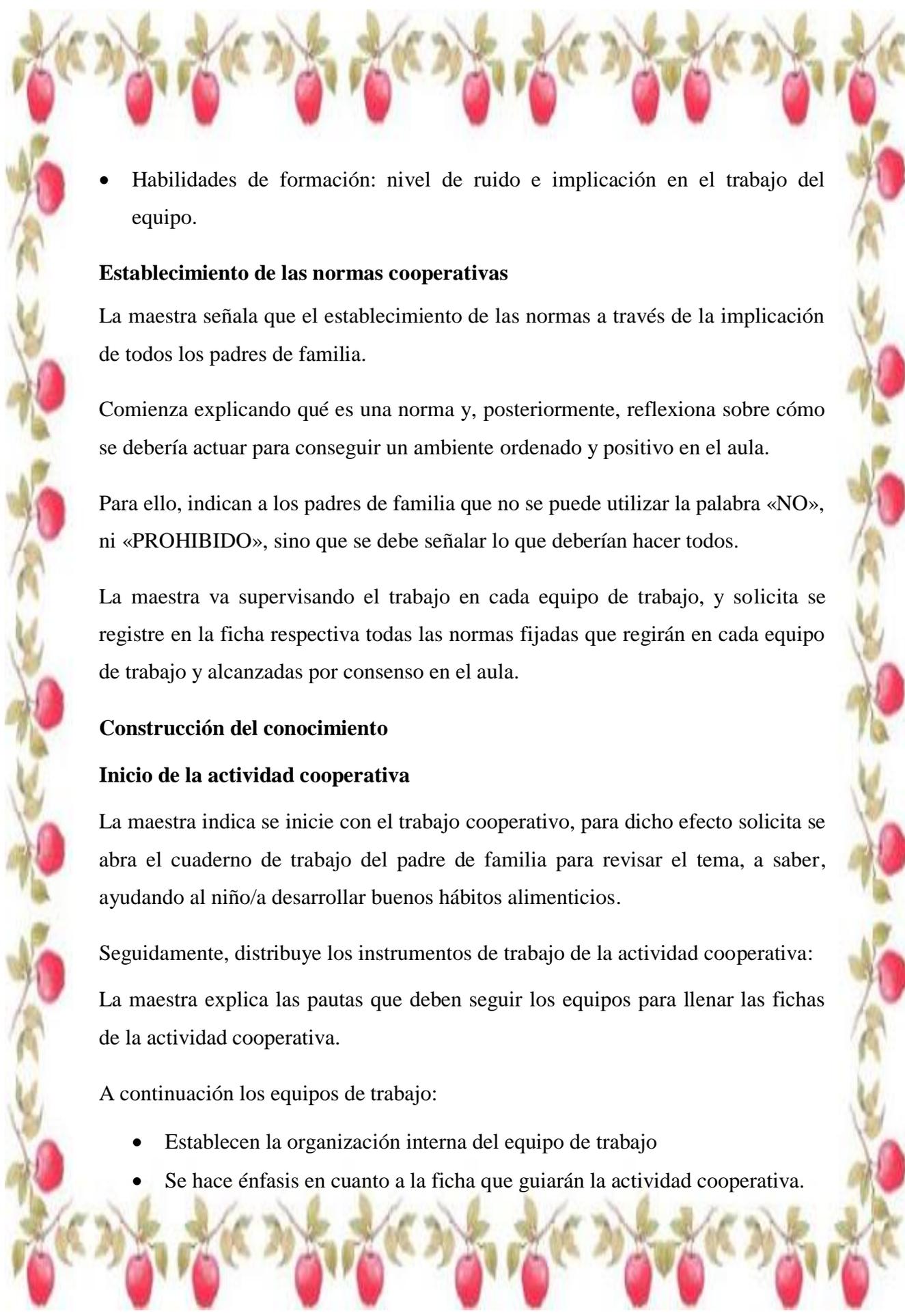
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.

- 
- Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que registrarán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

Inicio de la actividad cooperativa

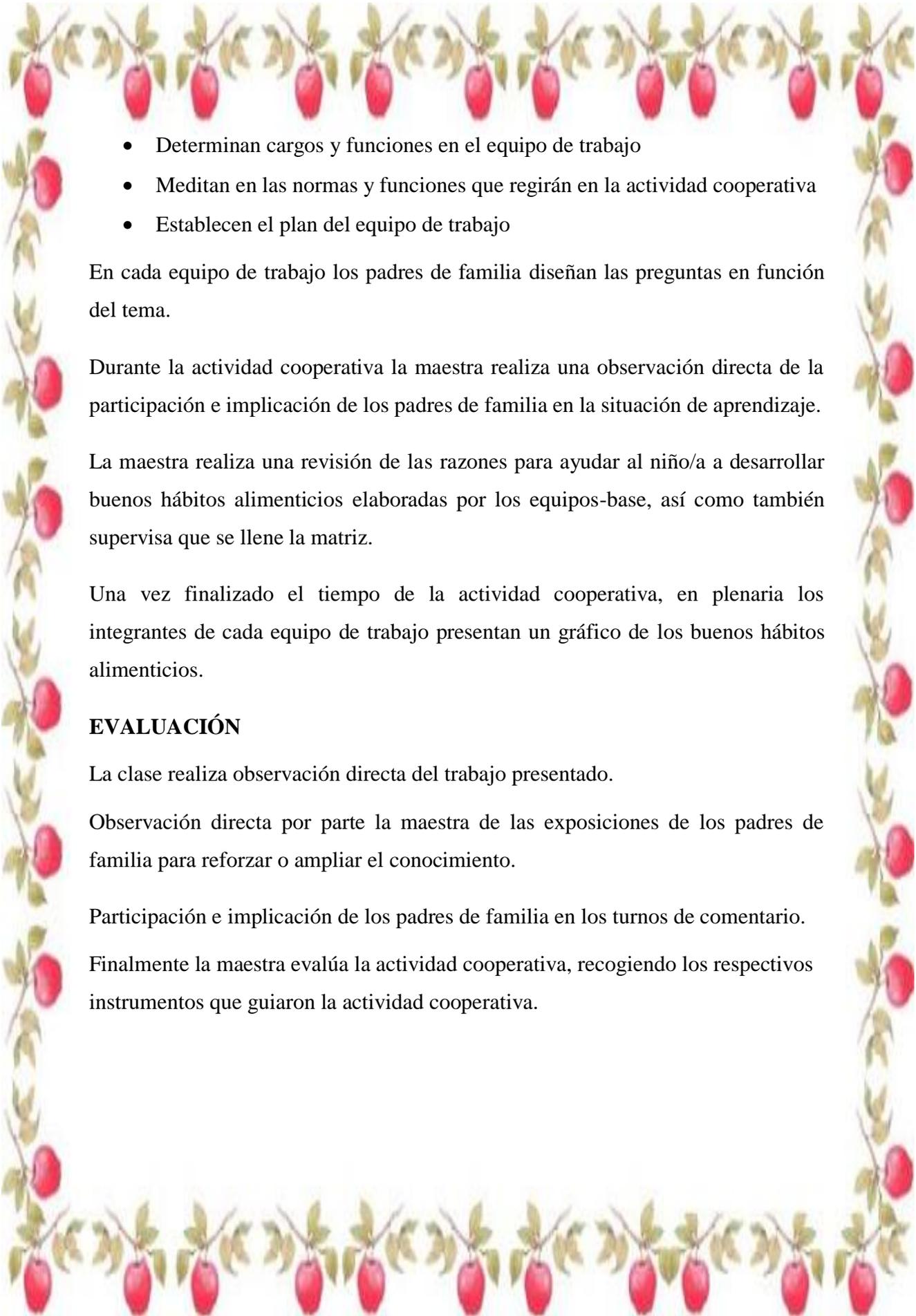
La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber, ayudando al niño/a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
- Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.

- 
- Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de las razones para ayudar al niño/a a desarrollar buenos hábitos alimenticios elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan un gráfico de los buenos hábitos alimenticios.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

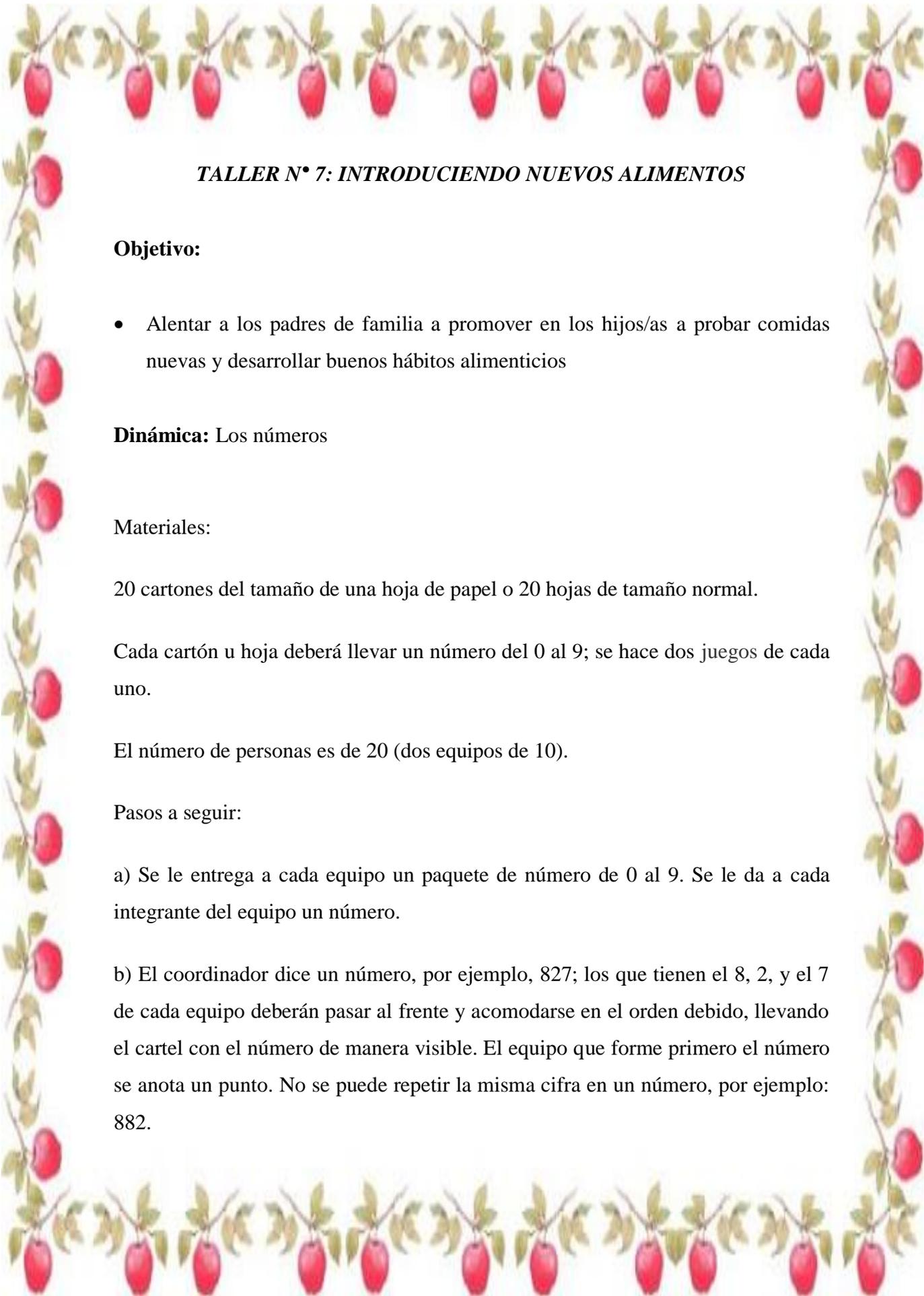
Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

TALLER N° 7

Tema: Introduciendo nuevos alimentos

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Alentar a los padres de familia a promover en los hijos/as a probar comidas nuevas y desarrollar buenos hábitos alimenticios</p>	<p>Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”</p>	<p>Dinámica: Los números</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia sobre la importancia de introducir nuevos alimentos.</p> <p>Discusión: Se analiza con los padres de familia que el introducir nuevos alimentos con los niños y niñas puede resultar desafiante.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a comprender que alentar a los hijos a probar comidas nuevas y desarrollar buenos hábitos alimenticios manteniendo en mente lo siguiente: controlar los tiempos, sea positivo, ser atento a las necesidades de los hijos/as.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia indican acciones para que los hijos/as se interesen e involucren a la hora de la comida.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican que comidas pueden preparar a la hora del desayuno, el almuerzo y la merienda.</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p> <p>20 cartones del tamaño de una hoja de papel o 20 hojas de tamaño normal.</p> <p>Cada cartón u hoja deberá llevar un número del 0 al 9; se hace dos juegos de cada uno.</p> <p>El número de personas es de 22 (dos equipos de 11).</p>	<p>María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>



TALLER N° 7: INTRODUCIENDO NUEVOS ALIMENTOS

Objetivo:

- Alentar a los padres de familia a promover en los hijos/as a probar comidas nuevas y desarrollar buenos hábitos alimenticios

Dinámica: Los números

Materiales:

20 cartones del tamaño de una hoja de papel o 20 hojas de tamaño normal.

Cada cartón u hoja deberá llevar un número del 0 al 9; se hace dos juegos de cada uno.

El número de personas es de 20 (dos equipos de 10).

Pasos a seguir:

- a) Se le entrega a cada equipo un paquete de número de 0 al 9. Se le da a cada integrante del equipo un número.
- b) El coordinador dice un número, por ejemplo, 827; los que tienen el 8, 2, y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando el cartel con el número de manera visible. El equipo que forme primero el número se anota un punto. No se puede repetir la misma cifra en un número, por ejemplo: 882.

Fundamentación científica

El presentar nuevos alimentos a su pequeño puede resultar desafiante y puede tomarle paciencia y varios intentos con el niño antes que éste acepte la comida. Sin embargo, puede alentar a su hijo a probar comidas nuevas y desarrollar buenos hábitos alimenticios manteniendo en mente lo siguiente:

Piense en controlar los tiempos

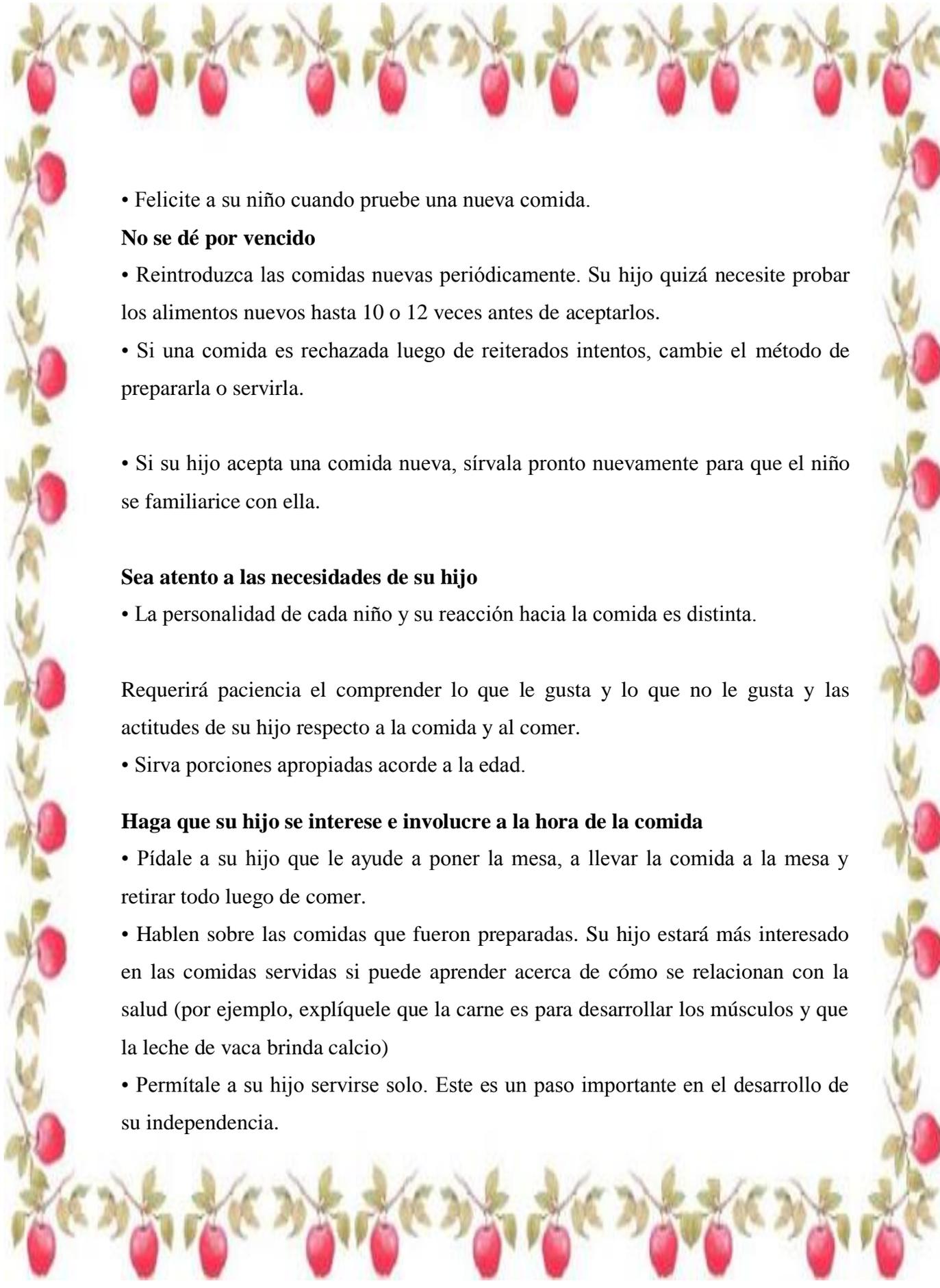
- Prepare e introduzca solamente una nueva comida a la vez. Al comienzo sólo ofrézcale una ración muy pequeña (uno o dos bocados) de la comida nueva para que su hijo no se sienta abrumado y pueda conocer sobre el nuevo sabor y textura.



- Ofrézcale nuevos alimentos al comenzar con la comida cuando su hijo esté hambriento, y déjelo explorar libremente la nueva comida.

Sea positivo

- Mantenga una actitud positiva acerca de la comida que se está sirviendo. Los niños descubren muy rápidamente las actitudes de los adultos acerca de la comida. Sea un modelo positivo para su niño.
- Sirva los nuevos alimentos junto con comidas más familiares que le gustan a su hijo.

- 
- Felicite a su niño cuando pruebe una nueva comida.

No se dé por vencido

- Reintroduzca las comidas nuevas periódicamente. Su hijo quizá necesite probar los alimentos nuevos hasta 10 o 12 veces antes de aceptarlos.
- Si una comida es rechazada luego de reiterados intentos, cambie el método de prepararla o servirla.

- Si su hijo acepta una comida nueva, sírvala pronto nuevamente para que el niño se familiarice con ella.

Sea atento a las necesidades de su hijo

- La personalidad de cada niño y su reacción hacia la comida es distinta.

Requerirá paciencia el comprender lo que le gusta y lo que no le gusta y las actitudes de su hijo respecto a la comida y al comer.

- Sirva porciones apropiadas acorde a la edad.

Haga que su hijo se interese e involucre a la hora de la comida

- Pídale a su hijo que le ayude a poner la mesa, a llevar la comida a la mesa y retirar todo luego de comer.
- Hablen sobre las comidas que fueron preparadas. Su hijo estará más interesado en las comidas servidas si puede aprender acerca de cómo se relacionan con la salud (por ejemplo, explíquele que la carne es para desarrollar los músculos y que la leche de vaca brinda calcio)
- Permítale a su hijo servirse solo. Este es un paso importante en el desarrollo de su independencia.

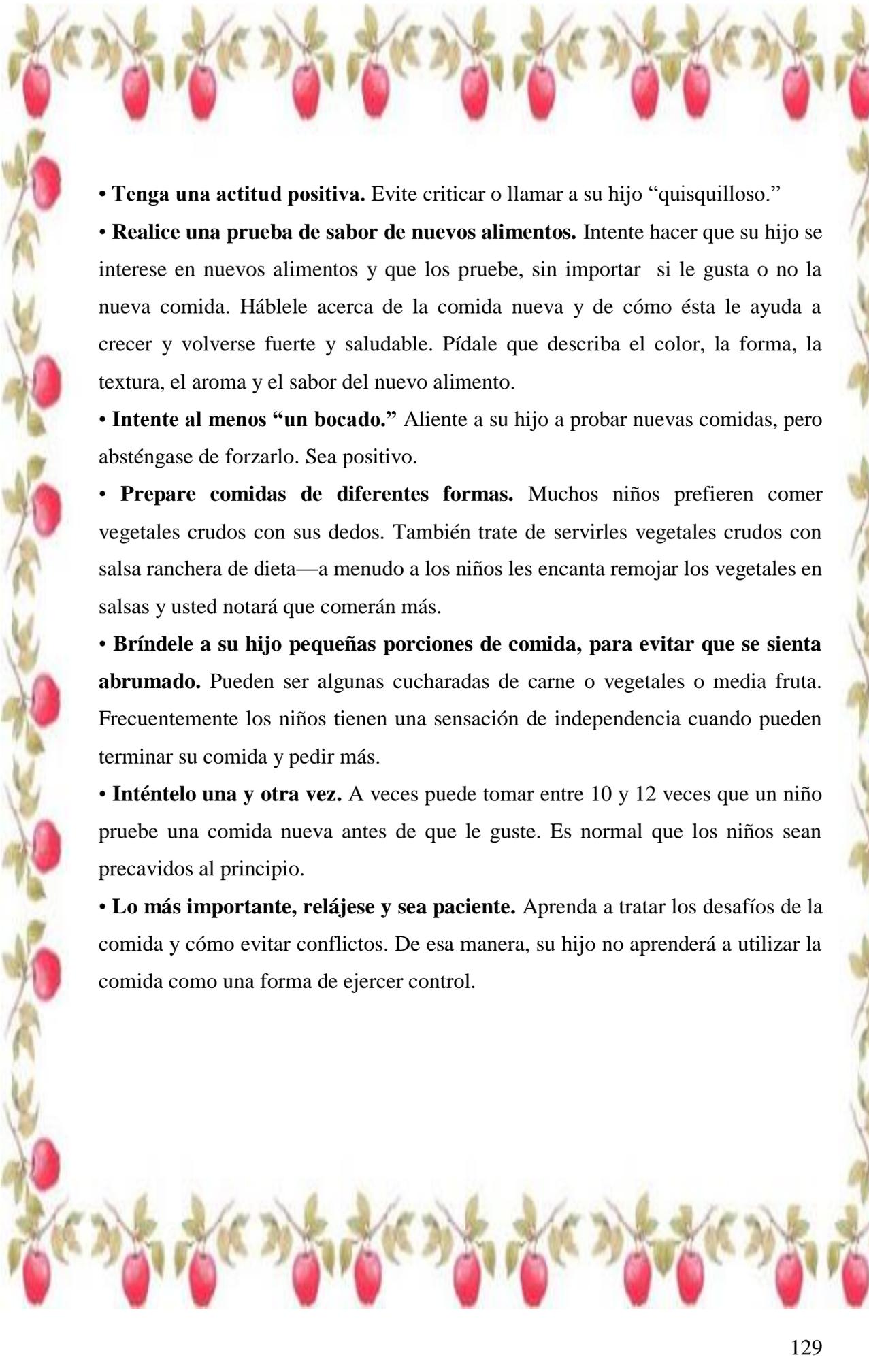
Haga de la comida algo placentero

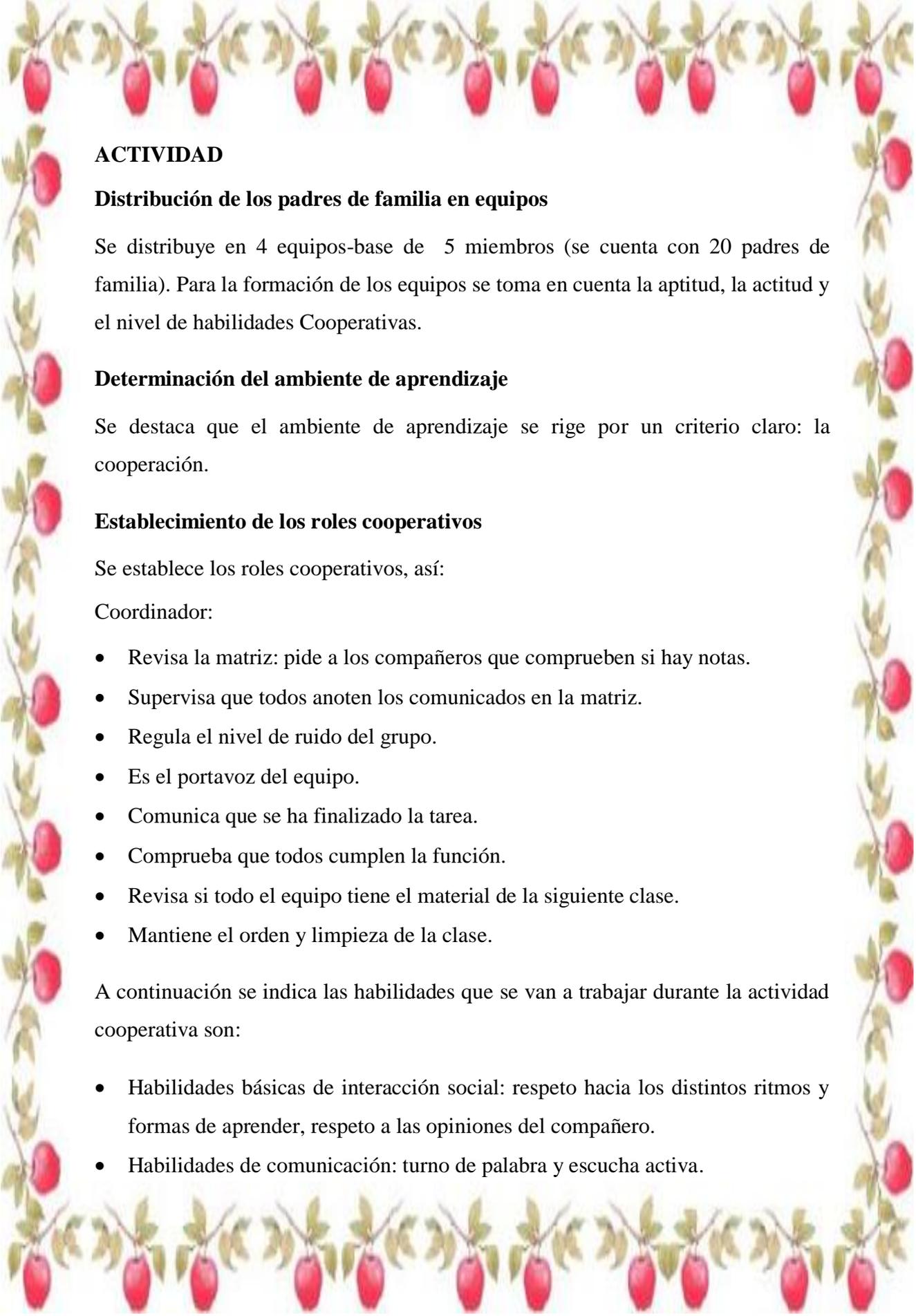
- Permítale suficiente tiempo para comer a su hijo sin apurarlo.
- Seleccione y acomode la comida en los platos para que luzca más interesante y atractiva.
- Para hacer la comida más interesante, sírvala demostrando una variedad de colores, sabores, texturas y formas. Las diferencias de temperatura también pueden ser atractivas para su hijo. Por ejemplo, vegetales fríos y crujientes pueden ser un buen contraste para las sopas calientes y estofados.



Promueva actitudes positivas

- Permítale a su hijo dejar comida en el plato. Los niños pueden aprender a comer en exceso si se les dice que terminen sus comidas o que dejen limpio el plato.
- Evite que su hijo utilice la comida o la hora de comer para obtener atención especial.
- Nunca emplee la comida como premio o castigo.

- 
- **Tenga una actitud positiva.** Evite criticar o llamar a su hijo “quisquilloso.”
 - **Realice una prueba de sabor de nuevos alimentos.** Intente hacer que su hijo se interese en nuevos alimentos y que los pruebe, sin importar si le gusta o no la nueva comida. Háblele acerca de la comida nueva y de cómo ésta le ayuda a crecer y volverse fuerte y saludable. Pídale que describa el color, la forma, la textura, el aroma y el sabor del nuevo alimento.
 - **Intente al menos “un bocado.”** Aliente a su hijo a probar nuevas comidas, pero absténgase de forzarlo. Sea positivo.
 - **Prepare comidas de diferentes formas.** Muchos niños prefieren comer vegetales crudos con sus dedos. También trate de servirles vegetales crudos con salsa ranchera de dieta—a menudo a los niños les encanta remojar los vegetales en salsas y usted notará que comerán más.
 - **Bríndele a su hijo pequeñas porciones de comida, para evitar que se sienta abrumado.** Pueden ser algunas cucharadas de carne o vegetales o media fruta. Frecuentemente los niños tienen una sensación de independencia cuando pueden terminar su comida y pedir más.
 - **Inténtelo una y otra vez.** A veces puede tomar entre 10 y 12 veces que un niño pruebe una comida nueva antes de que le guste. Es normal que los niños sean precavidos al principio.
 - **Lo más importante, relájese y sea paciente.** Aprenda a tratar los desafíos de la comida y cómo evitar conflictos. De esa manera, su hijo no aprenderá a utilizar la comida como una forma de ejercer control.



ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

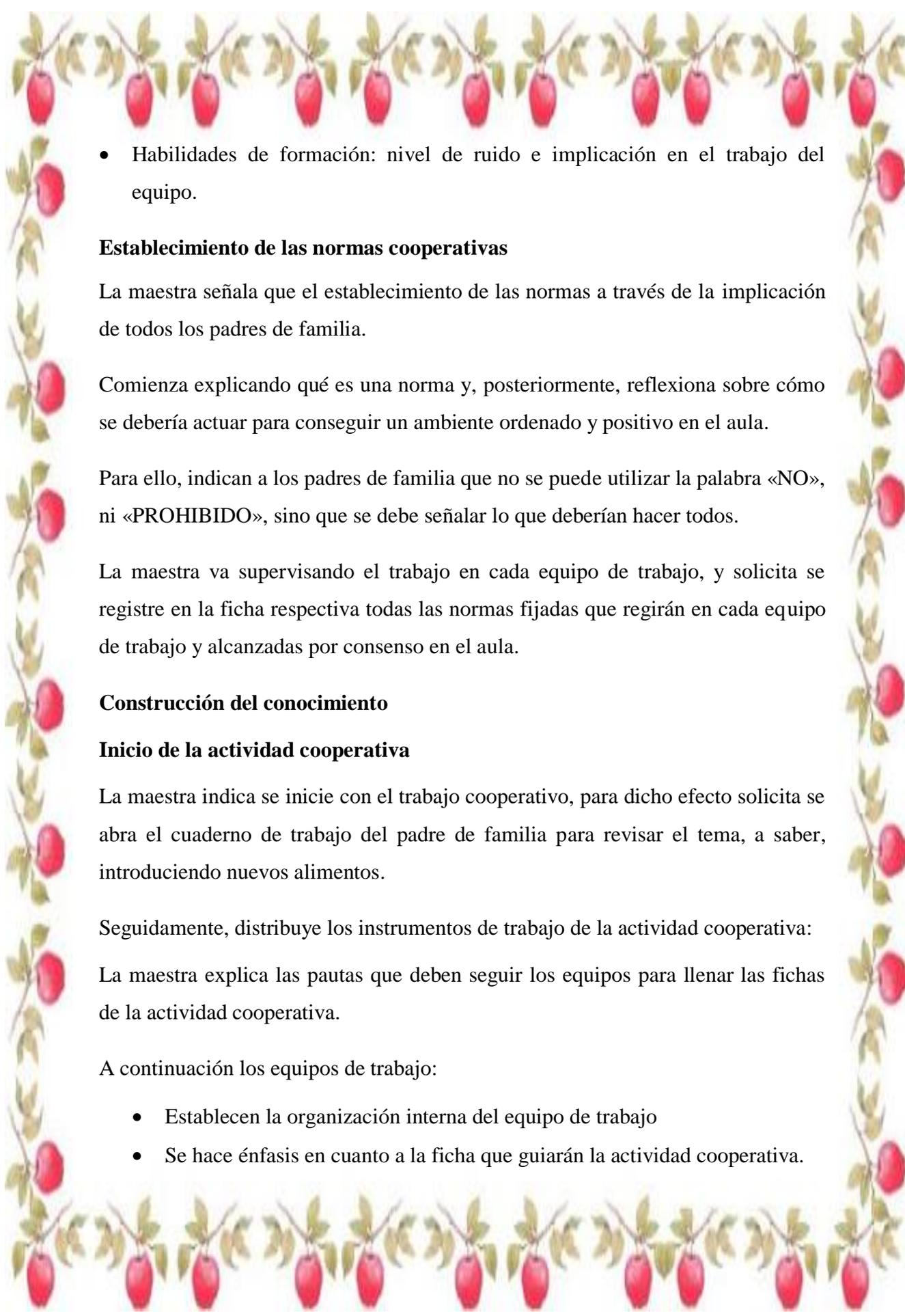
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.

- 
- Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que regirán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

Inicio de la actividad cooperativa

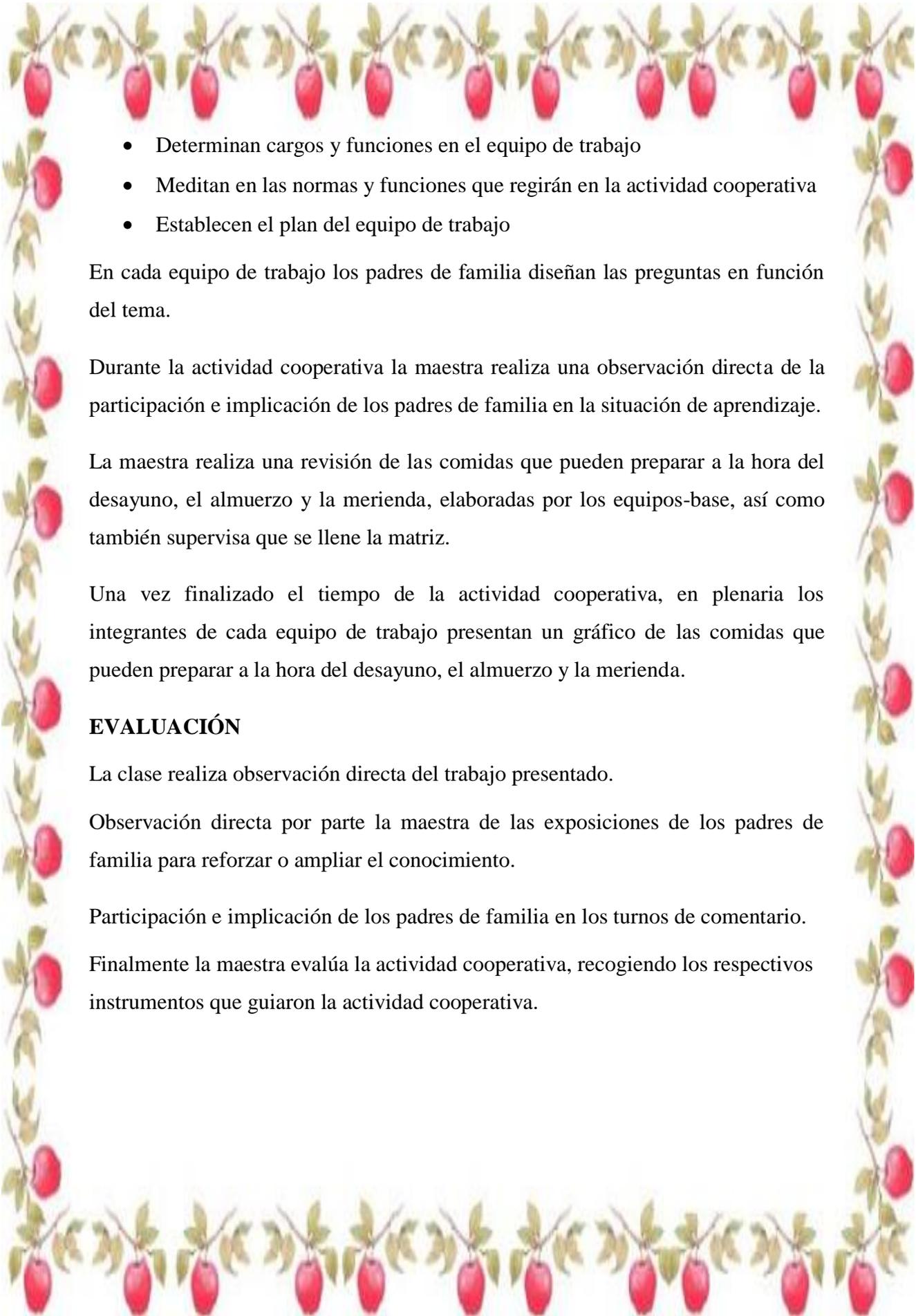
La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber, introduciendo nuevos alimentos.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
- Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.

- 
- Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de las comidas que pueden preparar a la hora del desayuno, el almuerzo y la merienda, elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan un gráfico de las comidas que pueden preparar a la hora del desayuno, el almuerzo y la merienda.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

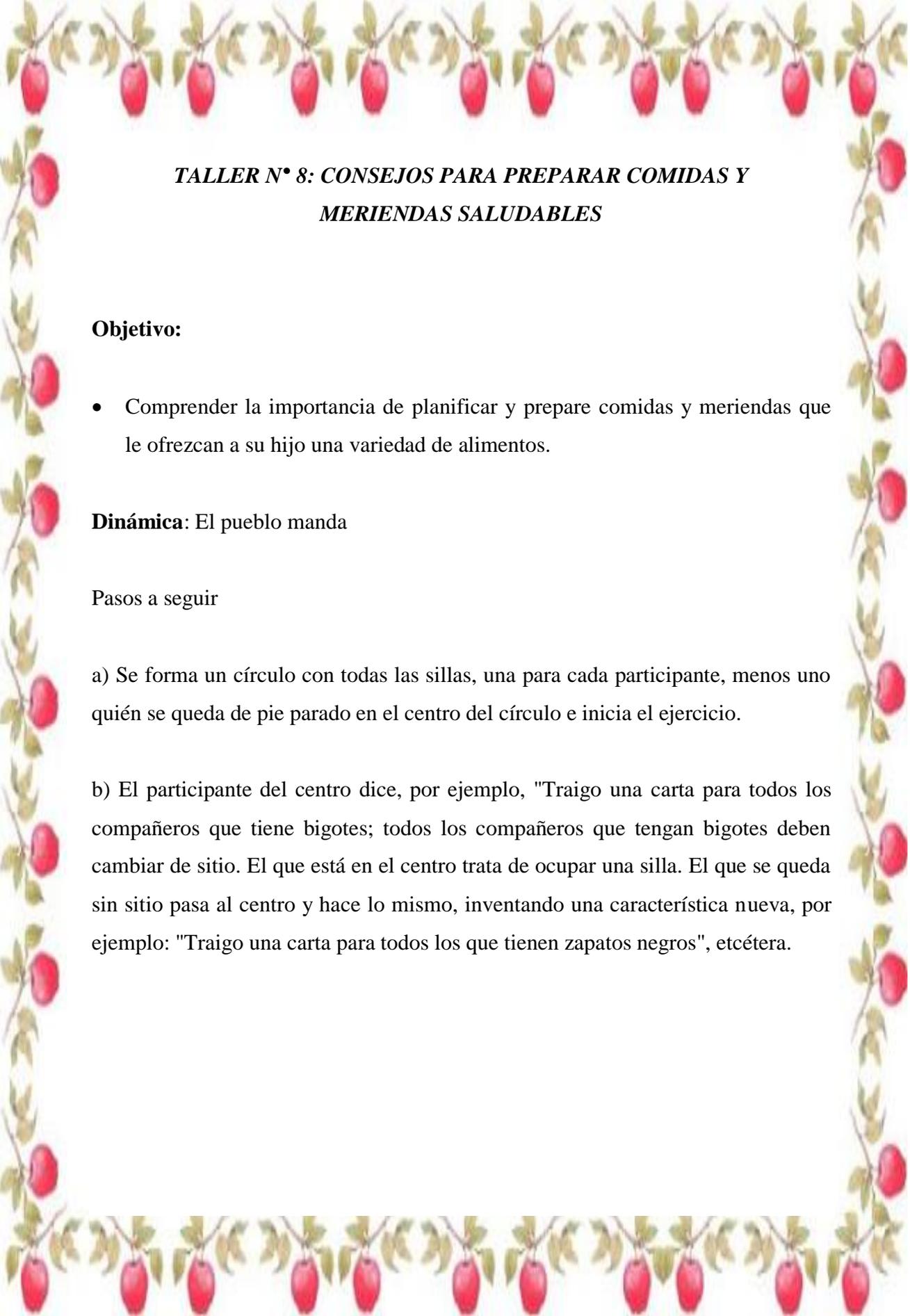
Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

TALLER N° 8

Tema: Consejos para Preparar Comidas y Meriendas Saludables

OBJETIVO	LUGAR	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Comprender la importancia de planificar y prepare comidas y meriendas que le ofrezcan a su hijo una variedad de alimentos.</p>	<p>Centro Infantil “Por Nuestra Infancia”</p>	<p>Dinámica: El pueblo manda</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia sobre la importancia de las comidas y meriendas saludables.</p> <p>Discusión: Se analiza con los padres de familia sobre cómo preparar y planificar comidas saludables.</p> <p>Conceptualización: Se recuerda a los padres de familia que los diferentes alimentos contienen distintos nutrientes.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia indican consejos para incluir frutas y vegetales en comidas y meriendas.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican consejos para conservar los nutrientes en las frutas y vegetales.</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	<p>María de los Ángeles Taípe y Yolanda Oyos</p>	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>



TALLER N° 8: CONSEJOS PARA PREPARAR COMIDAS Y MERIENDAS SALUDABLES

Objetivo:

- Comprender la importancia de planificar y prepare comidas y meriendas que le ofrezcan a su hijo una variedad de alimentos.

Dinámica: El pueblo manda

Pasos a seguir

- a) Se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante, menos uno quién se queda de pie parado en el centro del círculo e inicia el ejercicio.
- b) El participante del centro dice, por ejemplo, "Traigo una carta para todos los compañeros que tiene bigotes; todos los compañeros que tengan bigotes deben cambiar de sitio. El que está en el centro trata de ocupar una silla. El que se queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: "Traigo una carta para todos los que tienen zapatos negros", etcétera.

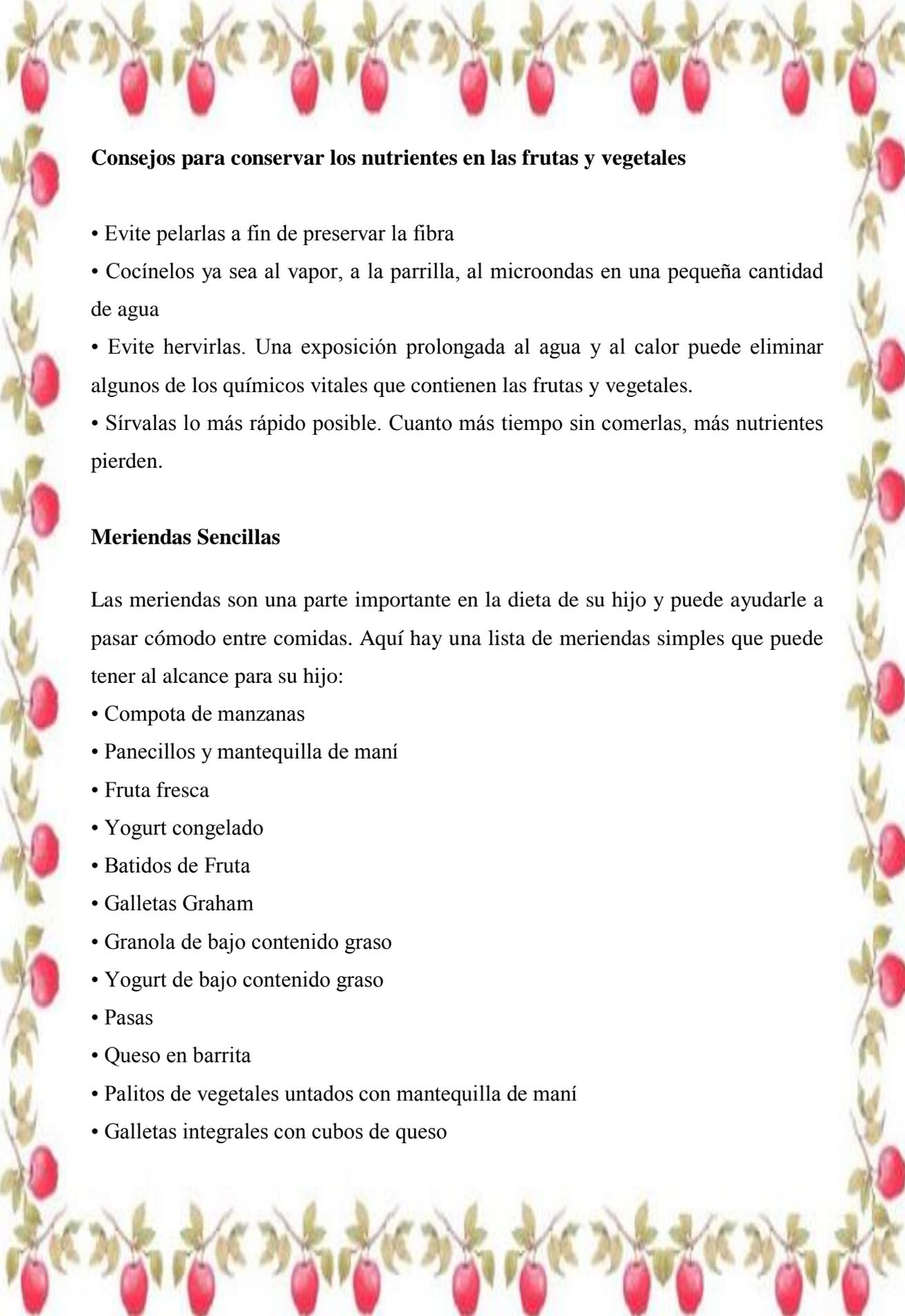
Recuerde que la variedad ¡es la sal de la VIDA!

- Planifique y prepare comidas y meriendas que le ofrezcan a su hijo una variedad de alimentos.
- Recuerde que los diferentes alimentos contienen distintos nutrientes.
- Aliente a su hijo a probar al menos un bocado de la nueva comida. Los niños podrían necesitar probar varias veces el nuevo alimento antes de que realmente disfruten su sabor.

Consejos para incluir más frutas y vegetales en comidas y meriendas

- Sirva vegetales con salsa de bajo contenido graso o salsa ranchera como merienda.
- Añada vegetales a las cazuelas, estofados y sopas.
- Sirva jugo de frutas 100% natural en lugar de bebidas con sabor a fruta.
- Sirva fruta como postre • Agregue lechuga, tomate y otros vegetales frescos a los emparedados
- Si prepara pizza, agregue algunos vegetales como ingredientes
- Sirva licuados de fruta en el desayuno o con las meriendas
- Prepare cubitos de frutas ensartados en palillos para las meriendas





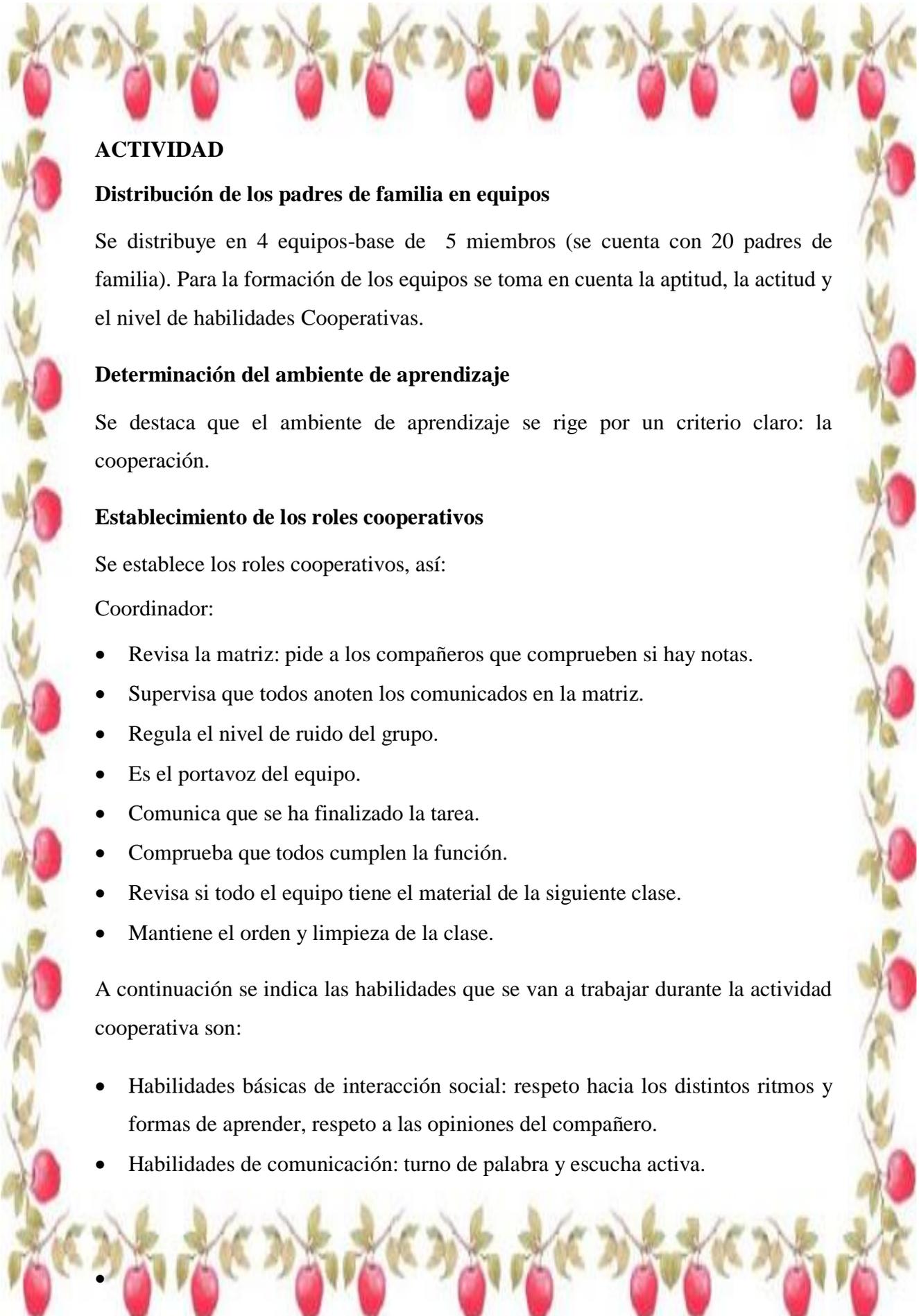
Consejos para conservar los nutrientes en las frutas y vegetales

- Evite pelarlas a fin de preservar la fibra
- Cocínelos ya sea al vapor, a la parrilla, al microondas en una pequeña cantidad de agua
- Evite hervirlas. Una exposición prolongada al agua y al calor puede eliminar algunos de los químicos vitales que contienen las frutas y vegetales.
- Sírvalas lo más rápido posible. Cuanto más tiempo sin comerlas, más nutrientes pierden.

Meriendas Sencillas

Las meriendas son una parte importante en la dieta de su hijo y puede ayudarle a pasar cómodo entre comidas. Aquí hay una lista de meriendas simples que puede tener al alcance para su hijo:

- Compota de manzanas
- Panecillos y mantequilla de maní
- Fruta fresca
- Yogurt congelado
- Batidos de Fruta
- Galletas Graham
- Granola de bajo contenido graso
- Yogurt de bajo contenido graso
- Pasas
- Queso en barra
- Palitos de vegetales untados con mantequilla de maní
- Galletas integrales con cubos de queso



ACTIVIDAD

Distribución de los padres de familia en equipos

Se distribuye en 4 equipos-base de 5 miembros (se cuenta con 20 padres de familia). Para la formación de los equipos se toma en cuenta la aptitud, la actitud y el nivel de habilidades Cooperativas.

Determinación del ambiente de aprendizaje

Se destaca que el ambiente de aprendizaje se rige por un criterio claro: la cooperación.

Establecimiento de los roles cooperativos

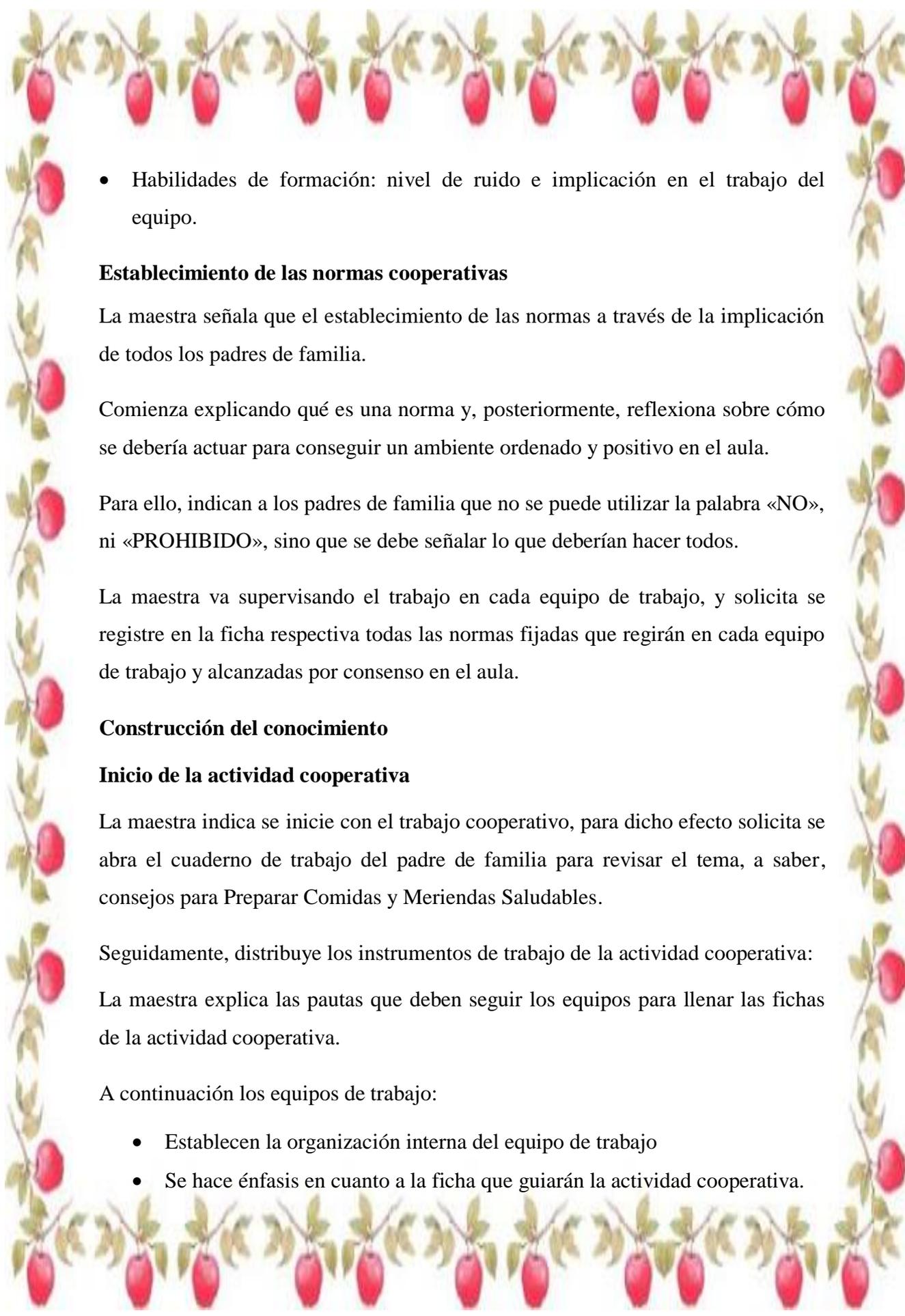
Se establece los roles cooperativos, así:

Coordinador:

- Revisa la matriz: pide a los compañeros que comprueben si hay notas.
- Supervisa que todos anoten los comunicados en la matriz.
- Regula el nivel de ruido del grupo.
- Es el portavoz del equipo.
- Comunica que se ha finalizado la tarea.
- Comprueba que todos cumplen la función.
- Revisa si todo el equipo tiene el material de la siguiente clase.
- Mantiene el orden y limpieza de la clase.

A continuación se indica las habilidades que se van a trabajar durante la actividad cooperativa son:

- Habilidades básicas de interacción social: respeto hacia los distintos ritmos y formas de aprender, respeto a las opiniones del compañero.
- Habilidades de comunicación: turno de palabra y escucha activa.

- 
- Habilidades de formación: nivel de ruido e implicación en el trabajo del equipo.

Establecimiento de las normas cooperativas

La maestra señala que el establecimiento de las normas a través de la implicación de todos los padres de familia.

Comienza explicando qué es una norma y, posteriormente, reflexiona sobre cómo se debería actuar para conseguir un ambiente ordenado y positivo en el aula.

Para ello, indican a los padres de familia que no se puede utilizar la palabra «NO», ni «PROHIBIDO», sino que se debe señalar lo que deberían hacer todos.

La maestra va supervisando el trabajo en cada equipo de trabajo, y solicita se registre en la ficha respectiva todas las normas fijadas que registrarán en cada equipo de trabajo y alcanzadas por consenso en el aula.

Construcción del conocimiento

Inicio de la actividad cooperativa

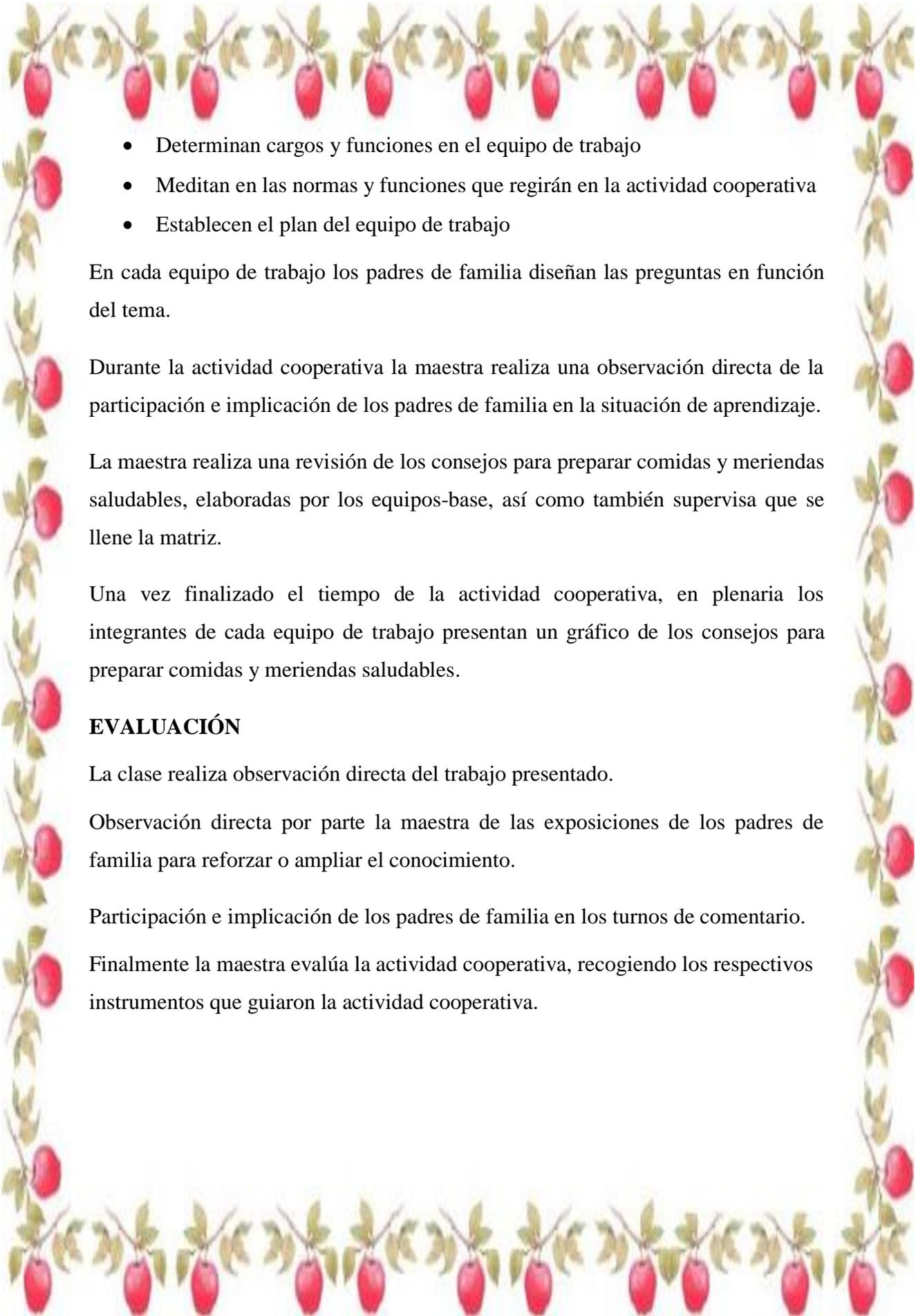
La maestra indica se inicie con el trabajo cooperativo, para dicho efecto solicita se abra el cuaderno de trabajo del padre de familia para revisar el tema, a saber, consejos para Preparar Comidas y Meriendas Saludables.

Seguidamente, distribuye los instrumentos de trabajo de la actividad cooperativa:

La maestra explica las pautas que deben seguir los equipos para llenar las fichas de la actividad cooperativa.

A continuación los equipos de trabajo:

- Establecen la organización interna del equipo de trabajo
- Se hace énfasis en cuanto a la ficha que guiarán la actividad cooperativa.

- 
- Determinan cargos y funciones en el equipo de trabajo
 - Meditan en las normas y funciones que regirán en la actividad cooperativa
 - Establecen el plan del equipo de trabajo

En cada equipo de trabajo los padres de familia diseñan las preguntas en función del tema.

Durante la actividad cooperativa la maestra realiza una observación directa de la participación e implicación de los padres de familia en la situación de aprendizaje.

La maestra realiza una revisión de los consejos para preparar comidas y meriendas saludables, elaboradas por los equipos-base, así como también supervisa que se llene la matriz.

Una vez finalizado el tiempo de la actividad cooperativa, en plenaria los integrantes de cada equipo de trabajo presentan un gráfico de los consejos para preparar comidas y meriendas saludables.

EVALUACIÓN

La clase realiza observación directa del trabajo presentado.

Observación directa por parte la maestra de las exposiciones de los padres de familia para reforzar o ampliar el conocimiento.

Participación e implicación de los padres de familia en los turnos de comentario.

Finalmente la maestra evalúa la actividad cooperativa, recogiendo los respectivos instrumentos que guiaron la actividad cooperativa.

3.4. MODELO OPERATIVO

Tabla N° 11. Plan de Acción

FECHA	TALLER	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES
31/marzo/2014	Taller 1	Nombre: Eligiendo los alimentos	<p>Dinámica: El amigo secreto</p> <p>Concientización: Conversar sobre la alimentación que reciben diariamente en el desayuno, almuerzo, merienda.</p> <p>Discusión: Se señala que el alimentarse adecuadamente no exige de muchos recursos económicos sino de comprender el valor nutritivo de los alimentos.</p> <p>Conceptualización: Se destaca las bandas de la</p>	<p>Recurso Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	<p>- Autoras de la propuesta</p> <p>- Director del plantel</p> <p>-Comisión Psicopedagógica.</p>

			<p>cadena alimenticia.</p> <p>Aplicación: Se solicita a los padres de familia indiquen algunos alimentos con elevado valor proteico.</p> <p>Evaluación: Dibujan la pirámide alimenticia.</p>		
31/marzo/2014	Taller 2	<p>Nombre:</p> <p>Tamaño de las Porciones</p>	<p>Dinámica: La telaraña</p> <p>Concientización: Conversar sobre la de las porciones alimenticias que requieren los niños y niñas diariamente en el desayuno, almuerzo, merienda.</p> <p>Discusión: Se señala que el alimentarse adecuadamente no exige de la cantidad de la</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p> <p>Una bola de cordel o un ovillo de lana.</p>	

			<p>cantidad de las porciones alimenticias sino de la calidad de la calidad de dichas porciones, así como de comprender el valor nutritivo de los alimentos.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a calcular cuánto le sirve a su hijo, utilizando cálculos sencillos para estimar los tamaños de las porciones.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia señalan que para crecer, los niños necesitan más calorías por libra que los adultos. Sin embargo, el número total de calorías que</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>requieren por día es menor que los adultos debido a su tamaño más pequeño.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia relacionan que si un niño consume continuamente más calorías de las que gasta a través de la actividad física, las posibilidades de que tenga sobrepeso, aumentan.</p>		
31/marzo/2014	Taller 3	<p>Nombre:</p> <p>Alimentando a su Hijo con los Colores del Arco Iris</p>	<p>Dinámica: Baile de presentación</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia que las frutas y los vegetales están disponibles en toda la gama de colores del arco iris—rojo, naranja, amarillo, verde y</p>	Derechos Humanos: Principios	Viñetas

			<p>azul/morado.</p> <p>Discusión: Se señala que las frutas y vegetales de cada color del arco iris tienen sus propios beneficios.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia El color en las frutas y vegetales contiene vitaminas, minerales y químicos importantes que cuenta con sustancias de origen vegetal.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia señalan los que tienen sustancias de alimentos como químicos no nutritivos</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>de las plantas que poseen propiedades protectoras o preventivas de enfermedades.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia presentan un resumen de razones por las cuales debe servir un arco iris de frutas y vegetales coloridos a su hijo.</p>		
31/marzo/2014	Taller 4	<p>Nombre:</p> <p>Nivel de Colesterol del niño/a</p>	<p>Dinámica: Relajación</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia que se es demasiado joven para tener colesterol alto, por lo que incluso los niños y niñas pueden presentar colesterol.</p> <p>Discusión: Se analiza en que alimentos se encuentra el</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	

			<p>colesterol.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a comprender que el colesterol es una grasa producida de forma natural por el hígado y ayuda a construir las paredes celulares y a la formación de hormonas y tejidos. El colesterol se encuentra principalmente en los productos animales.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia señalan tres factores principales que contribuyen a los niveles altos de colesterol.</p> <p>Evaluación: Los padres de</p>		
--	--	--	---	--	--

			familia indican los caminos para reducir el riesgo que su niño desarrolle colesterol malo.		
31/marzo/2014	Taller 5	Nombre: ¿Qué debe beber el niño/a?	<p>Dinámica: Mar adentro y mar afuera</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia sobre las mejores bebidas para un preescolar los niños y niñas pueden presentar colesterol.</p> <p>Discusión: Se analiza sobre las mejores bebidas para un preescolar son la leche baja en grasa y el agua.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	

			<p>a comprender que los niños en edad preescolar, deben tomar a diario dos tazas de leche baja en grasa o sin grasa.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia comprenden que los niños preescolares solamente deben consumir de 4 a 6 onzas de jugo 100% de frutas todos los días.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican que la mejor bebida para servirle a su hijo cuando esté sediento o haya estado practicando ejercicio es el agua.</p>		
--	--	--	--	--	--

02/abril/2014	Taller 6	<p>Nombre:</p> <p>Ayudando al niño/a desarrollar buenos hábitos alimenticios</p>	<p>Dinámica: El alambre pelado</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia sobre la importancia de desarrollar en los niños y niñas buenos hábitos alimenticios.</p> <p>Discusión: Se analiza con los padres de familia que los hábitos alimenticios se desarrollan en la niñez.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a comprender que como padres, se debe actuar como un “guardián”, decidiendo qué alimentos preparar y</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	
---------------	----------	--	--	---	--

			<p>controlando cuándo se sirven las comidas y las meriendas.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia indican acciones que pueden considerar para desarrollar buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican que no se debe forzar al niño a probar nuevos alimentos, ayudará al niño a sentirse más cómodo y estar dispuesto a probar nuevos sabores.</p>		
02/abril/2014	Taller 7	Nombre:	<p>Dinámica: Los números</p> <p>Concientización: Conversar</p>	Talento Humano	Computadora

		<p>Introduciendo nuevos alimentos</p>	<p>con los padres de familia sobre la importancia de introducir nuevos alimentos.</p> <p>Discusión: Se analiza con los padres de familia que el introducir nuevos alimentos con los niños y niñas puede resultar desafiante.</p> <p>Conceptualización: Se ayuda a los padres de familia a comprender que alentar a los hijos a probar comidas nuevas y desarrollar buenos hábitos alimenticios manteniendo en mente lo siguiente: controlar los tiempos, sea positivo, ser atento a las necesidades de los hijos/as.</p>	<p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p> <p>20 cartones del tamaño de una hoja de papel o 20 hojas de tamaño normal.</p> <p>Cada cartón u hoja deberá llevar un número del 0 al 9; se hace dos juegos de cada uno.</p> <p>El número de personas es de 22 (dos equipos de 11).</p>	
--	--	---------------------------------------	--	---	--

			<p>Aplicación: Los padres de familia indican acciones para que los hijos/as se interesen e involucren a la hora de la comida.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican que comidas pueden preparar a la hora del desayuno, el almuerzo y la merienda.</p>		
03/abril/2014	Taller 8	<p>Nombre:</p> <p>Consejos para Preparar Comidas y Meriendas Saludables</p>	<p>Dinámica: El pueblo manda</p> <p>Concientización: Conversar con los padres de familia sobre la importancia de las comidas y meriendas saludables.</p> <p>Discusión: Se analiza con los</p>	<p>Talento Humano</p> <p>Computadora</p> <p>CD</p> <p>Hojas de papel boom.</p> <p>Lápiz</p>	

			<p>padres de familia sobre cómo preparar y planificar comidas saludables.</p> <p>Conceptualización: Se recuerda a los padres de familia que los diferentes alimentos contienen distintos nutrientes.</p> <p>Aplicación: Los padres de familia indican consejos para incluir frutas y vegetales en comidas y meriendas.</p> <p>Evaluación: Los padres de familia indican consejos para conservar los nutrientes en las frutas y vegetales.</p>		
--	--	--	--	--	--

Elaborado por: Yolanda Oyos y María de los Ángeles Taipe

3.6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

3.6.1. Conclusiones

- Hace falta charlas para hacer énfasis en la trascendencia de generar hábitos alimenticios saludables abasteciendo de información práctica, situación que puede ser liderada por la universidad Técnica de Cotopaxi.
- Es necesario promover talleres de capacitación formado por profesionales de la salud con personal especialista en medicina nutricional de la Dirección Provincial de Salud que permita al padre o tutor del niño, al maestro y a los menores incluir en sus costumbres, hábitos propios de nutrición ecuatoriana y con productos producidos en el país, que puedan ser económicos pero que aporten sustancialmente en la nutrición del día a día de los infantes y en general de la familia.
- Los niños y niñas del Centro Infantil Por Nuestra Infancia no son sujetos de evaluación regular, por lo que no se puede establecer a tiempo alguna deficiencia y así poder acudir al galeno correspondiente y aplicar algún tipo de correctivo medico a tiempo antes de que el menor sufra consecuencias graves.
- La capacitación contribuyó a mejorar no solo la nutrición de los hijos e hijas sino de toda la familia, ya que se comprendió la importancia de instar a los hijos/as a probar comidas nuevas y desarrollar buenos hábitos alimenticios de planificar, preparar comidas y meriendas que ofrecen a nuestros hijos e hijas una variedad de alimentos, es evidente que los buenos hábitos alimenticios deben aprenderse y desarrollarse durante la niñez.
- Los padres de familia han entendido que las mejores bebidas para un niño y niña son la leche baja en grasa y el agua, se ha logrado descubrir un resumen de razones por las cuales como padres de familia se debe servir un arco iris de frutas y vegetales coloridos a los hijos e hijas.

3.6.2. Recomendaciones

- Es necesario que la universidad Técnica de Cotopaxi promueva o genere hábitos alimenticios saludables abasteciendo de información práctica, involucrándose en las escuelas en el ámbito de la atención primaria a través de grupos de estudiantes.
- Es necesario que la carrera de Parvularia promueva talleres de capacitación formado por profesionales de la salud con personal especialista en medicina nutricional de la Dirección Provincial de Salud que permita al padre o tutor del niño, al maestro y a los menores incluir en sus costumbres, hábitos propios de nutrición ecuatoriana y con productos producidos en el país, que puedan ser económicos pero que aporten sustancialmente en la nutrición del día a día de los infantes y en general de la familia.
- Es importante contratar o solicitar voluntarios médicos por parte de la Dirección de la institución Por Nuestra Infancia para una evaluación por lo menos anual de los niños y niñas, para establecer a tiempo alguna deficiencia y así poder acudir al galeno correspondiente y aplicar algún tipo de correctivo medico a tiempo antes de que el menor sufra consecuencias graves.
- La alimentación diaria debe ser variada, combinada, suficiente e higiénica, y se debe aprovechar los productos regionales disponibles, y las frutas y verduras de temporada, para desarrollar de manera constante buenos hábitos alimenticios durante la niñez, para lo cual es conveniente para toda la familia planificar su tamaño de acuerdo con los recursos y medios de subsistencia de que disponga.
- Se recomienda la utilización de los resultados de este trabajo de investigación a las autoridades del Centro Infantil como una guía para la toma de decisiones con relación al mejoramiento de los hábitos alimenticios en los hijos e hijas.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Consultada

- ALMANZOR, C. Flores. (2001). “Importancia de la capacitación pedagógica del docente”. Venezuela.
- ANZOLA, M (1995) Proyecto de Educación en Nutrición. Trabajo de grado no publicado. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad Central de Venezuela. Caracas.
- ARROW, K. (2006). “El hambre y el aprendizaje”. O.M.S. E.E.U.U.
- AULAR, A. (1999). “Estudio comparativo de los datos sobre encuestas de consumo de alimentos y hojas de balance de alimentos”. Trabajo de Ascenso no publicado. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- BAUCE, G. y E. Mata-Meneses (1999). “Conductas alimentarias en familias de diferentes estratos sociales, área Metropolitana de Caracas”. Anales Venezolanos de Nutrición, 12(1): 16-22. Fundación CAVENDES, Venezuela.
- BBC. (1992). “Play For Tomorrow”. Londres, Inglaterra.
- COMENIUS, Juan (2002). “Didáctica Magna”. UNESCO
- El Comercio (2013). Preocupante informe sobre desnutrición. Quito-Ecuador
- El Comercio (2013). Preocupante informe sobre desnutrición. Quito-Ecuador
- FAO, (1993). “Guide méthodologique des interventions dans la communication sociale en nutrition”. Roma.
- FAO. (1994). “Comunicación sobre nutrición en Asia meridional y oriental, Alimentación, Nutrición y Agricultura”. Roma.
- FAO. (1995). “Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades”. Roma.
- FERRIERE, A. D. (1924). “Transformemos la Escuela Lineamiento a los padres y a las autoridades”. Imprenta Clarasó. Barcelona. España.

- FERRIERE, A.D. (1924). “Libro Transformemos la escuela”. Editorial Clarasó. Barcelona.
- HEIDEGGER, M. (1996). “Ser y Tiempo. Universidad Católica de Valparaíso”. Chile
- HENRÍQUEZ, G. (2005) “CANIA, una respuesta permanente a la problemática nutricional, individual, familiar y colectiva en un área urbana”. Conferencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2002). “Serie: Nutrición Comunitaria”. Módulos del 1 al 7. Dirección Técnica. División de Educación. Caracas.
- MAGENDZO, A. (1986). “Currículo y Cultura en América Latina”. PIIIE. Santiago Chile
- MAHAN K, y S. Escott-Stump, (1998) “Nutrición y Dietoterapia de Krause”. Capítulo 17. Evaluación Inicial del Estado Nutricional, p.371-387. Ediciones McGraw-Hill Interamericana. 9ª edición, México.
- MARTÍNEZ, S. (2009) “Instituto Pedagógico Miranda”. Venezuela
- MIRABAL DE MOLINES, N. (2005). “Lineamientos para la educación nutricional en Venezuela”. Ponencia presentada en las II Jornadas científicas CANIA, Caracas.
- OCHOA, J. (1983). “La Infancia como construcción cultural”. CIDE. Santiago. Chile.
- PADUANO, L. (2005). “Conocimientos básicos de nutrición y alimento”. Buenos Aires-Argentina
- PESTALOZZI, J. (1923). “Como Gertrudis enseña a sus hijos”. Editorial El Magisterio Español. Madrid. España.
- PILAR CERVERA, J. CLAPLÉS Y R. RIGOLFAS. (1998) “Alimentación y Dietoterapia”. Editorial Interamericana Mc Graw-Hill, 3ª Edición, Barcelona.
- RANGEL, A. (2006). “Educación inicial: primeros pasos hacia el desarrollo”. Caracas-Venezuela. Pág 2

- REVECO, O. (2002). “Desafíos Actuales de la Educación Parvularia”. Editorial ARCIS. Santiago Chile y Editorial AFEFCE. Quito. Ecuador
- REVECO, O. (2004). “Reflexiones Respecto Del Cambio En La Educación Infantil En América Latina”. Editorial ARCIS. Santiago Chile
- REVECO, O. (2005). “Desarrollo Infantil y Metodologías para el Aprendizaje”. Editorial AFEFCE. Quito. Ecuador
- RIVERO, E. (2005). “Salud Urbana, un nuevo enfoque”. Ponencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas.
- Secretaría de Salud Programa Nacional de Salud 2001- 2006. México 2001.
- TAPIA, S. (2005). “Consumo de frutas y verduras, un reto para la salud urbana”. Ponencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas- Venezuela. Pág 76
- THE SYDNEY MORNING HERALD (2006). “Nutrición en la infancia”. Australia
- UNICEF (2013). Mejorar la nutrición infantil. New York, USA
- UNICEF (2013). Mejorar la nutrición infantil. New York, USA
- VEGAS, M. (2005) “Educación nutricional: Enfoque académico”. Ponencia presentada en las II Jornadas Científicas CANIA, Caracas.

Bibliografía citada

- ANDES (2014). Los ecuatorianos están muriendo por mala alimentación y no por falta de comida. Quito-Ecuador. Párr. 1, 5
- BEJERANO, F. (2009). Características Generales del Niño y la Niña. Málaga-España: IES “El Greco” de Toledo. Pág. 6
- CASTILLO, Z. (2009). Métodos para Evaluar el Estado Nutricional”. España- Madrid. Editorial Español: pág. 8-9.
- COMENIUS, Juan A. Op cit. Pág:38-39
- COMENIUS, Juan Amos. 2002. Didáctica Magna. UNESCO. Pág: 28

- CONDER, M. (2001). *Metabolismo, Nutrición y Shock*. Editorial Medica Internacional.LTDA.4ª Edición. Pag.56
- DESPERTAD (2002). Alimento nutritivo a nuestro alcance. Watch Tower. New York. pág. 25-27.
- DESPERTAD (2003). Una tragedia de gran magnitud. Watch Tower. New York
- ENASUT (2014). Salud pública, entre la desnutrición crónica infantil y la comida chatarra. Quito-Ecuador.
- ENSANUT (2013). Preocupante informe sobre desnutrición en niños. Quito-Ecuador. Párr. 2-4.
- ERRIERE, A.D. 1924. Transformemos la escuela. Editorial Clarasó. Barcelona. Pág: 95-97
- FERRIERE, A. D. (1924). Transformemos la Escuela Lineamiento a los padres y a las autoridades. Imprenta Clarasó. Barcelona. España. Pág: 16
- GUILLAMET, A. (2004). *Nutrición y Dietética Clínica*. Editorial. España, S.A.2da Edición. Pág.15.
- HERNANDEZ. L (2001). *Desarrollo cognitivo y motor*. COPYRIGHT. 22 ediciones .paraninfo .s a 1. Edición. Pág. 58.
- Instituto Nacional de Estadística Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. 2005. Lima: INEI; 2006.1.
- Investigaciones realizadas por Ivanovic y Buitrón en 1987, por Ivanovic y otros en 1989, por Snow en 1991 y por Átalah en 1992 ha demostrado que un buen rendimiento escolar, depende más de la educación temprana que del nivel socio-económico de los niños.
- JÁUREGUI, Pablo Neurociencias: El Cerebro De Los Músicos Es Distinto
- MAGENDZO, A. (1986). Currículo y Cultura en América Latina. Piie Heidegger, M. Ser y Tiempo
- Ministerio Coordinador de Desarrollo Social (2012). Gobierno ecuatoriano emprende cruzada contra desnutrición infantil. Quito-Ecuador.
- MSP (2015). 25,3% de la población sufre desnutrición crónica en Ecuador. Quito-Ecuador.

- OCHOA, J. (1983). La Infancia como construcción cultural. CIDE. Santiago. Chile. Pág: 3.
- OMS (1998). Estado Mundial de la Infancia: La emergencia silenciosa
- PESTALOZZI, J. (1923). Como Gertrudis enseña a sus hijos. Editorial El Magisterio Español. Madrid. Pág:43
- PLAZAS, M. (2010). Nutrición del preescolar y el escolar. México. Revista Latinoamericana de Estudios. Educativos. pág. 8-9
- REVECO, O. (2003). La Función Formativa De La Educación: El Quehacer Pedagógico Desde Los Niños, Niñas Y Jóvenes. Editorial ARCIS. Santiago Chile. Pág. 116.
- SIISE (2001).Desnutrición crónica. Quito-Ecuador
- SIISE (2004).Desnutrición crónica. Quito-Ecuador
- SUAGM (2010). Plan estratégico de capacitación del recurso humano. Méndez-México: Pág. 1
- UNICEF (2011). La desnutrición infantil. Madrid-España: Punto & Coma, pág. 9

Bibliografía Virtual

- ANDES (2013). Ecuador tiene como objetivo erradicar la desnutrición crónica infantil hasta 2017. <http://www.andes.info.ec/es/no-pierda-sociedad/ecuador-tiene-objetivo-erradicar-desnutricion-cronica-infantil-hasta-2017.html>
- http://www.coalimentación.com/?page_id=36 [Consulta: 2015, Febrero 11].
- [www. ILADIBA.com](http://www.iladiba.com). <http://ecuador.nutrinet.org>. Aula Médica Ediciones. [Consulta: 2015, marzo11].
- <http://www.vlc.fao.org/paises/chile/edubachi.htm>. [Consulta: 2015, Febrero/ 10].
- http://www.paho.org/spanish/ad/fch/ca/MEX04_Reunion.htm [Consulta: Diciembre, 2014]

- www.nasbe.org/HealthySchools/healthy_eating.html. [Consulta: 2015, Febrero/ 10].
- www.portalfitness.com[Consulta: 2015, Febrero/ 09].

A N E X O S

ANEXO 1:

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

**CUESTIONARIO DE PREGUNTAS DIRIGIDO A LOS PADRES
DE FAMILIA**

1. ¿La capacitación recibida sobre desnutrición infantil fue?

Sobresaliente
Muy Buena
Buena
Deficiente

2. ¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil le permitirá mejorar la alimentación familiar?

Sí No

3. ¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil permitirá a los padres de familia promover en los hijos/as a probar comidas nuevas y desarrollar buenos hábitos alimenticios?

4. Sí No

5. ¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil ha ayudado a identificar los alimentos mediante la guía de la Pirámide Alimenticia?

Sí No

6. ¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil le ha permitido entender la importancia de planificar y preparar comidas y meriendas que ofrecen a nuestros hijos/as una variedad de alimentos?

Sí No

7. ¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil ha ayudado a percibir que los buenos hábitos alimenticios deben aprenderse y desarrollarse durante la niñez?

Sí No

8. **¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil ha ayudado a apreciar que las mejores bebidas para un niño/a son la leche baja en grasa y el agua?**

Sí No

9. **¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil ha ayudado a descubrir que ciertos tipos de grasa son buenos para todos y constituyen un factor importante para el desarrollo y crecimiento de su hijo?**

Sí No

10. **¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil ha ayudado a descubrir un resumen de razones por las cuales como padres de familia se debe servir un arco iris de frutas y vegetales coloridos a los hijos/as?**

Sí No

11. **¿El taller de capacitación sobre desnutrición infantil ha ayudado a distinguir el tamaño de las porciones que requiere el niño/a?**

Sí No

¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS

NÓMINA	PREGUNTAS																													
	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10		
	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N	S	AV	N
Alpusig Cárdenas Cristopher Omar	X			X			X			X				X	X			X				X			X			X		
Charco Guanoluisa Favio Sebastián		X		X			X			X				X			X	X			X			X			X			X
Chicango De La Cruz Maykel Alexander	X			X		X					X			X	X				X				X			X	X			
Chuqui Cuviaña Maholy Alejandra	X			X			X		X					X	X				X		X			X						X
Delacruz Jami Aylin Fernanda		X		X			X		X					X	X					X	X				X	X				
Delacruz Lema Damaris Abigail	X			X			X		X					X	X				X					X		X		X		
Guamán Guamán Anderson Paul		X		X			X		X					X			X		X		X					X	X			
Guaman Jaya Lesly Mabel	X			X			X		X					X			X	X						X			X	X		
Guanoluisa Guaman Keila Magaby	X			X			X		X					X			X		X					X			X	X		
Guanoluisa Ortega Ronney Steep	X			X			X		X					X			X		X					X	X			X		
Guanoluisa Pullozasig Danna Elizabeth	X			X			X				X			X			X	X						X		X		X		
Gutiérrez Guanoluisa Jeremy Joel		X		X			X					X	X				X			X			X		X			X		
Jacho Guanoluisa Alisson Yamileth	X			X		X					X	X				X	X							X			X			X
Lema Chicaiza Mabel Jeaneth		X		X			X				X	X				X	X							X	X					X
Lema Lema Kinberly Yasu	X			X			X				X			X			X	X						X			X			X
Lema Miranda Jhoel Sebastián		X		X		X					X	X				X	X							X	X			X		
Lema Miranda Jhoel Sebastián	X			X		X					X			X			X	X		X					X	X		X	X	
Molina De La Cruz Jhony Fabricio	X			X		X					X	X			X				X					X	X			X		
Pullopasig Tenelanda Emily Liliana			X	X		X					X			X			X	X						X			X			X
Tasinchana Taipe Paula Victoria	X			X		X					X			X	X				X					X	X					X
Vaca Guamán Denise Brigeth			X	X			X				X			X			X	X						X			X			X
Yugla Guanoluisa Jencarlo Geovan			X	X		X					X	X			X				X					X	X			X		

Elaborado por: Yolanda Oyo y María de los Ángeles Taipe

ANEXOS 2

FOTOGRAFÍAS



Demostración de la variedad de alimentos para destacar el valor nutritivo de los mismos.



Explicación de la pirámide alimenticia y los beneficios proteicos de cada alimento



Análisis con los padres de familia de la variedad alimenticia y su importancia en el crecimiento de los niños y niñas.



Análisis con los padres de familia de la variedad alimenticia y su importancia en el crecimiento de los niños y niñas.



Socialización con los padres de familia en cuanto a si conocen los alimentos que deben consumir los hijos y su relación con la salud.



Análisis con los padres de familia en relación a qué tipo de alimentos deben estar siempre en el hogar y en la lonchera de los niños y niñas.

