



CARRERA DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

**TEMA: IDENTIFICAR LOS HÁBITOS NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS/AS.
GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL PARA NIÑOS/AS DE 3 AÑOS,
DIRIGIDOS A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO DE DESARROLLO
INFANTIL DEL BUEN VIVIR “MUNDO ALEGRE” DEL DISTRITO
METROPOLITANO DE QUITO 2013.**

Proyecto previo a la obtención del título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento
Infantil.

Autora: Robalino Guamán María Carmen

Tutora: Lic. Janet Morales

Quito, Octubre 2013

Declaración de aprobación tutor y lector

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

DECLARATORIA

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

María Carmen Robalino Guamán

171770068-4

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELLECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, el estudiante **María Carmen Robalino Guamán**, por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el “CEDENTE”; y, por otra parte, el INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CORDILLERA, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominará el “CESIONARIO”. Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera de desarrollo de talento infantil que imparte el Instituto Superior Tecnológico Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento Infantil, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado **“IDENTIFICAR LOS HÁBITOS NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS/AS. GUÍA DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL PARA NIÑOS/AS DE 3 AÑOS DIRIGIDOS A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL DEL BUEN VIVIR “MUNDO ALEGRE” DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2013.”**, el cual incluye la creación y desarrollo de una guía de orientación nutricional. **b)** Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cordillera se desarrolla la creación de la guía, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales de la guía informativa descrita en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para si ningún privilegio especial. El cesionario podrá explotar la guía por cualquier medio o procedimiento tal cual establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: a) La reproducción de la guía por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública de la guía; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler de la guía; d) Cualquier transformación o modificación de la guía; e) La protección y registro en el IEPI de la guía a nombre del Cesionario; f) Ejercer la protección jurídica de la guía; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACION DEL DOCENTE.- El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización de la guía que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad de la guía a favor del Cesionario.

CUARTA: CUANTÍA.- La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

QUINTA: PLAZO.- La vigencia del presente contrato es indefinida.

SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.- Las partes fijan como domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito, y a las siguientes normas: a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; f) El idioma del arbitraje será el español; y, g) La reconvención, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.



SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.- Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

En aceptación firman a los días del mes de del dos mil trece.

f) _____

C.C. N° 171770068-4

CEDENTE

f) _____

Instituto Superior Tecnológico Cordillera

CESIONARIO

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

AGRADECIMIENTO

Al Instituto Tecnológico superior “Cordillera”, porque en sus aulas, recibimos el conocimiento intelectual y humano de cada uno de los docentes de la Escuela de Educación la cual abrió sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

A mis profesores por su paciencia y enseñanza que a lo largo de mi carrera, me han transmitido sus conocimientos y sus sabios consejos un agradecimiento especial a la Licenciada Janet Morales por ser una gran maestra que en muchas ocasiones supo escucharnos y aconsejarnos.

Agradezco a todas las personas que de una u otra forma estuvieron conmigo, porque cada una aportó con un granito de arena; y es por ello que a todos y cada uno de ustedes les dedico todo el esfuerzo, sacrificio y tiempo que entregué a esta tesis.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a los niños y niña del Centro De Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” por que compartí grandes experiencias durante las pasantías, a mi esposo, mis hijos y mis padres, que han estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, siendo mi apoyo en todo momento. A Dios por permitirme llegar a este momento tan especial, convertirme en una profesional. A mis amigas, que gracias al equipo y a la amistad que formamos logramos llegar hasta el final del camino y cumplir nuestra meta.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”. Thomas Chalmers.

ÍNDICE GENERAL

Portada

Carátula

Declaración de aprobación tutor y lector i

Declaración de autoría del estudiante ii

Declaración de cesión de derechos a la institución iii

Agradecimiento vii

Dedicatoria viii

Índice General xi

Índice de Tablas xii

Índice de Figuras xiii

Resumen Ejecutivo xiv

Abstrac xvi

Capítulo I: Antecedentes

1.01 Contexto 1

1.02 Justificación 3

1.03 Definición del problema central (Matriz T)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Capítulo II: Análisis de Involucrados

2.01 Mapeo de involucrados	8
2.02 Matriz de análisis de involucrados	10

Capítulo III: Problemas y Objetivos

3.01 Árbol de problemas	12
3.02 Árbol de objetivos	14

Capítulo IV: Análisis de Alternativas

4.01 Matriz de análisis de alternativas	16
4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetivos	20
4.03 Diagrama de estrategias	23
4.04 Matriz de marco lógico	26

Capítulo V: Propuesta

5.01 Antecedentes	29
5.02 Descripción	32
5.03 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta.....	57

Unidad 1: Nutrición	57
----------------------------------	----

Unidad 2: Hábitos Nutricionales	75
--	----

Unidad 3: Cantidades y comportamiento adecuado para una buena alimentación ..	84
--	----

Capítulo VI: Aspectos Administrativos

6.01 Recursos	90
---------------------	----

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

6.02 Presupuesto	91
6.03 Cronograma	92

Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones

7.01 Conclusiones	93
7.02 Recomendaciones	93
Anexos	95

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Encuesta	40
Tabla 2: Valor nutritivo de los alimentos	47
Tabla 3: Control médico	48
Tabla 4: Contenido de nutrientes en la comida chatarra	49
Tabla 5: Asesorarse por un nutricionista	50
Tabla 6: Desayuno, almuerzo, merienda	51
Tabla 7: Porciones de alimentos en la etapa infantil	52
Tabla 8: Importante compartir la hora de las comidas en familia	53
Tabla 9: Permitir que el niño y niña no consuma alimentos si no lo desea	54
Tabla 10: La mala alimentación interfiere en el desarrollo del niño y niña.....	55
Tabla 11: Promover capacitaciones nutricionales	56
Tabla 12: Raciones adecuadas de los alimentos	84
Tabla 13: Menú Diario 1	88
Tabla 14: Menú Diario 2	89
Tabla 15: Recursos	90
Tabla 16: Presupuesto	91
Tabla 17: Cronograma	92
Tabla 18: Análisis de Fuerzas T	96
Tabla 19: Matriz de Análisis de Involucrados	97
Tabla 20: Matriz de análisis de alternativas.....	99
Tabla 21: Matriz de análisis de impacto de los objetivos	101
Tabla 22: Matriz del Marco Lógico	104

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Valor nutritivo de los alimentos	47
Figura 2: Control médico	48
Figura 3: Contenido de nutrientes en la comida chatarra	49
Figura 4: Asesorarse por un nutricionista	50
Figura 5: Desayuno, almuerzo, merienda	51
Figura 6: Porciones de alimentos en la etapa infantil	52
Figura 7: Importante compartir la hora de las comidas en familia	53
Figura 8: Permitir que el niño y niña no consuma alimentos si no lo desea	54
Figura 9: La mala alimentación interfiere en el desarrollo del niño y niña	55
Figura 10: Promover capacitaciones nutricionales	56
Figura 11: Mapeo de Involucrados	110
Figura 12: Árbol de Problemas	111
Figura 13: Árbol de Objetivos	112
Figura 14: Diagrama de Estrategias	113

RESUMEN EJECUTIVO

La niñez es la etapa de la vida mas 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 y niñas se puede lograr una mejor salud tanto física como intelectual.

Los malos hábitos nutricionales que se genera en la actualidad en nuestra sociedad provoca que exista en la población infantil una deficiencia en el desarrollo y por ende a tener una salud inadecuada, el presente documento ayudara a brindar mayor información al ser una herramienta que sirva de apoyo, a través de la guía nutricional para Padres de familia que le permita mejorar el consumo de alimentos saludables y equilibrada, creando hábitos nutricionales positivos en beneficio de la población infantil la etapa más importante del crecimiento y desarrollo de toda persona tienen implicaciones a largo plazo: lo que sucede en la infancia y la niñez repercute en la adolescencia y en la edad adulta datos obtenidos a través de la observación a las niñas y niños del Centro Infantil nos ayuda a establecer la falta de hábitos y de consumo de los diferentes grupos de alimentos en los hogares ,las encuestas realizadas a los padres demuestran que existe un desconocimiento de la importancia de mantener una dieta saludable, también se realizo entrevistas a profesionales como el pediatra, el psicólogo y el nutricionista para recomendar el manejo correcto de la alimentación.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Así, actuar para prevenir los problemas, enfermedades y una larga lista de complicaciones brindara al niño y niña un mejor crecimiento y desarrollo óptimo. Su mañana, su futuro depende en gran medida de que consigamos reflexionar con claridad sobre la problemática de la alimentación infantil y, al mismo tiempo, seamos capaces de trazar las mejores estrategias posibles para llevar estas ideas a la práctica.

EXECUTIVE SUMMARY

Childhood is the stage of life more important since it is constantly changes, so it is essential to consider the importance of infant feeding. From healthy nutrition, balanced and complete for children can achieve better health both physically and intellectually.

Bad eating habits is generated today in our society causes in children there is a deficiency in the development and therefore have a poor health , this document will help to provide more information to be a tool that supports through nutritional guidance Parents that could improve the consumption of healthy and balanced , creating positive nutritional habits for the benefit of children the most important stage of growth and development of all people have long-term implications : what happens in childhood and adolescence affects childhood and adulthood data obtained by observing children at children's Center helps us establish the lack of habits and consumption of different food groups in homes , surveys show parents that there is a lack of knowledge of the importance of maintaining a healthy diet, also conducted interviews with professionals as the pediatrician , psychologist and nutritionist to recommend the proper handling of food.

So, act to prevent problems, diseases and a long list of complications would provide the child a better optimal growth and development. Your morning your future depends largely we get clearly reflect on the issue of infant feeding and , at the same

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

time, we are able to draw the best possible strategies to bring these ideas into practice .

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES

1.01 CONTEXTO

Una disminución nutricional en la etapa infantil puede alterar el coeficiente intelectual, presentar problemas de aprendizaje, retención y memoria, escaso desarrollo muscular y enfermedades infecciosas frecuentes en la niñez, hasta un mayor riesgo a enfermedades crónicas en la edad adulta. Por ello, es considerada una enfermedad que interfiere y obstaculiza la vida y las oportunidades de llevar una vida saludable.

En América Latina hay más de 7 millones de niños y niñas en edad preescolar “crónicamente desnutridos” por los malos hábitos en cuanto a alimentación que son adoptados desde la infancia, un problema que se concentra en las comunidades indígenas y afro-descendientes, señala el PMA (Programa Mundial de Alimentos).

La región de América Latina y el Caribe vive hoy una inflexión histórica propicia para erradicar la desnutrición infantil. La fuerza creciente que adquiere el derecho a la alimentación, así como las condiciones económicas e institucionales, donde resalta el crecimiento y la estabilidad económica, los compromisos políticos internacionales y el avance de la democracia, hace que se promueva mayor énfasis en erradicar y prevenir una mala nutrición.

América Latina cuenta hoy con la infraestructura básica, la disposición política y el capital social

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

para iniciar una profunda ofensiva contra la mala alimentación infantil y la pobreza extrema. Es algo que puede hacerse y debe hacerse con urgencia para beneficiar a la población infantil.

Ecuador inicia la Acción Nutrición, que implica una respuesta articulada desde los Ministerios de Sector Social: Salud, Educación, Inclusión Económica y Social, Educación Agricultura y Vivienda; cuyo objetivo es mejorar la situación de salud y nutrición de la población, con el énfasis de los niños y niñas menores de 5 años, mediante intervenciones de varios sectores articuladas que modifiquen los factores determinantes de la malnutrición.

Desde el punto de vista nutricional, las carencias más importantes en los niños y niñas son por la ausencia de proteínas, hierro, vitaminas, y zinc. La anemia por carencia de hierro en la alimentación de la población ecuatoriana bordea el 60% en menores de dos años.

En los Centros de Desarrollo Infantil estudios realizados por el Instituto de la Niñez y Familia (INFA) indican que uno de cada 5 niños y niñas no tiene un adecuado desarrollo integral, debido a factores relacionados con la nutrición, estimulación temprana e incluso el nivel de escolaridad de los padres. La meta central es erradicar los malos hábitos nutricionales en niños y niñas y fomentar las capacitaciones, talleres, programas de nutrición, a todas las comunidades para fortalecer y mejorar el desarrollo integral del los niños y niñas.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

1.02 JUSTIFICACIÓN

Las familias de nuestro país no consideran que los malos hábitos nutricionales juegue un rol importante en la etapa inicial, provocando una mala nutrición infantil que afecta habilidades motrices y capacidades de aprender, pensar y desarrollar su percepción de la realidad, las deficiencias nutricionales que pueden ocurrir durante los primeros años de vida se vera reflejada en el desempeño en años posteriores tanto en actividades físicas e intelectuales, la falta de información o el desconocimiento y en muchas ocasiones la situación económica son factores que influyen en el desarrollo integral del niño y niña .

La realización de este proyecto busca orientar a los padres de familia para que se informen sobre la importancia de nutrientes necesarios a consumir durante los primeros años de vida e importancia de estimular desde la infancia en buenos hábitos alimenticios que ayudaran a prevenir la inmunodeficiencia, el niño y niña desnutrido tiene disminuida la defensa y la resistencia a infecciones, entonces es mas vulnerable a enfermedades, es necesario tener conocimientos sobre una dieta adecuada, que beneficiaran niños y niñas en el desarrollo de sus habilidades, destrezas que generaran un gran desempeño en el ámbito escolar y se integraran sin ninguna dificultad a la sociedad.

La buena nutrición genera un impacto positivo dentro de la vida de los estudiantes, pues participan de manera activa dentro del aula de clases, contribuyendo con ideas y fortaleciendo sus conocimientos, aprovechando al máximo cada oportunidad que se les presenta a lo largo de su desarrollo, solventando en la política del Buen Vivir que es "Impulsar el acceso seguro y

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local, en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales, promoviendo la educación para la nutrición y la soberanía alimentaria” utilizado en beneficio de los niños y niñas para su mejor desarrollo integral.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

1.02 Definición Del Problema Central

Análisis de Fuerzas T

El Estado Ecuatoriano con ayuda de sus diferentes Instituciones Gubernamentales, trabajan en programas para contribuir al mejoramiento de los problemas relacionados con la mala nutrición infantil en el Ecuador, a través de la formación de profesionales en nutrición con actitud ética, reflexiva, humanística se promueve estilos de vida saludables, evitando la presencia de enfermedades crónicas degenerativas relacionadas con la dieta, aun no se adquiere la debida acogida por parte de los padres de familia por factores de tiempo o desinterés al tema, siendo necesario motivar y trabajar unidos en beneficio de los niños y niñas, muchos de estos programas o capacitaciones no cuentan con la debida publicidad para su acogimiento debido a que no se establece un presupuesto que cubra los gastos que implica este tipo de talleres.

Así también la falta de información sobre el tema por parte de los padres de familia provoca que se de un déficit de nutrientes, que pueden ocasionar daños en la salud física y mental. El desbalance nutricional por exceso o falta de nutrientes, afecta nuestro cuerpo de diferentes maneras generando, trastornos de salud que pueden llegar a ser graves así como también se puede presentar el bajo rendimiento escolar, es necesario considerar el asesoramiento de un profesional en nutrición infantil para

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

que nuestros pequeños adquieran hábitos y logren una buena alimentación y nutrición, y debe existir primero un compromiso familiar ya que los niños y niñas no entienden nada de grasas saturadas, colesterol o hipoglicemia, los padres son responsables de enseñar hábitos saludables.

Los medios de comunicación hoy en día son muy importantes en el entorno de las personas, existen diferentes medios como la televisión, la radio, trípticos, propagandas pegadas en postes entre muchos más, estos comerciales o propagandas llaman la atención sobre muchas cosas pero con lo que más llaman la atención es con la comida. Si bien sabemos la persona en muchas ocasiones puede ser vulnerable con esto, las grandes empresas suelen aprovecharse, ya que aquí nos presentan productos totalmente industrializados, con altos contenidos de grasas, altos contenidos de colorantes artificiales entre muchas cosas más que no benefician en lo absoluto a nuestro bienestar.

Estos medios de comunicación en muchas ocasiones suelen ser contraproducentes ya que afectan el consumo de alimentos sanos se debe a que estos medios solo nos fomentan la compra e ingestión de alimentos con escaso valor nutricional, y costo elevado tales como las papas, refrescos, pasteles, dulces y todo tipo de frituras provocando una mala nutrición, por eso es necesario que las personas nos concienticemos e informemos sobre la importancia de llevar una alimentación saludables.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

La capacitación en Centros de Desarrollo Infantil a la comunidad educativa puede ayudar a promover los buenos hábitos alimenticios y transmitirlos a padres de familia a través de talleres y programas de capacitación en unión con el estado y los planteles educativos.

Una alimentación sana y balanceada no sólo es contar las calorías que se ingieren. Es importante también la composición de los alimentos, su cantidad y los horarios en la que se consumen. Por eso es indispensable que los padres eduquen y creen hábitos que acompañarán a sus hijos por el resto de sus vidas, aprovechando que mientras más pequeños, más fácil es manejar y cambiar hábitos, y así prevenir posibles enfermedades. (Ver apéndice A)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

CAPÍTULO II

2. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01 Mapeo de Involucrados

Los malos hábitos nutricionales es un problema social en la cual hay varias entidades responsables: El Estado, Medios de comunicación, Profesionales Interdisciplinarios, Centro de Desarrollo Infantil, Padres de familia. Por lo que su trabajo cobra mayor importancia ya que una adecuada nutrición en la etapa inicial se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual

El Estado con ayuda el Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, y el MIES crean políticas y programas de formación, capacitación a la familia consumidora para modificar hábitos y patrones de consumo en favor de adquirir alimentos sanos.

Los medios de Comunicación también están involucrados en el desarrollo nutricional de los niños y niñas como la T.V. radio, internet y demás propagandas que influyen en la alimentación de los niños y niñas ya que existe un bombardeo de publicidades que impiden una adecuada dieta o una vida saludable siendo necesario asesorarse con un nutricionista, pediatra y en caso de que se presente un desorden alimenticio en los niños y niñas y sea un problema más agudo se recomienda asistir con un psicólogo quienes pueden orientarnos para mejorar el desarrollo evolutivo de los

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

niños y niñas.

Pero gran parte de tiempo los alumnos pasan en el centro de Desarrollo Infantil quienes son los encargados de garantizar conjuntamente con los padres de familia, educadoras y la comunidad la Protección Integral de niñas y niños de 0 a 5 años es necesario llevar un control tanto del desarrollo físico, mental que pueden alterarse al no recibir una nutrición adecuada. La niñez es la etapa de la vida donde mas cambios se producen, estos cambios tienen que ver con el desarrollo evolutivo de los niños y niñas en ello radica la importancia de una buena alimentación. Generalmente es durante la infancia que se desarrollan los hábitos nutricionales. Al mismo tiempo, el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Es por eso que los padres deben prestar mucha atención a sus propios hábitos alimenticios durante la comida para poder influir en el comportamiento.

Se debe considerar que tanto la cantidad como la calidad son importantes a la hora de hablar de alimentación. Por eso la variedad es la mejor forma de acceder a los diferentes nutrientes que están repartidos en los distintos alimentos. De ahí la importancia de estas entidades el de trabajar en brindar una mayor información sobre una correcta nutrición en beneficio de los niños y niñas. (Ver apéndice F)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

2.02 Matriz de Análisis de involucrados

La niñez es la etapa de la vida mas importante, ya que en ella se producen cambios constantes, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de llevar buenos hábitos alimenticios. A partir de una nutrición sana, equilibrada, completa para niños y niñas y se puede lograr un mejor desarrollo integral.

Por lo tanto los actores involucrados son:

MIES

Ministerio de Salud

Ministerio de Educación

Medios de Comunicación

Centro de Desarrollo Infantil

Comunidad Educativa

El objetivo MIES es Contribuir al desarrollo integral de los niños y niñas con la entrega de suplemento nutricional "Chispaz" en los C.D.I. a través de profesionales para la entrega de los suplementos y la capacitación de los docentes, pero existe un bajo presupuesto para los programas nutricionales.

El Ministerio de Salud planifica y ejecuta programas, capacitaciones nutricionales contando con recurso humano que podría dirigirse a las diferentes áreas de salud a incentivar y capacitar a los demás galenos el problema radica en que no se da un

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

buen uso y existe la falta de presupuesto.

Los Medios de Comunicación podrían promover buenos hábitos nutricionales, pero hay demasiada propagandas que estimulan el deseo y la necesidad de consumir alimentos bajos en nutrientes, es importante orientar a los consumidores sobre una alimentación saludable e informar los nutrientes existentes en la comida rápida.

El Centro de desarrollo Infantil frente a este problema debe fortalecer talleres sobre la nutrición infantil preparando una de diversidad de actividades para orientar a los padres de familia, pero el mayor obstáculo es el poco interés de quienes conforman la comunidad educativa y el desinterés para integrarse al proceso integral del niño/a.

Debido a estos inconvenientes existe un gran porcentaje de alumnos con bajo rendimiento escolar por la falta de energía y nutrientes que necesitan para cumplir con sus actividades cotidianas que van de acuerdo a su desarrollo evolutivo.

La guía de orientación nutricional ayudara a posibilitar el desarrollo normal y armonioso de cuerpo construyendo un terreno sólido y resistente frente a todas las enfermedades. (Ver apéndice B)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

CAPÍTULO III

3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Árbol de Problemas

La alimentación es uno de los problemas fundamentales en la etapa infantil, por la insuficiente capacitación y programas sobre nutrición, que contribuye a que los padres de familia adquieran alimentos bajos en nutrientes, aun mas cuando existe una excesiva publicidad sobre el consumo de alimentos inadecuados, creando una mayor tendencia a comer mal, abusar de la comida chatarra que contiene altos grados de cantidades de calorías y grasas saturadas, dejando de lado los alimentos saludables como frutas y verduras y todo ello acompañado de una vida sedentaria.

El Desinterés y la falta de información sobre buenos hábitos nutricionales, provoca una inestabilidad en la ingesta de nutrientes produciendo un desorden en el mantenimiento y crecimiento de órganos y tejidos, a un mas cuando existe desinformación de las porciones adecuadas de alimentos que se les debe dar a los niños y niñas dependiendo la edad, y esto promueve a que se den los malos hábitos nutricionales, tanto como la falta de alimentos como el exceso de ellos, es perjudicial para la salud, la alimentación es un factor determinante en la vida de los niños y niñas que se establece desde la infancia a través del proceso de enseñanza – aprendizaje centrado en la alimentación familiar.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Una carencia de sustancias nutritivas fundamentales para el cuerpo puede generar el retraso en el desarrollo integral del niño y niña perjudicar su concentración, memoria, el rendimiento escolar, el estado de animo y son más propensos a adquirir enfermedades infectocontagiosas que pueden perjudicar su salud.

Por lo tanto al existir un déficit nutricional, no proporciona los nutrientes necesarios para que el organismo realice sus funciones vitales, que puede llevar a que se presente el riesgo de un escaso desarrollo de habilidades y problemas de aprendizaje que llevara a obtener un bajo rendimiento académico. (Ver apéndice G)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

3.02 Árbol de Objetivos

El incremento de capacitaciones y programas sobre nutrición infantil brindara la información necesaria para orientar y ayudar a los padres de familia, sobre los nutrientes existentes en los diferentes alimentos logrando mantener el interés por proveer una dieta saludable y consumir alimentos nutritivos para corregir una mala alimentación.

Al conocer e informarse sobre una buena nutrición ayudará a entender que los alimentos que se consuman cada día deben ser suficientes para satisfacer las necesidades de nutrientes que el organismo necesita, en cuanto a energía y sustancias necesarias para el mantenimiento y crecimiento de órganos y tejidos Por lo tanto un equilibrio en la ingesta de nutrientes con las porciones adecuadas de alimentos en la etapa infantil y el rol de los padres es fundamental ya que no solo enseñan con el ejemplo sino que los padres son quienes pueden orientar que y como comen los niños, es de gran importancia la buena alimentación desde la infancia, en esta etapa se comienza a establecer los buenos hábitos alimenticios, consolidándose para toda la vida, es muy complicado y resistentes al cambio a partir de la adolescencia.

La formación de los buenos hábitos nutricionales brindara un adecuado desarrollo integral del niño y niña y se manifiesta cuando realiza normalmente las funciones de crecimiento, trabajo, actividad mental y conservación del peso y ayudara a que disminuya el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación, una

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños y niñas de por vida, al seguir una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación podemos prevenir las enfermedades crónicas, es indispensable aumentar el consumo de cereales, legumbres, verduras, y frutas para aportar a que se de un óptimo desarrollo de habilidades como la percepción sensorial, la cognición, la capacidad de conectarse con el entorno, el interés por aprender y mantener un mejor rendimiento escolar.

Los niños y niñas se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. Cada grupo de alimentos tiene funciones específicas y esenciales, por esto es importante fomentar que nuestros hijos mantengan una alimentación variada. (Ver apéndice H)

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Matriz de Análisis de Alternativas

Alimentar de forma saludable a niños y niñas representa un gran reto porque no siempre se cuenta con la información adecuada para hacerlo bien y, hábitos que no necesariamente son correctos.

Incrementar capacitaciones y programas sobre nutrición infantil, el impacto sobre el propósito contribuye a que los padres de familia generen el cambio y este cambio lleva a una modificación, para realizarlo se establece la factibilidad de recursos como los estándares de análisis en este sentido se dividirán en recursos materiales, actividades, ambiente de trabajo físico, y medidas de seguridad para la factibilidad financiera contamos con el apoyo del Centro de Desarrollo Infantil con el personal capacitado que impartirá información significativa dando origen a una predisposición de la sociedad para fomentar a la comunidad educativa a que se interrelacione en el proceso nutricional tomando en cuenta la importancia de hábitos sanos durante la infancia, todo esto solventado por las políticas regidas en la constitución del Ecuador en los derechos del buen vivir donde consta en el Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. Además contamos con la política de la salud donde consta en el Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. Por lo tanto es necesaria la creación de las capacitaciones en los Centros de Desarrollo Infantil para prevenir y mejorar los hábitos nutricionales. Se fortalece el equilibrio mediante porciones de alimentos adecuadas en la etapa infantil, la factibilidad sobre el propósito genera alcance que se logra al orientar a los padres de familia sobre los elementos nutritivos que deben contener su alimentación para un sano crecimiento a través de recursos factibles como actividades, exposiciones alimentarias que no demandan de recurso financiero teniendo en cuenta que el Centro de Desarrollo Infantil cuenta con un huerto, siendo factible que la comunidad y los padres de familia se involucren en el desarrollo de sus hijos/as, contando con un servicio en beneficio directo de los niños y niñas

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

considerando que los alimentos proporcionan salud estable que le permitirá realizar diferentes actividades escolares. La alimentación saludable esta respaldada por el Programa Alimentario Nutricional Integral (PANI) que contempla un conjunto de políticas y de actividades de apoyo nutricional, de carácter preventivo y de recuperación, cuyo objetivo consiste en contribuir a mejorar la calidad de vida de la población infantil en beneficio de la salud y desarrollo del niño/a.

Familias manejan el consumo de alimentos nutritivos, la factibilidad del propósito contribuye a brindar mejor desarrollo en los niños y niñas. Una alimentación correcta, variada y completa permite por un lado que el cuerpo funcione con normalidad y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo, involucra mayor factibilidad técnica puesto que depende de la elección de alimentos frescos y saludables, lo importante es saber distribuir correctamente el recursos económica por que no es necesario gastar mucho si no comprar lo indispensable, ya que una alimentación adecuada depende de una alimentación variada, balanceada y de la calidad de los alimentos. Las familias que se motivan y desean a través del proceso de capacitaciones mejorar sus conocimientos desempeñan un papel fundamental en la etapa inicial que constituye un periodo de crecimiento y desarrollo físico e intelectual, solventados con las políticas y lineamientos del Buen Vivir establece”

Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales” se considera necesario

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

garantizar el mantenimiento de buenos niveles de salud a través de fomentar los buenos hábitos alimenticios.

Padres de familia incorporan en el hogar buenos hábitos nutricionales el impacto del propósito es brindar información nutricional para adoptar medidas a tiempo y modificar sus hábitos alimenticios se necesita de recurso técnico para alcanzar el objetivo, además de la factibilidad financiera para contar con la asesoría de especialistas en la participación activa de los programas que se brinda en los Centros de Desarrollo Infantil para lo cual la Comunidad Educativa y padres de familia trabajan coordinadamente para mejorar y desarrollar las habilidades y el desempeño escolar de los niños y niñas. En ese camino no olvidamos que el INNFA, UNICEF orientan sus política para tratar de asegurar que los niños reciban el mejor cuidado posible desde el nacimiento y desarrollen todo su potencial, e ingresen en la escuela gozando de buena salud y dispuestos a aprender y a pasar el período de la adolescencia sanos y salvos. Que son quienes respaldan los proyectos que brindan una orientación para padres de familia y a toda la sociedad en beneficio de los niños y niñas. (Ver apéndice C)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

4.02 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Objetivo 1

Incremento de capacitaciones y programas sobre nutrición infantil

El incremento de capacitaciones y programas sobre nutrición infantil beneficiara a los padres con mejoramiento nutricional, se debe llevar acabo con la participación de la madre y el padre mediante una coordinación para mejorar la calidad de vida a sus hijos/as, ya que de ambos depende el desarrollo integral que alcance el niño y niña, también es importante fortalecer hábitos de higiene al manipular los alimentos que contribuye a un crecimiento saludable libre de enfermedades, las capacitaciones son responsables de que se obtenga un conocimiento significativo que repercuta tanto en el crecimiento físico del niño y niña como en el crecimiento intelectual, de ahí la importancia de informar a los padres para que tengan en cuenta este factor y le dediquen y presten el tiempo suficiente para mejorar la nutrición en la etapa infantil, y a su vez motivaremos a los padres a invertir tiempo necesario para el mejoramiento de sus conocimientos sobre nutrición.

Objetivo 2

Fortalecimiento del equilibrio y las porciones adecuadas en la etapa infantil

En la etapa infantil es importante fortalecer el equilibrio mediante el consumo de porciones que son aquellas cantidades que el cuerpo necesita para funcionar, sin llegar a sufrir alguna carencia (de ninguno de ellos), pero sin abusar, porque el exceso de nutrientes puede ser perjudicial para la salud, deben ser adecuados

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

tomando en cuenta la edad de los niños y niñas para el crecimiento y desarrollo correctos de células, tejidos y órganos de su cuerpo, la unión de ideas entre padres inculcara los hábitos necesarios para llevar una buena alimentación una forma de lograr una dieta saludable es obtener alimentos en huertos que no utilicen demasiado fertilizantes ni otros químicos, el consumir los alimentos de forma adecuada es un factor decisivo para conseguir un estado de salud adecuado y un desarrollo en peso y estatura óptimo, es indispensable que los padres de familia elaboren platos nutritivos con una diversidad de los alimentos para un mejor desarrollo de sus hijos/as ya que no se trata de llenar el estomago del niños y niña sino brindarle una alimentación saludable que le provea de energía.

Objetivo 3

Familias manejan el consumo de alimentos nutritivos

Posibilita el desarrollo normal y armonioso del cuerpo del niño y niña lo hace resistente frente a todas las enfermedades

A través de la información que adquieren los padres de familia y manejan el consumo de alimentos mas nutritivos, posibilitan el desarrollo normal y armonioso del cuerpo del niño/a lo hace resistente frente a todas las enfermedades, es importante brindar una alimentación adecuada que cubra las necesidades alimenticias dependiendo de la edad evolutiva de los niños y niñas , a si también enseñarles desde pequeños la higiene y el aseo de los alimentos antes de consumirlos para prevenir enfermedades debido a ciertas bacterias , los padres de familia al obtener mayor conocimiento sobre alimentos nutritivos ayudaran a

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

fomentar una buena alimentación y ser mas conscientes de establecer pautas de comportamiento alimentario tales como comer de todo, degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarlos en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. Es difícil que el niño y niña aprenda a comer bien si no les ha dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos en todas sus formas.

Objetivo 4

Padres de familia incorporan en el hogar los buenos hábitos nutricionales

La adopción de los hábitos nutricionales y las costumbres son dos factores que predominarán a lo largo de la vida del niño y niña a través de ellas se podrá desarrollar un niño y niña sano con mayores posibilidades de aprendizaje, al integrar ideas nutricionales entre padres de familia se incorporaran los buenos hábitos para una mejor calidad alimenticia a través del ejemplo y el consumo de alimentos frescos y saludables que deben ser menos grasa, con poca sal, con una amplia variedad, para cambiar y mejorar las decisiones de consumir alimentos con responsabilidad es necesario conocer y trabajar con la pirámide nutricional y su significado con la asesoría de un nutricionista para brindar una alimentación saludable a sus hijos/as. (Ver apéndice D)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

4.03 Diagrama de Estrategias

La participación de la comunidad educativa se logra motivando a formar parte en las capacitaciones sobre conocimiento de los hábitos nutricionales, empleando una dinámica de integración que ayuda a crear el ambiente adecuado de trabajo y que los padres de familia se sientan mas cómodos con las actividades que se realizan, y poder promover el control médico para sus hijos/as los exámenes físico completo y verificar el crecimiento y desarrollo del niño y niña que nos ayuda a identificar problemas a tiempo, la acogida por parte de los padres de familia lograremos que se incrementen las capacitaciones y programas en el Centro de Desarrollo Infantil en beneficio de los niños y niñas.

Las Charlas a los padres de familia para explicar los problemas nutricionales ayudara a corregir la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas, a través del talleres trabajaremos interrelacionados con padres de familia – hijos/as donde se podrá unificar criterios en la identificación de la problemática nutricional, para fortalecer el conocimiento y las costumbres que predominarán a lo largo de su vida, de ahí la importancia de que adquieran hábitos de alimentación saludables a través del fortalecimiento del equilibrio mediante las porciones de alimentos adecuados en la etapa infantil.

Además el fortalecer los conocimientos nutricionales de los padres de familia y orientarlos a los requerimientos energéticos a partir de alimentos de calidad nutritiva

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

se utilizara la pirámide nutricional para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana, también recomendaremos el consumo de alimentos a través huerto orgánicos que su disponibilidad representa la producción de alimentos frescos y saludables a la familia del Centro de Desarrollo Infantil y se elaborara un collage de alimentos no saludables y describir que la comida rápida está hecha para poder prepararse de manera casi instantánea que no tiene mayor valor nutritivo. El consumo de estos alimentos que, en exceso y en periodos prolongados, puede causar gran daño al organismo, desde un aumento de peso hasta enfermedades crónicas esta información ayudara a que las familias mejoren y manejan el consumo de alimentos nutritivos en beneficio de los niños y niñas.

La elaboración de una guía sobre orientación nutricional contendrá la información necesaria sobre los hábitos nutricionales para socializarla con los padres de familia que nos permitirá afianzar su compromiso de respaldar un sistema educativo que trabaje en la formación integral de sus hijos a partir de las políticas y lineamientos del buen vivir que necesariamente necesitan conocer ya que la nutrición es una prioridad del estado, después de la aplicación de la guía para establecer los cambios se vigilara en los niños y niñas el cumplimiento de hábitos a la hora de comer: lavarse las manos, permanecer sentados etc. para determinar si los padres de familia incorporan en el hogar los buenos hábitos nutricionales

El Incremento de capacitaciones y programas sobre hábitos de nutrición en el Centro de Desarrollo Infantil ayuda a fomentar el consumo de una alimentación saludable a través del correcto manejo del equilibrio y las porciones adecuadas de

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

los alimentos en la etapa infantil, también el mejorar y manejar el consumo de alimentos altos en nutrientes a su vez que los padres de familia incorporan en el hogar el manejo de los buenos hábitos saludables.

Por lo tanto los buenos hábitos nutricionales incrementan el óptimo desarrollo de habilidades en el proceso de aprendizaje que más tarde le será útil para desenvolverse con éxito en diferentes ambientes, por ejemplo, en la escuela o con los amigos. También mejora el desarrollo cognitivo que hace referencia a la percepción, memoria, atención, lenguaje, pensamiento y el aprendizaje humano.

(Ver apéndice I)

4.04 Matriz del Marco Lógico

Análisis Crítico

Al mejorar los buenos hábitos nutricionales permite un desarrollo óptimo de los niños y niñas si el propósito del proyecto es implementar en los hogares el manejo de buenos hábitos nutricionales en niños y niñas de 3 años de edad para realizarlo establecemos objetivos como: el incremento de capacitaciones y programas sobre nutrición, fortalecimiento del equilibrio y porciones adecuadas, manejo de consumo de alimentos nutritivos, y padres de familia que incorporan en el hogar hábitos saludables.

Finalidad: Los Buenos hábitos nutricionales, se mejora con el manejo de hábitos saludables de los padres de familia y niños-niñas de 3 años a partir de julio 40% al mes de septiembre 90% obtenidos a través de los registros estadísticos como: encuestas, entrevistas que se realiza directamente a los interesados sobre el tema, se incorporan talleres nutricionales en el sistema curricular del centro de desarrollo infantil Mundo Alegre.

Propósito: Manejo de buenos hábitos nutricionales en niños de 3 años de edad se observa una disminución de malos hábitos nutricionales a partir del mes de julio con 40% al mes de septiembre con 90% los contando con registros estadísticos en base a las: encuestas, entrevistas realizados en el centro de desarrollo infantil y a

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

especialistas sobre el tema, en el Centro de Desarrollo Infantil se incorpora la ayuda profesional para la capacitación de los docentes y promover una mejor información a los Padres de Familia

COMPONENETES

Objetivos Específicos:

1.- El incremento de capacitaciones y programas sobre nutrición infantil provocando que los padres muestran un mayor interés para informarse sobre hábitos nutricionales asistiendo a talleres que se realizan en el Centro de Desarrollo Infantil a partir del mes de julio con 40% al mes de septiembre con 90%. Resultados obtenidos mediante registros estadísticos en base a las: encuestas, entrevistas, y los informe del departamento de orientación realizados en el Centro de Desarrollo Infantil y a los especialistas sobre el tema, logrando la Vinculación de los padres de familia al proceso educativo con el fin de afianzar su compromiso para trabajar en la alimentación sana que le permitirá un mayor desarrollo de las diferentes habilidades y destrezas.

2.- Fortalecimiento del equilibrio nutricional mediante porciones adecuadas proporciona los nutrientes necesarios a los niños y niñas a partir del mes de julio con 40% al mes de septiembre con 90% resultados obtenidos través de registros estadísticos en base a las: encuestas, entrevistas y los informes del departamento de orientación, realizados en el Centro de Desarrollo Infantil y a los especialistas sobre

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

el tema, los Padres de familia incorporan en sus hogares hábitos nutricionales en cantidad, porciones y variedad para un mejor salud

3.- Las Familias manejan el consumo de alimentos nutritivos, al cubrir los requerimientos energéticos a través del consumo de alimentos de calidad nutritiva a partir del julio con 40% al mes de septiembre con 90 %. Lo verificamos en los registros estadísticos en base a: encuestas, entrevistas y los informes del departamento de orientación, realizados en el Centro de Desarrollo Infantil y a los especialistas sobre el tema, los Padres de familia involucran a los niños/as en la planificación del menú y la preparación de los alimentos al seleccionar y comprarlos adoptando así los hábitos nutricionales desde la infancia

4.- Padres de familia incorporan en el hogar los buenos hábitos través de adopción de hábitos nutricionales a partir de julio con 40% al mes de septiembre con 90%, verificados en los registros estadísticos en base a las: encuestas, entrevistas y los informe del departamento de orientación, realizados en el centro de desarrollo infantil y a los especialistas sobre el tema, logrando padres dispuestos a compartir en familia donde establecen: horario de comida, hacen agradable la hora de servirse los alimentos y se construye reglas de comportamiento en la mesa.(Ver apéndice E)

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

CAPÍTULO V

5. Propuesta

5.01 Antecedentes

La falta de programas de las Instituciones Estatales encargadas de velar el bienestar de la población infantil hace insuficiente la atención a este sector de la comunidad. Actualmente el gobierno habla de la importancia que merecen los niños y niñas en sus primeros años de vida, y para el adulto una responsabilidad si es que hay conciencia de lo que esta representa en el desarrollo integral del niño y niña.

La necesidad de personal capacitado es prioritaria en las diferentes áreas para cubrir los requerimientos de la población infantil y lograr un desarrollo adecuado.

La falta de personal capacitado impide que se cumplan las expectativas que tiene una comunidad en aspectos relacionados

Los Centros de Desarrollo Infantil que pertenecen al MIESS, como son los centros del Buen Vivir, generalmente sus niños y niñas son de hogares de recursos económicos limitados, por lo que apenas pueden cubrir necesidades básicas, contando con un nivel sociocultural bajo, que impide tener acceso a programas relacionados con el bienestar de sus hijos/as.

Los padres de familia son responsables que se adquiera hábitos saludables como son

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

los buenos hábitos nutricionales, tomando en cuenta aspectos como el nivel sociocultural de los padres que por diferentes razones desconocen sobre la importancia de una alimentación variada,, la combinación de alimentos el manejo de porciones adecuadas de acuerdo a la edad de los niños y niñas, los nutrientes de cada producto, no fijarse en la cantidad sino en la calidad, la función de la familia para formar los comportamientos alimentarios, la existencia de propuestas “Guía” constituye un medio eficaz para tener acceso a una mejor y mayor información acerca de cómo alimentar a sus hijos/as logrando niños y niñas saludables.

Los niños y niñas al ingresar en preescolar desconocen los buenos hábitos nutricionales por lo que se dificulta a la hora de la alimentación muchos de ellos lloran, patalean, incluso algunos se provocan el vomito, es tan difícil el cambio por que tienen una dieta establecida y no rechazan un alimento desconocido para ellos. Al no consumir una variedad de alimentos en sus hogares o dejar que coman solo lo que les gusta piensan que igual pueden hacerlo en el Centro Infantil.

Acotando que, si no se contribuye a elevar el estado nutricional de la población infantil durante los primeros años de vida, puede tener un efecto negativo en su salud, presentar problemas de retención de habilidad para aprender, comunicarse pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

El futuro infantil depende del trabajo coordinado de padres de familia con los Centros Infantiles, respondiendo a las necesidades nutricionales de los niños y niñas, logrando en gran medida la reflexión sobre la problemática de la alimentación infantil y, al mismo tiempo, seamos capaces de trazar las mejores estrategias posibles para llevar estas ideas a la práctica lograremos un mayor desarrollo integral de los Niños y Niñas del Centro de Desarrollo del Buen Vivir “Mundo Alegre.

5.02 Descripción

Justificación

La alimentación tiene efectos profundos en el crecimiento, desarrollo, el desempeño y la calidad de vida del niño y la niña, es importante establecer los hábitos adecuados en variedad, calidad y equilibrio para mantener una salud óptima. Siendo necesario obtener mayor información sobre nutrición para evitar errores y mejorar la alimentación de los pequeños, los padres de familia son modelo ideal para un niño y niña en comportamiento, hábitos alimenticios que empiezan a establecerse desde que se inicia la alimentación complementaria.

Los temas relacionados con la buena nutrición de los niños y niñas orienta a los padres de familia en adoptar buenos hábitos nutricionales ya que es un factor determinante en la vida del infante, la nutrición saludable hace que los niños y niñas mejoren su capacidad cognitiva, física, emocional. Cuya finalidad es prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación y corregir las carencias nutricionales. El futuro de la población infantil esta condicionada a la reflexión y concienciación del adulto único responsable de la salud y bienestar del niño y niña. El cambio de ciertos hábitos como el nutricional familiar es complejo, pero necesario. Requiere de voluntad y responsabilidad de los padres fundamentada por el conocimiento sobre los beneficios que a corto y largo plazo representa para el niño en formación y desarrollo haciendo énfasis en la calidad de alimentos que se le

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

proporciona.

La realización de una guía alimenticia saludable y, el establecimiento de hábitos nutricionales para niños y niñas de tres años de edad constituirán un medio de consulta e información para que el padre de familia adopte estrategias para cambiar o mejorar el consumo de ciertos alimentos llevando estas ideas a la práctica. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia tienen implicaciones a largo plazo: lo que sucede en la infancia y la niñez repercute en la adolescencia y en la edad adulta.

A los tres años de edad el niño y niña ya debe aplicar hábitos en su alimentación como producto de una adecuada información dada por sus padres en la ingesta rica y variada de alimentos con distintos nutrientes, texturas, colores y sabores, que le permitan una atractiva y adecuada nutrición logrando un óptimo desarrollo, y la adquisición progresiva de preferencias alimentarias saludables.

Una dieta saludable es un factor importante y contribuye a la salud y en el buen funcionamiento del organismo y ayudando al desarrollo del niño.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo general

- Crear una guía nutricional para Padres de familia para el consumo de alimentos saludables, creando hábitos nutricionales positivos.

Objetivo Especifico

- Guiar a los padres de familia en el consumo de alimentos que fortalezcan la salud integral de sus hijos.
- Contribuir a mejorar el nivel de nutrición de los niños/as del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir Mundo Alegre
- Consolidar la participación de los padres de familia en el desarrollo integral de sus hijos mediante una alimentación que vaya acorde con las necesidades nutritivas de los niños/as

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Marco Teórico

(Polanco Allué 2005) Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y pro-mover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo. Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño. Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y de los comedores escolares, van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos de alimentación saludables. (Página 54)

La alimentación es un factor decisivo en la vida del niño debe ser adecuada y que cumple con las necesidades nutricionales para promover el crecimiento y su desarrollo, además previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrientes. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social. Los buenos hábitos nutricionales son responsabilidad de los padres ya que el aprendizaje se da a través del ejemplo. Es importante no confundir la cantidad con la calidad sino en que su alimentación sea balanceada que incluya todos los grupos de alimentos.

(SONIA LETHEY CALDERON CAMPOVERDE, 2009) Existe un vínculo entre educación y nutrición, especialmente la educación como indicador del desarrollo humano. La nutrición y educación hacen que los niños mejoren su capacidad para aprender. Se conoce también que los

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

niñ@s desnutridos tienen un rendimiento escolar menor. Para una buena nutrición de la familia es necesario que exista disponibilidad de alimentos y que estén accesibles en las comunidades. Se entiende como disponibilidad de alimentos la cantidad y calidad de alimentos que se pueden utilizar para cubrir las necesidades nutricionales de la persona. Los factores que influyen son los ecológicos, tecnología de alimentos, medios de comunicación, mercado, roles sociales y capacitación. (Pagina 9).

Una buena Alimentación es fundamental para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas que influye en el proceso de aprendizaje también tiene que ver la forma de consumir los alimentos que deben ser saludables y frescos. Al presentar un déficit nutricional se produce también un rendimiento escolar bajo por la falta de energía y la disponibilidad del niño/a de aprender.

(Gretel Cabrera Galich, 2007) Alimentarnos adecuadamente, es algo más que proveer de alimentos suficiente para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada, intervienen además de una buena elección de alimentos, factores como la situación socio - familiar, hábitos y costumbres, educación, nivel cultural, etc. Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que nos acompañaran a lo largo de nuestra vida, por lo que es importante que desde pequeños “aprendamos a comer de todo en su justa medida”. (Pagina 1).

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Una dieta saludable es aquella que está distribuida adecuadamente tomando en cuenta la edad de los niños, y provee de los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, recalcando la importancia de inculcar hábitos desde la infancia.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

METODOLOGÍA

Tipos de investigación

Inductivo

Se obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares, en el que pueden distinguirse cuatro pasos esenciales: la observación de los hechos para su registro; la clasificación y el estudio de estos hechos; la derivación inductiva que parte de los hechos y permite llegar a una generalización; y la contrastación.

Estableciendo que los malos hábitos nutricionales originan enfermedades en los niños y niñas.

Deductivo

Partimos de datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; partir de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

Los temas y subtemas que plantea la propuesta lograra un mayor y mejor conocimiento sobre los hábitos nutricionales que los padres de familia deben mantener y cuidar a la hora de alimentar a sus hijos

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Procedimientos y técnicas de recolección de datos:

- La observación.
- La encuesta
- La entrevista

LA OBSERVACIÓN

Realizada en Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” a los niños de 3 años.

LA ENCUESTA

Realizada a padres de familia para conocer el índice de conocimiento de hábitos nutricionales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir “Mundo Alegre” del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"**TEMA: HÁBITOS NUTRICIONALES****ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA**

Objetivo: Recopilar información sobre los hábitos nutricionales.

Instrucciones

El presente documento tiene por objetivo identificar y analizar los hábitos nutricionales. Por favor lea cuidadosamente cada pregunta y señale con una X la opción que elija, y conteste de acuerdo a su experiencia considerando la siguiente escala.

1.- Siempre

2.- A veces

3.- Nunca

Tabla 1

N.-	ITEM	1	2	3
1	¿Conoce el valor alimenticio de lo que ingiere en sus comidas?			
2	¿Lleva a su hijo al control médico?			
3	¿Cree que la comida chatarra proporciona algún nutriente?			
4	¿Considera importante asesorarse por un nutricionista para la preparación de los alimentos?			
5	¿Su alimentación diaria comprende desayuno, almuerzo, merienda?			
6	¿Conoce sobre las porciones adecuadas de alimentos que debe dar a su hijo/a?			

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

7	¿Considera importante la hora de la alimentación, para compartir con su familia?			
8	¿Si el niño/a no desea comer algún alimento usted dejaría que no lo consuma?			
9	¿Considera usted que una mala alimentación interfiere en el desarrollo integral del niño/a.?			
10	¿Cree necesario que a los padres se les capacite sobre el manejo de una adecuada nutrición?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

LA ENTREVISTA

Realizada a especialistas pediatra, psicóloga, nutricionista para obtener información como opiniones, sugerencias y una mayor información sobre el tema:

Realizada a la pediatra Dra. Mónica Margoth Espín Naranjo

Preguntas

- **¿Cómo define usted la nutrición infantil?**

Consiste en el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación, lo cual lleva consigo el equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

- **¿Cómo detectar una mala alimentación y que se debe hacer?**

Para detectar la mala alimentación se recomienda el empleo de sistemas de cribaje específicos para la edad pediátrica. Dentro de los parámetros mas importantes para la realización de un diagnostico temprano y oportuno tenemos la necesidad de incluir en la historia clínica como edad, peso, talla, índice de masa corporal. Pérdida o ganancia de peso. Se debe realizar exámenes, graficar los parámetros de peso, talla en el IMC ubicando en los percentiles de acuerdo a la edad y según el diagnostico aplicar el tratamiento según el caso de ser necesario acudir al nutricionista.

- **Que nutrientes puede aportan la comida chatarra y que sucede si este se da en exceso?**

La comida chatarra son alimentos que no poseen valor nutricional, es decir, que no

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

nos aportan nutrientes. Lo único que aportan son calorías, sal, azúcar y grasas para el organismo, por eso es que la comida chatarra es muy poco saludable.

- **¿Cuáles son las consecuencias a largo plazo de una dieta incorrecta?**

Una dieta incorrecta a largo plazo, ocasiona que el niño y niña no cuente con una aportación adecuada de los nutrientes requerido durante los primeros años de vida, puede tener profundo efecto en su salud provocando una mala ganancia de peso y talla y en su capacidad de aprender, comunicarse, socializar, desarrollar habilidades mentales y de adaptación .

- **¿Considera usted que una mala alimentación interfiere en el desarrollo afectivo, cognitivo, motor?**

La mala alimentación interfiere en el desarrollo afectivo, cognitivo y motor, ya que el cuidado de la dieta durante la infancia, incluso desde el vientre materno, repercute no solo en el peso y crecimiento cefálico del niño y niña, construyendo al crecimiento de la masa cerebral y al desarrollo de aptitudes.

- **¿Cual es el peso adecuado de 0 a 6 años en cada edad?**

El peso adecuado por edad es individualizado y realizado con seguimientos, graficando en tablas por edad y sexo.

Realizada a la Psicólogo Dr. Fernando Álvarez

Preguntas

- **¿Por qué puede convertirse en un problema la hora de la comida?**

Si los niños en edades tempranas no tuvieron una adaptación se produce un problema a largo plazo considerando que no quiere comer mostrando un comportamiento al rechazo a nuevos alimentos por falta de estímulos o la incapacidad de padres al tener que lidiar con ciertas actitudes del niño y niña

- **¿Cómo afecta la publicidad de ciertos alimentos en los hábitos nutricionales?**

Toda comida chatarra afecta, la publicidad entra en el niño y niña en el sentido del manejo del pensamiento mágico de 3 a 5 años asociando las propagandas con sus personajes asimilando que esos son los alimentos que debe consumir.

- **¿Considera importante la hora de la comida para afianzar los lazos afectivos familiares por que?**

Es un momento para compartir y entablar conversaciones. es importante que no existan estímulos que distraigan la hora de la comida, recuerde podemos corregir ciertos malos hábitos a la hora de consumir los alimentos.

- **¿Es recomendable que el niño/a realice otra actividad mientras esta sirviéndose los alimentos?**

No es bueno, es importante quitar toda clase de estímulo que lo distraiga para que este concentrado.

- **¿En caso de que el niño/a rechace ciertos alimentos el padre esta obligado a reprimir este comportamiento?**

Primero hay que averiguar por que le rechaza o por que no lo quiere comer

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

recordemos que lo importante no es la cantidad sino la calidad o remplazar ciertos alimentos por otros.

- **¿Cree usted que es importante el rol de los padre, en la creación de hábitos nutricionales, porque?**

Si, por que si no hay una rutina constante donde se le enseñe los buenos hábitos nutricionales podemos provocar conductas contrarias.

Realizada a la Dra. Gabriela Naranjo

Preguntas

- **¿Que es un buen habito alimenticio?**

Conseguir los nutrientes que necesita nuestro cuerpo diariamente derivándose en varios hábitos.

- **¿Por que es importante manejar una buena nutrición desde los primeros años de vida?**

Es importante desde que esta en el vientre de la mama que determina la formación del cerebro y las funciones básicas después cuando ya nacen con la lactancia hasta los 2 años se define todo lo que es sistema neurológico después repercutirá en mantener un buen desarrollo del intelecto y la parte física.

- **¿Qué beneficios nos brinda una alimentación variada?**

La alimentación variada significa que incluimos todos los grupos de alimentos

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

estamos dando al cuerpo los requerimientos diarios de vitaminas, minerales carbohidratos, grasas para que cumplan las funciones del organismo.

- **¿Que factores determinan el mantener buenos hábitos alimenticios?**

Depende de la comunidad de donde vives y los productos que tenemos en el Ecuador tenemos la suerte de proveernos de todos los grupos de alimentos que nos permiten armar un plato nutritivo.

- **¿Cómo consecuencia de una mala alimentación, podría a parecer mas adelante alteraciones en la nutrición?**

Siempre en todo el ciclo de la vida se puede presentar alteraciones debido a una mala alimentación como problemas de aprendizaje, desarrollo psicomotor, tallas bajas, problemas digestivos, anemias etc.

- **¿Que tipo de actividades se podría promover en el centro de desarrollo infantil para brindar un mejor conocimiento a los padres?**

Es importante ayudar a los padres a informarse y promover sobre nutrición, destacando que es obligación del Ministerio de Salud y Educación

Las actividades que podemos realizar son el control de niño y niña sana a través de las tablas de crecimiento, hablar o realizar talleres para capacitaciones de los padres.

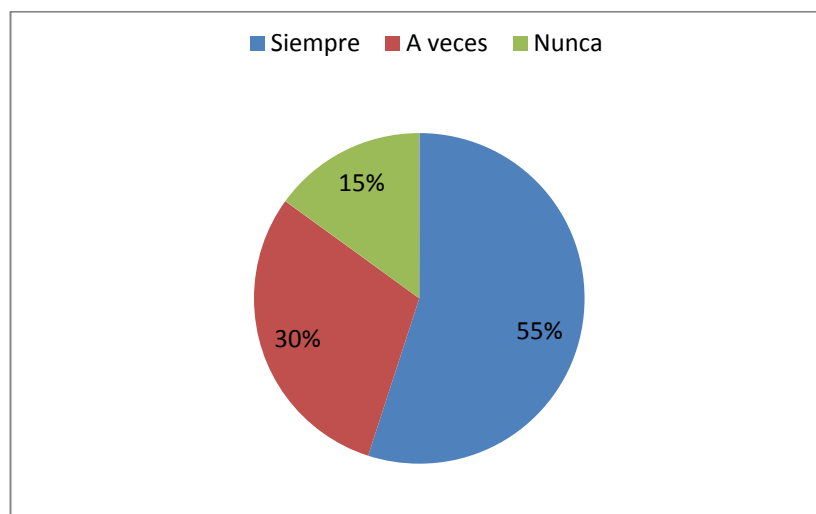
TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

1. ¿Conoce el valor alimenticio de lo que ingiere en sus comidas?

Tabla 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	11	55%
A veces	6	30%
Nunca	3	15%
TOTAL	20	100%

Figura 2 Valor nutritivo de los alimentos



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 55% conoce sobre los nutrientes que poseen sus alimentos, un 30% consume sus comidas si tener conciencia de los nutrientes que poseen, y un 15 % muestra una desinformación a la hora de hablar de nutrientes que consume en su alimentación diaria.

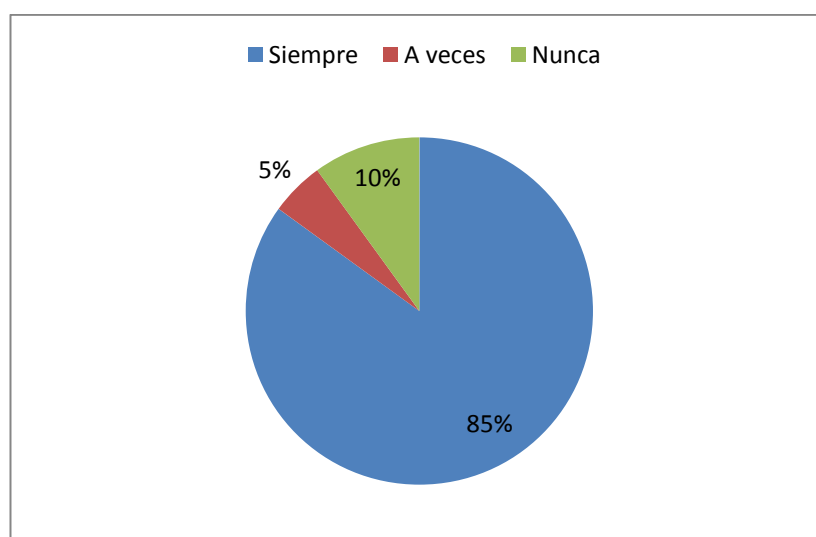
Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

2. ¿Lleva a su hijo al control médico?

Tabla 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	17	85%
A veces	1	5%
Nunca	2	10%
TOTAL	20	100%

Figura 3 Control médico



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 85% lleva a consulta de niño/a sano, un 10 % nunca llevan al doctor o solo cuando se enferman, y un 5% por lo general cada inicio de año lectivo lleva a sus Niños/as a consulta al pediatra.

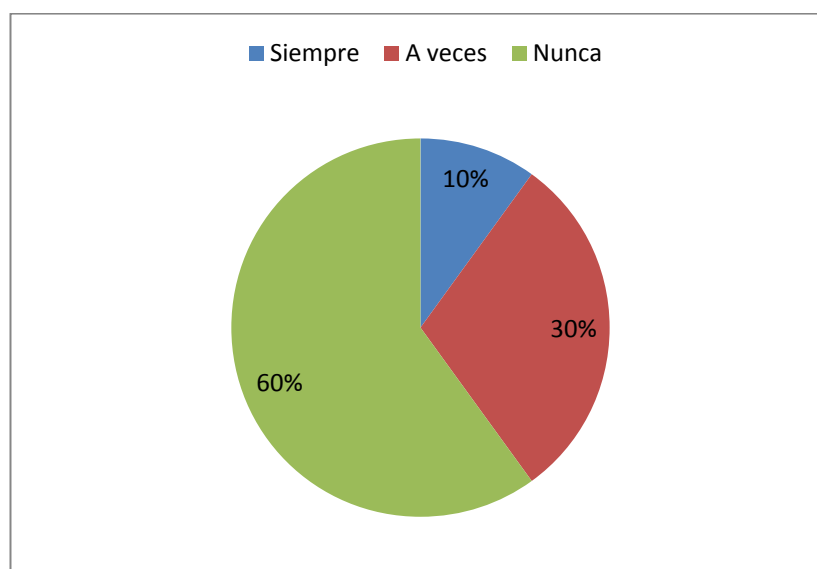
Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

3. ¿Cree que la comida chatarra proporciona algún nutriente?

Tabla 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	2	10%
A veces	6	30%
Nunca	12	60%
TOTAL	20	100%

Figura 4 Contenido de nutrientes en la comida chatarra



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 60 %considera que la comida chatarra no proporciona nutrientes, un 30% estima que aporta un mínimo de nutrientes al organismo, y un 10% tiene en cuenta que ningún alimento chatarra provee de nutrientes.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

4. ¿Considera importante asesorarse por un nutricionista para la preparación de los alimentos?

Tabla 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	10	50%
A veces	6	20%
Nunca	4	30%
TOTAL	20	100%

Figura 5 Asesorarse por un nutricionista



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 50 %considera importante asesorarse para elaborar platos nutritivos, un 30% estima que se deben informar en nutrición para consumir una dieta saludable, y un 20% tiene en cuenta que su comida no necesita asesoría.

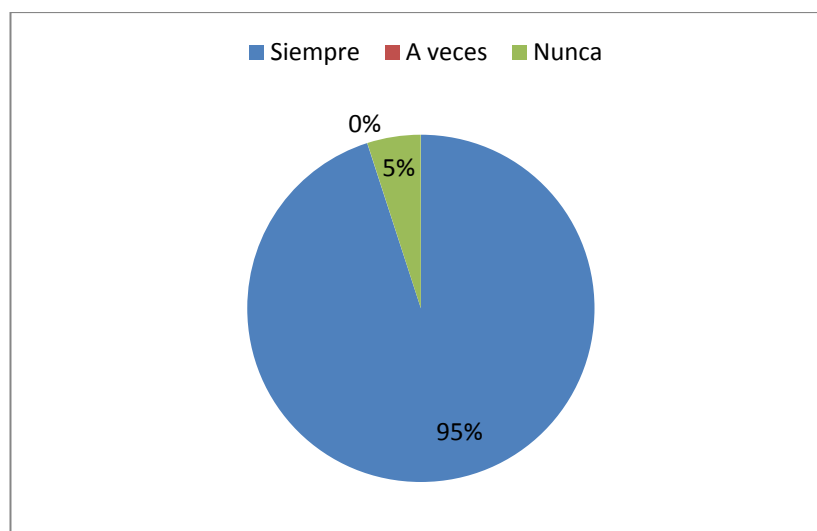
Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

5. ¿Su alimentación diaria comprende desayuno, almuerzo y merienda?

Tabla 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	19	95%
A veces	0	0%
Nunca	1	5%
TOTAL	20	100%

Figura 6 Desayuno, almuerzo, merienda



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 95% considera importante consumir los tres alimentos diarios, un 5% por falta de tiempo no consume los tres alimentos, y un 0% establece que nunca dejan de consumir alimentos durante el día.

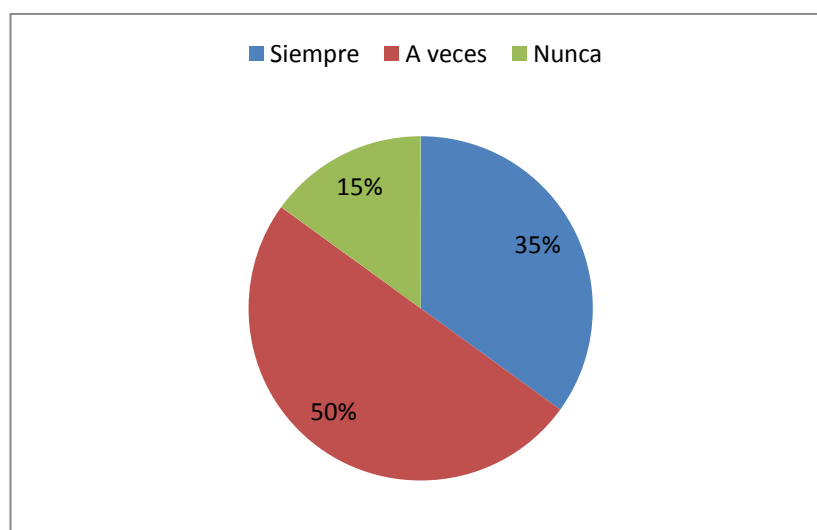
Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

6. ¿Conoce sobre las porciones adecuadas de alimentos que debe dar a su hijo/a?

Tabla 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	7	35%
A veces	10	50%
Nunca	3	15%
TOTAL	20	100%

Figura 7 Porciones de alimentos en la etapa infantil



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 50% considera importante equilibrar los alimentos en porciones adecuadas, un 35% en ciertos alimentos sabe que porción dar a sus hijos/as, y un 15% desconoce las porciones adecuadas que debe dar a sus niños y niñas.

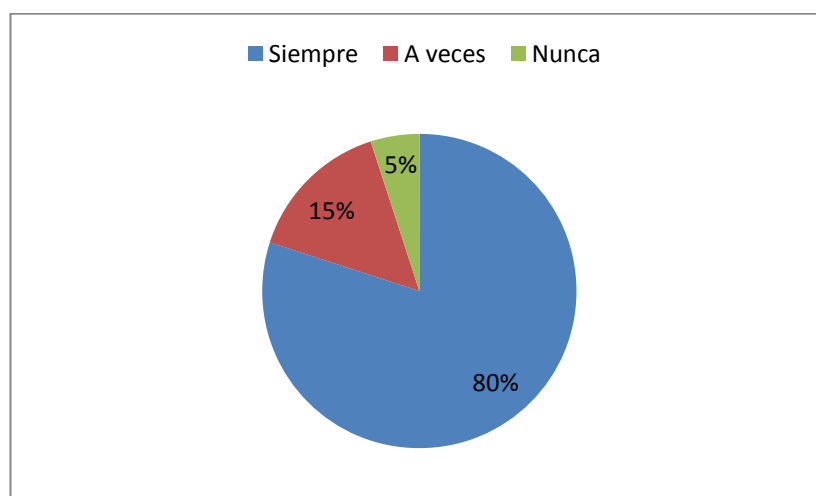
Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

7. ¿Considera importante la hora de la alimentación, para compartir con su familia?

Tabla 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	16	80%
A veces	3	15%
Nunca	1	5%
TOTAL	20	100%

Figura 8 Importante compartir la hora de las comidas en familia



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 80% considera importante compartir en familia la hora de servirse los alimentos, un 35% por las horas de trabajo no ven factible compartir el tiempo con sus hijos/as, y un 15% desconoce los lazos afectivos que se puede crear al compartir la hora de la comida.

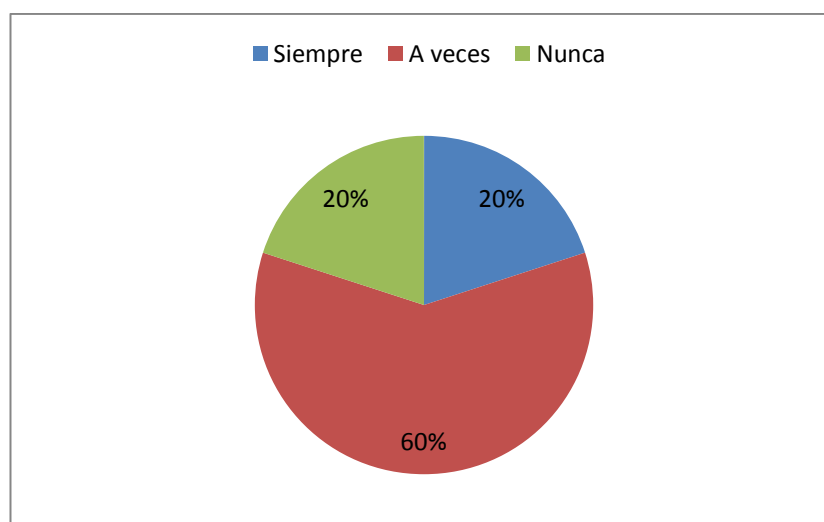
Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

8. ¿Si el niño/a no desea comer algún alimento usted dejaría que no lo consuma?

Tabla 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	4	20%
A veces	12	60%
Nunca	4	20%
TOTAL	20	100%

Figura 9 Permitir que el niño y niña no consuma alimentos si no lo desea



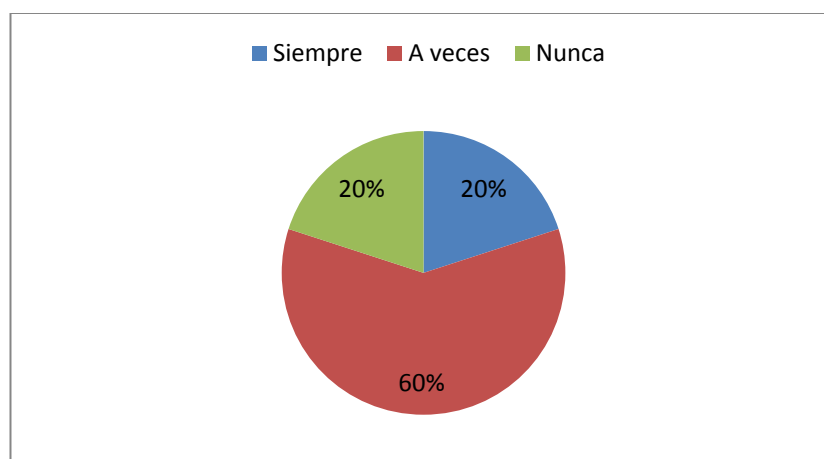
De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 60% establece que a veces o en ocasiones deja que el niño no consuma el alimento que se le, un 20% considera dejar que el niño/a no como si no quiere, y un 20% considera importante que deben aprender a comer una variedad de alimentos pero siempre motivándolos.

9. ¿Considera usted que una mala alimentación interfiere en el desarrollo integral del niño/a?

Tabla 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	14	20%
A veces	4	60%
Nunca	2	20%
TOTAL	20	100%

Figura 10 La mala alimentación interfiere en el desarrollo del niño y niña



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 60% considera que ciertos alimentos son un factor que intervienen en el desarrollo del niño/a, un 20% estima que todo alimento aporta ciertos nutrientes que ayudan al desarrollo de sus hijos/as, y un 20% por lo general no ven importante a la alimentación como causante de un buen desarrollo en la población infantil.

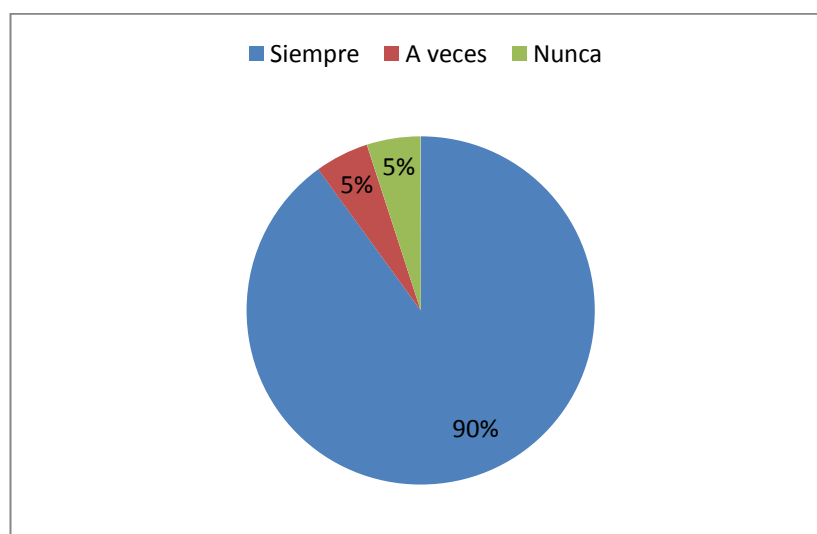
Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

10. ¿Cree necesario que a los padres se les capacite sobre el manejo de una adecuada nutrición?

Tabla 11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Siempre	18	20%
A veces	1	60%
Nunca	1	20%
TOTAL	20	100%

Figura 11 Promover capacitaciones nutricionales



De 20 Padres de Familia tomados para la investigación un 90% considera importante que se realice capacitaciones en nutrición, un 5% estima que necesita informarse sobre el manejo de una dieta saludable, y un 5% por lo general no ve necesario que se les capacite.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

5.03 Formulación del Proceso de Aplicación de la Propuesta

UNIDAD 1

NUTRICIÓN



<http://www.prepa9.unam.mx/academia/cienc>

La nutrición proporciona las sustancias que necesita el organismo que absorbe y asimila lo necesario para el funcionamiento del cuerpo. Es determinante para el óptimo funcionamiento y salud, es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece, no es solo para estar en forma sino, ante todo, para vivir, desarrollar y mantener sus funciones más importantes.

Por lo tanto la nutrición es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.

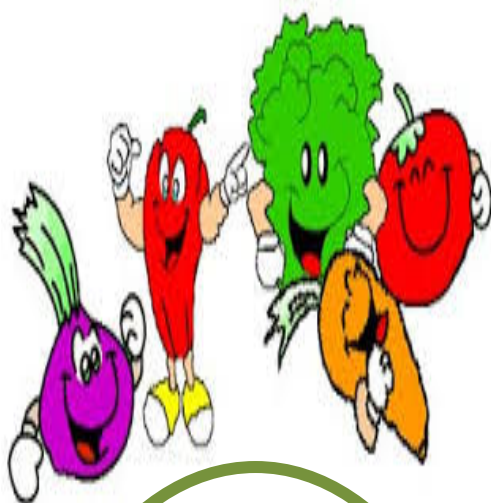


<http://saborgourmet.com/wp-content/upl>

Una nutrición adecuada debe cumplir los siguientes objetivos

- Suministrar energía para el crecimiento y desarrollo adecuado que permite realizar las actividades cotidianas.
- Ayudar a desarrollar y mantener sus tejidos y obtener la energía necesaria para realizar las funciones de los diferentes órganos del cuerpo.
- Posibilitar el desarrollo normal y armonioso de cuerpo construyendo un terreno sólido y resistente frente a todas las enfermedades.

¿Qué es nutrición y alimentación?



Nutrición: Proceso que permite al organismo utilizar y transformar los nutrientes para mantenernos vivos.

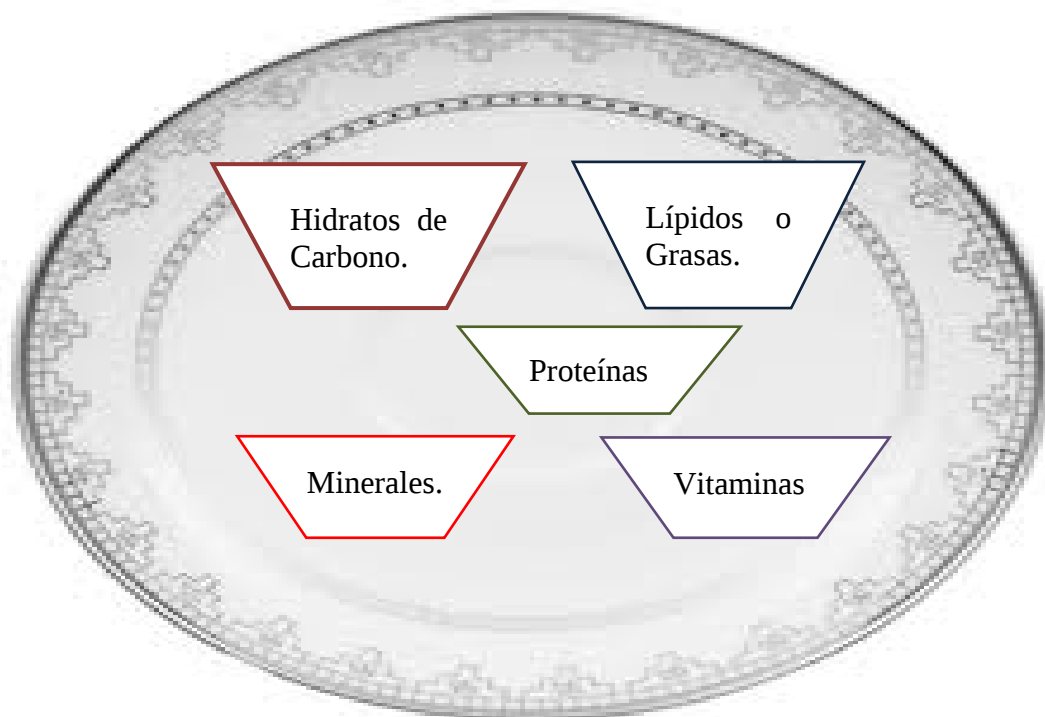
Alimentación: Es el proceso por el cual se obtienen dichos nutrientes del medio externo.

La alimentación y la nutrición son dos conceptos muy relacionados pero distintos a la vez: a la hora de escoger los alimentos es necesario la cantidad, lo que aportan al organismo si son necesarios o perjudiciales ya que de ello depende el aportar la energía y los nutrientes necesarios



Aporte de nutrientes

Los nutrientes son aportados por los diferentes grupos de alimentos los cuales se clasifican en:



www.ikea.com



Pertenecen al grupo de alimentos que proporcionan energía son las frutas, vegetales, legumbres, cereales, granos y sus derivados como el pan, la pasta y las harinas. Lo ideal es que al día unos 300 gramos de hidratos de

carbono provengan de frutas y verduras, otros 50 a 100 gramos de los cereales y sus derivados, y también la fibra debe estar presente con una presencia diaria de 30 gramos. Para prevenir enfermedades como la obesidad.



morethanfeedings.wordpress.com

Sus principales funciones



koinoniaenlinea.blogspot.com

Algunas de las funciones cumplidas por los carbohidratos son:

- Aporta energía al cuerpo instantáneamente al consumir hidratos de carbono especialmente aquellos ricos en azúcares (las otras son las grasas y proteínas).
- Previenen la excesiva acumulación de grasa en el cuerpo.
- Mejora el rendimiento físico, gracias al almidón y los azúcares presentes en ellos.

- Sus fibras alimenticias, ayudan a que el intestino tenga un correcto funcionamiento.

Dos Categorías.

Carbohidratos simples

Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como frutas, leche y hortalizas

Los pasteles, los dulces y otros productos de azúcar refinada son azúcares simples que también suministran energía, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra



ADAM.

http://www.hispagimnasios.com/a_nutric/i 1

Carbohidratos complejos

Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra

Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos



ADAM.

http://www.hispagimnasios.com/a_nutric/i 2

Lípidos o Grasas

Las grasas, aportaran la mayor cantidad de energía al organismo, son importantes para que se produzca la absorción de algunas vitaminas, si se consume en exceso produce obesidad, enfermedades de la vesícula biliar y algunos tipos de cáncer. Es recomendable consumir grasa de tipo vegetal que, beneficiaran a la salud ejemplo el pescado, mantequilla, aceite de oliva, leche entera la soya de esta legumbre de puede obtener aceite, etc.



<http://4.bp.blogspot.com/-iYDABAIpt-0/T41>

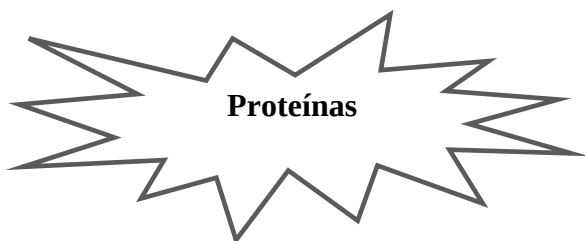
Sus principales funciones



- Las grasas constituyen una verdadera reserva energética.
- Forran órganos vitales (corazón, riñones, etc) protegiéndolos de golpes.
- Actúa en el crecimiento de algunos tejidos como lo son la Piel y el Cabello, y sobre todo en la regulación

hormonal

<http://2.bp.blogspot.com/-uly0zUywZFY/T21>



<http://1.bp.blogspot.com/-CELomy9fN0s/Tk>

PROTEINAS

Constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo es indispensable para una dieta sana y saludable se puede distinguir entre proteínas de origen animal o proteínas de origen vegetal. Entre los alimentos con proteínas de origen animal se encuentran en huevos, aves, pescados, carnes y productos lácteos. Proteínas en alimentos de origen vegetal se encuentran en soja, frutos secos, champiñones, legumbres y cereales.



Principales Funciones

Tienen diversas funciones,

- Función estructurales como el colágeno en nuestra piel,
- Funciones metabólicas como la insulina, que regula los niveles de azúcar en nuestra sangre
- Función de transporte como la hemoglobina, la cual transporta el oxígeno que respiramos a todo nuestro cuerpo.
- Eleva las defensas de nuestro organismo.



<http://us.123rf.com/400wm/400/400/virink>



<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j>

Los Minerales

Los minerales son sustancias inorgánicas que vienen de la tierra.

Macro elementos: Su necesidades supera los 100 mg diarios calcio, magnesio, potasio, sodio, cloro, azufre y fósforo.

Micro elementos o elementos traza: Sus necesidades son menores a los 100 mg diarios. En este grupo de minerales, los más destacados son el hierro, en zinc, el selenio, el cobre, el yodo el manganeso y el cromo.

Principales Funciones

- Ayuda en la estructura a los huesos, como el calcio, fósforo y magnesio, forma y destruye constantemente las células de los huesos en un proceso denominado remodelación ósea, que permite su crecimiento y mantenimiento.
- Es necesarios para la elaboración de los tejidos.
- Forma parte de la sangre.
- Regula el funcionamiento de hormonas.
- Constituyentes estructurales de los tejidos corporales.
- Las funciones de estos minerales están ligadas a la constitución del hueso, regulación de los líquidos del cuerpo y secreciones digestivas.
- Sus funciones están relacionadas con las reacciones bioquímicas, nos protegen contra enfermedades, ayudan a reducir la fatiga y lograr un mejor estado físico y mental.



<http://us.123rf.com/400wm/400/400/suni3o 1>

Clasificación de minerales en los alimentos



www.laboratoriolcn.com

Sodio

- Alimentos procesados: carnes, pescados, quesos, fiambres o embutidos, snacks, sal.

Calcio

- Leche y sus derivados.
- Verduras: brócoli, espinacas, col, cebolla, berro, grelos, acelga.
- Legumbres: Judías blancas, garbanzos, lentejas, soya y derivados.
- Pescados y mariscos.
- Frutos secos: Nueces, almendras, pistachos, avellanas.



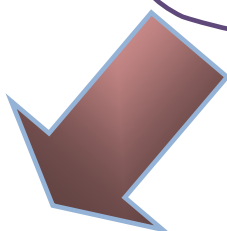
<http://us.123rf.com/400wm/400/400/hanasc>



cuentosparadormir.com

Potasio

- Pan integral.
- Verduras: Tomate, zanahoria, calabaza, berro, acelga, coles de bruselas, patata, aguacate o palta.
- Frutas: naranja, mandarina, toronja, plátano, melón, fresas, melocotón manzana, kiwi, etc.
- Legumbres: Frijoles, soya y sus derivados.
- Cereales integrales: germen de trigo.
- Leche.

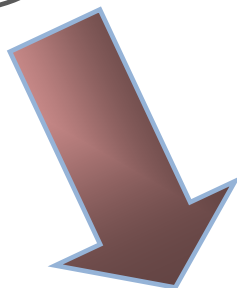


Zinc

- Lácteos.
- Carnes: Pescado de mar, mariscos, carnes en general.
- Verduras.



nutricionysalud-enlinea.blogspot.com

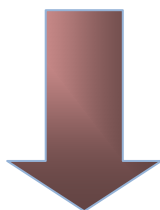


Hierro

- Carnes: Rojas, pescado, pollo, hígado, morcilla, mariscos.
- Legumbres: lentejas, frijoles, habas, guisantes, soya y sus derivados.
- Verduras: Brócoli, espinacas, acelga, coles, alcachofas.
- Cereales integrales: Avena, centeno, cebada, arroz, trigo.



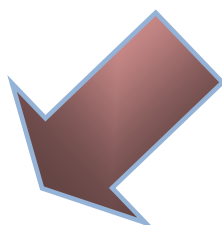
www.misrecetasmascaseras.com



www.recetariococina.net

Cobre

- Carnes: Hígado, pescado, mariscos, bacalao, carne de cordero, carne de res.
- Verduras: Zanahoria, patata, lechuga.
- Frutas: Plátano, manzana.
- Pan integral.



Yodo

- Pescado de mar, sardinas, mariscos.
- Verduras: espinacas, berro, pepinos, tomate.
- Frutas: Higos, limón, manzana, naranja, peras.



www.cobuys.com

Hierro: Produce glóbulos rojos.

Zinc: Estabiliza las enzimas y es esencial para la madurez sexual.

Calcio: Fortalece los huesos y dientes.

Yodo: Controla a las hormonas que libera la tiroides.

Selenio: como la vitamina E, protege a las células contra la oxidación.

Sodio: El sodio, el potasio y el cloruro son electrolitos que ayudan a conducir la corriente eléctrica en el sistema nervioso y mantienen normal la presión sanguínea.

El cobre, zinc, magnesio y molibdeno trabajan con las vitaminas B y las encimas para descomponer los carbohidratos, grasas y proteínas en formas digeribles y las convierten en energía.

RECUERDA CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LOS MINERALES



Las vitaminas

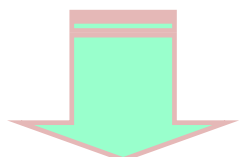
Las vitaminas son esenciales para el organismo que regulan funciones biológicas. Se les denomina esenciales por dos razones: por su importancia en el organismo y por la necesidad de ingerirlas en la dieta.



<http://www.um.es/molecula/gravita/frutas>

Sus principales funciones

Vitaminas esenciales, lo cual significa que son necesarias para que el cuerpo funcione y son las siguientes:



- Vitamina A Crecimiento y visión.
- Vitamina C Refuerza las defensas y evita el envejecimiento.
- Vitamina D Absorbe y fija el calcio en el organismo facilitando el buen desarrollo corporal.
- Vitamina E Facilita la circulación sanguínea.
- Vitamina K Actúa sobre la coagulación.
- Vitamina B1 (tiamina) Contribuye a liberar adecuadamente la energía de los carbohidratos.
- Vitamina B2 (riboflavina) Apoya para liberar energía de las proteínas y las grasas.
- Vitamina B3 (niacina) participa en la producción de hormonas.
- Vitamina B6 Ayuda a metabolizar las proteínas.
- Vitamina B12 Esencial para la formación de fibras nerviosas y células sanguíneas.
- Folato (ácido fólico) Ayuda en el tratamiento de ciertas anemias.

Alimentos que contienen vitaminas:

- Vitamina A: Aceites, yema de huevo, vegetales y frutas amarillas y anaranjadas manteca y mantequilla, verduras.
- Vitamina E: Verduras, aceites vegetales.
- Vitamina D: aceite de hígado de bacalao, leche, margarina, cereales, levadura, atun salmon.
- Vitamina C : Verduras y frutas.
- Vitamina K : Verduras.
- Vitamina B1 (tiamina) : legumbres, levadura, cereales integrales.

- Vitamina B2 (riboflavina) , verduras,
- Vitamina B6: cereales integrales.
- Biotina : Cereales integrales,
- Ácido fólico: Frutas, germen de trigo, verduras.
- Ácido pantoténico: hortalizas, levadura,

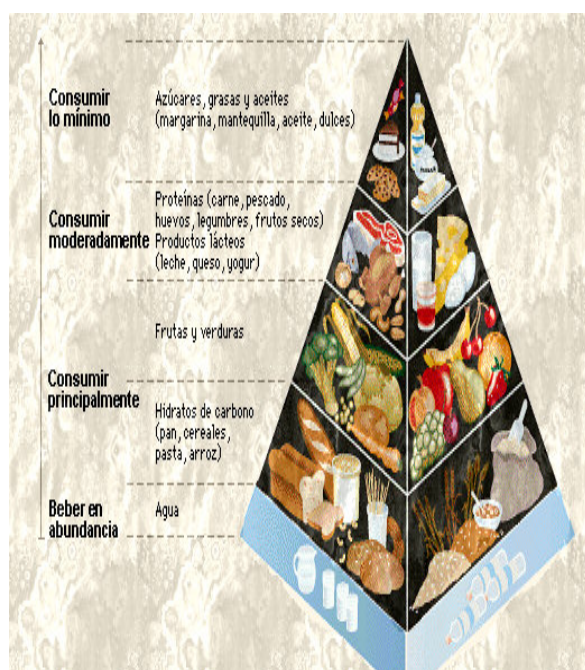


<http://piramidealimenticia.org/wp-content>

Pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia es el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana, ya que de esta manera nos ayuda a obtener todos los nutrientes necesarios para gozar de energía y mantener una buena salud.

En la Pirámide se diferencian varios niveles (considerados de abajo a arriba)



<https://www.google.com.ec/search?newwind>



Primer Nivel

El agua es la única bebida necesaria para el organismo. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Este líquido vital hará que el hígado, riñones, sistema digestivo e inmunológico cumplan con sus funciones; y, entre otras cosas, lubrica tus articulaciones, mejora la resistencia de tus ligamentos, controla la

temperatura corporal, mantiene los niveles adecuados de acidez en tu cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.

Segundo Nivel

Es la base de la Pirámide y en ella se encuentran cereales, pan, arroz, harinas, papas y legumbres frescas que aportan almidones y las fibras, que se aprovechan para obtener la energía necesaria y realizar diferentes actividades. La cantidad calórica debe ser proporcional al gasto energético de cada persona.

Tercer nivel

En este nivel se encuentran algunas hortalizas y frutas que proporcionan fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas. . Estos dos grupos de alimentos son muy importantes por su aporte en minerales vitaminas, especialmente las antioxidantes, fitoquímicos, y por su contenido en fibra que ayuda a eliminar los desechos del organismo en la última fase de la digestión.

Cuarto Nivel

Localizado en el centro de la Pirámide, proporcionalmente menor que los anteriores, está también subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y legumbres. El grupo de los lácteos es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. En el grupo de las carnes se recomienda el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, de grasas necesarias para la salud. De las carnes son preferibles las blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de carnes rojas, las magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales y con buena biodisponibilidad. Este grupo de alimentos contiene "las grasas invisibles".

Quinto Nivel

El penúltimo nivel de la Pirámide es un compartimento relativamente pequeño que agrupa a aceites, grasas, mantequilla, margarina y a aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, frutos secos. Este grupo se encuentran aceites vegetales de oliva, canola, soya y alimentos, como las aceitunas, que contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. Se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.

UNIDAD 2

HÁBITOS NUTRICIONALES



Son las experiencias y costumbres que están presentes en cada hogar, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

Estos conocimientos por experiencia y costumbres se aplican y se transmiten de padres a hijos se adquiere desde la primera vez que el niño/a recibe un alimento y se irán formando durante toda la niñez que serán determinantes durante toda su vida.

<http://1.bp.blogspot.com/-1N5b0HtgNIM/T4>

¿Cómo es una dieta Sana?

Debe estar distribuida de 5 comidas



25% Desayuno
10% Media Mañana
35% Almuerzo - Comida
10% Media Tarde
20% Merienda

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medus>



Desayuno

<http://cerotacc.com/>

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes

El desayuno correcto es el que incluye lácteo, cereal, fruta debe aportar el 25% de la energía total diaria.



mujer.orange.es

A media mañana

Puede incluir alimentos del grupo de las frutas, leche y derivados o cereales y derivados, ampliando así la variedad de alimentos.



http://1.bp.blogspot.com/-twJ1HCc_Bzk/UQ 1

Almuerzo

Es la tercera comida más importante que debe constar de:

- Porción de vegetales y diferentes variedades de ensalada a la que tú puedas escoger cuál de ellas comer.
- Lácteos es indispensable en todo almuerzo, tales como leche, quesos, yogurt.
- Carnes, blancas, rojas, todo balanceado acorde a la edad y peso.

Media Tarde

Debe ser ligera y nutritiva. Si bien las recomendaciones en cuanto a alimentos son iguales que las del desayuno, en éste caso deben ser en menor cantidad, ya que la intención de la comida de media tarde es reponer energía.



es.123rf.com

Merienda

Debe ser lo más ligera posible incluir en la cena ensaladas y alimentos que no haya comido



www.diaadia.com.ar

¿Cuáles son los principales causantes de los malos hábitos alimenticios de los niños?



Las reglas al momento del comer

Padres no establecen ninguna norma a la hora de comer para controlar el comportamiento de sus hijos durante las comidas.



<http://foto.pixmac.es/4/acercamiento-de->

Hora de comer

No se establece una hora fija para comer además las comidas que se hacen entre cada una de las tres principales por lo general es comida chatarra.

Cómo promover la alimentación

Recurrer a formas que sólo provocan una respuesta negativa del niño. Estas formas suelen ser: obligarlo a comer la comida, servirle una porción más grande, castigarlo, etc.



<http://cdn.serpadres.taconeras.net/files>



www.guiadelnino.com

Acelerar el proceso de comer

Padres que no saben como lidiar con ello cuando no comen rápido, por lo que tienden a acelerar el proceso de alimentar al niño.

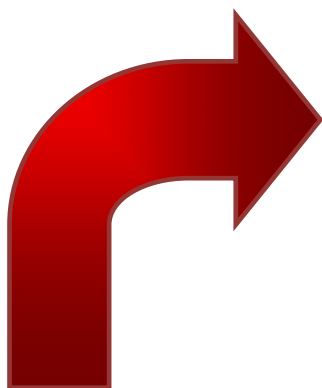
Utilizar sobornos

Muchos padres utilizan la técnica de darle premios al niño o distraerlo para que coma su comida, sin embargo, esto sólo es una solución a corto plazo. Además, esta técnica no le permitirá a que el niño aprenda unos buenos hábitos alimenticios.



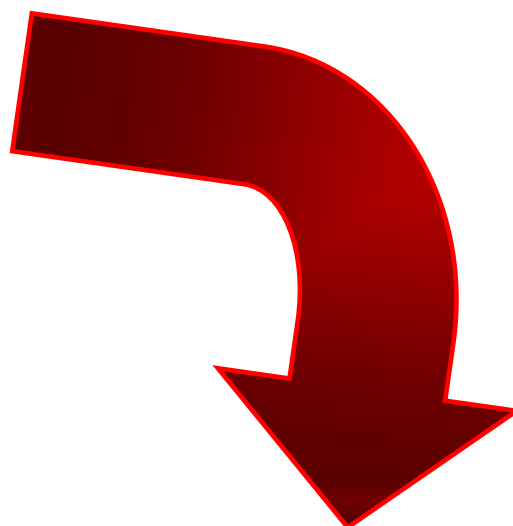
Corbis

<http://www.blogcdn.com/>



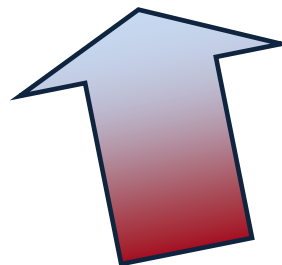
www.renuevodeplenitud.com

El proceso de aprendizaje y formación de hábitos alimentarios durante la infancia se basa en la construcción de rutinas alimentarias, en las cuales es fundamental la participación de los adultos al cuidado del niño. Se debe tener en cuenta:



abuelaciber1000.blogspot.com

- Evitar distracciones (televisión, computador, juguetes, etc.), evitar discusiones en la hora de comida. Se debe entregar un ambiente tranquilo y agradable a la hora de comida.
- Entregar en cada tiempo de comida un alimento de cada uno de los grupos de alimentos (lácteos, carnes, cereales, aceites, frutas y verduras), el niño comerá de todo, si los padres de familia le enseña a variar los alimentos.
- No obligarlos a comer, presente platos llamativos con figuras y colores mas atractivos para ellos..
- Mantener los horarios de comida, según la edad de los niños.
- No entregar comida chatarra, Antes de las comidas, ya que éstos reducen el apetito.
- Entregar comidas atractivas, evitando condimentos muy fuertes o picantes. Comidas con distintos colores, texturas
- Evite frituras, la sal y el azúcar para que el niño se acostumbre al sabor natural de los alimentos.
- La temperatura de los alimentos, ni demasiada frío ni demasiada caliente.
- Establecer reglas de comportamiento en la mesa.
- Premiar con alimentos.



Función de la familia y el entorno en el comportamiento alimentario



<http://2.bp.blogspot.com/-8EH-333debA/To 1>

Para inculcar buenos hábitos alimentarios no hay nada mejor que compartir la hora de comer en familia. Los niños y niñas que comen con sus padres o los miembros que conforman su hogar adquieren hábitos alimentarios más saludables.

Así, la estructuración de los hábitos alimentarios infantiles no responde a un simple acto reflejo: éstos comienzan a tener significación a través de una estructura integrada de percepciones, el ejemplo de sus padres, imágenes, recuerdos, ideas, emociones y necesidades, y la respuesta que da el niño también implica sus necesidades, sus ideas, sus recuerdos y sus afectos. Entre los estímulos y la respuesta se intercala el ser orgánico con sus numerosas variables de orden fisiológico, psicológico y sociocultural.

UNIDAD 3

Cantidades y comportamiento adecuado para una buena alimentación

Raciones adecuados de los alimentos



Tabla 12

<http://www.rusogratias.com/resources/dibu>

Alimentos	¿Qué aportan?	Cuanto deben consumir los niños/as	¿Con que frecuencia?
Frutas, hortalizas y verduras	Principalmente Hidratos de carbono, vitaminas(A y C)y minerales .Además de fibra y agua.	Lo ideal: Consumir diariamente 5 raciones entre frutas y verduras.	Consumir todos los días
Cereales(arroz, pan, papas, harinas)	Son ricos en Hidratos de Carbono sobre todo complejos, así como también como algunas vitaminas y minerales.	6 Raciones por día	
Lácteos(leche, queso, yogurt, mantequilla)	Proporcionan básicamente dos nutrientes; proteínas y minerales, siendo el mas importante el calcio.	3 porciones por	

		día	
Huevos, carnes rojas, pollo y pescado	Son la principal fuente de proteína para el organismo. Además aportan vitaminas del complejo B y minerales como el hierro sobre todo la carne roja.	2 a 4 raciones por semana	Consumir varias veces a la semana, pero no todos los días.
Legumbres (garbanzo, lenteja, frejol, etc.	Son una fuente de proteínas. Aportan además hidrato de carbono, complejos, vitaminas y fibra.	2 a 4 raciones por semana	
Frutos secos	Aporta grasa de buena calidad así como minerales como el hierro.	3 raciones por semana (una ración = un puñado)	
Grasa, dulces, refrescos	Este tipo de alimentos nos aporta lo que los expertos llaman “calorías vacías”. Son productos ricos en energía pero pobres en el resto de nutrientes útiles para nuestro cuerpo.	Consumir ocasionalmente, sin saber	Consumir ocasionalmente, sin abusar

Reglas básicas de la nutrición



<https://lh4.googleusercontent.com/-gbxZ->

Equilibrada, La comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra sociedad se exagera el consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

- **Higiénica**, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

- **Suficiente**, Se debe cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

- **Variada**. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

Reglas de un buen comportamiento en la mesa:

- 1.- Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos antes de comer.
- 2.- Permita que sus niños seleccionen los alimentos que deseen comer.
- 3.- Cuando sirva los alimentos a sus hijos asegúrese de que sea una porción pequeña, así pedirá una segunda porción.
- 4.- Instruya a sus hijos para que siempre usen la servilleta para limpiarse la boca y manos y o lo hagan con la ropa.
- 5.- Espere que todos estén en la mesa para empezar a comer.
- 6.- Recuerde que los padres son el ejemplo de buenos modales y comportamiento que aprenden sus hijos.
- 7.- Evite conversar sobre aspectos negativos en la mesa.
- 8.- Procure que el momento de la comida sea agradable.



Ejemplo de menú saludable

Tabla 13

MENU DIARIO 1	
Desayuno	Pan francés con vaso de leche y una manzana picada
Media mañana	Pedazo de sandia
Almuerzo	Crema de espinaca Arroz con pollo salteado con legumbres Jugo de melón
Media tarde	Yogurt con granola
Cena	Colada de verde con biscocho

Tabla 14

MENU DIARIO 2	
Desayuno	Huevo cocinado, vaso de avena y frutilla en almíbar
Media mañana	Chocho con chulpi y curtido
Almuerzo	Crema de espárragos con canguil Tallarín con salsa boloñesa y albóndigas Jugo de naranja
Media tarde	Ensalada de frutas
Cena	Trozo de pastel con vaso de leche

***Recuerde de los buenos hábitos
nutricionales depende tener una buena
salud***

CAPÍTULO VI

Aspectos Administrativos

6.01 Recursos y Presupuesto

Tabla 6

RECURSOS			
CANTIDAD	DESCRIPCION	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
EQUIPOS			
1 COMPUTADOR A	Pentium 4	500	500
1 IMPRESORA	Canon m p190	80	80
1 CAMARA	Samsung	300	300
MATERIALES Y SUMINISTROS			
5 RESMAS	Papel bon A 4	3.60	18
13 MESES	Internet claro	28	196
1 GRAPADORA	Kw-trio	7.50	7.50
1 RESALTADOR	Color Verde	0.50	0.50
1 CARPETA	Carpeta plástica color cafe	0.55	0.55
3 ESFEROS	Esfero big punta gruesa : color azul, rojo ,negro	0.35	1.05
1 LAPIZ	Hp	0.60	1.80
1 BORRADOR	Borrador blanco grande	0.25	0.50
1 BORRAADOR	Borrador de tinta	0.25	0.50
		VALOR PARCIAL	1116,4
		+ 12 % IMPUESTOS	133,97
		VALOR TOTAL	1250,37

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Tabla 7

PRESUPUESTO			
CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
50	Copias	0.02	1.00
200	impresiones	0,15	30
3 horas	Infocus	5/hora	15.00
2	Marcadores de pizarrón rojo y azul	0.5	1.00
3	Anillados de la guía para cada docente	4.00	12
		Valor parcial	59
		+12 % impuesto	7.08
		Valor total	66,08

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Tabla

8

6.02

Cron

ACTIVIDADES SEMANAS	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO					AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
SELECCIÓN DE TEMA		X																												
CONTEXTO			X	X																										
JUSTIFICACION					X																									
DEFINICION DEL PROBLEMA						X	X																							
MAPEO DE INVOLUCRADOS								X																						
MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS									X																					
ARBOL DE PROBLEMAS										X																				
ARBOL DE OBJETIVOS											X	X																		
MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS													X																	
MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS														X																
DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS															X	X		X	X											
MATRIZ DE MARCO LÓGICO																	X	X												
ANTECEDENTES																		X	X											
DESCRIPCION																			X	X										
FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA																				X										
ENCUESTA																					X									
RECURSOS																						X								
PRESUPUESTO																							X	X						
CRONOGRAMA																									X	X				
CONCLUSIONES																											X			
RECOMENDACIONES																												X		

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

CAPÍTULO VII

Conclusiones

- Los problemas de salud se relacionan en forma directa con la falta de apetito que afectando las actividades rutinarias que realiza el niño y niña.
- La preparación y presentación de alimentos motiva al niño y niña al consumo de los mismos
- Los trastornos alimenticios que pueden presentar los niños y niñas desde muy temprana edad, se debe a la falta de hábitos nutricionales que provoca deficiencia de nutrientes en el organismo, al presentarle alimentos diferentes a los que consume habitualmente empieza el rechazo.
- La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al niño y niña durante toda la vida.
- La adopción de los hábitos se van incorporando en los niños y niñas con el ejemplo de los padres quienes son responsables de brindar una alimentación saludable.

Recomendaciones

- Los padres de familia deben estar comprometidos a brindar a sus hijos ayuda en cualquier ámbito de su desarrollo integral y a orientar el manejo de buenos hábitos nutricionales para no presentar problemas de salud.

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

- Seleccionar y comprar los alimentos mientras mas frescos están mayores es su aporte nutritivo variando las texturas de los alimentos que se le ofrecen: suave, firme, jugosa aumentar la dureza de los alimentos conforme se incremente la habilidad masticatoria del niño y combinar colores las frutas y las verduras son de gran ayuda para este propósito.
- Procurar que el niño/a siempre se sirva los alimentos con la familia o por lo menos acompañarlo mientras come estableceremos lazos afectivos y hábitos saludables para prevenir muchas de las enfermedades nutricionales que están afectando actualmente a nuestra población infantil
- Establecer ciertas reglas de comportamiento en la mesa recuerde que usted será el ejemplo es importante ser tolerante y saber expresarse al momento de explicar a los niños/as el comportamiento adecuado a la hora de la comida.
- No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas: caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos.



ANEXOS

Identificar los hábitos nutricionales en los niños/as. Guía de orientación nutricional para niños/as de 3 años dirigidos a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil del Buen Vivir "Mundo Alegre" del Distrito Metropolitano de Quito 2013.

Apéndice A

Análisis de Fuerzas T

Tabla N° 18

ANALISIS DE FUERZAS T					
SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
Déficit nutricional y dificultad en el desarrollo integral del niño	Mala nutrición infantil				Adecuada nutrición y crecimiento saludable y desarrollo de conocimientos y habilidades
Fuerza impulsadora	I	PC	I	PC	Fuerza Bloqueadora
Fortalecimiento y seguimiento de programas nutricionales por parte del Estado.	2	1	4	1	Desinterés por bajo presupuesto para las campañas de nutrición.
Taller para padres de familia sobre los buenos hábitos alimenticios.	2	5	5	2	Escasa respuesta a taller de hábitos alimenticios.
Considerar el asesoramiento de un profesional en nutrición.	2	3	5	2	Desinterés sobre una alimentación saludable.
Medios de comunicación con publicidad alimentaria inadecuada.	2	4	4	1	Falta de información sobre nutrientes.
Elaboración de los talleres de exposiciones sobre la alimentación infantil	2	4	5	1	Falta de colaboración por parte de los padres de familia para la elaboración y exposición de alimentos infantiles

Apéndice B

Matriz de Análisis de Involucrados

Tabla N° 19

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERESES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS,MAND ATOS CAPACIDADES	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTO POTENCIAL
MIES	Contribuir al desarrollo integral de los niños/as	Falta de presupuesto para llegar a todos los C.D.I.	Entrega de suplemento nutricional “Chispaz” en los CDI.	Profesionales para la entrega de los suplementos.	Bajo presupuesto para los programas nutricionales
Ministerio de Salud	Planificar y ejecutar programas, capacitaciones nutricionales.	Falta de interés en del estado el ámbito nutricional infantil	Profesionales para la realización de programas y capacitación.	Capacitación a los profesionales Centros de Salud, y a los agentes comunitarios	Poco interés
Ministerio de Educación	Brindar mayor información de	Falta de información sobre el tema con los	Trabajar en temas de salud y nutrición en	Capacitar a los docentes de las	Falta de información y

	una correcta nutrición	docentes.	coordinación son otras instituciones	instituciones sobre los buenos hábitos nutricionales	desinterés al tema
Medios de Comunicación	Promover buenos hábitos nutricionales	Propagandas que estimulan el deseo y la necesidad de consumir alimentos bajos en nutrientes.	Diversidad de propagante a través de os diferentes medios.	Capacitar a los consumidores sobre los nutrientes existentes en la comida rápida.	Falta de información sobre nutrientes.
Centro de desarrollo Infantil	Fortalecer talleres sobre la nutrición infantil.	Poco interés de los docentes.	Instalaciones adecuadas para socializar con los padres de familia.	Preparación de diversidad de menús que se les facilita a los padres de familia.	Poca preocupación por los hábitos saludables de los niños/as
Comunidad Educativa	Elaboración de los talleres de exposiciones sobre la alimentación infantil	Preparación de diversidad de menús que se les facilita a los padres de familia	Participar y colaborar con la comunidad.	Integrarse al proceso integral del niño/a.	Escasa respuesta a taller de hábitos alimenticios.

Apéndice C

Matriz de Análisis de Alternativas

Tabla N° 20

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPOSITO	FACTIBILIDAD TECNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLITICA	TOTAL	CATEGORIAS
Incremento de capacitaciones y programas sobre nutrición infantil.	4	4	4	5	5	21	ALTO
Se fortalece el equilibrio mediante porciones de alimentos adecuadas en la etapa infantil	4	4	4	4	5	21	ALTO
Familias manejan el	4	4	4	5	5	22	ALTO

consumo de alimentos nutritivos.							
Padres de familia incorporan en el hogar buenos hábitos nutricionales	4	4	4	4	4	20	Alto
TOTAL	16	16	15	18	20	85	Alto

Apéndice D

Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Tabla N° 21

OBJETIVOS	Factibilidad de lograrse (Alta-Media-Baja)	Impacto de Genero (Alta-Media-Baja)	Impacto Ambiental (Alta-Media-Baja)	Relevancia (Alta-Media-Baja)	Sostenibilidad (Alta-Media-Baja)	Total
	4 2 1	4 2 1	4 2 1	4 2 1	4 2 1	
Incremento de capacitaciones y programas sobre nutrición infantil.	Beneficiar a los padres de con mayor conocimiento nutricional. (4)	Participación de la madre y padre para brindar una mejor calidad de vida a sus hijos. (4)	Fortalecer hábitos de higiene al manipular los alimentos. (4)	Brindar conocimiento significativo para mejorar la nutrición en la etapa infantil. (4)	Padres de familia dedican tiempo para capacitarse y fortalecer sus conocimientos en nutrición. (4)	

Fortalecimiento del equilibrio mediante porciones adecuadas en la etapa infantil.	Niños bien nutridos con un mayor desarrollo integral. (4)	Unión de ideas entre padres para fomentar una buena alimentación. (4)	Obtener alimentos en huertos que no utilicen demasiado fertilizante. (4)	Factor decisivo para conseguir un estado de salud adecuado y un desarrollo en peso y estatura óptimo. (4)	Padres de familia que elaboran platos nutritivos para un mejor desarrollo de sus hijos. (4)	
Familias manejan el consumo de alimentos nutritivos.	Posibilita el desarrollo normal y armonioso del cuerpo del niño/a lo hace resistente frente a todas las enfermedades (4)	Brindar una alimentación adecuada que cubra las necesidades alimenticias dependiendo de la edad evolutiva del niño. (4)	Fortalecer la higiene y aseo de los alimentos. (4)	Padres de familia con mayor conocimiento sobre alimentos nutritivos para fomentar una buena alimentación. (4)	- Padres de familia conscientes de establecer pautas de comportamiento alimentario en sus hijos (4) - Adoptan	

Padres de familia incorporan en el hogar los buenos hábitos nutricionales	Adopción los hábitos y las costumbres que predominarán a lo largo de la vida del niño/a. (4)	Integrar ideas entre padres de familia para enseñar los buenos hábitos nutricionales. (4)	Consumir alimentos frescos y saludables (4)	Cambiar y mejorar los hábitos nutricionales (4)	decisiones con responsabilidad en relación al control de alimentos ingeridos con la asesoramiento de un nutricionista y brindar una alimentación saludable a sus hijos (4)	
	16	14	16	16	16	78ALTO

Apéndice E

Matriz del Marco Lógico

Tabla N° 22

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
Buenos hábitos nutricionales	Mejora el manejo de los buenos hábitos nutricionales de los padres de familia y alumnos de 3 años a partir de julio 40% al mes de septiembre con 90 %	Los Medios de Verificación son los registros estadísticos en base a las: Encuestas Entrevistas Realizados en el centro de desarrollo infantil y a los especialistas sobre el tema	Se incorporan talleres nutricionales en el sistema curricular en el centro de desarrollo infantil
Propósito Manejo de buenos hábitos nutricionales en niños de 3 años de edad	Disminución de los malos hábitos nutricionales a partir del mes de julio con 40% al mes de septiembre con 90%	Los Medios de Verificación son los registros estadísticos en base a las: Encuestas Entrevistas Realizados en el centro de desarrollo infantil y a los especialistas sobre el tema	Ayuda profesional para la capacitación de los docentes y promover una mejor información para los a Padres de Familia

3.- Familias manejan el consumo de alimentos nutritivos.	Se cubre los requerimientos energéticos través del consumo de alimentos de calidad nutritiva a partir del julio con 40% al mes de septiembre con 90 %.	orientación. Realizados en el centro de desarrollo infantil y a los especialistas sobre el tema. Los Medios de Verificación son los registros estadísticos en base a las: Encuestas Entrevistas Informe del departamento de orientación. Realizados en el centro de desarrollo infantil y a los especialistas sobre el tema.	Padres de familia involucran a los niños/as en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos en seleccionar y comprar los alimentos nutritivos.
---	---	--	--

4.- Padres de familia incorporan en el hogar los buenos hábitos nutricionales	Adopción de hábitos nutricionales a partir de julio con 40% al mes de septiembre con 90%.	Los Medios de Verificación son los registros estadísticos en base a las: Encuestas Entrevistas Informe del departamento de orientación. Realizados en el centro de desarrollo infantil y a los especialistas sobre el tema	Padres dispuestos a compartir en familia donde establecen: • Horario de las comidas • Hacen agradable el tiempo de la comida • Reglas de comportamiento en la mesa.
--	--	---	--

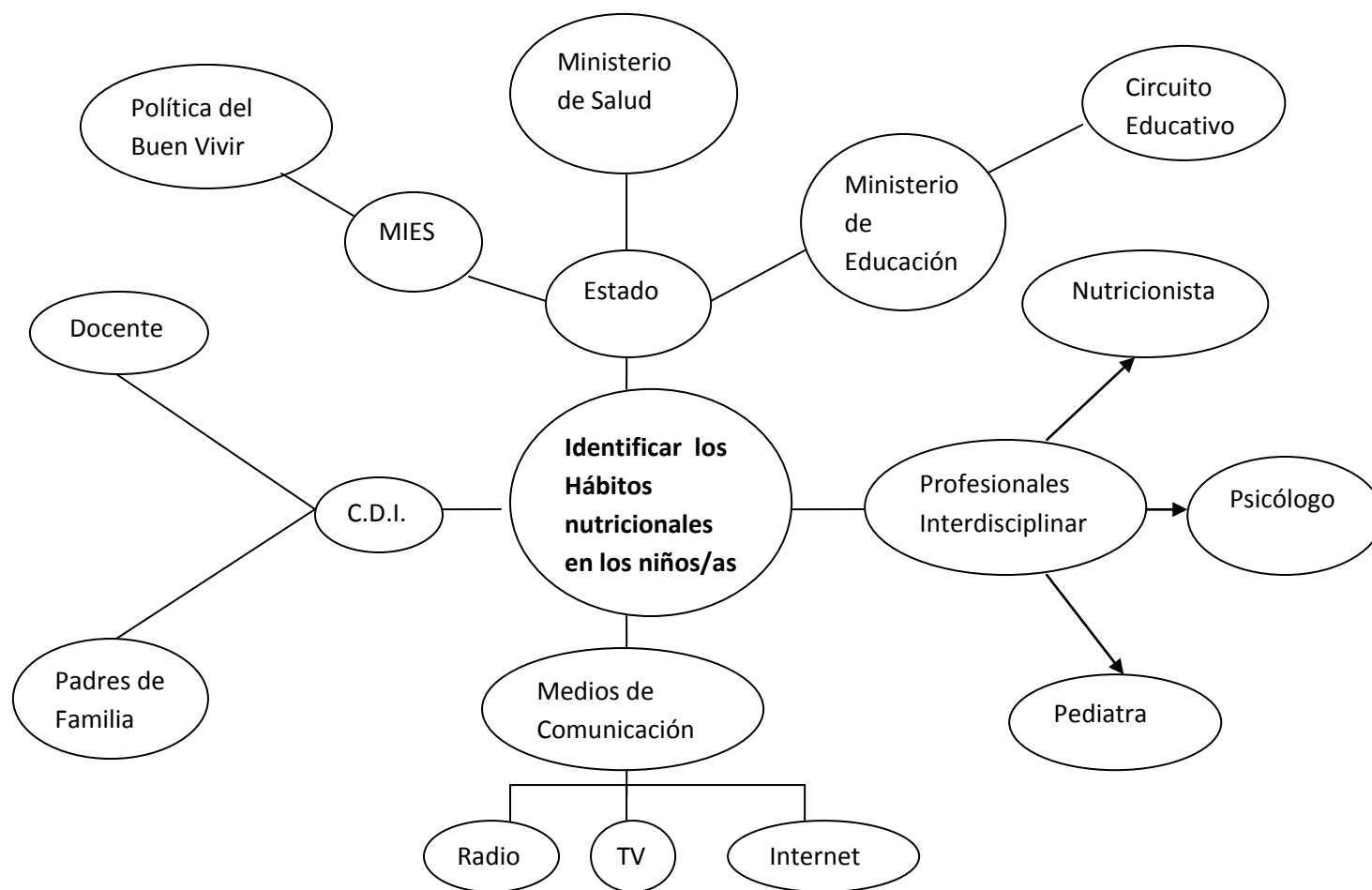
RESUMEN DEL PRESUPUESTO DEL PROYECTO

FINALIDAD	RESUMEN DEL PRESUPUESTO DEL PROYECTO	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
ACTIVIDADES 1.1 Participación de la comunidad educativa motivando a que formen parte de las capacitaciones. 1.2 Dinámica e integración para crear el ambiente adecuado de trabajo. 1.3 Se promueve el control médico. 2.1 Charlas a los padres de familia para explicar los problemas nutricionales. 2.2 Talleres interrelacionados con padres, hijos para fortalecer el conocimiento nutricional. 2.3 Unificar criterios con los padres de familia en la identificación de la problemática nutricional.	Gasto corriente Tutorías Viáticos Trabajo de campo Gasto de inversión Equipo de oficina • Hojas de papel bon • Esteros • Lápiz Equipos de Laboratorio • Taller de capacitación Aportaciones Aportaciones institucionales • Tutorías		

3.1 Padres de familia orientados a los requerimientos energéticos a partir de alimentos de calidad nutritiva utilizando la pirámide nutricional para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana. 3.2 Promover la utilización del huerto orgánico del centro de desarrollo infantil. 3.4 Elaborar un collage de alimentos no saludables y explicar. 4.1 - Elaboración de una guía de orientación nutricional y socializarla con los padres de familia. 4.2 Afianzar su compromiso de respaldar un sistema educativo que trabaje en la formación integral de sus hijos a partir de las políticas y lineamientos del buen vivir 4.4 Vigilar el cumplimiento de hábitos a la hora de comer: lavarse las manos, permanecer sentados etc.			
---	--	--	--

Apéndice F
Gráfico N° 12

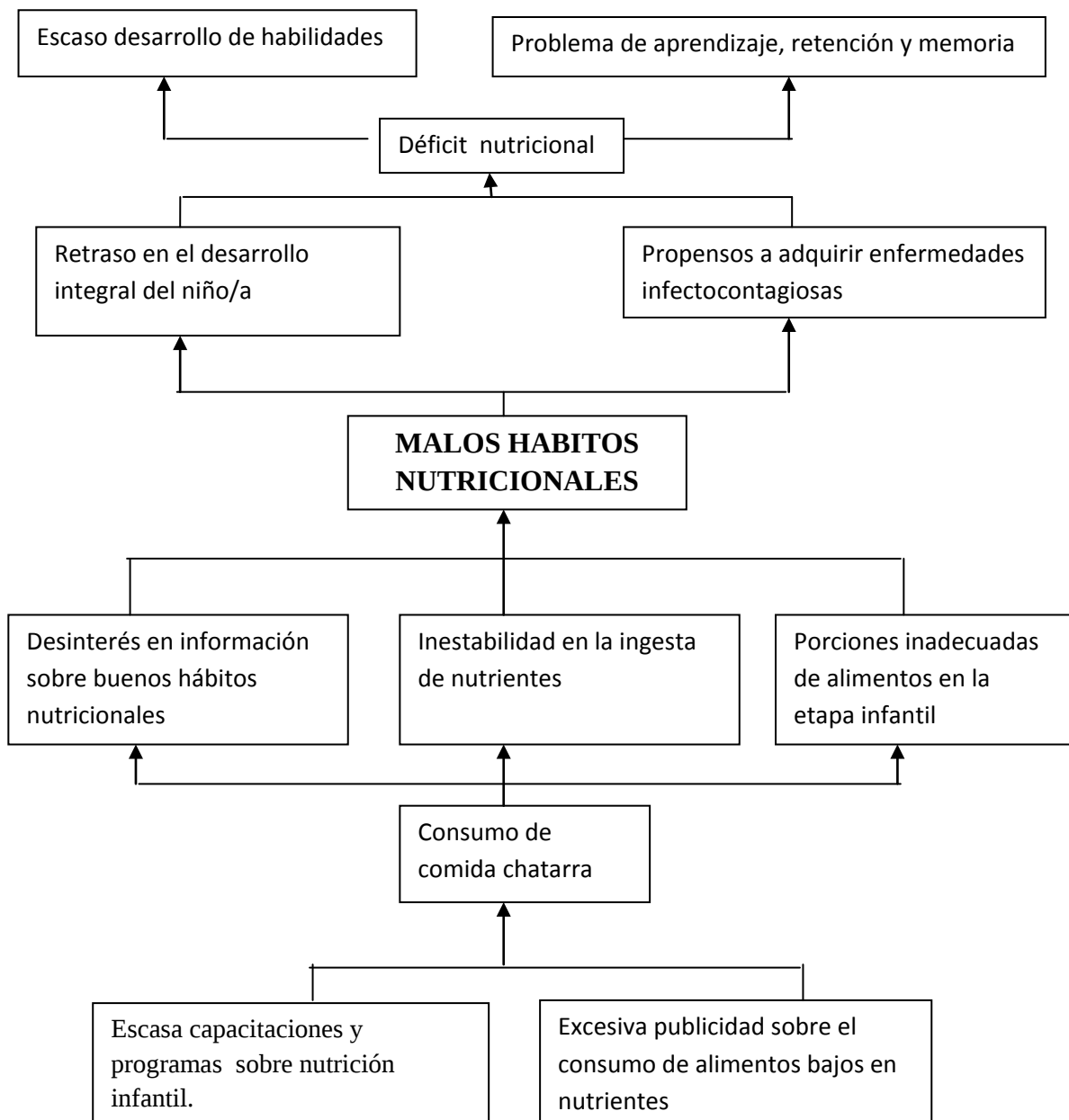
MAPEO DE INVOLUCRADOS



Apéndice G

Construcción del Árbol de Problemas

Gráfico N° 13



Apéndice H

Construcción del Árbol de Objetivos

Gráfico N° 3

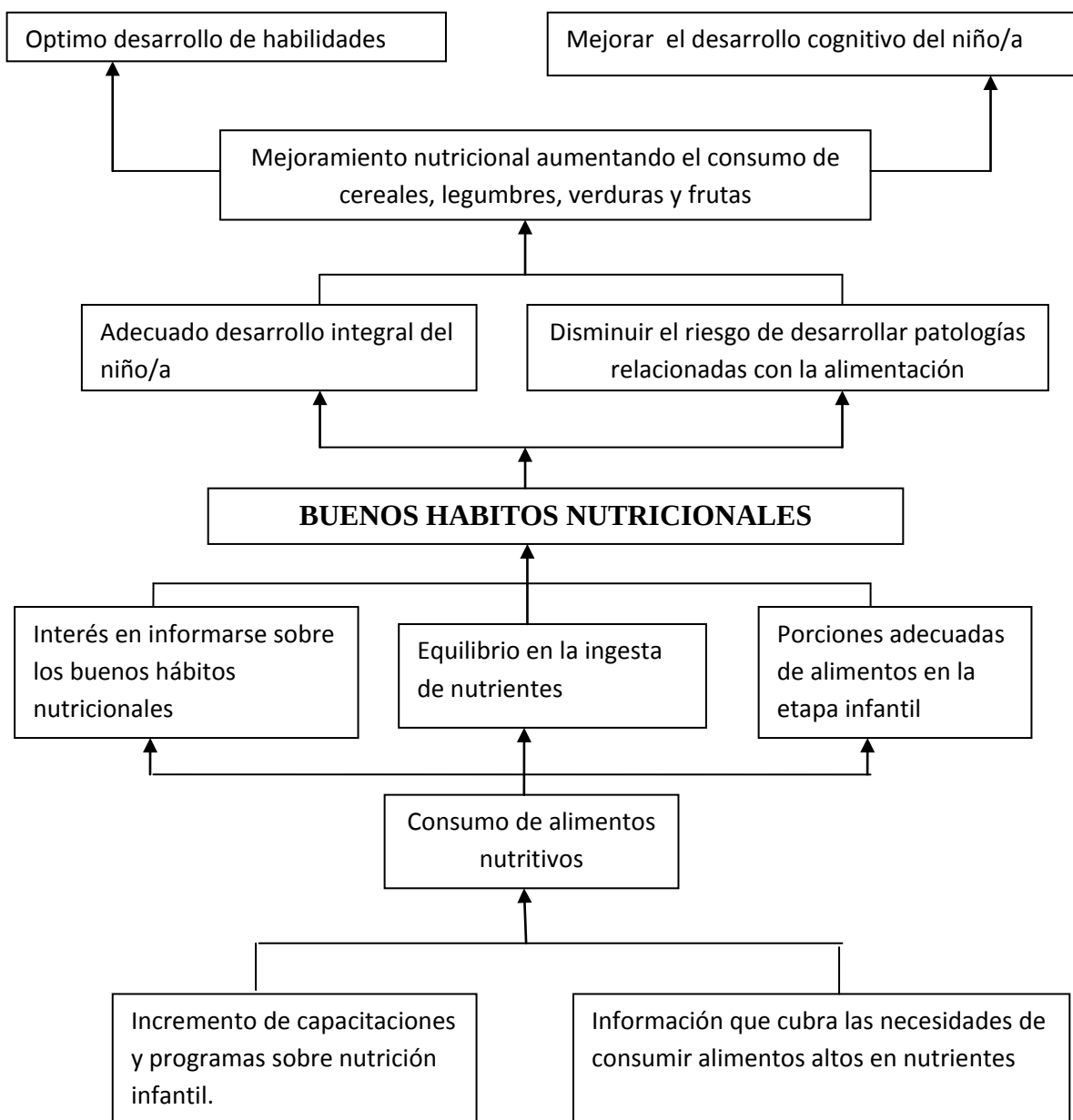
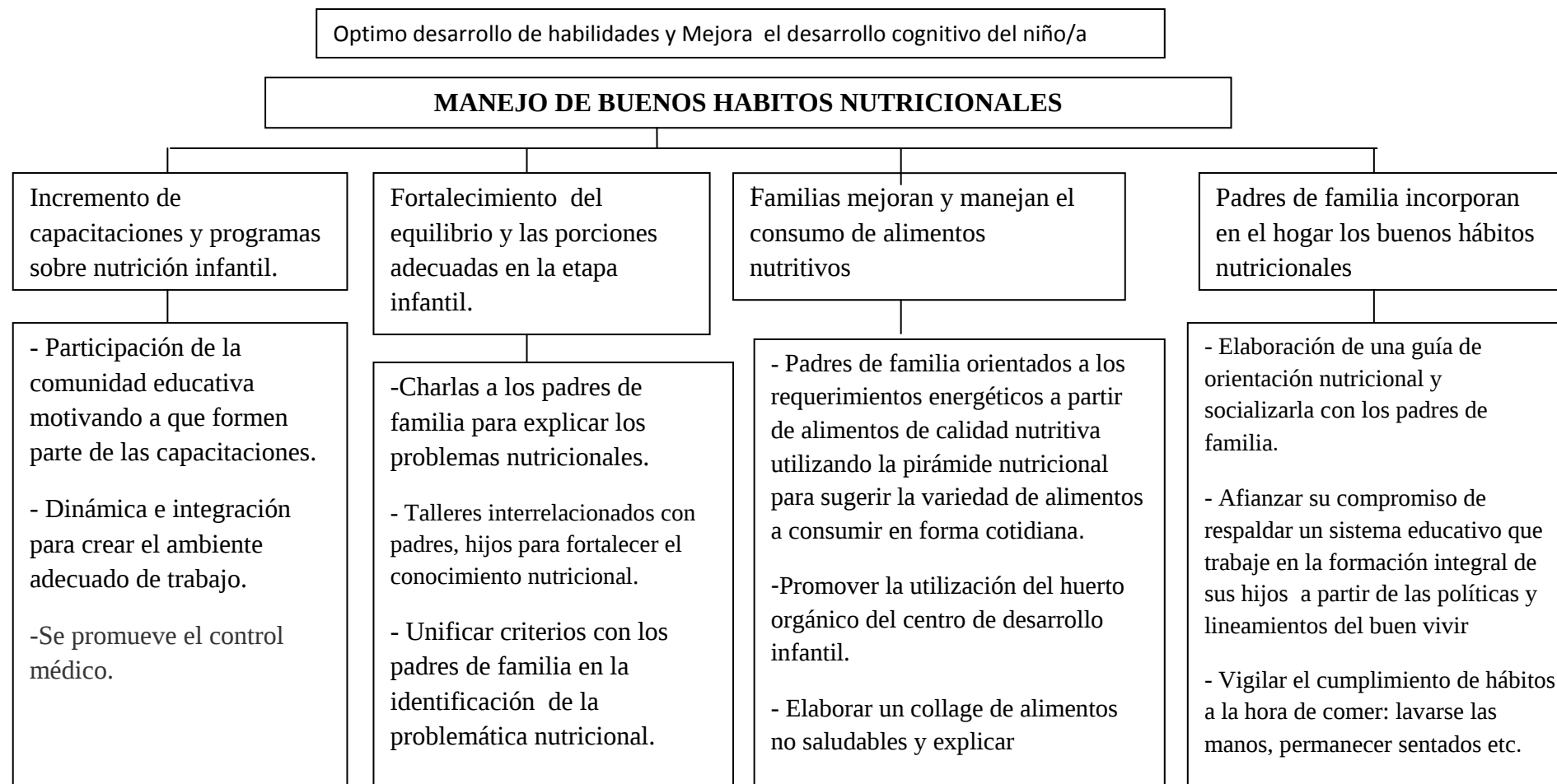


GRÁFICO N° 4

Apéndice I

Diagrama de Estrategias



Net grafía

<http://vaxtuxpan.blogspot.com/2007/09/la-desnutricion-y-sus-consecuencias.html>

<http://infosalud08.blogspot.com/2008/03/desnutricion-infantil.html>

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/273/1/T-UCE-0010-59.pdf>

<http://radio.rpp.com.pe/nutricion/conoce-las-causas-por-las-que-un-nino-no-quiere-comer/>

<https://www.insk.com/alimentacion-desde-la-infancia.html>

<http://www.ellasfitnessclub.com/asesoramiento-nutricional/>

<http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/Buenos%20h%E1bitos%20alimentarios.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos/nutricion/nutricion.shtml>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>

<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<http://www.unicef.org/spanish/nutrition/>

<http://www.salud.gob.ec/programa-accion-nutricion/>

http://www.redparaellas.com/cocina_y_nutricion/nutricion_infantil.html

<http://es.scribd.com/doc/22134164/3/Etapas-en-la-alimentacion-infantil>

http://www.opsecu.org/MANUALES_NUTRICION/ESTRATEGIA%20NACIONAL/NUTRICION%20EN%20SALUD.pdf

<http://saludexitoyfelicidad.wordpress.com/2010/10/25/buena-nutricion/>

<http://saludexitoyfelicidad.wordpress.com/2010/10/25/buena-nutricio>