



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA EDUCACIÓN PARVULARIA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de**  
**Licenciada en Ciencias de la Educación**  
**Mención: Educación Parvularia**

**TEMA:**

---

“LA ALIMENTACIÓN CON RELACIÓN AL MEDIO NATURAL Y CULTURAL  
EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”

---

**AUTORA:** Margarita Leonor Tenelema Toapanta

**TUTORA:** Ing. María Cristina Páez, Mg


Ambato – Ecuador

2019-2020

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

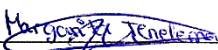
### **CERTIFICA:**

Yo, Ing. María Cristina Páez con C.c. 1803091428 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA ALIMENTACIÓN CON RELACIÓN AL MEDIO NATURAL Y CULTURAL EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”, desarrollado por la egresada Margarita Leonor Tenelema Toapanta, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

  
Ing. ~~María Cristina Páez~~, Mg.  
C.c. 1803091428  
**TUTORA**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: “La alimentación con relación al medio natural y cultural en los niños de 4 a 5 años”, quien, basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de la autora.


  
Margarita Leónor Tenelema Toapanta  
C.c. 1804040796  
**AUTORA**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

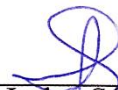
La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA ALIMENTACIÓN CON RELACIÓN AL MEDIO NATURAL Y CULTURAL EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS”, elaborado y presentado por la señorita Margarita Leonor Tenelema Toapanta de la Carrera de Educación Parvularia una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **MIEMBROS DE LA COMISIÓN CALIFICADORA**



**Daniela Benalcázar, PhD.**  
C.C 0502125123  
**Miembro del Tribunal**



**Lcda. Irelys Sánchez, Mg.**  
C.C 1756925952  
**Miembro del Tribunal**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación lo dedico a Dios, quien me habendecido, guardado y guiado en cada paso, ha sido mi fortaleza en momentos difíciles y me ha dado fuerzas para poder culminar con este proyecto.

Con mucho amor a mis padres Pedro Tenelema y María Toapanta, quienes son un pilar fundamental en mi vida, siempre han estado velando por mi bienestar y apoyándome en todo momento, me han inculcado valores y enseñado que la FE es lo último que se pierde, a mis queridos hermanos Edison y Verónica, por confiar en mis capacidades, darme ánimos y apoyo incondicional en cada momento, a mi novio Franklin por el apoyo y cariño brindado.

A cada uno de los docentes quienes con paciencia, orientación y conocimiento me han brindado ayuda para poder desarrollar este trabajo de investigación.

Con todo mi amor.

*Margarita Tenelema*

## AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por su infinito amor, su bendición para poder culminar esta etapa de mi vida.

A mis padres por ser mi motor en cada paso, por sus consejos, amor y apoyo incondicional durante toda mi vida, por creer en mí y siempre desearme lo mejor, a mis hermanos por darme ánimos en momentos difíciles.

A la Universidad Técnica de Ambato, por haberme formado como profesional durante este tiempo.

A mi tutora de tesis la Ing. María Cristina Páez por su paciencia y su amor de enseñar, de igual manera a cada una de las docentes de la Universidad Técnica de Ambato por su apoyo incondicional para poder concluir con mi objetivo.

Finalmente, a todos quienes me apoyaron de una u otra manera para poder culminar con este trabajo de investigación.

*Margarita Tenelema*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO

### APÁGINAS PRELIMINARES

|                                                                                                   |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Portada.....                                                                                      | i    |
| Aprobación de la tutora del trabajo de graduación o titulación .....;Error! Marcador no definido. | ii   |
| Autoría del trabajo de titulación.....                                                            | iii  |
| Probación del tribunal de grado .....                                                             | iv   |
| Dedicatoria .....                                                                                 | v    |
| Agradecimiento .....                                                                              | vi   |
| Índice general de contenido .....                                                                 | vii  |
| Índice de tablas.....                                                                             | viii |
| Índice de imágenes y gráficos .....                                                               | ix   |
| Resumen ejecutivo .....                                                                           | x    |
| Abstract .....                                                                                    | xi   |

### B. CONTENIDOS

|                                                          |                               |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO .....</b>                  | <b>1</b>                      |
| 1.1 Antecedentes investigativos .....                    | 1                             |
| 1.2 Objetivos .....                                      | 8                             |
| <b>CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA.....</b>                    | <b>25</b>                     |
| 2.1 Materiales .....                                     | 25                            |
| 2.2 Métodos .....                                        | 26                            |
| <b>CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>       | <b>28</b>                     |
| 3.1 Análisis y discusión de los resultados .....         | 28                            |
| 3.2 Verificación de hipótesis .....                      | ;Error! Marcador no definido. |
| <b>CAPÍTULO IV.-CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b> | <b>;Error!</b>                |
| <b>Marcador no definido.</b>                             |                               |
| 4.1 Conclusiones .....                                   | 41                            |
| 4.2 Recomendaciones .....                                | 42                            |

### C. MATERIALES DE REFERENCIA

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Referencia bibliográfica ..... | 43 |
| Anexos.....                    | 47 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Porciones recomendadas para niños .....                           | 11 |
| Tabla 2. Salud de niños y adultos- Sobrepeso .....                         | 12 |
| Tabla 3. Súperalimentos.....                                               | 12 |
| Tabla 4: alimentos y platos típicos de Ecuador.....                        | 16 |
| Tabla 5 Raciones recomendadas para niños de Preescolar .....               | 18 |
| Tabla 6. Requerimientos nutricionales de niños/as y adolescentes.....      | 18 |
| Tabla 7. Herramientas Web.....                                             | 22 |
| Tabla 8. Equipos y utensilios utilizados en la elaboración de platos. .... | 26 |
| Tabla 9. Señala los alimentos saludables. ....                             | 29 |
| Tabla 10. Elige los alimentos que prefieres comer. ....                    | 30 |
| Tabla 11. Señala los alimentos que le ayuda a crecer sano y fuerte .....   | 31 |
| Tabla 12. Adivina los alimentos saludables.....                            | 32 |
| Tabla 13. Identifica las frutas y verduras. ....                           | 33 |
| Tabla 14. Identifica la comida chatarra.....                               | 34 |
| Tabla 15. Completa correctamente las oraciones.....                        | 35 |
| Tabla 16. Elige alimentos saludables que encuentra en el campo. ....       | 36 |
| Tabla 18: validación del instrumento.....                                  | 38 |
| Tabla 17: Coeficiente de Kendall.....                                      | 39 |



## ÍNDICE DE IMÁGENES Y GRÁFICOS

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Imagen 1. Pirámide alimenticia .....                                        | 10 |
| Gráfico N° 1: Señala los alimentos saludables. ....                         | 29 |
| Gráfico N° 2: Elije los alimentos que prefieres comer. ....                 | 30 |
| Gráfico N° 3: Señala los alimentos que le ayuda a crecer sano y fuerte..... | 31 |
| Gráfico N° 4: Adivina los alimentos saludables .....                        | 32 |
| Gráfico N° 5: Identifica las frutas y verduras. ....                        | 33 |
| Gráfico N° 6: Identifica la comida chatarra .....                           | 34 |
| Gráfico N° 7: Completa correctamente las oraciones .....                    | 35 |
| Gráfico N° 8: Elije alimentos saludables que encuentra en el campo.....     | 36 |
| Gráfico N° 9: Histograma normal .....                                       | 39 |
| Gráfico N° 10: Resumen comprobación de hipótesis .....                      | 40 |

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

**Tema:** La alimentación con relación al medio natural y cultural en los niños de 4 a 5 años

**Autora:** Margarita Leonor Tenelema Toapanta

**Tutora:** Ing. María Cristina Páez, Mg

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tiene como tema “La alimentación con relación al medio natural y cultural en los niños de 4 a 5 años”. El tipo de investigación es descriptivo prospectivo, porque se analiza el tipo de alimentación de los niños dentro de la institución, además se plantea mejoras para el bienestar estudiantil. La modalidad de esta investigación es de campo, al interactuar y observar la alimentación de los educandos. Al mismo tiempo, es bibliográfica porque se utilizó investigaciones anteriores, como el Manual Metodológico para la Elaboración del Atlas “Patrimonio Alimentario” con la finalidad de analizar la alimentación en la región Sierra. El instrumento aplicado fue el test “Comiendo sano”, la población evaluada fue los niños de 4 a 5 años de la unidad educativa Augusto Salazar Chávez, donde se pudo identificar los alimentos saludables, junto con sus beneficios. Como producto se desarrolló una propuesta que consiste en la elaboración de un recetario, la creación de un sitio web, llamado “Wix”. Dentro de esta página Web se muestran los platos realizados con diversos alimentos nutritivos, sus beneficios, los súperalimentos, las porciones que deben tomar los niños, tomando en cuenta la pirámide nutricional. Finalmente se utilizó la metodología de TAM aplicada para la medición de la aceptación tecnológica. Los resultados obtenidos en el cálculo de validación del instrumento fue un valor de 0.982 de confiabilidad del instrumento, con lo cual se concluye que la investigación fue un éxito total.

**Palabras claves:** alimentación, medio natural y cultural, Atlas Patrimonio Alimentario, Tecnologías de la Información y Comunicación, metodología TAM, aprendizaje colaborativo.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION**  
**CAREER OF PARVULAR EDUCATION**

**Theme:** The feeding with relationship to the natural and cultural environment in children aged 4 to 5

**Author:** Margarita Leonor Tenelema Toapanta

**Tutor:** Ing. María Cristina Páez, Mg

**ABSTRACT**

This research has as its theme "The feeding with relationship to the natural and cultural environment in children aged 4 to 5 years". The type of research is descriptive prospective, because the type of feeding of children within the institution is analyzed, it also proposes improvements for student welfare. The modality of this investigation is of field, when interacting and observing the feeding of the students. At the same time, it is bibliographic because previous research was used, such as the Methodological Manual for the Development of the Atlas "Patrimonio Alimentario" to analyze food in the Sierra region. The instrument applied was the test "Comiendo sQQano", the population evaluated it was the children from 4 to 5 years old of the Augusto Salazar Chávez educational unit, where you could identify healthy foods, along with its benefits. As a product, a proposal was developed consisting of the preparation of a recipe book, the creation of a Website, called "Wix". Within this website, the dishes made with various nutritious foods are shown, its benefits, the superfoods, the portions that children should take, taking into account the nutritional pyramid. Finally, the applied TAM methodology was used to measure technological acceptance. The results obtained in the instrument validation calculation was a value of 0.982 instrument reliability, which concludes that the investigation was a total success.

**Keywords:** feeding, natural and cultural environment, Atlas Patrimonio Alimentario, Information and communication technologies, TAM methodology, Collaborative learning.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes investigativos

Haciendo énfasis a la variable independiente <<alimentación>>(Suárez, 2016, pág. 576) en su investigación “Significado externo de “alimentación correcta” en México” menciona que la alimentación correcta, son aquellos alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios para el cuerpo, es balanceada, equilibrada y adecuada. Para una correcta nutrición es necesario tomar en cuenta varios aspectos al momento de comer, con el objetivo de saber las calorías que contienen cada uno de los alimentos.

Además, conocer las características de las mismas, en cuanto a la variedad que existe en el medio, los nutrientes que contiene, el uso adecuado y el placer de probarlo.

El autor en su investigación explica cómo ha ido cambiando la alimentación de las personas desde 1930 hasta la actualidad, llegando así a concluir que cada país debería realizar un test para evaluar el tipo de alimentos que ingieren las personas, para ayudar a controlar su peso y talla y evitar desigualdades dentro de la misma sociedad.

Yury junto a otros (2017) en su investigación “Alimentación saludable en docentes”, define este término como la ingesta de alimentos, considerando que éste es indispensable para todos los seres vivos. La ingesta depende de la cultura, la sociedad en la que se encuentra, de los sentimientos y estado de ánimo de la persona. A la hora de hablar de alimentación es la simple acción de ingerir los alimentos sin conocer el valor nutricional. Mientras que la nutrición es todo lo contrario; nutrirse es seleccionar los alimentos necesarios que proporcionan energía y ayudan a mantenerse sano, esto se puede lograr mejorando los hábitos alimenticios. Así se logrará una alimentación saludable, satisfaciendo las necesidades nutritivas para un mejor desarrollo.

En conclusión la investigación motiva a los docentes a crear hábitos alimenticios para ellos como para sus estudiantes. La actividad física ayuda a reducir el sobrepeso en los docentes, en la actualidad no se realizan estas prácticas debido a que la enseñanza de la ciencia limita los hábitos de nutrición. Un docente necesita una dieta diaria para conservar su aspecto físico. La nutrición ayuda a conservar la vida.

En la investigación realizada por (Alba, 2016) acerca de “Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria”. Actualmente se ha venido controlando la alimentación de las personas para que esto no afecte a su salud, muchas personas tienen inicio de sobre peso, comen sin parar por satisfacer sus necesidades de hambre de una forma muy brusca y exagerada. Por ejemplo, cuando la mujer se introduce al mundo laboral, la comida deja de ser variada y saludable, ingiere platos con muchas calorías que no son buenos para el cuerpo. La causa es no tener el tiempo suficiente para cocinar y preparar algo sano, por tanto no se tiene en cuenta las porciones que el cuerpo necesita para nutrirse.

El autor concluye que la obesidad es un problema social que afecta a los niños, jóvenes y adultos es su aspecto estético y causa problemas de salud. Un niño obeso presenta problemas físicos y psicológicos, llevan a una baja autoestima, problemas de aprendizaje y las dificultades para en el desarrollo de las habilidades sociales. Los docentes deben detectar dicho problema y enfocarse en la inclusión educativa.

Al igual que alba, (Freidin, 2016) en su investigación “Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires”, profundiza sobre la alimentación y sus riesgos en la salud, así mismo hay mayor relevancia en las tasas de mortalidad por causa de enfermedades debido al consumo excesivo de productos industrializados. Enfatiza en una renovación publicitaria, es decir, “alimentos bajos en calorías y sin grasas malas”, el consumidor debe protegerse de los mensajes publicitarios. El autor divide en dos grupos, hombres y mujeres, se les realiza preguntas enfocadas a la alimentación saludable, comida chatarra y casera.

En conclusión, en esta investigación el autor hace énfasis en llevar una alimentación saludable, pues la disminución de productos procesados en su dieta, ayudará a reducir enfermedades. Hace un llamado a las personas para que utilicen alimentos sin productos químicos, pues estos tienen un sabor único y no son tóxicos para la salud.

Para (Ratner, Hernández, Martel, & Atalah, 2017), en su investigación “Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación”, utiliza encuestas para evaluar la alimentación de los estudiantes y así ayudar a controlar su peso y talla, la palabra alimentación puede actuar como un factor que evite enfermedades, en otras palabras como un protector, o como un factor de riesgo que al comer en exceso recae en enfermedades.

Por esta razón propone métodos para evaluar la alimentación global con la finalidad de proponer una alimentación saludable, en base a lo que establece el Ministerio de Salud. En este trabajo, se aplicó una encuesta a los estudiantes universitarios, de fácil aplicación y se comprobó la existencia de graves deficiencias en su estado nutricional.

En el trabajo realizado por (Molina, 2016) al indagar sobre “Hábitos alimentarios saludables y su legislación en Bolivia”, sostiene que el gobierno está involucrado en el tema de una alimentación saludable. Propone crear metas para ayudar a las personas que practiquen hábitos saludables, así lograr prevenir y controlar enfermedades. Se lo realiza a través de actividades físicas, publicidad de alimentos saludables, reuniones y charlas, si bien es cierto, la opción de no ingerir alimentos saludables, se ve afectada por dos cosas. El primero, la economía, al no tener suficiente dinero tienden a comprar lo más económico que son alimentos “trans”, y el segundo por la cultura, se transmite comidas poco saludables de generación en generación.

Por esta razón, al no tener hábitos de vida saludable se ve afectada la salud del ser humano, generando enfermedades como: obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer, relacionados a las enfermedades cardiovasculares. Crear y llevar hábitos alimenticios saludables en nuestra vida diaria ayuda a prevenir

este tipo de enfermedades que nos puede causar la muerte. El beneficio principal será gozar de salud y bienestar. En cuanto a su legislación el autor menciona “En Bolivia el tema de la alimentación saludable, se constituye en una Ley, es así que, el 8 de enero de este año se promulga la Ley 775 de “Promoción de Alimentación Saludable”.

De igual manera (Verdugo, Arias, & Perez, 2016) en su investigación sobre el “Análisis del precio de una dieta saludable y no saludable en la Región Metropolitana de Chile”, manifiesta que desde hace años atrás diversas organizaciones trabajan con el fin de implementar guías alimentarias, de esta manera pretenden reducir la obesidad. Así mismo, tratan de incorporar nuevos hábitos alimenticios, dando énfasis en la ingesta de frutas y agua. En esta investigación se compara costos sobre una dieta saludable y no saludable, la saludable tiende a tener un precio mayor que el de alimentos no saludables. Al tomar los alimentos deben tener en cuenta: la pirámide nutricional, las calorías que se debe tomar y las porciones acorde a la edad.

El autor utiliza un libro sobre cocina saludable para cumplir con sus objetivos, de esta manera compara costos entre lo saludable y no saludable. En los resultados obtenidos se observa que los costos del producto dependen de las calorías de cada alimento. Las personas con bajos recursos económicos son los más afectados, pues ellos no pueden acceder a ciertos alimentos saludables.

Finalmente (Zafra, 2017) en su estudio del artículo científico “Educación alimentaria: salud y cohesión social”, mediante la indagación en diversos libros sobre la alimentación, el autor manifiesta que se debe enseñar y educar a los niños dentro de lo que es alimentación, es decir, que se adapten al contexto y que se alimenten de forma correcta. En la actualidad hay discriminación por lo que comen y por la forma de mezclar o manipular los alimentos. Para evitar problemas el autor propone una solución que es el diálogo.

Mediante la investigación permite entender los comportamientos alimentarios de las personas, además utiliza la alimentación para educar al niño dentro de su contexto social e interacción con las demás personas.

En la variable dependiente <<Medio natural y cultural>>se revisó distintas investigaciones como el de (Severiche, Gómez, & Morales, 2016) en su investigación “La educación ambiental como base cultural y estrategia para el desarrollo sostenible”, manifiesta que la cultura es la forma de convivir en armonía entre todos los seres humanos del mismo lugar o zona. La cultura busca formas para encajar y estar dentro del medio natural, de manera que lo cotidiano está ligado a todo lo que les rodea. Pretende expresar que cada uno tiene un estilo de vida que es propio de donde vive, las conductas y creencias es el resultado de lo aprendido en su misma localidad o comunidad, pues este define lo que es cada uno y que es lo que quieren ser.

Después del análisis busca concientizar a las personas para que actúen de manera humanista, tanto en lo social como en lo cultural. Estos dos últimos son fundamentales para un cambio y lograr un equilibrio entre hombres y mejores dentro de su entorno.

Así mismo afirma (Dichdji, 2017) en su investigación “Naturaleza y Cultura: diálogos interdisciplinarios entre la historia ambiental y la antropología” que las personas de una sociedad se adaptan al medio que les rodea, a su cultura, lo que da lugar a tener diversas cosas en común. Dentro de ese entorno pueden interactuar unos con otros y de esta manera conocer diferentes culturas e intercambiar ideas. Manifiestan las necesidades que tienen, hay un vínculo con el ambiente, el hombre se adapta, respeta lo que hay en esa sociedad y a su vez cuida todo lo que está dentro de la misma, manteniendo así un equilibrio entre la persona y el medio natural y cultura. El autor busca unir a la persona con el medio natural, pues el hombre es la base fundamental para crear buena relación entre uno y otro, en su investigación establece el diálogo como principio para mejorar el medio ambiente.



(Aguilar, 2014) en su investigación “Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana” recoge información sobre este tema y lo analiza, da a entender que la cultura no es de ahora, sino que este viene desde hace siglos atrás transmitiendo costumbres y hábitos, y mediante eso se puede observar los cambios que han ido ocurriendo en el medio natural, en la sociedad y en la alimentación. La cultura es el espacio donde se puede dialogar e intercambiar información unos con otros, conocer más la historia acerca de este tema y observar los cambios que han ocurrido a lo largo de ese tiempo. Aguilar presenta una propuesta fundamentando todo mediante la base legal. El autor indaga sobre las formas de alimentarse dentro de la sociedad, analiza comprobaciones que se han hecho sobre esta temática. Concluyendo que gracias a las experiencias reales sobre este tema se obtiene evidencias y conocimiento.

Según (Quintero, Mendoza, & Quintero, 2017) En el artículo científico “The cultural transmission of food habits, identity, and social cohesion: A case study in the rural zone of Cali-Colombia”, la cultura identifica a la persona, dado que es su identidad, esto se puede contemplar en la alimentación, en la forma de vestir y de hablar, es algo propio de un lugar y esa persona lo toma como algo suyo, así lo afirman. El autor realiza su investigación con un grupo de personas mediante la observación. Al observar las prácticas culturales estudió también la alimentación de las personas de ese lugar. Además, visualizó como se ha ido transmitiendo costumbres y cultura de generación en generación.

Para (Páramo, 2017) en su investigación “Cultura y comportamiento humano” la palabra cultura es tan amplia que recae sobre estas muchas desigualdades, menciona que algunas acciones pueden ser bien vistas en un lugar y algo inexplicables en otros. Hay roles bien arraigados en diversas culturas, es normal ver a una mujer que solo se dedica a su hogar y que el hombre trabaje para mantener el mismo, estas costumbres y culturas se va adoptando de generación en generación. El autor concluye expresando que no importa el rol que ocupe cada una de las personas, específicamente la mujer, pues la cultura de ese lugar es quien impone el rol a ocupar.

(Broza, Caiza, Mendoza, & Morales, 2018) en su ensayo sobre “Impacto del medio ambiente en la cultura estudiantil de la universidad técnicas estatal de Quevedo” realiza un estudio del medio natural pues todo aquel que habite ahí debe respetar lo que está a su alrededor y poner en práctica los valores aprendidos para mejorar el futuro, manifiesta que la cultura es el cómo se convive con las demás personas en el cual se incluye todos los valores y normas, y este a su vez está ligado a la educación, porque si se educan van a tener nuevos conocimientos y van a cuidar su entorno, el medio natural y respetar lo cultural.

Realizó su investigación con estudiantes universitarios, lo realizó en tres etapas, primero aplico un diagnóstico a cada estudiante para visualizar su escaso conocimiento sobre la cultura y su medio natural, después identifica sus comportamientos para ayudar a mejorar el ecosistema, finalmente realiza una encuesta para recoger resultados favorables, pues los jóvenes practican valores éticos y morales en el cuidado de la naturaleza.

En su investigación (Elissalde, 2017) sobre “La cultura como campo de espejismos para el ambiente: la interpretación cultural de la realidad”, manifiesta que la cultura esta entrelazada con los valores, las creencias, recalca que está dentro de un espacio, tiempo y grupos de personas, por ende, estos grupos tienen cada uno sus creencias, al momento de intercambiar ideas los unos con los otros, puede haber roces, en consecuencia, de que cada uno piensa de modo diferente. Así mismo, pudo observar que las personas piensan que la cultura son todas las creencias, en otras palabras, revivir lo que los antepasados hacían y practicarlo.

El autor para aclarar el concepto cultura toma investigaciones e ideas de otros autores, llegando a manifestar que el medio ambiente depende de las personas que viven en él, pues cada una de las personas debería cuidar el espacio para que haya un equilibrio entre todos los ecosistemas.

Por el contrario (Leyva & Pérez, 2015) en su investigación “Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria” sostiene que la cultura va cambiando y se ha ido perdiendo sus raíces culinarias, los cambios han

provocadopérdidas de costumbres, en conclusión esto afecta en las costumbres alimenticias, propone recordar las comidas típicas y culturales, para lograr así mejorar la salud, dado que los hábitos alimenticios van cambiando, provocando así un desequilibrio en su dieta.

Finalmente, investiga la alimentación dentro de Ajalpan, primero observa la alimentación de esta zona rural, a continuación incorpora una nueva dieta alimenticia, mediante una propuesta, la cual consta en añadir alimentos variados y así ver el cambio dentro de la sociedad.

## **1.2Objetivos**

**Objetivo específico 1:**Identificar los alimentos saludables y sus beneficios en la edad de 4-5 años.

Para identificar los alimentos saludables junto con sus beneficios, se utilizó diversas investigaciones y publicaciones referentes al mismo. Primero se investigó la definición de alimentación sana y saludable, la cual según(Requena, 2017) y (González, y otros, 2016)en sus investigaciones, es consumir los nutrientes necesarios que el cuerpo requiere para mantenerse bien, de la misma manera se entiende que una alimentación saludable, es la ingesta de alimentos variados y equilibrados que el cuerpo necesita.

Así mismo, se revisó el Atlas de Guía de Patrimonio Alimentario del Ministerio de Cultura y Patrimonio Ecuatoriano, en el cual se identificó con los productos primarios y productos elaborados de la Sierra, dando lugar al análisis de los beneficios de estos.

Además, se tuvo en cuenta la pirámide nutricional, mediante esta se pudo visualizar con claridad los alimentos que pertenecen a carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, grasas y agua, ya que para lograr una alimentación saludable se debe combinar diversos alimentos de forma equilibrada, lo cual al momento de combinarlo va a cubrir las necesidades nutritivas y de este modo lograr en el niño un

desarrollo y crecimiento sano. A continuación, se visualizar en la imagen 1 como está dividida la pirámide nutricional.

Imagen 1. Pirámide alimenticia



Fuente: (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2019)

Como se ha podido observar la pirámide indica los grupos de alimentos y las porciones a tomar.

Con el paso del tiempo esa variedad de alimentos se ha ido perdiendo, ahora se opta por algo rápido, por ende, el desayuno y loncheras de los niños son escasos en vitaminas, proteínas y minerales, lo que da lugar a la falta de atención y concentración en las aulas por el mismo hecho de no ingerir un buen desayuno, aun sabiendo que este es el principal alimento en la mañana.

Por lo tanto, si esto se convierte en algo rutinario, el niño va a aplicar a futuro como algo normal y llegará a tener un mal hábito de alimentación, además (Albuerno, Cooper, & Vidal, 2016) considera que “un desayuno completo y balanceado incluye

entonces al menos un alimento del grupo lácteos, uno del grupo cereales y uno del grupo frutas”, este ayuda a mejorarla concentración y aprendizaje.

También, se ha revisado documentos sobre las porciones que deben ingerir los niños, pues cada uno de estos cumple una función que son buenos para el cuerpo, ayudando así a trabajar con energía. En la siguiente tabla se puede observar las porciones recomendadas en niños de 4 a 6 años de edad.

**Tabla 1. Porciones recomendadas para niños**

| <b>Grupo de alimentos</b>      | <b>Porciones diarias</b> | <b>Tamaño de las porciones de 4 a 6 años de edad</b>                                          |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frutas</b>                  | 2-3 porciones            | ¼ taza congelada, enlatada<br>½ trozos de fruta fresca<br>1/3 taza de jugo 100% frutas        |
| <b>Verduras</b>                | 2-3 porciones            | ¼ taza cocida<br>½ taza de ensalada                                                           |
| <b>Granos</b>                  | 6-11 porciones           | ½ tajada de pan<br>1/3 taza de cereal, arroz<br>½ taza de cereal seco<br>3-4 galletas saladas |
| <b>Carne y otras proteínas</b> | 2 porciones              | 1 onza de carne, pollo, pescado<br>1/3 taza de frijoles cocidos<br>1 huevo                    |
| <b>Productos lácteos</b>       | 2-3 porciones            | ½ taza de leche<br>1 onza de queso<br>½ taza de yogurt                                        |

**Elaborado por:** Margarita Leonor Tenelema Toapanta (2019)

**Fuente:** La cantidad y el tamaño de las porciones. Headchildren

Mediante la aplicación del test se analizó que los niños toman alimentos no nutritivos, los llamados comida chatarra, o comida rápida, según (Pastor & Viveros, 2017) estos no aportan nutrientes, causan anomalías en el cuerpo ocasionando enfermedades. Los niños han disminuido la ingesta de frutas, verduras, cereales, ahora consumen grandes cantidades de grasas, sales, azúcares, hay que cuidar esto pues ellos aún están en desarrollo y en crecimiento, su cerebro está aun formándose y lo que se enseña a temprana edad lo va a transmitir a sus generaciones.

Se ha analizado datos obtenidos de la (INEC, 2013), este nos da a conocer que el “sobrepeso llega al 32%, en la población escolar de 5 a 11 años”, estos datos permite poner de relieve que la obesidad en infantes en el Ecuador ha aumentado, la ingesta excesiva de comida chatarra ocasiona sobrepeso, este aumento se da por la falta

deprácticas en actividades físicas, descuido de una dieta equilibrada, tanto adultos como niños se han convertido en personas sedentarias (Arellano, 2017).

Se ha investigado que el (Gobierno Nacional de la República del Ecuador , 2017) ha emitido charlas y capacitaciones para las personas que administran los bares escolares, estos están obligados a proveer alimentos saludables y nutritivos que ayuden a un buen desarrollo de los niños. Se puede observar claramente en la tabla 1 como ha aumentado el sobrepeso tanto en niños como en adultos.

**Tabla 2. Salud de niños y adultos- Sobrepeso**

| <b>Retardo en talla (desnutrición crónica)</b> |                | <b>Sobrepeso u obesidad</b> |                |
|------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------|
| Grupo etario                                   | Nº de personas | Grupo etario                | Nº de personas |
| Menores de cinco años                          | 413.913        | Menores de cinco años       | 148023         |
| De 5 a 11 años                                 | 340000         | De 5 a 11 años              | 678000         |
| ---                                            | ---            | De 12 a 19 años             | 413064         |
| ----                                           | ----           | Adultos                     | 4876076        |

**Elaborado por:** Margarita Leonor Tenelema Toapanta (2019)








**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)

Los beneficios de comer sano y saludable ayuda a mantener el corazón estable, este órgano es fundamental para poder vivir, al igual que el cerebro. (Sánchez, San Julián, & Martínez, 2015), diversos alimentos como la chía, la leche de coco, la moringa, quinua, el aceite de oliva, lino, el goji pertenecen a los llamados súper alimentos, que ayudan a mejorar la salud, poseen alta concentración en nutrientes, vitaminas, minerales y fibra (Carrillo, Gutiérrez, & Muro, 2017).







Por otro lado, se ha investigado acerca de los súper alimentos. En la siguiente tabla se podrá apreciar diversos súperalimentos en el cual se detalla cuáles son, que aportan al cuerpo, los beneficios y su valor nutricional.





**Tabla 3. Súperalimentos**

| <b>ALIMENTOS</b>               | <b>¿QUÉ CONTIENE?</b>                             | <b>BENEFICIOS</b> | <b>VALOR NUTRICIONAL</b>                            |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Frutos secos<br/>Nueces</b> | Aportan fósforo, magnesio, potasio, vitaminas del | Mejora la memoria | 654,0 calorías<br>15,2 g de proteínas,<br>13,7 g de |

|                                                                                                               |                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | complejo B y vitamina E,                                                                                   |                                                                                                                                                    | carbohidratos<br>65,2 g de grasa.                                                                                                                             |
| <b>Chía</b><br>              | Alto contenido de ácidos grasos como el omega 3, fibra, aminoácidos, antioxidantes, vitaminas y minerales. | Previene enfermedades crónico-degenerativas como: las cardiovasculares, el cáncer. Buenos para la piel                                             | 145 calorías,<br>12 gr de carbohidratos,<br>11 gramos de fibra,<br>4 gramos de proteína<br>9 gramos de grasa                                                  |
| <b>Quinoa</b><br>            | contienen antioxidantes, vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos                                   | Prevé enfermedades degenerativas como: Alzheimer, Artritis, el cáncer, Enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis, la enfermedad celíaca (EC). | 306 calorías<br>5,5%. Grasa<br>13,8 gr. Proteínas<br>49,2 gr carbohidratos<br>7,9 gr. Fibra                                                                   |
| <b>Bayas de Goji</b><br>   | Antioxidante<br>Aminoácidos<br>Oligoelementos<br>Azucares                                                  | Prevé ciertos tumores                                                                                                                              | El valor calórico total de 100mg de bayas secas es de aproximadamente 370 kilocalorías.<br>68% Carbono<br>12% proteínas<br>10% grasasy<br>10% fibra dietética |
| <b>Avena</b><br>           | Aporta carbohidratos                                                                                       | Regula niveles de azúcar en la sangre<br>Reduce el colesterol<br>Regulador del tránsito intestinal.                                                | 367 Kcal calorías<br>14 gr. Proteínas<br>5gr. Grasa<br>66.5 gr. Hidratos de carbono                                                                           |
| <b>Aceite de oliva</b><br> | antioxidantes                                                                                              | Protege los tejidos<br>Correcta circulación sanguínea para que todas las células funcionen.                                                        | Calorías 884<br>13,5 g grasa<br>1,9 g grasa saturada<br>9,8 g Grasa monoinsaturada<br>1,4 g grasa poliinsaturada<br>< 0,1 g sodio                             |
| <b>Arándanos</b><br>       | astringentes<br>tónicas<br>antisépticas<br>antidiarreicas<br>hipoglucemiantes<br>antioxidantes.            | Reducir los problemas gastrointestinales<br>Protege los dientes de las bacterias<br>Anticancerígeno<br>Cardio protector                            | 57,0 calorías<br>0,7 g de proteínas<br>14,5 g de carbohidratos<br>0,3 g de grasa.                                                                             |
| <b>Raíces la cúrcuma</b>                                                                                      | Propiedades antiinflamatorias.                                                                             | beneficiosos en Alzheimer                                                                                                                          | 105 calorías<br>7 gr. Carbohidratos                                                                                                                           |



|                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>CÚRCUMA</b></p>                        | <p>Potencial antioxidante<br/>Propiedades anticancerígeno</p>                                | <p>y corazón.</p>                                                                                                                                                                                         | <p>0% grasa<br/>12 g proteínas</p>                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Moringa</b><br/>“árbol milagroso”</p>  | <p>sustancias con un alto valor antioxidante, antioxidante y antiinflamatorio.</p>           | <p>Prevenir varias enfermedades, como el asma dolores en las articulaciones, favorecer la producción de leche materna.</p>                                                                                | <p>95 mg Calcio<br/>24 mg Magnesio<br/>2 mg Hierro<br/>3,6 mg Vitamina A<br/>0,13 mg Vitamina B1<br/>0,06 mg Vitamina B2<br/>1,6 mg Vitamina B6<br/>Ácido 27 mg fólico<br/>8,6 mg Vitamina C<br/>3 mg Vitamina E.</p> |
| <p><b>Nopal</b></p>                          | <p>Contiene hidratos de carbono, proteínas y muy pocas calorías. Además, contiene fibra.</p> | <p>La fibra permite regular el tránsito intestinal y combatir el estreñimiento. Calcio ayuda a fortalecer los huesos Antioxidante que retrasa el envejecimiento celular.</p>                              | <p>Calorías: 16 kcal<br/>Hidratos de carbono: 3,3 g<br/>Proteínas: 1,4 g<br/>Grasas: 0,1 g<br/>Calcio: 164 mg<br/>Potasio: 195 mg<br/>Hierro: 0,5 mg</p>                                                              |
| <p><b>Palta o aguacate</b></p>             | <p>Ricos en vitamina E, contiene omega 3, magnesio y vitaminas A, C, D, K y B.</p>           | <p>Rico en ácido fólico Buenos para el corazón. Reduce el colesterol. Ayudar al organismo a absorber nutrientes provenientes de vegetales Tratar el tracto gastrointestinal. Un potente antioxidante.</p> | <p>160 calorías<br/>15g grasas<br/>0 mg colesterol<br/>7 mg sodio<br/>485 mg potasio<br/>9 gr. Hidratos de carbono<br/>2 gr. Proteínas</p>                                                                            |
| <p><b>Linaza</b></p>                       | <p>Contiene calcio y una gran cantidad de fibra dietética, omega 3.</p>                      | <p>Reducir la absorción de colesterol y glucosa. Disminuir el riesgo del endurecimiento de las arterias. Protegerla piel del envejecimiento prematuro.</p>                                                | <p>41% de grasa,<br/>20% de proteína,<br/>28% de fibra dietética total</p>                                                                                                                                            |
| <p><b>Chocolate</b></p>                    | <p>Contiene epicatequina, la cual podría ser equivalente a los beneficios del ejercicio.</p> | <p>Mejora el flujo sanguíneo y disminuye la presión arterial poderosa fuente de antioxidantes baja el riesgo de enfermedades cardiovasculares Mejora la función cerebral</p>                              | <p>293 calorías<br/>45% hidratos de carbono,<br/>11% proteína vegetal<br/>24% de grasas, que no afectan al colesterol. Ricas en minerales como potasio, calcio, hierro, magnesio,</p>                                 |

|                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Contienen vitaminas A y B                                                                                                                                         |
| <p><b>Porotos o frijoles</b></p>                            | <p>Son bajos en grasas y contienen proteínas, potasio, calcio y antioxidantes.</p>                            | <p>Reduce el colesterol<br/>Alto contenido en hierro<br/>Contienen proteínas alternativas a la carne<br/>Vitaminas y minerales<br/>Protector contra enfermedades<br/>Anticancerígenos</p>                                                                                                                       | <p>71 calorías en 100 gramos de Frijoles<br/>0,29 gramos de grasa total<br/>13,3 gramos de carbohidratos<br/>252 miligramos de Sodio<br/>81,17 gramos de agua</p> |
| <p><b>Arroz negro se trata de un producto gourmet,</b></p>  | <p>Contiene vitamina E y antioxidantes. Rico en antioxidantes. Fuente de fibra y proporciona menos azúcar</p> | <p>Ayuda a combatir el cáncer.<br/>Protector hepático<br/>Controla los niveles de colesterol<br/>Ayuda a combatir enfermedades cardiovasculares.</p>                                                                                                                                                            | <p>325 calorías<br/>9.9 gr. Proteínas<br/>63,7 gr carbohidratos<br/>3,4 gr Grasas<br/>0,01 gr Omega 3<br/>8,5 gr fibra alimentaria</p>                            |
| <p><b>Nuevo té verde</b></p>                               | <p>kukicha. Este es un té verde japonés. Su sabor es cremoso, rico en calcio y vitamina c</p>                 | <p>Reduce el riesgo de tener cáncer.<br/>Prevé enfermedades cardiovasculares.<br/>Estimula el metabolismo<br/>Reduce el riesgo de artritis.<br/>Fortalece los huesos.<br/>Reduce la glucosa en la sangre.<br/>Ayuda a bajar el colesterol.<br/>Protege contra el Parkinson y Alzheimer<br/>Reduce el estrés</p> | <p>1 caloría<br/>0.3 gr. Carbohidratos<br/>37 mg potasio<br/>vitaminas del complejo b y vitamina c</p>                                                            |
| <p><b>Algas</b></p>                                       | <p>Las algas contienen yodo, proteínas y son bajas en grasas.</p>                                             | <p>Frente a la anemia<br/>Buenas digestiones<br/>Salud cardiovascular</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>28.8 calorías<br/>6.35 gr. Hidratos<br/>054 gr. Proteínas<br/>0,03 gr. Grasas<br/>0,05 fibra<br/>54 mg calcio<br/>226 mg potasio<br/>1,9 mg hierro</p>         |

Elaborado por: Tenelema, M. (2019)

Fuente: Elaboración propia

Como se ha podido observar estos súper alimentos aportan al cuerpo beneficios, se pueden utilizar en desayunos, almuerzos o meriendas ya que ayudan a reducir enfermedades cardíacas, controlar los niveles de colesterol, enfrentan a la anemia, previenen el cáncer, protege la piel y el envejecimiento.

**Objetivo específico 2:** Establecer las formas de alimentación infantil de acuerdo al medio natural y cultural en la Unidad Educativa Cesar Augusto SalazarChávez.

El Ecuador es muy diverso, porque tiene gran variedad de alimentos. Su comida al ser variada y llena de diversos sabores lo hace único dentro de cada pueblo. Está dividido “en cuatro regiones: la costa, litoral o región anteandina; la sierra o región interandina; la región oriental y Galápagos”, cada una de estas zonas tienen alimentos típicos y representativos (Montalvo, 2019).

**Tabla 4: alimentos y platos típicos de Ecuador**

| <b>Región</b>                                          | <b>Alimentos</b>                                            | <b>Platos típicos</b>                                                                  |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Región de la Costa, Litoral o Región Anteandina</b> | Coco<br>Maní<br>Mariscos<br>Plátano (verde)                 | bollo de pescado,<br>ceviche,<br>Cangrejo criollo.                                     |
| <b>Región de la Sierra o Región Interandina</b>        | Granos como chocho, melloco<br>Maíz<br>Papa<br>Cerdo<br>Cuy | cuy asado,<br>el mote pillo,<br>yahuarloco,<br>locro de papas,<br>hormado, llapingacho |
| <b>Región Oriental, Amazónica o Trasandina</b>         | Yuca<br>Plátano                                             | Maito de chontacuro<br>Guayusa<br>Chicha masticada de yuca                             |
| <b>Galápagos</b>                                       | Mariscos                                                    | Platillos con Ceviche,<br>Langostas,<br>Encebollado                                    |

Elaborado por: Tenelema, M. (2019)

Fuente: Elaboración propia

El cantón Ambato pertenece a la región Sierra, está cubierto por una gran parte de tierras productivas. Se puede señalar que alrededor de la unidad educativa César Augusto Salazar, existe diversos campos de frutas y hortalizas, los cuales son ricos en vitaminas y minerales, pero la mayoría de personas de esta época optan por comida rápida. Las parroquias vecinas que forman parte de la zona urbana, prefieren este tipo de comida, porque su trabajo cubre la mayor parte de su tiempo. Existen investigaciones donde consta que los productos del campo tienen diferente sabor a diferencia del producto que venden en el mercado, que son procesados, para (Raffaele, 2018) en su artículo investigativo, dice que un alimento bueno para la salud, no debe tener muchos químicos, porque a futuro produce cáncer.

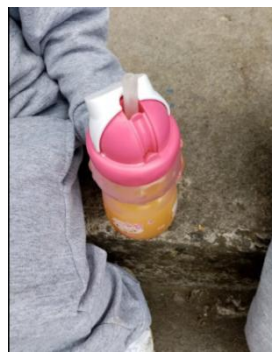
Se ha visualizado en los resultados del test que las loncheras de los niños de la escuela en ocasiones son escasas en alimentos nutritivos y altos en comida energética.



Lonchera niños  
Fuente: Propia



Lonchera, alimento saludable  
Fuente: Propia



Jugo saludable  
Fuente: Propia



Frutas saludables  
Fuente: Propia

En un estudio investigativo (Tarqui & Alvarez, 2018) junto con El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) manifiestan que “las loncheras de los niños deben estar compuestas de fruta, bebidas sin azúcar y complemento saludable con bajo contenido de azúcar, sal y aceite”. Así también lo sustenta el Reglamento de Bares en su Art. 10 “En los bares escolares se expendirán únicamente alimentos procesados con concentraciones bajas y medias de grasas, azúcares y sal (sodio). Se prohíbe el expendio de alimentos con altas concentraciones de dichos componentes” (Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2014)

Se investigó dentro de la (Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición, 2018) como el niño debe alimentarse. Mediante esta guía se observó cómo debe ser el ambiente familiar, la ingesta de alimentos, para lograr estimular el apetito del niño.

Se tuvo en cuenta las porciones de alimentos que deben ingerir los niños de acuerdo a la edad de crecimiento, como se detalla en la siguiente tabla:

**Tabla 5 Raciones recomendadas para niños de Preescolar**

| <b>Alimentos</b>                              | <b>Cantidad</b>           | <b>Frecuencia</b>                  |
|-----------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| <b>Cereal (arroz, pastas)</b>                 | 1 taza                    | Diaria                             |
| <b>Maíz o tortillas</b>                       | 1 ½ unidades              | Diaria/por tiempo de comida        |
| <b>Pan</b>                                    | 3 unidades                | Diaria                             |
| <b>Frijoles</b>                               | 1 ½ cucharón              | Diaria                             |
| <b>Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)</b> | 1 unidad o trozo pequeño  | Diaria                             |
| <b>Verduras</b>                               | 2 porciones pequeñas      | Diaria                             |
| <b>Frutas</b>                                 | 2 unidades pequeñas       | Diaria                             |
| <b>Leche o Derivados</b>                      | 3 tazas                   | Diaria                             |
| <b>Queso</b>                                  | 1 trozo pequeño           | Diario                             |
| <b>Huevo</b>                                  | 1 unidad                  | Diario o mínimo 3 veces por semana |
| <b>Carnes, pescado y mariscos</b>             | 1 trozo pequeño (2 onzas) | Diario o mínimo 3 veces por semana |
| <b>Azúcar</b>                                 | 5 cucharaditas            | Diaria                             |
| <b>Aceite o grasa</b>                         | 3 cucharaditas            | Diaria                             |

Elaborado por: Tenelema, M. (2019)

Fuente: Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y nutrición, (2018)

Dentro del Instructivo de Bares “las porciones que se ofertan para el refrigerio o colación escolar deben cubrir el 10% del requerimiento nutricional para los niños de Educación Inicial (3 a 4 años) y el 15% para los estudiantes de Educación Básica y Bachillerato”(Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2015):

**Tabla 6. Requerimientos nutricionales de niños/as y adolescentes**

| <b>Edad Años</b> | <b>Energía kcal</b> |            | <b>Proteínas gramos</b> |            | <b>Grasas gramos</b> |            | <b>Carbohidratos gramos</b> |            |
|------------------|---------------------|------------|-------------------------|------------|----------------------|------------|-----------------------------|------------|
|                  | Día                 | Refrigerio | Día                     | Refrigerio | Día                  | Refrigerio | Día                         | Refrigerio |
| <b>3 a 4</b>     | 1.252               | 125        | 47                      | 4.7        | 41.7                 | 4.2        | 172.2                       | 17.2       |
| <b>5 a 9</b>     | 1.631               | 244.7      | 48.9                    | 7.3        | 54.4                 | 8.2        | 224.3                       | 33.6       |

Elaborado por: Tenelema, M. (2019)

Fuente: Human Energy Requirements: Report of a joint FAO/UNU Expert consultar/an 2007

Se observó dentro de la unidad educativa que los niños de educación inicial no cuentan con un bar saludable, para una mejor nutrición en su desarrollo integral. Tal como señala el Ministerio de Educación de acuerdo a lo establecido en la

Constitución del Ecuador en su Art.13 “las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a los alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencias con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (Asamblea Constituyente, 2008).

El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria. De la misma forma en el Código de la Niñez y Adolescencia en su Art. 26: “Derecho a una vida digna: este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una prestación nutritiva, equilibrada y suficiente”. Por otra parte el Plan Nacional toda una vida, con relación a su aplicación de los derechos “son indivisibles, inalienables e interdependientes; abarca distintas dimensiones como: agua, salud y alimentación (Consejo Nacional de Planificación, 2017-2021, p. 25).

En base a estos artículos de ley el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública expidieron el Reglamento para el Control del funcionamiento de bares escolares del Sistema Nacional de Educación. Con el propósito de “promover una cultura alimentaria y nutricional en todo su contexto, tendiente a garantizar la seguridad e inocuidad de los alimentos como parte del cuidado y promoción de la salud de niños, niñas y adolescentes y comunidad educativa en general”. Su objetivo principal es:

Establecer y promover los requisitos para el funcionamiento, administración y control, así como los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas se preparen y expendan en los bares escolares sean seguros e inocuos. Priorizaran la realización de actividades de prevención, promoción y prácticas de salud al interior de las instituciones educativas, cumpliendo así la política establecida del Buen vivir. (Ministerio de Educación, 2014)

En el Reglamento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación en el Capítulo III Alimentos y bebidas, en sus Art. 8 establece:

Los alimentos y bebidas naturales que se preparen y expendan en los bares escolares, deberán ser naturales, frescos, nutritivos y saludables como frutas, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos, lácteos semidescremados o descremados, pescado, carnes, aves, huevos y semillas oleaginosas; con características de inocuidad y calidad, para lo cual el prestador del servicio de expendio de alimentos y bebidas en los bares escolares y su personal aplicarán

medidas de higiene y protección. Además se promoverá el consumo de agua segura que es aquella apta para el consumo humano. (Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2014)

Finalmente, se enmarca el instructivo de bares, sobre las consideraciones Nutricionales. Un bar institucional debe: “Proporcionar refrigerios saludables compuestos por alimentos naturales (frutas, cereales integrales, hortalizas, etc), según recomienda la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario de la Organización Mundial de la Salud (OMS)”. El refrigerio escolar debe combinar diferentes porciones de grupos de alimentos como son: “Grupo 1: Frutas y verduras Grupo 2: Cereales, tubérculos y plátanos Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal”. (Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, 2015). Lo más importante es señalar la función del gobierno escolar, que emite el instructivo de bares escolares:

El comité institucional de bares escolares conformado por: Rector(a) o Director/a de la institución educativa, quien lo presidirá; un docente de la institución educativa con formación académica en relación con el tema; un delegado de los padres de familia o representantes legales de los estudiantes que forme parte del Gobierno Escolar; y, Presidente del Consejo Estudiantil o su delegado deberán aprobar quimestralmente los menús, productos y preparaciones que se expendirán en el bar escolar

Según la base legal, las instituciones educativas en el Ecuador buscan mejorar el estilo de vida de los niños, concientizando primero a los padres sobre la nutrición y los buenos hábitos alimenticios, luego estableciendo políticas que regulen el expendio de alimento hacia los estudiantes y finalmente alcanzar estilos de vida saludable en los niños que garanticen su desarrollo integral.

Finalmente, en este objetivo se aplicó un test a los niños, el cual se le llamó “Comiendo sano”, en este se pudo analizar si se alimentaban o no saludablemente tanto dentro como fuera de la institución. El test estuvo formado por ocho preguntas, dentro de cada una de las preguntas había diversos ítems, el niño debía elegir una o más respuestas que considere adecuada dependiendo de la pregunta, las respuestas para seleccionar eran imágenes lo cual ayudaba al niño a identificar qué es lo que consume a diario, finalmente se introducirá los datos en Excel y mediante el programa SPSS se podrá comprobar la validez del instrumentos y verificar si es confiable.



Aplicación test “Comiendo Sano” Aplicación del test “Comiendo Sano”

Fuente: Elaboración propia

Fuente: Elaboración propia

Mediante la aplicación del test se analizó que los niños toman alimentos no nutritivos, los llamados comida chatarra, o comida rápida, según (Pastor & Viveros, 2017) estos no aportan nutrientes, causan anomalías en el cuerpo ocasionando enfermedades. Los niños han disminuido la ingesta de frutas, verduras, cereales, ahora consumen grandes cantidades de grasas, sales, azúcares, hay que cuidar esto pues ellos aún están en desarrollo y en crecimiento, su cerebro esta aun formándose y lo que se enseña a temprana edad lo va a transmitir a sus generaciones.


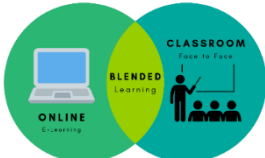

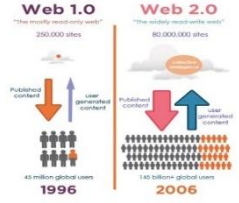

**Objetivo específico 3:** Proponer un espacio virtual como guía alimentaria mediante el uso de las TIC.

En respuesta a las necesidades observadas en la institución, se propone crear un espacio virtual, basada en la elaboración de un recetario. Primero se elaborará un recetario de platos nutritivos, mediante el cual los padres de familia podrán observar y realizar platillos nutritivos, al ser una investigación de tipo descriptivo se indicará paso a paso el proceso que se necesita para la creación de este espacio virtual mediante el uso de las TICs.



Las aplicaciones web son herramientas alojadas en un servidor, en el cual los usuarios pueden acceder desde el internet mediante un navegador Web. Cada una de las herramientas que se describen a continuación ayuda al cumplimiento de este objetivo.

**Tabla 7. Herramientas Web**

| HERRAMIENTAS WEB                                                                                                                       | CARACTERÍSTICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Google</b></p>                                  | <p>Es uno de los navegadores más populares. Brinda a los usuarios acceso a listados de páginas web como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Correo electrónico (22hrom),</li> <li>-Reproducción de videos (youtube)</li> <li>-Búsqueda de direcciones postales en un mapamundi (google earth y google maps),</li> <li>-Hasta un navegador propio de internet (google 22hrome) y una red social (google+)</li> </ul> |
| <p><b>Blended Learning</b></p>                       | <p>Esta aplicación resulta muy práctica dentro del aula, además permite al niño realizar tareas y dar soluciones a problemas, mediante juegos computacionales ayudando así a un aprendizaje significativo. las clases dejan de ser comunes y pasan a ser dinámicas</p>                                                                                                                                                       |
| <p><b>Espacio virtual de aprendizaje (EVA)</b></p>  | <p>Esta herramienta facilita al docente trabajar en equipo, realizar ejercicios, leer documentos, corregir exámenes, su objetivo es enseñar un aprendizaje significativo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>la Web 2.0</b></p>                            | <p>Un espacio donde tanto docentes, alumnos y padres de familia pueden intercambiar información, crean sus propias páginas en internet donde transmiten sus ideas, opiniones, e investigaciones que se realizan. Así como transmiten sus conocimientos también se retroalimenta de otras páginas, se vuelven personas innovadoras, pueden crear juegos digitales para una oportunidad de aprendizaje.</p>                    |
| <p><b>WIX</b></p>                                   | <p>Es una plataforma para la construcción de páginas Web en lenguaje de programación HTML5 (uso de etiquetas para dar forma a todos esos portales que podemos ver en las redes.) Su característica principal es el sistema Drag &amp; Drop, es decir, arrastrar y soltar, lo que la hace muy intuitiva e ideal para que cualquier persona sin conocimientos de programación pueda crear un sitio en Internet.</p>            |

Elaborado por: Tenelema, M. (2019)  
Fuente: Tenelema, M. (2019)

Estas herramientas colaborativas como se detalló anteriormente, la Web 2.0, el Blended Learning, los espacios virtuales de aprendizaje (EVA) y Wix, permiten trabajar documentos en el que varias personas pueden aportar sus conocimientos.

En base a las necesidades sociales se propone crear un sitio web, llamado WIX, mediante el cual se difundirá información como una guía nutricional, para mejorar la alimentación de los niños dentro y fuera de las instituciones. A continuación se detalla características, beneficios, metodología y desarrollo de dicho programa.

Wix es una página web gratuita, donde se puede crear como se desee. Se elige esta página porque es fácil de utilizarla y especialmente es gratis.

Cómo se puede crear una página Wix:

En el navegador de Google se introduce [www.wix.com](http://www.wix.com), lo primero es crear una cuenta para ser usuario y poder acceder. Dentro de la página Wix se puede elegir una plantilla ya diseñada para modificarla como se desee. Es fácil de utilizarla, da la opción de modificar con solo presionar los iconos que aparecen en pantalla, de esta manera se puede ir editando y guardando, cambiando el tipo de fondo, letra, color, añadiendo o quitando imágenes, etc.,

Esta página tiene diversas ventanas las cuales son; información sobre el recetario, datos personales, galería, crear eventos, entre otros. Una vez que se termina de diseñar la página se puede publicar para que esté disponible a todo público.

El beneficio es que se puede crear o diseñar una página web llamativa para atraer a diversos usuarios, en este caso sería a los padres de familia y así dar a conocer el recetario que se propone.



Herramienta Wix  
Fuente: Elaboración propia

El recetario de alimentación va a tener por nombre, “Un toque Nutritivo para Mi Salud”, el mismo título que tendrá la página de Wix, se busca dar un significado especial a cada uno de los platos creados, es decir, incentivar a los niños y padres de familia a probar diferentes platos nutritivos. La ventaja de esta herramienta es que se puede abrir desde un celular o una computadora y visualizar los menús creativos.

Finalmente, su factibilidad se medirá con la metodología TAM (Modelo de Aceptación Tecnológica). Los resultados a esperar es aumentar la riqueza alimentaria que posee la ciudad de Ambato, revalorizando cada uno de los alimentos que en ella se producen y que son utilizados para la elaboración de platos nutritivos.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1 Materiales

##### **Fichas del Atlas “Guía Patrimonio Alimentario del Ecuador”.**

El Atlas del Patrimonio Alimentario propuesto por el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. Este manual consta de dos instrumentos para obtener información de la gastronomía considerada propia, es decir, un patrimonio. Estas fichas ayudaron a obtener dos tipos de información: una para productos primarios y el segundo para productos elaborados. Dentro de este manual se trabajó con la ficha denominada A4 “ficha de productos elaborados”, con el fin de seleccionar algunos alimentos. La investigación permitió conseguir información sobre la gastronomía del barrio El pisque, parroquia Atahualpa junto con datos como agro festividades tradicionales e incluso zonas de producción.

##### **Test “Comiendo Sano”**

Mediante el cual se evaluó al niño y se recogió información con respecto a la alimentación que tienen los niños dentro y fuera de las aulas.

El test “comiendo sano” fue creado a partir de lecturas y de la necesidad de investigar la alimentación dentro de la Unidad Educativa, este test constaba de dos partes:

En la primera parte se realizó preguntas en donde se recoge información de la alimentación nutritiva. Constaba de ocho preguntas relacionadas con la alimentación nutritiva, cada pregunta tenía imágenes que ayudaba al niño a entender lo que se le preguntaba. En la segunda parte, la información recogida en el test comiendo sano se pasó a un test de evaluación, donde se pudo visualizar de manera breve si cada pregunta acreditó o no a lo que se le preguntó, es decir, si cumplió o no con lo establecido en cada pregunta.

## Materiales y productos para la elaboración de los platos

Tabla 8. Equipos y utensilios utilizados en la elaboración de platos.

| EQUIPOS                                      | UTENSILIOS |
|----------------------------------------------|------------|
| Materia prima (frutas, verduras, hortalizas) | Cubiertos  |
| Cocina                                       | Cucharones |
| Batidora                                     | Cucharas   |
| horno                                        | Ollas      |

Elaborado por: Margarita, T. (2019)

## 2.2 Métodos

Este proyecto de investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque se representa los datos obtenidos de la investigación con la tabulación correspondiente al test.

En esta investigación se podrá medir las dos variables, la alimentación variable independiente y medio natural y cultural como variable dependiente. Tomando en cuenta el enfoque cuantitativo de este trabajo se obtiene los datos a través de:

### Metodología TAM (Technology Acceptance Model)

Se utilizó el Modelo de Aceptación Tecnológica (TAM), el cual abarca diversas variables.

Por un lado está la utilidad percibida, define quién sale beneficiado con el uso de la tecnología, ya sea docentes o padres de familia, pues ellos piensan que la utilidad de este sistema puede ayudar a mejorar su alimentación dentro de su contexto; por el otro lado, se encuentra la facilidad de uso percibido, este hace referencia al esfuerzo que se va a dejar de realizar de manera normal gracias a las nuevas tecnologías, también engloba la actitud que toman los niños hacia el uso de estas tecnologías, y finalmente la intención de uso, es lo mucho o poco que se quiera utilizar el sistema.

Fue una investigación de tipo descriptiva prospectiva, se estudió la alimentación del niño dentro de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez mediante el test “comiendo sano”, una vez que se recogió la información se creó una guía alimenticia mediante la metodología TAM, para alcanzar una descripción total sobre la investigación. Se utilizó una modalidad de campo al experimentar y crear menús

nutritivos para los niños, además es bibliográfico documental al recurrir a investigaciones anteriores, publicaciones científicas para obtener la información necesaria, con la cual se evaluó y analizó la problemática que se investigó.

El instrumento utilizado dentro de la investigación fue un test llamada “test comiendo sano”, constituido por varios ítems, con el fin de observar y analizar la alimentación de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez.

## **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1 Análisis y discusión de los resultados**

##### **3.1.1 Análisis y discusión de los resultados del Test**

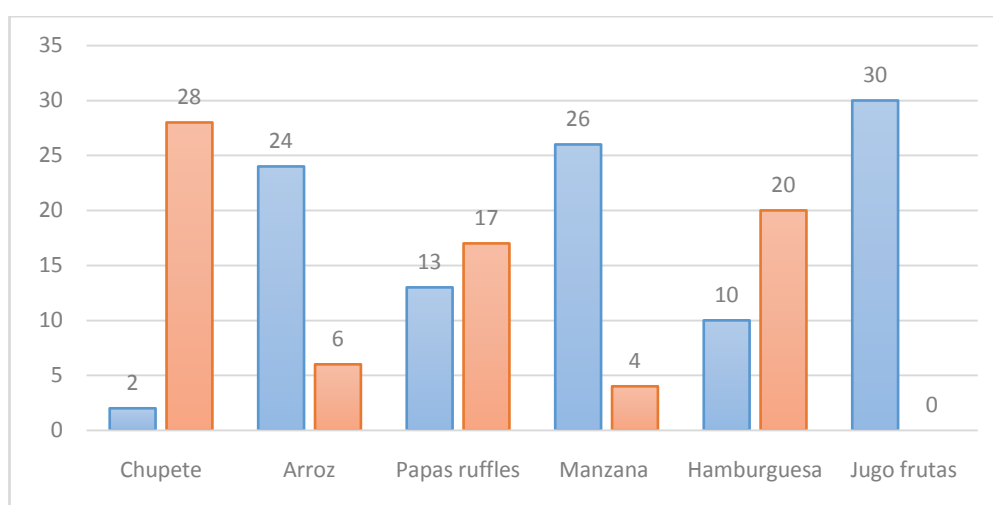
Para el presente proyecto, en el desarrollo de análisis de los resultados del test, se ha tomado en cuenta ocho preguntas, las mismas que permiten a los niños diferenciar entre alimentos saludable y no saludable, esta ha sido validada mediante el estadístico de Alfa de Cronbach.

A continuación, se describen las preguntas que fueron tomados del test, realizada a una muestra de 30 niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez de la parroquia Atahualpa (Chisalata), caserío El Pisque.

**Ítem1.** Señala los alimentos saludables que llevas en tu lonchera.

**Tabla 9.** Señala los alimentos saludables.

|              | Chupete | Arroz | Papas Ruffles | Manzana | Hamburguesa | Jugo frutas |
|--------------|---------|-------|---------------|---------|-------------|-------------|
| respuesta SI | 2       | 24    | 13            | 26      | 10          | 30          |
| respuesta NO | 28      | 6     | 17            | 4       | 20          | 0           |
| TOTAL        | 30      | 30    | 30            | 30      | 30          | 30          |



**Gráfico N° 1:** Señala los alimentos saludables.

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

### **Análisis y discusión**

De un total de 30 alumnos de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, se determina entre los resultados más relevantes: el jugo de frutas con un 29%, seguido del arroz con un 23%, así mismo las frutas como la manzana con un 25%, mientras que las papas fritas tuvieron un 12%, las hamburguesas un 9% y chupetes un 2%, estos tres últimos tuvieron el porcentaje más bajo. Mediante este análisis se evidencia la inclinación de los niños de llevar en su lonchera alimentos saludables, tales como: jugo de frutas.

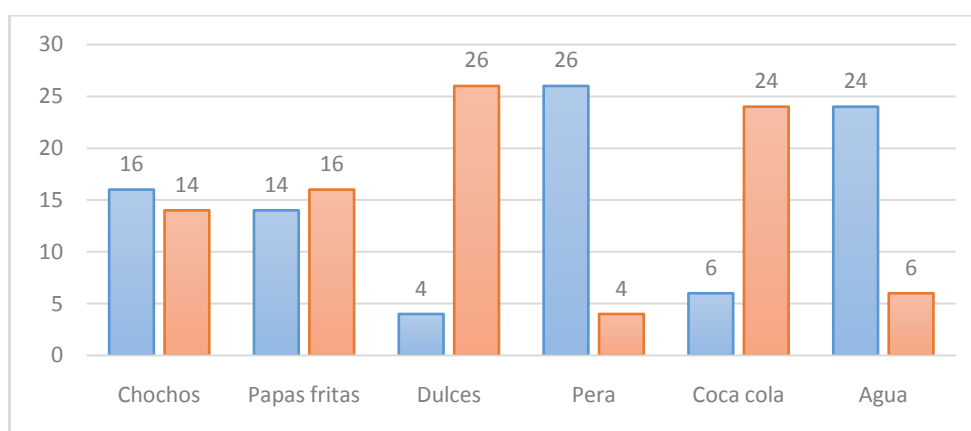
Los resultados analizados cuadran con lo que dice la Sociedad Española de Nutrición comunitaria (SENC) en su pirámide nutricional, pues un 29 % de niños comen frutas, estos son los alimentos que se deben consumir con más frecuencia para lograr una alimentación saludable.



## Ítem 2. Elije una imagen según lo que prefieres comer.

**Tabla 10.** Elije los alimentos que prefieres comer.

| .                   | Chochos | Papas fritas | Dulces | Pera | Coca cola | Agua |
|---------------------|---------|--------------|--------|------|-----------|------|
| <b>respuesta SI</b> | 16      | 14           | 4      | 26   | 6         | 24   |
| <b>Respuesta NO</b> | 14      | 16           | 26     | 4    | 24        | 6    |
| <b>Total</b>        | 30      | 30           | 30     | 30   | 30        | 30   |



**Gráfico N° 2:** Elije los alimentos que prefieres comer.

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

### Análisis y discusión

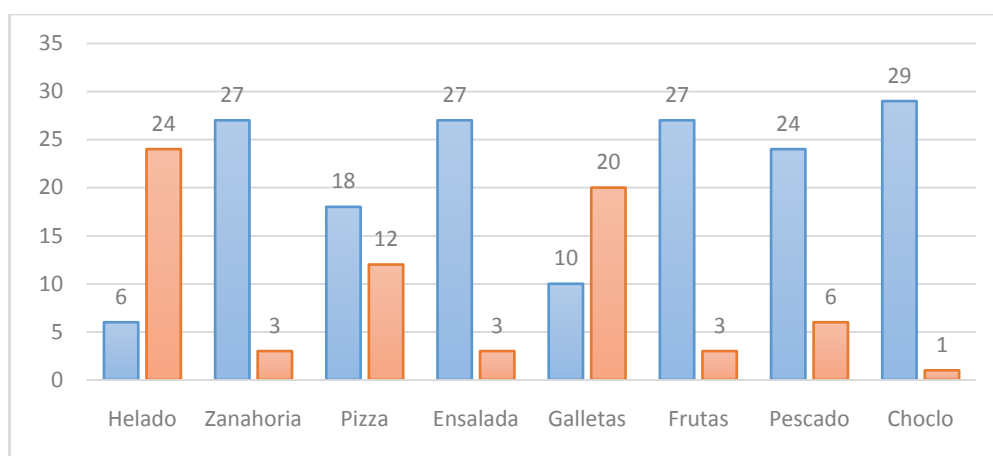
De un total de 30 alumnos de la unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, el 29% prefieren la pera, un 27% el agua, seguido de estos se puede evidenciar el chocho con un 18% y las papas fritas con un 15%, el resto de niños en bajo porcentaje prefieren la coca cola con un 7% y con un 4% prefieren los dulces. Información que permite afirmar que la mayoría de niños saben que la fruta y el agua es fundamental en su vida diaria para mantenerse sanos y saludables.

La revista de Headchildren sobre porciones recomendadas para niños indica que los niños deben consumir de 2 a 3 porciones de frutas al igual que las verduras, según el análisis realizado se puede observar que los niños cumplen con una dieta saludable.

**Ítem3.** Señala cuál de los siguientes alimentos te ayudan a crecer sano y fuerte.

**Tabla 11.** Señala los alimentos que le ayuda a crecer sano y fuerte

| .                   | Helado | Zanahoria | Pizza | Ensalada | Galletas | Frutas | Pescado | Choclo |
|---------------------|--------|-----------|-------|----------|----------|--------|---------|--------|
| <b>respuesta SI</b> | 6      | 27        | 18    | 27       | 10       | 27     | 24      | 29     |
| <b>Respuesta NO</b> | 24     | 3         | 12    | 3        | 20       | 3      | 6       | 1      |
| <b>Total</b>        | 30     | 30        | 30    | 30       | 30       | 30     | 30      | 30     |



**Gráfico N° 3:** Señalalos alimentos que le ayuda a crecer sano y fuerte

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

### **Análisis y discusión**

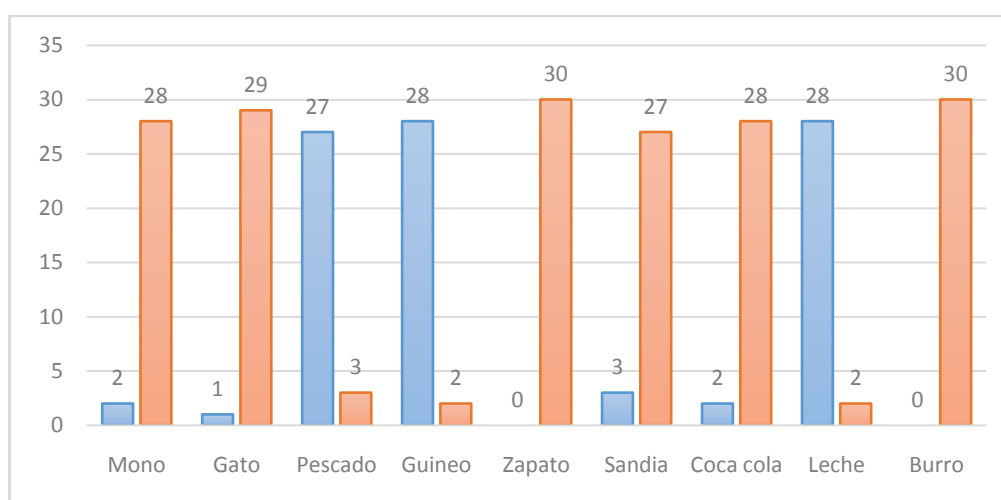
De un total de 30 alumnos de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, el 17% de niños señalaron que el choclo es un alimento natural que les ayuda a crecer sanos y fuertes, la zanahoria, las frutas y la ensalada tuvieron un porcentaje igualitario de 16%, seguido con un 14% el pescado, un 11 % la pizza y con un porcentaje más bajo 6% las galletas y el helado con un 4%. En este caso, cabe recalcar que los niños tienen conocimiento de los alimentos naturales, tales como el choclo que les ayuda a crecer sanos y fuertes.

Los resultados obtenidos coinciden con lo que se observó en la pirámide nutricional de la (SENC, 2019), lo niños reconocen los alimentos saludables como es la zanahoria, ensaladas, frutas, verduras y pescado, los cuales se deben ingerir con más frecuencia para llevar una dieta equilibrada.

#### Ítem4. Adivina que cosas ayudan a crecer sanos y fuertes

**Tabla 12.** Adivina los alimentos saludables.

| .                   | Mono | Gato | Pescado | Guineo | Zapato | Sandia | Coca cola | Leche | Burro |
|---------------------|------|------|---------|--------|--------|--------|-----------|-------|-------|
| <b>Respuesta SI</b> | 2    | 1    | 27      | 28     | 0      | 3      | 2         | 28    | 0     |
| <b>Respuesta NO</b> | 28   | 29   | 3       | 2      | 30     | 27     | 28        | 2     | 30    |
| <b>Total</b>        | 30   | 30   | 30      | 30     | 30     | 30     | 30        | 30    | 30    |



**Gráfico N° 4:** Adivina los alimentos saludables

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

#### Análisis y discusión

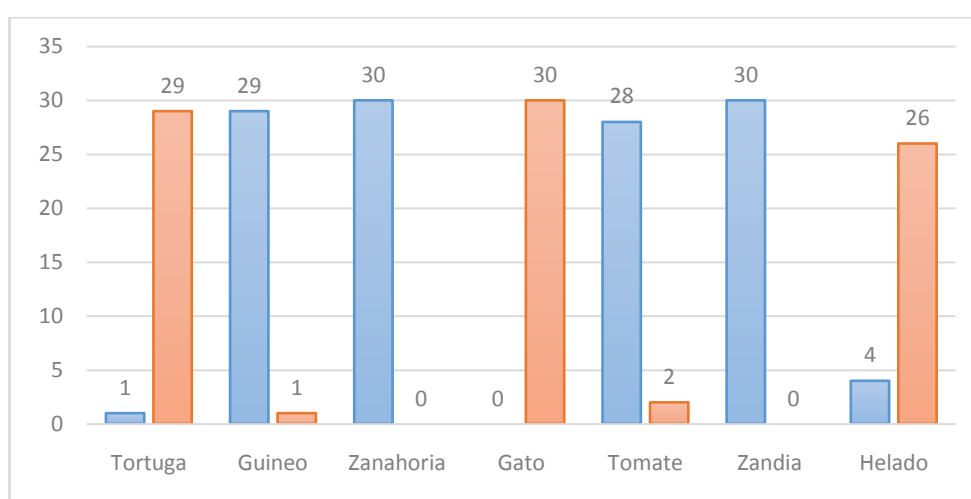
De un total de 30 alumnos de la unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, el 31% lo que viene hacer 28 niños señalaron el guineo y la leche como un alimento saludable, seguido con un 30% que son 27 niños señalan el pescado, con un porcentaje igualitario de 2% señalaron la coca cola y el mono y un 1% el gato. Hay que recalcar que los niños jugando a las adivinanzas reconocen alimentos sanos y saludables, como lo es el guineo y la leche.

Este análisis concuerda con lo que dice (Carrillo, Gutiérrez, & Muro, 2017) hay diversos alimentos que contienen fibra, vitaminas y minerales que son beneficiosos para nuestro cuerpo y ayudan a mejorar la salud, como se puede observar 28 niños señalan las frutas y leche como alimentos saludables.

**Ítem5.** Busca las frutas y verduras que son buenos para tu salud

**Tabla 13.** Identifica las frutas y verduras.

| .                   | Tortuga | Guineo | Zanahoria | Gato | Tomate | Sandia | Helado |
|---------------------|---------|--------|-----------|------|--------|--------|--------|
| <b>respuesta SI</b> | 1       | 29     | 30        | 0    | 28     | 30     | 4      |
| <b>Respuesta NO</b> | 29      | 1      | 0         | 30   | 2      | 0      | 26     |
| <b>Total</b>        | 30      | 30     | 30        | 30   | 30     | 30     | 30     |



**Gráfico N° 5:** Identifica las frutas y verduras.

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

**Análisis y discusión**

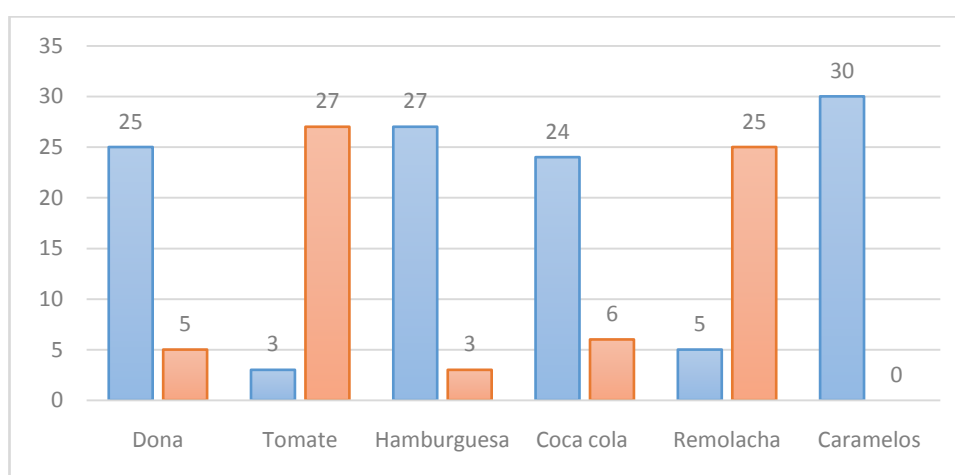
De un total de 30 alumnos de la unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, el 25% eligieron la sandía como fruta, con un porcentaje igualitario del 24% señalaron el guineo y la zanahoria como fruta y verdura, un 23% conocen que el tomate es verdura, en bajo porcentaje el 3% señalaron el helado, un 1% la tortuga y 0% el gato. Se puede afirmar que la mayoría de niños identificaron en un alto porcentaje alimentos saludables, tales como las frutas: la sandía y el guineo; verduras: la zanahoria y el tomate.

Los resultados obtenidos cuadra con lo que dice (Sánchez, San Julián & Martínez, 2015), los 30 niños a los que se aplicó el test reconocen que al ingerir frutas y verduras obtienen nutrientes que ayudan a mantenerse sanos y saludables.

## Ítem6. Busca la comida chatarra que es perjudicial para tu salud

**Tabla 14.** Identifica la comida chatarra

| .                   | Dona | Tomate | Hamburguesa | Coca cola | Remolacha | Caramelos |
|---------------------|------|--------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>respuesta SI</b> | 25   | 3      | 27          | 24        | 5         | 30        |
| <b>Respuesta NO</b> | 5    | 27     | 3           | 6         | 25        | 0         |
| <b>Total</b>        | 30   | 30     | 30          | 30        | 30        | 30        |



**Gráfico N° 6:** Identifica la comida chatarra

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

### Análisis y discusión

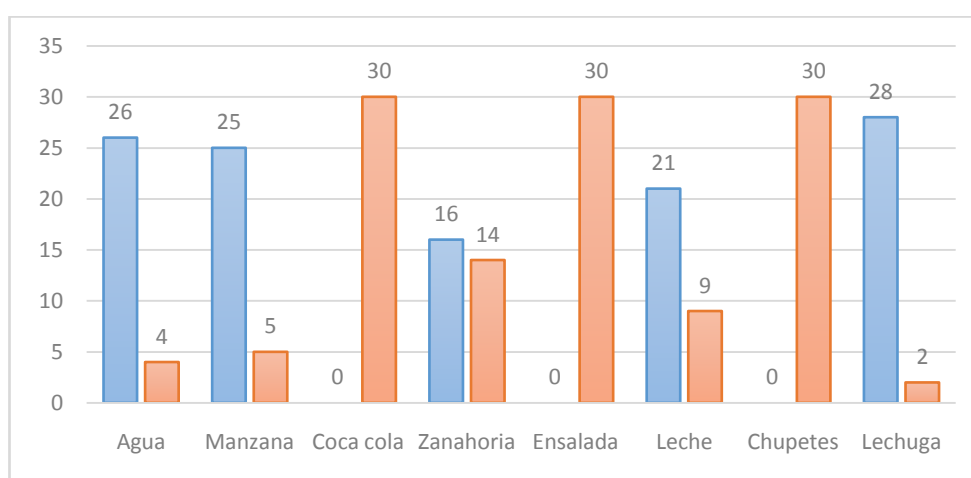
De un total de 30 alumnos de la unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, el 26% de niños señalaron los caramelos como comida chatarra, un 24% piensa que las hamburguesas son comida rápida, un 22% indicaron la dona, al igual que el 21% señalan la coca cola como bebida perjudicial para su salud, en bajo porcentaje se encuentra la remolacha 4% y el tomate con un 3%. Se puede afirmar que la mayoría de niños conocen e identifican la comida chatarra y dañina para su salud, así como los caramelos y hamburguesas.

Como se pudo observar todos los niños reconocen que la comida chatarra son perjudiciales para su salud, estos datos no coinciden con la tabla del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), 2019, indica que los niños de 4 a 5 años son propensos a un aumento de peso.

**Ítem7.** Completa las oraciones observando las imágenes.

**Tabla 15.** Completa correctamente las oraciones.

| .                   | Agua | Manzana | Coca cola | Zanahoria | Ensalada | Leche | Chupetes | Lechuga |
|---------------------|------|---------|-----------|-----------|----------|-------|----------|---------|
| <b>respuesta SI</b> | 26   | 25      | 0         | 16        | 0        | 21    | 0        | 28      |
| <b>Respuesta NO</b> | 4    | 5       | 30        | 14        | 30       | 9     | 30       | 2       |
| <b>Total</b>        | 30   | 30      | 30        | 30        | 30       | 30    | 30       | 30      |



**Gráfico N° 7:** Completa correctamente las oraciones

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

**Análisis y discusión**

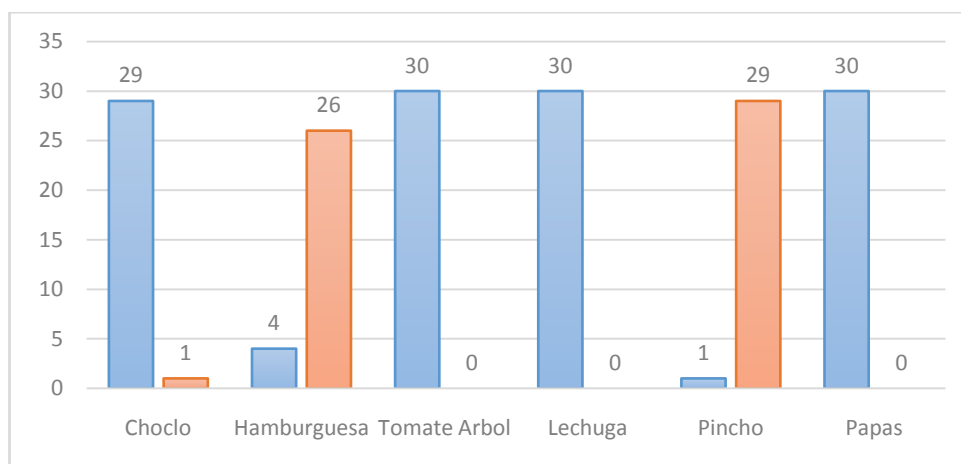
De un total de 30 alumnos de la unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, el 24% menciona la lechuga como un alimento saludable al momento de completar las frases, así mismo se menciona el agua y la manzana con un 22%, la leche con un 18%, la zanahoria con un 14% y con un 0% se eligió los chupetes, la coca cola y la ensalada. Resultados que permiten afirmar que la mayoría de niños de la unidad educativa respondieron bien a cada una de las oraciones.

Estos datos coinciden con lo que se estudió en la tabla de superalimentos, cada alimento aporta diferentes beneficios para el cuerpo, la mayoría de niños que son 28 de 30 alumnos señalaron diferentes alimentos saludables al completar las oraciones.

**Ítem 8.** Elije los alimentos saludables que tú puedes encontrar en el campo cerca de tu casa.

**Tabla 16.** Elije alimentos saludables que encuentra en el campo.

| .                   | Choclo | Hamburguesa | Tomate Árbol | Lechuga | Pincho | Papas |
|---------------------|--------|-------------|--------------|---------|--------|-------|
| <b>respuesta SI</b> | 29     | 4           | 30           | 30      | 1      | 30    |
| <b>Respuesta NO</b> | 1      | 26          | 0            | 0       | 29     | 0     |
| <b>Total</b>        | 30     | 30          | 30           | 30      | 30     | 30    |



**Gráfico N° 8:** Elije alimentos saludables que encuentra en el campo.

**Fuente:** Test realizada a los niños de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

### **Análisis y discusión**

De un total de 30 alumnos de la unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, se determina entre los resultados más relevantes: el choclo, la papa, la lechuga y el tomate de árbol con un 24% que los niños encuentra en su medio natural alimentos saludables, seguido con un bajo porcentaje de un 3% las hamburguesas y un 1% los pinchos. Se afirma que la mayoría de niños pueden encontrar en su entorno alimentos que les ayuda a crecer, pues estos les aporta nutrientes.

Los resultados obtenidos en el análisis coinciden con lo que dice (Albuérne, Cooper, & Vidal, 2016), al tener un habita alimenticio correcto y balanceado el niño mejorara su concentración y aprendizaje.

### **3.1.2 Análisis y discusión general de los resultados del Test**

Los resultados obtenidos se dieron mediante la realización de un test “Comiendo sano” en el que se planteó una calificación de si cumple y no cumple, así se pudo determinar que:

Un 24% que son 28 niños señalan alimentos saludables en las diversas preguntas, como es el jugo de frutas, el agua, choclo, guineo, leche, manzana, entre otros. Esto quiere decir que más de la mitad de niño de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez reconocen los alientos que son buenos para su salud y que al ingerirlos de manera equilibrada obtienen beneficios, así como lo señala la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en su pirámide nutricional. De igual manera reconocen que la comida chatarra, como son las papas fritas, los dulces son dañinas para la salud y puede causar sobrepeso, se puede visualizar en la información extraída del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) en sobrepeso en niños y adultos.

### **3.1.3 Validación del instrumento**

Para este apartado, se consideró el uso de estadísticos apropiados para el cálculo y validación de los resultados obtenidos en la investigación, partiendo de la validación del instrumento.

Se realiza el cálculo de validación, teniendo como resultado un valor de 0.982 de confiabilidad del instrumento, es decir, las preguntas aplicadas a los niños y niñas de la unidad educativa son confiables.



**Tabla 17: validación del instrumento**

**Resumen del procesamiento de los casos**

|       |                        | N | %     |
|-------|------------------------|---|-------|
| Casos | Válidos                | 2 | 100,0 |
|       | Excluidos <sup>a</sup> | 0 | ,0    |
|       | Total                  | 2 | 100,0 |

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticos de fiabilidad**

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,982             | 9              |

**Fuente:** SPSS Statistics

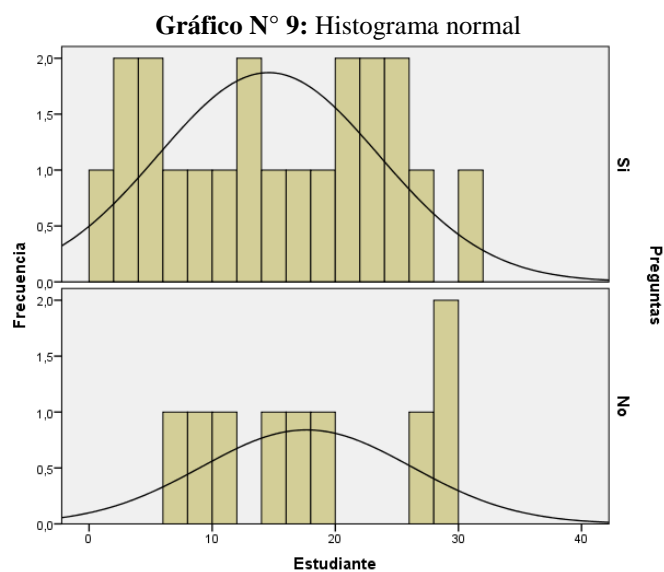
**Elaborado por:** Tenelema, M. (2019)

### 3.2 Verificación de hipótesis

H0: El medio natural y cultural no influye en la alimentación.

H1: El medio natural y cultural influye en la alimentación.

De acuerdo al gráfico N° 9, la curva de normalidad muestra que los datos tabulados en la opción SI tienen asimetría hacia la izquierda, es decir, los datos tienen a identificar los alimentos nutritivos y no nutritivos; en la gráfica inferior se puede identificar que existe una simetría en los datos en lo referente a la opción NO, por consiguiente, se puede identificar que los niños reconocen los alimentos de su medio natural y cultural.



Fuente: Programa estadístico SPSS. (2019)  
 Autora: Tenelema, M. (2019)

Al realizar el Coeficiente de Kendall, tabla 17, estadístico apropiado para esta investigación ya que el mismo ofrece el valor de posibilidades de un nivel de concordancia entre las mismas muestras, este estadístico mide el grado de asociación entre varios conjuntos denominados (k), el mismo que es útil para la determinación del grado de acuerdos entre varias muestras; se tiene como resultados un p(valor) menor a 0.005, por consiguiente se rechaza la hipótesis nula (El medio natural y cultural no influye en la alimentación) y se acepta la hipótesis alterna (El medio natural y cultural influye en la alimentación).

**Tabla 18: Coeficiente de Kendall**

| <b>Estadísticos de contraste</b> |        |
|----------------------------------|--------|
| N                                | 30     |
| W de Kendall <sup>a</sup>        | ,127   |
| Chi-cuadrado                     | 26,600 |
| Gl                               | 7      |
| Sig. asintót.                    | ,000   |

a. Coeficiente de concordancia de Kendall

Fuente: Programa estadístico SPSS. (2019)  
 Autora: Tenelema, M. (2019)

Como se puede observar en el gráfico N° 10 de acuerdo al estadístico de análisis de rangos de Friedman, tomando en cuenta las ocho preguntas del test aplicado a los niños y niñas de la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez, con sus respectivas opciones de respuesta se puede concluir y corroborar los datos calculados, con lo que se corrobora lo anterior mencionado.

**Gráfico N° 10: Resumen comprobación de hipótesis**  
**Resumen de prueba de hipótesis**

|   | Hipótesis nula                                                          | Test                                                                             | Sig. | Decisión                    |
|---|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------|
| 1 | Las distribuciones de P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7 and P8 son las mismas. | Análisis de dos vías de Friedman de varianza por rangos de muestras relacionadas | ,000 | Rechazar la hipótesis nula. |

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

Fuente: Programa estadístico SPSS. (2019)

Autora: Tenelema, M. (2019)

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este capítulo explica las conclusiones que se han obtenido gracias al análisis de los datos y su interpretación estadística.

#### 4.1 CONCLUSIONES

- Se analizó documentos e investigaciones sobre los alimentos saludable, además existe un marco legal y gráficos como la pirámide nutricional de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en donde señalan cuáles son los alimentos saludables y porciones que los niños de 4 a 5 años deben tomar, estos son: 2 porciones de carnes y otras proteínas, de 2 a 3 porciones de frutas, verduras y productos lácteos, de 6 a 11 porciones granos. El conocimiento de esto ayudará al niño llevar una dieta saludable.
  
- En la región Sierra se establecieron normas y reglamentos en cuanto a la alimentación de los niños. Teniendo en cuenta el reglamento e instructivo sobre los bares, se puede decir que la Unidad Educativa César Augusto Salazar cuenta con un bar y así mismo en el análisis de la aplicación del test de un total de 30 niños, 16 niños que es un poco más de la mitad respondieron que si tienen una alimentación saludable y 14 respondieron que no tienen una alimentación saludable.
  
- De acuerdo a la realidad y el manejo tecnológico ha dado lugar al diseño de un espacio virtual en Wix, este se ha creado con el objetivo de promover una guía alimentaria, dando a conocer alimentos y porciones para la preparación de cada plato, la cual podría ser una opción para que tanto niños, profesores y padres de familia tomen en cuenta los alimentos saludables.

## 4.2 RECOMENDACIONES

- Dar a conocer a la comunidad educativa sobre los nutrientes que aporta una alimentación saludable, las porciones que en la edad de 4 a 5 años necesitan e incentivando así el consumo de frutas y verduras para un adecuado hábito alimentario.
- Promover el cumplimiento de las normas establecidas en el reglamento e instructivo de bares dentro de la Unidad Educativa. El comité de padres de familia deberían exigir a la institución que haya un bar con un menú acorde a la edad para que todos los niños tengan una mejor alimentación.
- Utilizar la aplicación Wix como una forma de dar a conocer los productos utilizados en la preparación de los diversos platos nutritivos creados en el recetario “Un toque Nutritivo para Mi Salud”, con el fin de orientar a los padres de familia y toda la comunidad educativa en tener un mejor hábito alimenticio, para que sea completa, equilibrada y adecuada.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Aguilar, P. (2014). Cultura y alimentación. aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *ELSEVIER*, 48(1), 11-31. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-antropologia-95-articulo-cultura-alimentacion-aspectos-fundamentales-una-S0185122514704874>
- Alba, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 15(2). Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412016000200003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000200003)
- Albuerne, M., Cooper, V., & Vidal, M. (2016). Calidad del desayuno en escolares de 6to. y 7mo. grado de seis instituciones educativas de diferentes distritos de la ciudad de rosario. *Invenio*, 19(36), 117-131. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/877/87745590008.pdf>
- Arellano, P. (24 de Abril de 2017). Peligro.., Obesidad infantil! *El heraldo*. Obtenido de <http://elheraldo.com.ec/heraldo/index.php?fecha=2017-04-24&seccion=Editoriales&noticia=80682>
- Asamblea Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito. Obtenido de [https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp\\_ecu-int-text-const.pdf](https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp_ecu-int-text-const.pdf)
- Broza, J., Caiza, H., Mendoza, E., & Morales, M. (2018). Impacto del medio ambiente en la cultura estudiantil de la universidad técnicas estatal de quevedo. *ecociencia*, 5(2). Obtenido de <http://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/ecociencia/article/view/57/46>
- Carrillo, C., Gutiérrez, M., & Muro, M. (2017). *La chía como súper alimentoy sus beneficios en la salud de la piel*. *Medigraphic*, 12(1), 18-24. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2017/rr171c.pdf>
- Consejo Nacional de Planificación. (2017-2021). *Constitución de la Republica*. Quito.
- Constitución del Ecuador. (2014). *Constitución de la república del ecuador*. Obtenido de [https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp\\_ecu-int-text-const.pdf](https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp_ecu-int-text-const.pdf)
- Dichdji, A. (2017). NATURALEZA Y CULTURA: DIÁLOGOS INTERDISCIPLINARIOS ENTRE LA HISTORIA AMBIENTAL Y LA ANTROPOLOGÍA. *Luna Azu*(4). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n44/n44a17.pdf>
- Elissalde, R. (2017). La cultura como campo de espejismos para el ambiente: la interpretación cultural de la realidad. *Revista de Ciencias Sociales*, 30(41). Obtenido de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0797-55382017000200071](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0797-55382017000200071)
- Freidin, B. (2016). Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área

- Metropolitana de Buenos Aires. *Salud Colectiva*, 12(4), 519-536. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/731/73149180005.pdf>
- Gobierno Nacional de la República del Ecuador . (17 de Julio de 2017). *Administradores de bares escolares se capacitan en Ambato*. Obtenido de Servicio Ecuatoriano de Capacitación Profesional: <https://www.secap.gob.ec/administradores-de-bares-escolares-se-capacitan-en-ambato/>
- González, M., Vázquez, M., Fierro, A., Molinerod, L., Muñoz, M., & Herrero, B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71). Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322016000300003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003)
- Guía metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. (2018). *Nutrición y Salud*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- INEC. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición se presenta este miércoles*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-se-presenta-este-miercoles/>
- INEC. (2019). *Estadísticas vitales*. Obtenido de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion\\_y\\_Demografia/Nacimientos\\_Defunciones/2018/Principales\\_resultados\\_nac\\_y\\_def\\_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/2018/Principales_resultados_nac_y_def_2018.pdf)
- Leyva, D., & Pérez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 867-881. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/2631/263138102016.pdf>
- Ministerio de Educación. (2014). *Bares escolares saludables*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/bares-escolares-saludables/>
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2014). *REGLAMENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACION*. Quito. Obtenido de <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/12/A-0514-Reglamento-de-bares-escolares-del-sistema-nacional-de-educacion.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2015). *Instructivo de Operativización del Reglamento para el Control del Funcionamiento de Bares Escolares del Sistema Nacional de Educación*. Obtenido de <https://bibliotecapromocion.msp.gob.ec/greenstone/collect/promocin/index/assoc/HASH015d/5a4ea905.dir/doc.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2015). *INSTRUCTIVO DE OPERATIVIZACION REGLAMENTO CONTROL DE BARES ESCOLARES*. Quito. Obtenido de <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp->

content/uploads/downloads/2016/12/A-0001-Instructivo-de-Operativizacion-del-Reglamento-de-Control-de-Bares-escolares.pdf

- Molina, J. (2016). Hábitos alimentarios saludables y su legislación en Bolivia. *Gaceta Médica Boliviana*, 39(2).
- Montalvo, M. (2019). *RUTAS ALIMENTARIAS EN BASE A LA IDENTIDAD DE LOS ALIMENTOS: CASO DE ESTUDIO AMBATO*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30220>
- Páramo, D. (2017). Cultura y comportamiento humano. *Pensamiento & Gestión*(43). Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-62762017000200001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-62762017000200001)
- Pastor, O., & Viveros, J. (2017). Ingesta de comida rápida y su influencia en la producción de N-aciletanolaminas involucradas en el ciclo hambre-saciedad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(2). Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-15232017000200171](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232017000200171)
- Quintero, M., Mendoza, D., & Quintero, A. (2017). La transmisión cultural de los hábitos alimentarios, la identidad y la cohesión social: un estudio de caso en la zona rural de Cali-Colombia. *ELSEVIER*, 139, 75-83. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666318318245>
- Raffaele, L. (2018). “¡BIEN COMIDO, BIEN TRABAJADO!”. EL CONCEPTO DE “BUENA ALIMENTACIÓN” ENTRE LOS POBLADORES DE UNA COMUNIDAD CAMPESINA DE HUANCAVELICA, PERÚ. *Diálogo andino*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-26812018000300161](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-26812018000300161)
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, J., & Atalah, E. (2017). Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(1), 33-38. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/469/46950536005.pdf>
- Requena, J. (2017). *Planificación de Menús y Dietas Especiales*. ICB. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utasp/reader.action?docID=5349790&query=planificacion%2Bde%2Bmenus%2Bby%2Bdietas%2B>
- Sánchez, A., San Julián, B., & Martíne, Á. (2015). *Predimed: date el gusto comer sano*. (E. U. Navarra, Ed.) Navarra, España.
- Severiche, C., Gómez, E., & Morales, J. (2016). La educación ambiental como base cultural y estrategia para el desarrollo sostenible. *Telos*, 8(2), 266- 281. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/993/99345727007.pdf>



- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2019). *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria*. Obtenido de <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2019/06/18/nueva-piramide-alimenticia-cereales-integrales-carnes-rojas/00031560855277615171133.htm>
- Suárez, M. (2016). Significado externo de “alimentación correcta” en México. *Salud Colectiva*, 12(4), 575-588. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/731/73149180008.pdf>
- Tarqui, C., & Alvarez, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Salud Pública*, 20(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/422/42258458008/42258458008.pdf>
- Verdugo, G., Arias, V., & Perez, C. (2016). Análisis del precio de una dieta saludable y no saludable en la Región Metropolitana de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 66(4). Obtenido de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222016000400002](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222016000400002)
- Yury, R., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., . . . Ríos, P. (2017). Alimentación saludable en docentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(1), 115-128. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252017000100010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000100010)
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2). Obtenido de [https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1851-82652017000200295&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1851-82652017000200295&script=sci_arttext&tlng=en)

## ANEXOS



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA



#### TEST COMIENDO SANO

**Vinculación del proyecto de investigación:** Laboratorio de cocina tecnoemocional y de los sentidos caso de estudio patrimonio alimentario ecuatoriano.

**Tema:** La alimentación con relación al medio natural y cultural en los niños de 4 a 5 años.

**Objetivo:** Analizar la alimentación con relación al medio natural y cultural en niños de 4-5 años en la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

|                     |  |             |  |
|---------------------|--|-------------|--|
| Fecha de aplicación |  | Institución |  |
| Cantón              |  | Zona        |  |

|       |             |            |              |                     |              |
|-------|-------------|------------|--------------|---------------------|--------------|
| Edad  |             |            |              |                     |              |
| Sexo  | M ( )       | F ( )      | Discapacidad | Si ( )              | No ( )       |
| Etnia | Mestizo ( ) | Blanco ( ) | Indígena( )  | Afroecuatoriano ( ) | Montubio ( ) |

**Indicaciones (investigador):**







Es un test que ayudará analizar el tipo de alimentación en el medio natural y cultural. Es aplicable a niños de 4-5 años (prescolares). Se realizará de forma individual, es de fácil aplicación.

**1. Señala los alimentos saludables que llevas en tu lonchera**



**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño responde tres opciones bien.

2. Elige una imagen de cada literal según lo que prefieres comer.

|   |                                                                                   |                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A |  |  |
| B |  |  |
| C |  |  |

**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño responde dos literales bien.

3. Señala cuál de los siguientes alimentos te ayudan a crecer sano y fuerte.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| Helado                                                                              | Zanahoria                                                                           | Pizza                                                                                | Ensalada                                                                              |
|  |  |  |  |
| Galletas                                                                            | Ensalada de frutas                                                                  | Pescado                                                                              | Maiz                                                                                  |

**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño responde 4 opciones bien.

4. Adivina que cosas ayudan a crecer sanos y fuertes.

- a) Es un animalito que vive en el agua y nos aporta proteínas, vitaminas y minerales para nuestro cuerpo.



- b) Es una fruta que les encanta a los monos y a las personas aporta muchas vitaminas.



- c) Es un líquido blanco que proviene de la vaca y se toma en las mañanas, además nos aporta calcio.



**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño responde dos adivinanzas bien.

5. Busca lo que se pide

Busca las frutas y verduras que son buenos para tu salud



**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño encuentra tres cosas que se le pide..

6. Busca lo que se pide.

Busca la comida chatarra que son perjudiciales para tu salud



**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño encuentra tres cosas que se le pide.

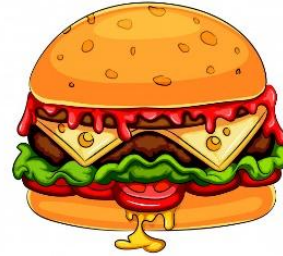
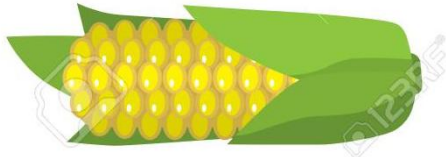
7. Completa las oraciones observando las imágenes.

- a) Cuando desayuno, mi mami me da un pan y tomo una.....
- b) En mi lonchera mi mami me manda una fruta roja, llamada....
- c) En el almuerzo mis padres acompañan el arroz con una ensalada que contiene....
- d) Yo cuando me siento cansado tomo....
- e) Cuando como sopa me encuentro con un vegetal de color anaranjado, que se llama....



**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño responde tres opciones bien.

8. Elige los alimentos saludables que tú puedes encontrar en el campo o cerca de tu casa.



**Evaluación:** Si cumple, cuando el niño responde tres opciones bien.





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**



**TEST DE EVALUACIÓN**

**Vinculación del proyecto de investigación:** Laboratorio de cocina tecnoemocional y de los sentidos caso de estudio patrimonio alimentario ecuatoriano.

**Tema:** La alimentación con relación al medio natural y cultural en los niños de 4 a 5 años.

**Objetivo:** Analizar la alimentación con relación al medio natural y cultural en niños de 4-5 años en la Unidad Educativa Cesar Augusto Salazar Chávez

|                     |  |             |  |
|---------------------|--|-------------|--|
| Fecha de aplicación |  | Institución |  |
| Cantón              |  | Zona        |  |

|       |             |            |              |                     |              |
|-------|-------------|------------|--------------|---------------------|--------------|
| Edad  |             |            |              |                     |              |
| Sexo  | M ( )       | F ( )      | Discapacidad | Si ( )              | No ( )       |
| Etnia | Mestizo ( ) | Blanco ( ) | Indígena( )  | Afroecuatoriano ( ) | Montubio ( ) |

**Indicaciones (investigador):**

Es un test que ayudara analizar el tipo de alimentación en el medio natural y cultural. Es aplicable a niños de 4-5 años (prescolares). Se realizara de forma individual, es de fácil aplicación, económica y de rapidez.

| Número | Ítem                                                                | Si | No |
|--------|---------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1      | El niño/a señala los alimentos saludables que lleva en su lonchera. |    |    |
| 2      | El niño/a elije alimentos saludables.                               |    |    |
| 3      | El niño/a señala los alimentos que le ayuda a crecer sano y fuerte  |    |    |
| 4      | El niño/a adivina correctamente los alimentos saludables.           |    |    |
| 5      | El niño/a identifica frutas y verduras.                             |    |    |
| 6      | El niño/a identifica la comida chatarra.                            |    |    |
| 7      | El niño/a completa correctamente las oraciones.                     |    |    |
| 8      | El niño/a elije alimentos saludables que encuentra en el campo.     |    |    |