



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN MENCIÓN  
PARVULARIA**

**TEMA:**

---

**“LA NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS  
CASO DE ESTUDIO PATRIMONIO ALIMENTARIO ECUATORIANO”**

---

**AUTORA:** María Paulina Castro Simbaña

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

**Ambato-Ecuador**

**2019 - 2020**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Ing. María Cristina Páez Quinde, Mg con C.C. 1803091428 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS CASO DE ESTUDIO PATRIMONIO ALIMENTARIO ECUATORIANO” desarrollado por la egresada Castro Simbaña María Paulina, 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 Quinde, Mg.  
**TUTORA TRABAJO TITULACIÓN**

## **TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

Deja constancia que el presente informe es la compilación final de la investigación del autora, 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



.....

Castro Simbaña María Paulina

C.I 1804862173

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos como autora del trabajo de investigación, que corresponde al trabajo final de titulación con el tema “LA NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS CASO DE ESTUDIO PATRIMONIO ALIMENTARIO ECUATORIANO”, autorizo su reproducción total bajo los parámetros legales que demande la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autora.



.....  
Castro Simbaña María Paulina

C.I 1804862173

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS CASO DE ESTUDIO PATRIMONIO ALIMENTARIO ECUATORIANO” presentado por la Señorita María Paulina Castro Simbaña, estudiante 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 y científicos de investigación y reglamentarios.

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

### **LA COMISIÓN**



---

Lcda. Mayra I. Barrera G. Mg.  
C.C. 1803743358  
Miembro de la Comisión Calificadora



---

Lcda. Myrian B. Pérez C. Mg  
C.C. 0502642994  
Miembro de la Comisión Calificadora

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación ha sido una muestra de grandes superaciones personales y académicas por lo mismo va dedicado a mi abuelita Lucrecia por ser mi más grande ejemplo de amor sincero y el motivo de mi existencia, a mis padres José y Verónica quienes han confiado siempre en mí y me han enseñado que con valores como la humildad, el amor propio y perseverancia todo es más ameno.

A mis hermanos David, Diego, Christian, por ser mi apoyo día a día y motivo de mis alegrías y también de manera muy emotiva a Carla, Andrea y Oscar, quienes han sido luz en mi vida e inspiración principal para amar mi carrera universitaria y siempre dar lo mejor de mí.

Paulina Castro

## **AGRADECIMIENTO**

El agradecimiento es un valor humano que muestra los sentimientos sinceros de una persona por ello quiero agradecer a quienes han hecho posible que pueda prepararme académicamente, a mis padres José y Verónica, porque a pesar de muchas dificultades para ellos nunca dejaron de apoyarme y siempre he sido prioridad en sus vidas, a mi abuelita Lucrecia ya que por su amor a la cocina fue una inspiración para poder desarrollar mi proyecto de investigación, a mi familia por sus palabras de aliento y por nunca permitir que me sintiera sola.

A mis maestras Carolina San Lucas y Mayra Barrera, ya que durante el transcurso de toda mi carrera universitaria demostraron no solamente ser grandes profesionales sino grandes amigas y de manera muy especial a mi tutora la Ing. Cristina Páez por su paciencia, tolerancia, y por cada uno de sus conocimientos que ha sabido impartir de la mejor manera pero sobre todo por ser un excelente ser humano y una buena profesional lo cual permitió direccionar dicha investigación a ser digna de la Universidad Técnica de Ambato.

Paulina Castro

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
CAPITULO 1 .....	15
MARCO TEÒRICO.....	15
1.1.    Antecedentes Investigativos .....	15
1.2.    Descripción de los objetivos.....	20
METODOLOGÍA .....	29
2.1 Instrumentos .....	29
2.2 Métodos .....	33
CAPÍTULO III.....	34
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	34



3.1 Análisis y discusión de resultados .....	34
3.1.1. Análisis y discusión de los resultados de la ficha de crecimiento de los niños del CDI “Nuevo Amanecer” .....	43
3.2 Verificación de la hipótesis .....	50
CAPÍTULO IV .....	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	53
4.1 Conclusiones .....	53
4.2 Recomendaciones .....	54
Bibliografía .....	55
Anexos .....	60
Anexo 1 Ficha Atlas del patrimonio alimentario .....	60
Anexo 2 Cuestionario estructurado en escala de Likert .....	61
Anexo 3 Ficha evaluadora del crecimiento infantil.....	63
Anexo 4 Guía nutricional .....	67

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ingesta de verduras .....	35
Tabla 2. Consumo de dulces .....	36
Tabla 3. Lugar donde comen con mayor frecuencia .....	37
Tabla 4. Consumo de vegetales con almidón.....	38
Tabla 5. Preferencia por la comida que preparan las abuelitas .....	39
Tabla 6. Consumo de alimentos cuando salen de paseo con sus padres .....	40
Tabla 7. Consumo de frutas .....	41
Tabla 8. Consumo de proteínas (carnes) .....	42
Tabla 9. Índice del crecimiento infantil de los niños del CDI “Nuevo Amanecer”...	44
Tabla 10. Confiabilidad del instrumento.....	50
Tabla 11. Verificación de la hipótesis.....	50
Tabla 12. Cálculo de la hipótesis .....	51

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Materia prima y producto elaborado .....	31
Cuadro 2. Materiales usados para los platos elaborados.....	32

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Consumo de verduras.....	35
Gráfico 2. Consumo de dulces .....	36
Gráfico 3. Lugar donde comen con mayor frecuencia.....	37
Gráfico 4. Ingesta de vegetales con almidón .....	38
Gráfico 5. Preferencia por la comida que preparan las abuelitas.....	39
Gráfico 6. Consumo de alimentos cuando salen de paseo con sus padres.....	40
Gráfico 7. Consumo de frutas .....	41
Gráfico 8. Consumo de proteínas (carnes).....	42
Gráfico 9. Peso en kilogramos de los niños del CDI “Nuevo Amanecer” .....	46
Gráfico 10. Talla en centímetros de los niños del CDI “Nuevo Amanecer” .....	47
Gráfico 11. Índice de masa corporal de los niños del CDI “Nuevo Amanecer” .....	48
Gráfico 12. Crecimiento de los niños del CDI “Nuevo Amanecer” .....	49
Gráfico 13. Cálculo de la hipótesis .....	51
Gráfico 14. Cálculo de la hipótesis .....	52

## RESUMEN EJECUTIVO

Actualmente dentro de los nuevos estándares mundiales sobre salud se busca generar nuevos estilos de vida saludables que buscan mejorar la calidad de vida de las personas, dicho escrito partió por este interés y fue el complemento para trabajarlo por dos partes: la primera inició con la recopilación de información confiable en base a expertos y la inducción del tema propuesto “La nutrición en el crecimiento de niños de 3 a 4 años caso de estudio patrimonio alimentario ecuatoriano” , lo cual por otra parte permitió realzar la riqueza alimentaria con la que cuenta nuestro país y los beneficios que la misma puede traer, y como segunda parte se desarrolló un análisis teórico-práctico, la búsqueda de datos reales que comprueben la hipótesis dicha: el patrimonio alimentario aporta con la nutrición y el crecimiento de los niños de 3 a 4 años, con una metodología de trabajo que permitió aplicar un cuestionario de preguntas hechas para niños de las edades ya dichas, fichas del crecimiento infantil , ficha del patrimonio alimentario ecuatoriano, y a manera de concluir pero a la vez dar una puerta de inicio hacia una innovadora propuesta nutricional para niños, se pudo elaborar una guía nutricional que no es otra cosa que una compilación resumida de la investigación que se realizó durante todo este tiempo y la misma cuenta con quince platos preparados de manera creativa, con los ingredientes que se deben usar, hecho en porciones, raciones y mezclas adecuadas para los niños. Esta guía puede ser facilitada por todo el público que desea hacer uso de la misma, para mejorar su manera de alimentar a la población infantil y mejorar su condición de crecimiento, y por otra parte también resaltar la riqueza alimentaria con la que cuenta el país.

**Palabras claves:** salud, estilos de vida, nutrición, patrimonio alimentario, crecimiento infantil, riqueza alimentaria, guía nutricional

## ABSTRACT

Currently, within the new world standards on health, the aim is to generate new healthy lifestyles that seek to improve the quality of life of people. That writing was based on this interest and was the complement to work it in two parts: The first began with the collection of reliable information based on experts and the induction of the proposed theme “Nutrition in the growth of children aged 3 to 4 years of the case of the Ecuadorian food heritage study”. Which on the other hand allows to realize the food wealth that our country has and the benefits that it can bring. As a second part, a theoretical-practical analysis was developed, the search for real data that prove the said hypothesis: food heritage contributes to nutrition and growth of children from 3 to 4 years old. With a work methodology that allowed to apply a questionnaire of questions asked for children of the ages already said, records of child growth, record card of Ecuadorian food heritage. To conclude but at the same time give a starting point towards an innovative nutritional proposal for children, a nutritional guide could be developed that is nothing more than a summary compilation of the research that was carried out during all this time. It has dishes prepared in a creative way, with the ingredients that should be used, made in portions, portions and mixtures suitable for children. This guide can be provided by all the public who wishes to use it, to improve their way of feeding the child population and improve their growth condition, and on the other hand also highlight the food wealth that the country has.

**Keywords:** health, lifestyles, nutrition, food heritage, child growth, food wealth, nutritional guide

## CAPITULO 1

### MARCO TEÒRICO

#### 1.1. Antecedentes Investigativos

La presente investigación tomando en cuenta la nutrición hace referencia a (Ratner, Hernández, Martel, & Atalah, 2017), quienes apuntan primordialmente a las culturas nutricionales como contextos de desencadenamiento hacia un buen estilo de vida es decir llevar una buena práctica de hábitos que favorecen a nuestra salud y hacia un mal estilo de vida que se refiere a actividades perjudiciales para el cuerpo humano, las porciones en las que se come, los grupos de alimentos que prioricemos, el conocimiento sobre que porciones deseemos comer, son aspectos que se deben tomar en cuenta para su estudio y buen discernimiento, los conocimientos sobre nutrición también permiten esclarecer la importancia nutricional dentro de los primeros años de vida y la escolarización, en cuanto a (Arrunátegui, 2016), concluyen en su investigación realizada a un país vecino Perú, donde los estilos de vida, los estándares de nutrición y las características poblacionales no varían en mayor grado en comparación a nuestra nación, que aquellos niños que provienen de sectores rurales pocos son los casos que cuentan con un estado de vida saludable óptimo en cuanto a un gran porcentaje presentan grados de desnutrición y como consecuencia enfermedades que se presentarán de inmediato o en su vida adulta , así también la otra realidad de los sectores urbanos donde se evidencio el sobrepeso infantil a un porcentaje considerable a consecuencia de los malos hábitos alimenticios, descuadras al momento de organizar el tiempo y la invasión de las nuevas tecnologías.

Conocer sobre la nutrición y los índices de los problemas de salud que pueden desencadenar nos invita a pensar sobre la importancia del óptimo crecimiento desde la infancia, (Benjumea, Parra, & Jaramillos, 2017), el retardo del mismo se debe a un factor importante presente entre la etapa del embarazo y los dos primeros años de vida: una alimentación inadecuada, si lo señalado se da en continuidad traerá como consecuencia y frutos un sin número de problemas de salud no solo visibles físicamente por falta de estatura o por bajo o alto peso, también afecta en dos de las cuatro áreas vitales de desarrollo para el niño como son cognitiva y del lenguaje ambas pueden ser evidenciadas de su progreso o retroceso en el rendimiento escolar del niño acompañado del mismo

modo en su desenvolvimiento social y afectivo con las demás personas; (Gómez, y otros, 2016), agrupan su estudio en el papel principal que guardan la autoridades de cada país, pueblo, cantón o comunidad hacia la realización de políticas públicas a favor de crecer con salud, con fines no solo unitarios ni para cierto caso de estudio, sino que sean globales para todos y todas que agrupen intereses en aportar al desarrollo del ser humano en todas sus formas y estilos de vida.

La nutrición con un enfoque de cambio social es donde prevalece la indagación (Zafra, 2017), para esclarecer que la alimentación no solo puede ser vista como ente necesario para el cuerpo de modo similar es una forma de expresión en cuanto a lo que pensamos, sentimos y como actuamos, educación nutricional no es saber teóricamente sobre términos en relación al tema sino es actuar de manera autónoma, real, que el educando se sienta y viva más autónomo, que sus necesidades alimenticias crezcan en base a sus gustos, y cultura, el mismo artículo finaliza poniendo a la cultura alimentaria como un poderoso remitente de lenguaje entre naciones a nivel mundial, debido a lo que unir de manera coloquial estilos de vida inclusivos que disfruten de la variedad gastronómica que se puede encontrar desde los suelos con poca riqueza en nutrientes y minerales ese es uno de los grandes retos sociales en la actualidad.

Las nuevas demandas de este siglo, toman interés en combatir dicha problemática por lo mismo (Nur & Arriaga, 2016), nos habla acerca de los programas de educación nutricional dirigidos a las edades entre 3 a 12 años de edad donde, se trabaja en la concientización de manera lúdica con familias y escuelas, entre sus objetivos esta cambiar la mentalidad de la alimentación antañona o tradicional por medio de la creatividad en la cocina, poner en práctica habilidades gastronómicas ha permitido incrementar el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras en porciones mejoradas, después de resaltar este programa social es pertinente evidenciar los resultados en base a una evaluación crítica donde se encuentra como problema principal la inadecuada puesta en marcha de dicho plan nutricional, es decir, encontramos déficit en cuanto a la importancia de calidad y no de cantidad, el personal a quien se contrata, como direccionan las autoridades comunitarias o escolares, en cuanto a la excedencia, accesibilidad y manejo del mismo (O Abeyá, 2016).



(Cortés, 2016), aporta con el conocimiento sobre los sistemas agro alimentarios que redescubren a quienes no se les toma con el papel principal que se debería son aquellas personas productoras, aquellos agrícolas que hacen posible la producción, comercialización y óptimo cuidado de los productos naturales que podemos encontrar en diversos mercados donde se ofertan no s un producto físico sino la realidad que se guarda detrás de dicha gente que se dedica a la siembra y cosecha, donde su fuente económica es el medio natural, la descendencia cultural de generación en generación les ha brindado un oficio y fuente económica fructífera, no solo por los beneficios la mencionados sino por el aporte vital hacia la vida del ser humano, las realidades económicas, los cambios climáticos son un desventaja de dichos sistemas por esto también es un estudio importante luchar por el incremento de dicha productividad, por su recurso y talento humano.

En la variable patrimonio alimentario ecuatoriano se analiza primero de manera general (Salazar, 2016), que el estado ecuatoriano desde hace ya algunos años ha buscado darle otro sentido a las políticas que maneja en base a nutrición, salud, alimentación entre otras, para sectores de mayor vulnerabilidad y para las edades que comprenden desde la infancia hasta la vida adulta, es interesante recalcar las cualidades que caracterizan al Ecuador un país pequeño pero rico en biodiversidad, en flora y fauna que apuesta por un política del buen vivir que estrecha y enlaza nuevas formas de vida, un país con equidad para todos, siendo una nación que cuenta con los recursos alimenticios adecuados la problemática seguro radica en otro ámbito el desconocimiento sobre lo que realmente se puede encontrar en sus tierras y la inadecuada repartición de sus productos hacia todos sus espacios.

Dentro de los artículos vigentes en la Constitución del Ecuador, se denomina a la alimentación como un derecho que debe ser promovido por el mismo estado, las estrategias mal aplicadas pueden ser un deterioro en cuanto a la exportación de nuestros productos y generar aspectos negativos como la dependencia en cualquier ámbito, las soluciones proactivas son acciones inmediatas que se deben realizar por lo mismo (Franco, 2016), apuesta por una soberanía alimentaria donde se fortalecen y revalorizan lo nuestro, hablando también de nuestro recurso trabajador, las nuevas administraciones en la distribución de alimentos para todos, no desperdiciarlos, el conocimiento sobre cultura alimentaria no es otra cosa que una potencia a nivel nacional sobre qué tenemos

y cómo podemos alcanzar grandes cosas con un simple cambio hacia la manera de mentalizarnos sobre algo o alguien.

El patrimonio gastronómico de los ecuatorianos depende de la región en la que se encuentre, cada una de ellas se diferencia por sus aromas, creencias y su gente, (Andrade & Ruperti, 2016), la dieta nutricional ecuatoriana se centra en obtener las mayores fuentes de energía en el almuerzo, seguido de la merienda y por último del desayuno, la ingesta de alimentos demanda de platos típicos de cada región, y preferencias de paladar, la carne de res, la carne blanca, el pollo, el cerdo, cabe mencionar son otra fuente alimenticia, el uso de aceites que aporten grasas no tan saludables para el cuerpo humano es otra fuente presente en la dieta del país, el consumo de carbohidratos naturales también se evidencian en, arroz, papas, yuca, fideo, entre otros, no se cuenta con una pirámide general para todos a nivel nacional debido a las pocas aportaciones científicas con dicho tema, pero si se puede dar un porcentaje de lo que consumen los ecuatorianos al momento de elegir que desean comer, la calidad de la gente emite buena energía y vuelve a tener en cuenta que la nutrición no solo es un estado de salud sino un medio de comunicación y potencia turística de lo que posee el Ecuador.

La riqueza gastronómica ecuatoriana como un puente hacia la identidad cultural y turística a nivel mundial es otra aportación de (Torres, Romero, & Viteri, 2017) , donde destaca la exaltación de un nuevo fenómeno de pleno siglo XXI, quien atrae a turistas extranjeros y de pueblos vecinos, donde la necesidad principal es deleitar sus paladares con la cocina de esta Patria, (Maldonado, Alvarez, Del Rio, & Mora, 2017), no quieren dejar por alto nombrar aquellos expertos de la cocina quienes en base a sus experiencias de vida, saben que dentro del mundo culinario se experimentan varios puntos de vista, maneras de pensar, gustos en sabores, colores, colocación de platos, raciones ,higiene, el éxito en la comida ecuatoriana se centra en la revalorización y rescate de la tradición de años atrás con las innovaciones de los nuevos expertos de las cocinas que realizan sus estudios fuera del país y se convierten en grandes chefs, jefes de restaurantes, e incluso potencias humanas turísticas que son receptores de lo que se puede encontrar en nuestras tierras.

El patrimonio alimentario de los pueblos indígenas, (Campos & Favila, 2018) están interrelacionadas con la identidad de un pueblo y el incremento de visitas por turistas que

este puede poseer detrás de un plato típico de comida se guarda un sin número de vivencias, formas de vida, percepciones individuales, convivencia entre pueblos, ahora (Fernández, Rodríguez, Pozo, & Espinosa, 2016), resalta algo semejante que ocurre con el patrimonio de alimentario de nuestros pueblos indígenas ,como una identificación propia que invita a la exploración de inéditos deleites de los sentidos: gusto, olfato, vista, tacto, oído, y la aplicación de nuevas destrezas dentro del arte culinario, el nutrirse sanamente es otro reconocimiento que (Canchina, 2016), hace hacia las culturas indígenas que son 18 en nuestro país divididas en las cuatro regiones: Costa, Sierra, Oriente y Galápagos, todas y cada una de ellas lo único que desean guardar, son sus recursos únicos e intocables para sus futuras generaciones que sientan interés por salvaguardar la importancia de conservar sus bienes naturales, sus riquezas étnicas, y de la diversidad en alimentos que podemos encontrar.

Dentro del contexto nacional es bastante amplio discernir o enlistar todos los bienes alimenticios que podemos hallar dependiendo del suelo en el que nos encontremos (Moya, s, f), pone como referencia a la Región Sierra en la cual pese a su extensión y en cada rincón donde habitan , la diferencia de consumo no es muy significativa, entre sus producciones naturales podemos encontrar, en granos: las habas, el maíz, el frejol, la lenteja, el morocho, en legumbres y hortalizas: la lechuga, la zanahoria, la col, la remolacha, la cebolla, entre las carnes: cuy, conejo, la vaca, el cordero, el caballo, la gallina, al mismo tiempo se suman los alimentos procesados que intervienen la mano del hombre donde ya no podemos encontrar una fuente de proteína necesaria para nuestra dieta nutricional, las bebidas naturales y los jugos comerciales hoy en día, es todo el conglomerado de combinaciones que realizan lo que trae como consecuencia la pérdida de valor energético adecuado para nuestro cuerpo, exceso o escaso consumo de determinados alimento.

## 1.2. Descripción de los objetivos

**Objetivo Específico 1:** Fundamentar de manera bibliográfica la importancia de llevar a la par el conocimiento sobre alimentación nutritiva y las consecuencias que provoca en el crecimiento de niños de 3 a 4 años.

(Machado, Denis, Fernández, Miguez, & Pérez, 2016), hablan sobre los expertos de la salud los cuales sostienen que vivir sanamente es una virtud que debe partir de las personas de manera innata por consecuencia de hábitos y rutinas de conservación hacia la ingesta de alimentos saludables y es un arma en contra de enfermedades como diabetes, colesterol alto, entre otras, se articula también el trabajo conjunto de expertos que se interesen por el tema, gente empapada del mundo nutricional y conglomerados enteros deseosos de mejorar sus estilos de vida, (Freidin, 2016), concluye su escrito invitándonos a deducir que las tres escuelas funcionales para avanzar con la temática son: la familia, la escuela, y el contexto social donde nos desarrollemos, la importancia de la ingesta de alimentos apropiados no debe ser cuantificado por cantidad ni poniendo por excusa el nivel económico de las personas, basta con saber priorizar objetivos planteados, metas trazadas y lo que se desea para el cuerpo enfocado en salud.

Los requerimientos alimenticios que el niño debe ingerir están conectados, hacia sus actividades diarias y el control de que es lo que come durante su jornada diaria, (Luna, Hernandez, Rojas, & Cadena, 2018), el aspecto físico de un niño o niña es el resultado de su aporte nutricional que realiza o conoce, su crecimiento y desarrollo deben tener un nexo de conexión interrelacionar, no se puede desapegar el uno del otro, (Chinea, Awad, Villarino, & Sáenz, 2017), asumen como espejo principal el nacimiento del niño y la ingesta de la leche materna durante los primeros meses vida, el aporte al cerebro y a todas las partes del cuerpo son de gran magnitud, poniendo a comparación el valor nutricional de la leche de una madre con la conocida formula, nos encontramos con normal crecimiento durante los 5 primeros años de vida, aquellos niños que han sido criados sin ninguna ayuda artificial sino de manera natural con el consumo de la leche materna siendo su peso y talla acorde hacia la edad cronológica, si deseamos niños sanos en su desarrollo integral, incentivar a practicar el cuidado de los bebés como se lo hacía en tiempos pasados debería ser un reto investigativo para todos y todas.

En Latinoamérica con respecto a la educación se comparten políticas públicas que emiten las mismas finalidades, se prioriza las edades de infancia, adolescencia y adultos mayores, su salud, cuidado, crecimiento y buenas prácticas de higiene, cuando un niño se escolariza es un nuevo inicio para él, una nueva etapa a la cual debe prevalecer su capacidad de adaptación hacia el medio, es una responsabilidad del estado salvaguardar el estado de nutrición y crecimiento para todos, el ofertar menús escolares se ha venido dando en los últimos años, el comedor nutricional debe perseguir los estándares de nutrición que se buscan a nivel general, un plato de comida debe presentarse en cantidad y calidad de manera óptima, así lo ratifica (Vergara, Ríos, Úbeda, Escudero, & Callejón, 2016), “El comedor escolar debe satisfacer cuantitativa y cualitativamente las necesidades diarias de energía y nutrientes de la población infanto-juvenil, asegurando con ello un correcto crecimiento y desarrollo”.

Nutrirse para crecer en una cultura saludable es una idea que se debe perseguir y hacer posible, las demandas actuales, las nuevas formas de vida, han avanzado mucho en cuanto a este objetivo mundial por alcanzar, pero no se debe olvidar la lucha constante que se da a los nuevos inventos de productos comerciables de comida, bebidas energéticas, comidas rápidas y demás.

Una lonchera saludable es, otro tan sonado, proyecto escolar actual que se maneja en las entidades educativas, dentro del contexto Ecuador, partiendo con el cumplimiento de una vida saludable y el estable rendimiento académica de la vida preescolar, en la provincia de Tungurahua en el Cantón Pelileo, en la escuela Joaquín Arias otra forma de contribuir con el tema es entorno a la elaboración de platillos diferentes para ser inducidos en el lunch que llevan los niños, (Tarqui & Alvarez, 2018), resaltan que la idea viene para combatir la obesidad infantil y demás problemas cardiovasculares que conllevan una alimentación inadecuada, donde se consume grasas, aceites, carbohidratos, entre otros, sin medida ni conciencia de su ingesta, para tal efecto visualizan dicho proyecto como una herramienta lúdica, creativa, interesante, de aprender a comer sano, ahora (Arevalo, Castro, & Garcia, 2017), analiza el otro lado de la realidad las características de aquellas loncheras donde la existencia de vegetales y frutas es escasa, donde la existencia de enfermedades a futuro pueden ser más propensas a que existan, la problemática incidió a que esto se debe a realidades como mala distribución del tiempo, preferencia hacia alimentos industrializados. El objetivo mencionado se pudo lograr en base a la lectura

crítica de autores especializados en la temática, y el proceso del pensamiento de inducción.

**Objetivo Específico 2:** Definir los alimentos y porciones adecuadas que pueden ser ingeridos por los niños y niñas acorde a sus necesidades diarias

El consumo calórico dentro del cuerpo se incrementa o se disminuye de acuerdo a la actividad física que el hombre realice, por esto conocer y aprender sobre cuales son alimentados adecuados, el horario en los que se deben consumir, las raciones, y las combinaciones que podemos hacer es importante, (Gonzalez & Certad, 2018), señala que la aportación si practican lo que se está aprendiendo beneficiara a todas y cada una de las capacidades mentales de observación, memoria, inducción, deducción, etc. Por la diversidad de realidades de acuerdo al país, o ambiente no se puede definir un solo cronograma de comidas o menús óptimos para los niños por consiguiente se definió dicha información en base a distintas realidades:

(Ledesma, Sepúlveda, & Cárdenas, 2016), centro su investigación en Medellín, Colombia con niños de 2 a 4 años donde se evaluó por grupos que desayunan en casa, grupos que solo ingieren alimentos dentro de la institución , grupos que desayunan pero no almuerzan, donde los valores calóricos no se diferencian en más que del 20% y la diferencia de alimentos varia en porciones mas no en grupos en esas edades siempre están de preferencia, carnes blancas o rojas, embutidos, carbohidratos , algo de fruta y casi nada de verdura, otro estudio interesante (Ortega, Jiménez, Perea, & Cuadrado, 2017), menciona que no podemos olvidarnos de las vitaminas: A,B, D, E, y minerales útiles para nuestro cuerpo: zinc, hierro etc., presentes también en animales y plantas para nosotros, cuando nos encontramos con un estado de salud no tan bueno que requiera hospitalización. (Suárez, 2016), nos invita a conocer sobre las características cualitativas y cuantitativas con las que se debe conocer un plato ideal para tu dieta debe ser completo en cuanto a los grupos de alimentos, ecuánime en cuanto a raciones, cuidadosa en cuanto a la preparación y cocción adecuada, necesaria en cuanto los requerimientos del consumidor: su edad, su peso, su talla, sus actividades que realice, horarios de comida, tiempos de descanso, alimentos que más gustan, alimentos no tan favorables a su estómago, entre otros aspectos que siempre deben estar presentes al momento de nutrirse.

Para el rendimiento diario, es necesario vitarle al cuerpo de lo que necesita para que funcione con normal regularidad, señala que todo es bueno pero el exceso o déficit es lo que engorda o por caso contrario nos trae enfermedades, “los grupos de alimentos que siempre deben estar presentes en una pirámide nutricional son: leche o derivados, frutas, verduras, cereales y productos derivados, grasas, dulces y golosinas, bebidas calientes y frías, además, se incluyó comidas elaboradas como el desayuno, almuerzo casero, sopas y comidas rápidas” (Esperanza, Camargo, Buitrago, Peña, & Rodriguez, 2016). Una de las fuentes vitales es el recurso natural agua, (Arredondo, Méndez, Medina, & Pimentel, 2017), lo define como un elemento esencial para la hidratación de los seres humanos, recordando que nuestro organismo está compuesto en mayor cantidad por el agua, en el caso de los infantes se prioriza por consumir bebidas elaboradas con bastante porcentaje de azúcares, y se deja un lado el valor nutricional del agua para su normal funcionamiento de su actividad escolar y social.

El plato ideal , óptimo en porciones saludables, es la interrogante de muchas personas por ello, (Subero, Mata, & Hernández, 2017), asume la siguiente información como parte esencial para saber, como, cuando, y qué comer, nuestro día debe estar organizado por ración de la mañana donde el consumo de frutas debe ser en un 20%, acompañado de algún cereal que equivale al 40%, la proteína que es otro 20% y algún bebida hecha a base de alguna fuente natural, las raciones de media mañana ingerir una porción de fruta en un 20%, el almuerzo donde se debe obtener el 50% de nuestra energía diaria, acompañado de verduras, proteína, y un carbohidrato en una porción mínima, por la tarde otra ingesta de algo ligero como: fruta, algún cereal integral, y la cena donde se prioriza el consumo de vegetales al 35% y lo demás en porciones mínimas puede ser alguna carne roja, blanca , y que su cocción sea a término medio, (Freire, Waters, & Rivas-Mariño, 2017) , aporta a lo dicho con el conocimiento del semáforo nutricional que es una estrategia de ayuda para prevenir lo que se puede comer a la hora adecuada, los colores que se presentan en un semáforo son los mismos que utilizan en esta técnica para que pequeños y grandes discernan con mayor facilidad lo dicho, sus valores cualitativos son verde, amarillo y rojo mientras que su valor cuantificable son alto, medio y bajo.

Lo definido, se ejemplifica con la Pirámide alimenticia:



Fuente: (Rodríguez, 2016)

(Rodríguez, 2016), muestra la gráfica, los grupos verdes, las proteínas y los hidratos de carbono son los que con mayor frecuencia deben ser ingeridos, lo demás se toma como opciones para degustaciones momentáneas.

- Carbohidratos de 4-6 raciones al día
- Frutas y verduras de 3 -5 raciones al día
- Lácteos y derivados de 3-4 raciones diarias
- Carnes, huevos, embutidos de 2-3 raciones al día
- Otros alimentos grasos de 2-4 raciones semanales

El objetivo ya descrito pudo llegar a ser efectuado en base al estudio y clasificación de pirámides alimenticias que más se acerquen a las necesidades de niños, y por ende el reconocimiento propio de los grupos de alimentos que podemos encontrar dentro de nuestra realidad, el estudio de los patrimonios alimentarios con los que cuenta el país.



**Objetivo Específico 3:** Elaborar un guía nutricional que aporte con información pertinente sobre la temática expuesta (nutrición y crecimiento adecuado)

El sintetizar todo lo investigado, acerca de nutrición (Aranceta, y otros, 2016), muestra a la elaboración de una guía como una estrategia llamativa que sea receptora hacia los pueblos, comunidades o países, donde se debe prever información detallada, interesante y sintetizada de manera creativa sobre las rutinas de ejercicios e ingesta de agua acompañados de una buena dieta alimenticia adecuada a la edad de los lectores, el mismos autores añaden a su guía los grupos de alimentos que no deben faltar para el consumo humano como son: frutos secos, legumbres, pescado, huevos, lácteos, grasas, y también el consumo en cantidades mínimas de bebidas azucaradas, helados, chocolates, entre otros, mostrando una realidad diferente, (Azañedo & Hernández, 2017), nos presenta un guía como medio de ayuda hacia enfermedades crónicas que se desencadenan por la presencia de desnutrición, enfermedades cardiovasculares, obesidad, o por ingerir alimentos no recomendables en algunos horarios específicos.

(Castro, 2016), señala que al presenciar distintas realidades, se encuentran escritos de nutrición que guían en base a las necesidades, costumbres y cultura de los países donde se desee compilar la información, en su búsqueda por 15 países puede sintetizar todo lo encontrado que todos autores de guías alimentarias buscan llegar a la conciencia de comer sano, evitar comer algunos productos en cantidades avanzadas, y la potencialización de actividades innatas como el consumir agua diaria y hacer ejercicio por al menos 30 minutos, (Martin & Peralta, 2017), en cambio muestra la realidad nutricional de infantes desde Argentina, en la cual expertos nutricionales imparten sus conocimientos con objetivo del crecimiento prenatal y natal, un muestreo ejemplificado de como estructurar una tabla de contenidos, priorizar temas a tratar, análisis estadístico, conclusiones, recomendaciones, resultados, tablas que evidencien porcentajes de alimentos saludables, y por ultimo pero no menos importante respaldos que muestren que la información obtenida es fiable, no es un invento, sino todo lo contrario parte de otras indagaciones más profundas, con otras realidades.

Los que se busca es crear una nueva guía nutricional, hecha en base a las necesidades de la realidad más cercana como es en la provincia de Tungurahua, y las ciudades de Ambato y Pelileo, resaltando el patrimonio alimentario Ecuatoriano de la región Sierra, ejemplificando por cada grafica de platos de comida, sus aportes energéticos, calóricos y

horarios adecuados de consumo, se presenciara también lo sistemático, lo ordenado, lo secuencial de todo lo aportado para este proyecto nutrición infantil, "La incertidumbre es incomoda, más la certeza es tonta, esto es así porque la complejidad reconoce el azar y siempre habrá incertidumbre. Prepararse para el futuro no es fácil" (Tejada, 2017).

La difusión comunicativa de este proyecto es donde dependerá su éxito comercial, (Martín, 2017), apuesta por un trabajo con entidades gubernamentales y no gubernamentales, uso de las redes sociales, técnicas de información sintetizadas en afiches, el uso de las redes sociales, es uno de los métodos donde se puede llegar al grupo de gente que por consiguiente se desea llegar, será un manual cuyo objetivo será visualizar la ingesta adecuada de alimentos con porcentaje proteico y nutriente para niños de 3 a 4 años por medio de la enseñanza de la lectura interactiva, a más de darle realce al patrimonio alimentario ecuatoriano el cual detalla las propiedades que guarda cada alimento encontrado en nuestros suelos y las combinaciones correctas que en definitiva serían posibles hacer, el proyecto apuesta por una enseñanza aprendizaje en nutrición de una manera interesante, precisa y llamativa.

Romper el paradigma tradicional, es el pensamiento que marca diferencia hoy en día en muchas personas, el incentivo de símbolos creativos en preescolar dentro de pasajes del arte, como la cocina infantil, la literatura, la pintura, son la perspectiva que (Sánchez, Morales, & Rodríguez, 2017), adoptan para los estudios de la nueva era, que el niño aprenda bajo su propio interés, su curiosidad, su experimentación, es donde se inducirá el verdadero aprendizaje significativo que los padres de familia, maestros, expertos y otros buscan en los pequeños, en las generalizaciones anteriores (Guerrero, Aguirre, Besser, Morales, & Salinas, 2017), señala otro componente esencial la integración de los niños con la sociedad a partir de talleres socio-educativos que verifiquen lo que realmente conoce el infante a donde direccionan sus gustos, sus preferencias, sus pensamientos, es un derecho de vida sentirse parte de su nación, contar con una educación que posibilite su superación personal. El objetivo se llevó a cabo mediante la práctica de todo lo dicho es decir con ayuda de chefs, nutricionistas, y otros especialistas en el tema se elaboró una idea con quince platos creativos para el consumo del infante, manteniendo el balance de alimentos que su dieta diaria debe contener.

Con la intención de síntesis, se añade evidencias de lo que se puede realizar en la cocina creativa para niños acorde a su edad y sus condiciones.

- **Platos a base de frutas (3-6 años)**



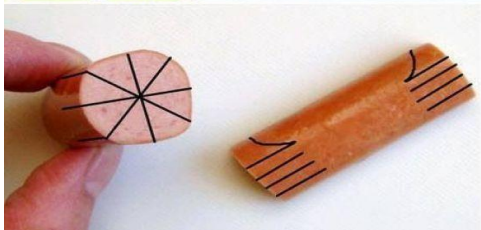
Fuente: (Devoir, 2019)

- **Platos a base de verduras (2-6 años)**



Fuente: (García, 2018)

- **Platos con otros alimentos (2-6 años)**



**Fuente:** (Anónimo, 2014)

## **CAPITULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 Instrumentos**

##### **Ficha del atlas del patrimonio alimentario ecuatoriano**

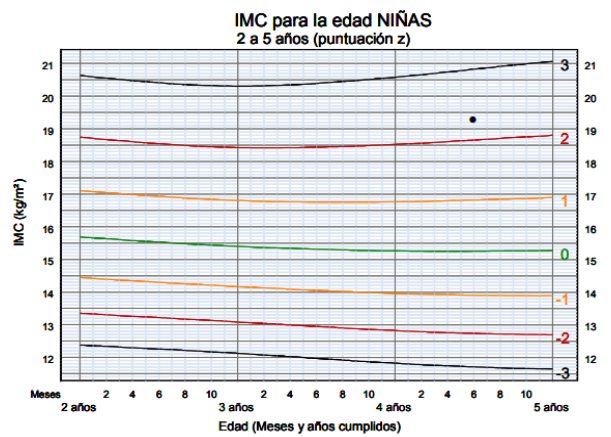
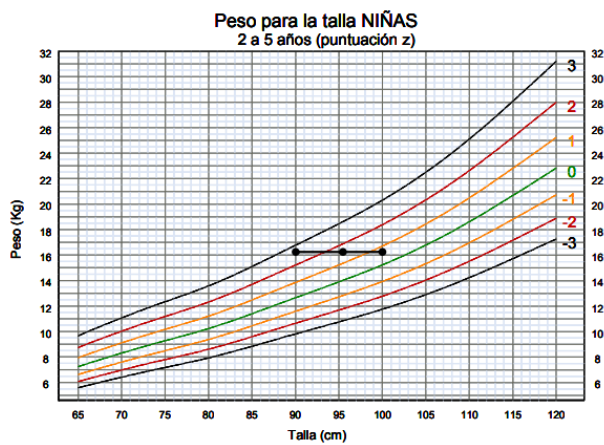
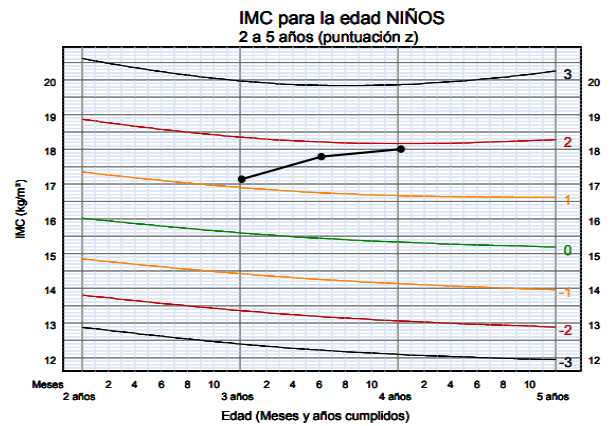
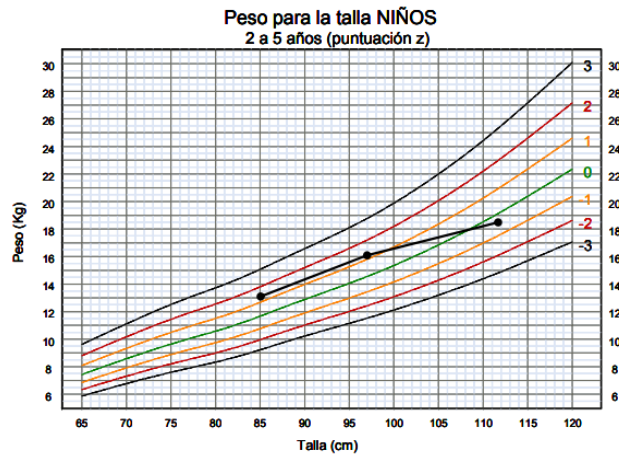
Es una compilación de costumbres, tradiciones, cultura, formas de alimentación y preferencias gastronómicas que precede la identificación de nuestro país y de manera primordial la riqueza y variedad de productos que ofertan los suelos de la provincia de Tungurahua, dicha ficha será utilizada con el objeto de ampliar el conocimiento sobre los alimentos encontrados, sus beneficios de consumirlo, otros nombres con los cuales es apropiado llamarlo, sus características en: usos, propiedades, aportes nutricionales, su ancestralidad, gráfica real, sus variedades, estados de conservación, formas de obtención, zonas de producción.

Los caracteres ya enumerados hicieron posible llegar a la finalidad del atlas alimentario, reconocer los nutrientes que posee cada alimento y su riqueza cultural, permitió de la misma manera seguir una preparación estructurada de los diferentes platos con los distintos ingredientes propios de nuestros suelos, los cuales guardan características como: nutritivos, sanos y útiles para el fortalecimiento del cuerpo humano.

##### **Cuestionario estructurado en escala de Likert**

Son interrogante dirigidas a niños de 3 a 4 años direccionadas a recopilar información sobre la variable dependiente la cual se direcciona sobre la nutrición en el crecimiento y de la misma manera de la variable independiente, que menciona al patrimonio alimentario ecuatoriano se usa también con la finalidad de obtener en los niños/as sus niveles de acuerdo, la frecuencia con la que realizan alguna actividad específica, la importancia atribuida hacia algún factor, la valoración que le den para algunas cosas, la probabilidad de alguna acción a futuro, su aplicación será de la manera más interactiva posible, con preguntas cortas, sencillas, objetivas, que faciliten obtener respuestas lo más acercadas a la realidad por parte de los infantes evaluados.

## Ficha evaluadora de crecimiento para niños y niñas



Elaborado por: Ministerio de Salud Pública

Se utilizará para socializar el peso, talla e índice de masa corporal que tengan los niños y niñas acorde a su edad cronológica, así evaluar la condición de crecimiento en la que se encuentre la población estudiada precisará y priorizará los diferentes grupos de alimentos: alimentos verdes, frutas o frutos secos, lácteos, carnes rojas y blancas, carbohidratos, entre otros, que deben estar presentes en mayor cantidad en el recetario que se va a degustar.

Cuadro 1. *Materia prima y producto elaborado*

<b>MATERIA PRIMA</b>	<b>PRODUCTO ELABORADO</b>
verde, cebolla, pollo, arveja,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empanada de verde</li> </ul>
plátano, queso maduro, cebolla blanca, sal, huevo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El tigretón</li> </ul>
uvas, pan, lonja, plátano, y un poco de leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno en primavera con leche</li> </ul>
Plátano maduro, queso, aceite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mariposas en plátano maduro</li> </ul>
pollo, zanahoria, brócoli, remolacha, aceite, hielo, ajo, huevo, harina, sal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulpitos de pollo con puré de remolacha</li> </ul>
papas, aguacate, corvina, mango maduro, perejil, apio, culantro, agua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timbal marinero</li> </ul>
carne de chanco, papas, col morada, col blanca, sal, mostaza, limón,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trencitos de chanco con papas verdes y ensalada</li> </ul>
corvina, cebolla, pimienta roja y verde, sal, ajo,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudado de pescado</li> </ul>
Tomate, pan molde, lechuga, tocino,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manitos de pan con tocino</li> </ul>
Manzana, frutilla, plátano, yogurt natural, avena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festín natural de frutas</li> </ul>
Arroz viejo, leche, canela, pasas, sal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con leche</li> </ul>

huevos, harina, zanahorias, esencia de vainilla, azúcar morena, polvo para hornear, harina	• Torta de conejito en zanahorias
Agua, sal, queso, habas,	• Palmera de habas con queso
Carne de conejo, mote blanco, agua, aliños, sal	• Solecitos blancos con mote
carne de res, aliños, mellocos, agua, sal, cebolla perla, tomate,	• Gusanitos al vapor con melloco

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Castro, P. (2019)

Cuadro 2. *Materiales usados para los platos elaborados*

## MATERIALES

- tamiz
- cubertería
- cocina
- batidora
- licuadora
- tablas de picar
- ollas
- horno
- sartén
- cucharones

**Elaborado por:** Paulina Castro

**Fuente:** Castro, P. (2019)



## **2.2 Métodos**

### **Tipo**

Direcciona hacia una indagación descriptiva que visualiza la relación que existe entre la nutrición y el crecimiento, prospectiva, puesto que, al iniciar el estudio y análisis de todo el campo nutricional y sus beneficios de tomarlo como un hábito sobre salud, a partir de ahí se propone a futuro la ingesta de platos hechos a base productos ecuatorianos que de acuerdo a los requerimientos deseados aporten en el crecimiento del ser humano desde tempranas edades.

### **Modalidad**

Se prosigue a seguir trabajando bajo las modalidades de campo y bibliográfica documental, puesto que tanto las aportaciones a nivel nacional como internacional y las nuevas demandas de nutricionistas hacen que resida el interés de encaminar un trabajo propio que por instrumentos hechos para evaluar nuestra realidad permitan ofertar un recetario con platos y recetas para una ingesta adecuada, precisa, cómoda en raciones, porciones, mezclas y edades, pensando en una de las poblaciones más vulnerables a estereotipos y formas de vida que muchas de las veces no son expuesta por ellos mismos sino exigidas, en todo caso los resultados anteriores llevan a la población infantil.

### **Enfoque**

Es un escrito hecho por partes, parte desde un enfoque cualitativo como base de las ideas expuestas y la construcción de un marco teórico con subtemas como: ¿qué es el crecimiento?, ¿cómo se nota el crecimiento en las personas?, ¿qué es nutrición?, ¿qué es estar saludables?, ¿qué es estar saludable?, ¿cómo podemos comer sano?, ¿cuánto podemos comer?, ¿qué es un patrimonio alimentario?, ¿cuáles son las porciones adecuadas para comer?, ¿cuál es la riqueza alimentaria en nuestro país?, en lo esencial es todo en cuanto aportado describir la variable independiente: la nutrición y la variable dependiente: el patrimonio alimentario ecuatoriano, cabe considerar por otra parte lo cuantitativo, resulta claro por la aplicación de los instrumentos propios para la deducción de toda la información recopilada en base la síntesis y la aplicación estadística.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de resultados

Para el desarrollo del estudio de resultados se muestra una tabla de crecimiento que permite visualizar la talla, peso e índice de masa corporal en la que se encuentra la población elegida CDI “Nuevo Amanecer” para que posteriormente se lo relacione con las respuestas obtenidas mediante el cuestionario de preguntas en escala de Likert, la misma que ha sido validada mediante el estadístico Alfa de Cronbach y dirigidas a niños y niñas de 3 a 4 años, con una población de 35 niños en niveles académicos de Inicial I, paralelo A y paralelo B, Inicial II del Centro de Desarrollo Infantil ya indicado perteneciente al cantón Pelileo. Todos los instrumentos aplicados valorarán si es pertinente aplicar la propuesta que corresponde a una guía nutricional con la población elegida, desarrollada mediante esta investigación.

## Pregunta 1

Tabla 1. *Ingesta de verduras*

Valoración	Inicial A	Inicial B	Inicial II
<b>1</b>	11	6	1
<b>2</b>	2	4	8
<b>3</b>	0	2	1
<b>4</b>	0	0	0
<b>5</b>	0	0	0
	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Cuestionario de preguntas en escala de Likert

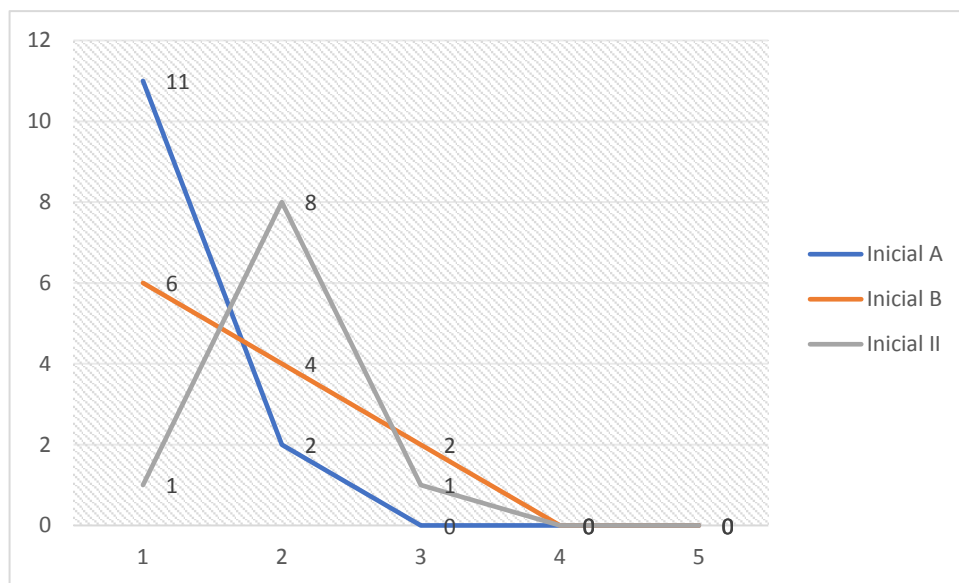


Gráfico 1. Consumo de verduras

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Cuestionario de preguntas en escala de Likert

## Análisis y discusión

De un total de 35 niños/as, se cuestionó por medio de una valoración de frecuencia del 1 al 5 en cuanto al consumo de verduras durante el día, donde se obtiene que en el Inicial I paralelo “A”, 11 de los niños encuestados consumen cierta cantidad de vegetales una vez al día, y solo 2 de ellos lo hacen dos veces al día, el Inicial I paralelo “B”, 6 niños contestaron que comen verduras una vez al día, 4 de ellos contestaron que lo hacen dos veces al día y 2 más respondieron que consumen verduras tres veces al día, en cuanto al Inicial II, respondieron 8 niños que la ingesta de verduras es de dos veces al día, mientras que 1 contestó que lo hace una vez al día y 1 más contestó que consume tres veces en el día verduras. Lo que afirma que la mayoría de los niños comen verduras una vez al día

## Pregunta 2

Tabla 2. Consumo de dulces

Valoración	Inicial A	Inicial B	Inicial II
<b>5</b>	0	0	0
<b>4</b>	0	2	3
<b>3</b>	3	1	2
<b>2</b>	7	2	3
<b>1</b>	3	7	2
	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Cuestionario de preguntas en escala de Likert

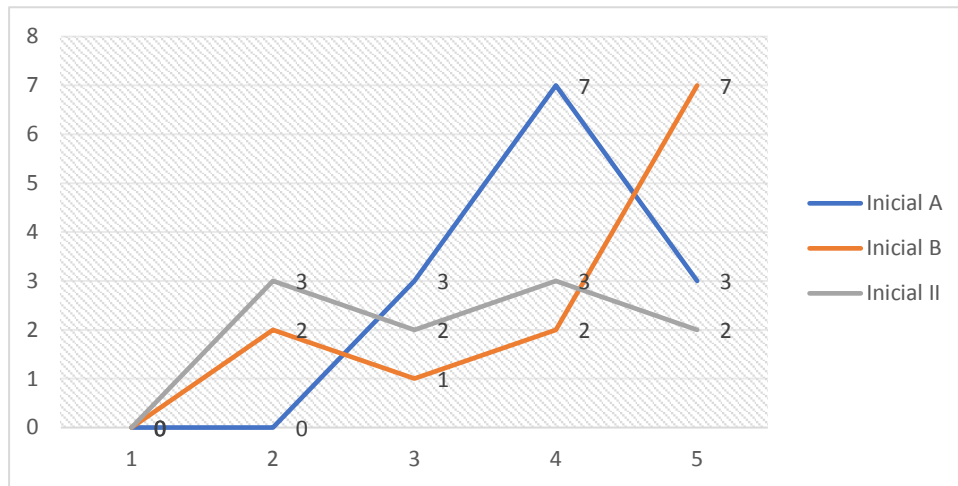


Gráfico 2. Consumo de dulces

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Cuestionario de preguntas en escala de Likert

### Análisis y discusión

Con los 35 niños encuestados, se obtuvieron afirmaciones en cuanto al consumo diario de golosinas, con Inicial I paralelo “A”, 7 niños respondieron que consumen dos golosinas diarias, 3 niños dijeron que consumen tres golosinas diarias y 3 más dijeron que solo consumen una golosina a diario, el Inicial I paralelo “B”, 7 dijeron que comen una golosina diaria, 2 niños respondieron que comen 2 golosinas durante el día, otros 2 niños contestaron que consumen 4 golosinas en el día, y 1 más respondió que come 3 golosinas durante el día, lo que corresponde al Inicial II, 6 de los niños dijeron que comen entre 2 a 4 golosinas a diario y 4 niños más dijeron que comen de una a tres golosinas en el día. Se puede deducir que la mayoría de niños consume de 1 a 2 golosinas durante el día.

### Pregunta 3

Tabla 3. Lugar donde comen con mayor frecuencia

	Inicial A	Inicial B	Inicial II
<b>Casa</b>	9	0	6
<b>Abuelitos</b>	3	1	2
<b>Restaurante</b>	1	1	2
<b>Calle</b>	0	2	0
<b>Escuela</b>	0	8	0
	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

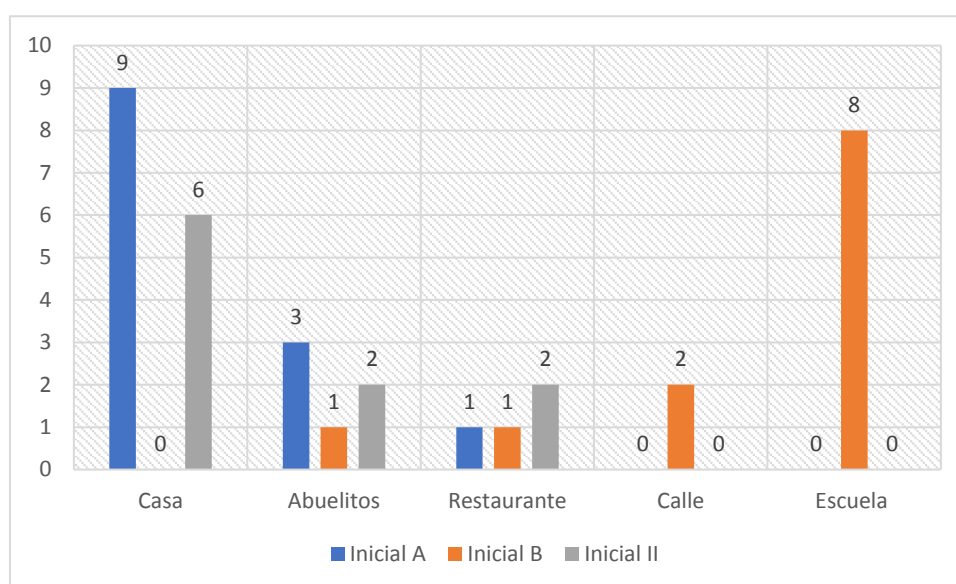


Gráfico 3. Lugar donde comen con mayor frecuencia

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

### Análisis y discusión

De un total de 35 niños encuestados, se evaluó por medio de una valoración de importancia el lugar donde comen los niños, en lo cual comen en su casa tiene el valor más alto 5, con los abuelitos 4, en un restaurant 3, en la calle 2 y que comen en la escuela es el valor más bajo que equivale a 1, con el Inicial I “A”, 9 niños dicen que comen en su casa, 3 con sus abuelitos, y 1 en el restaurant, con el Inicial I “B”, 8 niños comen en la escuela, 2 en algún local en la calle, 1 donde los abuelitos y 1 más en un restaurant, en cuanto al Inicial II, 6 niños comen en su casa, 2 donde sus abuelitos y 2 más en un restaurant. Es pertinente recalcar en vista a los resultados obtenidos que la mayoría de niños prefieren comer las comidas principales en su casa.

#### Pregunta 4

Tabla 4. Consumo de vegetales con almidón

	Inicial A	Inicial B	Inicial II
<b>Papas</b>	13	9	8
<b>Mote</b>	13	6	7
<b>Fréjol</b>	2	2	2
<b>Mellico</b>	0	1	1
<b>Arvejas</b>	0	3	2
	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>20</b>

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

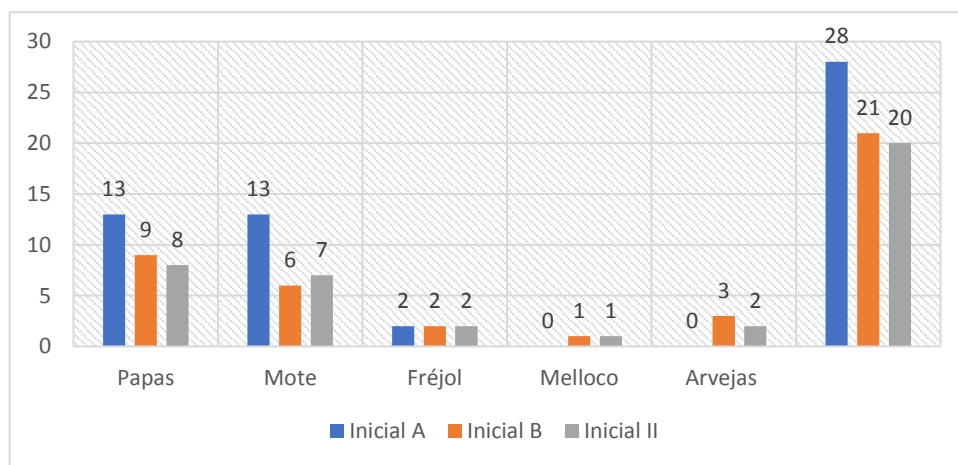


Gráfico 4. Ingesta de vegetales con almidón

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

#### Análisis y discusión

Con los 35 niños encuestados, se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto al consumo de vegetales con almidón en los niños, donde se valoró por el aporte nutricional, y las elecciones de los infantes podían ser más de una, lo cual indica que la arveja tiene el valor más alto 5, mote 4, fréjol 3, mellico 2 y papá 1, en el Inicial I “A”, 13 marcaciones muestran preferencia por la papa, otras 13 por el mote, y 2 marcaciones por el fréjol, en el Inicial I “B”, 9 marcaciones por la papa, 6 por el mote, 2 por el fréjol, 1 por el mellico, y 3 por la arveja, en el Inicial II, 8 marcaciones por la papa, 7 por el mote, 2 por el fréjol, 1 por el mellico, y 2 por la arveja. Respuestas que nos permiten conocer que los niños mayormente se relacionan con estos tres vegetales con almidón, mencionados en orden: la papa, el mote y el fréjol.

## Pregunta 5

Tabla 5. *Preferencia por la comida que preparan las abuelitas*

Valoración	Inicial A	Inicial B	Inicial II
Nunca	0	1	0
A veces	0	1	0
Casi siempre	0	0	0
La mayoría de veces	0	0	2
Siempre	13	10	8
	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

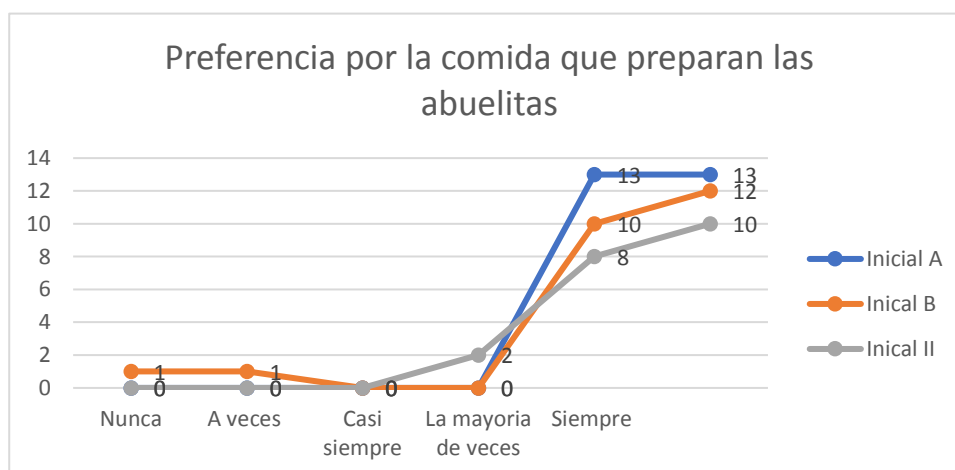


Gráfico 5. *Preferencia por la comida que preparan las abuelitas*

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

## Análisis y discusión

Con los 35 niños encuestados, se obtiene lo siguiente en cuanto a la información sobre la preferencia que tienen los niños a la comida que preparan sus abuelitas, donde se dieron 5 alternativas de respuesta, nunca es el valor más bajo y siempre es el valor más alto, con el Inicial I “A”, se obtuvieron 13 respuestas con la valoración siempre que equivale al puntaje más alto mientras que las demás opciones no obtuvieron ninguna marcación, con el Inicial I “B”, 10 niños respondieron a la alternativa siempre, 1 niño a veces y 1 más con la opción nunca, con el Inicial II, 8 niños respondieron a la alternativa siempre y 2 niños dijeron que la mayoría de veces. Con lo siguiente se puede afirmar que con 31 respuestas a favor del siempre se asevera que la mayoría de niños tiene gusto por comer la comida preparada por sus abuelitas.

## Pregunta 6

Tabla 6. Consumo de alimentos cuando salen de paseo con sus padres

	Inicial A	Inicial B	Inicial II
<b>fritada</b>	2	6	5
<b>empanada de viento</b>	12	7	7
<b>tamal</b>	0	1	1
<b>llapingacho</b>	3	1	5
<b>empanada de verde</b>	5	3	7
	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>25</b>

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

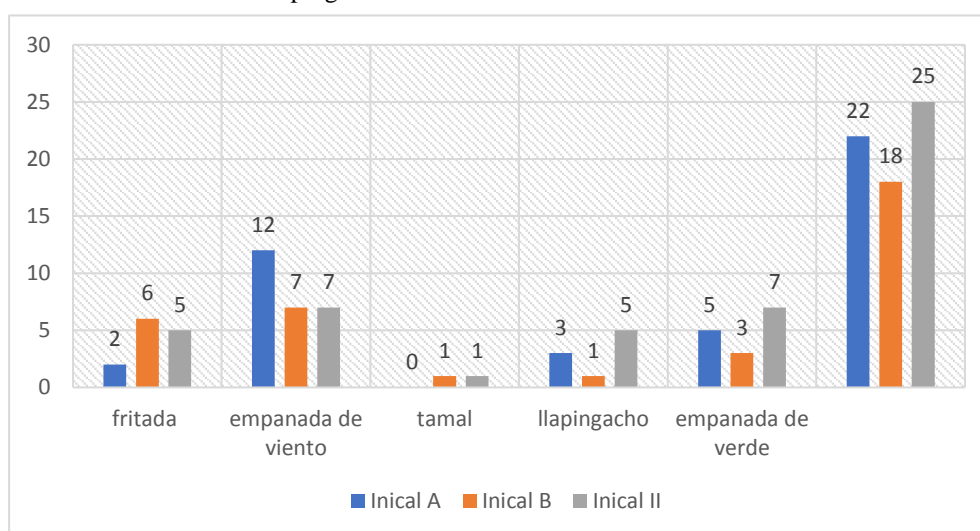


Gráfico 6. Consumo de alimentos cuando salen de paseo con sus padres

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

## Análisis y discusión

Con los 35 niños encuestados se recopila la siguiente información en base al consumo de ciertos alimentos por parte de los niños cuando salen de paseo con sus padres, donde se valoró por el aporte nutricional y las elecciones de los niños podían ser mas de una, en lo cual 1 es el puntaje más bajo y corresponde a la fritada, las empanadas de viento 2, tamales 3, llapingacho 4 y empanada de verde 5, donde uniendo las afirmaciones de los tres niveles Inicial A y B e Inicial II, se obtiene lo siguiente, 15 marcaciones a favor de las empanadas de verde, 9 marcaciones a favor del llapingacho, 2 marcaciones a favor del tamal, 26 marcaciones a favor de las empanadas de viento y 13 marcaciones a favor de la fritada. Por consiguiente, se puede aseverar que los alimentos que prefieren los niños cuando salen de casa son: las empanadas de viento, las empanadas de verde y la fritada.

## Pregunta 7



Tabla 7. Consumo de frutas

Inicial A	Inicial B	Inicial II
<b>13</b>	1	1
<b>0</b>	10	6
<b>0</b>	1	3
<b>0</b>	0	0
<b>0</b>	0	0
13	<b>12</b>	<b>10</b>

Elaborado por: Castro,

P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

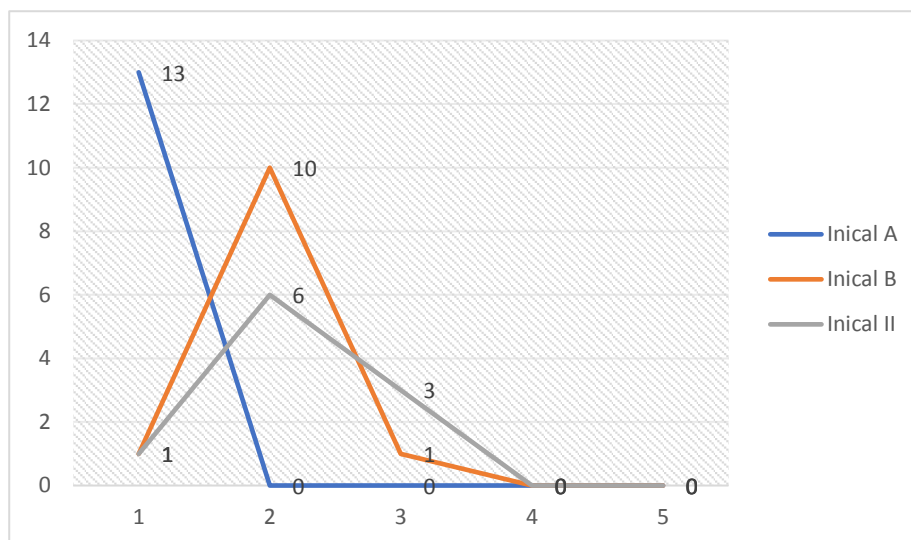


Gráfico 7. Consumo de frutas

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

### Análisis y discusión

De un total de 35 niños/as, se cuestionó por medio de una valoración de frecuencia del 1 al 5 en cuanto al consumo de frutas durante el día, donde se obtiene la siguiente información en cuanto a la comparación de los tres niveles, Inicial I “A”, 13 niños consumen fruta una vez al día, las demás respuestas resultan nulas, con el Inicial I “B”, 1 niño consume fruta una vez al día, 10 niños consumen fruta dos veces al día, y 1 solo niño consume fruta 3 veces al día, con el Inicial II, 1 niño consume fruta una vez al día, 6 niños consumen fruta dos veces al día y 3 niños consumen fruta 3 veces al día. Lo cual conlleva a deducir que en porcentaje mayor los niños consumen como mínimo dos frutas en el día.

## Pregunta 8

Tabla 8. Consumo de proteínas (carnes)

	Inicial A	Inicial B	Inicial II
<b>carne de chancho</b>	0	0	0
<b>carne de res</b>	2	3	2
<b>pollo</b>	12	10	10
<b>conejo</b>	3	0	2
<b>pescado</b>	13	12	9
	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>23</b>

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente:

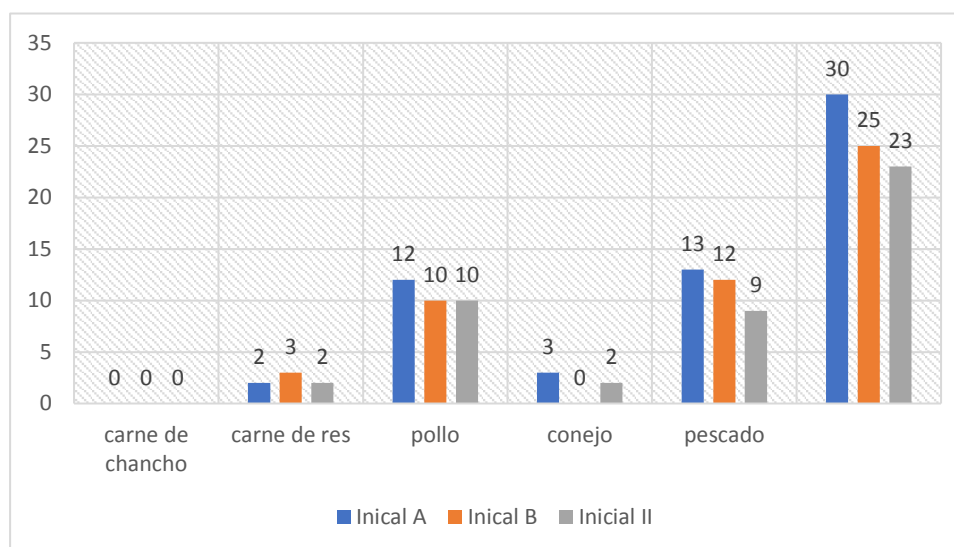


Gráfico 8. Consumo de proteínas (carnes)

Elaborado por: Castro, P. (2019)

Fuente: Cuestionario de preguntas en escala de Likert

### Análisis y discusión

Con los 35 niños encuestados se recopila la siguiente información en base al consumo de proteínas (carnes) se valoró por el aporte nutricional y las elecciones de los niños podían ser más de una, en lo cual 1 es el puntaje más bajo y corresponde a la carne de chancho, la carne de res 2, el pollo 3, el conejo 4 y el pescado 5, donde uniendo las afirmaciones de los tres niveles Inicial A y B e Inicial II, se obtiene lo siguiente, 34 marcaciones a favor del pescado, 5 marcaciones a favor del conejo, 32 marcaciones a favor del pollo, 7 marcaciones a favor de la carne de res. Como evidencia se puede concluir que las carnes con las que más se familiariza, consume o conoce el niño son: el pescado, luego sigue el pollo y por último la carne de res.

### **3.1.1. Análisis y discusión de los resultados de la ficha de crecimiento de los niños del CDI “Nuevo Amanecer”**

Para el desarrollo del análisis de resultados se aplicó la ficha de crecimiento infantil proporcionada por el Ministerio de Salud Pública, la cual permitió obtener la tabla general de crecimiento de los niños del CDI “Nuevo Amanecer ” la misma se tomó como referencia principal para desglosarla mediante gráficos estadísticos que evidencian el rango de igualdad o desigualdad que muestra la población infantil acorde con: Su talla, su peso y su índice de masa corporal, para posteriormente correlacionarla con el cuestionario de preguntas en escala de Likert enfocada en nutrición y alimentos que prefieren comer los niños en sus jornadas diarias.

A continuación, se describen la tabla y gráficos que fueron elaborados mediante la información obtenida por la aplicación de la ficha de crecimiento infantil.

Tabla 9. Índice del crecimiento infantil de los niños del CDI “Nuevo Amanecer”

<b>Nº</b>	<b>Peso (Kg.)</b>	<b>Talla (cm.)</b>	<b>I.M.C.</b>
1	15,3	97	16,2
2	15	95	16,6
3	14	94	15,8
4	13,5	96	14,6
5	13,1	85	18,3
6	13,3	92,5	15,4
7	12	88	15,5
8	16,2	100	16
9	15,9	97	16,8
10	18	102	17,3
11	17,2	98	17,7
12	13,4	93	15
13	16,6	94	18,7
14	16,6	98,5	17,1
15	15,5	94	17,5
16	13,4	88	17,9
17	15,8	93	17,3
18	14,4	95	15,9
19	17,5	90	21,6
20	17,2	94	19,4
21	15,7	100	15,7
22	14,4	89	18,8
23	16	96	17,4
24	18	94	20,4
25	14,9	95	16,5
26	20	107	17,7
27	16,5	101	16
28	16,2	101	15,8
29	16,5	95	18,2
30	18,7	100	18,7
31	16,7	99	17
32	16,7	101	16,3
33	15,6	101	15,2
34	16,3	96	17,6
35	15,1	94	17

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Ficha de crecimiento infantil

## **Análisis y discusión**

De los 35 niños que corresponden al 100% de la población, se tomaron las siguientes mediciones en talla, peso y masa corporal, las cuales evidencian el rango de proporcionalidad en todos los niños estudiados, se puede visualizar también que lo que corresponde a peso en kilogramos la medida más baja es 12 y el más alto es 20, lo cual permite denominar un rango normal en cuanto a esto se refiere, seguido por la talla media en centímetros donde se considera la talla más baja 85 y la talla más alta 107, lo cual permite denominar un rango de diferencia no mayor al 10 % en cuanto a esto se refiere, para terminar lo que se refiere al estudio del índice de masa corporal se calcula mediante una operación matemática dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en centímetros de cada estudiante donde 14,6 es considerado el IMC más bajo y 21,6 es considerado el IMC mas alto por lo cual se puede definir en un rango de normalidad a todos los niños/as no mayor al 15% .

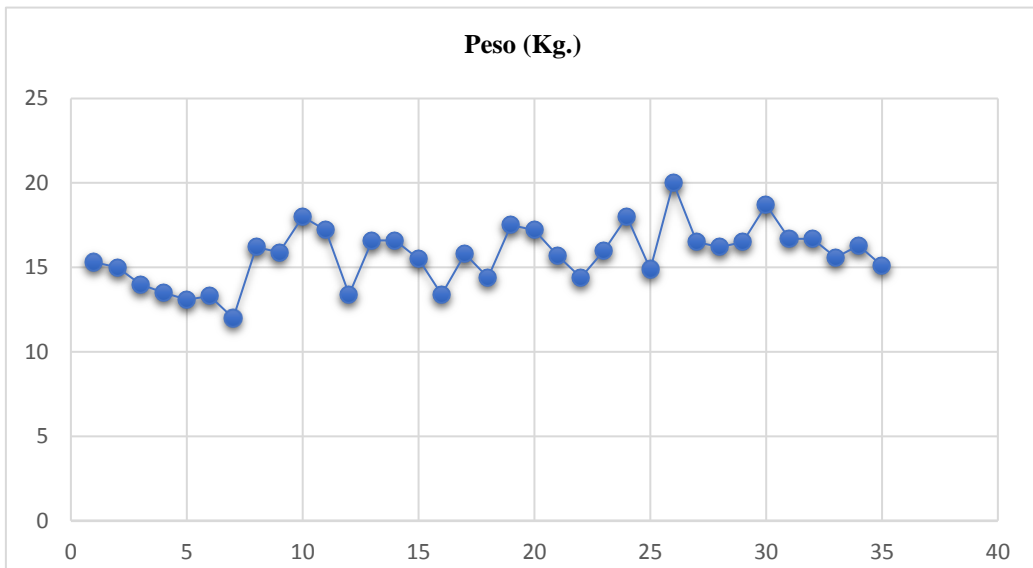


Gráfico 9. Peso en kilogramos de los niños del CDI “Nuevo Amanecer”

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Ficha de crecimiento infantil

### Análisis y discusión

De los 35 niños estudiados que corresponden al 100%, se realizó un análisis general de su peso en kilogramos para lo cual se usó un gráfico estadístico, donde que claramente podemos visualizar que señala como 12kg el peso más bajo y por otra parte el peso más alto tiene un valor de 20kg, dichas referencias permiten corroborar que en su totalidad el peso de los niños no varía en grandes medidas y se puede definir que se encuentran en un rango normal en cuanto a esta medida de crecimiento.

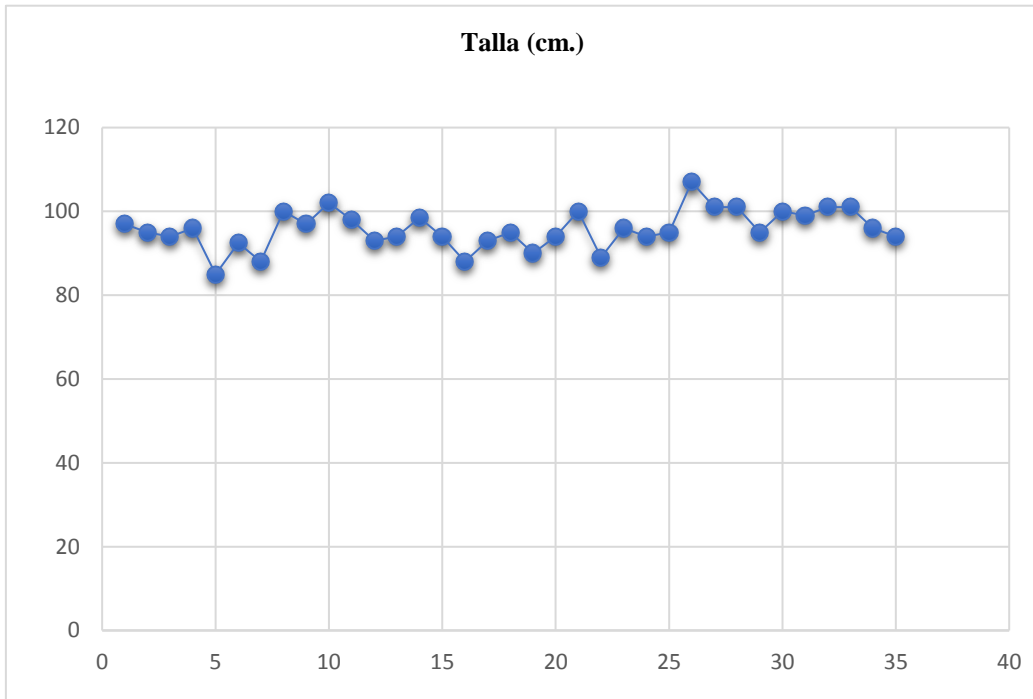


Gráfico 10. Talla en centímetros de los niños del CDI “Nuevo Amanecer”

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Ficha de crecimiento infantil

### Análisis y discusión

De los 35 niños estudiados que corresponden al 100%, se realizó un análisis general de su talla en centímetros para lo cual se usó un gráfico estadístico, donde claramente podemos visualizar que señala como 85cm el peso más bajo y por otra parte el peso más alto tiene un valor de 107cm, dichas referencias permiten corroborar que en su totalidad la talla de los niños entre la más baja y la más alta no tienen una diferencia mayor que del 10%, lo cual afirma que dentro de esta medida de crecimiento no hay mucha variación entre todos los niños analizados.

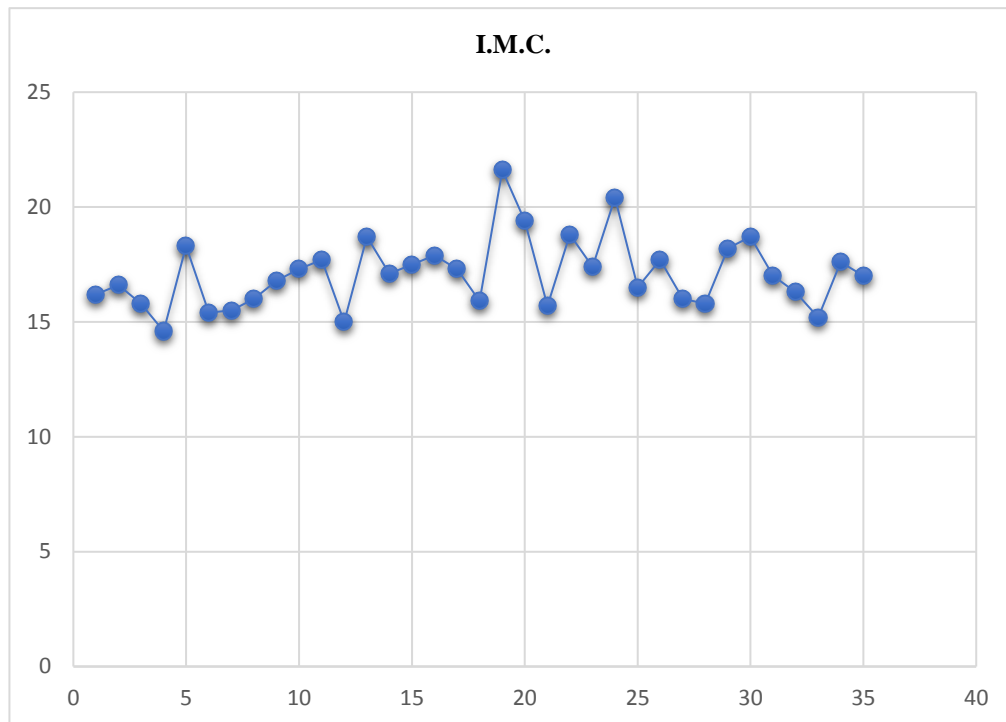


Gráfico 11. Índice de masa corporal de los niños del CDI “Nuevo Amanecer”

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Ficha de crecimiento infantil

### Análisis y discusión

De los 35 niños estudiados que corresponden al 100%, se realizó un análisis general de su índice de masa corporal para lo cual se usó un gráfico estadístico, donde claramente podemos visualizar que por medio del cálculo en base a la siguiente operación, dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en centímetros de cada estudiante, donde 14,6 es considerado el IMC más bajo y 21,6 es el IMC más alto, dichos resultados permiten visualizar que existe una diferencia de 7 escalones en medidas reales, por lo que se puede afirmar que a nivel general se encuentran dentro del rango de normal en cuanto al IMC corresponde.



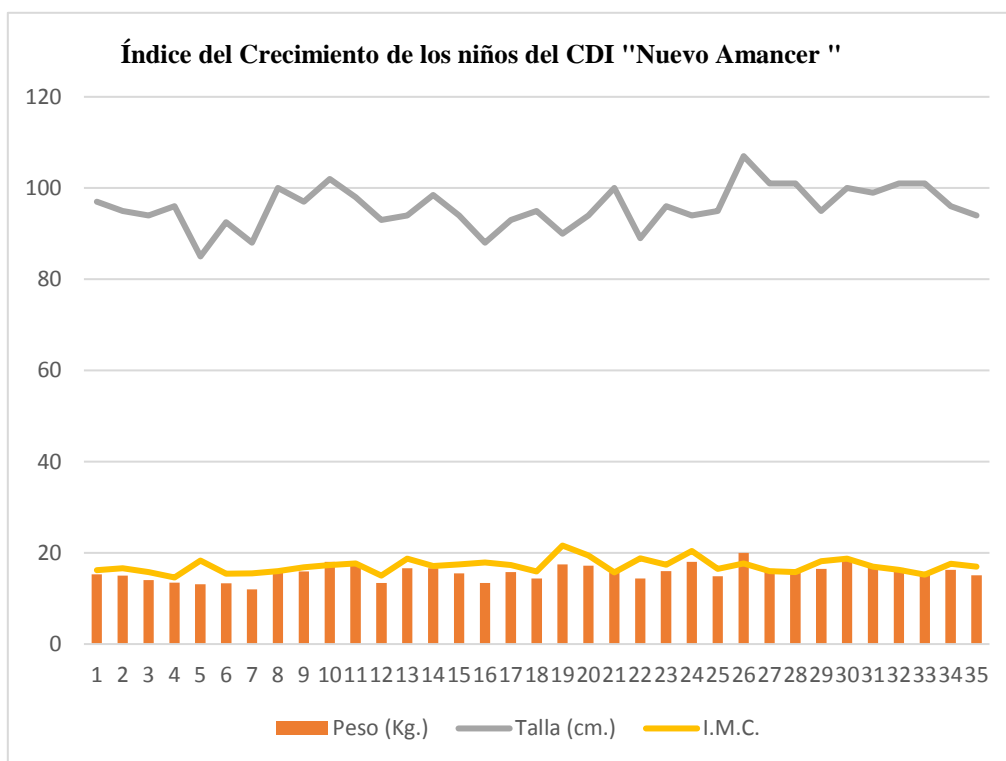


Gráfico 12. Crecimiento de los niños del CDI "Nuevo Amanecer"

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Ficha de crecimiento infantil

### Análisis y discusión

De los 35 niños estudiados que corresponden al 100%, después de analizar su talla, peso y su masa corporal es donde se permite obtener el gráfico estadístico de crecimiento de todos los niños, donde podemos observar que acorde a la edad de 3 a 4 años las variaciones que podemos encontrar son mínimas, y van acorde a su edad cronológica, se encuentra mayores cambios en medidas entre el un año de diferencia que claramente existe entre la población elegida, de ahí permite afirmar que los niños del CDI "Nuevo Amanecer" acorde a los requerimientos establecidos por la ficha de crecimiento infantil se encuentran en niveles proporcionales que definen un rango normal de crecimiento.

## Confiabilidad del instrumento

Tabla 10. *Confiabilidad del instrumento*

Estadísticos de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,948	,616	8

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Programa estadístico SPSS. (2019)

De acuerdo al estadístico de confiabilidad del instrumento, se puede identificar que el resultado de Alfa de Cronbach tiene como resultado 0.948, por consiguiente las preguntas usadas para esta investigación son confiables, al encontrarse en un rango de 0.9 hasta 1. Para esta investigación se aplicó una encuesta de 8 preguntas, las cuales están desarrolladas en una escala de Likert, los valores están ponderados de 1 a 5, siendo el primer valor el más bajo y 5 el valor más alto dentro de la encuesta.

### 3.2 Verificación de la hipótesis

Tabla 11. *Verificación de la hipótesis*

Rangos			
	N	Rango promedio	Suma de rangos
Talla - Peso	Rangos negativos	0 <sup>a</sup>	,00
	Rangos positivos	35 <sup>b</sup>	18,00
	Empates	0 <sup>c</sup>	
	Total	35	

a. Talla < Peso

b. Talla > Peso

c. Talla = Peso

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Programa estadístico SPSS. (2019)

Esta encuesta fue desarrollada a 35 niños de Educación Inicial I e Inicial II, los datos fueron tabulados en el software SPSS, en donde se pudo realizar la verificación de la hipótesis, teniendo como resultado en valor de 0.000, como se puede identificar en la tabla número 11.

Tabla 12. *Cálculo de la hipótesis*

**Estadísticos de contraste**

	Talla - Peso
Z	-5,160 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos negativos.	

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Programa estadístico SPSS. (2019)

De acuerdo a la tabla número 12 correspondiente al cálculo de la hipótesis, se puede identificar que al tener un valor menor a 0.05; se toma como decisión rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, es decir, H1: el patrimonio alimentario aporta con la nutrición y el crecimiento de los niños de 3 a 4 años.

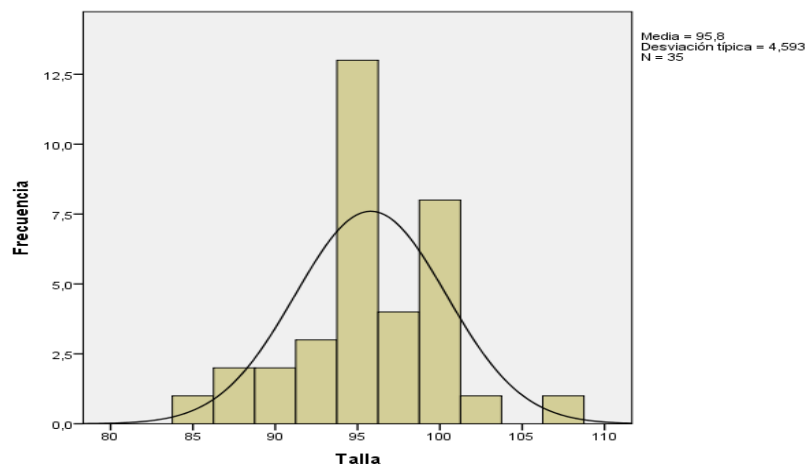
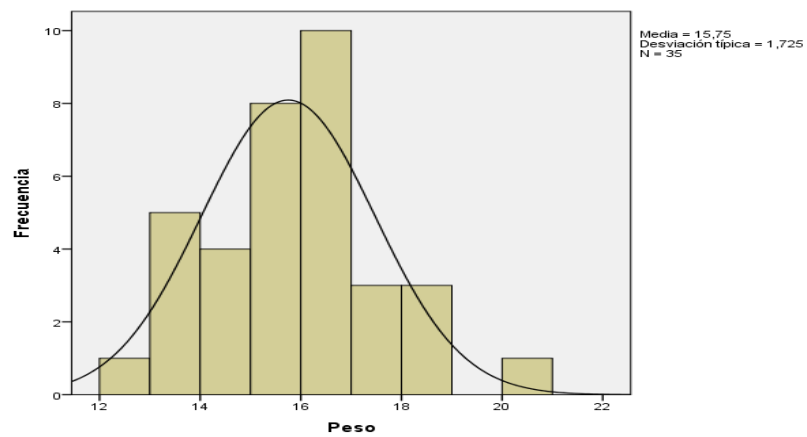


Gráfico 13. *Cálculo de la hipótesis*

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Programa estadístico SPSS. (2019)



*Gráfico 14.* Cálculo de la hipótesis

**Elaborado por:** Castro, P. (2019)

**Fuente:** Programa estadístico SPSS. (2019)

De acuerdo a la distribución de los datos obtenidos en el peso y la talla de los niños se puede identificar que existió simetría en las dos variables, en conclusión, se puede decir que el patrimonio alimentario aporta directamente en estas dos variables de estudio.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

La alimentación nutricional infantil es sin duda la combinación correcta y variada de todos los grupos de alimentos: proteínas, vegetales, frutas, granos, lácteos, grasas saturadas, entre otros, que se pueden encontrar dentro del patrimonio alimentario ecuatoriano, por otra parte es un espejo que refleja el crecimiento paulatino de los niños desde tempranas edades, con su peso y talla adecuados a su edad cronológica, un niño sano en cuerpo y mente está presto para mayores conocimientos y desenvolvimiento social con los demás, por lo tanto de ahí radica la importancia de llevar a la par el conocer sobre nutrición y las consecuencias que conlleva si se decide aplicarla en nuestro diario vivir y evidenciarla por cambios en los hábitos alimenticios, como por ejemplo: comer a una hora adecuada, comer despacio, comer 5 veces al día en porciones balanceadas, comer despacio, combinar alimentos de forma correcta, conocer sobre la variedad de productos naturales que existen a nuestro alrededor y lo más importante realizar lo dicho no por obligación sino como un hábito presente en la vida diaria.

Puesto que con lo investigado se ha podido conocer la clasificación de los grupos de alimentos presentes en nuestro medio natural y sus beneficios en minerales como hierro, zinc, magnesio, potasio, sodio, fósforo, los mencionados resaltan entre los más importantes algo semejante ocurre con las vitaminas: VA, VE y VC. Suena coherente que lo dicho se utilice acorde a las necesidades tanto físicas como intelectuales que requiera el infante, en cuanto a proteína: una vez al día (140gr), fruta: 3 veces al día, carbohidratos: puede ser papas, arroz o pasta (2 veces al día), verduras (50gr) 2-3 veces al día, pescado blanco: 3 veces a la semana, pescado azul: 3 veces a la semana, golosinas: presentes en ocasiones específicas y los lácteos y sus derivados: pueden ser consumidos entre días, si se aplica lo descrito los requerimientos nutricionales serán cumplidos acorde a la edad y necesidad fisiológica de cada persona y más la de un niño/a.

La guía elaborada mediante esta investigación, en base a la nutrición, el patrimonio alimentario ecuatoriano y el crecimiento óptimo de los niños, ha sido diseñada para

promover nuevos estándares alimenticios de manera creativa en la población infantil, por medio de la misma se podrán preparar nuevos platos de comidas con horarios adecuados de desayunos, almuerzos, meriendas, postres, entre otros, con raciones adecuadas, y alimentos variados, y por otra parte promoverá la gastronomía variada y diversa con la que cuenta no solo la Provincia de Tungurahua sino también el Ecuador.

#### **4.2 Recomendaciones**

- Incentivar a los niños desde tempranas edades hacia una vida saludable por medio de hábitos alimenticios como: comer a las horas indicadas, comer lo necesario, comer de manera balanceada, por otro lado también familiarizarlos con todos los alimentos con los que cuenta el patrimonio alimentario ecuatoriano.
- Ingerir todos los grupos de alimentos que existen, de la manera más adecuada posible es decir llevarse a la boca un plato completo en porciones, raciones y mezclas correctas, puesto que los resultados se verán reflejados en el óptimo crecimiento de los niños y también de las personas adultas.
- Preparar las recetas encontradas dentro de la guía nutricional en cualquier momento significativo que esté pasando el niño como puede ser: en las comidas familiares que compartan, un cumpleaños, una cena, una película, entre otras. Todo esto ayudará a mejorar los estándares nutricionales no solo de un infante sino de toda una familia si así lo desean.

## Bibliografía

- Andrade, C., & Ruperti, L. (2016). Una mirada. Republica de Ecuador. *Revista científica dominio de las ciencias*, 2(3), 55-66. Obtenido de <file:///C:/Users/Erick/Downloads/Dialnet-UnaMiradaRepublicaDeEcuador-5761596.pdf>
- Anónimo. (2014). *Revista para padres*. Obtenido de <http://revistapadres.blogspot.com/2013/09/cocina-divertida-para-ninos-sandwiches.html>
- Aranceta, J., Arija, V., Maíz, E., Martínez de Victoria Muñoz, E., Ortega, R., Pérez, R., . . . Ma, T. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva. *Nutrición Hospitalaria*, 1-48. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249944001>
- Arevalo, L., Castro, S., & Garcia, G. E. (2017). Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú, 2016. *Revista chilena de pediatría*, 88(2). Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062017000200019](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062017000200019)
- Arredondo, J., Méndez, A., Medina, H., & Pimentel, C. (Marzo de 2017). Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. *Acta Pediátrica de México*, 38(2), 116-124. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4236/423650028006.pdf>
- Arrunátegui, V. (2016). Estado nutricional en niños menores de 5 años del distrito de San Marcos, Ancash, Perú. *Revista Chilena de Nutrición*, 43(2), 155-158. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/469/46946547007.pdf>
- Azañedo, D., & Hernández, A. (2017). Guías alimentarias: una opción para seguir enfrentando los problemas nutricionales en el. *Salud Pública de México*, 59(3), 215-217. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/106/10651119010.pdf>
- Benjumea, M., Parra, J., & Jaramillos, J. (2017). Cómo intervenir y prevenir el retraso del crecimiento en niños menores de cinco años de hogares incluidos en el Sisbén de Caldas. *Biomedica*, 37(4). Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/843/84354859011/html/index.html>
- Campos, A., & Favila, H. (2018). Culturas alimentarias indígenas y turismo. Una aproximación a su estudio desde el control cultural. *Estudios y Perspectivas en*

- Turismo*, 27(2). Obtenido de <http://www.redalyc.org/jatsRepo/1807/180755394002/html/index.html>
- Canchina, A. (2016). Difusion del patrimonio alimnetario de la nacionalidad Tsachila. Obtenido de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5478/1/UDLA-EC-TLG-2016-18.pdf>
- Castro, S. (2016). “Guías alimentarias: consumo. Obtenido de <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/SUSANA%20ROCIO%20CASTRO%20BELMONTE.pdf>
- China, B., Awad, Y., Villarino, A., & Sáenz, D. (2017). Beneficios a corto, medio y largo plazo de la ingesta de leche humana en recién nacidos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1059-1066. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309253341007.pdf>
- Cortés, I. (2016). La Crisis Alimentaria Mundial: causas y perspectivas para su entendimiento. *Razón y Palabra*, 20(94), 611-628. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199547464036.pdf>
- Devoir. (2019). *Animal-Shaped Fruit Snacks Ideas*. Obtenido de <https://devoir.beautyz.me/2019/08/04/animal-shaped-fruit-snacks-ideas/>
- Esperanza, F., Camargo, Y., Buitrago, E., Peña, L., & Rodriguez, L. (2016). Estado nutricional y preferencias alimentarias. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v24n2/v24n2a06.pdf>
- Fernández, L., Rodriguez, Z., Pozo, J., & Espinosa, J. (2016). Estrategias para el Fortalecimiento del Turismo Gastronómico en el Cantón. En E. E. Universidad Estatal Amazónica. Obtenido de [file:///C:/Users/Erick/Downloads/Dialnet-EstrategiasParaElFortalecimientoDelTurismoGastrono-5761082%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Erick/Downloads/Dialnet-EstrategiasParaElFortalecimientoDelTurismoGastrono-5761082%20(1).pdf)
- Franco, E. (2016). El desperdicio de alimentos: una perspectiva desde los estudiantes de administracion de empresas de la UPS Guayaquil. *RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 6(11). Obtenido de <http://www.redalyc.org/jatsRepo/5045/504551173004/504551173004.pdf>
- Freidin, B. (2016). Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas. *Salud Colectiva*, 12(4), 519-536. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/731/73149180005.pdf>
- Freire, W. B., Waters, W. F., & Rivas-Mariño, G. (2017). Semáforo nutricional de alimentos procesados: estudio cualitativo. *Revista Peruana de Medicina*



- Experimental y Salud Pública*, 34(1), 11-18. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/363/36350144003.pdf>
- Freire, W., Waters, W., & Rivas, G. (2017). Semáforo nutricional de alimentos procesados: estudio cualitativo. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 34(1), 11-18. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/363/36350144003.pdf>
- García, F. (2018). *Recetas frias para niños* . Obtenido de <https://eresmama.com/recetas-frias-ninos/>
- Gómez, R., Arruda, M., Luarte, C., Albornoz, C., Almonacid, A., & Cossio, M. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 20(3), 87-110. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5643498>
- Gonzalez, & Certad, P. (Septiembre de 2018). Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria. *Vivat Academia*(141). Obtenido de <http://www.redalyc.org/jatsRepo/5257/525756095001/html/index.html>
- Guerrero, P., Aguirre, C., Besser, C., Morales, M., & Salinas, J. (enero-junio de 2017). Talleres socioeducativos en infancia desde un enfoque situado. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 249-265. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627016.pdf>
- Ledesma, N., Sepúlveda, D., & Cárdenas, D. (Septiembre-Octubre de 2016). Ingesta de energía y nutrientes en niños de 2-4 años que asisten al programa “Buen. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1052-1061. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309247814007.pdf>
- Luna, J. A., Hernandez, I., Rojas, A., & Cadena, M. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662018000400169](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000400169)
- Machado, K., Denis, N., Fernández, N., Miguez, C., & Pérez, C. (2016). Dificultades en la alimentación de niños sanos en Montevideo-Uruguay. *Revista Chilena de Nutrición*, 43(3), 228-232. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/469/46947432001.pdf>
- Maldonado, C., Alvarez, J., Del Rio, M., & Mora, V. (2017). GASTRONOMÍA CREATIVA. Obtenido de <file:///C:/Users/Erick/Downloads/Dialnet-GastronomiaCreativa-6733397.pdf>

- Martin, C., & Peralta, V. (Diciembre de 2017). Recomendaciones alimentarias publicadas en revistas para niños. *Invenio*, 20(38), 121-135. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/877/87754348009.pdf>
- Martín, M. (2017). El papel de la comunicación social en la aplicación del derecho a la alimentación y la. *Ámbitos*(37), 1-7. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/168/16852018005.pdf>
- Moya, A. (s, f). Altas Alimentario de los Pueblos Indígenas y. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=56270>
- Nur, A., & Arriaga, A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1). Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452016000100008](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000100008)
- O Abeyá, E. (2016). Una evaluación crítica de los programas alimentarios en Argentina. *Salud colectiva*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/scol/2016.v12n4/589-604/>
- Ortega, M., Jiménez, A., Perea, J., & Cuadrado. (2017). Alimentación oral en la mejora nutricional en hospitales y residencias. Innovaciones de. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 13-18. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309253480004.pdf>
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, J., & Atalah, E. (1 de Marzo de 2017). Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. *Revista Chilena de Nutrición*, 44, 33-38. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/469/46950536005.pdf>
- Rodriguez, P. (2016). Obtenido de El blog de tu bebé: <https://www.elblogdetubebe.com/piramide-alimenticia-ninos-sabes-interpretarla-correctamente/>
- Salazar, S. (Enero, Junio de 2016). Programas sociales de alimentación y nutrición del Estado ecuatoriano, estrategia. *Economía*, XLI(41), 76-96. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1956/195649910004.pdf>
- Sánchez, M., Morales, M., & Rodríguez, M. (enero-junio de 2017). Fortalecimiento de la creatividad en la educación preescolar orientado por estrategias. *Zona Próxima*(26), 61-81. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/853/85352029005.pdf>

- 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>
- Subero, E., Mata, C., & Hernández, P. (2017). Diseño del plato saludable y apreciaciones de los trabajadores sobre una jornada. *Salud de los Trabajadores*, 25(2), 138-146. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3758/375855579004.pdf>
- Subero, E., Mata, C., & Hernández, P. (2017). Diseño del plato saludable y apreciaciones de los trabajadores sobre una jornada. *Salud de los Trabajadores*, 25(2), 138-146. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3758/375855579004.pdf>
- Tarqui, C., & Alvarez, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n3/319-325/#>
- TEJEDA DÍAZ, I. N. (2017). Dinámica de la asistencia nutricional desde una perspectiva compleja. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 22(78), 79-90. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/279/27952381007.pdf>
- Torres, F., Romero, & Viteri, M. (2017). Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural. *Revista de la SEECI, ISSN-e 1576-3420*, (44), 1-13. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6295958>
- Vergara, D., Ríos, R., Úbeda, C., Escudero, M., & Callejón. (2016). Menús ofertados en centros de educación infantil de Sevilla: adecuación a criterios. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 671-677. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309246400025.pdf>
- Zafra, E. (Junio de 2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*. 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

### Anexo 1 Ficha Atlas del patrimonio alimentario

<b>PRODUCTOS PRIMARIOS</b>		
<b>Nombre común</b>		
<b>Nombre científico</b>		
<b>Otros nombres locales</b>		
<b>Ancestralidad</b>		
<b>Forma de obtención</b>		
<b>Descripción</b>		
<b>ZONAS DE PRODUCCIÓN</b>		
<b>Parroquia cantón</b>	<b>Época de cosecha</b>	
<b>Calendario agro festivo</b>		
<b>Usos gastronómicos</b>		
<b>Propiedades</b>		
<b>VARIEDADES Y ESTADO DE CONSERVACIÓN</b>		

Anexo 2 Cuestionario estructurado en escala de Likert



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



*ENCUESTA SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL*

**Objetivo:** Identificar los hábitos y necesidades nutricionales de los niños/as en base al conocimiento del patrimonio alimentario ecuatoriano para la construcción de un recetario nutricional infantil.

**NOMBRE**..... **EDAD**.....

**Instructivo:** Cuestionario de preguntas dirigidas a niños, con varias alternativas de respuesta donde se seleccionará con una x la que el niño/a considere correcta, donde 1 es el nivel más bajo y 5 el nivel más alto

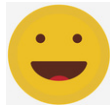
**1 ¿Cuántas veces en el día comes verduras?**



**2. ¿Comes dulces dos o más veces al día?**



Siempre



La mayoría de veces



Casi siempre



A veces



Nunca

**3. ¿En la hora del almuerzo, en qué lugar comes?**



4. ¿Marca los alimentos que tú conozcas?



5. ¿Te gustan las comidas que preparan las abuelitas?



Siempre



La mayoría de veces



Casi siempre



A veces



Nunca

6. Cuando sales de paseo con tus padres, ¿Cuáles de estos alimentos son los que más consumes?



7. ¿Cuántas veces en el día comes frutas?



8. De todas estas proteínas, ¿Cuáles son las que más te gusta comer?



# Anexo 3 Ficha evaluadora del crecimiento infantil

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	N° HISTORIA CLÍNICA
		SEXO (M.-F.)	NÚMERO DE HOJA

### PESO EDAD - NIÑA MENOR DE 5 AÑOS

(kg)

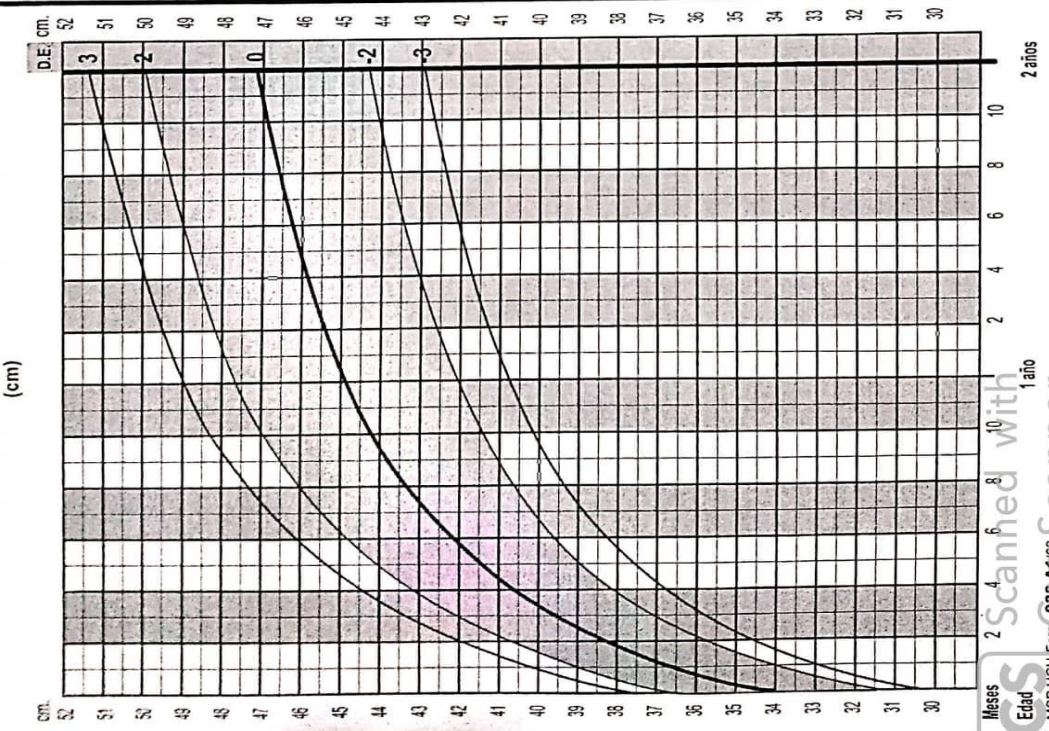
MSP HCU-Form. 028 A1/09

### TALLA/EDAD - NIÑA MENOR DE 5 AÑOS

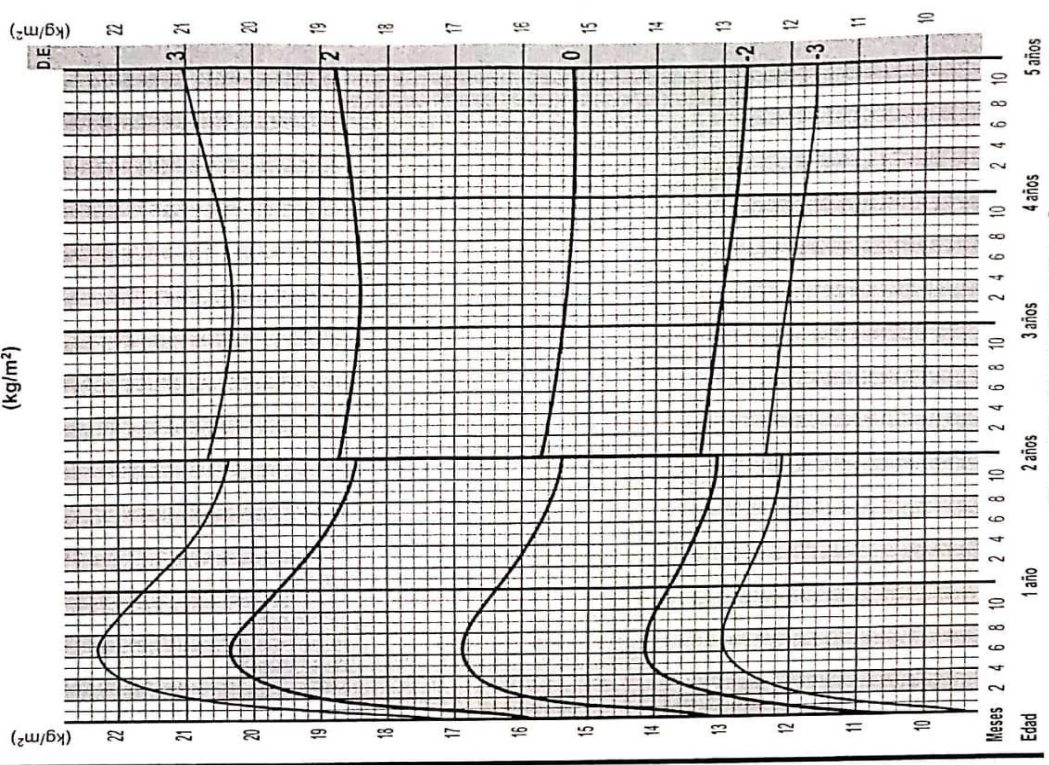
(cm)

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA MENOR DE 5 AÑOS

PERÍMETRO CEFÁLICO - NIÑA MENOR DE 2 AÑOS



INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA MENOR DE 5 AÑOS

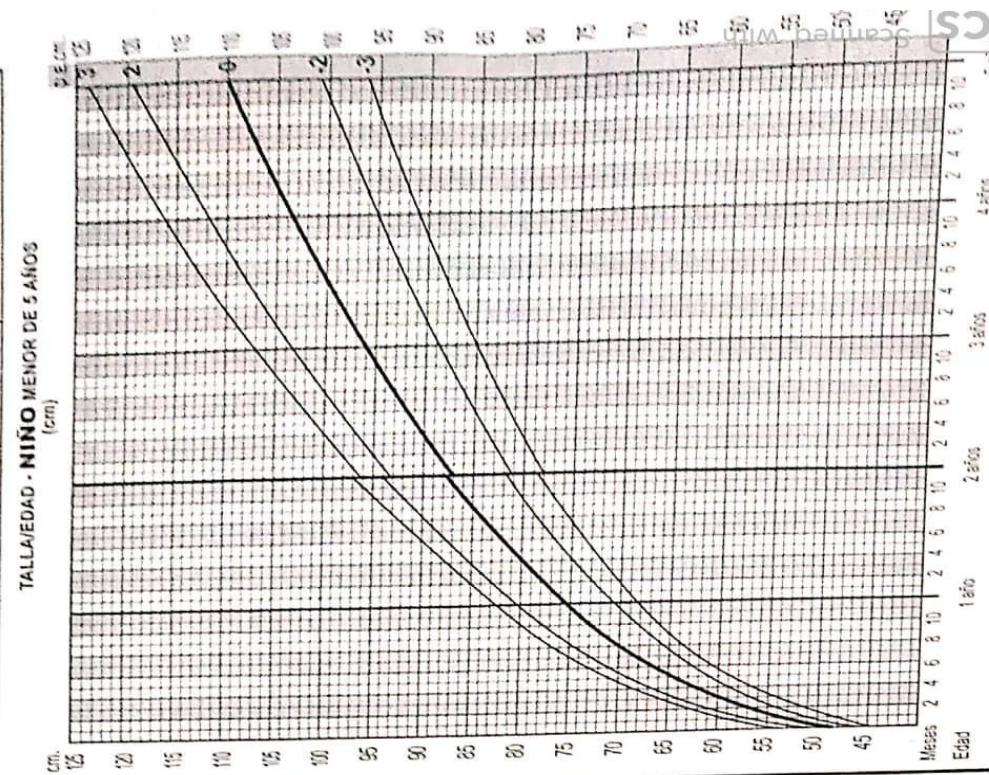
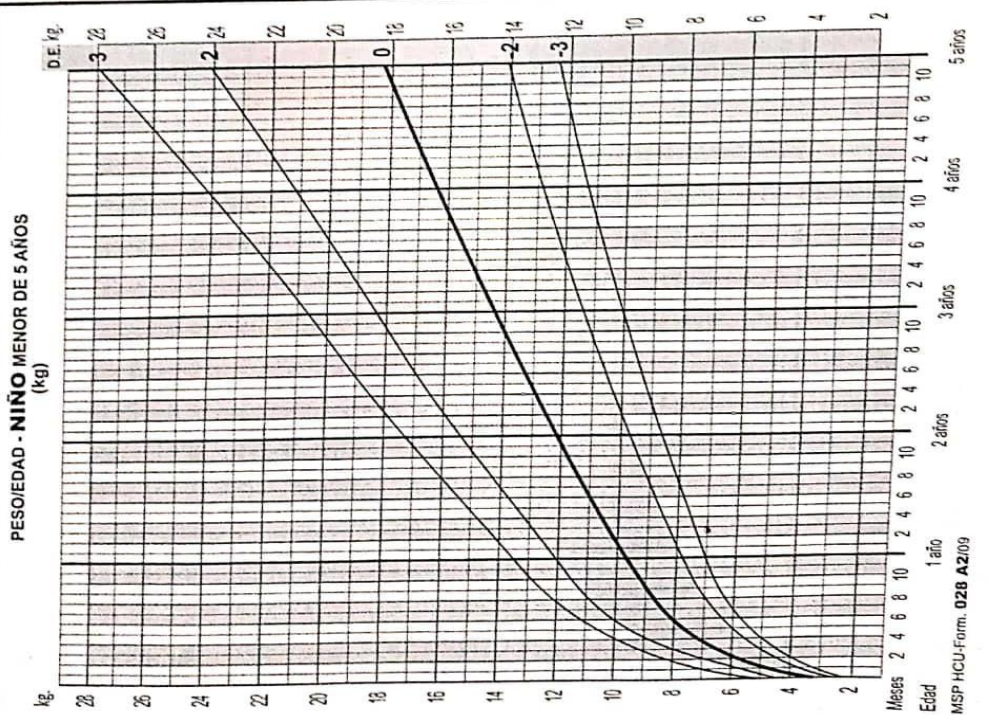


CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA MENOR DE 5 AÑOS

Scanned with  
CamScanner  
MSP HCU Form: 023-A1(03)

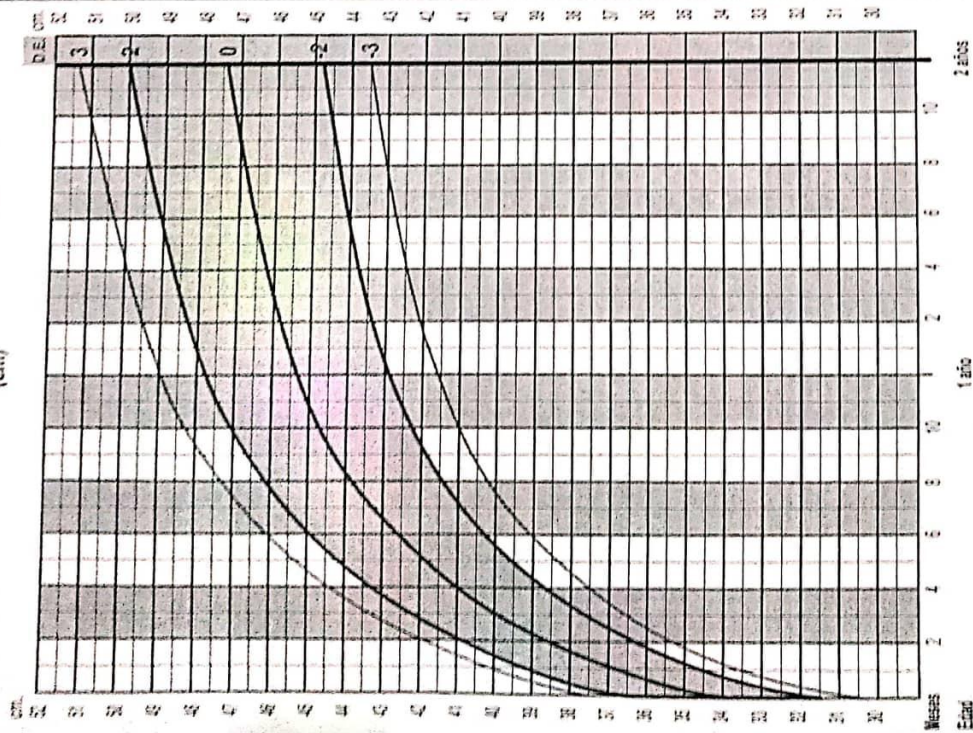


ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO M.F.	N.º MESO DE HOJA	N.º HISTORIA CLÍNICA
-----------------	--------	----------	--------------	---------------------	----------------------

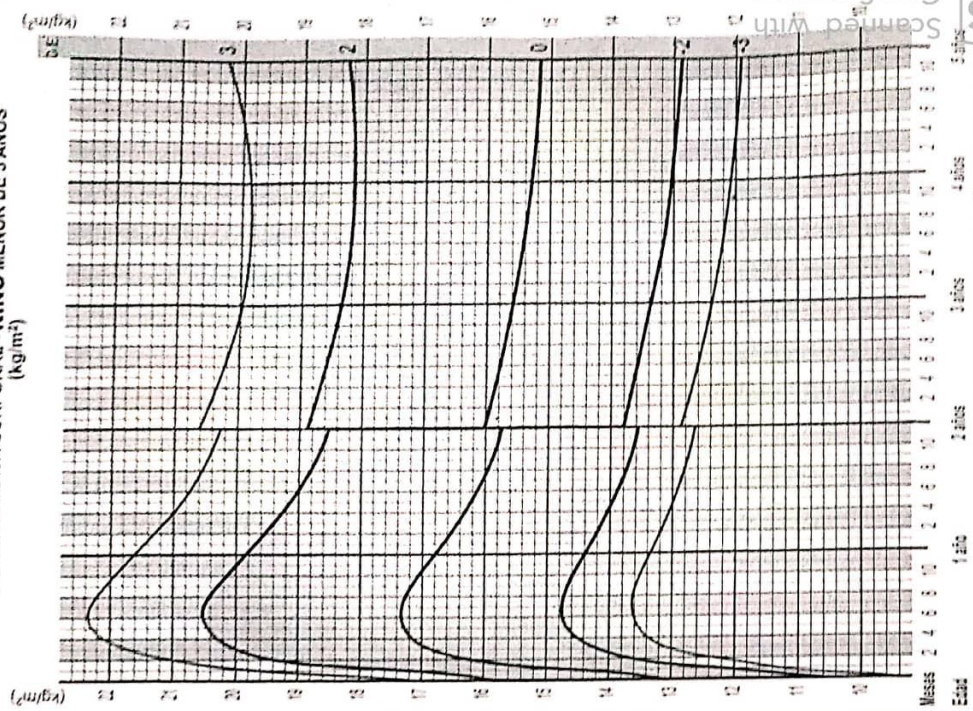


MSP HCU-Form. 028 A2/09 CURVA DE CRECIMIENTO

PERÍMETRO CEFÁLICO - NIÑO MENOR DE 2 AÑOS (cm)



INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑO MENOR DE 5 AÑOS (kg/m<sup>2</sup>)



MSP-HOU-Form. 028 A2-09



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO MENOR DE 5 AÑOS

Scanned with CamScanner

# GUÍA NUTRICIONAL INFANTIL

Estar saludable significa tener la energía suficiente para desenvolverse de la mejor manera en cualquier actividad física y mental.

Un niño saludable es un niño feliz

Comer 5 veces al día en raciones y combinaciones de alimentos adecuados mejorará las condiciones de tu cuerpo

Un niño no come en cantidades iguales a las de un adulto

## RECOMENDACIONES PARA ALIMENTAR DE MEJOR MANERA A UN NIÑO/A

El niño puede ingerir durante el día o durante la semana las siguientes porciones de algunos alimentos:

- Proteína → una vez al día (140gr)
- Fruta → tres veces al día
- Carbohidratos: (dos veces al día)
  - Arroz → (80 gr)
  - Papa → (100 gr)
  - Pasta → (100 gr)
- Verduras dos a tres veces al día → (50gr)
- Pescados: (tres veces a la semana)
  - Blanco
  - Azul (no tiene escama)

### OPCIONALES:

Lácteos (yogurt, leche) → entre días

Cítricos → entre días

Dulces, golosinas → entre días

15 IDEAS DE  
PLATILLOS QUE  
PODRÍAS  
PREPARAR

## El tigretón



### Ingredientes:

- 1 plátano verde (50gr)
- queso maduro (20gr)
- 1 cebolla blanca (10gr)
- sal al gusto
- 1 huevo (20gr)
- culantro
- ¼ de leche

### Preparación:

Doramos el verde en rodajas pequeñas con un poco de aceite, hacemos un refrito con la cebolla blanca, luego aplastamos en verde en una cacerola pequeña mezclamos el refrito, el queso, el huevo y la leche para que dé contextura al plato, cuando servimos picamos culantro para mejorar la calidad del alimento.

## Desayuno en primavera con leche



### Ingredientes:

- uvas (20gr)
- una taza pequeña de leche (80mls)
- 2 rodajas de pan integral (40gr)
- 1 lonja (10gr)
- 1 plátano (30gr)
- lechuga
- tomate (una rodaja)

### Preparación:

La lonja la doramos sola sin aceite en una sartén, luego cortamos el pan integral en dos pedazos pequeños, lo tostamos en un término medio, hacemos un sánduche con una rodaja de tomate, lechuga y la lonja, acompañamos nuestro plato con un gusanito hecho a base de uvas y plátano, se puede servir con una taza pequeña de leche semidescremada o normal (opcional).



## Mariposas en plátano maduro



### Ingredientes:

- 1 plátano maduro (30gr)
- queso (10gr)
- mantequilla (10gr)
- leche (6 onzas)

### Preparación:

Freímos el plátano maduro con la mantequilla, sacamos y envolvemos en papel filt y lo presionamos a manera de tortilla, añadimos el queso y volvemos a freír, podemos acompañar el plato con una taza de leche semidescremada o natural (opcional) o con cualquier jugo natural.

## Pulпитos de pollo con verduras y puré de remolacha



### Ingredientes:

- media suprema de pollo (100 gr)
- 1 zanahoria (20gr)
- brócoli (20 gr)
- remolacha (30gr)
- sal y ajo
- huevo (20gr)
- maíz sabrosa

### Preparación:

Cortamos el pollo en forma de deditos añadimos sal y ajo batimos un huevo con sal añadimos maíz sabrosa envolvemos la consistencia y freímos a fuego medio luego blanqueamos las verduras (con harina blanca, hielo, huevo y sal) y freímos. Cocinamos la remolacha con cascara, licuamos con agua y en una cacerola hacer un refrito con cebolla perla, ajo, leche y hervir. Al final emplatar.

## Timbal marinero



### Ingredientes:

- papas (50gr)
- ½ aguacate (30gr)
- corvina (50gr)
- mango maduro (30gr)
- albaca, apio, culantro
- sal

### Preparación:

Cocinar al vapor con raíz del perejil, ramas de apio y culantro, luego cocinamos la papa con una pizca de sal aplastamos el mango añadimos el mismo al natural, lo mismo hacemos con el aguacate. Para servirse se deben colocar todos los ingredientes como lo muestra su grafica

## Trencitos de chancho con ensalada



### Ingredientes:

- ½ libra de chancho (120gr)
- 2 hojas de lechuga
- melloco
- habas
- mostaza, ajo, limón

### Preparación:

Aliñamos la carne de chancho con mostaza, ajo, limón y sal, poner a la plancha seguir con los mellocos y las habas a cocinarlas con un poco de sal. Para terminar unir de la manera más creativa todos los ingredientes ya listos.

## Sudado de corvina



### Ingredientes:

- corvina(50gr)
- cebolla(15gr)
- pimienta(60gr)
- arroz(30gr)

### Preparación:

A fuego lento cristalizamos la cebolla perla, pimienta rojo y verde, sal y ajo, cocinamos todos los ingredientes tapados a fuego lento. El arroz preparamos en una mínima cantidad como usted lo desee, para servir colocamos la corvina junto con todo su refrito y el arroz

## Manitos de pan con tocino



### Ingredientes:

- ½ tomate (15gr)
- pan molde – 2 rodajas (40gr)
- 2 hojas de lechuga
- 2 lonjitas de tocino (60gr)

### Preparación:

Saltear el tocino para eliminar grasa, luego calentar y cortar el pan molde a forma de una mano (opcional) , juntar todos los ingredientes y hacer el sanduche, ponemos la lechuga, el tomate previamente lavados, el tocino y añadimos alguna salsa al gusto, podemos acompañarla con una infusión de cedrón, hierbaluisa o cualquier otra.

## **Festín natural de frutas**



### **Ingredientes:**

- ½ manzana roja
- ½ frutilla
- ¼ de plátano de seda
- yogurt natural al gusto
- avena

### **Preparación:**

Lavar las frutas antes de utilizarla, picar en cuadritos la manzana, la frutilla y el plátano, colocar en un recipiente que se vaya a servir añadir el yogurt natural a la cantidad que se desee, rociar un poco de avena cruda sobre las frutas y servir.

## Arroz con leche



### Ingredientes:

- ¼ de arroz viejo
- 2 tazas de leche (250 ml)
- 1 raja de canela
- pasas (50 gr)
- canela (1 raja)

### Preparación:

Cocinar el arroz viejo sin lavar con 1taza de agua y leche también con una pizca de sal, esperamos unos 20 minutos que, de una consistencia cremosa y espumosa, añadimos las pasas y ya está listo, para servir poner un poco de canela para decorar y ya se puede servir.



## Torta de conejito en zanahorias



### Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 tazas de harina (250gr)
- zanahorias (100gr)
- esencia de vainilla
- azúcar morena
- polvo para hornear (40gr)

### Preparación:

Separar las claras a punto de nieve, incorporar el puré de zanahorias (para esto se raya la zanahoria), mezclar la harina cernida, añadir los demás ingredientes, luego las 3 yemas de los huevos sobrantes también poner, al final horneamos por 40 minutos a 180°

## Palmera de habas con queso



### Ingredientes:

- habas (60gr)
- ½ queso maduro
- sal
- agua hervida

### Preparación:

Cocinar las habas con agua y un poco de sal, dejar por 20 minutos, luego por medio de un tamiz quitar el agua de las habas dejar enfriar un poco, para servir colocar en forma de tronco las habas y el queso en forma de hojas de palmeras, se puede servir con una infusión de cedrón o cualquier otro.

## Solecitos blancos con mote



### Ingredientes:

- mote blanco (100gr)
- carne de conejo (100gr)
- agua
- sal
- aliños
- cebolla blanca

### Preparación:

Preparar la carne de conejo en forma de medallón al gusto, puede ser cocinada, al vapor o frita, cocinar el mote con un poco de sal y cebolla blanca, luego colocar en un plato para servir el medallón de conejo en el centro decorar con el mote a manera de un sol y ya está listo, se puede acompañar con una salsa a su gusto.

## Empanada de verde con ensalada



### Ingredientes:

- 1 verde
- carne de pollo (100gr)
- cebolla perla (20gr)
- sal
- huevo
- arvejas (30gr)
- zanahoria (30gr)

### Preparación:

Cocinar el verde con agua y una pizca de sal, luego moler el verde y amasar dar forma de una tortilla en papel filt, en otra cacerola hacer un refrito con el pollo, arvejas y zanahoria, cuando esté listo rellenar nuestra tortilla y servir acompañado de una ensalada al gusto.

## Gusanitos al vapor con mellocos



### Ingredientes:

- carne de res (100 gr)
- mellocos (70gr)
- aliños
- agua
- cebolla perla

### Preparación:

Cocinar al vapor la carne de res por 30 minutos previamente aliñada con cebolla, mostaza, o cualquier aliño que dese usar, en otra cacerola cocinar el melloco con agua y un poco de sal, con un tamiz cernir el exceso de agua del melloco, para servir cortar la carne de res en trocitos, cortar el melloco en tiras finitas y ya podemos hacer nuestros gusanitos al vapor, se puede acompañar con una salsa al gusto o una infusión de cedrón.