



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

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,
Mención: Educación Parvularia

TEMA:

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO
FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ
MARTÍ” DEL CANTÓN SANTA CLARA, PROVINCIA DE
PASTAZA”

AUTORA: Tapia Rivera Gabriela Karina

TUTORA: DRA. Msc. Roció Núñez.

Ambato – Ecuador

2011

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Dra. M.Sc. Rocío Núñez, CC 180190849-0 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La alimentación y su incidencia en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón santa clara, provincia de Pastaza”, desarrollado por la egresada Tapia Rivera Gabriela Karina, 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.

.....
Dra. M.Sc. Rocío Núñez
TUTOR
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados en 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 su autor.

.....

Tapia Rivera Gabriela Karina

CC. 160048249-9

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema “La alimentación y su incidencia en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón santa clara, provincia de Pastaza”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autora y no se utilice con fines de lucro.

.....

Tapia Rivera Gabriela Karina

CC. 160048249-9

AUTORA

*AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:*

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La alimentación y su incidencia en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón santa clara, provincia de Pastaza” presentada por la Srta. Tapia Rivera Gabriela Karina, egresada de la Carrera de Educación Parvularia, Modalidad Semipresencial, Promoción Octubre 2011 - Enero 2012, una vez realizada 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

.....
Dr. Guillermo Kissimnger Arévalo Vaca
MIEMBRO

.....
Dr. Juan Walter Cahuasquí Mora
MIEMBRO

DEDICATORIA:

El presente trabajo dedico con mucho amor y cariño a mi tesoro más preciado mi hija Gabriela Cali.

A mis padres por su apoyo incondicional y por sus sabios consejos, porque siempre estuvieron en los momentos cuando más los necesite.

A mis amigas que siempre estuvieron cuando las necesite y me ayudaron dando sus sabios consejos.

Gracias a todas estas personas he podido llegar al fin de este camino y terminar con éxito este trabajo de tesis.

Gabriela Tapia.

AGRADECIMIENTO:

Agradezco a dios por la vida, la inteligencia
y por darme sus bendiciones.

A mis padres por el apoyo brindado
Incondicionalmente y estar presente en
todo momento.

A mi hija por la paciencia y el amor
brindado.

A la facultad por acogerme con cariño
y permitirme realizarme como profesional.

A mi tutora por los conocimientos
brindados.

A mis compañeras por estar siempre
conmigo y apoyarme.

Gabriela Tapia.

ÍNDICE GENERAL

PAGINAS PRELIMINARES	PÁG.
Aprobación del tutor del trabajo de graduación o titulación.....	ii
Autoría De La Investigación.....	iii
Cesión de derecho del autor.....	iv
Al Consejo Directivo De La Facultad	v
Dedicatoria:.....	vii
Agradecimiento:.....	vii
Índice General.....	viii
Índice de Tablas y Gráficos	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xvii
Introducción.....	18
CAPÍTULO I EL PROBLEMA.....	3
1.1.Tema de investigación.....	3
1.2.Planteamiento del problema.....	3
1.2.1.Contextualización.....	3
Árbol del problema.....	7
1.2.2.Análisis crítico	8
1.2.3.Prognosis	8
1.2.4.Formulación del problema.	9
1.2.5.Interrogantes.....	9
1.2.6.Delimitación del objeto de investigación	10
1.3.Justificación.....	10
1.4.Objetivo.....	11

1.4.1.Objetivo general	11
1.4.2.Objetivos específicos	11
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	12
2.1.Antecedentes Investigativos	12
2.2.Fundamentación Filosófica	14
2.3.Fundamentación Sociológica	14
2.4.Fundamentación Legal	16
2.5.Categorías fundamentales	17
2.5.1.Variable independiente.....	18
Salud.....	18
Nutrición Saludable.....	19
Trastornos de alimentación	23
Nutrientes	26
La Alimentación.....	29
2.5.2.Variable dependiente.....	33
Técnicas mentales	33
Etapas del desarrollo	38
Desarrollo intelectual	40
Desarrollo físico:.....	43
Desarrollo físico y mental.....	50
2.6 Hipótesis	53
Hipótesis afirmativa – alternativa (H ₁)	53
Hipótesis negativa – nula (H ₀)	53
2.7 Señalamiento de variables.....	54
Variable Independiente	54
Variable Dependiente.....	54
CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	55
3.1.Enfoque	55

3.2.Modalidad básica de la investigación	55
De campo.-	55
Investigación documental bibliográfica.-	55
3.3.Nivel o tipo de investigación.....	56
Exploratoria.....	56
Descriptiva	56
3.4.Población y muestra	56
3.5.Operacionalización de variables	56
Variable Independiente: La Alimentación	56
Variable Dependiente: Desarrollo Fisico y Mental.....	58
3.6.Recolección de la información.....	59
3.7.Procesamiento y análisis de la información.	60
CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	61
Encuesta dirigida a docentes:	61
Encuesta dirigida a padres de familia del primer Año de Educación Básica.....	71
4.2.Verificación de la hipótesis.....	81
Hipótesis afirmativa -Alterna (H_1).....	81
Hipótesis negativa (H_0)	81
Frecuencias observadas	83
Frecuencia esperada	84
Calculo de x^2	85
Representación grafica	87
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	88
5.1.Conclusiones	88
5.2.Recomendaciones.....	89
CAPÍTULO VI PROPUESTA	90
6.1.Datos Informativos.....	90
6.1.1. Titulo	90

6.1.2.Institución.....	90
6.1.3.Beneficiarios	90
6.1.4.Ubicación	90
6.1.5.Tiempo estimado para la ejecución.....	90
6.1.6Equipo técnico responsable.....	90
Antecedentes de la propuesta	91
6.2.Justificación.....	91
6.3.Objetivos	92
Objetivo General	92
Objetivos Específicos.....	92
6.4.Análisis de factibilidad.....	93
6.4.1.Factibilidad operativa.....	93
6.4.2.Factibilidad técnica	93
6.4.3.Factibilidad económica	93
6.5.Fundamentación científico y técnico	94
Quienes pueden elaborar las guías.	94
Codificación de las guías.	94
Proceso para la elaboración de las guías-manuales.....	95
Cuál es la estructura de una Guía-Manual:	95
Hacer guías didácticas.....	96
Elaboración de guías didácticas	96
Características	96
1.- Objetivo:	97
2.- Estructura:.....	97
Tipos de guías didácticas	98
Guía didáctica/docente	98
6.6.Metodología Modelo Operativo	101

6.7.Administración de la propuesta.....	103
6.8.Desarrollo de la propuesta.....	84
Tema # 1 Puré de papa.....	92
Tema # 2 Carita feliz.....	93
Tema # 3 Ositos panda.....	94
Tema # 4 La jirafa.....	95
Tema # 5 Hello Kitty.....	96
Tema # 6 El barquito.....	97
Tema # 7 Animalitos.....	98
Tema # 8 El castillo.....	99
Tema # 9 La fruta.....	100
Tema # 10 El cisne.....	101
Tema # 11 La ensalada de frutas.....	102
Tema # 12 Las bebidas.....	103
Tema # 13 Desayuno nutritivo.....	104
Tema # 14 Mi colación.....	105
Tema # 15 Crema de tomate.....	106
6.9.Marco Administrativo.....	107
Recursos Humanos.....	107
Recursos Materiales.....	107
6.10.Revisión de la evaluación.....	108
Materiales de Referencia.....	108
Bibliografía.....	109
Litografía.....	110
Anexos.....	113

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas	7
Gráfico 2: Red de inclusión	17
Tabla 1: Población y muestra	56
Tabla 3: Variable dependiente	58
Lugar de recolección de información?	59
Tabla 5: Cree que la alimentación es muy importante para el desarrollo físico y mental del niño.....	61
Gráfico 3: Cree que la alimentación es muy importante para el desarrollo físico y mental del niño.	61
Tabla 6: Cree que es importante que sus alumnos tengan dietas balanceada.	62
Gráfico 4: Cree que es importante que sus alumnos tengan dietas balanceadas.	62
Tabla 7: Ayuda usted a sus alumnos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra.	63
Gráfico 5: Ayuda usted a sus alumnos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra.	63
Tabla 8: Realiza actividades que incentiven a comer nutritivamente.	64
Gráfico 6: Realiza actividades que incentiven a comer nutritivamente.	64
Tabla 9: Cree que una guía didáctica puede mejorar el desarrollo físico y mental.	65
Gráfico 7: Cree que una guía didáctica puede mejorar el desarrollo físico y mental.	65
Tabla 10: Si lo necesita solicita la ayuda de los padres de familia.	66
Gráfico 8: Si lo necesita solicita la ayuda de los padres de familia.	66
Tabla 11: Le han comentado si los padres de familia ayudan a la ejercitación mental de los niños.	67

Gráfico 9: Le han comentado si los padres de familia ayudan a la ejercitación mental de los niños.	67
Tabla 12: Usted permite que sus alumnos realicen ejercicios físicos.	68
Gráfico 10: Usted permite que sus alumnos realicen ejercicios físicos.	68
Tabla 13: Usted toma un tiempo de su clase para realizar ejercicios mentales.	69
Gráfico 11: Usted toma un tiempo de su clase para realizar ejercicios mentales.	69
Tabla 14: Al inicio de una clase usted realiza ejercicios físicos de motivación.	70
Gráfico 12: Al inicio de una clase usted realiza ejercicios físicos de motivación.	70
Tabla 15: Considera usted que la alimentación es muy importante en el desarrollo de su hijo.	71
Gráfico 13: Considera usted que la alimentación es muy importante en el desarrollo de su hijo.	71
Tabla 16: La alimentación de su hijo lo realiza de manera balanceada.	72
Gráfico 14: La alimentación de su hijo lo realiza de manera balanceada.	72
Gráfico 15: Ayuda usted a sus hijos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra	73
Tabla 18: Realiza actividades en las que su hijo se incentive a comer nutritivamente	74
Gráfico 16: Realiza actividades en las que su hijo se incentive a comer nutritivamente	74
Tabla 19: Cree usted que una guía de alimentación puede mejorar el desarrollo de los niños.	75
Gráfico 17: Cree usted que una guía de alimentación puede mejorar el desarrollo de los niños.	75
Tabla 20: Si lo cree necesario solicita la ayuda de otras personas como maestros.	76
Gráfico 18: Si lo cree necesario solicita la ayuda de otras personas como maestros.	76
Tabla 21: Le han comentado si la maestra ayuda a ejercitarse mentalmente a su hijo.	77

Gráfico 19: Le han comentado si la maestra ayuda a ejercitarse mentalmente a su hijo.	77
Tabla 22: Usted permite que su hijo realicen ejercicios físicos según su imaginación	78
Gráfico 20: Usted permite que su hijo realicen ejercicios físicos según su imaginación	78
Tabla 23: Usted toma un tiempo para realizar ejercicios mentales con su hijo.	79
Gráfico 21: Usted toma un tiempo para realizar ejercicios mentales con su hijo.	79
Tabla 24: Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela.	80
Gráfico 22: Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela.	80
Tabla 25: Frecuencias observadas	83
Tabla 26: Frecuencia esperada	84
Tabla 27: Cálculo de chi cuadrado	85
Gráfico 23: Representación gráfica.	87
Gráfico 24: Puré de papa	92
Gráfico 26: Carita feliz	93
Gráfico 27: Ositos pandas	94
Gráfico 28: La jirafa	95
Gráfico 29: Hello Kitty	96
Gráfico 30: El barquito	97
Gráfico 31: Animalitos	98
Gráfico 32: El castillo	99
Gráfico 33: La fruta	10
0	

Gráfico 34: El cisne	10
1	
Gráfico 35: La ensalada de frutas	10
2	
Gráfico 36: Las bebidas	10
3	
Gráfico 37: Desayuno nutritivo	10
4	
Gráfico 38: Mi colación	10
5	
Gráfico 39: Crema de tomate	10
6	

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

TEMA:

“La alimentación y su incidencia en el desarrollo físico mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón santa clara, provincia de Pastaza”

AUTORA: Gabriela Karina Tapia Rivera.

TUTORA: Dra. Msc. Rocío Núñez.

Resumen:

En este proyecto de investigación se detalla capitulo a capitulo las etapas en la que se va desarrollando el problema que se ha investigado, se ha demostrado en su forma real de quienes han participado en este proyecto de investigación están expuestos al cambio y dichos de aprender acerca de cómo llevar una alimentación correcta, los resultados se verán reflejados en los niños y niñas quienes serán beneficiados de estos recursos significativos y los maestros apliquen estos cambios en las actividades diarias. Este problema que se ha investigado surgió como una necesidad de docentes padres de familia, niños que sentían que el aprendizaje-enseñanza no era tan interesante debido a la falta de conocimiento acerca de la alimentación, es así que surgen las ideas de utilizar una guía de alimentación que es interesante, novedoso, educativo y aplicativo.

Planteando una propuesta q será de gran beneficio para toda la comunidad educativa, los principales términos descriptores del contenido son: alimentación, aprendizaje, dieta, diseños en comida, desarrollo físico, mental, cognitivo, psicológicas, comportamiento, conductas.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación intenta establecer la importancia de la alimentación en los niños/as. Para ello se abarca un sin número de contenidos teórico-prácticos que contribuyen en la alimentación con una serie de estrategias metodológicas para conseguir el desarrollo físico y mental del niño/a en aspectos como: el cognitivo, socio-emocional, motor, etc.

En el **Capítulo I** se aborda aspectos sobre el problema a tratarse en el presente trabajo investigativo, para lo cual realizamos el planteamiento del problema con su respectiva contextualización y análisis crítico; a continuación se plantea el objetivo general y los objetivos específicos; para concluir con el capítulo se establece la justificación en la que se exponen los motivos para la realización del presente trabajo.

En el **Capítulo II** (Marco Teórico) se recopilan los conocimientos adquiridos durante la investigación como son: los antecedentes investigativos encontrados sobre el tema, la fundamentación filosófica, la fundamentación legal, las categorías fundamentales con sus respectivas variables: dependiente e independiente, y para concluir se formula una hipótesis la misma que será verificada al final de la investigación.

El **Capítulo III** contiene la metodología, las modalidades básicas utilizadas, los niveles y tipos de investigación, se establece la población hacia la que está dirigido el proyecto, planteándose una encuesta para la recolección de datos.

En el **Capítulo IV** se detalla el análisis de resultados, se realiza la interpretación de los datos obtenidos en la encuesta, con esta información se ejecuta la verificación de la hipótesis planteada en el capítulo II.

El **Capítulo V** está conformado por las conclusiones y recomendaciones las mismas que deberán ser acogidas por los maestros/as y autoridades de la institución así como por los padres de familia.

En el **Capítulo VI** se propone una guía de alimentación utilizando garnish para dar una solución al problema, dando a conocer los datos informativos, como un antecedente de la propuesta, con la respectiva justificación y objetivos para realizar el análisis de factibilidad teniendo una fundamentación.

CAPÍTULO I

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ MARTÍ “DEL CANTÓN SANTA CLARA, PROVINCIA DE PASTAZA.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

En el Ecuador la alimentación y nutrición se caracterizan por un suministro de energía alimentaria que satisface los requerimientos de la población.

El incremento en la producción de alimentos tendrá que realizarse en función de mejorar la tecnología y aprovechar los recursos disponibles, sobretodo el agua; pues la frontera agrícola fue copada a mediados de los años noventa.

En la situación de micronutrientes resalta la anemia por deficiencia de hierro en todos los grupos etarios. El problema tiene connotaciones graves, pues la prevalencia es superior al 50% en la mayoría de grupos de edad; presentando mayor riesgo en niños entre 6 meses y 2 años y en mujeres embarazadas.

La situación alimentaria y nutricional del Ecuador refleja la realidad socioeconómica; el potencial productivo y la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel. La producción de alimentos y el rendimiento de los principales productos de consumo, su relación con los mercados (de productos, de trabajo y financieros) son importantes para establecer el potencial que la seguridad alimentaria y nutricional ofrece a la sociedad ecuatoriana como una estrategia de desarrollo.

Más que ninguna otra área, la alimentación y nutrición, conjuga las condiciones para desarrollar una intervención que integre aspectos sociales y económicos. Ecuador está frente al reto de recuperar su economía bajo el esquema poco flexible de la dolarización, se apunta a modernizar la producción, mejorando la tecnología e incrementando los canales de comercialización. Los problemas ligados a la producción, productividad y desarrollo de mercados son cruciales para un país eminentemente agrícola en el modelo económico actual.

Una política nacional de seguridad alimentaria busca integrar el desarrollo agropecuario con nuevas iniciativas de desarrollo rural, suplementarían alimentos y micronutrientes con procesos de educación y comunicación activa de la comunidad en la lucha contra el hambre.

En Pastaza-Puyo: Técnicos provinciales de Aliméntate Ecuador, Coordinadores Distritales y Técnicos del INFA de Pastaza, recibieron una capacitación sobre técnicas, procedimientos e instrumentos a utilizar en la valoración de antropometría y de hemoglobina, además buscaran mecanismos de coordinación interinstitucional, este taller fue dictado en el auditorio de MIES-INFA, por el Centro de Estudios de Población y Desarrollo Social.

MIES lanzó feria por una alimentación saludable. Lunes, 27 de Junio de 2011
El Programa Aliméntate Ecuador PAE del MIES en casa abierta expone los problemas derivados de la mala alimentación y propone una alimentación saludable.

La feria se llevó a cabo este lunes 27 de junio en los bajos del Municipio de Pastaza (Plaza México). La directora del Ministerio de Inclusión Económica y Social MIES Cristina Vargas inauguró el programa, invitando a la ciudadanía

a visitar los stands para que se instruya sobre la buena alimentación y la lucha contra la comida chatarra.

En los stands se exponía sobre la alimentación y la salud, sobre la comida que afecta a nuestro organismo. Se mostraba como los colores de las frutas y legumbres tienen que ver en nuestro ánimo y en nuestra salud. Se hablaba sobre la digestión de los alimentos en nuestro organismo, que sucede cuando comemos mucha grasa o comida en exageración.

En otros stands, los promotores de la alimentación saludable enseñaban a preparar alimentos sanos y sin químicos, cómo el preparar aliños en casa, con un molino o una piedra, recuperando y manteniendo la tradición de los ancestros y el sabor autóctono, lo cual es más saludable.

También hablaron sobre las grasas, enseñaron a preparar un jugo que ayuda a limpiar la sangre y a bajar el colesterol, con el sumo de la remolacha y zanahoria. Y orientaron a no utilizar el aceite dos veces pues con esto se satura y se vuelve mucho más dañina que la normal, pues esto no es ahorrar sino dañar nuestra salud y a la larga se termina gastando más en el doctor.

En otro stand se exponía sobre los daños que causan los azúcares y la comida chatarra, como salchipapas, chitos, etc. Y enseñaba a los niños a valorar las frutas y dejar a un lado la comida chatarra o golosinas, con lo cual muchas veces los padres premian a sus hijos en vez de darles una fruta en recompensa.

Jorge León técnico del programa Aliméntate Ecuador del MIES, indicó que esta feria se realizó con la participación de 3 grupos de promotores de alimentación del CNH de la Tárqui del Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial, de CNH del INFA y un grupo del Ministerio de Educación, en total de 60 personas que fueron capacitadas desde hace un mes por el MIES dentro de este programa.

Pero con esto no termina la labor del PAE del Mies, sino que continúa dando estos talleres para seguir formando promotores en la alimentación saludable. Y hasta el momento en Pastaza ya se cuenta con 300 promotores. Bueno por la alimentación saludable, ya que Pastaza es una de las provincias con más pacientes diabéticos e hipertensos, a causa de la mala alimentación y sedentarismo.

En la institución la alimentación es muy importante ya que para mejorar la calidad de alimentación en la institución se ha creado un proyecto en la que participaran padres alumnos y maestros.

Este proyecto lleva por nombre “HUERTO ESCOLAR” el mismo que se desarrollara en el espacio verde de la institución.

Los productos a cultivarse principalmente son productos de la zona. También se piensa cultivar varios productos de la sierra.

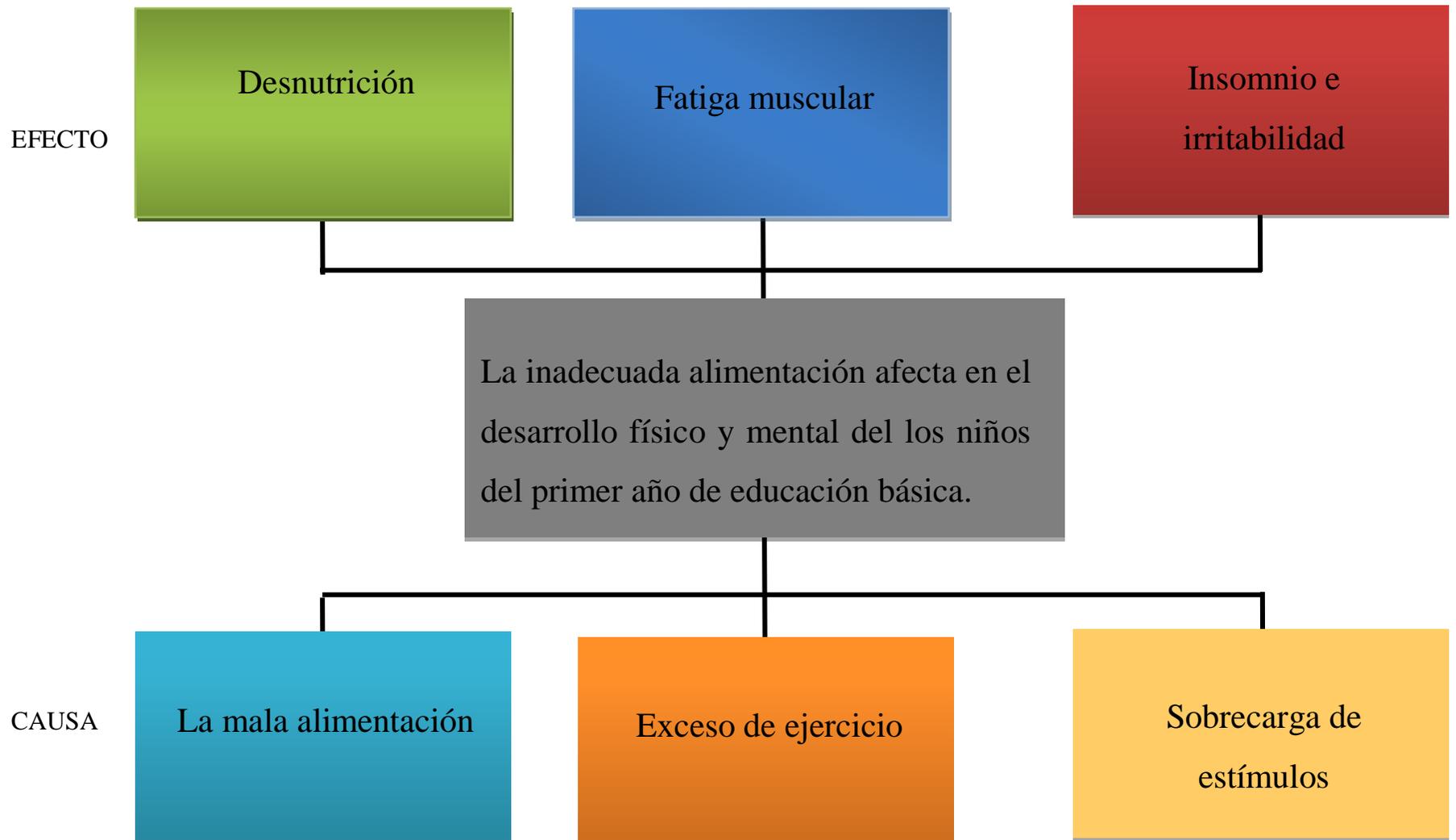


Gráfico 1: Árbol de problemas

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

El mismo que se ha analizado se ha encontrado ciertas evidencias que están presentes en el problema mencionado como por ejemplo.

La desnutrición debido a la mala alimentación por lo tanto la mayoría de padres desconocen de una buena alimentación.

De igual manera las enfermedades es debido al desorden alimenticio por lo tanto la mayoría de padres desconocen de una alimentación correcta.

Por lo tanto es necesario que los padres tengan una guía didáctica de alimentación de comida adecuada para los niños, como por ejemplo comida garnish para mejorar el desarrollo físico y mental de los niños.

El desarrollo físico y mental de un niño depende básicamente de la alimentación que recibe, por lo que es necesario tener en cuenta y estar pendiente de la alimentación de los niños.

Las autoridades deberían poner más énfasis en los productos que se venden fuera de las instituciones las mismas que afectan directamente al organismo de los niños ocasionando así enfermedades.

1.2.3. PROGNOSIS

La alimentación del año 2020 será, según Francisco Grande más sana, más vegetariana más dependiente de los cereales y se registrará un incremento en el consumo de leguminosas.

Al término del siglo actual la población mundial habrá pasado de 4.200 millones de habitantes a más de 6.000 millones.

La carne como elemento alimenticio será un lujo y habrá de ser sustituida progresivamente por los vegetales, la agricultura actual es capaz de alimentar al hombre y de evitar el hambre porque hay medios y suelos suficientes.

Aparentemente fue el progresivo aumento de talla el que llevó a los antepasados del hombre a superar el peso límite compatible con una existencia arbórea, obligándole a descender al suelo, donde predominaba una vegetación de leguminosas cuyas semillas pasaron a constituir la base de su alimentación.

Debido a la mala alimentación, por el consumo de comida chatarra hoy en día existen muchas enfermedades las mismas que podemos combatir y empezar a comer sano como vegetales, hortalizas, cereales, entre otros.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿De qué manera influye la alimentación en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la Unidad Educativa “José Martí” del Cantón Santa Clara, provincia de Pastaza?

1.2.5 INTERROGANTES

¿Cuál es la alimentación de los niños del primer año de Educación básica de la unidad educativa “José Martí “del Cantón santa clara, provincia de Pastaza?

¿Cuál es el nivel de diagnosticar la mala alimentación?

¿Qué alternativas de solución existen en el desarrollo físico y mental de los niños?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

DELIMITACIÓN ESPACIAL.

Unidad educativa “José Martí” del cantón Santa Clara, provincia de Pastaza.

DELIMITACIÓN TEMPORAL

Julio 2011 –Noviembre 2011

UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Primer año de educación básica.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación pretende mostrar la relación entre el estado nutricional de los niños y el rendimiento escolar. Con los resultados de esta investigación se pretende identificar el estado nutricional de los niños de la escuela con el fin de orientar a los padres sobre los grupos nutricionales que requiere su hijo.

La importancia de conseguir que los niños estén en un estado óptimo para su desempeño escolar.

Con lo anterior podemos decir que es importante considerar a la población infantil, puesto que es la más afectada debido a la poca atención de los padres y sobretodo donde se forman los hábitos que mantendrán el resto de su vida.

Los usuarios beneficiados del presente trabajo de investigación serán los niños, docentes, padres de familia, de la unidad educativa “José Martí” del Cantón Santa Clara provincia de Pastaza, quienes estarán poniendo en práctica la nutrición dietética de los estudiantes y el control necesario de la alimentación que los niños llevan a la escuela, de esta forma estará controlada

de acuerdo a las disposiciones ministeriales el bar institucional quienes deberían brindar un alimento rico en vitaminas y minerales, como también los padres de familia controlar adecuadamente la alimentación que brindan a sus seres queridos a fin de que tengamos niños con capacidades físicas y mentales adecuadas.

1.4. OBJETIVO

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la alimentación los alimentos y su relación en el desarrollo físico y mental de los niños de primer año de educación básica de la Unidad Educativa “José Martí” del Cantón santa Clara, provincia de Pastaza.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar los alimentos que mas ingiere un niño entrevistando a los padres de familia a fin de conocer el nivel nutritivo de su dieta.

Diagnosticar el desarrollo físico y mental mediante ejercicios apropiados a fin de determinar sus falencias.

Buscar la manera de presentar los alimentos con formas novedosas para que sea atractiva a los niños al momento de comer.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la actualidad no se ha puesto en manifiesto la necesidad de mejorar la alimentación de los niños por lo cual se hace necesario que en la institución educativa se implemente trabajos de investigación como el presente ya que en dicha institución no se ha realizado trabajos similares anteriormente, lo cual garantiza la factibilidad administrativa de implementación del mismo.

Los siguientes párrafos son sacados de las tesis que existen en la biblioteca de la universidad Técnica de Ambato en la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La mala alimentación influye en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños de 3 y 4 años del centro de desarrollo infantil “Creciendo Felices” de la ciudad de Ambato durante el año lectivo 2008-2009.

Autora: Tisalema Sailema Luz Nataly.

Conclusiones:

La mayoría de los niños no tienen una buena alimentación.

A todos los niños les gusta las golosinas.

La alimentación y su influencia en el desarrollo académico de los niños de primer año de educación básica paralelo “A” de la escuela “5 de Junio” de la ciudad de Ambato en el periodo 2008-2009.

Autora: Guadalupe Maricela Landa Rumipamba.

Conclusiones:

En los niños las discapacidades asociadas a la alimentación incluyen ceguera o amputación de miembros por la diabetes, la inmovilidad derivada de la obesidad, pérdida de habla provocada por una trombosis cerebral. El producto

Como no hay suficiente poder adquisitivo, el producto animal que se compra está muy manipulado lo que conlleva un aumento de las grasas saturadas y un proceso industrial que estropea los nutrientes.

Implementación de los hábitos alimenticios correctos para el bienestar y salud en los niños de 5 a 6 años en el primer año de educación básica del “I.T.S.E.L.A.M.” de la ciudad de Ambato durante el año lectivo 2008-2009

Autora: Yolanda Salazar Bonidas Sánchez.

Conclusiones:

La población más afectada de los preescolares evaluados se encontró en la escuela.

Los patrones alimentarios en las familias son condicionados por el bajo ingreso económico familiar.

Alimentación inadecuada y su incidencia en el desarrollo intelectual en los niños de primer año de educación básica del jardín “Irene Caicedo” paralelo “A” durante el periodo 2008-2009.

Autora: Castillo Velasco Jenny Alexandra.

Conclusiones:

Se recomienda que los niños sean alimentados adecuadamente ya que esto ayuda a su desarrollo físico e intelectual.

Se recomienda que las autoridades controlen el tipo de alimento que expenden en el bar de la institución, para que los niños no consuman comida chatarra, sino que consuman alimentos nutritivos y saludables.

La desnutrición y su influencia en el bajo rendimiento escolar de los niños/as del jardín de infantes “Senderitos de Luz” de Huachi Chico del cantón Ambato año lectivo 2008-2009.

Autora: Mónica Pérez Ramírez.

Conclusiones:

Los niños del jardín de infantes “Senderitos de Luz” no son debidamente alimentados por sus padres, la pura comida que está a su alcance es chatarra, lo cual no crea en su cuerpo ninguna defensa más bien lo deteriora.

Este grupo de niños no conocen buenos hábitos alimenticios ni aun sus padres valoran el alimento que nos da la tierra, más bien acuden a una alimentación ajena a nuestra propia identidad.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El siguiente trabajo de investigación se encuentra ubicado en el paradigma crítico propositivo ya que los alimentos son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él.

2.3 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Palabras de Alonso Hinojal:

La educación no es un hecho social cualquiera, la función de la educación es la integración de cada persona en la sociedad, así como el desarrollo de sus

potencialidades individuales la convierte en un hecho social central con la suficiente identidad e idiosincrasia como para constituir el objeto de una reflexión sociológica específica.

Los cambios científicos tecnológicos determinan que los centros de educación superior transformen sus misiones y objetivos para poder cumplir responsablemente con la preparación, recalificación y formación continua de los recursos humanos que exige la reestructuración económica de cada país.

Por tanto la formación profesional debe lograr una preparación para la investigación, el desarrollo, la aplicación y la transferencia de tecnologías adecuadas a los contextos, lo que implica una formación que responda a la magnitud de los cambios y transformaciones y permita un rápido accionar con criterio propio

Por todos los cambios ocurridos en la sociedad se hace necesario reestructurar el trabajo metodológico en la Universidad, decir que el trabajo metodológico debe partir de una necesidad o problema siendo en este caso su punto de partida.

Así se supone que es necesario establecer a partir de las necesidades actuales y perspectivas de la misión de la Universidad las bases del proceso de formación de los profesionales a través de la enseñanza y el aprendizaje.

El objetivo del Trabajo metodológico es optimizar el proceso docente educativo en la universidad para lograr eficiencia, efectividad y eficacia en el proceso de formación de profesionales a través de la enseñanza y el aprendizaje mediante la gestión didáctica.

2.4 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

LEY DE EDUCACIÓN ORGÁNICA INTERCULTURAL

TÍTULO II

CAPÍTULO SEGUNDO

DERECHOS

Derechos del buen vivir

Art. 13

Las personas colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades u tradiciones culturales. El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL

TÍTULO I

PRINCIPIOS GENERALES

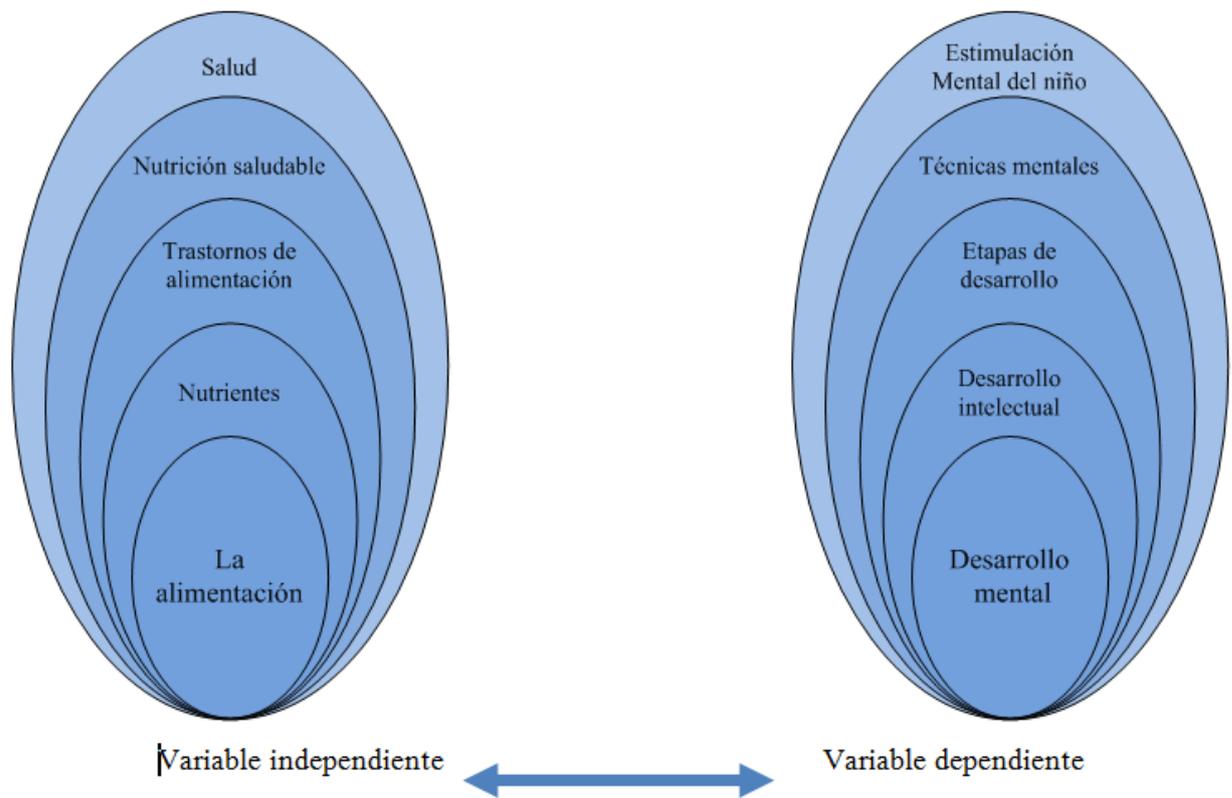
CAPÍTULO I

ÁMBITO, PRINCIPIOS Y FINES.

Escuelas saludables y seguras.- el estado garantiza a través de diversas instancias que las instituciones educativas son saludables y seguras.

En ellas se garantiza la universalización y calidad de todos los servicios básicos y la atención de salud integral gratuita.

2.5 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

SALUD

Salud en el Ecuador.-Es uno de los países de la región con mayores desigualdades en materia de salud y con menor impacto de los recursos invertidos en salud, sólo superado por Nicaragua, Honduras, Bolivia y Haití.

El sistema de salud del Ecuador se caracteriza por su segmentación. Como en otros países andinos de la zona, un sistema de seguridad social financiado por cotizaciones de los trabajadores del sector formal coexiste con sistemas privados para la población de mayor poder adquisitivo y con intervenciones de salud pública y redes asistenciales para los más pobres.

La estructura del sector salud en Ecuador, como se ha indicado, está claramente segmentada. Existen múltiples financiadores y proveedores: Ministerio de Salud, Seguro Social IESS, ICS, ONG, etc., que actúan independientemente.

El principal problema que tienen las redes de salud es la escasez de personal y su limitada capacidad de resolución en atención primaria y especializada de nivel cantonal y provincial.

Se estima que el gasto para los afiliados al IESS es de 145 dólares mientras que para la población subsidiaria del MSP es de 33 dólares, es decir una cuarta parte.

Existen barreras económicas, culturales y geográficas que limitan el acceso a los servicios de salud y que afectan especialmente a la población pobre que vive en zonas rurales, indígena en su mayoría.

Desde 1995 se ha venido desarrollando en Ecuador un proceso de Reforma del Sector Salud, asentado sobre un proceso de descentralización y transferencia de funciones del MSP a las Municipalidades que lo soliciten.

NUTRICIÓN

Proteínas

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo.

Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

Carbohidratos

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias.

Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, apio, yuca, plátano; azúcar (blanca o morena), miel, granos de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles y chochos.

Grasas

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación.

Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso,

aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistacho, almendras, nuez.

Vitaminas

Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico.

Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

Minerales

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc.

Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.

Fibra

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como:

Hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino)

Frutas (melón, patilla, naranja, manzana)

Granos (arvejas, lentejas, frijoles)

Verduras (yuca, apio) y cereales integrales.

La Alimentación es en cambio el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición.

El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Teniendo presente estos conceptos, nos podemos dar cuenta que el secreto para una Nutrición Saludable es de saber modificar nuestros estilos de vida, que muchas veces están alterados por las comidas, el stress, el sedentarismo. Así mismo, debemos de aprender a conocer los diferentes grupos de alimentos y la mejor forma de poder combinarlos.

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son éstas:

Establecer un horario regular para las comidas en familia.

Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.

Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.

Evitar las peleas por la comida.

Involucrar a los niños en el proceso.

Sin embargo, no es fácil tomar estas medidas. Nuestros días están colmados de responsabilidades, y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

A continuación, algunas sugerencias para incorporar las cinco estrategias a su rutina.

COMIDAS EN FAMILIA

Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características:

Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales

Es menos probable que coman refrigerios poco saludables

Es menos probable que fumen, usen marihuana o beban alcohol

Por otra parte, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentarle al niño nuevos alimentos y de que usted dé el ejemplo llevando una dieta saludable.

Es posible que los adolescentes no se entusiasmen con la perspectiva de comer en familia; esto no es sorprendente porque están tratando de establecer su independencia. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes todavía desean los consejos y la opinión de sus padres, por lo cual la hora de la comida en familia debe usarse como una oportunidad para reconectarse.

También puede probar con estas estrategias:

Permita que el adolescente invite a un amigo a comer.

Involucre al adolescente en la planificación de la comida y la preparación de los alimentos.

Haga que la hora de la comida sea un momento agradable y donde uno se sienta a gusto, sin discusiones o sermones.

¿Qué se considera una comida en familia? Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa. Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes. Quizá tengan que comer un poco más tarde porque uno de los niños está en una práctica deportiva. Tal vez tengan que fijar una hora especial los fines de semana, como un brunch los domingos, cuando todos pueden reunirse en familia

Alimentación saludable

Has decidido el cuidar de ti mismo comiendo saludablemente. Felicidades!

El comer saludablemente es la mejor manera de:

Tener energía durante todo el día
Conseguir las vitaminas y minerales que necesitas
Mantenerte fuerte para realizar deportes y otras actividades
Alcanzar tu estatura máxima, si todavía estas creciendo
Mantener un peso que sea el mejor para tu cuerpo
Prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables

¿Qué significa comer saludablemente?

Procurando hacer todas las comidas y meriendas a tiempo
Comer cada día de todos los grupos de alimentos, para llenar tus necesidades de crecimiento y salud
Balancear los alimentos altos en nutrición con cantidades moderadas de otros alimentos como los dulces y las comidas rápidas
Comer cuando tienes hambre y parar de comer cuando estés lleno
Aprender más de nutrición y hacer de los alimentos una parte importante en tu vida

Consejos para comer saludablemente

No omitas las comidas - planifica tus comidas y meriendas.
Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos.
El azúcar es “energía vacía” - evita comer demasiada.
Pon atención a tu cuerpo y a lo que comes.
Mantente saludable y contento - evita el pensar en dietas.

TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

En una sociedad que continúa valorando la delgadez, aun cuando las personas en los últimos tiempos están más gordos que nunca, casi todos se preocupan por su peso como mínimo. Las personas con trastornos en la alimentación llevan dichas

preocupaciones a los extremos, desarrollando hábitos alimentarios anormales que amenazan su bienestar e incluso sus vidas.

¿Cuáles son los principales tipos de trastornos en la alimentación?

Hay tres tipos principales de trastornos en la alimentación.

Las personas con anorexia nerviosa.- Tienen una imagen distorsionada del cuerpo, que hace que se vean gordas incluso cuando están peligrosamente delgadas. A menudo se niegan a comer, hacen ejercicio compulsivamente y desarrollan hábitos inusuales como rehusar comer delante de los demás, pierden mucho peso y pueden incluso morir de hambre.

Las personas con bulimia nerviosa.- Comen excesiva cantidad de alimentos, luego purgan sus cuerpos de los alimentos y las calorías que tanto temen usando laxantes, vomitando o haciendo ejercicio. A menudo actúan en secreto, se sienten asqueados y avergonzados cuando comen demasiado, pero también aliviados de la tensión y las emociones negativas una vez que sus estómagos están nuevamente vacíos.

Al igual que las personas con bulimia.- Aquellas con el trastorno de comer compulsivamente experimentan episodios frecuentes de comer fuera de control. La diferencia es que los comedores compulsivos no purgan sus cuerpos del exceso de calorías.

¿Quiénes tienen trastornos en la alimentación?

Según el Instituto Nacional de la Salud Mental, las mujeres adolescentes y jóvenes representan el 90 % de los casos. Pero los trastornos en la alimentación no son sólo un problema para las mujeres adolescentes, tan a menudo descritas en los medios de comunicación. Mujeres y hombres mayores, así como niños también pueden desarrollar estos trastornos. Un creciente número de minorías étnicas están siendo afectadas de estas enfermedades devastadoras.

Las personas a veces tienen trastornos en la alimentación sin que sus familias o amigos sospechen que tienen un problema. Conscientes de que su conducta no es normal, las personas con trastornos en la alimentación pueden retraerse del contacto social, ocultar su conducta y negar que sus patrones de alimentación sean problemáticos. Hacer un diagnóstico preciso exige la participación de un psicólogo autorizado para ejercer u otro experto de salud mental adecuado.

¿Qué provoca los trastornos en la alimentación?

Determinados factores psicológicos predisponen a las personas a desarrollar los trastornos en la alimentación. Las familias o relaciones disfuncionales son un factor. Los rasgos de personalidad pueden también contribuir a estos trastornos. La mayoría de las personas con trastornos en la alimentación tienen baja autoestima, se sienten indefensas y con una insatisfacción profunda por su apariencia.

Hay características específicas vinculadas con cada uno de los trastornos. Por ejemplo:

Las personas con anorexia tienden a ser perfeccionistas, mientras que las personas con bulimia son a menudo impulsivas. Los factores físicos como la genética también desempeñan un papel importante para poner en peligro a las personas.

¿Por qué es importante buscar tratamiento para estos trastornos?

Las investigaciones indican que los trastornos en la alimentación son uno de los problemas psicológicos con menos probabilidades de ser tratados. Los trastornos en la alimentación con frecuencia no desaparecen por sí solos, y dejarlos sin tratamiento puede tener consecuencias graves. De hecho, el Instituto Nacional de la Salud Mental estima que uno de cada diez casos de anorexia

termina en muerte por hambre, suicidio o complicaciones médicas como ataques al corazón o insuficiencia renal.

Los trastornos en la alimentación pueden aniquilar al cuerpo. Los problemas físicos asociados con trastornos en la alimentación incluyen anemia, palpitaciones, pérdida del cabello y masa ósea, caries, esofagitis e interrupción de la menstruación. Las personas con trastornos en comer compulsivamente pueden desarrollar presión sanguínea elevada, diabetes y otros problemas asociados con la obesidad.

Trastornos de la alimentación: ¿una verdadera epidemia?

Los trastornos de alimentación son desórdenes complejos que comprenden dos tipos de alteraciones de la conducta: unos directamente relacionados con la comida y el peso, y otros derivados de la relación consigo mismo y con los demás. Aunque aparecen alteraciones graves en la conducta alimentaria, existe un conflicto psicológico causa de esta alteración, y que debe ser la base del tratamiento.

De aquí la importancia que tiene el abordaje de estos trastornos. Es necesario un mayor conocimiento de los mismos y una concienciación de la sociedad de su existencia. Sólo así podremos iniciar la lucha contra esta creciente "epidemia".

NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas, Grasas, Carbohidratos, Vitaminas y Minerales.

Los nutrientes son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. En ellos encontramos distintos grupos:

Hidratos de carbono (energéticos y estructurales).

Grasas (energético y estructural).

Proteínas (estructurales).

Vitaminas y minerales (reguladora).

Agua.

¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES?

Proteínas

La función primordial de la proteína es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan la comunicación entre órganos y células, y otras sustancias complejas, que rigen los procesos corporales

Minerales

Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales además de que participan en procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases:

Macro elementos, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio; Micro elementos, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y cinc.

El calcio

Es necesario para desarrollar los huesos y conservar su rigidez. También participa en la formación del cito esqueleto y las membranas celulares, así como en la regulación de la excitabilidad nerviosa y en la contracción muscular.

La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio.

El fósforo

También presente en muchos alimentos y sobre todo en la leche, se combina con el calcio en los huesos y los dientes. Desempeña un papel importante en el metabolismo de energía en las células, afectando a los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

El magnesio

Presente en la mayoría de los alimentos, es esencial para el metabolismo humano y muy importante para mantener el potencial eléctrico de las células nerviosas y musculares. La deficiencia de magnesio entre los grupos que padecen malnutrición, en especial los alcohólicos, produce temblores y convulsiones.

El sodio

Está presente en pequeñas cantidades en la mayoría de los productos naturales y abunda en las comidas preparadas y en los alimentos salados. Está también presente en el fluido extracelular, donde tiene un papel regulador.

El hierro

Es necesario para la formación de la hemoglobina, pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno. Sin embargo, este mineral no es absorbido con facilidad por el sistema digestivo.

El yodo

Es imprescindible para la síntesis de las hormonas de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio, que es una inflamación de esta glándula en la parte inferior del cuello.

Vitaminas

Son compuestos orgánicos que actúan sobre todo en los sistemas enzimáticos para mejorar el metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Sin estas sustancias no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos.

Tipos de nutrientes

Energéticos.- Entre estos encontramos los hidratos de carbono, grasas y proteínas.
No energéticos.- Los componen sales minerales y vitaminas.

LA ALIMENTACIÓN

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Alimentación vegetal

Las plantas son organismo capaces de sintetizar compuestos orgánicos a partir de sales minerales y de la energía solar a través de la función clorofílica.

Alimentación animal

Los animales son organismos que dependen de una o más especies distintas para su nutrición. Los alimentos son transformados en nutrientes mediante la digestión. El régimen alimentario, ya sea carnívoro o herbívoro, tiene una gran influencia en el comportamiento animal, y determina su condición de depredador o presa en la cadena trófica.

Alimentación humana

Como otros animales, el hombre depende de su medio ambiente para asegurar sus necesidades fundamentales de alimento. El estudio de las necesidades humanas en cuestión de alimentación, ya sea en cantidad o en calidad, se denomina nutrición.

¿Qué es alimentación saludable

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

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

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.

Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

En nuestro país hay gran variedad de frutas y verduras durante todo el año, aproveche para comprar las que están en cosecha. Cuando compre frutas o verduras escójalas frescas, firmes y de color vivo y brillante. Las que se encuentren marchitas han perdido vitaminas.

Al cocinar las verduras utilice poca agua y el menor tiempo posible, para evitar que pierdan las vitaminas. Use el agua en que cocina las verduras para preparar las comidas.

Prepare frescos naturales, con uno o varios tipos de frutas. El jugo de naranja natural se puede congelar sin perder la vitamina C.

Para que nos sirven las vitaminas?

Vitamina A:

Es indispensable para la piel, el pelo, las uñas, los ojos, las vías respiratorias y urinarias. Ayuda al crecimiento de los huesos y de los dientes. Además protege contra el cáncer de estómago, esófago, laringe y pulmones. La Vitamina A se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso y verde oscuro, como:

Berros, camote, zanahoria, espinaca, brócoli, mango, maduro, zapote, melón, sandía, lechuga, mostaza y papaya.

Vitamina C

Beneficia la piel, los dientes y los huesos. Ayuda a la cicatrización de las heridas y quemaduras y a la consolidación de las fracturas óseas. Mejora la absorción del hierro. Aumenta las defensas del organismo para evitar enfermedades (principalmente del aparato respiratorio). Al igual que la vitamina A, protege contra el cáncer. La vitamina C se encuentra en vegetales crudos y en las frutas principalmente ácidas, como:

Piña, naranja, guayaba, fresa, limón ácido, mandarina, mango, mora, espinacas, berros, tomate, pepino, repollo, coliflor, lechuga, hojas de remolacha.

La Fibra:

Es importante consumir fibra natural que la poseen los alimentos y que permanece en el intestino después de hacer la digestión. Ayuda a prevenir enfermedades. Por ejemplo: Cáncer de colon, apendicitis, obesidad, estreñimiento y padecimientos del corazón.

Algunos alimentos que contienen mucha fibra:

Frejol, garbanzo, maíz, naranjas, mango, espinacas, guayabas, maní y brócoli.

Recomendaciones:

Comer alimentos naturales ricos en vitamina A y C

Aumentar el consumo de fibra.

Coma con frecuencia vegetales de color verde, amarillo y anaranjado intenso.

Reduzca el consumo de grasas animales.

Disminuya el consumo de embutidos y carnes ahumadas.

Elimine el consumo de bebidas alcohólicas.

No fume.

Hay que hacer lo posible por comer las frutas y las verduras crudas y con cáscara (semillas, estopas) e inicie su consumo paulatinamente.

Se debe tomar suficiente líquido: aproximadamente 8 vasos al día.

Modere el consumo de sal en las comidas

Mantenga un peso de acuerdo al tamaño o estatura.

Evite el exceso de azúcar.

2.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE

TÉCNICAS MENTALES

El control mental es un conjunto de técnicas encaminadas a la modificación de los procesos mentales de los individuos. Puede emplearse sobre la propia persona y también en personas ajenas con fines diversos: desde la superación del propio ser y sus habilidades mentales a través del dominio de la mente, pasando por la sanación de complejos o problemas mentales, hasta un uso perverso tal como la manipulación de otras mentes.

Se emplea en Ciencia y Humanidades para el estudio de las reacciones en el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento del ser humano. Las técnicas

cuya eficacia está científicamente demostrada se aplican para el desarrollo de la mente en todas sus facetas. Realizado por el propio sujeto sobre su mente, puede emplearse para el autodomínio de los pensamientos y consiguientemente las emociones generadas por ellos. Se emplean las técnicas de focalización mental en "Hipnoterapia" para la sanación o mejoría del paciente.

El estudio del "control mental" también ha interesado a la Parapsicología y a multitud de religiones y sectas.

Existe una técnica muy difundida, el "Método Silva de Control Mental", desarrollada y perfeccionada por José Silva a lo largo de su vida durante el siglo XX, cuyo objetivo fundamental es la mejoría en la concentración, imaginación, creatividad y autoestima, y por extensión, mejoría de la vida del sujeto en su conjunto.

A continuación estudiamos el "control mental" entendido como "manipulación mental", es decir: el empleo perverso sobre mentes ajenas:

El control mental es una técnica variada o conjunto de técnicas encaminadas a suprimir la personalidad de la persona, controlando y anulando su libre albedrío, para hacerla dependiente de lo dictado por otra persona u organización.

Pese a que puede realizarlo cualquier colectivo, son las sectas las que más profusamente lo emplean, especialmente las sectas destructivas.

Antecedentes del control mental

El deseo de controlar a las personas totalmente es muy antiguo y cualquier dictadura, democracia, régimen autoritario o monarquía despótica siempre han tratado de que sus ciudadanos o súbditos tengan las mismas ideas y actitudes, especialmente hacia sus dirigentes. Para esto se ha utilizado desde muy antiguo la propaganda y la represión de cabecillas u organizaciones. Pero estas acciones no

pueden acabar con las ideas díscolas en la totalidad de la población, pese a que sí consiguen evitar que se manifiesten abiertamente, al menos durante algún tiempo.

Para lograr acabar con las ideas de algunas personas concretas se ha recurrido a la tortura que en muchas ocasiones se limitaba a extraer confesiones (fuesen veraces o no) como en el caso de la Inquisición; pero distintas organizaciones represoras, como la CHEKA de la Revolución rusa, descubrieron que con técnicas desorientadoras, frío, mala alimentación y presión constante podía implantar en sus torturados la idea que quisieran para que después declararan esa idea implantada ante jueces y tribunales, por ejemplo. En esto los soviéticos se convirtieron en auténticos expertos e incluso fue denunciado por Amnistía Internacional en informes sobre la utilización de la medicina para la tortura entre otros, así como en una publicación específica sobre la medicina en la URSS. A todas estas técnicas se las suele englobar dentro del término lavado de cerebro.

El problema del lavado de cerebro estribaba en que cuando cesaba la violencia, el miedo o la presencia de la persona que amenaza, las ideas implantadas también desaparecía y son sustituidas por las iniciales con rapidez.

Por tanto, desde el mismo momento casi que comenzó la tortura como método de represión, se percibió la poca vigencia de esta técnica y la necesidad de conseguir otras más persistentes en el tiempo. Por otra parte la tortura produce graves secuelas psicológicas en el torturador, empezando por el rechazo social que sufrían los verdugos (funcionarios del estado encargados de ejecutar, pero también torturar) y siguiendo por todo tipo de miedos, remordimientos y depresiones por tener que infligir dolor y sufrimiento a personas contra las que en el fondo nada tiene en contra. Existen muy pocos informes sobre el entrenamiento de torturadores, por ser un auténtico secreto de estado; pero Amnistía Internacional sí tuvo acceso a uno realizado por la dictadura griega en la que se veía que para mantener un cuerpo de torturadores estable era necesarios buscar gente del medio rural que no desearan llevar esa vida, asegurarles trabajo en ciudades, ofrecer

grandes sueldos y reforzarles constantemente la importancia de su misión para la patria (no para el régimen que sea), el peligro que corren si dejan de torturar y la maldad de las personas que deben torturar. Pese a todo, en actos como la Comisión para la Verdad y la Reconciliación de Sudáfrica, se comprobó que muchos torturadores estaban profundamente arrepentidos y dolidos por sus acciones.

Estos ejemplos muestran que el lavado de cerebro no está al alcance de todas las organizaciones y cuesta muchos esfuerzos mantenerlo.

Las técnicas de control mental no tienen por qué salir de investigaciones meticulosas y científicas, pese a que tales investigaciones puedan existir, más bien es fruto de la experiencia de personas u organizaciones que han llegado a perfeccionarlas por medio del ensayo y el error.

Asimismo, son muy empleadas por organizaciones dictatoriales como las sectas.

Pilar Salarrullana hace una recopilación de ellas:

Aislamiento del núcleo familiar y social: pese a no ser la primera en aplicarse es una de las más importantes. Consiste en ir apartando a la persona captada de su familia, sus amigos e incluso de cualquier relación con el mundo exterior a la secta o entorno que lo desea captar. Tanto es así que muchas sectas, especialmente las más destructivas, cuentan con granjas, albergues y casas particulares donde reúnen a sus fieles.

Agotamiento físico: se trata de llevar a los captados hasta casi el límite de sus fuerzas físicas para dificultar el pensamiento racional porque, según Pilar Salarrullana, la inteligencia de cada uno no se puede aumentar ni disminuir, razón por la cual lo que tratan las técnicas de control mental es dificultar el uso de la inteligencia individual.

Cambio de dieta por otra escasa de proteínas: para reducir la fuerza del cuerpo y con ella la capacidad de utilizar la inteligencia un cambio de dieta ayuda. Esto puede provocar trastornos o pérdida de la menstruación de las mujeres e impotencia en los hombres.

Sesiones periódica de cánticos, recitación de consignas, mantras... llegando en ocasiones a caer dormidos por el sueño, lo que incluso ayuda porque las frases se siguen oyendo, pero la persona no recuerda dónde las escuchó y quién las dijo, por lo que puede llegar a pensarse que son ideas propias, a las que siempre se las tiene gran afecto.

Charlas de líder de la organización y sus acólitos sobre las bondades de la organización, los riesgos de salirse y especialmente los desprecios a quienes critican o muestran actitudes díscolas.

Realización de agradables recibimientos, acogidas y atención a quienes llegan por primera vez o aún no cuentan con mucha experiencia. Técnica que aumenta el placer de ser parte del grupo y al mismo tiempo la dependencia de ese presunto afecto y estima. Estas recepciones deben hacerse a cada persona en solitario, si esta fuese acompañada por un amigo, por ejemplo, los esfuerzos deben encaminarse a separarlos.

Utilización de drogas para anular la voluntad.

Realización de pequeños test psicológicos para adecuar las técnicas de captación a cada persona. Un ejemplo es el experimentado por Steven Hassan en la secta Moon donde les pedían dibujar un camino, una casa y un árbol.

CONSECUENCIAS DEL CONTROL MENTAL

La principal consecuencia de un proceso de control mental exitoso es la implantación de la personalidad deseada sobre la anterior, pero la personalidad inicial nunca es destruida y terminará por imponerse si se dan las condiciones adecuadas. Pero es difícil desprogramar a personas que no tiene una personalidad anterior que recuperar, porque no existiera todavía, como en los niños, o porque en un lapso de tiempo largo, ha sido totalmente olvidada.

Además de esta, se producen otros efectos en la persona, bien por el control mental o por los métodos para conseguirlo. La ONG española Pro-Juventud.

ETAPAS DEL DESARROLLO

Tras la primera etapa senso-motriz llega, aproximadamente a los dos años, la segunda de las cuatro etapas del desarrollo del niño según Piaget. Es la fase pre operacional y dura hasta los siete años. En ella el juego es el centro de la vida y el medio de aprender conocimientos para los niños.

Lo más importante de este periodo es que el niño aprende a hablar con corrección y a entender lo que se le dice. La adquisición del lenguaje hace que su modo de pensar cambie y también lo hace la forma en la que se relaciona con el entorno.

Empieza a ser capaz de expresar no solamente palabras o frases muy breves, sino que adquiere la habilidad de expresarse con frases complejas, usando el pasado, el futuro y el condicional, lo que implica claramente que nuevos conceptos se abren paso en su mente. De todos modos sus conversaciones están bastante limitadas a la experiencia propia y el intercambio de opiniones es limitado.

Sin embargo el pensamiento lógico no está formado completamente y sus percepciones son puramente objetivas, sin que la relación de causa efecto o las comparaciones estén bien definidas. Intenta dar una explicación lógica a los fenómenos de su entorno y la experimentación es vital en este camino.

La experiencia vital será la que modele su capacidad de pensar paulatinamente y será la experiencia vivencial, sensitiva, emocional y lúdica la más importante para ir avanzando, mucho más que cualquier ejercicio repetitivo o la atención a unas explicaciones verbales complejas.

La percepción de los sentidos es lo que acompaña su evolución mental y es en lo que gravita su pensamiento.

El lenguaje y su capacidad motriz, avanzando de la mano de la construcción del pensamiento, le permiten desarrollar relaciones más complejas con otras personas.

Ha descubierto los símbolos pero todavía no sabe operar con ellos como un adulto. El niño puede creer en la realidad de sus fantasías pero le resulta imposible asimilar que los demás no interpreten el mundo como él o que las cosas tienen características que pueden cambiar sin que cambien otras, como bien ejemplifica el primer vídeo de este artículo.

Otros ejemplos concretos sobre el modo en el que funciona el pensamiento infantil en la etapa pre operacional los podemos ver en este segundo vídeo.

He mencionado la enorme importancia que tiene el juego en toda esta etapa pre operacional. Es a través de lo lúdico que el niño modifica sus reflexiones sobre el entorno y aprende a modificarlo. Y el juego, en esencia, es un proceso libre, vital, no dirigido, aunque en algunos casos, a medida que vaya creciendo, pueda integrar reglas y otros jugadores.

Pero, en esencia, los niños en edad preescolar aprenden jugando, tocando, sintiendo, no sentados en un pupitre ni haciendo lo que se les indica que hay que hacer.

Una de las cosas que, personalmente, me parecen más aberrantes y alejadas de las verdaderas necesidades de los niños son las famosas fichas. Se espera que niños pequeños pasen muchas horas sentados y en silencio, sin jugar, aprendiendo conceptos sobre un papel, como pintar de amarillo un sol o un cielo azul, cuando para aprender que el sol es amarillo y el cielo azul basta con estar vivo y poder verlos al aire libre.

El niño logra en estos años comprender que sus percepciones pueden ser interiorizadas y sacar conclusiones sobre el futuro o sus consecuencias, pero esto

forma parte de un proceso que no se presentará de manera automática y requiere mucho respeto de los adultos para realizarse sin forzarlo.

En esta etapa pre operacional, la segunda de las cuatro etapas del desarrollo del niño según Piaget se presentan tres logros fundamentales en la evolución del individuo: relación con otras personas, aparición del pensamiento y descubrimiento de la intuición de futuro.

DESARROLLO INTELECTUAL

Antes de abordar los factores que intervienen en el desarrollo intelectual, habría que precisar qué se entiende por inteligencia, labor difícil ya que no hay concordancia entre los psicólogos para definir el término.

Dejando de lado el debate sobre cuál es la definición más precisa, se puede señalar en forma general que inteligencia es el conjunto de aptitudes (aprendizajes, memoria, razonamiento, lenguaje) que permite al ser humano adaptarse al mundo que le rodea y solucionar sus problemas con eficacia, utilizando relaciones.

En general se pueden establecer dos factores generales para el Desarrollo Intelectual: el biológico-hereditario y el ambiental. Diversas investigaciones han establecido que si bien los dos son importantes, el último es determinante, ya que puede permitir el incremento de las capacidades intelectuales o reducirlas. Pero, alcanzar un ambiente acorde para el Desarrollo Intelectual nos lleva a aspectos que van más allá del campo de la Psicología y que implican un Desarrollo Humano adecuado, en el que las personas cuenten con oportunidades para su crecimiento.

Abordemos primero el factor biológico-hereditario. Diversos estudios en hermanos gemelos separados desde bebés concluyeron que ellos tienden a obtener calificaciones de Coeficiente Intelectual similar, lo que dejaría la posibilidad de

que la inteligencia es hereditaria. Sin embargo, estas investigaciones no son concluyentes al no establecen si es resultado de una herencia de los padres o de desarrollo en ambientes similares a pesar de vivir con familias distintas.

En el aspecto biológico, habría que preguntarse si la forma del cerebro es determinante para la formación de la inteligencia. De acuerdo a un estudio elaborado por la Universidad de Ontario al cerebro de Albert Einstein (Simón, 1999), se detectó que el área parietal inferior era un 15 por ciento más ancha que los cerebros analizados de 35 hombres y 50 mujeres. Además, no tenía surco en esa área, lo que hace especular que la ausencia permitió un mayor número de conexiones entre las neuronas.

Una mala nutrición afecta el desarrollo biológico del niño y origina un Desarrollo Intelectual bajo, aunque existe la posibilidad de mejorar el rendimiento a través de una buena alimentación y en forma simultánea un programa educativo diseñado para su nivelación.

Madurez cognitiva:

Cambios externos e internos.

Según Piaget las estructuras de su cerebro han madurado y su ambiente social se ha ampliado, dándole más oportunidades para la experimentación.

Desarrollo moral: niveles de moralidad de Kohlberg:

Los adolescentes no están todos en la misma escala moral, se pueden encontrar en cada uno de los tres niveles.

1) Pre convencional:

Piensa en términos de temor al castigo o de la magnitud de un acto, pueden justificar, tienen preocupaciones de carácter infantil.

2) Convencional:

Se ajustan a las convenciones sociales, piensan en términos de hacer lo correcto para agradar a otros y obedecer la ley.

3) Pos convencional:

Solo jóvenes adultos se mueven en este nivel, deben reconocer la naturaleza relativa de las normas morales, deben entender que la sociedad desarrolla su propia definición de lo correcto e incorrecto y que los valores de una cultura pueden parecer chocantes a otra.

***Egocentrismo:**

El pensamiento de los adolescentes permanece ¿inmaduro.

A menudo pierden el sentido de realidad.

Tienden a ser críticos, argumentadores, centrados en sí mismos.

***Influencia del hogar en el rendimiento de estudiantes:**

Los que obtienen mejores calificaciones son los que sus padres participan en la vida de sus hijos.

El rendimiento escolar y conducta pueden estar afectados por la manera como se lleven con los padres.

***Abandono de escuela:**

- Embarazo.
- Planes de casarse.
- Sentir que la escuela no es para ella.
- Empleo.
- Bajar notas.
- Falta de motivación o autoestima.

DESARROLLO FISICO

Para mantenerse en forma, sus hijos necesitan actividad física regularmente, ya sea jugando o practicando algún deporte.

Los buenos hábitos de actividad física que se aprenden a una edad temprana pueden ayudarles a ser adultos activos y sanos.

Los adultos que son físicamente activos tienen menos probabilidad de tener peso excesivo o de sufrir de enfermedades del corazón, presión arterial alta y otras enfermedades.

Los adultos y los niños deben tratar de hacer alguna actividad física durante un mínimo de 30 minutos casi todos los días.

Anime a sus hijos a participar en actividades físicas, incluyendo los deportes.

Fomente su participación en actividades que pueden seguirse disfrutando en la edad adulta (caminar, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta, jugar al baloncesto).

Realice actividades físicas con familiares y amigos; el ejercicio es más divertido cuando se hace con otras personas.

Limite el tiempo que sus hijos pasan viendo televisión a un máximo de dos horas diarias. Anímelos a que en vez de mirar televisión, salgan al patio de recreo, vayan al parque, al gimnasio o a la piscina.

La actividad física debe ser una diversión. No haga que el ganar sea la única meta.

Muchas comunidades y escuelas ofrecen programas de ejercicio o deportes; averigüe los programas disponibles para sus hijos.

Actividad Física y Deportiva en Niños

El ejercicio físico en niños y adolescentes tiene como fin favorecer los procesos de crecimiento y desarrollo resultando en un estímulo para el metabolismo, siempre que esté bien planificado y orientado.

En la actualidad los niños se ven implicados cada vez más temprano en el deporte de alto rendimiento.

Todos los involucrados en esto, tenemos la obligación de conocer las particularidades anatómicas y funcionales de niños y adolescentes para la práctica de ejercicio físico, como puede ser que el grado de madurez óseo y ligamentoso sea incompleto, mientras que el muscular ya ha concluido su proceso de formación. Los ejercicios físicos que se realicen no deben comprometer el desarrollo óseo (epífisis de crecimiento).

Antes de realizar alguna actividad física o deportiva, todos los niños deberán someterse a un examen médico meticuloso, que garantice su óptimo estado físico y descarte la existencia de enfermedades previas y alteraciones anatómicas que puedan ser una contraindicación para la práctica deportiva. En los niños de corta edad que se inician en un deporte, es necesaria la supervisión médica para evitar lesiones por sobreuso, y de

crecimiento que con frecuencia se presenta en los adolescentes.

A continuación citaremos los factores que afectan el crecimiento y desarrollo del niño.

Dentro de los factores intrínsecos se encuentran la herencia; ya que existe una fuerte correlación de la estatura entre padres e hijos; el sexo es de suma importancia, puesto que hasta los 10 años la diferencia entre hombres y mujeres es poca, pero a partir de la pubertad las niñas alcanzan antes su estatura definitiva, las hormonas también juegan un papel muy importante.

Dentro de los factores extrínsecos la nutrición es el que debemos tener más presente, una alimentación equilibrada es imprescindible para alcanzar el potencial genético normal del niño; el ejercicio es esencial para un desarrollo armónico.

No olvidar las enfermedades, pues pueden tener afecciones sobre el desarrollo y crecimiento, además de otros puntos como pueden ser la raza y las clases sociales que también influyen.

La actividad física sistemática en niños trae como consecuencia respuestas y adaptaciones fisiológicas en el organismo. Las cualidades físicas básicas como son la fuerza, velocidad, y resistencia también sufren modificaciones.

Las variaciones anatómicas del deportista, la técnica, el volumen y la intensidad del entrenamiento pueden ocasionar lesiones por sobrecarga, cuyo factor es el micro trauma a repetición.

En la actualidad el entrenar más tiempo, con más intensidad y a menor edad, constituye un riesgo para el organismo, el precio es el desgaste temprano y excesivo sobre partes específicas del cuerpo si no se cuenta con un programa de

CONTROL MEDICO adecuado (el cual fue detallado en el artículo anterior)

El desarrollo físico de los niños también determina qué actividades son las más propicias.

Brehm advierte que crear una rutina estructurada de ejercicio para los niños pequeños puede resultar en actitudes negativas hacia los ejercicios.

El énfasis debe ser en el juego poco estructurado.

A los niños menores de 5 años les gusta jugar en el parque y participar en juegos no competitivos. Las destrezas físicas básicas, como tirar o patear una bola y saltar son buenas actividades para este grupo de edad.

La mayoría de los niños no demuestra interés en los ejercicios o deportes estructurados hasta el sexto o séptimo grado y, algunos, nunca muestran interés.

Primero la diversión, luego el progreso

Su enfoque hacia el acondicionamiento físico de los niños es relajado e intuitivo,|

“Mi meta es motivarlos a través de lo que les interesa”, indica. “Estos niños tienen la oportunidad de revertir la tendencia de la obesidad.

Mi deseo es enseñar a los niños a tomar decisiones saludables por sí solos, no ver los ejercicios como algo obligado.

Formas divertidas para motivarlos a moverse

Una vez los niños se interesan en el acondicionamiento físico, las probabilidades son que llevarán un estilo de vida activo durante el resto de sus vidas.

A continuación una lista de diez formas divertidas de hacer que los niños comiencen a moverse, según las recomendaciones del Consejo Americano para el Ejercicio

Fútbol – Promueve la agilidad, la resistencia y el trabajo en equipo. Requiere equipo de protección.

Artes marciales – Las múltiples formas mejoran la fortaleza, la coordinación y la disciplina mental. El adiestramiento y el equipo correcto evitan las lesiones y, por lo tanto, son esenciales.

Correr bicicleta – Los expertos sugieren correr sólo en las aceras y veredas hasta que el niño cumpla 10 años y demuestre tener buenas destrezas y poder seguir las reglas de la carretera. Algunas leyes locales exigen el uso de cascos.

Natación – La Academia Americana de Pediatría recomienda clases de natación para niños de 4 años en adelante, si bien hay clases disponibles para bebés y niños que comienza a gatear.

Baloncesto – Desarrolla la coordinación entre las manos y los ojos y el trabajo en equipo. Los niños menores de 7 años pueden usar una bola más pequeña de espuma o de goma y un canasto más bajito.

Pista de obstáculos – Esto reta a los niños a usar una diversidad de destrezas. Los columpios y otros equipos para niños en los parques, las cuicas, las bolas, los juguetes inflables y los conos hacen que lo logren.

Baile – Cualquier estilo, desde el ballet hasta el hip-hop, fomenta la expresión creativa de los niños y la alegría de mover el cuerpo libremente. También pueden obtener un trabajo aeróbico en la privacidad de sus cuartos.

Deporte de tablas – A los niños les encanta subirse a una tabla, ya sea para patinar, correr patineta durante todo el año.

El riesgo de lesión es mayor en estos deportes, así que es indispensable que los niños usen cascos de protección y que haya un adulto presente cuando el niño sale a surfear en el mar o en la arena.

Saltar la cuerda – Saltar cuica, un pasatiempo que sigue siendo uno de los favoritos en los parques, reta la coordinación y la resistencia.

El objetivo general de la Educación Física Preescolar está dirigido en este sentido a contribuir a la formación integral, propiciando el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices básicas con el fin de preparar al niño y la niña para la escuela y para la vida.

Los primeros años de un niño son fundamentales para su desarrollo físico, emocional y psicológico. Durante estos primeros doce meses, los cambios que experimentará tu bebé son espectaculares, ya que duplicará su peso y su talla y crecerá más rápido que en toda su vida. Aunque todavía es muy pequeño, en estos primeros meses de vida comienza a forjarse su personalidad, empieza a desarrollarse su inteligencia y aparecen las primeras bases de su comportamiento. A modo de pequeños detalles podrás vislumbrar cómo será tu pequeño cuando sea mayor.

Crecimiento por etapas

Los niños crecen por etapas. Cada una de ellas lleva su tiempo y tiene su proceso. Estas etapas, unas veces son más rápidas y otras más lentas, pero todas son igual de importantes y bonitas.

Por este motivo, los padres deben saber disfrutarlas cada una en su momento.

Ten en cuenta que cada niño marca la pauta de su desarrollo evolutivo y por eso, el proceso de aprendizaje de cada pequeño será distinto.

Evita hacer comparaciones por un lado y por otro, forzar o presionar al bebé o al niño para que consiga sus objetivos. Al contrario, trata de ser paciente y comprensivo con ellos.

La edad preescolar, desde que el niño nace hasta que ingresa en la escuela constituye una etapa fundamental en el desarrollo físico del ser humano.

En esta etapa el niño aprende a caminar, hablar, a conocer y utilizar los objetos que le rodea, a comportarse y a relacionarse con las personas mayores o de su misma edad.

En este desarrollo desempeña un papel fundamental, decisivo, la educación que el niño recibe, que es la que propicia que tengan lugar logros importantes en cada periodo evolutivo.

Esta enseñanza cuenta con programas educativos que están dirigidos a guiar el desarrollo del niño y la niña desde las primeras edades garantizando que este proceso ocurra de forma integral y armónica.

En este sentido estos programas tienen en cuenta el desarrollo en todas las esferas: motriz, cognitiva y afectiva.

Sus primeros cinco años

Los cinco primeros años de la infancia son, de una forma general, los que más quedan en la memoria de los padres.

A esta edad, los niños ya acuden al colegio. Tienen responsabilidades y deberes que hacer.

A los niños les encanta jugar con sus amigos, correr o montar en bicicleta. Son los años en los que el niño depende más de sus padres, en los que el aprendizaje y el crecimiento de los hijos les sorprenden día a día.

DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL

Una de las claves está en el estímulo positivo. Que los padres y encargados de atenderlo proporcionen al niño a través de la interacción cotidiana.

La otra es una alimentación apropiada, con los nutrientes adecuados para estimular el crecimiento de su cerebro, visión, y sistemas inmunológico, óseo y digestivo, los cinco elementos decisivos para el niño, indicó Gabriela Salazar, nutricionista de Abbott.

El entorno en que vive el niño tiene un impacto directo en el desarrollo de su personalidad y se construye desde los primeros momentos de vida.

Crear un medio ambiente enriquecedor y positivo en los primeros tres años de vida, y luego hasta los ocho, fomenta la capacidad de adaptación y desarrollo de habilidades sociales del niño.

Es prioritario proveerle de oportunidades y recursos para su desarrollo, para que cuando lleguen a la educación formal tengan una base adecuada cognoscitiva y social, y es allí donde juega un papel básico la estimulación infantil, que se define como un acercamiento directo y satisfactorio para ayudar al desarrollo del niño, al tiempo que los padres experimentan gozo y alegría.

Estímulo, temprano y oportuno

Una estimulación temprana –los especialistas hablan hoy de estimulación oportuna- se recomienda incluso desde antes del nacimiento, para que incida

desde el momento en que se forman las neuronas en el cerebro (10 y 25 semana del embarazo).

El objetivo de la estimulación temprana es optimizar el desarrollo del niño para que logre la máxima superación de sus potenciales psicointelectuales, consiguiendo un equilibrio adecuado que permita un desarrollo integrado de su personalidad.

La estimulación infantil debe enfatizar el desarrollo a nivel mental, motor, social y emocional por igual, que haga sentir al niño cómodo en su medio ambiente, y que logre personas adultas competentes y adaptadas, con capacidad de conocer y aprender diferentes tecnologías, de apreciar el arte, de comunicarse con otros y de sentirse satisfecho de ser quien es.

Una de las primeras recomendaciones para encontrar el estímulo apropiado para el niño es consultar con el pediatra, y con él encontrar el ritmo propio (ciclos de atención y pérdida de concentración, etc.) del pequeño para ser estimulado, comentó Salazar.

La interacción física de los adultos con el niño es fundamental, pero es importante tomar en cuenta que no debe darse en términos de trabajo y aprendizaje, sino en actitudes de juego y aprendizaje. Igualmente, no debe dependerse de juguetes raros y sofisticados: cada elemento en el ambiente puede enseñarle cosas al niño, y sobre todo necesita la presencia de sus padres, y de personas que le sirvan de ejemplo y modelo en su aprendizaje.

Es relevante evitar una sobre estimulación del niño, forzándolo a realizar actividades en horarios determinados, para evitar un exceso que puede hacer que el niño pierda el interés natural por las cosas. Especialistas han señalado que una sobrecarga de estímulos en el niño puede provocar insomnio, irritabilidad y excitación excesiva.

El desarrollo de los principales órganos del conocimiento, el cerebro y la visión, juegan un papel fundamental en preparar al niño para convertirse en un adulto con un coeficiente intelectual más alto. Y en este desarrollo, entra en juego la nutrición.

El desarrollo, ligado a la nutrición

Una nutrición adecuada significa proporcionarle al niño, sobre todo entre los 1 y 3 años, una alimentación con los nutrientes que necesita para construir un organismo fuerte y saludable.

Antes del primer año, es común que esos nutrientes provengan de la leche materna, que los especialistas consideran como el mejor alimento para el lactante. Pero cuando el niño cambia a otras fuentes de comida, es determinante que se le garantice la ingesta de los mismos nutrientes que recibía de su madre.

La especialista de Abbott indicó que los nutrientes inciden sobre todo en la construcción del organismo del niño. El cerebro y el ojo requieren un suministro apropiado de los ácidos grasos que los forman, y de elementos como la taurina, la colina, el hierro y el zinc.

Ayudar al sistema inmune y la tolerancia gástrica del niño dependen de fortalecer el tracto digestivo, y en eso interviene el consumo de prebióticos, pro bióticos y carbohidratos. Adicionalmente, proveerle calcio y grasas que favorezcan su correcta absorción (como el omega 3), que ayudan al niño a desarrollar huesos y dientes fuertes.

Todos estos nutrientes, unidos a un estímulo apropiado, son las piezas clave que permitirán facilitarle al niño el camino para un futuro más favorable cuando sea adulto.

Más y más neuronas

¿Por qué es tan importante garantizarle al niño una nutrición que permita el crecimiento de las neuronas? La neurona, célula cerebral, tiene tres partes principales.

La primera son las dendritas, que traen el mensaje sensorial y lo introducen al cuerpo de la célula. En el cuerpo de la célula tiene lugar el aprendizaje, y una vez que esto sucede el mensaje es desplazado por el axón, desarrollándose hasta volverse muy largo y conectarse con la siguiente neurona. Cada célula se conecta con miles de otras células, y cada pensamiento requiere de por lo menos 30.000 neuronas que trabajen en conjunto.

Entre más neuronas tenga el cerebro, más información podrá procesar
“La leche materna es el mejor alimento para el lactante”

2.6 HIPÓTESIS

La alimentación incide en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de Educación Básica de la unidad educativa “José Martí” del Cantón Santa Clara provincia de Pastaza.

HIPÓTESIS AFIRMATIVA – ALTERNATIVA (H_1)

La alimentación si incide en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de Educación Básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón santa clara provincia de Pastaza.

HIPÓTESIS NEGATIVA – NULA (H_0)

La alimentación no incide en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de Educación Básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón santa clara provincia de Pastaza.

2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

La alimentación

VARIABLE DEPENDIENTE

Desarrollo físico y mental

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

El problema de investigación se basara en un enfoque predominante cuali-cuantitativo la cual es un método establecido para estudiar de manera científica una muestra reducida de objeto investigativo ya que se evidencia el fenómeno y la causa del problema en estudio, mediato relación de datos y muestras, y cualitativo porque vamos a mejorar una población que nos dará resultados, los mismos que serán de gran ayuda para orientar mi investigación.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación básica se realizara en la siguiente modalidad:

De campo.-es el estudio sistemático de los hechos en el lugar que se producen los conocimientos. En esta modalidad se toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

La presente investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a los objetivos planteados en la unidad educativa “José Martí” del cantón Santa Clara provincia de Pastaza.

Investigación documental bibliográfica.- tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar directos enfoques, teorías conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada basándose en documentos (fuentes primarios) o en libros, revista, periódicos y otros publicaciones (fuentes secundarias)

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria.- El presente trabajo de investigación es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis y reconoce variables de interés educativo y social.

Descriptiva.- la investigación descriptiva comprende: la descripción, el registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de aplicar algún tipo de comparación y que puede intentar a descubrir las relaciones –causa – efecto entre las variables que es nuestro objetos de estudios.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Por ser el universo pequeño las encuestas se aplicó a toda la población, en el número que se encuentra determinado en el siguiente cuadro

Tabla 1: Población y muestra

POBLACIÓN	MUESTRA	TOTAL
Docentes	2	2
Autoridades	1	1
Padres de familia	57	57
Suma	60	60

Elaborado por: Gabriela Tapia

SUJETOS DE INVESTIGACIÓN

DOCENTES

AUTORIDADES

PADRES DE FAMILIA

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable independiente: La alimentación

3.6 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Tabla 4: Recolección de información

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
Para qué?	La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta.
A que personas o sujetos?	Autoridades, profesores y padres de familia de la unidad educativa “José Martí”.
Sobre qué aspectos?	La alimentación, desarrollo físico y mental.
Quien?	Investigadora: Gabriela Tapia.
Cuando?	Agosto- noviembre 2011.
Lugar de recolección de información?	Unidad educativa “José Martí” del cantón Santa Clara.
Cuántas veces?	1 vez
Que técnica de recolección?	Encuestas
Con que?	Cuestionario
En qué situación?	Favorable por que existe la colaboración de parte de todos los involucrados en esta investigación

Elaborado por: Gabriela Tapia

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

Se revisa y se analiza la información recogida, es decir se implementa la limpieza de la información defectuosa contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes e inadecuados.

Se tabularon los resultados según las variables de la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y verifico la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Se diseñó la propuesta pertinente.

CAPÍTULO IV

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES:

1.-¿Usted como maestra cree que la alimentación es muy importante en el desarrollo físico y mental del niño?

Tabla 5: Cree que la alimentación es muy importante para el desarrollo físico y mental del niño.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL:	3	100

Elaborado por: Gabriela Tapia

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 3: Cree que la alimentación es muy importante para el desarrollo físico y mental del niño.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 3 docentes que representan el 100% contestaron que si es importante la alimentación para el desarrollo físico y mental de los niños.

INTERPRETACIÓN:

La totalidad de las maestras cree que la alimentación es muy importante en el desarrollo físico y mental del niño.

2.- ¿Cree usted que es importante que sus alumnos tengan una dieta balanceada?

Tabla 6: Cree que es importante que sus alumnos tengan dietas balanceada.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 4: Cree que es importante que sus alumnos tengan dietas balanceadas.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 3 docentes que representan el 100% respondieron si es importante que los alumnos tengan una dieta balanceada.

INTERPRETACIÓN:

Todos los maestros encuestados respondieron que es importante que sus alumnos tengan una dieta balanceada.

3.- ¿Ayuda usted a sus alumnos a diferenciar la comida nutritiva de la comida chatarra?

Tabla 7: Ayuda usted a sus alumnos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
.TOTAL	3	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia

Fuente: datos de la encuesta.

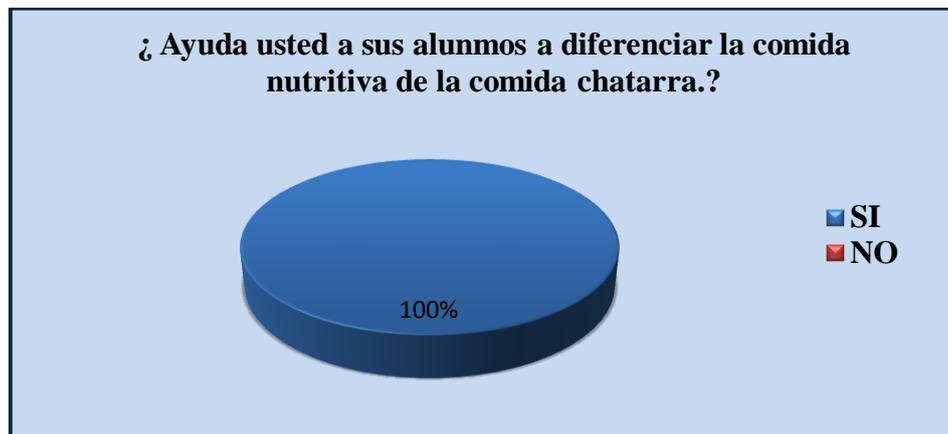


Gráfico 5: Ayuda usted a sus alumnos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra.

Elaborado: Gabriela Tapia.

ANÁLISIS:

Los 3 docentes que representan el 100% respondieron que sí ayudan a sus alumnos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra.

INTERPRETACIÓN :

El total de los maestros encuestados de la institución ayudan a sus alumnos a diferenciar la comida nutritiva de la comida chatarra

4.- ¿Realiza actividades en las que sus alumnos se incentiven a comer nutritivamente?

Tabla 8: Realiza actividades que incentiven a comer nutritivamente.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia

Fuente: datos de la encuesta.

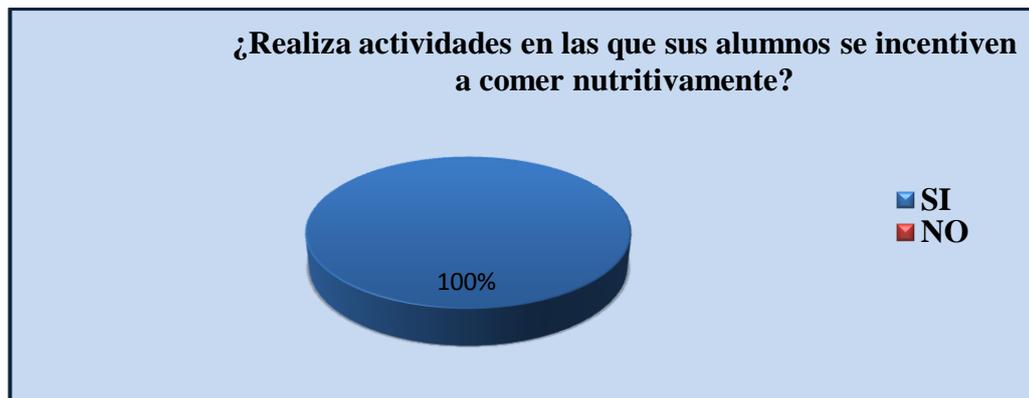


Gráfico 6: Realiza actividades que incentiven a comer nutritivamente.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 3 docentes que representa el 100% contestaron que sí realizan actividades en la que sus alumnos se incentiven a comer nutritivamente.

INTERPRETACIÓN:

Los maestros de la institución manifestaron que si realiza actividades en las que sus alumnos se incentiven a comer nutritivamente

5.- ¿Cree usted que una guía didáctica de alimentación puede mejorar el desarrollo físico y mental de los niños?

Tabla 9: Cree que una guía didáctica puede mejorar el desarrollo físico y mental.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	66.66%
NO	1	33.34%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: gabriela Tapia.

Fuente:datos de la encuesta.



Gráfico 7: Cree que una guía didáctica puede mejorar el desarrollo físico y mental.

Elaborado: Gabriela Tapia.

ANÁLISIS:

Los 2 docentes que representan el 66.66% manifiestan que una guía didáctica de alimentación si puede ayudar a mejorar el desarrollo físico y mental de los niños y 1 docente que representa el 33.34 % contesto lo contrario.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de naestros creen que una guia didactica de alimentacion puede mejorar el desarrollo fisico y mental de los niños.

6.- ¿Si lo necesita solicita la ayuda de los padres de familia para mejorar el desarrollo mental de sus alumnos?

Tabla 10: Si lo necesita solicita la ayuda de los padres de familia.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33.34%
NO	2	66.66%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 8: Si lo necesita solicita la ayuda de los padres de familia.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 2 docentes que representa el 66.66% contestaron que no piden ayuda a los padres de familia para mejorar el desarrollo mental de sus alumnos y 1 docente que representa el 33.34% respondió lo contrario.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de maestros creen que es necesario contar con la ayuda de los padres de familia para mejorar el desarrollo mental de sus alumnos.

7.- ¿Le han comentado si los padres de familia ayudan a la ejercitación mental de los niños, en casa?

Tabla 11: Le han comentado si los padres de familia ayudan a la ejercitación mental de los niños.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33.34%
NO	2	66.66%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: Datos de la encuesta.

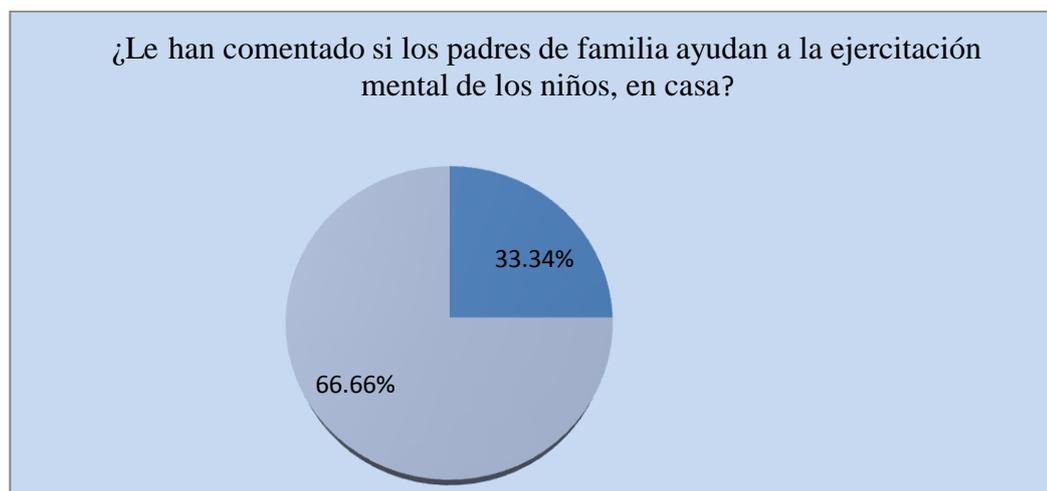


Gráfico 9: Le han comentado si los padres de familia ayudan a la ejercitación mental de los niños.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 2 docentes que representa 66.66% no han escuchado comentarios que los padres de familia ayudan a los hijos a la ejercitación mental y 1 docente que representa el 33.34% dijo todo lo contrario.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de maestros coinciden que los padres de familia si ayudan a la ejercitación mental de sus hijos.

8.- ¿Usted permite que sus alumnos realicen ejercicios físicos según su imaginación?

Tabla 12: Usted permite que sus alumnos realicen ejercicios físicos.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33.34%
NO	2	66.66%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia

Fuente: datos de la encuesta.

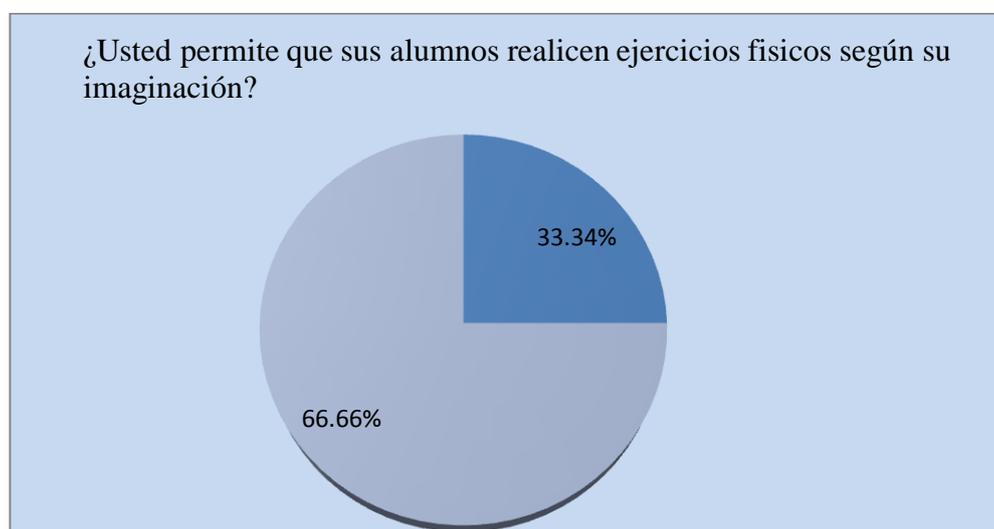


Gráfico 10: Usted permite que sus alumnos realicen ejercicios físicos.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 2 docentes que representa el 66.66% respondieron que no permite que sus alumnos realicen ejercicios físicos según su imaginación y 1 docente que representa el 33.34% respondió que si lo permiten.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de maestros permiten que sus alumnos pongan en práctica su imaginación para realizar ejercicios físicos.

9.- ¿Usted toma un tiempo de su clase para realizar ejercicios mentales con sus alumnos?

Tabla 13: Usted toma un tiempo de su clase para realizar ejercicios mentales.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	66.66%
NO	1	33.34%
TOTAL	3	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.

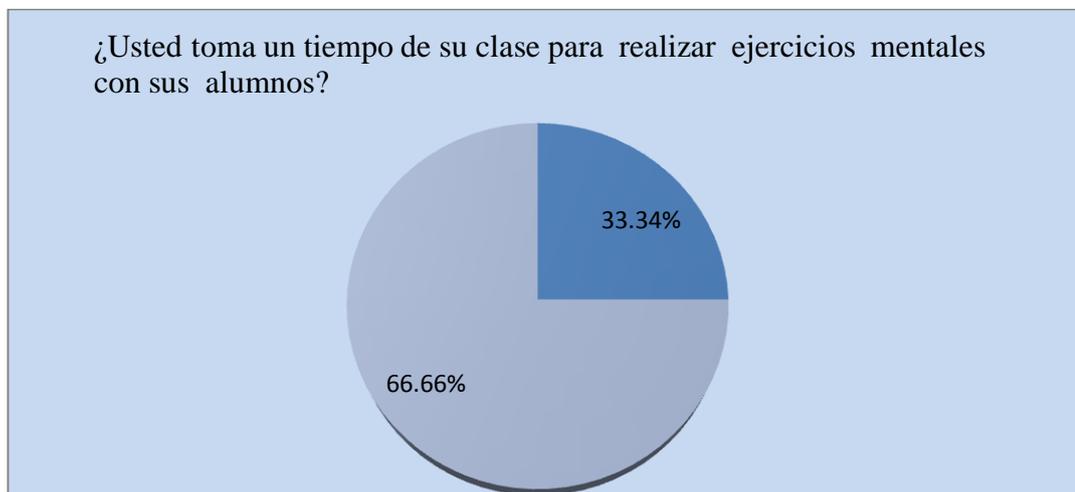


Gráfico 11: Usted toma un tiempo de su clase para realizar ejercicios mentales.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 2 docentes que representan el 66.66% de los maestros contestaron que si toman tiempo de sus clases para realizar ejercicios mentales con sus alumnos y 1 docente que representa el 33.34 respondió que no.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de maestros toman su tiempo para ayudar a sus alumnos a ejercitar la mente.

10.- ¿Al inicio de una clase usted realiza ejercicios físicos de motivación a sus alumnos?

Tabla 14: Al inicio de una clase usted realiza ejercicios físicos de motivación.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Elaborado: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.

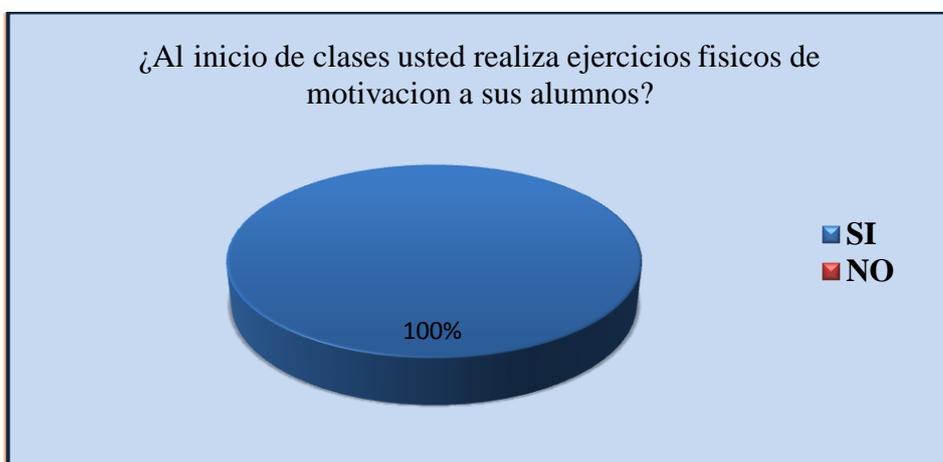


Gráfico 12: Al inicio de una clase usted realiza ejercicios físicos de motivación.

Elaborado: Gabriela Tapia.

ANÁLISIS:

Los 3 docentes que representan el 100% de los maestros encuestados contestaron que al inicio de su clase si realizan ejercicios de motivacion.

INTERPRETACIÓN:

Todos los maestros de la intitución estan de acuerdo en hacer ejercicios de motivacion antes de empezar la clase.

**ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL PRIMER AÑO
DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

1.- ¿Considera usted que la alimentación es muy importante en el desarrollo físico y mental de su hijo?

Tabla 15: Considera usted que la alimentación es muy importante en el desarrollo de su hijo.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	20	33.34
NO	40	66.66
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 13: Considera usted que la alimentación es muy importante en el desarrollo de su hijo.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

De un total de 20 padres encuestados que representan el 33.34% contestan que si es importante la alimentación para el desarrollo de los niños y 40 padres de familia que representa el 66.67% manifiestan que desconocen acerca de estas teorías.

INTERPRETACIÓN:

Se puede decir que la mayoría de padres de familia no conocen que la alimentación es la más importante para el desarrollo mental de sus hijos.

2.- ¿La alimentación de su hijo lo realiza de manera balanceada?

Tabla 16: La alimentación de su hijo lo realiza de manera balanceada.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	15	25
NO	45	75
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 14: La alimentación de su hijo lo realiza de manera balanceada.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

De la muestra 15 padres de familia que representan el 25% manifiesta que si alimentan a sus hijos de una manera balanceada, mientras que 45 padres que representan el 75% supieron manifestar que desconocen cómo alimentar correctamente a sus hijos.

INTERPRETACIÓN:

Del total de padres de familia encuestados muchos desconocen de una alimentación balanceada para sus hijos.

3.- ¿Ayuda usted a sus hijos a diferenciar la comida nutritiva de la comida chatarra?

Tabla 17: Ayuda usted a sus hijos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	15	25
NO	45	75
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 15: Ayuda usted a sus hijos a diferenciar la comida nutritiva de la chatarra

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Del total de la muestra 45 padres que representa el 75% manifestaron que no ayudan a sus hijos a reconocer la comida buena de la chatarra., mientras que 15 padres que representan el 25 % conocen y enseñan a sus hijos a reconocer la comida chatarra.

INTERPRETACIÓN:

Se puede decir que la mayoría de los padres de familia encuestados manifestaron que no conocen acerca de cómo alimentar correctamente a sus hijos evitando la comida chatarra.

4.- ¿Realiza actividades en las que su hijo se incentive a comer nutritivamente?

Tabla 18: Realiza actividades en las que su hijo se incentive a comer nutritivamente

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	20	33.34
NO	40	66.66
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.

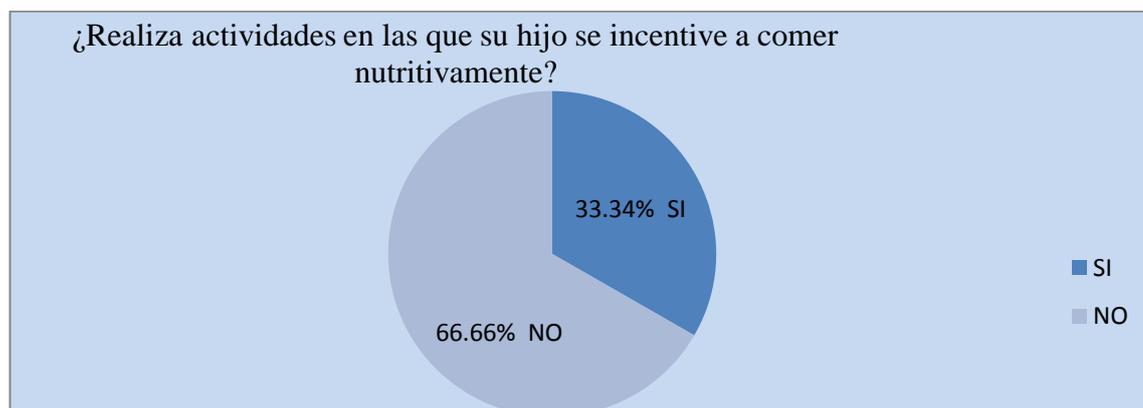


Gráfico 16: Realiza actividades en las que su hijo se incentive a comer nutritivamente

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Del total de la muestra 20 padres que representan el 33.34% de los encuestados creen que si es necesario incentivar a los niños para q coman, mientras que 40 padres que representan el 66.66% piensan que no es necesario incentivar a los niños para que coman.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los padres de familia desconocen que para que los niños coman de mejor manera hay que incentivarlos.

5.- ¿Cree usted que una guía didáctica de alimentación puede mejorar el desarrollo físico y mental de los niños?

Tabla 19: Cree usted que una guía de alimentación puede mejorar el desarrollo de los niños.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	7	11.66
NO	53	88.34
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 17: Cree usted que una guía de alimentación puede mejorar el desarrollo de los niños.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 7 padres que representan el 11.66% de los encuestados manifiestan la importancia de las guías didácticas de alimentación para el desarrollo mental de los niños mientras que 53 padres que representa un 88.34% piensan que no ayudara a los niños.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los padres de familia piensan que las actividades didácticas no sirven para el desarrollo de sus hijos, mientras que un menor numero de padres piensan todo lo contrario.

6.- ¿Si lo cree necesario solicita la ayuda de otras personas como maestros para mejorar el desarrollo mental de sus hijos?

Tabla 20: Si lo cree necesario solicita la ayuda de otras personas como maestros.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	39	65
NO	21	35
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.

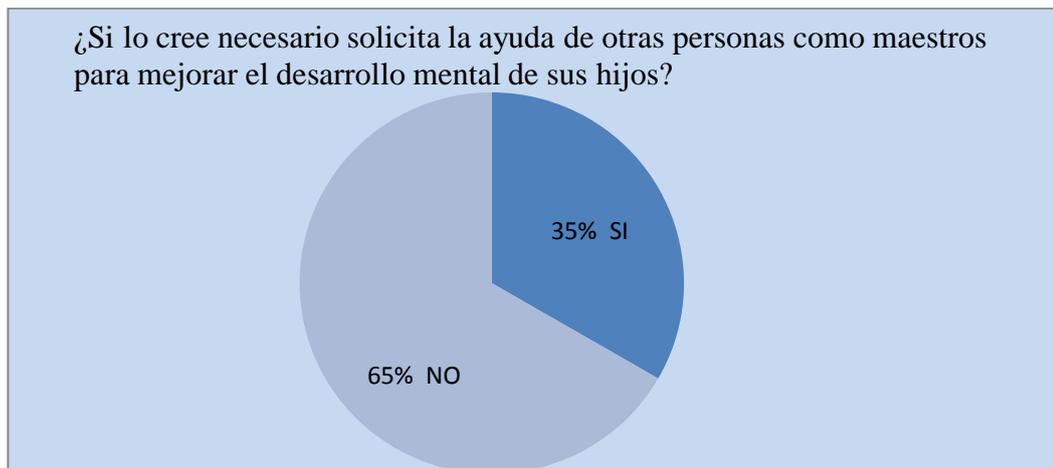


Gráfico 18: Si lo cree necesario solicita la ayuda de otras personas como maestros.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 39 padres que representan el 65 % respondieron que si piden ayuda para ver bien a sus hijos, mientras que 21 padres que representan el 35 % le dan poco interés a lo que necesitan sus hijos.

INTERPRETACIÓN:

La gran mayoría de los padres de familia no olvidan que sus hijos son lo primero y se interesan mucho por su bienestar.

7.- ¿Le han comentado si la maestra ayuda a ejercitarse mentalmente a su hijo?

Tabla 21: Le han comentado si la maestra ayuda a ejercitarse mentalmente a su hijo.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	2	3.33
NO	58	96.67
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.

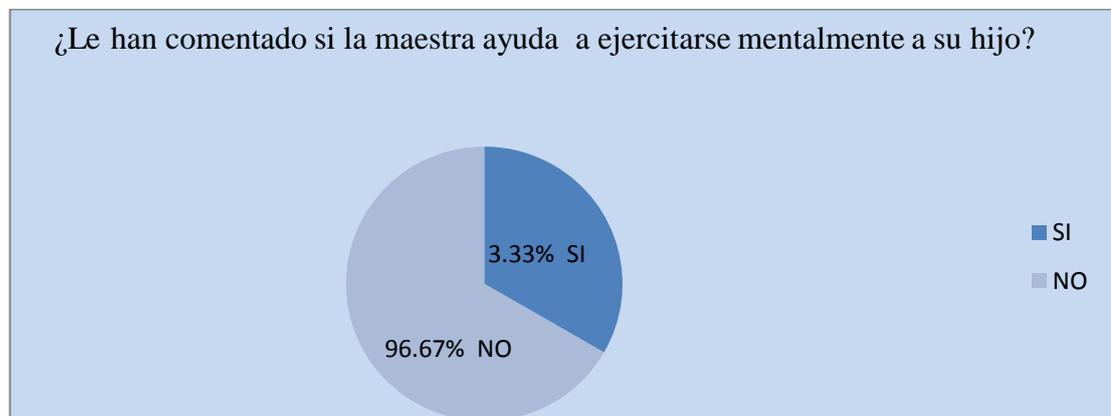


Gráfico 19: Le han comentado si la maestra ayuda a ejercitarse mentalmente a su hijo.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 2 padres que representan el 3.33% respondieron que si les han comentado que la maestra ayuda en la ejercitación mental de los niños y 58 padres que representan el 96.67% desconocen si la maestra ayuda a sus hijos a ejercitarse mentalmente.

INTERPRETACIÓN:

Se puede decir que la mayoría de los encuestados desconocen la manera de cómo están siendo educados sus hijos.

8.- ¿Usted permite que su hijo realicen ejercicios físicos según su imaginación?

Tabla 22: Usted permite que su hijo realicen ejercicios físicos según su imaginación.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	5	8.33
NO	55	91.67
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.

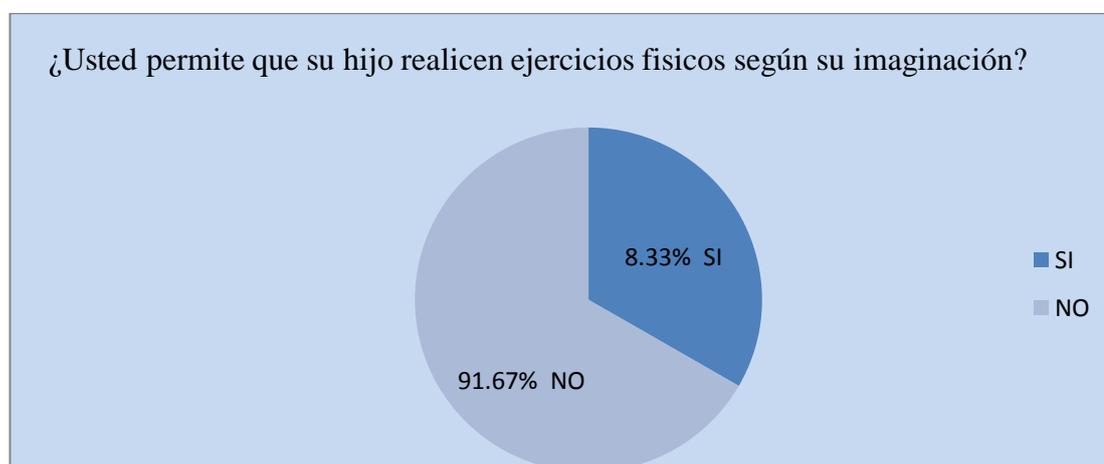


Gráfico 20: Usted permite que su hijo realicen ejercicios físicos según su imaginación.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 5 padres que representa el 8.33% de los padres si permiten que sus hijos realicen ejercicios físicos según su imaginación y los 55 padres que representan el 91.67% no lo permiten.

INTERPRETACIÓN:

En su gran mayoría los encuestados no permiten que sus hijos realicen actividades según su imaginación, por miedo a que sus hijos se lastimen.

9.- ¿Usted toma un tiempo determinado para realizar ejercicios mentales con su hijo?

Tabla 23: Usted toma un tiempo para realizar ejercicios mentales con su hijo.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	10	16.67
NO	50	83.33
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.



Gráfico 21: Usted toma un tiempo para realizar ejercicios mentales con su hijo.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 10 padres que representan el 16.67 % de los padres encuestados si toman un tiempo prudente para estar con sus hijos, mientras que 50 padres que representan el 83.33% no se preocupan por sus hijos como deberían hacerlo.

INTERPRETACIÓN:

La mayoría de padres encuestados no se preocupan por el desarrollo mental de sus hijos. Pocos son los padres que si se preocupan por sus hijos.

10.- ¿Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela?

Tabla 24: Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	55	91.67
NO	5	8.33
TOTAL	60	100%

Elaborado por: Gabriela Tapia.

Fuente: datos de la encuesta.

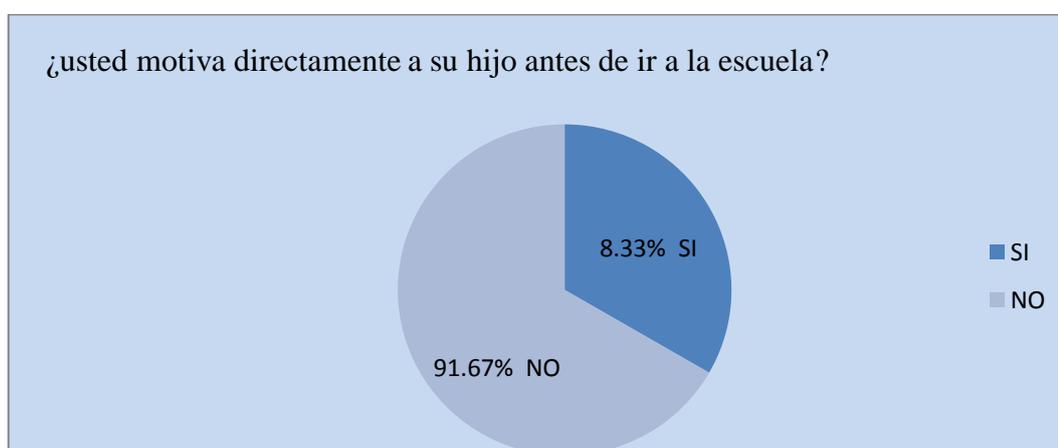


Gráfico 22: Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela.

Elaborado: Gabriela Tapia

ANÁLISIS:

Los 55 padres que representa el 91.66 %de los padres de familia encuestados incentivan a sus hijos antes ir a la escuela, mientras que los 5 padres que representan el 8.33% le ponen muy poco interés a ese tipo de cosas.

INTERPRETACIÓN:

Casi en su totalidad los padres de familia están dispuestos a ayudar a sus hijos para que tengan un excelente día en la escuela.

4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Comprobación de la hipótesis chi-cuadrado

HIPÓTESIS AFIRMATIVA -ALTERNA (H₁)

La alimentación si incide en el desarrollo mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón santa clara provincia de Pastaza.

HIPÓTESIS NEGATIVA (H₀)

La alimentación no incide en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón Santa Clara provincia de Pastaza.

Selección de nivel de significación.

Para la verificación hipotética se utilizara el nivel de 0.05 significación

Especificación estadística

Se trata de un cuadrado de contingencia de cuatro filas por dos columnas con la aplicación de la siguiente formula estadística:

$$x^2 = \frac{(O - E)^2}{E}$$

En donde:

x^2 = chi o ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia Esperada

Especificaciones de las regiones de aceptación rechazo para decidir primero determinamos los grados de libertad (gl) con el cuadro formado por cuatro filas y dos columnas.

$$gl = (f-1) (c-1)$$

$$gl = (4-1) (2-1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$gl = 3$$

$$X^2 \text{ tabular} = (x^2 t) = 7,81$$

Recolección de datos y cálculo de lo estadístico:

Regla de decisión.

Contrastando el valor del chi cuadrado calculado con el valor del chi cuadrado tabular con el 95% de nivel de confianza o significación y un grado de libertad según la regla de decisión formulada que dice:

Se acepta la hipótesis nula si el valor a calcularse es menor al valor del chi cuadrado tabulador, caso contrario se rechaza.

$$X^2 \text{ calculado} < X^2 \text{ tabular.}$$

$$56.53 > 7.81$$

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Tabla 25: Frecuencias observadas

PREGUNTAS:	CATEGORÍA		SUBTOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Considera usted que la alimentación es muy importante en el desarrollo físico y mental de su hijo?	20	40	60
4.- ¿Realiza actividades en las que su hijo se incentive a comer nutritivamente?	20	40	60
6.- ¿Si lo cree necesario solicita la ayuda de otras personas como maestros para mejorar el desarrollo mental de sus hijos?	39	21	60
10.- ¿Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela?	55	5	60
TOTAL	134	106	240

Fuente: encuesta a padres de familia.

Elaborado por: Gabriela Tapia.

FRECUENCIA ESPERADA

Tabla 26: Frecuencia esperada

PREGUNTAS:	CATEGORÍA		SUBTOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Considera usted que la alimentación es muy importante en el desarrollo físico y mental de su hijo?	33.5	26.5	60
4.- ¿Realiza actividades en las que su hijo se incentive a comer nutritivamente?	33.5	26.5	60
6.- ¿Si lo cree necesario solicita la ayuda de otras personas como maestros para mejorar el desarrollo mental de sus hijos?	33.5	26.5	60
10.- ¿Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela?	33.5	26.5	60
TOTAL	134	106	240

Fuente: Encuesta a docentes y autoridades.

Elaborado por: Gabriela Tapia.

CALCULO DE X²

Tabla 27: Cálculo de chi cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
20	33.5	-13.5	182.25	5.44
40	26.5	13.5	182.25	6.87
20	33.5	-13.5	182.25	5.44
40	26.5	13.5	182.25	6.87
39	33.5	5.5	30.25	0.90
21	26.5	-5.5	30.25	1.14
55	33.5	21.5	462.25	13.79
5	26.5	-21.5	462.25	16.08
240	240			56.53

Elaborado por: Gabriela Tapia.

El valor del chi cuadrado calculado es mayor que el valor del chi cuadrado tabular por lo tanto se acepta la hipótesis alterna H_1 y se rechaza la hipótesis H_0 por lo tanto:

La alimentación si incide en el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón Santa Clara provincia de Pastaza

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

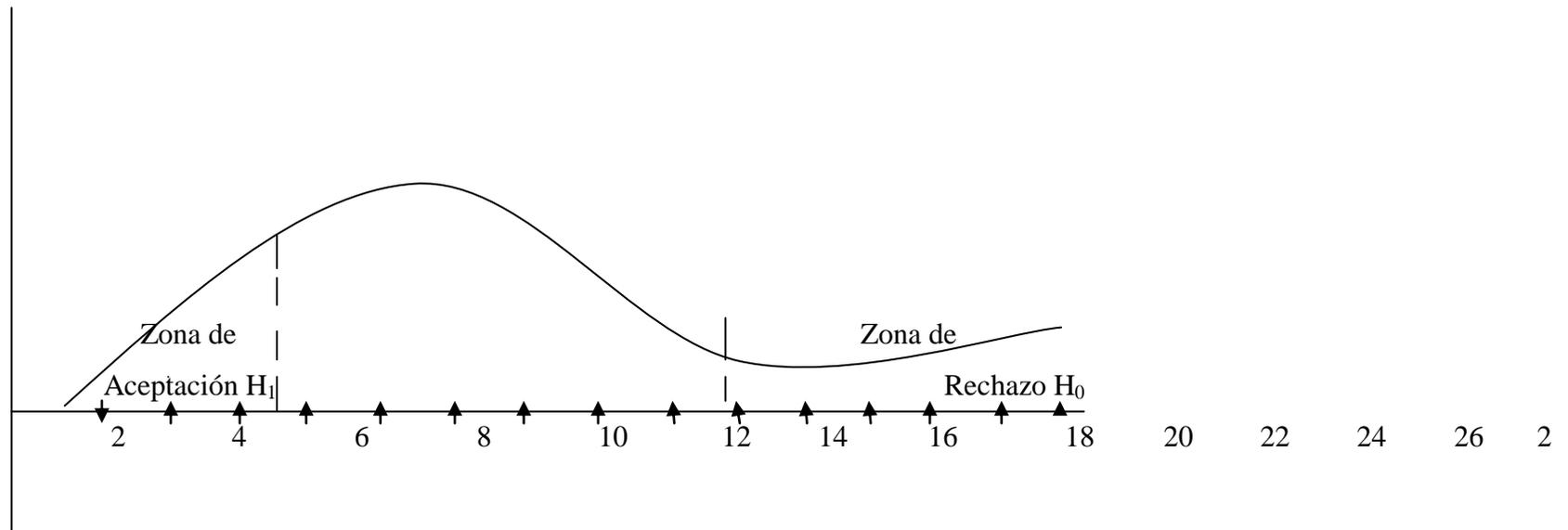


Gráfico 23: Representación gráfica.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a lo presentado en los capítulos anteriores y el análisis e interpretación de resultados, se llega a lo siguiente:

5.1 CONCLUSIONES

- La investigación arrojó como resultados que la alimentación en las instituciones y en muchos hogares se lo realiza de manera empírica.
- El poco interés que se le pone a la alimentación de los niños hace que ellos ingieran comida chatarra provocándose así enfermedades.
- El mayor número de padres de familia y maestros desconocen que una buena alimentación ayuda fundamentalmente en el desarrollo mental de los niños
- Una guía de alimentación es muy necesaria y útil para evitar enfermedades y falencias mentales que puede existir en un niño.

5.2 RECOMENDACIONES

- Poner más interés en la alimentación de los niños y darles nutrientes apropiados para poder realizar diferentes funciones y mantener nuestra salud.
- Darle el valor necesario a la vida, y alimentarnos correctamente para evitar enfermedades.
- Tomar en cuenta que nuestros hijos están desarrollándose y necesitan una alimentación adecuada y balanceada para poder desarrollar su mente.
- Es sumamente importante el aporte valioso de una herramienta moderna como es una guía didáctica de alimentación utilizando garnish, pues esto ayudara a mejorar la alimentación de los niños y simplificar falencias que presentan en el desarrollo mental en la escuela investigada.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

6.1.1 TITULO

Guía alimenticia utilizando garnish para mejorar el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del Cantón Santa Clara, provincia de Pastaza

6.1.2 INSTITUCIÓN

UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ MARTÍ”

6.1.3 BENEFICIARIOS

Autoridades, docentes, padres de familia, alumnos de la unidad educativa “José Martí”.

6.1.4 UBICACIÓN

CANTÓN: SANTA CLARA.

PROVINCIA: PASTAZA.

6.1.5 TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN

ENERO 2012 – JUNIO 2012

6.1.6 EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE

INVESTIGADORA:

AUTORA DE LA PROPUESTA:

PADRES DE FAMILIA:

AUTORIDADES.

DOCENTES:

ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la elaboración de una guía alimenticia utilizando garnish para mejorar el desarrollo mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del Cantón Santa Clara, provincia de Pastaza.

El misma que se fundamenta en la aplicación de la encuesta dirigida a padres de familia y docentes, los mismos que demostraron la necesidad de que los docentes y los padres de familia conozcan que la alimentación es muy importante para el desarrollo mental del niño.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos de apoyo para la implementación de esta guía didáctica de alimentación, los cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.2 JUSTIFICACIÓN

La elaboración de una guía didáctica de alimentación se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para mejorar la gestión educativa institucional, partiendo siempre de una planificación, ejecución y control en la necesidad de la institución educativa.

El adecuado manejo de los recursos materiales será el fundamento clave para la aplicación de una visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para aplicación práctica de los objetivos y metas que se implementaran en la institución y en el aula de clases.

Se hace necesario contar con una guía didáctica de alimentación utilizado por todos los responsables de diseño y ejecución con el fin de contar con normas diseñadas y apropiadas que vayan en beneficio y desarrollo de los maestros y padres de familia.

Por otra parte la guía ofrece al personal docente ofrece una herramienta útil de aplicación diaria y constante que vaya en beneficio de los niños, que resultara

valioso necesario y de gran utilidad evitando de esta forma errores en el quehacer educativo.

Este manual será una fuente de gran importancia ya que la alimentación es lo importante de nuestra vida, pues nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que tenemos que cuidar todo lo que ingerimos para que no nos haga daño, es por este motivo que en el presente trabajo que pongo a consideración vamos a saber si todos los alimentos que ingerimos trae beneficios o perjuicios para nuestra salud.

Por ello es importante para la institución educativa, el haber realizado este trabajo de investigación y la propuesta señalada, la misma que ayudara en el campo de desarrollo para docentes, padres de familia y de manera especial a los niños que se encuentran estudiando.

6.3 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía alimenticia de comida garnish para mejorar el desarrollo físico y mental de los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” del cantón Santa Clara, provincia de Pastaza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proponer una alimentación sana para el desarrollo físico y mental de los niños.
- Motivar el consumo de alimentos para mejorar el desarrollo físico y mental de los niños.
- Valorar la alimentación de acuerdo al consumo de los alimentos en el desarrollo físico y mental.

6.4 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Mi propuesta es factible porque las autoridades de la unidad educativa dan apertura para el cambio, mejoramiento y bienestar de los niños y niñas.

6.4.1 FACTIBILIDAD OPERATIVA

La guía didáctica elaborado para los docentes y padres de familia será de gran utilidad, por este motivo la guía ayuda a la capacitación del docente a fin de mejorar la capacitación en la institución señalada, dentro de esta etapa se identifican todas las actividades que se han logrado desarrollar con el fin de evaluar y determinar las necesidades de la institución educativa “Unidad Educativa José Martí”

6.4.2 FACTIBILIDAD TÉCNICA

La utilización de esta guía didáctica permite agilizar el trabajo educativo con los niños, niñas a fin de desarrollar la creatividad, motricidad de cada uno de ellas dentro de los materiales a utilizarse son:

Papel bon

Internet

Computadora

Impresiones

Los materiales que se utilizaran intuirán ampliamente en el desarrollo de esta actividad y en gran medida será un material primordial la misma que ayudara con las actividades didácticas diarias.

6.4.3 FACTIBILIDAD ECONÓMICA

En las encuestas realizadas como también en las charlas y entrevistas con docentes y padres de familia se les comunico sobre el beneficio de utilizar esta guía con un pequeño gasto que correrá a cuenta de los padres de familia el mismo que no será de un valor elevado ya que se corre el riesgo de una sanción de parte de las autoridades educativas en virtud que la educación es gratuita.

6.5 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO Y TÉCNICO

Garnish; En Gastronomía término que se dice de los métodos empleados para presentar de forma artística, decorativa y atractiva cualquier plato, postre, coctel, cena o banquete

El garnish es el procedimiento por el cual el Gardemanger, o chef que tiene más experiencia, decora los platos con las viandas que se van a servir.

Es un proceso muy creativo y artístico que dependiendo de cómo se haga puede potenciar lo que se presenta o bien puede restarle calidad.

El garnish se puede aplicar tanto a postres, como cenas o banquetes, platos, etc.

En bar tendería se llama garnish a todos los adornos que se le pueden poner a un coctel, o que acompañen a éste.

En el sector de la bar tendería se pueden encontrar las pajitas de, colores, frutos, sombrillitas, y palitos batidores de todas formas.

También se llama garnish la técnica de decoración con frutas y verduras talladas para formar figuras con ellas.

QUIENES PUEDEN ELABORAR LAS GUÍAS.

Existen tres formas para el levantamiento, estructuración, y elaboración.

Utilización del personal de la institución.

La concentración de un asesor o consultor externo, que realice el trabajo con su personal.

La combinación de la dos primeras, esta es la mejor opción pues utiliza personal externo y de la institución, los cuales cuentan para realizar el trabajo los conocimientos de un consultor o asesor.

CODIFICACIÓN DE LAS GUÍAS.

Si la forma más fácil de encontrar la información es cuando esta se ha codificado.

Existen muchos métodos de codificación:

Numéricos, alfabéticos o una combinación de los dos.

La forma de codificación más utilizada para la guía-manuales, sean estas de procesos o procedimientos, etc., es utilizando una palabra que identifique el tipo de guía-manual o la información que contenga:

Política, formato y procedimiento.

PROCESO PARA LA ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS-MANUALES.

Recopilación de la información.

Elaboración de los diagramas de bloque

Elaboración y definición de la cadena de valor, la misma que garantiza que el proceso inicie y termine con los alumnos.

Elaboración de los borradores del diagrama de flujo

Empalme del diagrama de flujo con los procesos y los involucrados

Identificación y definición de las políticas generales y específicas de la institución y de los procesos.

Elaboración del borrador del procedimiento

Identificación de las políticas que formaran los procedimientos

Revisión y corrección de la guía-manual (grupo de levantamiento)

Revisión y corrección por los involucrados.

Corrección y ajustes definitivos.

Aprobación de las guía-manuales por parte de la institución.

Difusión de las guías-manuales

Seguimiento

CUÁL ES LA ESTRUCTURA DE UNA GUÍA-MANUAL:

Nombre de la guía manual

Indicé general

Introducción

Portada

Objetivos del manual

Contenido del manual, incluyendo lo gráfico y lo narrativo

Responsables

HACER GUÍAS DIDÁCTICAS

La intencionalidad de este documento es dar a conocer las guías didácticas como un recurso metodológico que media la interacción pedagógica entre el profesor y el alumno.

Presentamos las características y estructura de cualquier guía, una selección de las más frecuentes, los recursos que implica la confección de ellas y algunos modelos que se pueden usar en diversas situaciones de aprendizaje, tanto dentro como fuera del aula. Pensamos que el profesor, teniendo esta base creará sus guías de acuerdo a las necesidades de sus alumnos, a su contexto y al momento educativo que vive.

ELABORACIÓN DE GUÍAS DIDÁCTICAS

CARACTERÍSTICAS

Las guías en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del alumno que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc. Como vemos muchos sinónimos, en cada sinónimo vemos un matiz distinto. Cada palabra es parecida, pero el objetivo es diferente.

Existen diversos tipos de guías y por lo tanto responden a objetivos distintos, los cuales el docente debe tener muy claros al escoger este medio; por ejemplo existen:

- Guías de Motivación
- Guías de Aprendizaje
- Guías de Comprobación
- Guías de Síntesis
- Guías de Aplicación
- Guías de Estudio
- Guías de Lectura
- Guías de Observación: de visita, del espectador, etc.

- Guías de Refuerzo
- Guías de Nivelación,
- Guías de Anticipación,
- Guías de Reemplazo, etc.

Como hay múltiples guías didácticas y todas tienen objetivos distintos es necesario conocer algunos requisitos básicos que deberíamos tener presente al confeccionar una guía.

1. Objetivo
2. Estructura
3. Nivel del alumno
4. Contextualización
5. Duración
6. Evaluación

1.- Objetivo:

Se hace necesario focalizar muy bien y concretamente lo que pretendemos. Por ejemplo, si queremos conseguir mejorar el aprendizaje individual, haremos una guía de refuerzo y aplicación; si queremos ayudar a alumnos a conseguir autonomía, produciremos guías de auto aprendizaje, si vamos a asistir a un museo, elaboraremos una guía de visita, etc.

En la guía debe estar escrito el objetivo, para que el alumno tenga claro lo que se espera de él. Además el profesor debe verbalizar este propósito varias veces para así conducir mejor el desarrollo y fijar instrucciones en los alumnos.

2.- Estructura:

Una guía en cuanto a la forma, debe estar bien diseñada para estimular la memoria visual del alumno y la concentración por eso se sugiere que deben Tener: espacio para los datos del alumno, denominación de la guía y su objetivo, tipo de evaluación, instrucciones claras y precisas, poca.

Información y bien destacada, con espacios para que el alumno responda.

TIPOS DE GUÍAS DIDÁCTICAS

Existe variedad de guías, hemos buscado un muestrario de las más significativas. Es importante que las actividades estén diversificadas y que no sólo sean referentes al dominio cognitivo.

1. Guías de Motivación.
2. Guías de Anticipación.
3. Guías de Aprendizaje.
4. Guías de Comprobación.
5. Guías de Aplicación.
6. Guías de Síntesis.
7. Guías de Estudio.
8. Guías de Lectura.
9. Guías de Visita o del espectador.
10. Guías de Observación
11. Guías de Refuerzo.
12. Guías de Nivelación, etc.

GUÍA DIDÁCTICA/DOCENTE

En realidad lo que denominamos “Guía Docente ECTS” es simplemente una planificación detallada de las asignaturas basadas en los principios que guían el proceso de Convergencia para la creación del Espacio Europeo de Educación Superior:

- Expresar de forma clara y coherente los aprendizajes de los estudiantes para superar los créditos establecidos en cada materia.

- Definir los elementos que integran un diseño curricular de una manera estructurada y transparente con especial atención a: A) la identificación de competencias y/o resultados de aprendizaje; y B) a la ponderación del tiempo y esfuerzo que necesitan los alumnos para llevar a cabo los aprendizajes.

- Facilitar la comparabilidad e información necesarias para la movilidad interuniversitaria en el espacio europeo.

Situar como un referente básico el cálculo sobre el trabajo que un/a estudiante habrá de realizar sobre una asignatura para disponer de las mayores garantías de superarlo con éxito significa introducir la filosofía de plantear el aprendizaje como el elemento sustantivo del diseño de la enseñanza. Mientras que tradicionalmente en la universidad el eje de las programaciones de las asignaturas se situaba sobre el contenido o conocimiento científico (selección de contenidos, su estructura y distribución en el programa, la bibliografía, etc.), ahora también es fundamental planificar y estimar el trabajo del/la estudiante alrededor de ese contenido.

En resumen la Guía Docente constituye una herramienta básica del Sistema Europeo de Transferencia de Créditos (ECTS) para alcanzar el objetivo de “promover la cooperación europea en garantía de calidad mediante el desarrollo de metodologías y criterios comparables” (declaración de Bolonia).

Por tanto una guía didáctica/docente de universidad será útil para o Guiar el aprendizaje del alumno, en la medida en que a través de la guía se le ofrecen los elementos informativos suficientes como para determinar qué es lo que se pretende que aprenda, cómo se va a hacer, bajo qué condiciones y cómo va a ser evaluado.

Lograr la transparencia en la información de la oferta académica. La Guía Docente es un documento público fácilmente comprensible y comparable, entre las diferentes universidades en el camino hacia la Convergencia en un Espacio Europeo de Educación Superior.

Facilitar un material básico para la acreditación y evaluación de la calidad tanto de la docencia como del docente, ya que representa el compromiso del profesor y su departamento en torno a diferentes criterios (contenidos, formas de trabajo,

evaluación...) sobre los que irá desarrollando su enseñanza y refleja el modelo educativo del docente o Mejorar la calidad educativa e innovar la docencia. Como documento público está sujeto a. Análisis, crítica y mejora. Ayudar al profesor a transitar hacia el crédito ECTS, ya que le ayuda a reflexionar sobre su propia docencia y es un modelo que resulta útil aunque todavía no tengamos en la mano los planes de estudio de los nuevos grados.

Villacis Juan explica de forma clara y concisa todo lo relacionado a la elaboración y diseño de manuales guías. Por tal motivo considere utilizar lo expuesto por este autor como fundamento para realizar el presente trabajo investigativo.

6.5 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO

Tabla 28: Metodología modelo operativo

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Del 1 al 4 de enero del 2012 se socializara el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los padres de familia.	Computadora Proyector Documento de apoyo (folleto) Circulares de comunicación	1 hora
Planificación de la propuesta. .	Hasta el 9 de enero del 2012 estará concluida la planificación de la propuesta.	Análisis de los resultados. Toma de decisiones .construcción de la propuesta y presentación a las autoridades de la institución.	Equipo informático y, materiales de oficina.	20 minutos
Ejecución de la propuesta.	En el periodo lectivo se ejecutara la propuesta en el	Puesta en, marcha de la propuesta de acuerdo a	Materiales de apoyo.	

	100%	las frases programadas.		
Evaluación de la propuesta.	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación al personal docente, padres de familia sobre la evaluación de la guía institucional. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes de desempeño. Toma de correctivos oportunos.	Materiales de oficina.	

6.6 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.

Tabla 29: Administración de la propuesta

ORGANISMO	RESPONSABLE	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de la gestión de la institución. equipo de trabajo(micro proyecto)	Departamentos y comisiones .director Profesores Representante de los padres de familia Colaboradores	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Tabla 30: Desarrollo de la propuesta

GUÍA ALIMENTICIA UTILIZANDO GARNISH				
TEMA	OBJETIVO	MATERIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO
1.- Puré de papa.	Hacer que la hora de la comida sea más divertida.	Lechuga Papas Zanahoria Cebolla tomate	Prepara el puré de papa, una vez listo colocar en un plato una hoja de lechuga grande sobre esto poner el puré de papa dándole una forma redonda, colocar a los lados colocar 2 pedazos de zanahoria en forma alargada dando la forma de vinchas, un pedacito de cebolla en forma de boca y pedazos de tomate para los ojos y nariz.	20 minutos

2.- Carita feliz.	Darle un desayuno nutritivo y llamativo.	Huevo Salsa de tomate Plátano verde Plátano maduro	Con el plátano verde hacer patacones y con el maduro cortar pedazos alargados y freírlo. Con el huevo hacemos una torta, colocamos 2 patacones en forma de ojos la boca la haremos con salsa de tomate y el cabello será los pedazos de maduro frito.	30 minutos
3.- Osito panda.	Llamar la atención de los niños para que coman.	Arroz Lechuga Tomate Papas Salchichas Salsa china	Una vez preparado el arroz lo colocamos en un vaso para darle forma del cuerpo de los osos panda. En un plato colocar como fondo la lechuga encima poner los cuerpos del oso, damos forma a la cara del oso con la salsa china y en las mejillas 2 pedazos de salchicha cortadas en redondos, los pies del panda lo haremos con salchichas cortadas en pedazos y previamente	10 minutos

			<p>fritas.</p> <p>Para acompañar colocaremos papas cocinadas con todo cascara y partidas en 4 partes</p> <p>Los tomates colocamos como nos guste.</p>	
4.- La jirafa.	Ayudar a los niños a que se alimenten y al mismo tiempo se diviertan.	<p>Arroz</p> <p>Carne de res</p> <p>Salsa china</p>	<p>Colocar el arroz en el plato y darle la forma de jirafa</p> <p>Con una espátula o con el cuchillo.</p> <p>La carne previamente condimentada freírla y cortarla dándole forma de cabello y cuernos para la jirafa, también cortar pedacitos redondos para dar la apariencia de manchitas.</p> <p>Con la salsa china haremos la boca, los ojos y los orificios de la nariz.</p>	20 minutos

5.- Hello kitty	Fomentar hábitos para que se alimenten los niños.	Arroz Mortadela o jamón Salsa de tomate Arvejas	El arroz previamente cocinado colocar en el plato y darle la forma de una gatita. El lazo de la gatita lo haremos con un pedazo de mortadela o jamón para adornar el lazo le pondremos salsa de tomate. Los ojos y la nariz de la gatita serán un par de alverjas	15 minutos
6.- El barquito	Reconocer la comida buena de la comida chatarra.	Arroz Yuca Mortadela Pepinillo	El mar será el pepinillo cortado en rodajas y luego por la mitad, el cuerpo del barco lo haremos con arroz. Las astas de la bandera lo haremos con pedazos de yuca frita. La bandera lo haremos con un pedazo de mortadela.	25 minuto

7.- Animalitos	Reconocer colores y formas mientras se alimentan.	Zanahoria Pepinillo Coliflor Tomate Queso	<p>La mariposa</p> <p>Con un rallador rallamos la zanahoria en forma alargada, estos pedazos serán las alas de la mariposa, para el cuerpo cortaremos un pedazo de pepinillo en forma alargada adornaremos las alas con un pedazo de queso cortado en forma redonda.</p> <p>El escarabajo</p> <p>El cuerpo será 3 arbolitos de la coliflor para dar forma al cuerpo colocaremos una rodaja de pepinillo entre cada arbolito.</p> <p>Las patas del escarabajo serán tiras de zanahoria, como ojos colocaremos 2 pedacitos de tomate y como cuernos cortaremos 2 pedazos de pepinillo en forma curva.</p>	20 minutos
8.- El castillo	Evitar que la hora de la comida sea un	Chorizo Zanahoria	El puré de papa o de yuca colocamos en el centro del plato dándole una forma de montaña.	15 minutos

	castigo.	Papa o yuca	El chorizo debe estar cocinado como Ud. Lo prefiera. Colocaremos el chorizo alrededor de del puré en forma de torres, como banderas y ventanas colocaremos la zanahoria.	
9.- La fruta	Aprender colores y formas mientras comen	Guineo Manzana roja Manzana verde Durazno Pera	Lavar bien la fruta, colocarla en un plato y ponerla en la mesa del comedor para que el niño coja la fruta que más le apetezca. La fruta es esencial para la alimentación de un niño.	10 minutos
10.- Cisne	Reconoces formas y figuras de una manera más divertida.	Manzana Clavo de olor Cuchillo	Para realizar el cisne lavamos bien la manzana. Cortamos una parte de la manzana para que se pueda sentar, hacemos varios cortes en forma de hoja para formar las alas. En la parte superior de la manzana hacemos lo	10 minutos

			<p>mismo para formar la cola.</p> <p>Con la parte que sacamos para la base formaremos el cuello y la cabeza, el ojo y el pico será los clavos de olor.</p>	
11.-La ensalada de frutas	Evitar enfermedades comiendo sano.	<p>Kiwi</p> <p>Manzana verde</p> <p>Manzana roja</p> <p>frutilla</p>	<p>Lavamos la fruta y la picamos.</p> <p>Los colores llamaran la atención para que ellos coman.</p>	20 minutos
12.- Las bebidas	Enseñar que el agua es vital y hay que cuidarla.	<p>Fruta</p> <p>Leche</p> <p>Avena</p> <p>Agua</p> <p>Yogurt</p>	<p>El agua es lo mejor para el niño, también le podemos dar jugos de fruta o coladas como avena, entre otros</p>	15 minutos.
13.- desayuno nutritivo	Darle el valor necesario al	<p>Cereales</p> <p>Pan o tostadas</p>	<p>Un excelente desayuno, cereales con un vaso de leche un pan o una tostada, si es posible comer</p>	15 minutos

	desayuno para que en la escuela se concentre.	Fruta Leche	una fruta.	
14.- mi colación	Distinguir la comida chatarra y la nutritiva.	Sándwich Yogurt o jugo	Para una buena colación podemos darles un sándwich de queso o mortadela y un vaso de jugo o yogurt.	10 minutos
15.- Crema de tomate	Comer todo para estar sanos y fuertes.	Tomate Zanahoria Cebolla Galletas o canguil	Cocinar los tomates con la cebolla y la zanahoria, condimentar y poner sal al gusto, todo esto licuar y hervirlo por 5 minutos más y servirla. Podemos servirnos con galletas de sal o con canguil.	30 minutos

TEMA # 1

PURÉ DE PAPA.



Gráfico 24: Puré de papa

TEMA # 2

CARITA FELIZ

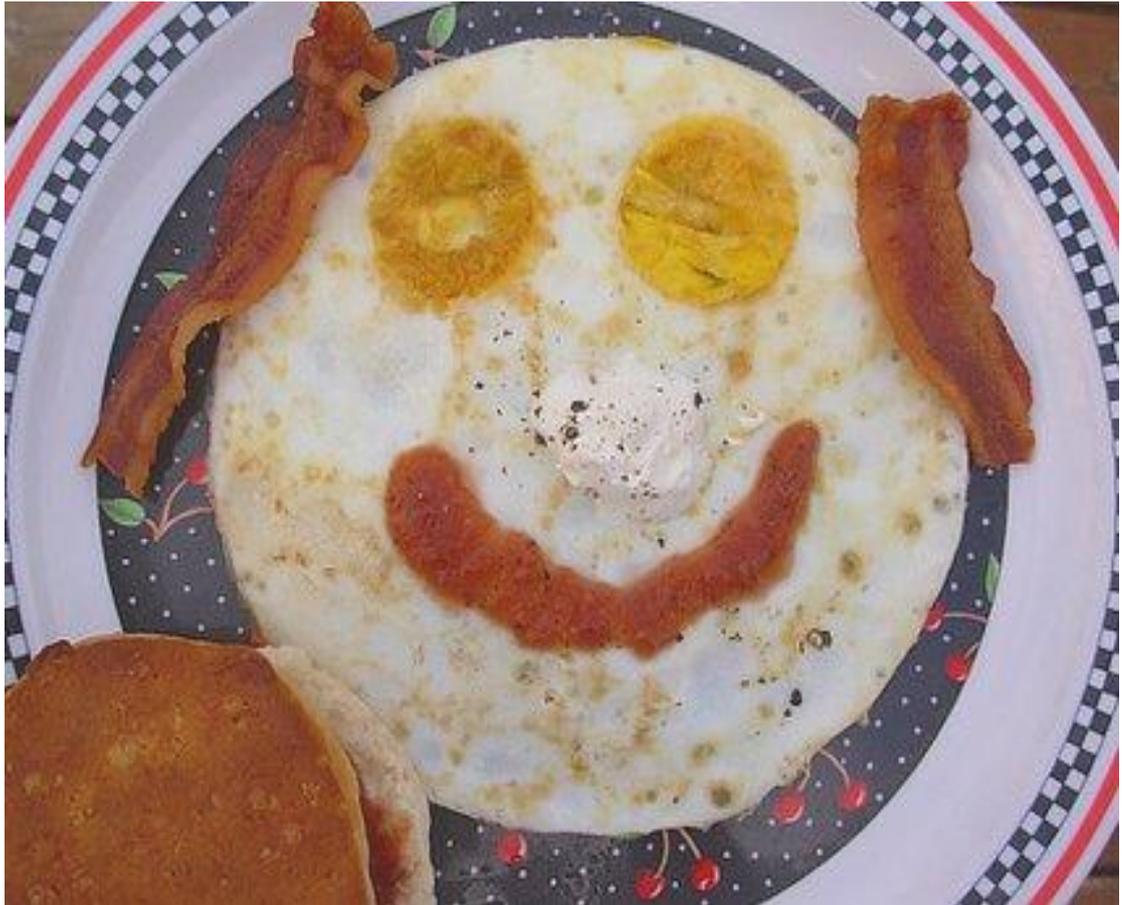


Gráfico 25: Carita feliz

TEMA # 3
OSITOS PANDA



Gráfico 26: Ositos pandas

TEMA # 4

LA JIRAFÁ



Gráfico 27: La jirafa

TEMA # 5
HELLO KITTY



Gráfico 28: Hello Kitty

TEMA # 6
EL BARQUITO

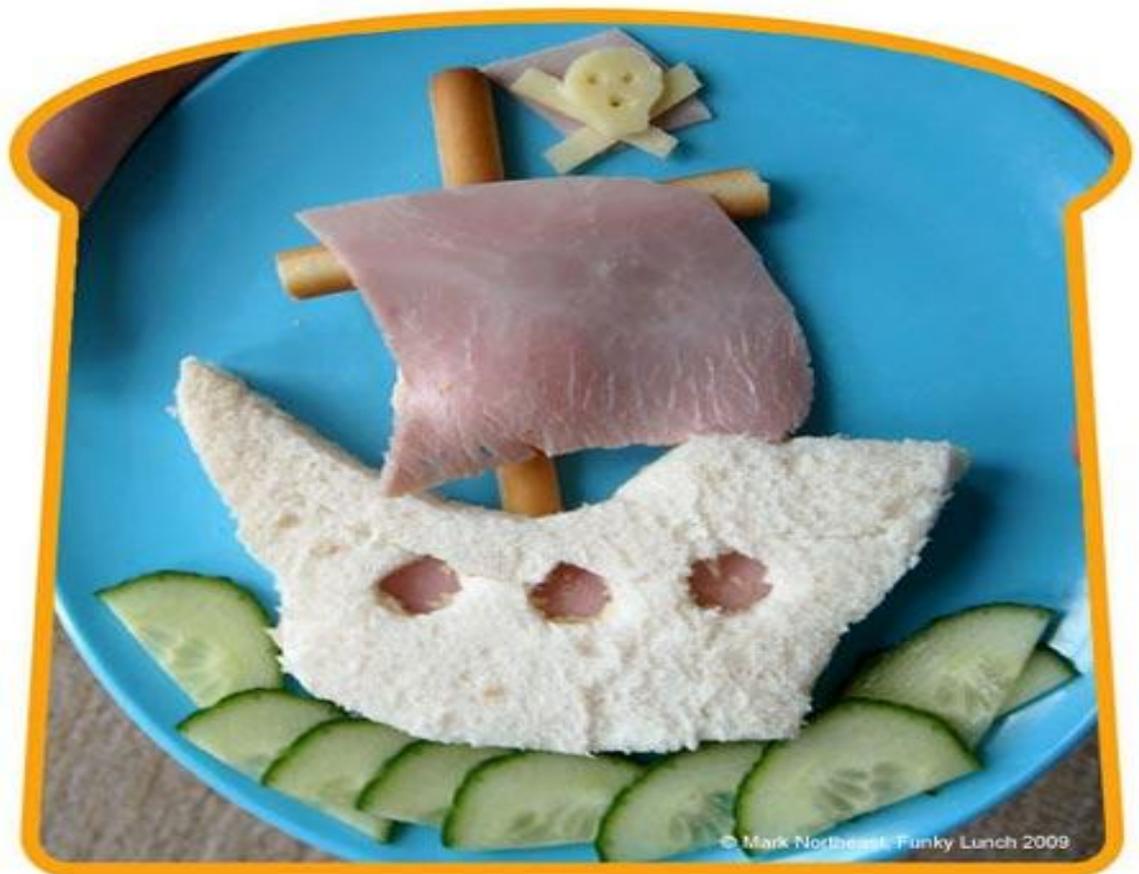


Gráfico 29: El barquito

TEMA # 7
ANIMALITOS



Gráfico 30: Animalitos

TEMA # 8
EL CASTILLO



Gráfico 31: El castillo

TEMA # 9
LA FRUTA



Gráfico 32: La fruta

TEMA # 10

EL CISNE



Gráfico 33: El cisne

TEMA # 11

LA ENSALADA DE FRUTAS



Gráfico 34: La ensalada de frutas

TEMA # 12
LAS BEBIDAS



Gráfico 35: Las bebidas

TEMA # 13

DESAYUNO NUTRITIVO

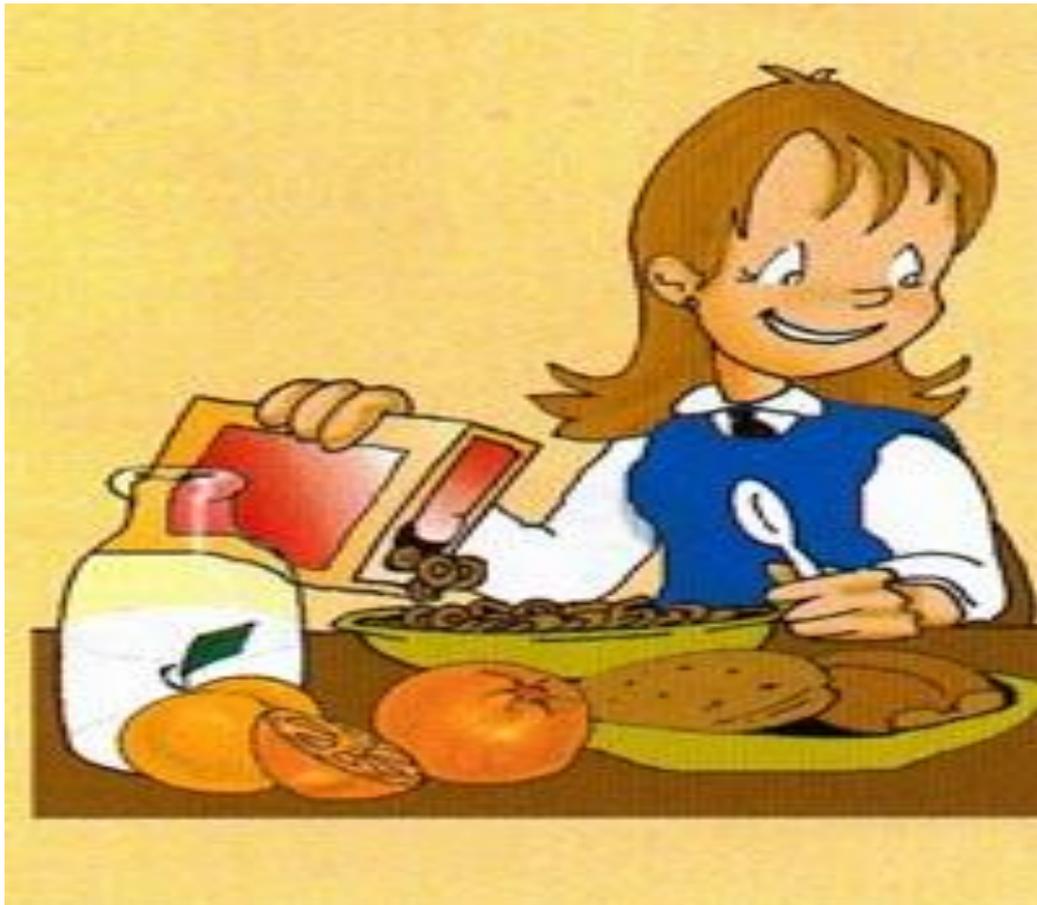


Gráfico 36: Desayuno nutritivo

TEMA # 14
MI COLACIÓN



Gráfico 37: Mi colación

TEMA # 15

CREMA DE TOMATE



Gráfico 38: Crema de tomate

6.8 MARCO ADMINISTRATIVO

La presente guía será administrado por los docentes y los niños del primer año de educación básica de la unidad educativa “José Martí” ya que serán ellos los encargados de utilizar, analizar y determinar su validez y funcionamiento.

RECURSOS HUMANOS

Docentes

Padres de familia

Niños

RECURSOS MATERIALES

Hojas de papel bon

Impresora

Computadora

Internet

Proyector

6.9 REVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Tabla 31.revision de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1 ¿Quiénes solicitan evaluar?	Padres de familia
2 ¿Por qué evaluar?	Para verificar los objetivos
3¿Para qué evaluar?	Para verificar los resultados
4¿Qué evaluar?	La guía didáctica
5¿Quién evalúa?	Los padres de familia
6¿Cuándo evaluar?	Al terminar el proyecto de aula
7¿Cómo evaluar?	Mediante preguntas
8¿Con que evaluar?	Con una encuesta

MATERIALES DE REFERENCIA

1.- BIBLIOGRAFÍA

2.- LITOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

Camejo Lluch, Reynerio Editorial: El Cid Editor | apuntes año 08/2009

Crecimiento.Niños,Alimentación.Nutrition. Nutrición Alimentación Mostrar
Tabla de Contenidos Buscar similar End Note Citavi RefWorksAddto Bookshelf

Desarrollo de un menú para niños de dos a seis años de edad para mejorar su
estado nutricional. Cuba Farmacia Alimentos 2004, VII Encuentro Ibero Americano
sobre las Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias Reader

Educación Superior. -- Congresos. -- Cuba. Educación Superior.Mostrar Tabla
de Contenidos Buscar similar EndNote&Citavi RefWorksAddto Bookshelf ,
Llorens, Elsa Beatriz ,Editorial: Editorial Universitaria
año 03/2010

Educación Superior.Congresos.Cuba. Educación Superior. Highereducation. --
Congresses. -- Cuba.Mostrar Tabla de Contenidos Buscar
similar EndNote&Citavi RefWorksAddto Bookshelf

Efecto del tratamiento con derivados de la vitamina D en los parámetros analíticos
del metabolismo óseo y el crecimiento en niños con IRC ebrary Reader

Estudio sanitario de una muestra de la población preescolar de Madrid.
Valoración nutricional,Tejedor Garcia, María Virginia Nogales Espert, A.
Editorial: Madrid, año 2005

Ingesta de macronutrientes y vitaminas en embarazadas durante un año ebrary
Reader,Pineda, Daimí Martín, Isabel Macías Matos, Consuelo Editorial:
Pública, año 2006

Lípidos -- Consumo.,Mostrar Tabla de Contenidos Buscar similar EndNote&Citavi RefWorksAddto Bookshelf

López Sobaler, Ana María Requejo Marcos, Ana María,Editorial: Universidad Complutense de Madrid,año2006

Márquez Fernández, Libertad Romero Castro, Ana Margarita Editorial: Editorial UniversitariaFecha de publicación original: 01/2010

Medical. -- Psychiatry. -- General. Medicina.Mostrar Buscar similar EndNote &Citavi RefWorksAdd to Bookshelf

Medicina. -- unescot Pediatría.unescot RefWorksAddto BookshelfLa salud mental: ¿un problema en Las Tunas? ebrary Reader

Mostrar Tabla de Contenidos, Estudio de la fracción lipídica de alimentos consumidos por la población infantil,Fernández, Pedro Burdaspal Pérez, Pedro,Editorial: Universidad Complutense de Madrid,año2006

Nutrición -- Niños. Alimentación.Nutrición Alimentación, Mostrar Buscar similar EndNote&Citavi RefWorksAddto Bookshelf

El estado nutritivo y su repercusión en la función mental de un colectivo de escolares ebrary Reader

Nutrición. Niños -- Alimentación.Mostrar Tabla de Contenidos Buscar similar EndNote&Citavi RefWorksAddto Bookshelf

Obesidad -- Niños. Niños -- Alimentación. Alimentación NutriciónMostrar Tabla de ContenidosBuscar similarEndNote &Citavi RefWorksAddto Bookshelf

Proyectos de extensión educativa universitaria para el fortalecimiento de la gestión municipal en alimentación y nutrición bajo el enfoque del rescate de la cultura alimentaria. En: Memorias Universidad 2008 ebrary Reader

Llorens, Elsa Beatriz

Editorial: Editorial Universitaria, año 01/2010

Proyecto de extensión educativa universitaria de promoción de alimentación saludable en la comunidad educativa y en municipios de la región En: Memorias del programa científico Universidad 2010 ebrary Reader

Beatriz Llorens, Elsa ,Editorial: Editorial Universitaria,año 03/2010

Sánchez-Cabezudo Díaz-Guerra, Ma. Jesús Martínez Gómez, Ma. Eugenia

Editorial: Universidad Complutense de Madrid, año 2006

Temas: Educación Superior. -- Congresos. -- Cuba. Educación Superior.

Mostrar Tabla de Contenidos Buscar similar EndNote&Citavi RefWorksAddto Bookshelf

Visser, Richard González, TroadioCaballero, Ángel,Editorial: Elaño 2009.

2.- LITOGRAFÍA

www.profesorenlinea.cl

acorrea@rilapublicidad.com

. www.rae.es 15.

www.bergen.edu/faculty/gcronk

www.edgarmorin.org/ 17

www.aiu.edu/Becas_Parciales

www.videoaudiosistemas.com

ANEXOS

8.- ¿Usted permite que sus alumnos realicen ejercicios físicos según su imaginación?

Si (1) No (2)

9.- ¿Usted toma un tiempo de su clase para realizar ejercicios mentales con sus alumnos?

Si (2) No (1)

10.- ¿Al inicio de una clase usted realiza ejercicios físicos de motivación a sus alumnos?

Si (2) No (1)

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

9.- ¿Usted toma un tiempo determinado para realizar ejercicios mentales con su hijo?

Si (10) No (50)

10.- ¿Usted motiva diariamente a su hijo antes de ir a la escuela?

Si (55) No (5)

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FOTOGRAFIAS DE LA INSTITUCIÓN



