



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PARVULARIA

**Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación,
Mención Parvularia**

**TEMA: “IMPLEMENTACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A
6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL
I.T.S.E.L.A.M. DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL AÑO
LECTIVO 2008-2009”.**

AUTOR: Yolanda Guadalupe Bonifaz Sánchez

TUTORA: Dra. Ercilia Saltos

Ambato – Ecuador
2009

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

CERTIFICA:

Yo, Ercilia Saltos con C.C.0200219145 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “Implementación de los hábitos alimenticios correctos para el bienestar y salud en los niños de 5 a 6 años del primer año de educación básica del I.T.S.E.L.A.M. de la ciudad de Ambato durante el año lectivo 2008-2009”, desarrollado por la Egresada: Yolanda Guadalupe Bonifaz Sánchez; 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.
Ambato, 14 de julio del 2009.

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Yolanda Guadalupe Bonifaz Sánchez
C.C. 180334653-3

AUTORA

APROBACION DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

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: “Implementación de los hábitos alimenticios correctos para el bienestar y salud en los niños de 5 a 6 años del primer año de educación básica del I.T.S.E.L.A.M. de la ciudad de Ambato durante el año lectivo 2008-2009”, presentado por la Sra.: Yolanda Guadalupe Bonifaz Sánchez, egresada de la Carrera de Ciencias de la Educación, Mención Parvularia, promoción: 2008 – 2009 una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

LA COMISIÓN

MIEMBRO

MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios, por darme a tantos seres extraordinarios que me acompañan en mi vida.

Dedico este trabajo a los seres más importantes de mi vida, que han hecho posible con su amor, apoyo e inteligencia surgir y concluir una de las metas propuestas en mi vida, para formarme como profesional y ser humano.

Y a todos los niños que son el futuro de la Patria.

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser guía y protector de mi vida, por darme la oportunidad de llegar hasta donde estoy y ha todos nuestros Profesores, por depositar su confianza en nosotros y aporte a mi formación profesional.

A la Universidad Técnica de Ambato por habernos brindado la oportunidad de especializarnos en esta carrera.

A la Institución: Jardín Luis A. Martínez, por haberme dado la oportunidad de realizar la investigación.

A mis familiares, en especial a dos personas que amo tanto en mi vida y que han sido el motor de la misma, a mi hermano que fue el promotor de que se haga posible todo esto y a mi madre por haberme apoyado en el transcurso de toda la carrera y en los momentos más difíciles.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	pp.
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
AUTORIA DE LA TESIS	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	
RESUMEN EJECUTIVO	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	3
Tema	3
Planteamiento del problema	3
Contextualización	3
Análisis crítico	5
Árbol del Problema	6
Prognosis	7
Formulación del problema	7
Interrogantes	8
Delimitación del objetivo de investigación	8
Justificación	9
Objetivos	10
General	10
Específicos	10
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	11
Antecedentes Investigativos	11
Fundamentación pedagógica	11
Fundamentación legal	13
Categorías fundamentales	16
Hipótesis	27
Señalamiento de las variables	27
CAPÍTULO III METODOLOGÍA	28
Modalidad de la investigación	28
Nivel o tipo de la investigación	28
Población y muestra	29
Recolección de la información	30
Procesamiento y análisis	31

Operacionalización de las variables	32
CAPÍTULO IV	34
Análisis e Interpretación de Resultados	34
Interpretación de datos	47
Verificación de hipótesis	47
CAPÍTULO V MARCO ADMINISTRATIVO	48
Recursos Institucionales	48
Financiamiento	48
Cronograma de Actividades	49
Conclusiones	50
Recomendaciones	51
CAPÍTULO VI PROPUESTA	53
Datos informativos	53
Antecedentes de la propuesta	54
Justificación	55
Objetivos	55
Análisis de factibilidad	56
Fundamentación	56
Metodología Modelo operativo	58
Presupuesto de la propuesta	59
Administración de la propuesta	60
Anexos	61
Bibliografía	64

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

CARRERA DE PARVULARIA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: "IMPLEMENTACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E.L.A.M. DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008-2009."

AUTOR: Yolanda Guadalupe Bonifaz Sánchez

TUTOR: Dra. Escilia Salto

Resumen Ejecutivo

Consejos basados en conceptos científicos a fin de promover la salud y reducir, a través de la dieta y la actividad física, el riesgo de enfermedades crónicas mayores. Algunas enfermedades específicas vinculadas con la mala alimentación y la inactividad física incluyen la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo, la hipertensión, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Además, la mala alimentación y la inactividad física, que tienen como resultado un desequilibrio energético ya que se consumen más calorías de las que se gastan, son los factores más importantes que contribuyen al aumento de la población con sobrepeso y obesidad en este país. Una dieta que no aporte un exceso de calorías, siguiendo las recomendaciones de este documento, combinada con la actividad física, debería mejorar la salud de la mayoría de las personas en especial de los niños.

La intención es resumir y sintetizar los conocimientos relativos a los nutrientes individuales y componentes de los alimentos en recomendaciones para un patrón alimentario que el público pueda adoptar. En esta publicación, las Recomendaciones claves están agrupadas bajo áreas de interés relacionadas. Las recomendaciones se basan en la preponderancia de la evidencia científica para la

reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la promoción de la salud. Es importante recordar que se trata de mensajes integrados que deben implementarse como un todo.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene por objeto determinar la “IMPLEMENTACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E.L.A.M. DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008-2009”.

Los hábitos alimentarios varían enormemente de unos individuos o culturas a otros. Esta variabilidad no radica solo en los alimentos, sino que también existen diferencias en cuanto a la frecuencia e importancia social de las comidas. Para muchas personas, poder comer en familia compaginándolo con el trabajo, las actividades escolares y el ocio es un logro excepcional.

Los hábitos alimenticios o alimentarios de las personas está condicionados a muchos factores, siendo los principales: entorno familiar, tipo de sociedad, religión, cultura, clima, etc.

Estos hábitos serán adquiridos desde la primera toma de leche, se irán formando durante su niñez y los marcarán por toda la vida.

“La nueva forma que tienen los niños de relacionarse con el mundo, cambia.”

Conocemos la importancia de una alimentación variada, especialmente en los niños, para que aprendan a comer de todo. Es el momento de descubrir sabores, texturas y colores para adentrarlos en el gran mundo del disfrutar de los alimentos y la buena salud; de inculcar una actitud positiva hacia la comida.

Su alimentación está cada vez más influenciada por los gustos alimenticios de la familia, incluso a veces se muestran maniáticos o reacios a comer ciertos alimentos que hoy no aceptan, pero mañana tal vez sí.

El proyecto sobre “Implementación de los hábitos alimenticios” obedece a la necesidad de profundizar un aspecto de la vida cotidiana muy importante para la salud de la comunidad educativa: Profesores, Padres de familia y Alumnos.

El presente proyecto consta de VI capítulos, la Bibliografía y los anexos.

En el capítulo I se desarrolla el problema que se va a estudiar.

En el segundo capítulo que se profundiza la investigación bibliográfica para argumentar desde varios aspectos, así: La pedagógica, legal,

conceptual que desglosa las variables de manera ordenada para su estudio hasta el planteamiento de la hipótesis y señalamiento de las variables.

En el tercer capítulo se expresa la modalidad de la investigación que de acuerdo a las características se establece como de campo, documental bibliográfica, y su nivel como exploratoria, descriptiva. Se establece el universo y la muestra, las técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección.

En el cuarto capítulo se procede al análisis e interpretación de resultados para lo cual se manejan los porcentajes y para su graficación los centrogramas, que permiten establecer la verificación de hipótesis, por la relación de resultados en los datos y su contraste con los objetivos.

En el quinto capítulo que se establece las conclusiones básicas de la investigación y las recomendaciones necesarias en sentido coherente.

En el sexto capítulo que se elabora la propuesta, para darle el sentido crítico propositivo que tiene esta investigación, como una forma de estudiar el problema, verificarlo en sus detalles y proponer una solución para el mejoramiento del contexto.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1 TEMA:

IMPLEMENTACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E.L.A.M. DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008-2009.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización.

En este contexto, implica importantes costos de bienestar, vidas y recursos, actuando de fondo errores cotidianos alimenticios e higiénicos que en principio se pueden corregir. Como la selección de alimentos, la dedicación de los padres, las actitudes y prácticas alimenticias e higiénicas en el hogar, participan activamente en la diaria alimentación y nutrición de los niños. Las grandes diferencias en la alimentación del mundo se deben a limitaciones y oportunidades ecológicas que varían según las regiones. Algunos alimentos son muy nutritivos, pero la gente los desprecia porque su producción exige demasiado tiempo o esfuerzo.

La alimentación que ingieren los Norteamericanos han contagiado a todo el mundo, y hoy en día los informativos de televisión o los periódicos se articulan y son pautas del lenguaje publicitario. Los titulares se han acortado y cada vez se encuentran más

eslóganes, como la publicidad de ciertos productos o mejor dicho comida chatarra, se ha convertido en bandera de ciertas marcas, como por ejemplo: McDonald's, KFC, Pizza Hut y otras las grandes empresas han emprendido estrategias, las mismas se han acercado de forma amable al consumidor.

El Ecuador no es la excepción el proceso educativo, es de [naturaleza](#) multicausal y multifactorial. La identificación de los patrones de consumo alimentario en niños permite el planeamiento de estrategias preventivas contra las distintas enfermedades basadas en la alimentación y aplicadas en edad temprana, período en el cual el niño adopta hábitos higiénicos que pueden durar toda la vida.

El Gobierno de la provincia de Tungurahua está trabajando; los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos. Lo que me resulta interesante es la importancia y el rol de los comedores escolares. Nuestros niños consumen muchos más productos ricos en grasas y en azúcares y entre los adultos hay gran afición a mantener dietas que a lo mejor tuvieron sentido en alguna provincia más pobre y con predominio de trabajos que significaban un desgaste físico mucho mayor que el actual.

A nivel de la institución Luis A. Martínez existe información sobre los alimentos que hay que tomar en cuenta ya que son los únicos que proporcionan energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Existe una necesidad real de llevar a cabo políticas educativas eficaces dirigidas a los padres, jóvenes, niños y alumnos, a través de las escuelas,

universidades y centros públicos con el fin de educar y concienciar a este colectivo en el hábito de consumir alimentos sanos.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Los hábitos alimenticios se basan en tener en cuenta que estamos trazando el mapa alimenticio de nuestros hijos, que marcará su bienestar y salud con la comida para el resto de su vida. Todos conocemos las graves consecuencias de los trastornos alimenticios, pero pocos tomamos conciencia que la alimentación hay que educarla desde la cuna.

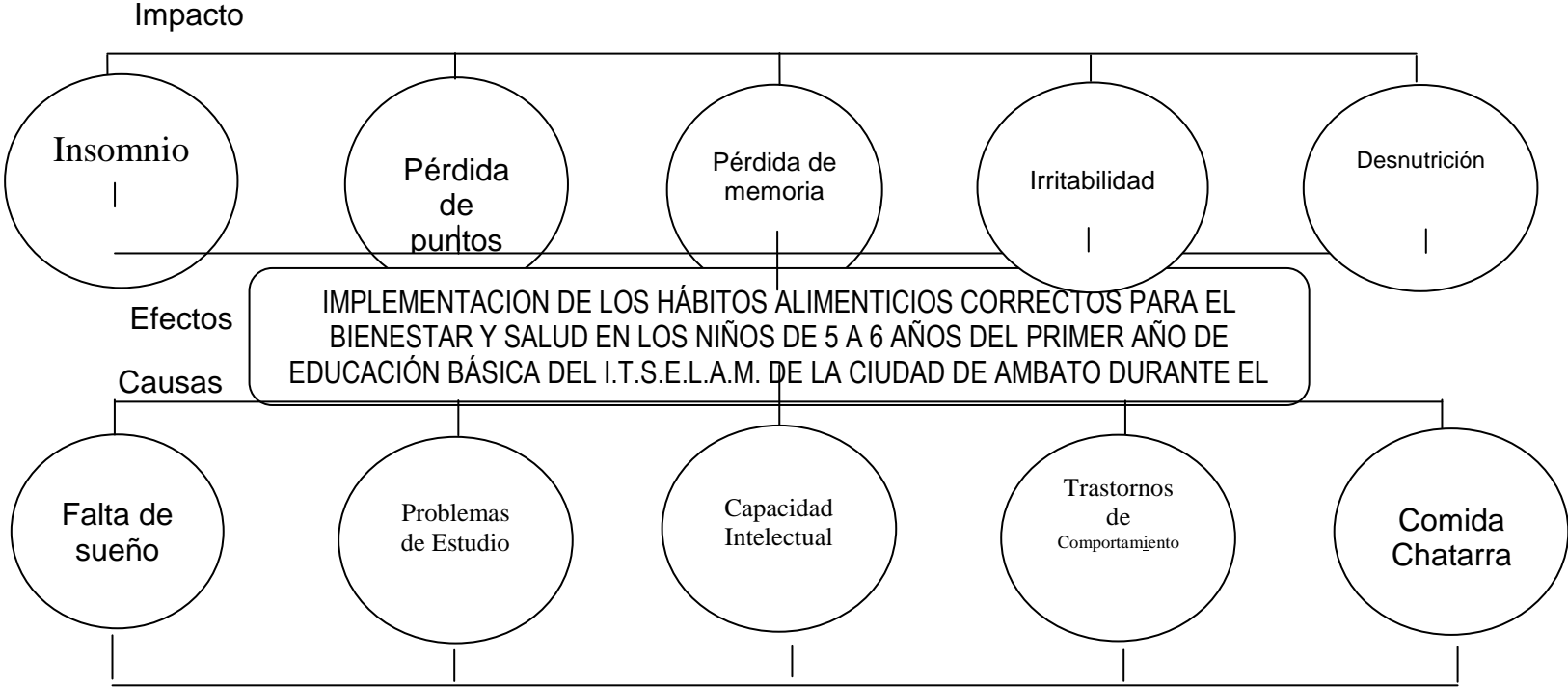
Que los niños tengan una adecuada educación nutricional tiene mucho que ver con el papel que desempeñan los padres, las preferencias hacia determinados alimentos en los adultos, dependen de la experiencia vivida con éstos en la infancia.

Su alimentación está cada vez más influenciada por los gustos alimenticios de la familia, incluso a veces se muestran maniáticos o reacios a comer ciertos alimentos que hoy no aceptan, pero mañana tal vez sí.

Nosotros somos el ejemplo a seguir para el niño, pero no sólo con la conducta alimentaria, cualquier acción nuestra es motivo de aprendizaje para él, por ello, nuestro comportamiento debe ser ejemplar en todos los aspectos, de esta manera conseguiremos que el pequeño adopte las buenas costumbres que repercutirán en su vida.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrientes, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

1.2.3 ÁRBOL DEL PROBLEMA



1.2.4 PROGNOSIS

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma des balanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad, cáncer; además otras enfermedades.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

- a. Completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, almuerzo y merienda.
- b. Alimentos que proporcionan energía, que proporcionen agua, para que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente.
- c. Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.
- d. Debemos saber más sobre el aspecto nutritivo de los alimentos.

1.2.5 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿CÓMO INFLUYEN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN LOS NIÑOS DE 5-6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BASICA DEL I.T.S.E.L.A.M. DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008-2009?

1.2.6 INTERROGANTES:

Las siguientes interrogantes han sido formuladas para el Jardín Luis A. Martínez.

¿Tus padres o hermanos padecen algún problema de sobrepeso ([obesidad](#))?

¿Con qué frecuencia consumes frutas?

¿Consumes verduras?

¿Qué tan seguido comes alimentos preparados en la calle?

¿Cuántos dulces consumes al día?

¿Que acostumbras desayunar...?

1.2.7 DELIMITACIÓN

Espacial

El presente proyecto se lo realiza en los ambientes Educativo del Jardín Luis A. Martínez, de la Provincia de Tungurahua en la ciudad de Ambato parroquia la Matriz, tanto en la parte intro escolar como en el ámbito de las familias a las que pertenecen los alumnos del Primer Año de Educación Básica.

Temporal

La investigación para el presente proyecto se lo está realizar en el año lectivo 2008 – 2009.

Conceptual:

- Bienestar personal derivado del cuidado de uno mismo.

- Alimentación y salud.
- Higiene personal.

1.3 JUSTIFICACIÓN:

El presente proyecto cuyo tema es: **IMPLEMENTACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS.**

Existente preocupación ante cierto deterioro que se está produciendo, en estos últimos años, en los hábitos alimentarios de la edad infantil, llegando incluso a la aparición de disfunciones nutricionales. Deterioro causado, a juzgar por la observación del profesorado de los hábitos en la alimentación infantil de la colación.

La presente [investigación](#) pretende mostrar la relación entre [el estado](#) nutricional de los estudiantes y el rendimiento escolar en una [escuela pública](#).

Con los resultados de esta investigación, se pretende identificar el [estado](#) nutricional de los niños del Jardín Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato, con el fin de orientar a los padres de [familia](#) sobre los [grupos](#) nutricionales que requiere su hijo.

Con esta investigación los niños estén en un estado óptimo para su desempeño escolar. Con lo anterior, podemos decir que es importante considerar a la [población](#) infantil, en el ámbito escolar puesto que es la más afectada, debido a la poca [atención](#) de los padres, en los hábitos que mantendrán el resto de su vida.

Una buena alimentación, permitirá a los educandos a obtener un óptimo desarrollo escolar.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General:

Indagar sobre la incidencia de Los Hábitos Alimenticios Correctos para el Bienestar y Salud en los niños de 5 a 6 Años Del Primer Año de Educación Básica del I.T.S.E.L.A.M. de la Ciudad de Ambato Durante del Año Lectivo 2008-2009.

1.4.2 Específico:

- Diagnosticar el nivel de incidencia de Los Hábitos Alimenticios Correctos el Bienestar y Salud en los niños
- Analizar el nivel de incidencia de los alimentos nutritivos de alta calidad en dietas sanas y equilibradas en escolares.
- Elaborar una propuesta para, para que de Los Hábitos Alimenticios Correctos tengan un impacto provechoso en el Bienestar y Salud en los niños

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Respecto al tema realizado no existe antecedentes investigativos que especifiquen al grupo humano del Jardín I.T.S.E.L.A.M. de la ciudad de Ambato.

2.2 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Una dieta variada es la mejor fuente de vitaminas. Durante los primeros meses de la vida, cuando la dieta se compone exclusivamente de leche, las cantidades de hierro y vitamina D no son suficientes para cubrir las necesidades del niño.

Como consecuencia las enfermedades más comunes a causa de unos malos hábitos alimenticios son:

La diabetes es una alteración del metabolismo caracterizada por el aumento de los niveles de azúcar en sangre. La anemia Es la disminución de la concentración de hemoglobina en la sangre.

Anorexia quiere decir literalmente falta de apetito, y es un término habitual para designar un síntoma que aparece en muchos otros trastornos y enfermedades, como la depresión o la gripe.

Bulimia en el ámbito clínico se aplica a aquellos episodios caracterizados por una necesidad imperiosa, irrefrenable, de ingerir

grandes cantidades de comida, generalmente de elevado contenido calórico.

La obesidad, un importante problema de salud, no es necesariamente sobrepeso aunque por lo general se presente; es un exceso en la grasa corporal de un individuo, el cual se deduce a partir de porcentajes considerados como saludables y de la estimación que puede hacerse en cualquier persona.

Está considerada por muchos como una alteración en los hábitos alimenticios de quienes la padecen, hay terapias que tratan de modificar este comportamiento patológico.

Se enseña a los pacientes a comer sólo en determinados momentos del día o en lugares específicos, a comer despacio, y a llevar relación escrita de los alimentos ingeridos.

Una alimentación correcta es, seguramente el aspecto más importante. Permite reponer las reservas consumidas durante el periodo nocturno y obtener la energía y nutrientes necesarios para comenzar el día.

Es durante la mañana cuando los niños y adolescentes realizan la mayor actividad física e intelectual.

No desayunar adecuadamente disminuye el rendimiento escolar y en el trabajo y existe más riesgo de accidentes.

Se aconseja invertir un mínimo de 10 minutos y hacerlo sentado, alrededor de una mesa y en compañía.

Estudios científicos han demostrado que la grasa corporal disminuye al aumentar el porcentaje de calorías en el desayuno con una dieta equilibrada mejora la salud.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

DERECHO A LA VIDA

Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a nacer y disfrutar de una vida digna y feliz.

Los niños y las niñas tienen derecho a ser protegidos desde la concepción y a comenzar su vida de una manera sana, digna, segura y feliz. No deben morir por causas fácilmente previsibles, las cuales deben ser controladas; tampoco deben padecer hambre o frío.

Se prohíben los experimentos humanos y manipulaciones médicas y genéticas.

Es importante que las madres reciban atención durante el embarazo y el parto, para evitar muertes por negligencia.

Los niños y las niñas deben tener lactancia materna, alimentación nutritiva, estímulos desde edad temprana, ropa adecuada, medicinas gratuitas y una vivienda digna dotadas de todos los servicios básicos.

Los barrios deben contar con parques y canchas en donde los niños y niñas puedan jugar y compartir con su familia y amigos, disfrutar de un medio ambiente sano, para crecer y desarrollarse apropiadamente.

La vida de nuestros niños debe ser garantizada por todos, especialmente por el ministerio de salud y los gobiernos sociales,

quienes deberán formular adecuadas políticas de prevención y atención en área de la salud, instalar centros bien equipados, proveer medicinas gratuitas, educar a las familias y tener un presupuesto suficiente.

Las prefecturas, municipios y juntas parroquiales deben impulsar políticas que aseguren el desarrollo de las ciudades, pueblos y comunidades, con el fin de que brinden a la población un ambiente adecuado, tanto en los inicios de su vida como durante su desarrollo.

DERECHO AL DESARROLLO INFANTIL

Se dará prioridad a la atención de los niños y niñas de 0 a 5 años.

La población infantil de 0 a 5 años tiene derecho a una atención especial por parte del estado, la sociedad y la familia.

La mayor parte del desarrollo del cerebro ocurre antes de que el niño cumpla 3 años en ese periodo se adquiere la capacidad de pensar y hablar, aprender y razonar.

Lo que ocurra en los primeros años de vida tendrá una influencia permanente sobre su existencia.

Los efectos que tiene para un niño el no ser atendido adecuadamente en sus primeros años de vida conllevan graves consecuencias personales y sociales.

Por eso, los niños deben contar desde muy pequeños con el cuidado y cariño de sus familias y comunidades.

Los niños y sus familias deben ser apoyados para crecer libres de enfermedades y con una nutrición que permita el desarrollo de su cuerpo y su mente, de sus capacidades sociales y emocionales. Deben ser vacunados y su salud vigilada.

Deben tener una familia que les brinde afecto y seguridad y poder asistir a centros de cuidado infantil cuando lo necesiten.

Los niños deben recibir de muchos estímulos y de amplios espacios para el juego el arte y el desarrollo de la creatividad.

DERECHO A LA SALUD

Los niños y niñas y adolescentes tiene derecho a disfrutar de una buena salud física, mental, psicológica y sexual.

Los niños deben tener acceso gratuito a los servicios y programas de salud públicos y ser tratados con respeto y calidez.

Merecen recibir medicina gratuita cuando la necesite y ser atendidos en los servicios de emergencia de forma oportuna.

Deben recibir información y educación sobre su salud y su cuerpo, e indicaciones claras y correctas sobre higiene y medio ambiente.

Los niños, adolescentes deben ser protegidos de las drogas, alcohol, tabaco, armas de fuego, productos cuya venta está prohibida a menores de 18 años y deben ser apoyados para superar la violencia, evitar los suicidios y evitar los accidentes.

El presupuesto de la salud debe ser mejorado significativamente. El ministerio de salud, los gobiernos seccionales y las diversas entidades

de salud públicas y privadas deben cumplir las metas establecidas por el país sobre mortalidad infantil y materna, vacunación nutrición, atención primaria de salud y educación de salud.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.4.1 Hábitos

Un hábito es algo que no sabemos hacer, pero que, a base de repetición, aprendemos. Los hábitos siempre tienen connotaciones culturales; por ejemplo, un hábito es lavarse los dientes con un cepillo, comer la sopa con la cuchara o aprender a manejar una bicicleta o a deslizarse con esquís.

2.4. 2 Alimentación

Para tener un buen hábito alimenticio, debemos comenzar en casa. Con el ejemplo y modelo de la alimentación que tenemos en nuestros hogares.

2.4.3 ¿A qué llamamos hábitos alimenticios correctos?

A preferencias hacia determinados alimentos, que dependen de la experiencia vivida.

Entre estos alimentos tenemos:

- Golosinas
- Gaseosas
- Comida chatarra como: Papas fritas, hamburguesas etc.

- Carbohidratos
- Es posible que a la hora de comer se niegue a tomar una determinada comida que hasta ahora quería.
- La penetración en el mercado de múltiples productos manufacturados, ricos en grasa y sal, lo que los hacen más apetitosos para los niños, unido a una publicidad agresiva y tendenciosa hace que se vaya adoptando un patrón alimenticio cada vez más alejado de la dieta mediterránea.
- La alimentación es en todas las culturas símbolo de protección y acogimiento y el rechazo de un alimento muchas veces la madre lo vive como un rechazo personal por lo que opta por suministrar únicamente los alimentos preferidos por el niño lo que acostumbra a conducir a la realización de una dieta poco variada y desequilibrada.

Los malos hábitos alimenticios

La malnutrición tiene gran repercusión en el desarrollo físico general del niño porque puede producir retraso mental, parálisis cerebral, retraso en el desarrollo de los centros motores, trastornos en la lectura y el aprendizaje, así como múltiples daños.

2.4.4 BIENESTAR Y SALUD

BIENESTAR

El concepto bienestar se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud

óptima. Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones.

Aspectos del bienestar y salud

El bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad.

Entre las maneras de fomentar una alimentación saludable se incluyen:

- Dar un buen ejemplo en casa ofreciendo con regularidad una variedad de alimentos nutritivos.
- Conversar sobre la alimentación saludable y fomentar la actividad física.
- Motivar a los niños para que participen en actividades relacionadas con alimentos, tales como planear comidas, comprar alimentos y cocinar. Conversar con los hijos sobre la promoción y publicidad de los alimentos.
- Interesarse en los alimentos que se comen o venden en las escuelas y fomentar que se escojan los saludables.
- Comer juntos en casa, lo cual ayuda a desarrollar hábitos de alimentación más saludables.
- La Alimentación es una actividad educable

- La alimentación es uno de los hábitos cotidianos íntimamente implicados con determinadas patologías prevalentes en la edad adulta. Además, las relaciones que se establecen en torno a la alimentación pueden ser motivo de situaciones problemáticas que se expresan en la esfera psicoafectiva.

Tipos de bienestar:

El bienestar de los niños y de las niñas y dificultan su desarrollo. Las mencionadas situaciones se pueden prevenir y controlar a través de la vigilancia y el acompañamiento adecuado del proceso de crecimiento y desarrollo.

Bienestar Físico:

Es natural que los niños pequeños quieran mover el cuerpo.

A continuación algunas actividades físicas divertidas apropiadas a la edad del que deberá ver a su niño practicar en el programa para el cuidado de niños:

- Bailar, saltar y brincar con la música.
- Caminar, correr.
- Usar el equipo de recreo.
- Trabajar en el jardín.
- Recoger hojas con un rastrillo.

Bienestar Emocional:

El desarrollo está inserto en la cultura del ser humano; es un proceso que indica cambio, diferenciación, desenvolvimiento y transformación gradual hacia mayores y más complejos niveles de organización, en aspectos como el biológico, psicológico, cognoscitivo, nutricional, ético, sexual, ecológico, cultural y social.

Salud

Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado".

Fundamentalmente, la salud posee las siguientes características:

- Se vislumbra la salud desde una perspectiva positiva.
- Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.
- El ser humano se desempeña como una unidad entera e integrada.
- No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.
- Su propósito principal es alcanzar una óptima calidad de vida por medio de la práctica de comportamientos apropiados que puedan asegurar una vida saludable.

Promover un Peso Sano

Además de las actividades físicas, ¿observa lo siguiente?

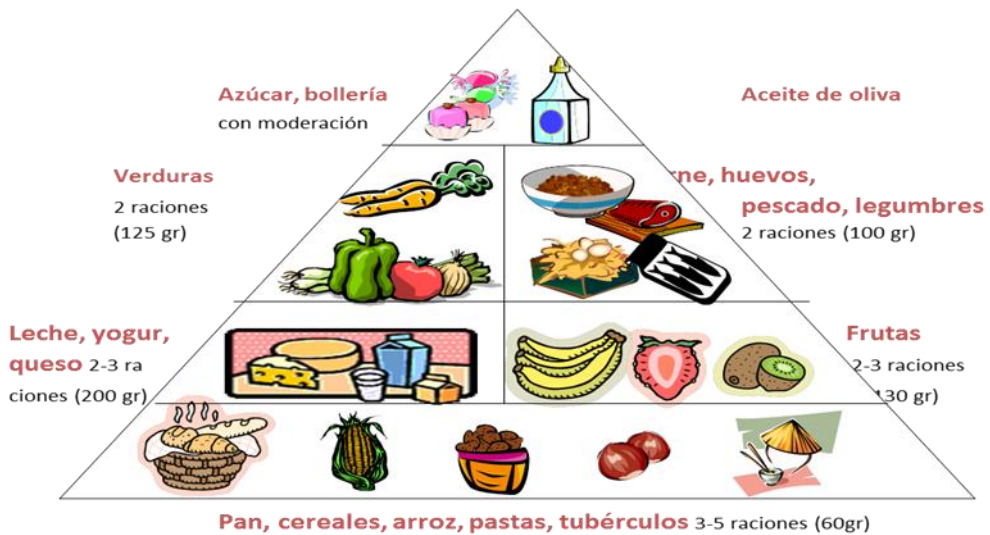
- Se les ofrece a los niños una variedad de alimentos nutritivos en las comidas y refrigerios.
- Los niños no comen constantemente durante el día. Los refrigerios que incluyen frutas frescas y verduras tienen su horario.
- Agua potable fresca está disponible en cualquier momento que un niño tenga sed. Se ofrece jugo únicamente en ciertas comidas o refrigerios y no durante el resto del día.
- Se les permite a los niños dejar comida en el plato si están llenos.
- La comida nunca se usa como premio o castigo.
- La hora de la comida es amena con bastante interacción social entre los niños y el proveedor de cuidado.
- Se les anima a los niños a comer despacio, masticando bien cada bocado.
- Se limita el tiempo que los niños ven la televisión, usan la computadora y los juegos electrónicos de mano.
- Aprovecha los momentos educativos para promover los alimentos sanos y actividades divertidas de ejercicio físico.

Información y educación

Brindar información, educación y consejería en nutrición, puericultura y otros temas de acuerdo a la edad del niño(a) y a los hallazgos.

- Enseñanza de la estimulación adecuada.
- Fomento de factores protectores.
- Orientación sobre signos de alarma por los que debe consultar oportunamente.
- Dar cita para el siguiente control.

Sugerimos los siguientes grupos de alimentos:



DESAYUNO

Debe aportar el 25% de las necesidades calóricas diarias.

- Debe aportar alimentos energéticos, plásticos y reguladores (lácteos, cereales y fruta).

MERIENDA

- Es una buena oportunidad para completar las raciones diarias recomendadas de frutas y lácteos.

ASEO

- Lavado de caras y manos con agua corriente (no con toallitas ni esponjas)

Lavado de manos:

- Tras usar el baño
- Al volver del patio
- Antes y después de comer
- Después de usar cualquier producto: plastilina, pinturas.

PREVENCIÓN

- Si somos capaces de educar en hábitos saludables y reeducar los hábitos insanos estaremos haciendo prevención de las enfermedades más prevalentes en la edad adulta
- Los mensajes constantes de promoción de la salud emitidos por padres, profesionales de la salud, comunidades y escuelas, pueden ser eficaces para reducir conductas que ponen en riesgo la salud.

El 30%
de los menores de 5 años
padece insomnio



Los trastornos del sueño son un motivo de preocupación, o incluso frustración, para los padres, que muchas veces se sienten impotentes para afrontarlos.

La causa
más frecuente son los
hábitos incorrectos

La hormona del crecimiento se segrega durante el sueño



La persistencia del insomnio puede dar lugar a un grave problema en la estructura del sueño ya que estos niños no duermen las horas necesarias y no dejan actuar a la hormona del crecimiento (Gh) que se segrega durante las primeras horas después de iniciado el sueño.

El insomnio afecta también al desarrollo educativo del niño



El insomnio puede favorecer, además, la irritabilidad, la dependencia e incluso el fracaso escolar.

La falta de sueño en los niños puede provocar, entre otras consecuencias, pérdidas en su capacidad intelectual, con graves problemas de estudio, memoria e incluso pérdida de puntos en el coeficiente de inteligencia, así como trastornos del comportamiento (mayor irritabilidad e hiperactividad).

Los niños deben acostarse cada día a la misma hora.
Si varía el horario, el sueño es menos reparador.

Ejercicio físico



- 30-60 minutos de ejercicio moderado al día



Ocio



- Dedicarnos a actividades que nos gusten, nos lo vamos a pasar bien, y además nos forman.

ALIMENTACIÓN EQUILIBARADA

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrientes en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar muchas enfermedades.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

-**Cereales y tubérculos** que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.

-**Leguminosas y alimentos de origen animal** que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo. Frutas y verduras, contienen vitaminas y minerales para conservar la salud y que el cuerpo funcione adecuadamente.

-**Agua**, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos.

En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

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

- **Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho.

Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

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

2.5 HIPÓTESIS

El alto nivel de influencia por la implementación de los hábitos alimenticios correctos, interviene directamente en el rendimiento escolar en los niños de 5-6 años del primer año de educación básica del I.T.S.E.L.A.M.de la ciudad de Ambato.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

IMPLEMENTACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E.L.A.M.

Variable Independiente

IMPLEMENTACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS

Variable Dependiente

BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Modalidad Básica de la Investigación

- Es una investigación de campo porque la realizaré con niños y docentes del Jardín I.T.S.E.L.A.M.
- Es bibliográfica porque la información la recogí de libros de diferentes autores.
- Es factible porque hay el apoyo del Personal docente y Padres de Familia.

3.2 Nivel o tipo de Estudio

De campo

- Por el lugar es de campo porque el estudio se lo realizará en el lugar de los hechos.

Documental Bibliográfica

- Bibliográfica, porque permitirá ampliar, detectar y profundizar diferentes enfoques.

Factibilidad

- Es factible porque hay la apertura por parte de las autoridades y padres de familia.

Experimental

- Por los objetivos es aplicada.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Trabajaré con todo el universo integrado por los niños del PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E.L.A.M. DE LA CIUDAD DE AMBATO.

POBLACIÓN	FERCUENCIA	PORCENTAJE
Estudiantes	80	100%
Docentes	4	100%
Total	84	100%

CUADRO N°1 Elaborado por la investigadora

Técnicas:

ENCUESTAS

Instrumentos:

CUESTIONARIOS PARA ENCUESTAS ESTUDIANTES

3.4 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar objetivos propuestos en la presente investigación.
2. ¿A qué personas o sujetos?	Estudiantes y docentes del Jardín Luis A. Martínez.
3. ¿Sobre que aspectos?	Influencia en los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar.
4. ¿Quién?	Investigador: Yolanda Bonifaz
5. ¿Cuándo?	Año Lectivo 2008- 2009
6. ¿Lugar de recolección de la información?	Cantón Ambato, Jardín Luis A. Martínez
7. ¿Cuántas veces?	80 Encuestas
8. ¿Qué técnica de recolección?	Encuestas Cuestionarios
9. ¿Con qué?	Favorable porque existe la colaboración de parte de todas las actividades.
10. ¿En que situación?	

CUADRO N°2 Elaborado por la investigadora

3.5 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Se revisó de manera crítica la información recogida, es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente entre otras.
- Se tabularon los cuadros según variables de la hipótesis que se propuso.
- Se representó gráficamente.
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.
- Se interpretó los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Se comprobó y verificó de hipótesis.
- Se establece conclusiones y recomendaciones.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE

Dependiente: **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
Costumbres alimenticias y preferencias hacia determinados alimentos.	Costumbres alimenticias	Actividades que se repiten en horarios establecidos.	1. ¿Comes alimentos preparados en la calle?	Encuestas
		Consumo de alimentos que más le apetecen. Golosinas	2. ¿Comes a cada momento?	
		Exceso de carbohidratos	3. ¿Tus padres a la hora de comer te informan cuales son los hábitos alimenticios correctos?	
	Experiencias vividas	Exceso de grasa y proteínas	4. ¿Comes a cada momento?	

3.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE

Independiente: BIENESTAR Y SALUD

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
Actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptimo tanto físico como mental.	Actitudes y comportamientos Mejor calidad de vida Físico, mental.	Mayor lentitud de reacción ante los estímulos Capacidad de memorización y aprendizaje ante actividades mentales Ejercicios físicos Control de peso	1. ¿Te gustan las frutas? 2. ¿Realizas ejercicios todos los días? 3. ¿En la mesa usted le añade sal a la comida? 4. ¿Comes frutas en la mañana?	Encuestas Instrumentos: Cuestionarios

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

El análisis reúne los resultados de las encuestas aplicadas. Las preguntas de las encuestas fueron con el fin de presentar los resultados con el fin de presentar los resultados de manera clara y útil para los fines de investigación.

La interpretación fue realizada a partir de la descripción de los datos obtenidos en las encuestas aplicadas.

La muestra fue de 80 niños de entre 5 y 6 años de edad.

4.2 Interpretación de Resultados de Las Variables.

Hábitos Alimenticios – Bienestar y salud

Aplicado a los Niños

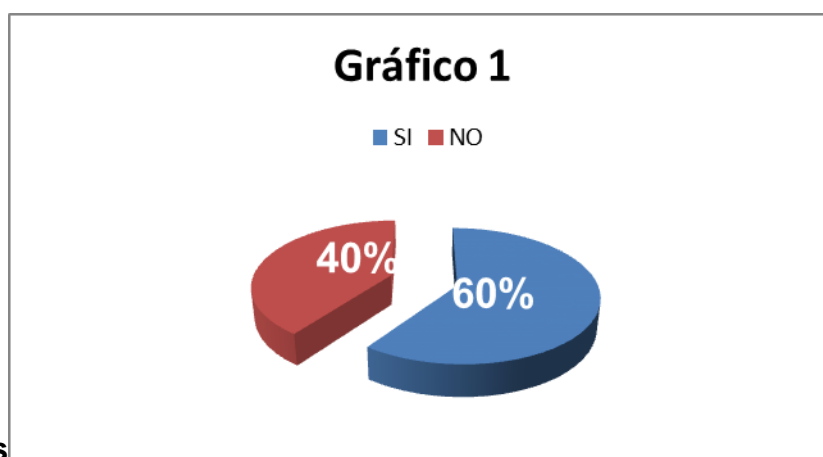
Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a los niños del Jardín Luis A. Martínez.

Pregunta 1.

¿Comes alimentos preparados en la calle?

Cuadro N. 1

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	60%
NO	20	40%
TOTAL	80	100%



Análisis

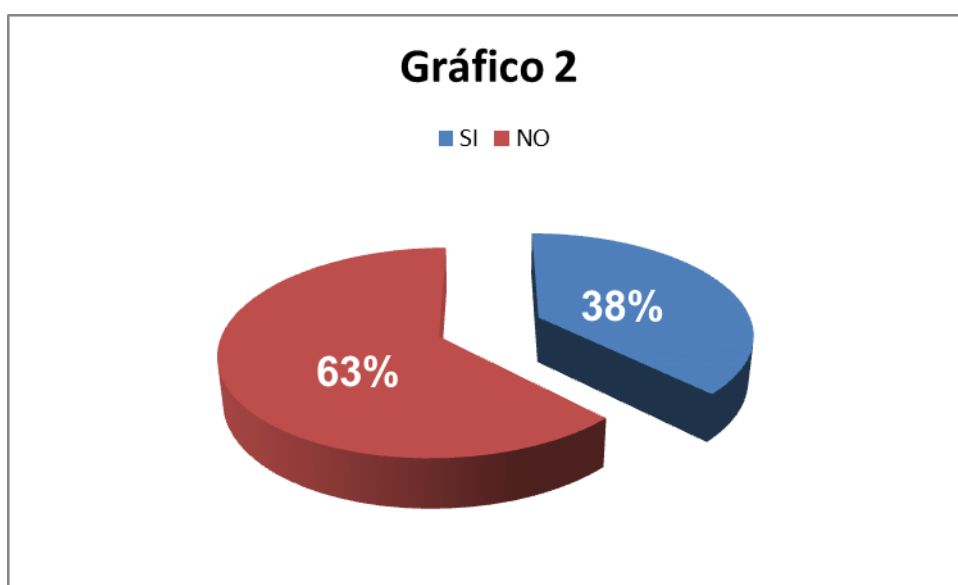
Una vez analizadas las encuestas dirigidas a los niños se puede notar que de 80 niños encuestados que corresponde al 100%, 48 niños que corresponde al 60 % comen alimentos preparados en la calle así mismo 32 niños que corresponde al 40% de encuestados expresa que comen alimentos en la calle. Con estos datos se puede demostrar que la mayor parte de niños se alimentan en la calles y no conocen la importancia que tienen los alimentos a la hora de consumir los mismos y que cantidad es la adecuada para ingerirlos; la escasa preocupación por parte de un sector de docentes y padres de familia para implementar para motivar a los niños.

Pregunta 2.

¿Comes a cada momento?

Cuadro N. 2

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	37%
NO	50	63%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

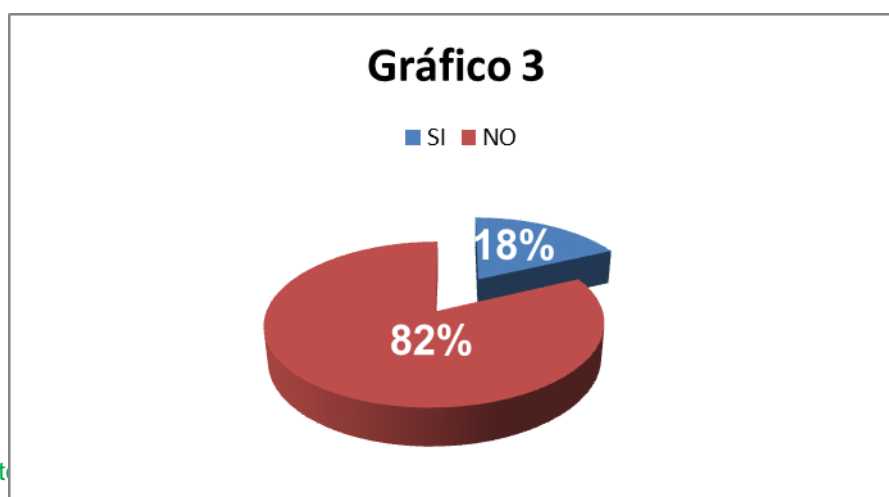
En esta gráfica nos damos cuenta que los resultados de un 37,5% si se sirven todo tipo de carnes en la semana variando el menú en las comidas y el 62,5% no varía el menú diario ya que así nos pudimos dar cuenta que ingieren un solo tipo de carnes ya sea roja o blanca.

Pregunta 3.

¿Tus padres a la hora de comer te informan cuales son los hábitos alimenticios correctos?

Cuadro N. 3

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	18%
NO	65	82%
TOTAL	80	100%



Análisis e Interpretación:

En esta pregunta los resultados obtenidos son los siguientes: un 18,75% de los estudiantes recibe siempre guía de sus padres a la hora de alimentarse, mientras que un 81,25% no recibe guía de los padres a la hora de alimentarse.

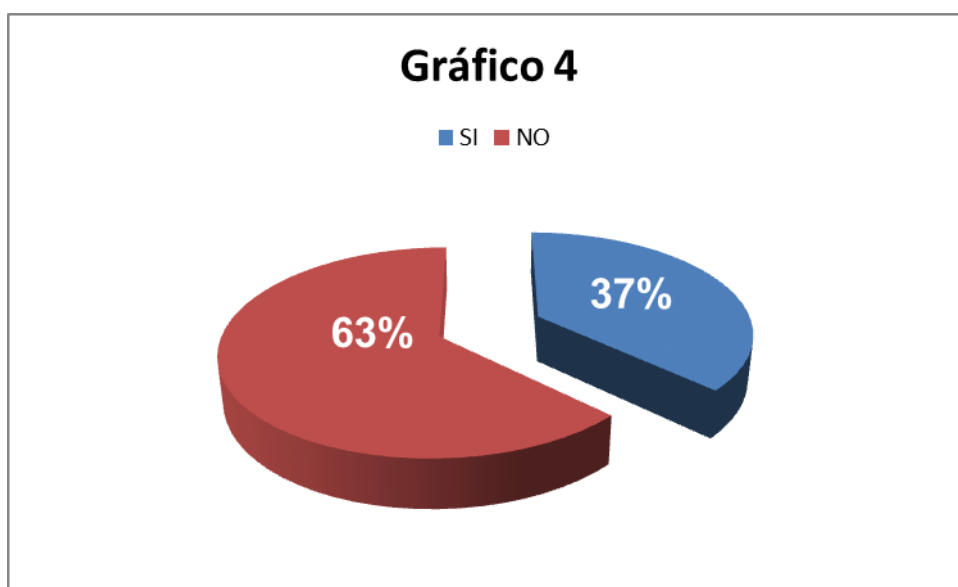
En esta gráfica lo que buscamos es determinar si los padres ayudan a los hijos a alimentarse de una mejor manera las que normalmente podemos decir que no hay persistencia por parte de los niños para la práctica de los hábitos alimenticios correctos.

Pregunta 4.

¿Realizas ejercicios todos los días?

Cuadro N. 4

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	37%
NO	50	63%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

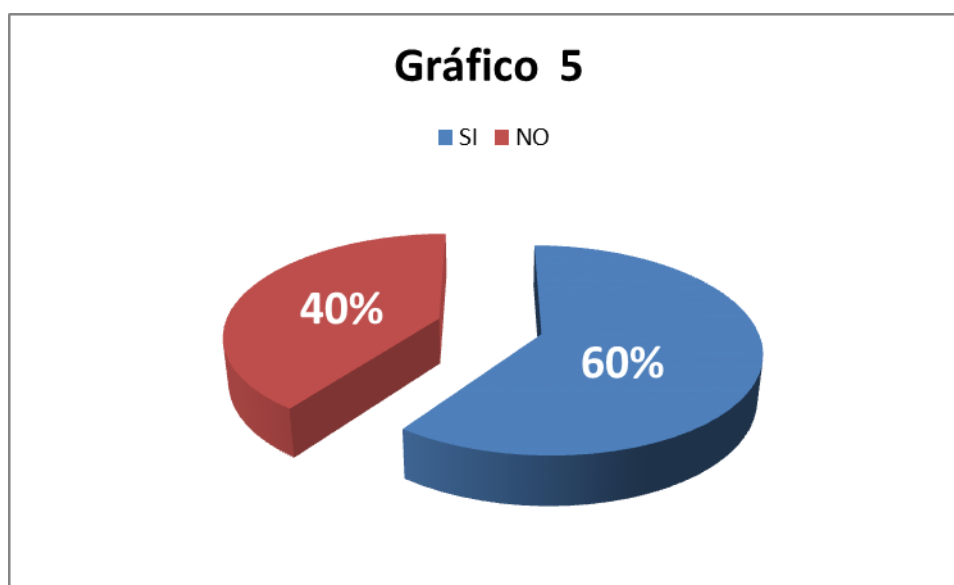
En esta gráfica nos damos cuenta que los resultados de un 37,5% si realizan actividad física, y el 62,5% restante no realizan ejercicios.

Pregunta 5.

¿Te gustan las frutas?

Cuadro N. 5

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	32	60%
NO	48	40%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

De 80 niños encuestados que corresponde al 100%, 32 niños que corresponde al 60% manifiestan que si comen les gusta las frutas así mismo 48 niños que corresponde al 40% de encuestados expresa que no les gusta mucho las frutas.

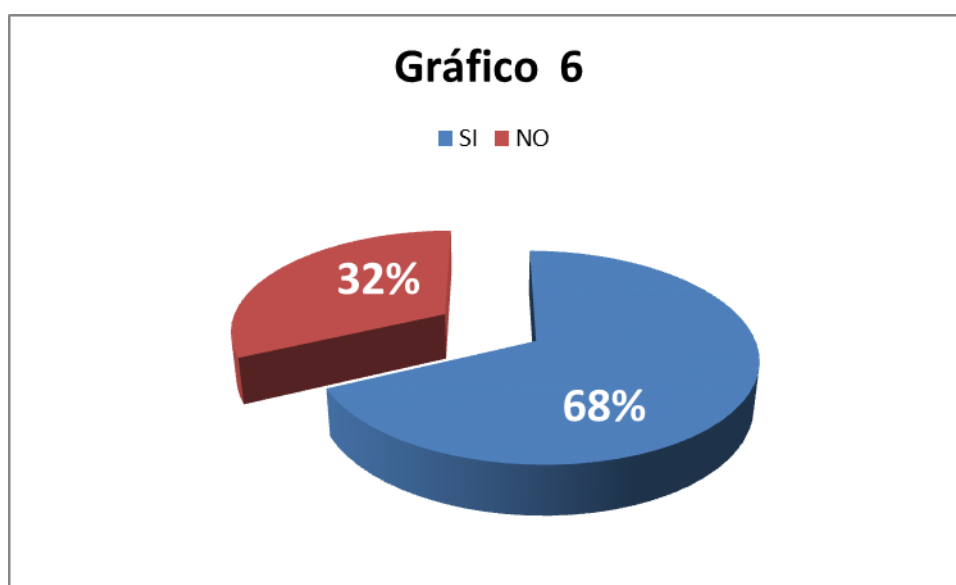
Demostrando así que los niños en su mayoría les gustan las frutas y las consumen.

Pregunta 6.

¿Comes muchos dulces?

Cuadro N. 6

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	55	68%
NO	25	32%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

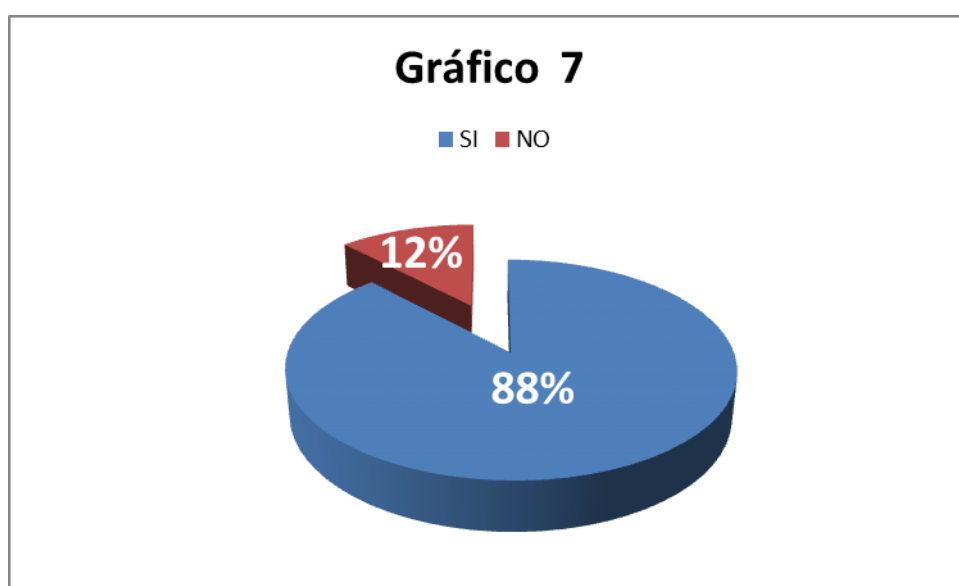
En esta gráfica nos damos cuenta que los resultados de un 68,75% si consumen dulces, y el 31,25% restante no consumen dulces. Así podemos darnos cuenta que la mayoría de niños consumen muchos dulces y que los Padres de Familia no se preocupan por los niños a la hora de comprar dulces a los niños y no se dan cuenta advierten a sus niños la causa que les contrae estos.

Pregunta 7.

¿Comes mucha comida chatarra?

Cuadro N.7

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	70	88%
NO	10	12%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

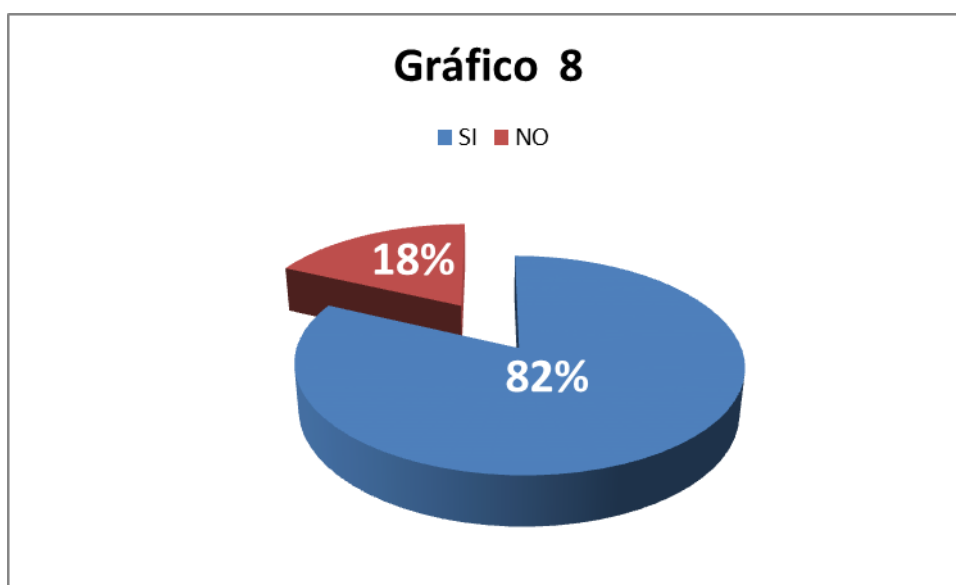
De 80 niños encuestados que corresponde al 100%, 70 niños que corresponde al 87,5% manifiestan que si comen mucha comida chatarra, 10 niños que corresponden al 12,5% manifiestan que no consumen comida chatarra. Demostrando así que los niños en su mayoría que consumen comida chatarra.

Pregunta 8.

¿La bebida que más a menudo prefieres es la gaseosa?

Cuadro N. 8

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	65	82%
NO	15	18%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
 Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

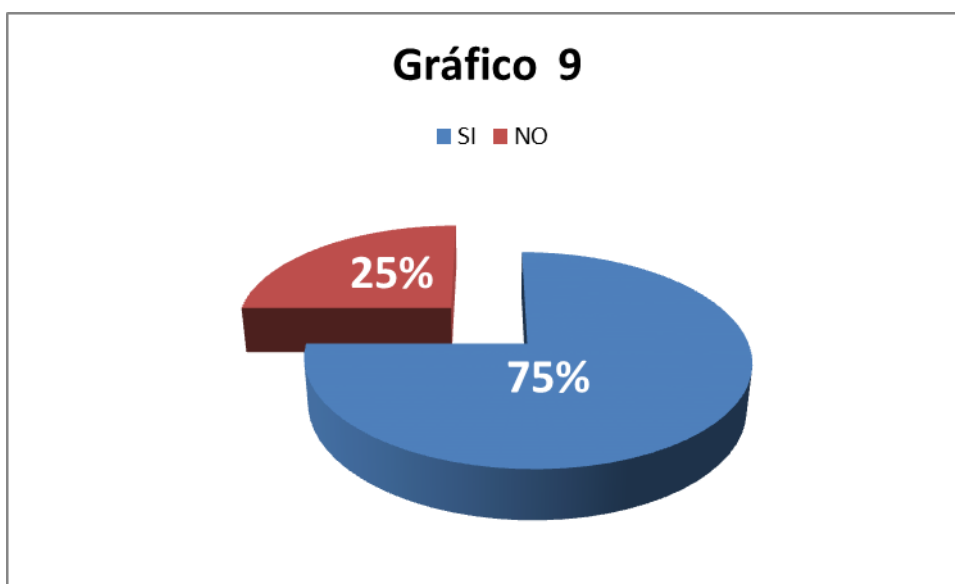
En esta gráfica nos damos cuenta que los resultados de un 81,25% si prefieren la gaseosa, y mientras que el 18,75% restante no les gusta la gaseosa tan a menudo.

Pregunta 9.

¿Comes frutas en la mañana?

Cuadro N. 9

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	60	75%
NO	20	25%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

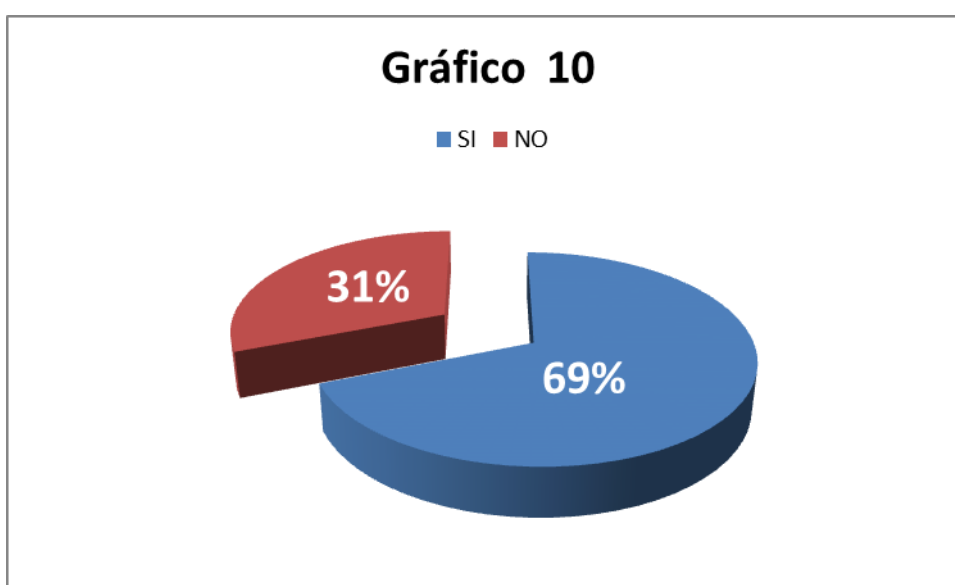
De 80 niños encuestados que corresponde al 100%, 60 niños que corresponde al 75% manifiestan que si comen mucha fruta en la mañana, mientras que 20 niños que corresponden al 25% manifiestan que no consumen frutas ni en la mañana, ni durante el día. Demostrando así que los niños en su mayoría no consumen mucha fruta.

Pregunta 10.

¿En la mesa usted le añade sal a la comida?

Cuadro N. 10

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	55	69%
NO	25	31%
TOTAL	80	100%



Fuente: Encuesta a los niños
Elaborado por: Yolanda Bonifaz

Análisis e Interpretación:

En esta gráfica nos damos cuenta que los resultados de un 68,75% si prefieren añadirle sal a las comidas, y mientras que el 31,25% restante no les gusta añadir sal a ninguna comida.

Resultados de la Variable Dependiente.

Hábitos Alimenticios

Aplicado a los Niños

1. ¿Comes alimentos preparados en la calle?

- SI 60
- NO 20

2. ¿Comes a cada momento?

- SI 30
- NO 50

3. ¿Tus padres a la hora de comer te informan cuales son los hábitos alimenticios correctos?

- SI 15
- NO 65

4. ¿Comes a cada momento?

- SI 30
- NO 50

Resultados de la Variable Independiente

Bienestar y Salud

Aplicado a los Niños

1. ¿Te gustan las frutas?

- SI 32
- NO 48

2. ¿Realizas ejercicios todos los días?

- SI 30
- NO 50

3. ¿En la mesa usted le añade sal a la comida?

- SI 55
- NO 25

4. ¿Comes frutas en la mañana?

- SI 60
- NO 20

4.2 Interpretación de datos

De acuerdo a los datos tabulados hemos comprobado que 80% de los encuestados no tienen buenos hábitos alimenticios, por consiguiente se puede

comprobar la hipótesis consiguiente y se hace indispensable la aplicación de mi proyecto.

ENCUESTAS

En la elaboración de esta investigación se consideró la importancia de entrevistar a los niños del plantel para de esta manera conocer las opiniones sobre este tema y con esto confirmar la importancia de este trabajo.

4.3 Verificación de hipótesis

De acuerdo a los datos tabulados hemos comprobado que 80% de los encuestados no tienen buenos hábitos alimenticios, por consiguiente se puede comprobar la hipótesis consiguiente y se hace indispensable la aplicación de mi proyecto.

Esta investigación partió de la siguiente hipótesis: La implementación de los hábitos alimenticios correctos influye en el rendimiento escolar en los niños de 5-6 años del primer año de educación básica del I.T.S.E.L.A.M. de la ciudad de Ambato; la cual ha sido verificable.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 RECURSOS INSTITUCIONALES:

Humanos:

- Directora de la Institución
- Docentes
- Padres de Familia
- Niños
- Investigador
- Tutor

5.2 FINANCIAMIENTO

Detalle	Unidad	Cantidad	P.U	Total
Internet	Hora	5	0.80	4.00
Impresiones	Hoja	150	0.05	7.50
Copias	Hoja	80	0.02	1.60
Transcripciones	Hoja	20	0.30	6.00
Memory Flash	Unidad	1	30,00	30.00
Anillados	Unidad	2	2,60	5.20
Transporte	Bus,	12		15.00
Materiales de escritorio	Taxi	1	18,00	18.00
	Unidad			
Total				87,30

5.3 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	TIEMPO	MESES		
		ABR	MAY	JUN
1. Elaboración del proyecto de investigación.		—		
2. Recolección de bibliografía.		—		
3. Lectura y elaboración de fichas			—	
4. Trabajo de campo			—	
5. Procesamiento y análisis de la información			—	
6. Redacción del borrador del informe			—	
7. Revisión del borrador del informe				—
8. Redacción y presentación del informe final.				—

5.4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Luego de la investigación en el Jardín “Luis A. Martínez” se concluye que: al haber una gran tasa de familias resquebrajadas, hay estudiantes que no tienen la suficiente información de cuales son los hábitos alimenticios correctos.
- Existe el riesgo que proporciona la mala alimentación y la causa elemental como es la muerte.
- Los preescolares con mayores índices de hábitos alimenticios incorrectos se encuentran entre los 5 – 6 años.
- El problema de malnutrición afecta de igual manera a niñas y niños en edad preescolar.
- La población mas afectada de los preescolares evaluados se encontró en la escuela.
- Los patrones alimentarios en las familias son condicionados por el bajo ingreso económico familiar.

RECOMENDACIONES

Sugiero las siguientes recomendaciones:

- Acciones orientadas al incremento en la calidad del tejido social de la comunidad alrededor de la problemática nutricional.
- Condicionamiento de la solución de la problemática nutricional a la participación comunitaria en todas las fases, identificación precisa de los problemas, obtención de recursos, planificación y operativización de la solución propuesta en forma de proyecto.
- Establecer con la comunidad los elementos ó condiciones que aseguren la sostenibilidad de la solución propuesta al problema de hábitos alimenticios correctos preescolar.
- Incrementar el nivel del criterio de selección de alimentos del responsable de la alimentación del preescolar mediante plan operativo independiente.
- Creemos firmemente que una buena solución para acabar con este peligroso enemigo de los hábitos alimenticios incorrectos es con la cooperación de sus padres y así tener la responsabilidad nosotros como docentes de instruir a los padres y al niño para lograr un mejor resultado y mayor desenvolvimiento del niño, futuro adolescente en la sociedad.
- Mejorar la condición operativa de la escuela mediante la obtención de logística gubernamental y/o privada de forma inmediata.

- Se ve necesario el empezar a crear talleres con los estudiantes más vulnerables para analizar junto a ellos las tentativas de apoyo a los problemas.
- Podre preparar nuestros niños, a los padres de estos tratándose de menores, ya que estando al tanto de estos así como nosotros principalmente; podremos evitar a que adquieran malos hábitos por que el mejor ser humano es sin duda es el que mejor se alimenta.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 TEMA

IMPLEMENTACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E.L.A.M.

6.2 DATOS INFORMATIVOS

Institución Ejecutora: Jardín de Infantes “Luis A. Martínez”

Beneficiarios: Comunidad Educativa

Ubicación: Ciudad de Ambato Parroquia
La Matriz

Tiempo estimado para la ejecución: Un año

Genero de estudiantes:	Masculino
Número de Estudiantes:	80
Número de Docentes:	4
Inicio:	Octubre del 2008
Fin:	Julio del 2009
Equipo Técnico responsable:	Yolanda Bonifaz

6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

- Este problema que aqueja a nuestros niños en un alto porcentaje al menos de un 99%.
- Afecta a los derechos humanos y es necesario a erradicar los malos hábitos alimenticios.
- Apoyar a esta causa social ya que la vida no es un juego y saber valorar la verdadera oportunidad de vivirla. Ya que en realidad “La vida es una sola”.

- Ha existido esfuerzos por parte de las autoridades con la implementación de la colación escolar pero se ha auscultado que no es suficiente; por esto es importante que se acoja mi propuesta.

6.4 JUSTIFICACIÓN

En el mundo en que vivimos de una educación continua aquellos que están a favor o en contra de los hábitos alimenticios deben reconocer la importancia de la propuesta porque constituye una alternativa de solución.

Los beneficiarios serán sin duda los niños que no saben alimentarse al igual que a sus familiares debido a que al final del año no tendrán la preocupación de por qué no me informé de que manera tienen que alimentarse los niños, sino que se irán acoplando a este sistema de control de cómo saber alimentarse correctamente y sabrán lo que deben hacer, y de una manera indirecta a los docentes del Jardín I.T.S.E.L.A.M., también se beneficiarán al no estar preocupados de qué enfermedades contraerán sino simplemente de qué es lo que tiene que consumir diariamente para gozar de una buena salud.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1 General

Proponer la implementación de los hábitos alimenticios correctos para el bienestar y salud en los niños de 5 a 6 años.

6.4.2 Específicos

1. Diseñar un taller de acuerdo al Bienestar y salud para que el proceso de enseñanza aprendizaje sea adecuado.

2. Socializar la propuesta a todos los beneficiarios de la comunidad educativa, haciendo énfasis en los objetivos para compartírselos.
3. Evaluar constantemente durante el proceso, y luego de cada actividad.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este proyecto es factible porque existe el apoyo de autoridades, docentes y Padres de Familia; y también hay la posibilidad de los organismos pertinentes para mejorar la colación escolar.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA

Los hábitos son la costumbre o práctica adquirida por la repetición frecuente de un mismo acto que en un principio se hace en forma consiente; se han ido mencionando estos frecuentemente como un factor etiológico en el desarrollo de malas lociones; sin embargo, no se debe formular la conclusión de que todos los hábitos son perjudiciales.

Uno no podría crecer y llevar una vida normal si no fuera por los hábitos.

Es necesario tener un criterio propio sobre la alimentación del niño, aspecto al que en la actualidad se le da suma importancia.

Sin embargo, a menudo se cometen errores alimentarios, que pueden perjudicar el crecimiento y el estado de salud del niño.

Es identificar los principales obstáculos teóricos, metodológicos y prácticos, a los que se enfrentan los estudiantes; para así experimentar

y construir los lineamientos didácticos que requiere la formación de hábitos alimenticios correctos.

Desde esta perspectiva nos preocupamos por crear un espacio a través del cual se desarrolle un proceso didáctico dinámico que proporcione a su vez conocimientos prácticos para cada uno de los participantes.

LOS TALLERES PEDAGÓGICOS

Se centran en lo que va a ser señalado, como se va a enseñar, inquietud proyectada en la constante búsqueda de estrategias de acción que permitan optimizar el ejercicio del conductor del grupo y al mismo tiempo, hacer mas interesantes y provechosos los hábitos alimenticios correctos que debe tener y realizar los participantes.

MODELO DE PLAN OPERATIVO

TALLERES	RESPONSABLES	ASISTENTES	RECURSOS	TIEMPO
Nº 1 Charla sobre los hábitos alimenticios.	Nutricionista	Docentes Padres de Familia	Videos	1 Hora
Nº 2 Alimentos contaminados.	Dirección Provincial de Salud	Docentes Padres de Familia	Material impreso	1 Hora
Nº 3 Recomendaciones higiénicas para la preparación y consumo de alimentos.	Docentes	Niños	Alimentos (frutas)	1 Hora
Nº 4 Identificación de alimentos saludables y dañinos.	Docentes	Niños	Láminas	30” Minutos
Nº 5 Sugerencias prácticas.	Docentes	Niños	Videos	30” Minutos

PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA

DESCRIPCIÓN	VALOR
PLANTEAMIENTO DE ESTRATEGIAS INSTITUCIONALES IMPLEMENTACION DE NORMATIVAS PERTINENTES	50
IMPLEMENTACION DE MATERIAL ADECUADO PARA LA APLICACIÓN DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS EN LA ORGANIZACIÓN PREVIA DEL PROCESO	200
SOCIALIZAION Y VALIDACION DE LA PROPUESTA	50
SOCIALIZACION DEL PROGRAMA INFANTIL	100
INTRODUCCION DE UN SISTEMA	50
CAPACITACION AL PERSONAL DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA	100
TOTAL:	550

ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

Con el propósito de gestionar el desarrollo en una unidad de gestión, unidad operativa será definida como un grupo de maestros y autoridades que ejercen el mismo tipo de instrucción académica, se dirigen al mismo estudiante o grupo de estudiantes y tienen una visión similar.

Este grupo de personas puede ser objeto de cambios en el tiempo, dependiendo de que los objetivos de gestión que se requiere alcanzar sean cambiados o mejorados.

Esto se conseguirá con el empleo de las siguientes actividades:

- Fortalecimiento de las actividades alumno profesor fomentado por las autoridades.
- Estimular a los docentes del plantel a, acoger esta propuesta de una manera emprendedora.
- Globalizar en esta propuesta representantes, alumnos, maestros y autoridades, tanto en sus actividades como beneficios y obligaciones.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre los beneficios que traerá para ellos la realización de esta propuesta.

A

N

E

X

O

S

I.T.S.E.L.A.M.

CUESTIONARIO

IMPLEMENTACION DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS PARA EL BIENESTAR Y SALUD EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL I.T.S.E.L.A.M. DE LA CIUDAD DE AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008-2009.

OBJETIVO.- Implementar los hábitos alimenticios correctos para el bienestar y salud en los niños de 5 a 6 años del primer año de educación básica del I.T.S.E.L.A.M.

Por favor responda estas preguntas de la manera más sincera. Marque con una X el casillero que considere apropiado. Su opinión es importante.

1. ¿COMES ALIMENTOS PREPARADOS EN LA CALLE?

SI ()

NO ()

2. ¿COMES A CADA MOMENTO?

SI ()

NO ()

3. ¿TUS PADRES A LA HORA DE COMER TE INFORMAN CUÁLES SON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS?

SI ()

NO ()

4. ¿REALIZAS EJERCICIOS TODOS LOS DÍAS?

SI ()

NO ()

5. ¿TE GUSTAN LAS FRUTAS?

SI ()

NO ()

6. ¿COMES MUCHOS DULCES?

SI ()

NO ()

7. ¿COMES MUCHA COMIDA CHATARRA?

SI ()

NO ()

8. ¿LA BEBIDA QUE MAS PREFIERES ES LA GASEOSA?

SI ()

NO ()

9. ¿COMES FRUTAS EN LA MAÑANA?

SI ()

NO ()

10. ¿EN LA MESA LE AÑADES SAL A LA COMIDA?

SI ()

NO ()

Gracias por su colaboración

BIBLIOGRAFÍA

Buen estado y funcionamiento del organismo, ejerciendo normalmente todas sus funciones biológicas y psíquicas.

www.definicion.org/diccionario/227

“El perfecto estado de bienestar.

www.acupuntura-orgon.com.ar/glosario1.htm

En la constitución de 1946 de la Organización Mundial de la Salud, la salud es

es.wikipedia.org/wiki/Salud

Establecimientos destinados principalmente a la prevención, tratamiento y recuperación de la salud, tales como: hospitales, clínicas, policlínicos, consultorios, postas, centros de rehabilitación, cementerios, y crematorios.

www.lascondes.cl/interiores/tramites/obras/Instructivo.doc

Estado del cuerpo que no está afectado por alguna enfermedad y puede ejercer todas sus funciones.

cuentame.inegi.gob.mx/glosario/s.aspx

La OMS "el estado de bienestar físico, psíquico y social y no meramente la ausencia de enfermedad".

psicomundo.com/tiempo/educación/glosario.htm

Productos sanitarios, industria farmacéutica, biotecnología, servicios socio sanitarios, instrumental, dispositivos.

www.lmoncloa.es/ConsejodeMinistros/Referencias/_2008/refc20081205.htm

Portal venezolano de medicina con contenido de interés como consejos y referencias

buscador.infoguia.net/Medicina_y_Belleza/Referencias/

Salud y Vida Sana en COR

www.portalbioceanico.com/co_referencias.htm

Situación que se produce cuando las enfermedades se van de vacaciones.

platea.pntic.mec.es/~jescuder/definici.htm