



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACION BASICA

Informe final del Trabajo de Graduación o titulación, previo a la obtención del
Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,

Mención: Educación Básica

TEMA:

**LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO
INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “PLANETA AZUL”.**

AUTORA: Villacís Sánchez Marianela de las Mercedes

TUTOR: Dr. MSc. Bolívar Guillermo Castro Jácome

Ambato – Ecuador

2010

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN:

CERTIFICA:

Yo, Dr. Guillermo Castro, con cédula de identidad 1800459586, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “PLANETA AZUL”.

Desarrollado por la egresada Villacís Sánchez Marianela de las Mercedes 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 por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 20 de marzo del 2010

Dr. MSc. B. Guillermo Castro J.

**TUTOR
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

II

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 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.

Villacís Sánchez Marianela de las Mercedes

C.C. 180281903-5

AUTORA

III

*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
INTELLECTUAL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “PLANETA AZUL”.**

Presentada por la Sra., Villacís Sánchez Marianela de las Mercedes,
egresada de la Carrera de Educación Básica, promoción: Marzo – Julio
2009, una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de
9,8/10, nueve coma ocho sobre diez Y 9,8/10 nueve coma ocho sobre diez,
en razón de que cumple con los requisitos básicos técnicos, científicos y
reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN

.....
Dr. MSc. Marcelo Nuñez

MIEMBRO

.....
Dr. MSc. Danilo Villena

MIEMBRO

IV

Dedicatoria

A Dios por la fortaleza que me brinda día a día, mis padres y hermanos por su apoyo, a mi esposo y mis hijos, quienes me brindaron su comprensión, en los momentos más difíciles.

Marianela V.

Agradecimiento

A la Universidad Técnica de Ambato, así como a cada uno de los profesores que colaboraron durante el periodo de aprendizaje, por su valioso aporte para formar cada vez mejores profesionales. En especial al Dr. Guillermo Castro quien compartió sus conocimientos muy acertadamente, para la elaboración del presente proyecto.

Marianela V.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenidos	Pág.
Portada	I
Página de aprobación por el Tutor	II
Página de autoría del Trabajo	III
Página de aprobación del Tribunal de Grado	IV
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Indice	VII
Indice de cuadros y gráficos	XXI
Resumen ejecutivo	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	
1. Problema	3
1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Análisis crítico	4
1.2.3. Prognosis	7

VII

1.2.4. Formulación del problema	8
1.2.5. Interrogantes	8
1.2.6. Delimitación	9
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo general	10
1.4.2. Objetivos específicos	10

CAPITULO II

2. Marco teórico	12
2.1. Antecedentes investigativos	12
2.2. Fundamentación filosófica	12
2.3. Categorías fundamentales	13
2.3.1. Variable La Alimentación	14
2.3.2. Variable Desarrollo Intelectual	25
2.4. Hipótesis	35
2.5. Señalamiento de variables	35

CAPITULO III

3. Metodología	36
3.1. Enfoque	36
3.2. Modalidad básica de la investigación	36

3.3. Niveles o tipos de investigación	37
3.4. Población	37
3.5. Operacionalización de variables.	37

CAPITULO IV

4. Análisis e interpretación de resultados	41
4.1. Encuestas aplicadas a estudiantes.	41
4.2. Encuestas aplicadas a padres de familia	51
4.3. Verificación de hipótesis	61

CAPITULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones	
5.1. Conclusiones	62
5.2. Recomendaciones	63

CAPITULO VI

6. La Propuesta	
6.1. Título	65
6.2. Datos informativos	65
6.3. Antecedentes	65
6.4. Objetivos	66

6.5. Fundamentación	66
6.6. Descripción de la propuesta	71
6.7. Evaluación	72

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía	73
Anexos	
1. Encuesta aplicada a niños y niñas	74
2. Encuesta aplicada a padres de familia	75

INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

	Pag.
Gráfico 1. Arbol de problemas	4
Encuesta aplicada a niños	
Cuadro. Gráfico 2. Pregunta 1	41
Cuadro. Gráfico 3. Pregunta 2	42
Cuadro. Gráfico 4. Pregunta 3	43
Cuadro. Gráfico 5. Pregunta 4	44
Cuadro. Gráfico 6. Pregunta 5	45
Cuadro. Gráfico 7. Pregunta 6	46
Cuadro. Gráfico 8. Pregunta 7	47
Cuadro. Gráfico 9. Pregunta 8	48
Cuadro. Gráfico 10. Pregunta 9	49
Cuadro. Gráfico 11. Pregunta 10	50
Encuesta aplicada a padres de familia	
Cuadro. Gráfico 12. Pregunta 1	51
Cuadro. Gráfico 13. Pregunta 2	52
Cuadro. Gráfico 14. Pregunta 3	53
Cuadro. Gráfico 15. Pregunta 4	54
Cuadro. Gráfico 16. Pregunta 5	55
Cuadro. Gráfico 17. Pregunta 6	56
Cuadro. Gráfico 18. Pregunta 7	57
Cuadro. Gráfico 19. Pregunta 8	58
Cuadro. Gráfico 20. Pregunta 9	59
Cuadro. Gráfico 21. Pregunta 10	60

RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo de investigación se desarrolló en la escuela “Planeta Azul, donde se observó la alimentación que tienen y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños.

De la observación se pudo detectar las diferentes causas por las que los niños no se alimentan, sean estas por la ausencia de los padres, falta de control en la escuela, desinterés de los docentes, o los niños pasan sin la supervisión de un adulto responsable que guíe lo que deben consumir.

Añadido a esto también con la recopilación de la información bibliográfica, se elaboró el Marco Teórico, dentro de este se realizó lo antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica, se desarrolló las categorías fundamentales de cada una de las variables que intervienen, además se señaló la hipótesis.

La aplicación de las encuestas permitió interpretar y analizar el problema, permitiendo concluir que los padres no tienen conocimientos de una adecuada alimentación. Además se recomienda capacitar a las personas que están en contacto con los niños, como son los padres, familiares, docentes u otras personas que estén al cuidado de los niños.

Finalmente se ha realizado una propuesta, denominada: Taller de nutrición para ayudar a mejorar el desarrollo intelectual del niño escolar.

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación, sobre la alimentación y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños de la escuela “Planeta Azul”, consta de seis capítulos.

En el primer capítulo nos hemos planteado un problema, al cual se ha puesto un tema, el mismo que se obtuvo de la observación realizada en la institución, determinando las causas por lo que la alimentación no es adecuada provocando efectos que se analizarán.

Continuando en el segundo capítulo, se desarrolló Marco Teórico, donde se revisará, si hay antecedentes investigativos, además como es una investigación bibliográfica, se dará una explicación científica de las variables: la alimentación y desarrollo intelectual.

En el tercer capítulo, se desarrolla la Metodología, la que consta de: enfoque, modalidad de investigación, el nivel que alcanza, la población y la operacionalización de las variables.

En el capítulo cuarto se ha ubicado el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a la población objeto de esta investigación.

El capítulo quinto están desarrolladas las conclusiones y recomendaciones a los datos arrojados por el anterior capítulo.

Finalmente en el capítulo sexto esta el plan operativo de la propuesta denominado: Taller de nutrición para ayudar a mejorar el desarrollo intelectual del niño escolar.

Finalmente constan los materiales de referencia como es la bibliografía y los anexos correspondientes que se han utilizado en esta investigación.

CAPITULO I

1. El problema

1.1. Tema

LA ALIMENTACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “PLANETA AZUL”.

1.2. Planteamiento del problema:

1.2.1. Contextualización:

El Centro Educativo “Planeta Azul” fue creado en el año 2001, en el Cantón Ambato, está ubicado en el Barrio Jardines del Sur, parroquia Huachi Loreto.

Cabe detallar las fortalezas de esta institución: su Directora, Lic. Yolanda Paucar, cuenta aproximadamente con unos 20 años de experiencia en docencia, sus colaboradores son 10 profesores debidamente titulados, y capacitados en temas actuales de cambios e innovaciones necesarios para consolidar el conocimiento en los niños. Adicionalmente tiene sus asistentes para la cocina y limpieza de la institución. Cuenta con una infraestructura propia con aulas, baños y patios, cómodos y adecuados para los niños/as. Al momento la institución cuenta con 100 alumnos entre niños y niñas.

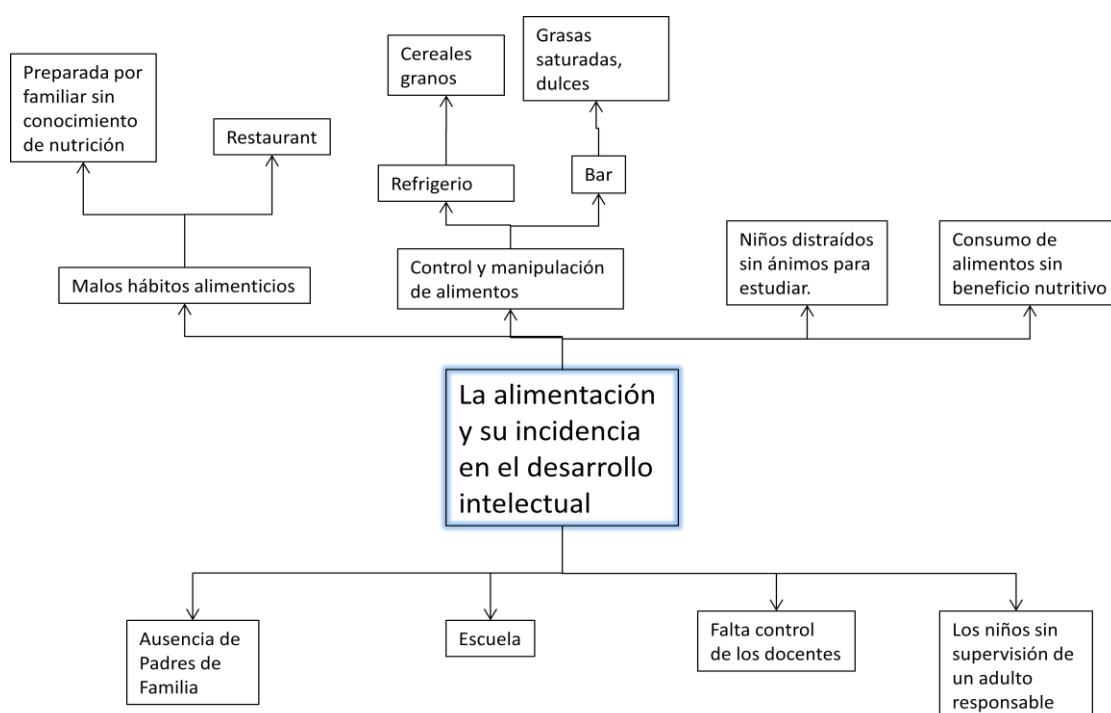
Es una escuelita basada en la religión Cristiana, creencia que les permite ofrecer su ayuda a los niños para que sean seres humanos críticos, reflexivos, comprometidos con los valores bíblicos, éticos y morales, capaces de desenvolverse eficaz y eficientemente en la vida diaria, superándose a los retos y cambios científicos y tecnológicos del mundo.

En este Centro Educativo a parte de las fortalezas que tiene, me he querido referir a la alimentación, ya que para muchos aparentemente la relacionan con bajo o sobre peso, y más no como una aliada de nutrientes y vitaminas que eleven el desarrollo intelectual en los niños y niñas, es por eso que habrá que observar en el bar, en el refrigerio y en casa, que están consumiendo, razón por la que mi investigación va a referirse a la alimentación y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños de la escuela.

1.2.2 Análisis Crítico:

Arbol de problemas

Cuadro No. 1



La situación económica actual, que en pro de mantener un nivel medio de vida, los hogares se han visto obligados a que papá y mamá trabajen, y las tareas del hogar sean delegadas a otros, la elaboración de los alimentos queden a cargo de algún familiar en el mejor de los casos, tomando en cuenta que no incluye una garantía a la hora de preparar el alimento; de la empleada que ayuda en la casa, quien sin conocimiento de nutrición prepara los alimentos sin tener la obligación de exigir que niño se alimente o consuma lo preparado y en el último de los casos, optan por comer en algún restaurant, donde el uso de condimentos o saborizantes, excesos de frituras y grasas saturadas salen del control nutritivo y conllevan a un desequilibrio alimenticio llevando a una alteración nutritiva relacionada a talla y peso.

Añadido a esto también, podemos decir que los padres cada vez tienen más dificultades para transmitir hábitos saludables a sus hijos. Un estudio revela que la mitad de los niños rechaza lo que le ponen en la mesa y uno de cada tres sólo come lo que le gusta. A ello se une un mayor sedentarismo de los menores durante su tiempo de ocio, puesto que no hay en casa quienes supervisen los alimentos que consumen. Adicionalmente los controles pediátricos se han reducido solamente cuando los niños/as presentan síntomas de enfermedades graves, más no por controles de desarrollo en peso y talla.

Las diferentes instituciones como el Ministerio de Salud, de Agricultura no han emitido planes o medidas para la seguridad alimentaria y control de los productos de consumo en el mercado, impulsando a realizar sus compras en el mercado, de productos buenos y adecuados para la salud, evitando así que los alimentos que no aportan a una buena salud sean eliminados del consumo en los niños.

En las Instituciones educativas el control por parte de las autoridades de los Ministerios de Educación o Salud se han dirigido exclusivamente al periodo de inicio de clases, incluso hay sanciones que con el transcurso del año no vuelven a supervisar o lo que es peor ni siquiera les han capacitado en lo que se refiere a nutrición, llevándoles a un desequilibrio alimentario en el niño, por ende un deterioro en la salud, y finalmente los altibajo que dejan en su coeficiente intelectual, por la preparación des balanceada de alimentos ricos en grasas saturadas, sumadas a la comida con preservantes y terminando con bebidas energizantes o gaseosas que igual perjudican a la salud.

Los docentes al estar en contacto directo con sus niño/as deben percatarse del comportamiento del/la niño/a durante la jornada de trabajo si resisten o no por estar mal alimentados, a la vez que deben también estar capacitados en lo que se refiere a alimentación y ser ellos quienes orienten o sugieran a los padres de familia combinaciones de preparación de alimentos.

Los niños inducidos por los medios de comunicación relacionan a sus personajes preferidos, los cuales son manipulados por las diferentes empresas fabricantes de alimentos o golosinas no beneficiosas para su salud, provocando enfermedades como alergias, asma, irritaciones en la piel, hiperactividad que se acentúa con el consumo de dulces, de continuar este problema se verá resquebrajada su salud física y mental.

De continuar con el problema veremos que cada vez los niños, seguirán optando por comidas atractivas para ellas, pero no beneficiosas; quizá de fácil preparación por los padres pero sin el equilibrio nutritivo para el niño escolar; de beneficio económico para el vendedor del bar, pero no tendrá la

consciencia de vender algo positivo, y del refrigerio, que por la cantidad de alumnos o por el tiempo de preparación, a veces opten por alimentos inadecuados.

1.2.3 Prognosis:

A partir de los primeros años de vida si no se establecen los hábitos alimentarios en el niño y se mantienen hasta la edad adulta serán más difíciles de modificar. Generalmente los niños tienden a adoptar los hábitos alimentarios que son practicados por el grupo social al que pertenecen, por lo tanto, la familia juega un papel fundamental en la formación de los buenos hábitos alimentarios del niño, ya que las actitudes de los padres hacia los alimentos han mostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias puesto que si ellos siguen viendo a sus padres consumiendo una alimentación desequilibrada nos estaremos convirtiendo en los culpables de las enfermedades de nuestros hijos, las mismas que influirán en el deterioro del desarrollo intelectual de los/as niños/as. Es por eso la labor de los padres tiene que ser sólida al fomentar la buena alimentación, ya que a medida que el niño crece, sus contactos sociales toman más importancia y la influencia de los compañeros aumenta y se extiende a las actitudes y la elección de los alimentos, causando el rechazo súbito de un alimento o por la solicitud de otro que se considera popular, perdiendo la orientación a la adecuada alimentación.

Si los padres y otros adultos responsables, se encargan de ofrecerle al niño variedad de alimentos nutritivos y adecuados para su salud, contribuirán a la formación de hábitos alimentarios saludables.

Dada la etapa de formación de hábitos en la que se encuentra el niño y el alto grado de influencia que ejerce el entorno escolar, son fundamentales los

programas escolares de educación nutricional, para formar un consumidor responsable permitiendo que el niño atravesase con éxito este período de toma de decisiones y responsabilidad, sin que este caiga en el consumismo alimentario inadecuado que desfavorezca el crecimiento físico y desarrollo intelectual.

Es de suma importancia que la familia conozca el menú que se brinda, para que pueda complementar la alimentación del niño.

1.2.4 Formulación del problema:

¿Cómo incide la alimentación en el desarrollo intelectual en los niños de la Escuela Planeta Azul?

1.2.5 Interrogantes:

¿Por qué los padres se han convertido en máquinas de hacer dinero, dejando de asistir a las horas de comida, evitando la transmisión de buenos hábitos alimenticios?

¿Por qué las autoridades de la escuela no concientizan sobre la importancia de la alimentación de sus hijos?

¿Por qué la familia no se interesa en elaborar alimentos que sean nutritivos y saludables para el buen desarrollo intelectual?

¿Qué es el desarrollo intelectual?

¿Por qué hay aún maestros que solamente se dedican a dictar las materias sin inmiscuirse un poquito más en la vida de sus alumnos?

¿Por qué al ingreso del año lectivo no se solicita una evaluación de salud para ver en qué condiciones están los /as niños/as?

1.2.6 Delimitación del problema:

La presente investigación se realizará en los alumnos del Centro Educativo Planeta Azul. Durante el periodo lectivo 2008-2009.

Las categorías conceptuales que abordaran este tema de investigación son la alimentación y el desarrollo intelectual en los niños de la Escuela Planeta Azul.

1.3 Justificación:

Esta investigación se justifica porque es necesario mejorar los hábitos alimenticios, los mismos que ayudan a elevar el desarrollo intelectual en los niños.

Esta investigación servirá para establecer conductas alimentarias, veremos que nuestros niños/as llegaran a tener, talla y peso ideal, sumándose lo más importante de esta investigación que sería alcanzar un nivel de desarrollo intelectual óptimo.

Será de utilidad social, pues con la difusión de talleres podremos mejorar la alimentación

Al finalizar este proyecto los beneficiarios serán todas las personas relacionadas a la institución sujeta de investigación como son la directora, el personal docente, los niños y los padres de familia, y quien es la responsable de la preparación de los alimentos dentro de la institución, quienes se concientizarán y transmitirán este conocimiento al resto de la sociedad, formándose una cadena de mejoramiento alimentario.

1.4 Objetivos:

1.4.1 Objetivo General:

Diseñar un taller de nutrición para dar conocer las necesidades nutritivas que contribuyan al desarrollo intelectual de los niños, teniendo coordinación entre lo que consumen en la casa con lo de la escuela.

1.4.2 Objetivos Específicos:

1.4.2.1 Determinar una escala de alimentos que consumen de acuerdo a la edad de los niños que favorezcan su desarrollo intelectual.

1.4.2.2 Contribuir a la adquisición de correctos hábitos alimentarios.

- 1.4.2.3** Proponer una tabla con dietas nutritivas que complemente la alimentación en casa con la de la escuela.

- 1.4.2.4** Diseñar un esquema del taller sobre alimentación nutritiva.

- 1.4.2.5** Identificar que tipos de inteligencias se pueden desarrollar.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes Investigativos.

En la Institución no se han realizado investigaciones referentes al tema, lo que le hace inédito, así es que la Directora ha dado su apertura, para llevar a cabo el trabajo.

En la Facultad hay temas afines que pueden servir como apoyo para el presente proyecto.

El tema propuesto pertenece al área educativa, relacionado con el campo alimenticio.

El tema de investigación cuenta con suficiente información tanto bibliográficamente, como también en el Internet.

2.2 Fundamentación Filosófica.

El presente tendrá como base el paradigma Naturalista por que se están formando seres críticos, que todos estamos sujetos a cambios, y como somos seres sociales, que no podemos vivir aislados, aparece la necesidad de sujetarnos a este paradigma.

Desde el punto de vista **ontológico**, mi tema está inmerso en una realidad cambiante, todas las personas que rodean a los niños/as, se sujetan a diversas situaciones que se reflejan hacia ellos.

Con relación al enfoque **epistemológico** se propondrá cambios que modifiquen los hábitos alimenticios, de manera que lleguemos a mejorar la alimentación y que refleje en el desarrollo intelectual de los/as niños/as, haciéndoles personas con capacidad de pensamiento y criterio, que sepan distinguir la alimentación buena de la mala, de forma que modifiquen sus hábitos y conductas.

Según el punto de vista **Heurístico** vamos a conocer la realidad tanto de la escuela como la de los hogares, para proponer cambios.

Finalmente en el enfoque **axiológico**, que se refiere al juicio de valores, se verá la manera de afianzar: el amor, que debemos tener a nuestro prójimo en pro del bienestar de su salud. El respeto a sí mismo, y conservar los conocimientos adquiridos en el transcurso de sus vidas.

2.3 Categorías Fundamentales.

Las categorías conceptuales a investigar son la Alimentación y Desarrollo intelectual.

2.3.1 La alimentación

Nutrición: Es la preparación de los alimentos, mezclándolos con otros para aumentarles la virtud y darles mayor fuerza.

Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporation.

Nutrientes Principales: Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal. Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrólitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas.

Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporation

Adicionalmente como madre que soy, a través de las consultas prenatales el médico me indicó sobre el amamantamiento en el niño debe ser cada dos horas, durante los primeros seis meses; la introducción oportuna de alimentos complementarios seguros y nutritivos a partir de los seis meses; y el amamantamiento constante durante los dos primeros años de vida, e incluso más, como estas indicaciones a las madres, posibilitan que el niño obtenga beneficios en materia de nutrición y de salud, y que además tenga un contacto frecuente con la madre y sino con la persona encargada de su cuidado y reciba su cariño.

También un niño que haya sido vacunado completamente y que haya recibido una alimentación adecuada tiene mayores posibilidades de sobrevivir y es más capaz de relacionarse con los demás, de jugar y de aprender. Esto reducirá los gastos que tenga que confrontar la familia en atención de la salud, las ausencias escolares, y la renuencia a hacer las tareas en casa, como la pérdida de ingresos que sufren los progenitores cuando tienen que atender a un niño enfermo.

Desnutrición

Definición. Para León Calzada; “el estado de nutrición es un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, tiene lugar en todas y cada una de las células del organismo, de las cuales resulta la composición corporal, la salud y la vida misma. La desnutrición es un estado patológico caracterizado por la falta de aporte adecuado de energía y/o de nutrientes acordes con las necesidades biológicas del organismo, que produce un estado catabólico, sistémico y potencialmente reversible.

Concepto. El cuerpo humano se compone de moléculas en cambio constante, las cuales poseen un patrón característico de organización estructural y funcional cuyo equilibrio resulta de la relación entre la velocidad de síntesis o producción (dependiente del aporte y utilización de los nutrientes) y la velocidad de destrucción de la materia.

Causas de desnutrición:

Estas a la vez actúan en niveles y las que lo hacen a un nivel más daño anulan a las que intervienen en zonas más bajas. No se gana nada argumentando sobre sí unos niveles son más importantes que otros.

Modelo jerárquico de las causas de desnutrición Proteico-Energética

Nivel I	Desigualdad	Sequia	Guerra
Nivel II	Pobreza y desventaja social		
Nivel III	Falta de alimentos	Infecciones	Abandono
Nivel IV	Anorexia		
Nivel V	Malnutrición		

Montalvo, Introducción a la Pediatría y Puericultura 1999.

Alimentación:

Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.

Alimentos:

Cualquier comida o bebida que el ser humano y los animales toman para satisfacer el apetito, hacer frente a las necesidades fisiológicas del crecimiento y de los procesos que ocurren en el organismo, y suministrar la energía necesaria para mantener la actividad y la temperatura corporal.

Importancia de la alimentación:

Los alimentos son sustancias que sirven para nutrir el cuerpo y producir en el organismo energía.

El caminar, trotar, correr, jugar, estudiar son actividades que los jóvenes realizan a diario. Todas estas actividades hacen que el cuerpo gaste energías. Cuando el cuerpo pierde energía se debe consumir alimentos que ayuden al organismo a recuperar las energías perdidas para recuperarlas y aumentarlas para que el cuerpo se mantenga sano. De ahí la importancia de consumir alimentos variados para que el cuerpo reciba una dieta balanceada.

La cantidad de alimentos que se debe tomar cada día para el buen funcionamiento del organismo debe ser balanceada es decir, debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo. Alimentación balanceada no es comer mucho o en abundancia es comer lo necesario.

Los alimentos tienen valores energéticos diferentes, por eso se les han clasificado en alimentos básicos o plásticos, alimentos energéticos y alimentos reguladores.

Consumo de alimentos:

Los alimentos ingeridos por diferentes pueblos en las diferentes partes del mundo. A lo largo de casi toda la historia del hombre, éste ha dependido de los productos cultivados a nivel local. Los métodos de almacenamiento de alimentos eran primitivos, por lo que las épocas de hambre eran bastante normales. Pero en los últimos cien años más o menos, el avance de los transportes y de los métodos de conservación de alimentos, como el envasado y la refrigeración, han permitido que haya muchos más alimentos disponibles y en cualquier momento del año. En los países desarrollados se tiene hoy la oportunidad de comer casi todo lo que se quiere y cuando se quiere, aunque todavía en los países más ricos la mayor parte de la población sigue prefiriendo dietas que reflejan la tradición local. Así, en el norte de Europa y en los Estados Unidos, donde abundan las gramíneas y los granos (excelentes para criar animales), los alimentos más populares siguen siendo los lácteos, ternera, cordero, el pan y la cerveza, aunque es posible que las personas que tienen poco tiempo o pocas habilidades culinarias prefieran ciertos tipos de alimentos procesados o precocinados. En contraste, el vino de la región, la fruta, el aceite de oliva y la pasta siguen teniendo un consumo mayoritario en el sur de Europa. En Latinoamérica el maíz y el frejol son los dos alimentos básicos de la población. En gran parte de Asia el arroz sigue siendo la base de la dieta, donde proporciona el 90% de las calorías de la población, al igual que en Japón, Singapur y Hong Kong. No obstante, algunos alimentos importados se consumen universalmente, como la patata o papa, el café y los tomates en casi todo el mundo. En las comunidades multiculturales cada grupo étnico tiende a conservar sus tradiciones alimenticias, pero hay una gran variedad de alimentos procedentes de todo el mundo que hoy están disponibles y forman parte de la dieta normal en muchos países.

Estudios Sobre alimentos:

“Las primeras informaciones sobre la dieta humana proceden sobre todo de fuentes arqueológicas y de la literatura, pero en los últimos cuarenta años la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) ha recogido información sobre los alimentos básicos de cada nación. Además, muchos gobiernos calculan las diferencias dietarias dentro del país teniendo en cuenta, por ejemplo, la edad, sexo, región e ingresos y realizan estudios estadísticos y encuestas.

Las diferencias en la dieta justifican en parte las amplias diferencias en cuanto a estatura, salud y longevidad que se producen dentro de un país y en comparación con otros”.

Microsoft © Encarta © 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporation.

Según FERNANDEZ Alonzo, Nelida: "Un niño en edad escolar debería marcharse a su escuela bien desayunado. Carbohidratos, grasas y proteínas tienen que estar presentes en ese primer alimento. No obstante, diariamente se produce una carrera contra el tiempo y son pocos los chicos que realmente pueden salir del hogar con un buen sustento nutritivo en sus estómagos." Monografias.com

Valoración de las necesidades Nutricionales.

Los **requerimientos nutricionales** se definen como las cantidades mínimas de nutrientes que se necesitan para mantener una salud óptima y para prevenir la aparición de desnutrición o de estados carenciales específicos.

Necesidades calóricas:

La energía obtenida a partir de los alimentos es necesaria para las funciones metabólicas que mantienen la vida (circulación, respiración, gradiente electro-químico a través de las membranas, regulación de la temperatura corporal, etc.), para el crecimiento y el desarrollo, para la actividad física y mental. La energía obtenida de los alimentos se expresa en kilocalorías.

Nutrientes particulares:

- Agua.- Es un nutriente esencial, ya que, aún cuando se sintetiza en diversas fases del metabolismo intermediario, lo hace en cantidades menos a las requeridas por el organismo.

Cantidad de agua diaria aconsejada

Se suele perder, a través del sudor, la orina o la respiración, unos 2,5 litros diarios de agua. El organismo necesita reponer esta agua. Como hemos visto, la comida proporciona casi una tercera parte del agua que se pierde. El resto debemos hacerlo bebiendo agua pura. La cantidad de agua que debemos beber depende del grado de calor y del esfuerzo físico que realizamos.

En general, **se aconseja la ingestión directa de agua de 2 litros diarios, como mínimo, cuando hace calor y de litro y medio con temperaturas menores** . Naturalmente sobre esta cantidad general mínima se tendrían que tener en cuenta aportaciones superiores en casos concretos. Hilda Núñez. Nutricionista del Inciensa. Nacion.com

- Proteínas.- Estos nutrientes son necesarios como fuente de aminoácidos para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Las proteínas se obtienen de leche, carne, pescado, aves, cereales, queso, soya, legumbres y granos. Pequeñas o grandes cantidades de algunas proteínas son absorbidas sin modificación.

Porciones diarias de proteína que debe tener el niño (mínimo).

Bueno, es importante que el niño y la niña consumo por lo menos de 2 a 3 porciones de proteína al día.

Esa proteína, es preferible que sea de alto valor biológico (carnes blancas -pollo y pescado-) y no debemos olvidar el gran valor nutritivo de los frijoles. Hilda Núñez. Nutricionista del Inciensa. Nacion.com

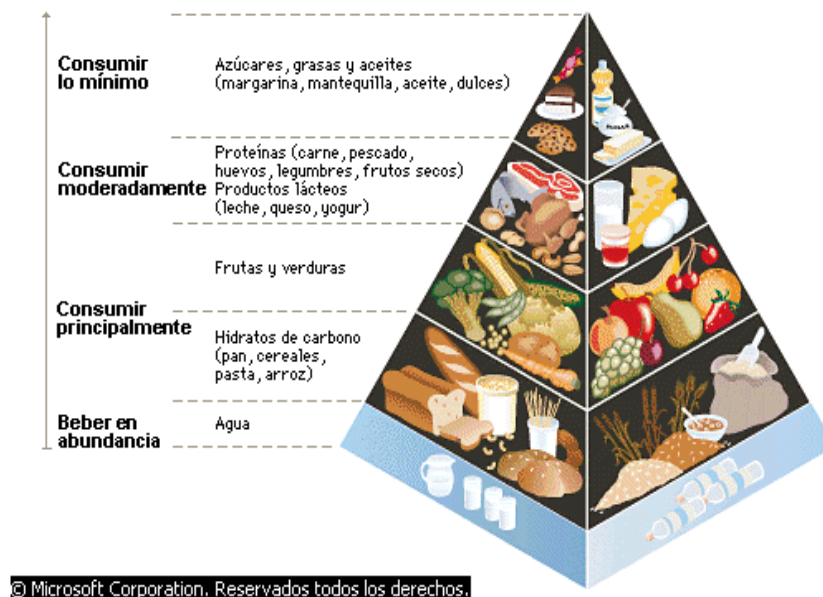
- Hidratos de carbono.- Su función fundamental es energética, pero también cumplen un rol estructural a través de moléculas complejas como los mucopolisacáridos del tejido conjuntivo.
- Los hidratos de carbono son de 2 tipos: féculas, que se encuentran principalmente en los cereales, legumbres, tubérculos y azúcares que están presentes en los vegetales y frutas; y los hidratos de carbono complejos que se encuentran en cereales sin refinar, tubérculos, frutas y verduras, que también aportan vitaminas, minerales y grasas.

Ninguno de los hidratos de carbono, considerado individualmente, es esencial.

- Lípidos.- Las grasas son esenciales como fuente de ácidos grasos necesarios para las estructuras celulares, para necesidades

energéticas inmediatas, y para vitaminas liposolubles. Las grasas aportan entre el 35 y 45 % de las calorías de la dieta normal.

Pirámide de alimentos más saludables



La pirámide de alimentos más saludables es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. En el ápice están los alimentos que deben consumirse en menos cantidad.

- Vitaminas.- Son sustancias orgánicas importantes para el crecimiento, la salud, el metabolismo y el bienestar físico. Son de 2 grupos: liposolubles e hidrosolubles.

Vitaminas	ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA	FUNCIONES PRINCIPALES	EFECTOS DE LA DEFICIENCIA
Liposoluble			
A	Vegetales, lácteos, hígado	productos lácteos, hígado	Componente de pigmentos sensibles a la luz. Afecta al mantenimiento de la piel
D	Productos lácteos, aceite de hígado de pescado, luz ultravioleta	Productos lácteos, huevos de hígado	Absorción de calcio, formación de los huesos
E	Margarina, verduras de hoja verde	semillas, ácidos grasos y celulares	Protege contra la oxidación de grasos y membranas
K	Verduras de hoja verde	Coagulador sanguíneo	Inhibición de la coagulación de la sangre
Hidrosoluble			
B ₁ (Tiamina)	Vísceras, cerdo, legumbres	cereales, cerdo, cereales, legumbres	Metabolismo de los hidratos de carbono. Regulación de las funciones nerviosas y cardíacas
B ₂ (Riboflavina)	Productos lácteos, huevos, cereales, legumbres	Productos lácteos, hígado, huevos, cereales, legumbres	Metabolismo
B ₃ (Nicotinamida)	Hígado, cereales, legumbres	carne magra, cereales, legumbres	Reacciones de oxidación-reducción en la respiración celular
B ₅ (Ácido pantoténico)	Productos lácteos, huevos, cereales, legumbres	Productos lácteos, hígado, huevos, cereales, legumbres	Metabolismo
B ₆ (Piridoxina)	Cereales, verduras, carnes	Cereales, verduras, carnes	Metabolismo de los aminoácidos
B ₁₂ (Cobalamina)	Carnes rojas, productos lácteos	Carnes rojas, huevos, productos lácteos	Metabolismo de los ácidos nucleicos
Biotina	Carnes, legumbres	Carnes, verduras, legumbres	Síntesis de ácidos grasos y metabolismo de aminoácidos
C (Ácido ascórbico)	Cítricos, verduras de hoja verde, tomates	Cítricos, verduras de hoja verde, tomates	Formación de colágeno en dientes, huesos y tejido conectivo de vasos sanguíneos
Ácido fólico	Alimentos integrales, verduras de hoja verde, legumbres	Alimentos integrales, verduras de hoja verde, legumbres	Metabolismo de los ácidos nucleicos

- 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: macroelementos, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio; y microelementos, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y zinc

MINERAL	ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA	FUNCIONES PRINCIPALES	EFFECTOS DE LA DEFICIENCIA
Principal			
Calcio	Leche, queso, legumbres, verduras	Formación de huesos y dientes, coagulación sanguínea y transmisión nerviosa	Raquitismo, osteoporosis
Cloro	Alimentos que contienen sal, algunas verduras y frutas	Regulación de fluidos entre células o capas de células	Desequilibrio ácido-base en los fluidos corporales (muy raro)
Magnesio	Cereales, verduras de hoja verde	Activación de enzimas, síntesis de proteínas	Fallos en el crecimiento, problemas de comportamiento, convulsiones
Fósforo	Leche, queso, yogur, pescado, aves de corral, carnes, cereales	Formación de huesos y dientes, mantenimiento del equilibrio ácido-base	Debilidad, pérdida de calcio
Potasio	Bananas, verduras, patatas, leche, carnes	Mantenimiento del equilibrio ácido-base y de fluidos, transmisión nerviosa	Calambres musculares, pérdida del apetito, ritmo cardíaco irregular
Azufre	Pescado, aves de corral, carnes	Mantenimiento del equilibrio ácido-base y funcionamiento del hígado	Trastornos poco probables aunque el cuerpo reciba menos cantidades de las necesarias
Sodio	Sal de mesa	Mantenimiento del equilibrio ácido-base y del nivel de agua en el cuerpo, función nerviosa	Calambres musculares, pérdida del apetito
Traza			
Cromo	Legumbres, vísceras, grasas, aceites vegetales, carnes, cereales	Metabolismo de la glucosa	Aparición de diabetes en adultos
Cobre	Carnes, agua potable	Formación de glóbulos rojos	Anemia, afecta al desarrollo de huesos y tejido nervioso
Flúor	Agua potable, té, marisco	Mantenimiento de la estructura ósea, resistencia a la caries dental	Osteoporosis, caries dental
Yodo	Pescado de mar, marisco, productos lácteos, verduras, sal yodada	Síntesis de las hormonas tiroideas	Inflamación del tiroides (bocio)

Hierro	Carnes magras, huevos, cereales, verduras de hoja verde, legumbres	Formación de hemoglobina	Anemia
Selenio	Marisco, carnes, cereales	Previene la descomposición de grasas y otras sustancias químicas del cuerpo	Anemia
Zinc	Carnes magras, pan y cereales, legumbres, marisco	Componente de muchas enzimas	Fallos en el crecimiento, atrofia de las glándulas sexuales, retraso en la curación de heridas

Microsoft © Encarta © 2007. © 1993--2006 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

2.3.2 DESARROLLO INTELECTUAL

Definición de desarrollo

Es un proceso por el cual cada ser humano tiene que vivir para ir creando una madurez adecuada a su edad. Es una secuencia de cambios tanto del pensamiento como sentimientos y sobre todo el más notorio es el físico, dándose estos cambios se llega a una madurez tanto intelectual, social como muscular y de esta manera el individuo se va desarrollando en todas sus dimensiones.

psicopedagogía.com

Puedo entonces personalmente definir qué desarrollo es el cambio de tipo coherente y ordenado, de todas las estructuras psicofísicas de un organismo, desde su permanencia en el útero de la madre hasta la madurez. Es un proceso diario que empieza desde el momento mismo de la concepción.

Inteligencia

Etimológicamente la palabra inteligencia es de origen latino, *intelligentia*, que proviene de *inteligere*, término compuesto de *intus* "entre" y *legere*

"escoger", por lo que, etimológicamente, inteligente es quien sabe escoger. La inteligencia permite elegir las mejores opciones para resolver una cuestión.

La palabra inteligencia fue introducida por Cicerón para significar el concepto de capacidad intelectual. Su espectro semántico es muy amplio, reflejando la idea clásica según la cual, por la inteligencia el hombre es, en cierto modo, todas las cosas.

Concepto.- (del latín *intellegentĭa*) es la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla adecuadamente. Es la capacidad de procesar información y está íntimamente ligada a otras funciones mentales como la percepción, o capacidad de recibir dicha información, y la memoria, o capacidad de almacenarla.

Definir qué es la inteligencia es siempre objeto de polémica; las definiciones de inteligencia pueden clasificarse en varios grupos: las psicológicas, mostrando la inteligencia como la capacidad cognitiva, de aprendizaje, y relación; las biológicas, que consideran la capacidad de adaptación a nuevas situaciones; las operativas, etc. Además, el concepto de inteligencia artificial generó hablar de sistemas, y para que se pueda aplicar el adjetivo inteligente a un sistema, éste debe poseer varias características, tales como la capacidad de razonar, planear, resolver problemas, pensar de manera abstracta, comprender ideas y lenguajes, y aprender.

Tal diversidad indica el carácter complejo de la inteligencia, la cual sólo puede ser descrita parcialmente mediante enumeración de procesos o atributos que, al ser tan variados, hacen inviable una definición única y delimitada, dando lugar a singulares definiciones, tales como: «la inteligencia es la capacidad de adquirir capacidad», de Woodrow, o «la inteligencia es lo que miden los test de inteligencia», de Bridgman.

¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia es la capacidad que tiene el cerebro humano para procesar la información que recibe del exterior, y a su vez es la capacidad de recoger esta del mundo que le rodea, a pesar de que el hombre, no es el animal que posee la mayor agudeza visual, ni auditiva, si es el único capaz de descifrar un lenguaje escrito y hablado, gracias a su inteligencia, La inteligencia depende de la estructura que tenga el cerebro y las vías de acceso que lo comunican con el mundo externo. La inteligencia se podría dividir en dos; LA FÍSICA Y LA INTELECTUAL y a pesar de que vemos muchas personas que poseen una de las dos, esto no implica que no se puedan, ni se deban poseer las dos, lo cual sería lo ideal. Esto se debe a que solamente se adaptó la estructura cerebral para un solo tipo de inteligencia, por eso vemos científicos casi incapaces de practicar un deporte de manera satisfactoria o a un deportista con un nivel cultural y expresivo casi doloroso.

La estructura cerebral de la cual depende la inteligencia se forma y se refuerza desde que nacemos hasta los seis años por eso es común oír de deportistas o músicos geniales, que mostraron sus habilidades desde muy temprana edad, cuando la realidad es que gracias a que fueron estimulados conscientes o inconscientemente a esta edad ellos llegaron a ser geniales, de la misma manera que vemos a una persona musculosa capaz de levantar objetos pesados, no gracias a sus fuertes músculos, sino que sus músculos se deben gracias a que levanto objetos con la frecuencia, intensidad y duración necesarias para llegar a ser fuerte y musculosa.

La Teoría del conocimiento e inteligencia

Se dedica a las diferentes acepciones de la palabra **inteligencia** y a la *inteligencia elegante* como sujeto activo de la gestión del conocimiento:

- Se intentan tipificar las distintas formas de su funcionamiento interno; desde los preconceptos y las respuestas automáticas a las respuestas generadas por el sistema del lenguaje. El criterio de

ordenación elegido ha sido el grado de fiabilidad asociado a la respuesta de la inteligencia ante un problema o requerimiento a su sistema.

- Mención especial se realiza a la **creatividad** como conjunto de funciones complejas del cerebro o secuencia de funciones simples de la inteligencia más otras funciones específicas de una materia determinada.
- El siguiente paso es el de especular sobre la **estructura fisiológica del cerebro** más apta para ejecutar las funciones requeridas, sobre su **carácter genético** y, en consecuencia, sobre la forma en que se transmite a las generaciones siguientes.
- La coherencia de las propuestas necesita de un elemento adicional, la forma en que crece y se desarrolla la inteligencia. Parece un poco complicado que se desarrolle y mejore su eficacia por mutaciones aleatorias.

Mente.- Conjunto de actividades y procesos psíquicos conscientes e inconscientes, especialmente de carácter cognitivo.

Microsoft Encarta 2007

Cociente de desarrollo (CD), es el indicador del desarrollo psicomotor de un niño. Se obtiene dividiendo la edad de desarrollo por la edad cronológica y multiplicando el resultado por cien.

La edad de desarrollo es cualquier medida estandarizada de desarrollo que se pone en relación con la edad. Las variables más utilizadas son la percepción sensorial, la habilidad motriz, la sociabilidad y la reactividad emocional, entre otras. Con cada una de ellas se obtienen unas puntuaciones, que algunos autores denominan como edad social o edad emocional, y con el conjunto se determina el perfil de desarrollo (puntuación que aparece en el numerador). Estas medidas son más o menos arbitrarias, pero una vez especificadas se estandarizan para el conjunto de la población y se utilizan a efectos de comparación y para establecer diagnósticos en pediatría, psicología de la educación, en el estudio de poblaciones, etcétera.

El cociente de inteligencia es un índice que pretende establecer la relación entre la edad mental y la edad cronológica

El desarrollo infantil y el aprendizaje temprano

Los primeros ocho años de la vida del niño son fundamentales, especialmente los tres primeros años, que son la base de la **salud**, el crecimiento y el desarrollo en el futuro. Durante este período, las niñas y los niños aprenden más rápidamente que en cualquier otra época. Los recién nacidos y los niños de corta edad se desarrollan con mayor rapidez y aprenden más rápidamente cuando reciben **amor** y afecto, **atención**, aliento y estímulos mentales, así como **alimentos** nutritivos y una buena atención de la salud.

Los niños que padecen anemia, están desnutridos o se enferman con frecuencia pueden asustarse e irritarse con mayor facilidad que un niño

saludable, y tener menos ganas de jugar, explorar y relacionarse con otros niños. Estos niños necesitan una atención especial y es necesario ayudarles a comer.

Todos los niños presentan diferencias en su crecimiento y su desarrollo. Un progreso lento puede resultar normal o puede deberse a una alimentación inadecuada, **problemas** de salud, falta de estímulos o un problema más grave. Los progenitores deberían analizar el progreso de sus hijos con un agente capacitado de la salud o un maestro.

Se afirma que la **calidad de vida** de los niños antes de iniciar la educación formal incide significativamente en la **clase** de estudiantes que ellos pueden llegar a ser. Entre los factores más decisivos se encuentran: buena salud y nutrición, pues niños física y psicológicamente saludables aprenden bien.

Inteligencias múltiples

Howard Gardner, psicólogo norteamericano de la Universidad de Harvard, es también codirector del Proyecto Zero (nombre genérico de un conjunto de proyectos en torno al desarrollo de la Inteligencia y Creatividad), escribió en 1983 “Las estructuras de la mente”, un trabajo en el que consideraba el concepto de inteligencia como un potencial que cada ser humano posee en mayor o menor grado, planteando que ésta no podía ser medida por instrumentos normalizados en test de CI y ofreció criterios, no para medirla, sino para observarla y desarrollarla.

Según Howard Gardner, creador de la Teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que puedan ser valorados en una determinada cultura. Propuso varios tipos de inteligencia, igual de importantes; que constituyen las formas como los individuos adquieren, retienen y manipulan la información del medio y demuestran sus pensamientos a los demás. Estas inteligencias se delimitaron a partir del estudio de unas habilidades o destrezas cognitivas variadas, identificadas en poblaciones de sujetos particulares: individuos talentosos, secuelas de lesiones cerebrales, observaciones evolutivas y transculturales. Para que las habilidades observadas recibieran el calificativo de inteligencias, debían cumplir los criterios antes expuestos. En 1983 propuso las inteligencias que se resumen a continuación:

1) Inteligencia lingüística: se utiliza en la lectura de libros, en la escritura de textos, y en la comprensión de las palabras y el uso del lenguaje cotidiano. Esta inteligencia se observa en los poetas y escritores, pero también en oradores y locutores de los medios de comunicación.

2) Inteligencia lógico – matemática: utilizada en la resolución de problemas matemáticos, en el contraste de un balance o cuenta bancaria y en multitud de tareas que requieran el uso de la lógica inferencial o proposicional. Es propia de los ingenieros y científicos.

3) Inteligencia musical: se utiliza al cantar una canción, componer una canción, tocar un instrumento, o al apreciar la belleza y estructura de una composición musical. Naturalmente se observa en composiciones y músicos en general. Es conocida comúnmente como "buen oído".

4) Inteligencia espacial: se utiliza en la realización de desplazamientos en una ciudad o edificio, en comprender un mapa, orientarse, imaginarse la disposición de unos muebles en un espacio determinado o en la predicción de la trayectoria de un objeto móvil. Es la propia de los pilotos de aviación, los exploradores, diseñadores de interiores, arquitectos y escultores. Esta inteligencia atañe además campos tan diversos como la cirugía o la marina.

5) Inteligencia cinestésico – corporal: se utiliza en la ejecución de deportes, de bailes y en general en aquellas actividades donde el control corporal es esencial para obtener un buen rendimiento. Propio de bailarines, deportistas, gimnastas o mimos.

6) Inteligencia interpersonal: se implica en la relación con otras personas, para comprender sus motivos, deseos, emociones y comprender los estados de ánimo, las motivaciones y estados psicológicos de los demás. Se refiere a una capacidad cognitiva de comprender los estados de ánimo de los demás, no a la respuesta emocional que provoca esa comprensión y que clásicamente denominamos empatía. Se encuentra muy desarrollada en maestros, vendedores, consultores y terapeutas.

7) Inteligencia intrapersonal: la capacidad de acceder a los sentimientos propios, las emociones de uno mismo y utilizarlos para guiar el comportamiento y la conducta del mismo sujeto. Se refiere a una capacidad cognitiva de comprender los estados de ánimo de uno mismo. Se utiliza para comprendernos a nosotros mismos, nuestros deseos, motivos y emociones. También juega un papel determinante en los cambios personales asociado a mejoras o adaptaciones a los eventos vitales. No está asociada a ninguna actividad concreta.

8) La Inteligencia existencial: representativa de la inclinación humana a formularse preguntas fundamentales sobre la existencia, la vida, la muerte y la finitud, meditando sobre ella. Se debería encontrar en filósofos, algunos psicólogos y teólogos.

9) Inteligencia emocional: capacidad de reconocer, manejar y controlar los sentimientos propios.

Es responsable de las motivaciones y de persistir frente a decepciones, controlar el impulso, regular el humor, evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía, etc.

Posteriormente añadió:

10) Inteligencia naturalista: la utilizamos al observar y estudiar la naturaleza para organizar y clasificar.

Los biólogos y naturalistas son quienes más la desarrollan.

Se podría describir con más detalle cada una de estas inteligencias, pero es más adecuado seguir el planteamiento del propio Gardner que las ilustra por medio de ejemplos de personajes que han destacado por poseer una de ellas en un nivel extraordinario de las artes, la ciencia o la política e ilustran de forma directa el significado que Gardner da a cada una de estas inteligencias. Un modelo de la inteligencia lingüística lo encontraríamos en escritores como J.L. Borges o Torrente Ballester; de la inteligencia lógico – matemática, en A. Einstein o Linus Pauling (premio Nobel de Química); de la musical, en L. Bernstein o Stravinsky; de la cinestésico – corporal, en Nureyev; de la interpersonal, en S. Freud; de la intrapersonal, en M. Gandhi y de la inteligencia existencial, en Víctor Frankl.

Gardner, Howard (2003) *Inteligencias múltiples*, Paidós,

También citamos el término pedagogía, cuyo significado es la ciencia que estudia la educación humana y elabora técnicas que faciliten el aprendizaje; los pedagogos muestran gran interés en los diferentes aspectos relacionados con la inteligencia y sus factores condicionantes, tanto psicológicos y biológicos como socio-culturales. Algunos de estos condicionantes son:

- Factores **hereditarios**: el carácter hereditario no significa una relación lineal ni que se encuentre predeterminado. La combinación de genes ofrece multitud de posibilidades. Estudios realizados con gemelos idénticos (monocigóticos) y mellizos (dicigóticos) ayudan a establecer estas diferencias. Es un factor más, no determinante.
- Otros factores **biológicos**: la migración de mayor densidad de neuronas especializadas en almacenar conocimiento, desde el tronco encefálico hacia la corteza cerebral, crea conexiones sinápticas más entrelazadas en los primeros meses de vida.
- Factores **ambientales**: el entorno del individuo es crucial para el desarrollo de la inteligencia; situaciones muy opresivas pueden limitarla al generar inestabilidad emocional. El medio sociocultural es muy importante en el desarrollo intelectual de un individuo. Un sujeto que crezca en un ambiente con adecuados estímulos cognitivos puede desarrollar mayores aptitudes intelectuales frente a un sujeto que se críe en un ambiente con pobreza de estímulos (Véase: Kaspar Hauser).

- Educación: una educación esmerada puede proporcionar valiosas herramientas para desenvolverse.
- Motivación: un individuo puede desarrollar mejor su inteligencia si es motivado por su familia o personas de su entorno a mejorar su percepción cognitiva.
- Hábitos saludables: una dieta sana genera mejores condiciones para desarrollarse. Dormir adecuadamente facilita el desarrollo de los procesos cerebrales. El alcohol y otras drogas pueden llegar a incapacitar al individuo

Adicionalmente también están los psicólogos de la educación, que trabajan en los problemas derivados del aprendizaje y la enseñanza; por ejemplo, investigan nuevos métodos para enseñar a los niños a leer o a resolver problemas matemáticos, con el fin de hacer el aprendizaje escolar más efectivo.

2.4. Hipótesis

Una alimentación equilibrada ayuda al desarrollo intelectual de los niños del Centro Educativo “Planeta Azul”.

2.5. Señalamiento de hipótesis:

Variable independiente: La alimentación.

Variable dependiente: Desarrollo intelectual.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Enfoque

El enfoque de esta investigación es **CUALITATIVO** porque el problema requiere investigación internas, pues vamos a estar en contacto con la directora del Centro Educativo, los padres de familia y los/as niños/as, lo que le hace un trabajo de campo, el objetivo planteado será de acción inmediata. Sus resultados servirán de beneficio solo para el Centro Educativo, no son generalizados.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

El presente proyecto se basa en una investigación **aplicada**, puesto que se parte desde los conocimientos existentes en libros, documentos y páginas web que permitirán realizar el trabajo para llegar al objetivo.

Es una investigación **de campo**, porque se realizó en el lugar de los hechos, permitiendo un contacto directo con los niños, padres y maestros y el objeto de estudio.

Y finalmente la investigación por su naturaleza es de **acción** por que luego de haber investigado se ha planteado una alternativa de solución, que es la elaboración de un taller sobre nutrición para dar conocer las necesidades nutritivas que contribuyan al desarrollo intelectual de los niños.

3.3. Niveles o tipos de investigación.

Esta investigación es **exploratoria** por que se sustenta en conocimientos diversos que buscan cambiar una realidad social, que con los datos obtenidos sirvan de referencia para mejorar la nutrición de los niños.

La presente investigación es **descriptiva** porque analizaremos más profundamente la realidad actual sobre las costumbres alimenticias que tienen los niños del Centro Educativo Planeta Azul.

3.4. Población.

El universo de estudio de esta investigación va a estar integrado por una población de niños, padres y docentes del Centro educativo Planeta Azul.

POBLACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Niños	100	100%
Padres de familia	85	100%

3.5. Operacionalización de las variables.

Variable independiente: La alimentación

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	INDICES
La alimentación es la necesidad de proveer al organismo vita-	Vitaminas	Liposolubles A, D, E, K. Hidrosolubles	Antes de enviar a su hijo, a la escuela consume:

minas, minerales y nutrientes que favorezcan el desarrollo normal del individuo	Minerales	B ₁ , B ₂ , B ₃ , B ₅ , B ₆ , B ₁₂ , C, y Acido fólico. Calcio, cloro, manganeso, fósforo, potasio, azufre, sodio, cromo, cobre, fluor, yodo, hierro, selenio, zinc.	a. Leche o jugo b. leche, jugo, tostadas c. nada ¿Cuántas veces le alimenta al día? a. 1 vez b. 3 veces c. 5 veces
	Nutrientes	Agua, Proteínas, Hidratos de carbono, Lípidos.	

Variable dependiente: Desarrollo intelectual

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	INDICES
El desarrollo intelectual va sufriendo cambios desde el mismo vientre de la madre, tanto por estímulos internos como externos.	Desarrollo intelectual según Gardner:		¿Conoce los tipos de inteligencias?
	Inteligencia lingüística	capacidad de usar las palabras.	¿Qué tipo de inteligencia crees dominar?
	Inteligencia emocional	Capacidad de reconocer, manejar y controlar los sentimientos propios	¿Qué haces para desarrollarla más? ¿Te ayuda alguien a desarrollar más tu inteligencia?
	Inteligencia lógica-	Resuelve problemas	

	matemática.		
	Inteligencia musical	Aprecia tocar algún instrumento.	
	Inteligencia espacial	Distingue: color, línea, forma, figura, espacio, y sus	
	Inteligencia corporal-cinestésica	Coordinar los movimientos del cuerpo y expresar	
	Inteligencia intrapersonal:	Se entiende a sí mismo	
	Inteligencia interpersonal	Se relaciona con las demás personas	
	Inteligencia naturalista	Observa, estudia organiza y clasifica.	

ITEMS

1. ¿Toma leche en casa?
Si no a veces
2. ¿Cuántas veces come al día?
1vez 3veces 5 veces
3. ¿Consume carne?
Si no a veces
4. ¿Consume granos secos?
Si no a veces
5. ¿Consumen legumbres y verduras?
Si no a veces
6. ¿Consumen frutas en su casa?
Si no a veces

7. ¿Consumen harinas?
 Si no a veces
8. ¿Consume fideos?
 Si no a veces
9. Para endulzar los alimentos utiliza
 Azúcar Panela Miel de abeja
10. Para la lonchera envía
 Dulces Frutas Lácteos
11. ¿Qué tipo de inteligencia crees dominar?
12. ¿Qué haces para desarrollarla más?
13. ¿Te ayuda alguien a desarrollar más tu inteligencia?
14. ¿Te gustaría ser más inteligente, porqué?
15. ¿Te gusta leer?
 Mucho Poco Nada
16. ¿Cuándo lees algo, entiendes?
 Mucho Poco Nada
17. ¿Cuándo realizas operaciones lógicas, te demoras?
 Mucho Poco Nada
18. ¿Te gusta estar en contacto con la naturaleza?
 Si No A veces
19. ¿Haces fácilmente amigos?
 Si No A veces
20. Te sientes bien con la forma de ser tuya?
 Si No A veces

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada a los niños y niñas.

1. Antes de venir a la escuela consumes:

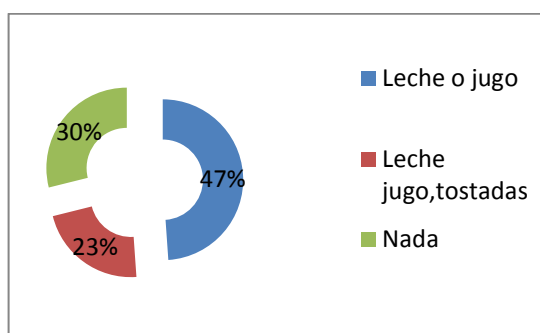
a. Leche o jugo

b. leche, jugo, tostadas

c. nada

Cuadro y gráfico No. 2

Alternativa	Frecuencia	%
Leche o jugo	47	47
Leche, jugo, tostadas	23	23
Nada	30	30
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada
Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

Según los datos de este ítem, se observa que el 47% de los encuestados toman solo leche o jugo, el 23% tienen un desayuno completo, y el 30% restante asiste a la escuela sin consumir ningún alimento.

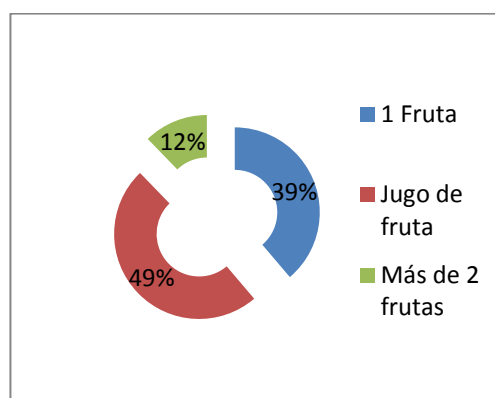
Es necesario que se concientice la necesidad de enviar al niño con un desayuno bien dotado. Si unificamos el consumo de leche o jugo con la ingesta nula de alimentos, alcanza un 77% que indica un elevado número de niños que no tienen la suficiente energía para resistir una mañana de trabajo escolar.

2. ¿Cuántas frutas consumes al día?

- a. 1 fruta
- b. jugo de una fruta
- c. más de 2 frutas

Cuadro y gráfico No. 3

Alternativa	Frecuencia	%
fruta	38	39
Jugo de una fruta	48	49
Más de 2 frutas	12	12
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

Según los datos de este ítem, se observa que el 39% consume 1 fruta hecha jugo, el 49% consume 1 fruta y el 12% consume más de 2 frutas. Siendo la fruta considerada un elemento bueno en la dieta del niño escolar, el consumo del 49% nos indica que la ingieren solamente en forma de jugo, no siendo lo correcto, además significa que no hay conocimiento por parte de las personas encargadas de proveer la alimentación al niño escolar de las cantidades necesarias para asimilar su beneficio

3. ¿Cuántas veces te alimentas al día?

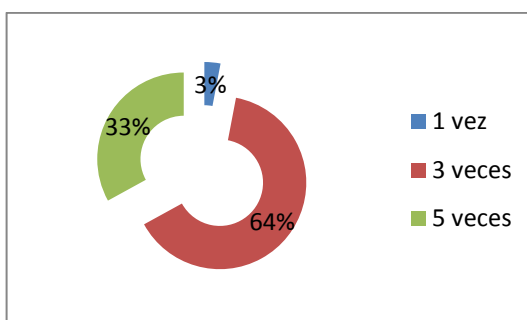
a. 1 vez

b. 3 veces

c. 5 veces

Cuadro y gráfico No. 4

Alternativa	Frecuencia	%
1 vez	3	3
3 veces	64	64
5 veces	33	33
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

Los datos de este ítem, indican que el 64% de los niños tiene las 3 comidas, el 33% de los niños incluyen en su alimentación 2 entrecomidas. Y el 3% corresponde a los niños que se alimentan solamente 1 vez al día.

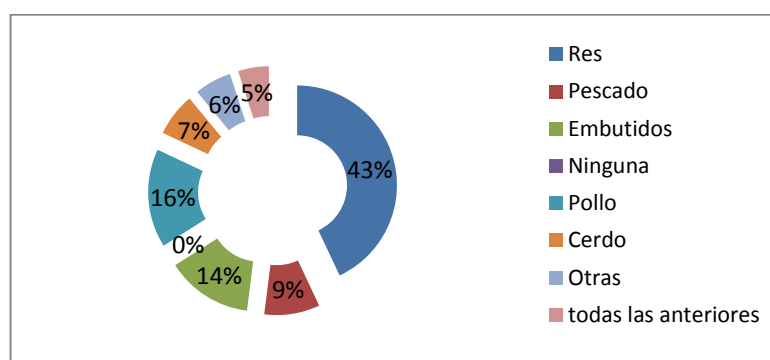
El adulto responsable de los niños que pertenecen a la frecuencia de alimentación de 1 y 3 veces al día muestra claramente su falta de conocimiento de una verdadera alimentación.

4. Qué tipo de carne preparan más en tu casa?

- a. res e. pollo
- b. pescado f. cerdo
- c. embutidos g. otras
- d. ninguna. H. todas las anteriores

Cuadro y gráfico No. 5

Alternativa	Frecuencia	%
Res	43	43
Pescado	9	9
Embutidos	14	14
Ninguna	0	0
Pollo	16	16
Cerdo	7	7
Otras	6	6
Todas las anteriores	5	5
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

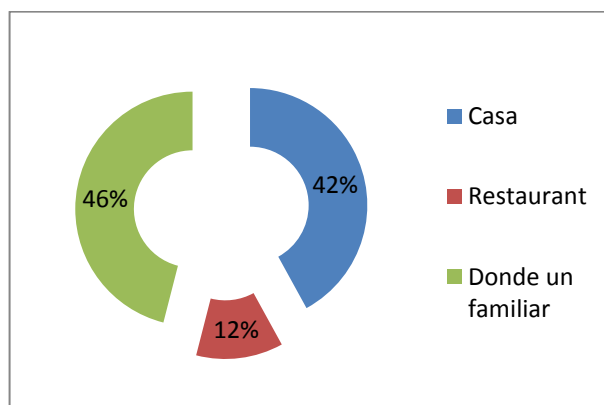
Según los datos de este ítem el consumo de res tiene el 43%, seguido con el 16% la ingesta de pollo y muy seguido con el 14% el consumo de embutidos, el 9% corresponde a la variable del pescado, el 7% están el consumo de cerdo y otros tipos de carne tiene el 6% y el consumo variado de todos los tipo de carne comparten el 5%. Con los datos anteriores se puede manifestar que el consumo de carne roja es muy alto tomando en cuenta las toxinas existentes en esta y considerando su proceso lento de asimilación en el organismo, que resultan perjudiciales a largo tiempo. A la vez que existe consumo de pollo, también hay el de embutidos, siendo este último perjudicial para la salud.

4. Después de la escuela ¿Dónde almuerzas?

- a. casa
- b. restaurant
- c. donde un familiar

Cuadro y gráfico No. 6

Alternativa	Frecuencia	%
Casa	42	42
Restaurant	12	12
Familiar	46	46
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada
Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

El 12% de los niños almuerza en un restaurant, el 42% almuerza en casa, y finalmente el 46 % acude a donde algún familiar.

Cabe señalar que el porcentaje más alto, permite deducir que el hecho de que no hay supervisión exclusiva del padre o madre no podemos hablar de una buena ingesta de alimentos, pues el familiar no tiene la suficiente autoridad para exigir al niño el consumo de alimentos.

6. ¿De los siguientes alimentos cuál consideras que te ayuda a desarrollar tu inteligencia?

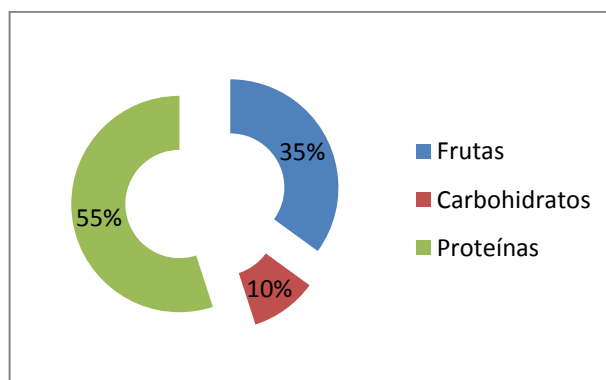
a. frutas

b. carbohidratos

c. proteínas

Cuadro y gráfico No. 8

Alternativa	Frecuencia	%
Frutas	35	35
Carbohidratos	10	10
Proteínas	55	55
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

Según los datos el consumo de fruta tiene el 35%, el 10% pertenece a la ingesta de carbohidratos, y finalmente con el 55% asumen que la alimentación con proteínas eleva su inteligencia.

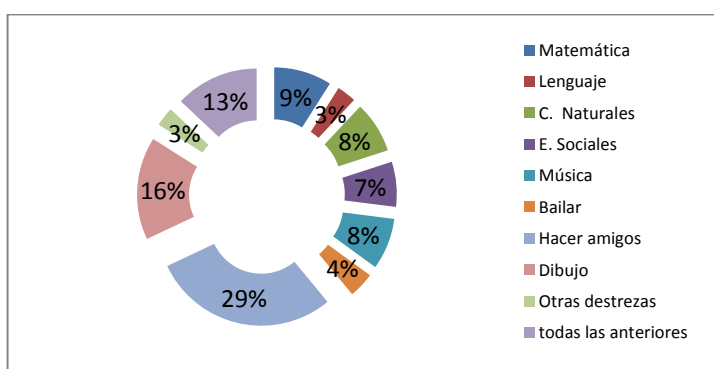
Vale señalar que los niños no tienen un conocimiento específico de las cantidades y alimentos primordiales que les colabore en el desarrollo cognitivo.

7. ¿Qué te gusta más?

- a. Matemática b. Lenguaje c. C. Naturales
 d. E. Sociales e. Música f. Bailar
 g. Hacer amigos h. Dibujo i. Otras destrezas
 j. Todas las anteriores

Cuadro y gráfico No. 9

Alternativa	Frecuencia	%
Matemática	9	9
Lenguaje	3	3
C. Naturales	8	8
E. Sociales	7	7
Musica	8	8
Bailar	4	4
Hacer amigos	29	29
Dibujo	16	16
Otras	3	3
Todas las anteriores	13	13
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

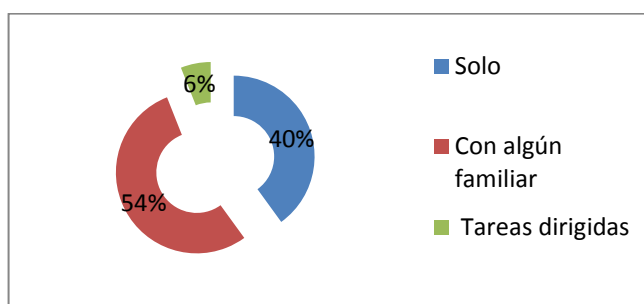
Los porcentajes arrojados a este ítem se detallan para matemática con el 9%, lenguaje el 3%, C. naturales con el 8%, E. Sociales el 7%, música con 8%, bailar con el 4%, hacer amigos tiene el 29%, a los niños que le gusta la pintura corresponde al 16%, a los niños que gusten de otras destrezas se reúnen en el 3%, finalmente los niños que gustan de todas las materias corresponden al 13%. Es necesario que al hablar de inteligencias múltiples, cada una de ellas se determina por la facilidad que se tiene captar alguna de ellas, esto nos indica que por una baja alimentación al no producirse una

8. Los deberes lo realizas:

- a. solo
- b. con algún familiar
- c. En tareas dirigidas

Cuadro y gráfico No. 11

Alternativa	Frecuencia	%
Solo	40	40
Con familiar	54	54
Tareas dirigidas	6	6
Total	100	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

Según los datos de este ítem el niño realiza solo sus tareas con un 40% con la compañía de un familiar el 54% y el 6% representa a los niños que asisten a tareas dirigidas. Lo que nos indica que el niño necesita la ayuda de un familiar para poder realizar sus tareas. Tomando en cuenta el ítem 1 con el porcentaje alto que consumen solo leche o jugo, si van con desayuno escueto a la escuela, como van a tener animo para atender y asimilar el conocimiento impartido por sus profesores, peor va a poder realizar sus tareas escolares con facilidad, teniendo que recurrir a un familiar para que complemente los conocimientos para que sean asimilados y puedan ser resueltos en las tareas enviadas por los docentes.

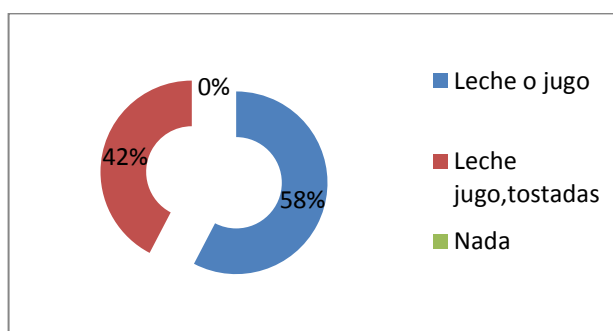
4.2 Encuesta aplicada a los padres de familia

1. Antes de enviar a su hijo, a la escuela consume:

- a. Leche o jugo
- b. leche, jugo, tostadas
- c. nada

Cuadro y gráfico No. 12

Alternativa	Frecuencia	%
Leche o jugo	49	58
Leche, jugo, tostadas	36	42
Nada	0	0
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

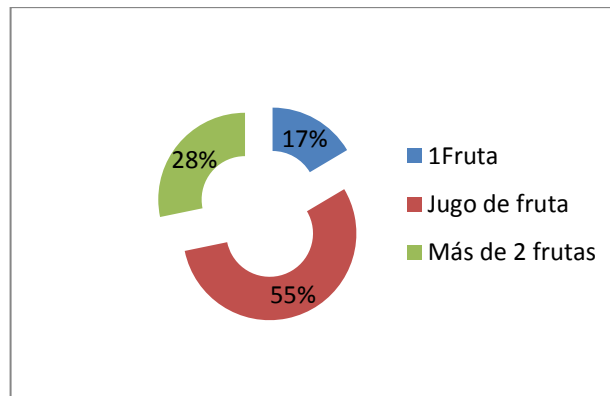
Según este ítem los padres dotan de leche o jugo alcanzan con el 58% y con el 42% asumen que proveen de un desayuno equilibrado que consiste en leche, jugo y tostadas. Los datos de la mayoría de niños ingieren solo leche o jugo, lo que deja en claro que como padres no tienen conocimiento de las cantidades y alimentos que deben ser preparados y proporcionados a sus hijos en el desayuno, pues se confían de que el refrigerio complementarían sus necesidades alimentarias. Si nos saltamos el desayuno y lo reemplazamos con la colación de la media mañana les estamos restando una comida importante y a consecuencia de esto podemos acarrear las mencionadas repercusiones funcionales.

2. ¿Cuántas frutas consume su hijo al día?

- a. 1 fruta
- b. jugo de una fruta
- c. más de 2 frutas

Cuadro y gráfico No. 13

Alternativa	Frecuencia	%
1 fruta	14	17
Jugo de una fruta	47	55
Más de 2 frutas	24	28
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

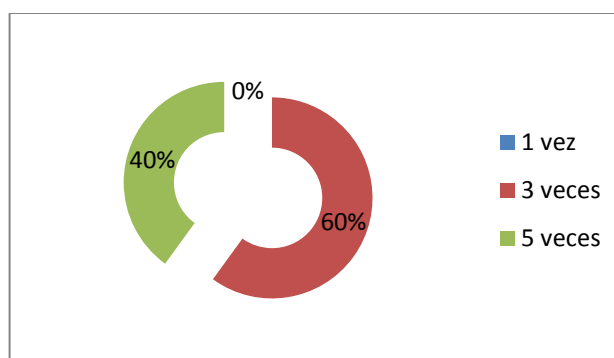
Los datos indican que tan solo el 17% consume una fruta al día lo que nos da a entender que su consumo es un tanto restringida ya sea por, gusto del padre y no del niño, mientras que el 55% consume jugos pero la mayoría nos da a pensar que ese consumo es en el almuerzo, y que el 28% si tiene una cultura de consumo de frutas lo que se podría decir que los padres como los hijos saben de los beneficios de su consumo.

3. ¿Cuántas veces le alimenta al día?

- a. 1 vez
- b. 3 veces
- c. 5 veces

Cuadro y gráfico No. 14

Alternativa	Frecuencia	%
1 vez	0	0
3 veces	51	60
5 veces	34	40
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada
Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

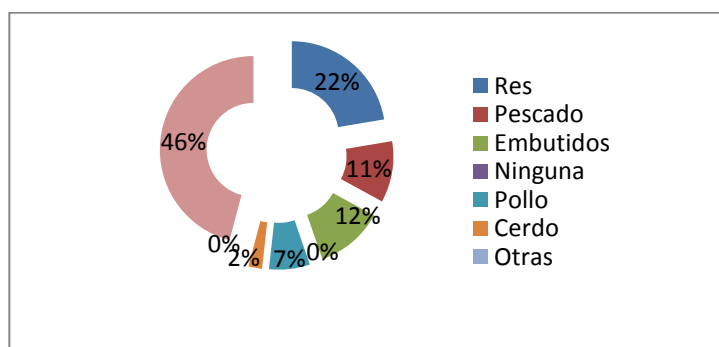
Los datos de este ítem permiten deducir que los padres alimentan a sus hijos 3 veces al día que corresponde el 60% y con el 40% tienen conocimiento de que lo adecuado es alimentar 5 veces. Esto permite indicar que el mayor porcentaje puede ser por la ausencia de los padres en la casa al momento de las entrecomidas, y desconocen si comen o no sus hijos, esto es preocupante ya que sin los requerimientos nutricionales adecuados su funcionamiento no será el adecuado. Respecto al 40% restante demuestra que actualmente si pone más atención en su alimentación. La desinformación de los padres, lleva a que consideren el desayuno proporcionado por la escuela suficiente para la jornada matutina, siendo que este es solo un complemento de la primera comida.

4. ¿Que tipo de carne consumen?

- | | | | |
|--------------|--------------------------|----------|--------------------------|
| a. res | <input type="checkbox"/> | e. pollo | <input type="checkbox"/> |
| b. pescado | <input type="checkbox"/> | f. cerdo | <input type="checkbox"/> |
| c. embutidos | <input type="checkbox"/> | g. otras | <input type="checkbox"/> |
| d. ninguna. | <input type="checkbox"/> | | |

Cuadro y gráfico No. 15

Alternativa	Frecuencia	%
Res	19	22
Pescado	9	11
Embutidos	10	12
Ninguna	0	0
Pollo	6	7
Cerdo	2	2
Otras	0	0
todas las anteriores	39	46
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

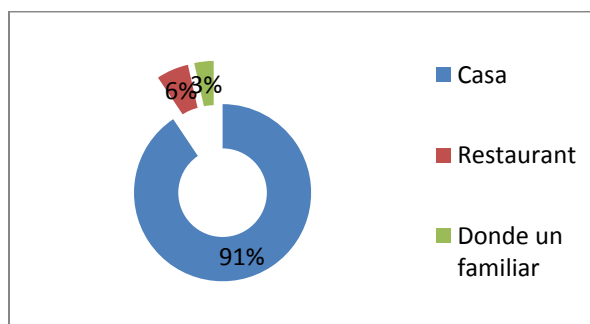
El consumo de res alcanza el 22%, con el 11% esta la ingesta de pescado y el consumo de embutidos alcanza el 12%, el 7% corresponde al pollo, con el 2% esta el consumo de cerdo, finalmente el consumo variado de carnes alcanza el 46%. Se puede identificar que no existe una opción definida de que tipo de carne es la adecuada y la que debería tener prioridad al momento de proveer la alimentación a los niños. Tomando en cuenta que el consumo de carnes blancas son de fácil asimilación y tienen menos toxinas que las carnes rojas.

5. Sus hijos almuerzan en:

- a. casa
- b. restaurant
- c. donde un familiar

Cuadro y gráfico No. 16

Alternativa	Frecuencia	%
Casa	77	91
Restaurant	5	6
Familiar	3	3
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

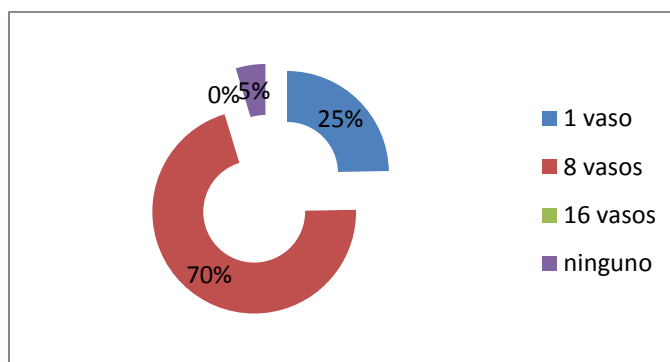
Según los datos arrojados por este ítem los padres asumen alimentar a sus hijos en casa con el 91%, el 6% corresponde a la alimentación provista por un familiar y el 3% restante asumen alimentar a sus hijos en restaurants. Con estos datos se deduce que por más que la alimentación sea hecha en casa hay desconocimiento del equilibrio que debe haber en la elaboración de las comidas. Esto puede ser que los padres por sus trabajos, no tienen el tiempo suficiente para preparar adecuadamente un almuerzo y opten por comidas ligeras y rápidas de preparar cayendo nuevamente, en la mala alimentación sin beneficio al desarrollo intelectual.

6. ¿Cuántos vasos de líquidos toma su hijo al día?

- a. 1 vaso c. 16 vasos
b. 8 vasos d. ninguno

Cuadro y gráfico No. 17

Alternativa	Frecuencia	%
1 vaso	21	25
8 vasos	60	70
16 vasos	0	0
Ninguno	4	5
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

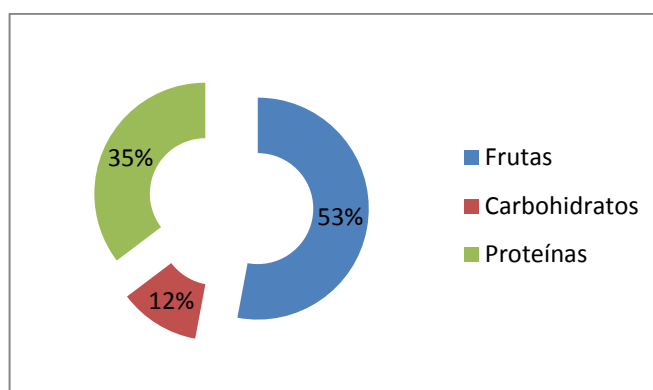
Estos datos se manifiestan que con el 70% asumen los padres de familia que se preocupan de proveer a los niños los 8 vasos básicos de agua, el 25% corresponden a los padres que dicen dar 1 vaso con agua. Por último el 5% indican que no consumen líquidos. Tomando en cuenta que diariamente perdemos 2,5 litros de agua, y con las comidas recuperamos la tercera parte, es necesario difundir el consumo básico del agua, incluyendo que actividades extras hace el escolar, y del clima al que este expuesto.

7. De los siguientes alimentos ¿cuál considera que ayuda a su hijo a desarrollar su inteligencia?

- a. frutas b. carbohidratos c. proteínas

Cuadro y gráfico No. 18

Alternativa	Frecuencia	%
Frutas	45	53
Carbohidratos	10	12
Proteínas	30	35
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

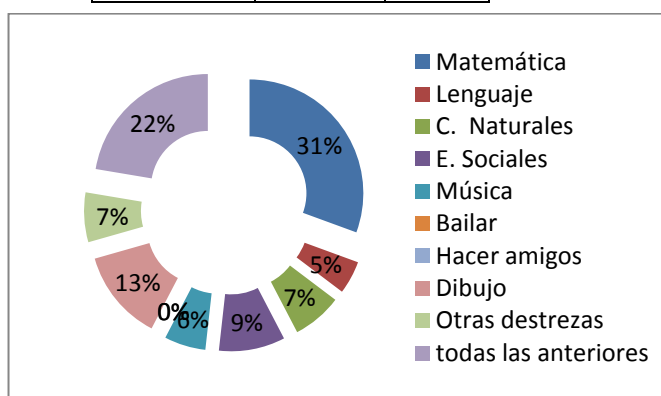
Este ítem indica que los padres de familia consideran a la frutas como alimento beneficioso para el desarrollo cognitivo, representando en el 53%, la ingesta de proteínas es considerada en el 35% como alimento beneficioso, finalmente el 12% su tendencia es hacia los carbohidratos. Se puede deducir que casi la mitad de padres no tienen claro los alimentos que debe proveer antes de cada actividad que vayan a realizar los niños escolares. Lo que queda claro no existe una dieta equilibrada y conocida por los padres para contribuir al desarrollo intelectual del niño.

8. Usted ha notado que su hijo tiene mayor capacidad para:

- | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| a. Matemática | <input type="checkbox"/> | b. Lenguaje | <input type="checkbox"/> | c. C. Naturales | <input type="checkbox"/> |
| d. E. Sociales | <input type="checkbox"/> | e. Música | <input type="checkbox"/> | f. Bailar | <input type="checkbox"/> |
| g. Hacer amigos | <input type="checkbox"/> | h. Dibujo | <input type="checkbox"/> | i. Otras destrezas | <input type="checkbox"/> |

Cuadro y gráfico No. 19

Alternativa	Frecuencia	%
Matemática	26	31
Lenguaje	4	5
C. Naturales	6	7
E. Sociales	8	9
Musica	5	6
Bailar	0	0
Hacer amigos	0	0
Dibujo	11	13
Otras	6	7
Todas la anteriores	19	22
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

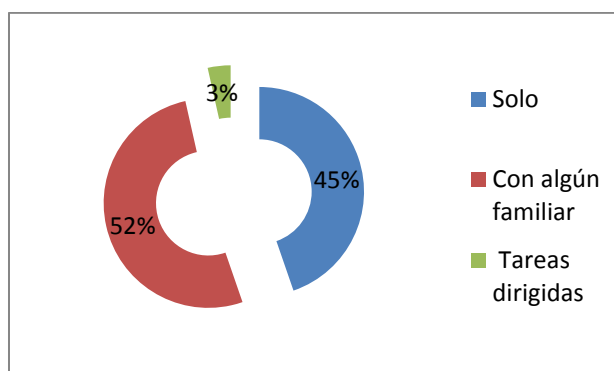
El 31% los padres creen que sus hijos son aptos para la matemática, el 22% asumen equidad de aptitud por todas las asignaturas, con el 13% saben que sus hijos gustan del dibujo, el 9% optan por la asignatura de E. Sociales, con 7% se encuentran C. Naturales, con el 6% es Música y otras destrezas con el 7%. Por último el 5% creen que sus hijos son buenos en la asignatura de lenguaje. Los datos que pueden ser basados por los resultados cuantitativos de cada materia, inducen al incentivo más de esa destreza, sin tratar de elevar su capacidad en todas las asignaturas.

10. Los deberes su hijo lo realiza:

- a. solo
- b. con algún familiar
- c. En tareas dirigidas

Cuadro y gráfico No. 21

Alternativa	Frecuencia	%
Solo	38	45
Con familiar	44	52
Tareas dirigidas	3	3
Total	85	100



Fuente: Encuesta aplicada

Elaborado por: Marianela Villacís S.

Análisis:

Según los datos de este ítem los padres de familia manifiestan con el 52% ayudar en las tareas, y el 45% indican que sus hijos realizan solos las tareas. Por último con el 3% asumen que envían a sus hijos a tareas dirigidas. Tomando en cuenta los porcentajes bajos y altos, nos indica que no hay un desarrollo intelectual satisfactorio, pues un niño debe ya tener su autosuficiencia al realizar sus tareas escolares, por lo que en casa el niño debe recibir ayudar.

4.3 Verificación de hipótesis

Al inicio de la investigación nos planteamos la hipótesis: Una alimentación equilibrada incide en el desarrollo intelectual de los niños del Centro Educativo “Planeta Azul”.

Esta hipótesis se verifica tomando en consideración que los niños acuden a la escuela sin un desayuno completo, adicionalmente las comidas provistas por el familiar que esta a cargo de la alimentación, no ejerce presión para su consumo adecuado.

Adicionalmente se vuelve a ratificar la hipótesis, puesto que al priorizar el consumo de carne roja, no esta en proporción adecuadas al consumo de agua, ya que esta es un buen conductor para la digestión.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- La diferencia existente entre las encuestas realizadas tanto a padres de familia como a sus hijos, siendo estas las mismas se tienen resultados contrarios, mientras que los niños contestan con su inocencia, la verdad, los padres por cubrir o aparentar distorsionan diciendo que les proveen de alimentos adecuados, cosa que puede ser verdad, pero los niños al final se alimentan en lo mínimo o no consumen.
- Adicionalmente se concluye que los niños no asisten a la escuela sin un desayuno equilibrado para su acertado desempeño en la jornada matutina, tomando en cuenta que se trata de una escuela privada que pueden los padres tener las posibilidades económicas para proveer de una alimentación adecuada a los niños, pues hay que señalar que el un tercio del alumnado asiste a la escuela sin desayunar.
- Realizado el presente proyecto se puede concluir que las dos terceras partes de los niños solo se alimentan 3 veces diarias, siendo lo recomendable por su estado de constante desarrollo tanto físico como intelectual, la ingesta alimenticia de por lo menos 5 veces, dando a notar que la mayoría de padres no tienen mayor conocimiento sobre la alimentación.
- Según las encuestas realizadas a los niños, se da cuenta que hay un gran porcentaje de niños que no ingieren una cantidad mínima de líquidos, adecuados para un buen funcionamiento fisiológico, y que las consecuencias se verán reflejadas en su desarrollo físico e intelectual a corto o largo plazo.

- Los niños no tiene una concentración adecuada, debido a que acuden sin un buen desayuno, y esperar que solo la colación de la escuela le compensen para toda la jornada no es suficiente, por eso las preferencias hacia las materias es mínima, y mejor optan por relacionarse con sus amigos y ahí la falta de atención hacia el maestro.
- De igual forma sucede por las tardes, un niño con una desequilibrada alimentación, no le permite realizar sus tareas eficazmente, por lo que tiene que recurrir a la ayuda de un familiar para resolver sus tareas.

5.2. Recomendaciones

Una vez concluida la presente investigación se puede emitir las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda tomar en cuenta las respuestas emitidas por los niños, pues las encuestas que se realizan a los padres son poco confiables, debido a tratarán de cubrir cosas que realmente no hagan.
- Es necesario promocionar un desayuno equilibrado que abarque todas las necesidades que el escolar gastara en su jornada de aprendizaje.
- Es recomendable que los padres, familiares, docentes y niños se capaciten sobre temas relacionados al consumo alimenticio de los niños para que mejoren su calidad de vida, pudiendo ser con sus médicos de cabecera o nutricionistas que conocen del tema.
- Se recomienda el incentivo del consumo de jugos que proveen de vitaminas en especial los que contengan vitamina c. Consumo de aguas

aromáticas que también ayudan a eliminar toxinas de su cuerpo y en algunos casos mantienen el equilibrio del sistema nervioso y digestivo, no debemos olvidar que estamos hablando de niños/as en proceso de crecimiento, que tienen muchos requerimientos nutricionales sin olvidarnos de los afectivos.

- Se recomienda el consumo equilibrado de frutas, carbohidratos y proteínas para conseguir una sinapsis excelente, que puedan estar atentos y asimilen los conocimientos que día a día tiene que adquirir el niño, y no opte solamente por alimentos que eleven su actividad física, la misma que se relacionaría al juego con sus compañeritos.
- Al regreso de la escuela se recomienda un almuerzo equilibrado y reparador para el niño, de tal forma que las tareas escolares las puedas resolver rápida y eficazmente, y sobretodo que las realice solo, para el desarrollo de su independencia.
- Recomendamos la participación de los niños en la elaboración de recetas nutritivas, en fechas oportunas y determinadas por la Institución para degustación de padres, niños, profesores y vecinos a la Institución.
- Para la institución, el refrigerio que provee es bueno, para el bar, este debe tener alimentos naturales y sin preservantes.
- Con todo lo expuesto anteriormente es preciso la recomendación de talleres de alimentación nutritiva y formas de prepararlos, para una correcta asimilación de los alimentos en el cuerpo humano.

CAPITULO VI

6. LA PROPUESTA

6.1. Título

Taller de nutrición para ayudar a mejorar el desarrollo intelectual del niño escolar.

6.2. Datos informativos

Institución:	Centro Educativo “Planeta Azul”
Estudiantes:	100
Padres de familia:	85
Ubicación:	Huachi Loreto

6.3. Antecedentes

Es necesario concientizar la alimentación en nuestros niños, debido a que existen resultados de una alimentación inadecuada, puesto que se desconoce las cantidades, tipos y frecuencias de alimentación que deben proporcionarles.

La vida acelerada en la que se vive actualmente, los hogares en que papá y mamá tienen que trabajar, u hogares desintegrados, han tenido que delegar el cuidado de sus hijos a otros y por ende la elaboración de los alimentos, la cual se ve reflejada en los niños, que en muchos casos podemos verles “gorditos” pero que esta apariencia no siempre es salud o por que esta “flaquito” es desnutrido. Adicionalmente, los productos de moda con alto contenido de preservantes, químicos, el consumo excesivo de comida chatarra, son alimentos atractivos por parte del niño escolar, y este sin guía de un

adulto, llega a abusar perjudicándose a si mismo sea en el desarrollo físico o intelectual.

Mantener una dieta baja en grasas, sal y azúcar, pero rica en frutas y carbohidratos y llevar una actividad física activa siguen siendo algunas de las principales recomendaciones de los nutricionistas para ayudar a los escolares a mejorar el rendimiento.

6.4. Objetivos

- Concienciar a los padres de familia lo importante de una equilibrada alimentación.
- Mejorar el desarrollo intelectual de los niños, al estar bien alimentados.

6.5. Fundamentación

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

La Nutrición consiste, sin embargo, en la utilización de los alimentos por el organismo para poder llevar a cabo todas las funciones vitales (energéticas, metabólicas, reparadoras). Es un acto involuntario, inconsciente y no educable y tiene la finalidad de facilitar el crecimiento y desarrollo adecuado, evitar carencias nutricionales y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

Por tanto, una “nutrición adecuada necesita de una alimentación correcta” pero “no toda alimentación significa que la nutrición sea correcta”.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN CORRECTA?

Consiste en la regulación de la ingesta de alimentos como medida higiénica; es lo que conocemos como dieta. Ésta debe ser:

- Suficiente: Para cubrir las necesidades del organismo (energéticas, metabólicas y reparadoras).
- Equilibrada: Que contenga todos los nutrientes.
- No excesiva: No por comer más, nos nutrimos mejor. De ahí la máxima “comer para crecer; no crecer para comer”.
- Prudente: Evitando más los errores cualitativos que las carencias.

NECESIDADES NUTRITIVAS:

Se refiere a los alimentos que debe incluir una dieta saludable. Ya hemos comentado que para un desarrollo equilibrado del niño, se necesita recibir todos los nutrientes básicos, que son los siguientes:

- Hidratos de Carbono: Constituyen la fuente principal energética de más rápida utilización, además de aportar fibra. Debe representar el 55% de la ingesta calórica. Los hay de dos tipos:
 - Complejos: Son los que se deben ingerir (cereales, legumbres, pastas, tubérculos, vegetales).
 - Simples: Son azúcares de absorción rápida presentes en golosinas, bebidas refrescantes y que se deben restringir de la dieta ya que contribuyen al sobrepeso además de ser un factor cariogénico importante.

- Grasas: Deben representar el 30% de las calorías totales consumidas. Pueden ser:
 - Saturadas: Presente en las carnes. Consumidas en exceso son perjudiciales. Deben constituir menos del 10% del total de grasas ingeridas ya que aumentan las cifras de colesterol. Están presentes en productos de bollería, carnes de vacuno, porcino y ovino fundamentalmente.
 - Poliinsaturadas: Están contenidas en el pescado y marisco. Son beneficiosas, tanto las que se encuentran en el pescado blanco como azul; deben incluirse en la dieta ya que aportan el déficit de ácidos grasos esenciales.
 - Monoinsaturadas: Presentes en los aceites vegetales (aceite de oliva). No se deben utilizar otros aceites o grasas de adición.
- Proteínas: Deben constituir el 20% de la ingesta calórica total. Son de origen:
 - Animal: (Son de alto poder energético). Deben representar el 65% del total del aporte proteico. Están contenidas en la leche, huevos, carnes rojas, pollo, pescado.
 - Vegetal: (Son de bajo poder energético). La contienen las legumbres, cereales, frutas.
 - Es importante saber que la leche es un alimento esencial tanto por su aporte proteico como por su riqueza en vitaminas y minerales, fundamentalmente calcio. La leche complementa la carencia de otros nutrientes que no están presentes en los cereales

(aminoácidos Lisina y Triptofano). Se debe tomar al menos 500 cc de leche al día.

- Vitaminas y Minerales: Nunca faltan si la dieta es equilibrada. No requiere aporte salvo en niños muy mal comedores, en niños deportistas de alta competición o en la convalecencia de enfermedades graves.

- Agua: Única bebida indispensable. Se debe ingerir una cantidad de 1,5 litros diarios. El niño a esta edad debe tomar una cantidad de 70-110 cc/Kg./día. Cuidado con las bebidas bicarbonatadas, que son ricas en azúcares simples y por lo tanto, con capacidad cariogénica. Los niños menores de 12 años no deberían tomar café ni bebidas de cola, ya que son excitantes y tienen exceso de azúcar.

Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad nutritiva de la dieta. Según algunas investigaciones realizadas sobre la importancia de la nutrición y desarrollo cognitivo, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas. Expertos de la Universidad de Gales consideran que el desayuno incrementa el índice de glucosa en la sangre, que a su vez activa un transmisor cerebral denominado acetilcolina, al que relacionan con la memoria. Los investigadores consideran que las sustancias que frenan la producción de este transmisor reducen la capacidad para recordar nueva información. La vitamina B1, presente en alimentos a base de cereales como pan integral o enriquecido, es una de las principales productoras de acetilcolina.

Y es que desde hace tiempo el desayuno ha sido una de las comidas a las que más importancia se le ha dado en la capacidad intelectual. Los expertos recomiendan que el desayuno sea el 25% de la energía y los nutrientes necesarios para el resto del día. Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), un 22% de los escolares españoles sólo toman un vaso de leche antes de ir al colegio.

Incluir en el desayuno cereal y fruta no sólo mejora el rendimiento escolar, según el estudio, sino que además ayuda a prevenir la obesidad infantil. En España, el pasado mes de noviembre la Agencia de Seguridad Alimentaria (AESA) presentaba la campaña *¡Despierta, desayuna!*, dirigida a fomentar la importancia de la primera comida del día. <G:\alimentacion\dieta-inadecuada-niños-puede-20080424.html>

Lo que se debe tener en claro que el menú rico en frutas, verduras y cereales no se da diariamente y se ha optado por el consumo de productos cárnicos y lácteos, pan, bebidas carbonatadas y comidas más fáciles de preparar pero con un alto contenido calórico.

6.6. Descripción de la propuesta

Elaboración de un Taller de nutrición para ayudar a mejorar el desarrollo intelectual del niño escolar.

Modelo operativo

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACION
Explicar de forma general el taller.	Antecedentes	Lectura motivadora	Texto	Docentes Autoridades	Lluvia de ideas
Valorar la importancia de mejorar la alimentación.	Importancia de una alimentación adecuada	Sociodrama	Vestimenta	Docentes	Cuestionarios
Identificar los nutrientes necesarios para alimentarse.	Nutrientes: Agua, Proteínas Carbohidratos, Lípidos	Conferencia explicativa de los temas.	Hojas volantes, carteles	Docentes Padres de familia Estudiantes	Resúmenes en mapas conceptuales.
Observar las prioridades nutritivas.	Pirámide de alimentos	Presentación de día positivas.	Computador, infocus	Docentes Padres de familia Estudiantes	Mesa redonda
Determinar en que alimentos se encuentran las vitaminas.	Clasificación de las vitaminas	Presentación de día positivas.	Computador, infocus. Papelografos	Docentes Padres de familia Estudiantes	Lluvia de ideas
Conocer alimentos que contienen minerales	Clasificación de los minerales	Presentación de día positivas. 83	Computador, infocus	Docentes Padres de familia Estudiantes	Resúmenes

6.7. Evaluación

La evaluación de la propuesta descrita se desarrollara durante todo el proceso.

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

CALZADA, LR. (1998) Crecimiento del niño. Fundamentos fisiopatológicos. México. McGraw-Hill Interamericana.

CRAVIOTO, AJ, ARRIETA R. (1982) Nutrición, desarrollo mental, conducta y aprendizaje. México. DIF/UNICEF. 1982.

MONTALVO, Germán (1999) Introducción a la Pediatría y Puericultura. Pag.399.

RAMOS, GR, MARISCAL AC, VINIEGRA CA, PEREZ OB (editores) (1969). Desnutrición en el niño. México. Hospital Infantil de México "Federico Gómez".

Estudiantes de Posgrado Universidad Estatal de Estudios Pedagógicos(UEEP), Mexicali, Baja California, México.

Investigador Académico, Universidad Estatal de Estudios Pedagógicos(UEEP), Mexicali, Baja California, México.

MONOGRAFIAS.COM Correlación de la desnutrición y el nivel intelectual de niños en escuelas primaria en Mexicali, B.C., México.

Página Electrónicas: G:\Alimentación y Rendimiento Escolar en los niños.htm

www.google.com

G:\alimentacion\dieta-inadecuada-niños-puede-20080424.html

Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993--2006 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

ANEXOS

1. Encuesta aplicada a niños y niñas.

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BASICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO EDUCATIVO PLANETA AZUL

Tema: La alimentación y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños del Centro Educativo "Planeta Azul".

Objetivo: Determinar qué conocimiento tienen los involucrados en la institución de cuan necesario es tener una adecuada alimentación que eleve el desarrollo cognitivo.

Instrucciones: Marque con una X la respuesta que considere correcta de acuerdo a su criterio.

1. Antes de venir a la escuela consumes:
 - a. Leche o jugo
 - b. leche, jugo, tostadas
 - c. nada
2. ¿Cuántas frutas consumes al día?
 - a. 1 fruta
 - b. jugo de una fruta
 - c. más de 2 frutas
3. ¿Cuántas veces te alimentas al día?
 - a. 1 vez
 - b. 3 veces
 - c. 5 veces
4. ¿Que tipo de carne preparan más en tu casa?

a. res <input type="checkbox"/>	e. pollo <input type="checkbox"/>
b. pescado <input type="checkbox"/>	f. cerdo <input type="checkbox"/>
c. embutidos <input type="checkbox"/>	g. otras <input type="checkbox"/>
d. ninguna. <input type="checkbox"/>	
5. Después de la escuela ¿Dónde almuerzas?
 - a. casa
 - b. restaurant
 - c. donde un familiar
6. ¿Cuántos vasos de líquidos tomas al día?

a. 1 vaso <input type="checkbox"/>	c. 16 vasos <input type="checkbox"/>
b. 8 vasos <input type="checkbox"/>	d. ninguno <input type="checkbox"/>
7. ¿De los siguientes alimentos cuál consideras que te ayuda a su hijo a desarrollar tu inteligencia?
 - a. frutas
 - b. carbohidratos
 - c. proteínas
8. ¿Qué te gusta más?

a. Matemática <input type="checkbox"/>	b. Lenguaje <input type="checkbox"/>	c. C. Naturales <input type="checkbox"/>
d. E. Sociales <input type="checkbox"/>	e. Música <input type="checkbox"/>	f. Bailar <input type="checkbox"/>
g. Hacer amigos <input type="checkbox"/>	h. Dibujo <input type="checkbox"/>	i. Otras destrezas <input type="checkbox"/>
9. De la que escogiste anteriormente, ¿qué actividad haces para reforzarla más?

a. estudia <input type="checkbox"/>	b. lee <input type="checkbox"/>
c. consulta <input type="checkbox"/>	d. ejercita <input type="checkbox"/>
10. Los deberes lo realizas:
 - a. solo
 - b. con algún familiar
 - c. En tareas dirigidas

Gracias por su Colaboración

2. Encuesta aplicada a padres de familia.

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BASICA

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO EDUCATIVO PLANETA AZUL

Tema: La alimentación y su incidencia en el desarrollo intelectual de los niños del Centro Educativo "Planeta Azul".

Objetivo: Determinar qué conocimiento tienen los involucrados en la institución de cuan necesario es tener una adecuada alimentación que eleve el desarrollo cognitivo.

Instrucciones: Marque con una X la respuesta que considere correcta de acuerdo a su criterio.

- Antes de enviar a su hijo, a la escuela consume:
 - Leche o jugo
 - leche, jugo, tostadas
 - nada
- ¿Cuántas frutas consume su hijo al día?
 - 1 fruta
 - jugo de una fruta
 - más de 2 frutas
- ¿Cuántas veces le alimenta al día?
 - 1 vez
 - 3 veces
 - 5 veces
- ¿Que tipo de carne consumen?

a. res <input type="checkbox"/>	e. pollo <input type="checkbox"/>
b. pescado <input type="checkbox"/>	f. cerdo <input type="checkbox"/>
c. embutidos <input type="checkbox"/>	g. otras <input type="checkbox"/>
d. ninguna. <input type="checkbox"/>	
- Sus hijos almuerzan en:
 - casa
 - restaurant
 - donde un familiar
- ¿Cuántos vasos de líquidos toma su hijo al día?

a. 1 vaso <input type="checkbox"/>	c. 16 vasos <input type="checkbox"/>
b. 8 vasos <input type="checkbox"/>	d. ninguno <input type="checkbox"/>
- De los siguientes alimentos cuál considera que ayuda a su hijo a desarrollar su inteligencia?
 - frutas
 - carbohidratos
 - proteínas
- Usted ha notado que su hijo tiene mayor capacidad para:

a. Matemática <input type="checkbox"/>	b. Lenguaje <input type="checkbox"/>	c. C. Naturales <input type="checkbox"/>
d. E. Sociales <input type="checkbox"/>	e. Música <input type="checkbox"/>	f. Bailar <input type="checkbox"/>
g. Hacer amigos <input type="checkbox"/>	h. Dibujo <input type="checkbox"/>	i. Otras destrezas <input type="checkbox"/>
- De la que escogió anteriormente, ¿qué actividad hace su hijo para reforzar más la capacidad adquirida?
 - estudia
 - lee
 - consulta
 - ejercita
- Los deberes su hijo lo realiza:
 - solo
 - con algún familiar
 - En tareas dirigidas

Gracias por su Colaboración