



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS  
Y HUMANÍSTICAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**



**EFFECTOS QUE TIENE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN MIGUEL” DE SAN MIGUEL DE BOLÍVAR EN EL AÑO 2019-2020.**

**AUTORA:**

**REMACHE CAJO CLARA LUZ**

**TUTOR:**

**MARCO PAREDES V. PhD**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA  
PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA.**

**2019**

 pdfelement



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS  
Y HUMANÍSTICAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**



**EFFECTOS QUE TIENE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN MIGUEL” DE SAN MIGUEL DE BOLÍVAR EN EL AÑO 2019-2020.**

**AUTORA:**

**REMACHE CAJO CLARA LUZ**

**TUTOR:**

**MARCO PAREDES V. PhD**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA  
PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA.**

**2019**

## **I. DEDICATORIA**

Este proyecto principalmente va dedicado a Dios motivo de darme las fuerzas para seguir adelante y continuar con una de mis metas propuestas, y también dedico a mis hijas que fueron mi pilar fundamental para seguir adelante con mi vida profesional.

**CLARA REMACHE**



## II. AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida, la salud y darme la fuerza que necesito para poder culminar con la elaboración de este proyecto.

A la Universidad Estatal de Bolívar por haberme abierto las puertas y permitirme educarme en sus aulas, que, con el apoyo desinteresado, su paciencia y sabiduría de mis profesores que estuvieron prestos a compartir sus conocimientos contribuyeron a mi formación profesional.

Agradezco a mi tutor Marco Paredes Vallejos PhD por brindarme sus sabios conocimientos, por ser un gran maestro, amigo y guía en este proceso muy importante de mi vida. También doy las gracias a mi esposo y a mi familia por todo su apoyo moral.

**CLARA REMACHE**

### III. CERTIFICACION DEL TUTOR

Dr. **MARCO PAREDES V. PhD**

#### **CERTIFICA:**

Que el informe final del Proyecto de intervención educativa titulado: **“EFECTOS QUE TIENEN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN MIGUEL” DE SAN MIGUEL DE BOLÍVAR EN EL AÑO LECTIVO 2019-2020”** Elaborado por la autora. Clara Luz Remache Cajo, Egresada de la carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados dar al presente documento el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, diciembre de 2019



Dr. **MARCO PAREDES V. PhD**

Tutor

#### IV. AUTORIA NOTARIADA

**AB. DANILO SANCHEZ HUILCA**



2020-02-05-001P00669

**DECLARACIÓN JURAMENTADA DE AUTORÍA**

OTORGADA POR:

CUANTÍA:

CLARA LUZ REMACHE CAJO

INDETERMINADA

En el Cantón San Miguel, Provincia de Bolívar, República del Ecuador, hoy día lunes veinte y uno de Septiembre del año dos mil veinte, ante mi **ABOGADO FLAVIO DANILO SANCHEZ HUILCA**, Notario Público Primero de este Cantón, comparece por sus propios y legítimos derechos la señorita: CLARA LUZ REMACHE CAJO, de estado civil soltera, de ocupación comerciante, domiciliada en el Barrio Santo Cristo, calle Camino Real, de la Parroquia matriz, del Cantón San Miguel, Provincia de Bolívar, con teléfono número: cero nueve nueve cero siete tres uno cinco cinco dos. La compareciente manifiesta ser mayor de edad, de nacionalidad ecuatoriana, a quien de conocerle doy fe, en virtud de haberme exhibido su documento de identificación, advertida la compareciente por mí el Notario de los efectos y resultados de esta declaración; así como examinada que fue en forma aislada y separada de que comparece al otorgamiento de esta declaración sin coacción, amenazas, temor reverencial, ni promesa o seducción, manifiesta que concurre a esta Notaría para realizar la **DECLARACIÓN JURAMENTADA**, que en forma libre y voluntaria tiene a bien hacerla, previas a las advertencias de las penas del perjurio y la gravedad de su declaración, previo conocimiento que tiene de decir la verdad con claridad y exactitud, bajo juramento expone: Yo, CLARA LUZ REMACHE CAJO, con cédula de ciudadanía número: cero dos cero uno seis nueve dos cinco siete - uno, manifiesto que los criterios e ideas emitidas en el presente Trabajo de Investigación "EFECTOS QUE TIENEN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SAN MIGUEL" DE SAN MIGUEL DE BOLÍVAR EN EL AÑO LECTIVO 2019-2020", es de mi exclusiva responsabilidad en calidad de Autora. Es todo cuanto puedo declarar bajo juramento y en honor a la verdad; y, leída que le fue esta su declaración a la compareciente por mí el Notario, de principio a fin, en alta y clara voz, aquella la aprueba, se afirma y se ratifica en su contexto, para constancia firma en unidad de acto conmigo el Notario, quedando incorporado en el protocolo de esta Notaría, de todo lo cual doy fe.

CLARA LUZ REMACHE CAJO

C.C. 020169257-1



**AB. FLAVIO DANILO SANCHEZ HUILCA**  
 NOTARIO PRIMERO DEL CANTÓN SAN MIGUEL

**MSc. Ab. Danilo Sánchez**  
 NOTARIO PÚBLICO  
 NOTARÍA PRIMERA DEL  
 CANTÓN SAN MIGUEL DE BOLÍVAR

## V. TABLA DE CONTENIDOS

I. DEDICATORIA .....	1
II. AGRADECIMIENTO .....	2
III. CERTIFICACION DEL TUTOR.....	3
IV. AUTORIA NOTARIADA .....	4
V. TABLA DE CONTENIDOS.....	5
VI. LISTA DE CUADROS Y GRÁFICOS .....	6
VII. LISTA DE ANEXOS.....	7
VIII. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL E INGLÉS .....	8
Resumen ejecutivo en español.....	8
Executive summary in English .....	9
IX. INTRODUCCIÓN.....	10
1. TÍTULO .....	11
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA .....	13
Objetivo Específico 1: Determinar el nivel de relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso o desnutrición en los escolares.....	13
Objetivo Específico 2: Elaborar una guía alimentaria para los escolares. ....	13
Objetivo Específico 3: Demostrar a los escolares la preparación de alimentos y bebidas saludables, nutritivas y de bajo costo. ....	13
4. RESULTADOS OBTENIDOS .....	14
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	18
a) Objetivo Específico 1 .....	18
b) Objetivo Específico 2.....	18
c) Objetivo específico 3.....	18
6. Conclusiones.....	24
7. Desarrollo de la Guía Alimentaria.....	25
8. BIBLIOGRAFÍA.....	47
9. ANEXOS.....	49



## VI. LISTA DE CUADROS Y GRÁFICOS

<b>Tabla 1.</b> Alimentos que consumen los escolares en el desayuno.....	14
<b>Tabla 2.</b> Alimentos que traen de la casa.....	14
<b>Tabla 3.</b> Alimentos que compran en el Bar.....	15
<b>Tabla 4.</b> Relación del índice de la masa corporal con la talla y edad de los escolares .....	16
<b>Tabla 5.</b> Registro de peso y talla de los estudiantes .....	31
<b>Tabla 6.</b> Contenido nutricional de las semillas crudas .....	34
<b>Tabla 7.</b> Contenido nutricional de las semillas tostadas: .....	34



## VII. LISTA DE ANEXOS

<b>Anexo 1. Propuesta del Proyecto de Intervención Educativa, aprobado por el consejo directivo de la Facultad.....</b>	<b>49</b>
<b>Anexo 2. Mapa de Ubicación de la Unidad Educativa “San Miguel” .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexo 3. Convocatoria a reunión.....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 4. Índice de masa corporal de niños/as de 05 a 09 años con alto y bajo peso .</b>	<b>65</b>
<b>Anexo 5. Convocatoria para tratar avance del proyecto de Intervención Educativa</b>	<b>76</b>
<b>Anexo 6. Acta de Reunión del Proyecto de Intervención Educativa .....</b>	<b>77</b>
<b>Anexo 7. Nómina de Estudiantes objeto de estudio .....</b>	<b>78</b>
<b>Anexo 8. Edad de los estudiantes objeto de estudio .....</b>	<b>79</b>
<b>Anexo 9. Peso y Talla de estudiantes objeto de estudio .....</b>	<b>80</b>
<b>Anexo 10. Control de asistencia del proyecto de intervención educativa, en el 5to año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “San Miguel” .....</b>	<b>81</b>
<b>Anexo 11. Certificación del Urkund .....</b>	<b>82</b>



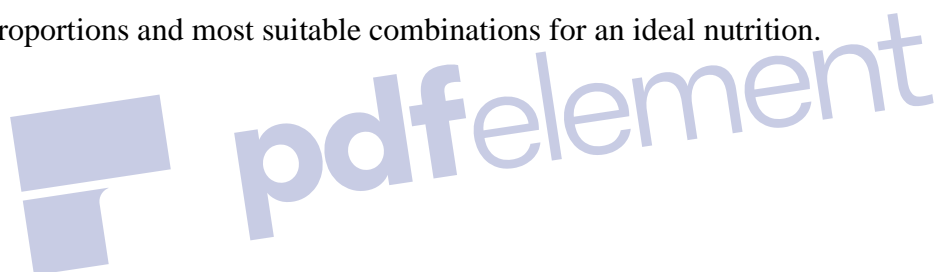
## VIII. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL E INGLÉS

### Resumen ejecutivo en español

Determinar los alimentos que consumen los escolares y sobre todo su régimen alimenticio fue el propósito principal de este trabajo investigativo. Justamente es en lo último donde se puso especial interés, por cuanto los hábitos o costumbres alimenticias que tienen los estudiantes, condicionan que su organismo aproveche o no el potencial nutritivo que tienen los alimentos que consumen en el desayuno y especialmente en el receso de la jornada escolar. Frente a esta realidad, mediante una encuesta se determinó los alimentos que consumen los escolares, así como sus hábitos alimenticios. Sobre la base de estos datos y el cálculo de valores antropométricos (peso y talla) se estableció el impacto que tiene este tipo de alimentación en la salud de los niños y niñas (desnutrición y sobre peso). La propuesta consistió en una guía alimentaria para cambiar el régimen alimenticio en los escolares. La aplicación de un recetario en el aula de clase, justamente permitió que los estudiantes valoren otro tipo de alimentos que son de bajo costo, nutritivos y saludables; así como la importancia que tiene el consumo de alimentos considerando sus proporciones y combinaciones más adecuadas para una nutrición idónea.

## **Executive summary in English**

Determine the foods that schoolchildren consume and especially their diet, the main purpose of this research work. It is precisely in the latter where special interest was put, because the eating habits or customs that the students have, condition that their organism take advantage or not of the nutritional potential of the foods they consume for breakfast and specials during the break of the day school. Faced with this reality, a survey determined the foods consumed by schoolchildren, as well as their eating habits. Based on these data and the calculation of anthropometric values (weight and height), the impact of this type of diet on children's health (malnutrition and overweight) is measured. The proposal is a food guide to change the diet in schoolchildren. The application of a recipe book in the classroom, specifically specifies that students value other types of food that are low cost, nutritious and healthy; as well as the importance of the consumption of foods related to their proportions and most suitable combinations for an ideal nutrition.



## IX. INTRODUCCIÓN

El presente estudio aborda una de las problemáticas que tiene su incidencia en la salud de los escolares que asisten a una institución educativa que se halla ubicada en la zona urbana del Cantón San Miguel, Provincia Bolívar.

Justamente al consultar los alimentos y bebidas que consumen en el desayuno escolar y en el bar de la institución educativa, a simple vista se pudo detectar que incorporan nutrientes básicos como son carbohidratos, grasas, proteínas, minerales y vitaminas; no obstante, cuando se profundizó este diagnóstico se pudo observar que existen algunos casos de desnutrición y sobre peso.

Lo último se determinó mediante el cálculo de valores antropométricos (peso y talla) que son indicadores básicos para detectar la presencia de problemas de desnutrición y sobrepeso. Ahora bien, estudios similares como la de (Arismendi J., 2015) precisan que “la influencia en el estado nutricional de los escolares se debe al tipo de alimentación que tienen y sobre todo el régimen alimenticio”.

Es por ello que a más de averiguar los alimentos que consumen los escolares, también se precisó la forma como lo hacen. O sea, en qué proporciones y sus combinaciones.

Ante esta realidad se elaboró una guía alimentaria y un recetario y su consiguiente aplicación en el aula de clases. Sobre el particular no se desestimó la participación de padres de familia y/o representantes, que, a más de conocer la guía y los resultados de su implementación, sus opiniones y comentarios fueron relevantes en la mejora de esta guía.

Este estudio revela la influencia decisiva que tienen los hábitos en los escolares; en unos casos ante el peso de la tradición o las costumbres alimenticias en sus hogares y en otros, por el efecto que tiene el cambio o modificación de patrones alimenticios por la introducción en la dieta de alimentos procesados.

## 1. TÍTULO

“EFECTOS QUE TIENEN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN MIGUEL” DE SAN MIGUEL DE BOLÍVAR EN EL AÑO LECTIVO 2019-2020”



## 2. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Es una necesidad básica en la familia al igual que en los establecimientos educativos, que los escolares tengan una buena alimentación y nutrición por las repercusiones que tiene en el aprendizaje y de manera muy particular en su rendimiento estudiantil. Si bien lo último no fue objeto de atención en este trabajo de intervención educativa, varios son los estudios que reconocen que este factor es muy sensible ante las deficiencias o limitaciones alimenticias que traen consigo los escolares (Arismendi C. &, 2010).

Ahora bien, para la dietética es fundamental no solo lo que consumen los escolares, sino además es importante determinar cuál es su régimen alimenticio. Justamente es en lo último donde este trabajo puso una especial atención, por cuanto los hábitos o costumbres alimenticias que tienen los estudiantes, limitan significativamente que su organismo aproveche todo el potencial que tienen los alimentos que consumen en el desayuno escolar y especialmente en la jornada escolar (recreos).

Si bien al consultar a los escolares los alimentos y bebidas que consumen en el desayuno escolar y en el bar de la institución educativa, a simple vista se pudo detectar que incorporan nutrientes básicos como son carbohidratos, grasas, proteínas, minerales y vitaminas; no obstante, cuando se profundizó este diagnóstico se pudo observar que existen algunos casos de desnutrición y sobre peso.

De ahí que el problema a abordar fue: ¿De qué manera los hábitos alimenticios que tienen los escolares influyen en una alimentación y nutrición saludable?

### 3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

#### **Objetivo Específico 1: Determinar el nivel de relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso o desnutrición en los escolares.**

*Acciones a cumplir:*

- Elaboración y aplicación de un instrumento para identificar en los escolares, los alimentos que consumen tanto en el desayuno, recreo y colación escolar. Con estos datos preliminares se advirtió las preferencias sobre determinados alimentos, sus proporciones y combinaciones.
- Medición del peso y talla en los escolares. Análisis e interpretación de datos.
- Se verificó la relación entre hábitos alimenticios y sobre peso o desnutrición de los escolares en base indicadores antropométricos.

#### **Objetivo Específico 2: Elaborar una guía alimentaria para los escolares.**

*Acciones a cumplir:*

- Revisión documental de los alimentos y bebidas saludables, nutritivas y de bajo costo.
- Redacción de una guía alimentaria y un recetario.
- Socialización de la guía alimentaria a escolares, padres de familia o representantes. Análisis y discusión.

#### **Objetivo Específico 3: Demostrar a los escolares la preparación de alimentos y bebidas saludables, nutritivas y de bajo costo.**

*Acciones a cumplir:*

- Aplicación en el aula de recetarios en base a alimentos y bebidas alternativas y de bajo costo.
- Análisis y discusión con los estudiantes al término de cada una de las prácticas realizadas en el aula de clase. Para ello se utilizó una encuesta.
- Socialización de las experiencias realizadas en el aula a la docente del grado, padres de familia o representantes



#### 4. RESULTADOS OBTENIDOS

**Tabla 1.** Alimentos que consumen los escolares en el desayuno.

Máchica	6	Café	16
Tortillas de maíz o trigo	13	Leche	15
Arroz	5	Huevos	12
Tostado	3	Carne frita o estofada	1
Tortillas de yuca	5	Mortadela	10
Maduro cocinado	12	Queso	12
Mote	5	Batidos de frutas	14
Tostadas	13	Coladas	5
Empanadas de verde	6	Aguas aromáticas	13
Otros cereales	9	Nada	--

**Tabla 2.** Alimentos que traen de la casa.

Canguil	2	Habas tostadas	3
Tortillas	4	Sánduches	9
Frutas	13	Jugos naturales	9
Tostado	3	Coladas	3
Máchica	2	Huevos cocidos	2
Arroz con pollo	1	Doritos	10
Yogurt	12	Conflex	5
Galletas	12	Pan	6

**Tabla 3.** Alimentos que compran en el Bar.

Maduro con queso	14	Bolos	14
Arroz colorado	9	Helados de sabores	14
Ceviche de chochos	5	Habas tostadas	5
Empanadas con queso	11	Chupetes, chicles, etc.	4
Canguil	14	Pipas	5
Papas fritas	6	Aguas	6
Fritada con mote	2	Yogur	8
Arroz con carne frita	9	Galletas	6
Chitos	3	Conflex	2
Tostadas	4	Doritos	1

**Fuente:** 20 escolares del 5to. Año Educación Básica. Unidad Educativa San Miguel. Cantón San Miguel-Bolívar (2019 – 2020).  
Elaboración propia.





### **Análisis**

En las Tablas 1, 2 y 3 se observa que los estudiantes que fueron parte de este proyecto de intervención educativa, de manera general incorporan alimentos y bebidas que aportan a su organismo nutrientes como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Se puede decir que tanto en el desayuno, así como lo que llevan de su hogar y lo que compran en el bar, beneficia en su alimentación y nutrición. Sin embargo, existen alimentos, así como bebidas que tienen un bajo contenido de nutrientes y es más son poco saludables al contener sustancias artificiales. La situación en alguna medida se complica si tomamos en cuenta el consumo de alimentos de dudosa procedencia. También el desayuno “a medias” a pesar de la insistencia en casa porque se alimenten adecuadamente y de manera suficiente. Existen casos aislados y extremos de ciertos escolares que no desayunan.

Como se indica en el párrafo anterior, hay estudiantes que consumen productos elaborados y que usualmente se los considera como comida chatarra, lo que provoca una satisfacción temporal por los azúcares que contienen. Dicho sea de paso que estos productos tiene una gran cantidad de colorantes, preservantes y otros químicos empleados para la saborización y conservación de dichos productos.

Esta problemática no solo involucra a los estudiantes, sino que también hay otros actores educativos como los profesores, que a pesar de enseñar contenidos que tienen que ver con una buena alimentación y nutrición, sus ejecutorias didácticas no logran cambios radicales en el comportamiento de hábitos alimenticios en los escolares. En este sentido se suma la débil participación que tienen los padres de familia, así como de los representantes de los niños y niñas que concurren a esta institución educativa.

### Referencias

Obesidad  Sobre Peso  Peso Normal  Bajo Peso 

**Tabla 4.** Relación del índice de la masa corporal con la talla y edad de los escolares

N°	ESTUDIANTE	NUMERO DE CÉDULA	PESO Kg	TALLA	EDAD Años y meses	Índice de Masa Corporal
1.	Arboleda Mora Mateo Alexander	0250085289	20 Kg	1.15 Cm	9 años	15.1
2.	Cárdenas Aguilar Marcelo Ignacio	0250309507	17 Kg	1.5 Cm	9 años, 3 meses	7.5
3.	Chacan Ponce Brisney Juleidy	0250016359	22 Kg	1.20 Cm	9 años, 7 meses	13.8
4.	Domínguez Morejon Arellys Aylin	0250016920	20 Kg	1.18 Cm	9 años, 5 meses	14.38
5.	Espinel Armijos Yanahara Maharapratap	0250328267	16 Kg	1.4 Cm	8 años, 11 meses	10.16
6.	Flores Secaira Gregory	0202402657	25 Kg	1.20 Cm	9 años, 10	17.36

	Josua				meses	
7.	Guaraca Guamán Jomayra Elizabeth	0250264074	23 Kg	1.15 Cm	9 años	17.42
8.	Guevara Albiño Andrea Ines	1751933845	27 Kg	1.21 Cm	9 años, 2 meses	18.49
9.	Haro Villa Angelo Jhosue	0202435590	18 Kg	1.10 Cm	9 años	14.87
10.	Martínez Vega Nahomy Rosario	0202548707	28 Kg	1.22 Cm	9 años, 8 meses	18.91
11.	Oleas Arguello Dayanara Pauleth	0202420949	25 Kg	1.30 Cm	8 años, 10 meses	14.79
12.	Moreta Verdezoto Dagna Naomi	0250042843	29 Kg	1.25 Cm	9 años, 6 meses	18.58
13.	Pazmiño Barragán Anderson Daniel	0202423794	29 Kg	1.24 Cm	9 años	18.95
14.	Saltos Calderón Dylan Elicantrofe	0250297520	25 Kg	1.26 Cm	10 años	15.82
15.	Sosoranga Sangacha Shassir Sebasthian	0250179918	26 Kg	1.22 Cm	9 años, 8 meses	17.56
16.	Toalombo Barragán Jhustin Sebastian	0202638359	16 Kg	1.6 Cm	9 años, 9 meses	10.4
17.	Valverde Merchan Mathias Javier	0951386614	30 Kg	1.20 Cm	9 años, 1 mes	20.83
18.	Velasco Coloma Dina Alejandra	0250048808	18 Kg	1.10 Cm	9 años, 7 meses	14.87
19.	Velasco Coloma Luis Alejandro	0250048816	19 Kg	1.10 Cm	9 años, 7 meses	15.70
20.	Vélez Caluña Dayana Esthela	1750965863	32 Kg	1.15 Cm	9 años	24.24

**Fuente:** 20 niños y niñas del 5º de Educación Básica Unidad Educativa San Miguel (30 de septiembre 2019)

Elaboración propia.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### a) Objetivo Específico 1

- En relación con la obesidad tenemos dos niños, uno de 9 años, 1 mes con un índice de masa corporal de 20.83 y otro de 9 años con un índice de masa corporal de 24.24, lo que refleja un valor que está fuera de lo normal.
- Asimismo, existen 4 niños con sobre peso de 9 a 10 años con 18.95 de índice de masa corporal que refleja problemas de sobrepeso (3.33%).
- Con relación al bajo peso tenemos 2 niños y 2 niñas.
- En cuanto al peso normal tenemos 6 niños y 4 niñas. Se refleja que tanto el peso y talla se encuentran en función de su edad.

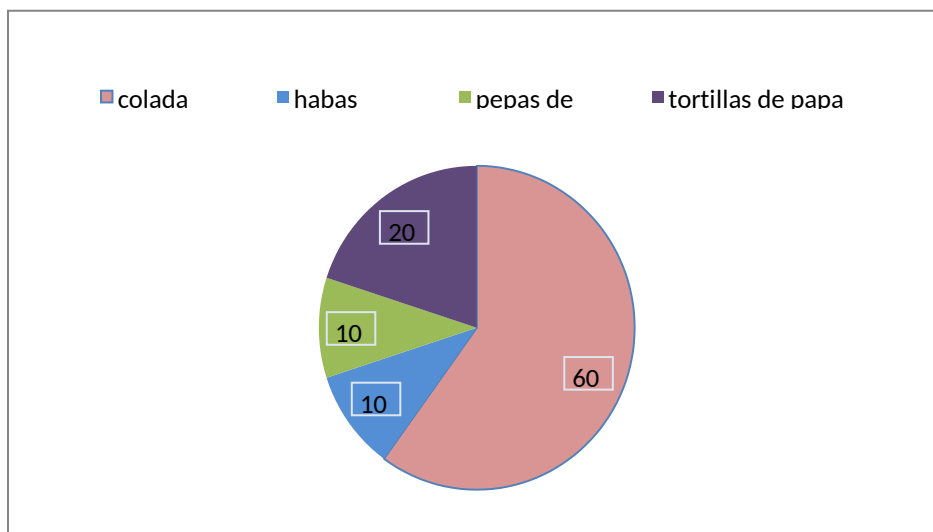
### b) Objetivo Específico 2

- Tal como se indica en el apartado “Desarrollo del plan de intervención educativa”, primeramente, se hizo una revisión prolija de documentos que sirvan como insumos para la redacción de la guía alimentaria.
- Seguidamente se redactó una guía alimentaria donde se propone no solo la preparación de alimentos saludables y nutritivos, sino también una dieta o régimen alimenticio adecuada.
- Finalmente se socializó la guía alimentaria a la docente titular del grado y a los padres de familia o representantes de los escolares que conforman la población de este estudio. Se hizo la respectiva convocatoria y las resoluciones tomadas al término de la reunión.

### c) Objetivo específico 3

- Después de la aplicación de la guía alimentaria y su recetario, se solicitó a los niños y niñas que respondan una encuesta. Los resultados son los siguientes:

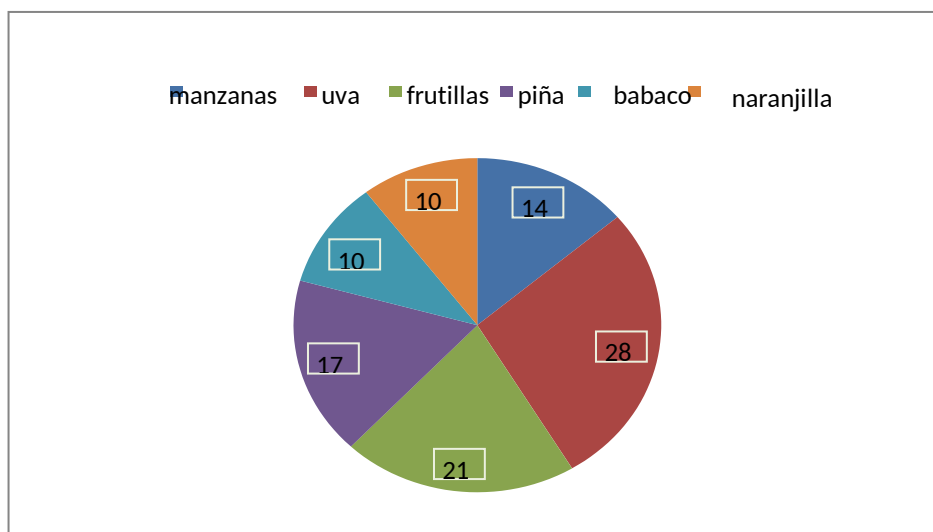
### 1. ¿Cuál de las recetas que preparamos les gusta más?



**Fuente:** 20 niños y niñas del 5º año de Educación Básica de la Unidad Educativa San Miguel (27 de noviembre del 2019)  
Elaboración Propia.

**Análisis:** Se observa en el gráfico, que la receta de colada morada y papa china –en ese orden- tienen una mayor preferencia en los escolares. En menor porcentaje se hallan las recetas de habas tostadas y pepas de zambo. Con relación a lo último se advierte, que este tipo de alimentos no son muy habituales en el consumo de los escolares en su hogar o en los recreos.

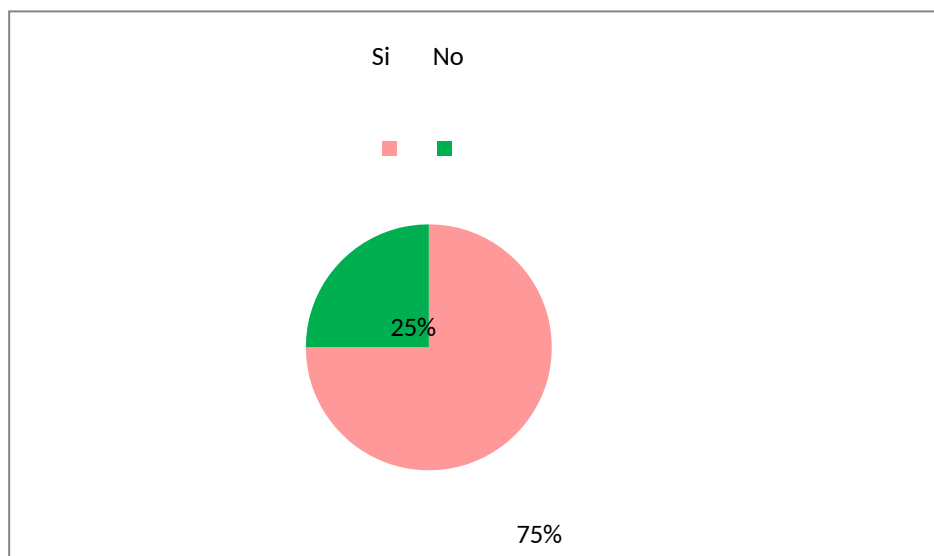
## 2. ¿Qué frutas utilizan sus padres en casa para preparar la colada morada?



**Fuente:** 20 niños y niñas del 5º año de Educación Básica de la Unidad Educativa San Miguel (27 de noviembre del 2019)  
Elaboración Propia.

**Análisis:** los resultados de las encuestas nos mostraron que el 28% de las madres en la preparación de la colada usan uvas, el 21% usan frutillas, el 17% usan piñas, el 14% usan manzanas, el 10% usan babaco y naranjilla. Así podemos observar que las familias tienen diferentes costumbres en cuanto a la preparación de la colada morada se trata.

### 3. ¿Conoce usted acerca de los valores nutritivos?

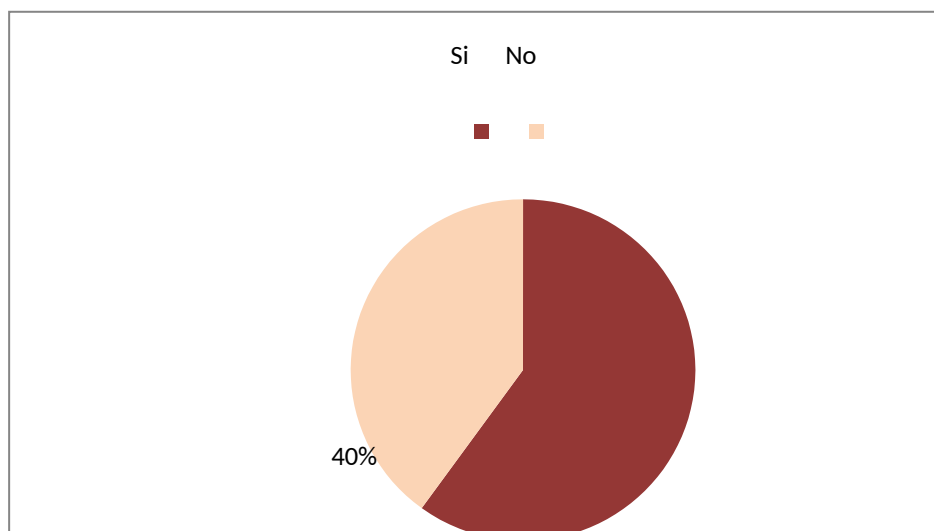


**Fuente:** 20 niños y niñas del 5º año de Educación Básica de la Unidad Educativa San Miguel (27 de noviembre del 2019)  
Elaboración Propia.

**Análisis:** En general los niños y niñas dicen que si conocen el valor nutritivo de las recetas preparadas en el salón de clases. Sin embargo, el hecho de contar con un determinado conocimiento, ello no garantiza que necesariamente sea así. Una cosa es lo que se dice y otra lo que ocurre en la práctica.



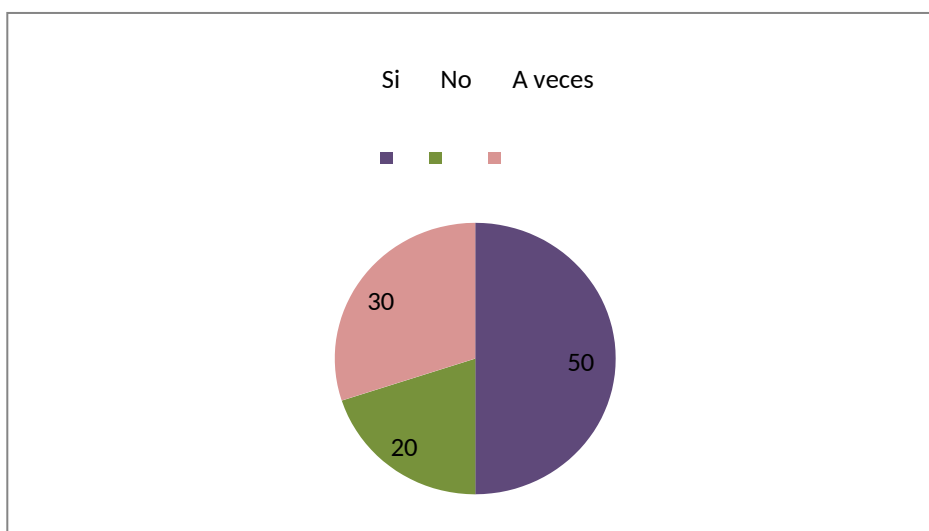
#### 4. ¿Les pareció importante la guía alimentaria mostrada en clase?



**Fuente:** 20 niños y niñas del 5º año de Educación Básica de la Unidad Educativa San Miguel (27 de noviembre del 2019)  
Elaboración Propia.

**Análisis:** los resultados de las encuestas nos mostraron que el 60% de los estudiantes reconocen que es importante la guía alimentaria, y el 40% no les parece importante. Si bien la mayoría de los niños expresan su aceptación, pero, hay un porcentaje menor que en cierta manera se explica por la influencia que tienen los patrones alimenticios y el consumo de alimentos procesados.

5. ¿Considera usted conveniente realizar en casa este tipo de recetas preparadas en clase?



**Fuente:** 20 niños y niñas del 5º año de Educación Básica de la Unidad Educativa San Miguel (27 de noviembre del 2019)  
Elaboración Propia.

**Análisis:** los resultados de las encuestas nos mostraron que 50% de los estudiantes creen conveniente realizar estas recetas en casa, al 20% de los estudiantes no les parece conveniente, y el 30% a veces. La mayoría de escolares prefieren comer alguna de las recetas expuestas porque reconocen la importancia que tiene su valor nutricional.

Otra de las acciones que se cumplió en función de este tercer objetivo fue la socialización de las experiencias realizadas en el salón de clases. En Anexos igualmente se encuentra la convocatoria y las resoluciones que se tomaron sobre el particular.

## 6. Conclusiones.

1. El impacto que tienen los hábitos alimenticios de los estudiantes se refleja en su estado físico (peso y talla) y por supuesto, en el desempeño en sus estudios.
2. Se revela la influencia decisiva que tienen los hábitos en los escolares; en unos casos ante el peso de la tradición o las costumbres alimenticias en sus hogares y en otros, por el efecto que tiene el cambio o modificación de patrones alimenticios por la introducción en la dieta, de alimentos procesados o artificiales.

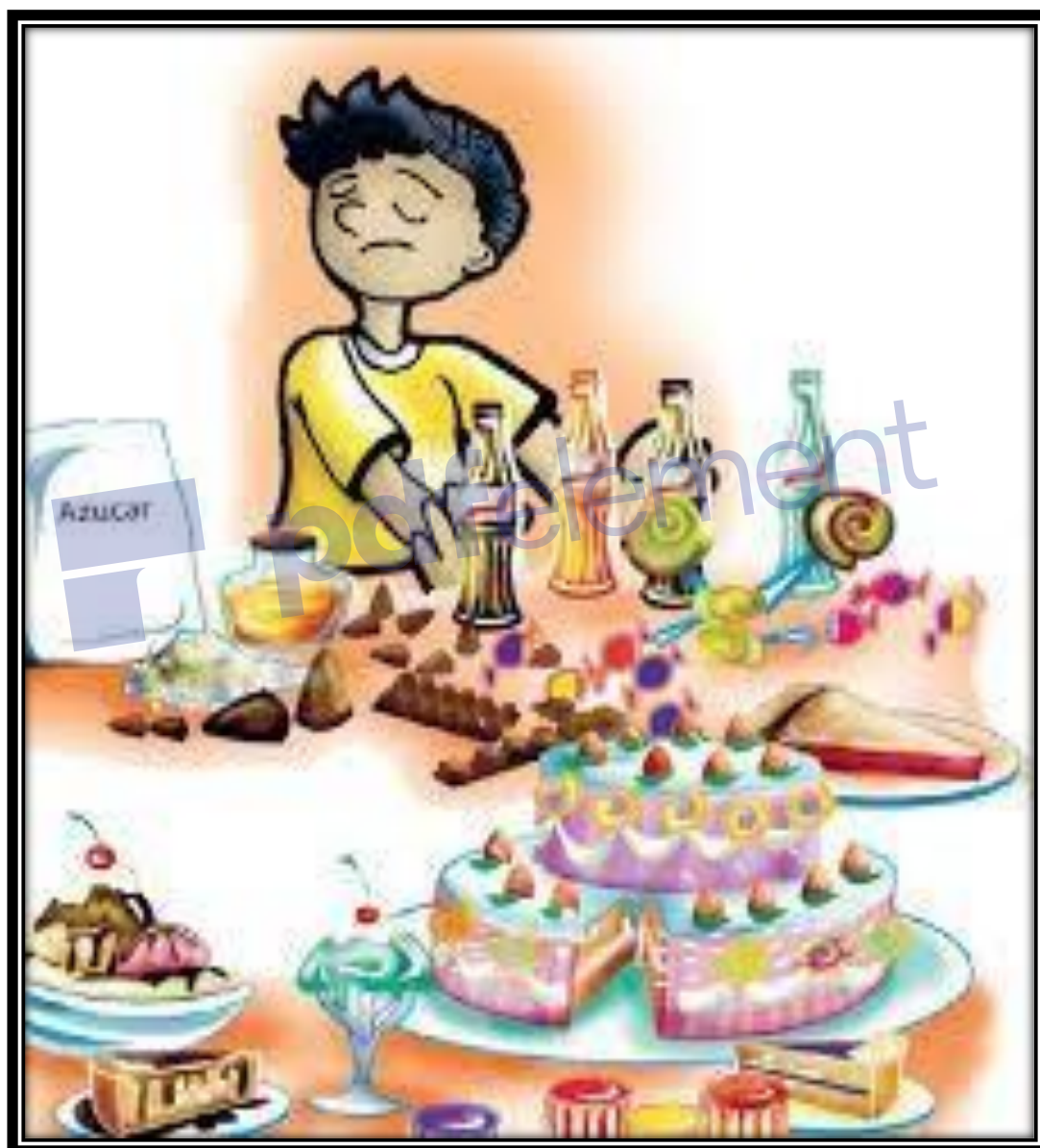


## 7. Desarrollo de la Guía Alimentaria

# GUIA ALIMENTARIA PARA LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN MIGUEL”

Universidad Estatal de Bolívar

Autora: Clara Remache



2020

## CONTENIDO DE LA GUÍA ALIMENTARIA

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	27
<b>OBJETIVOS DE LA GUÍA</b> .....	28
<b>Como medir la estatura con exactitud</b> .....	29
<b>Cómo medir el peso con exactitud</b> .....	30
<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES</b> .....	32
<b>Actividad No 1</b> .....	32
<b>Actividad No 2</b> .....	33
<b>Pepa de zambo</b> .....	33
<b>Salsa de semilla de zambo:</b> .....	35
<b>Semillas de zambo con panela</b> .....	35
<b>Quinua</b> .....	36
<b>Receta para preparar colada de quinua</b> .....	36
<b>Papa china</b> .....	37
<b>Receta para tortilla de papa-china</b> .....	38
<b>Receta torta de papa-china</b> .....	38
<b>Pan integral</b> .....	39
<b>Habas secas tostadas</b> .....	40
<b>Beneficios de las habas secas</b> .....	41
<b>Maíz</b> .....	42
<b>Beneficios del maíz</b> .....	43
<b>Receta para la preparación de tostado</b> .....	44
<b>Actividad N° 3</b> .....	45

## PRESENTACIÓN

En el proceso de formación profesional es indispensable realizar un proyecto interviniente, cuyo efecto se llevó a cabo a través de la respectiva investigación, con respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes del quinto año de Educación Básica de la Unidad Educativa “San Miguel”, con la autorización del líder institucional y la valiosa colaboración de la docente del grado.

Los resultados de la investigación muestran que existen falencias nutricionales en los alimentos que consumen los niños y niñas; en razón de que muchos de ellos son elaborados y contienen sustancias artificiales de color y sabor que poco o nada aportan en el ámbito nutricional; cómo se puede ver reflejado en los valores de talla y peso de cada uno de ellos.

Ante esta realidad se procede a consultar diversas fuentes, para obtener información sobre los nutrientes y componentes alimenticios de ciertos productos, que tradicionalmente se consumían en las familias sanmigueleñas, pero que, con el transcurrir del tiempo se fueron dejando de lado, especialmente por parte de los niños y niñas; y que considero se pueden volver a implementar no solo en el aula, sino también los hogares de cada estudiante, para que sus hábitos alimenticios mejoren notablemente y de esta forma aporten a un mejor rendimiento académico.

Para el efecto se consideraron productos de la zona, fáciles de adquirir y de preparación sencilla, conocida por la mayoría de madres de familia, donde se destaca su valor nutricional, así como la forma de preparar, para que sean consumidos por los estudiantes; como se detalla en la presente guía, que se socializará a los docentes y padres de familia de la Unidad Educativa “San Miguel”.

## OBJETIVOS DE LA GUÍA

- Presentar a la comunidad educativa de la Unidad Educativa “San Miguel” una guía alimentaria de fácil comprensión y elaboración, para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes del quinto año de Educación Básica.
- Implementar una forma diferente de alimentación en los estudiantes, a fin de evitar el excesivo consumo de productos procesados y poco nutritivos.

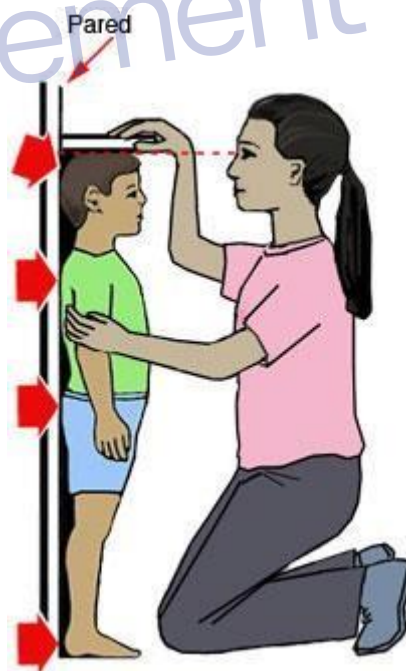


pdfelement

## Como medir la estatura con exactitud.

Para medir adecuadamente la estatura en la casa para calcular el IMC por edad:

- a. “Quítele al niño los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición.
- b. Tómele la medida de la estatura cuando esté en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared que no tenga moldura.
- c. Dígale al niño que se pare con los pies juntos, planos sobre el piso y contra la pared. Asegúrese de que tenga las piernas rectas, los brazos a los lados y los hombros en el mismo nivel.
- d. Haga que mire al frente y que la línea de su visión vaya paralela con el piso.
- e. Tome la medida mientras el niño tenga la cabeza, los hombros, las nalgas y los talones tocando la superficie plana (pared). (Vea la ilustración)
- f. Dependiendo de la forma del cuerpo del niño, es posible que no todas estas partes estén en contacto con la pared”.





“Use un objeto plano que pueda poner sobre la cabeza para formar un ángulo recto con la pared y bájelo hasta que toque firmemente la corona de la cabeza. Asegúrese de que los ojos de la persona que haga la medición estén al mismo nivel que el objeto plano colocado sobre la cabeza. Marque suavemente el punto donde la parte de abajo del objeto toque la pared. Luego, use una cinta de medir metálica y mida desde la base del piso hasta la marca en la pared para obtener la medida de la estatura. Registre con exactitud la altura y aproxime hasta el 1/8 de pulgada o 0.1 centímetro más cercano” (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2015).

### **Cómo medir el peso con exactitud**

Para medir con exactitud el peso en la casa para calcular el IMC por edad:

“Use una báscula digital. Evite usar básculas de baño con resortes. Coloque la báscula sobre un piso firme (como losa o madera) en lugar de la alfombra.

1. Dígale al niño o niña que se quite los zapatos y la ropa pesada, como suéteres.
2. Asegúrese de que se pare con ambos pies en el centro de la báscula.
3. Registre el peso y aproxime hasta la fracción decimal más cercana (por ejemplo, 55.5 libras o 25.1 kilogramos”) (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2015).



**Tabla 5.** Registro de peso y talla de los estudiantes

No.	NOMBRES COMPLETOS	PESO	LIBRAS	TALLA
1	ARBOLEDA MORA MATEO ALEXANDER	20 Kg	44 Lb	1.15 Cm
2	CARDENAS AGUILAR MARCELO IGNACIO	17 Kg	37.4 Lb	1.5 Cm
3	CHACAN PONCE BRISNEY JULEIDY	22 Kg	48.4 Lb	1.20 Cm
4	DOMINGUEZ MOREJON ARELYS AYLIN	20 Kg	44 Lb	1.18 Cm
5	ESPINEL ARMIJOS YANAHARA MAHARAPRATAP	16 Kg	35.2 Lb	1.4 Cm
6	FLORES SECAIRA GREGORY JOSUA	25 Kg	55 Lb	1.20 Cm
7	GUARACA GUAMAN JOMAYRA ELIZABETH	23 Kg	50.6 Lb	1.15 Cm
8	GUEVARA ALBIÑO ANDREA INES	27 Kg	59.4 Lb	1.21 Cm
9	HARO VILLA ANGELO JHOSUE	18 Kg	39.6 Lb	1.10 Cm
10	MARTINEZ VEGA NAHOMY ROSARIO	28 Kg	61.6 Lb	1.22 Cm
11	OLEAS ARGUELLO DAYANARA PAULETH	25 Kg	55 Lb	1.30 Cm
12	MORETA VERDEZOTO DAGNA NAOMI	29 Kg	63.8 Lb	1.25 Cm
13	PAZMIÑO BARRAGAN ANDERSON DANIEL	29 Kg	63.8 Lb	1.24 Cm
14	SALTOS CALDERON DYLAN ELICANTROFE	25 Kg	47.5 Lb	1.26 Cm
15	SOSORANGA SANGACHA SHASSIR SEBASTHIAN	26 Kg	57.2 Lb	1.22 Cm
16	TOALOMBO BARRAGAN JHUSTIN SEBASTIAN	16 Kg	35.2 Lb	1.6 Cm
17	VALVERDE MERCHAN MATHIAS JAVIER	30 Kg	66 Lb	1.20 Cm
18	VELASCO COLOMA DINA ALEJANDRA	18 Kg	39.6 Lb	1.10 Cm
19	VELASCO COLOMA LUIS ALEJANDRO	19 Kg	41.8 Lb	1.10 Cm
20	VELEZ CALUÑA DAYANA ESTHELA	32 Kg	70.4 Lb	1.15 Cm

**Fuente:** Unidad Educativa “San Miguel”, 5to año de Educación Básica



## Actividad No 2. Consumo de alimentos preparados en forma tradicional

**Objetivo.** Conocer y preparar alimentos utilizando productos que se encuentran en el entorno familiar y escolar, para crear hábitos alimenticios nutritivos.

### Actividades:

- Responder a la siguiente adivinanza: verde, verde es su vestido; tiene barba y grandes dientes; él no come, pero es comido por todos los presentes. ¿Qué será?
- Observar los materiales presentados, e identificar características de los mismos.
- Señalar los diferentes preparados que se pueden realizar con el producto del día. Preparar la receta que corresponde a cada jornada
- Compartir en el aula el preparado que se obtuvo
- Investigar los valores nutricionales de los productos consumidos en cada jornada. Elaborar conclusiones y recomendaciones con respecto al tema tratado.

### Pepa de zambo

Las semillas de calabaza contienen generosas cantidades de las vitaminas A, K, así como ácido fólico, además de la vitamina B3. También contienen ácido linoleico, ácidos grasos omega-6 y ácidos grasos omega-3. Entre los principales beneficios tiene: Mejora el bombeo del corazón, ayuda en la formación adecuada de los dientes y huesos, permite la relajación de los vasos sanguíneos y la función apropiada del intestino. Contiene magnesio que ha demostrado beneficiar a la presión arterial.



**Tabla 6.** Contenido nutricional de las semillas crudas

NUTRIENTES	CANTIDAD	NUTRIENTES	CANTIDAD
Energía	573	Yodo (ug)	-
Proteína	29,20	Vitamina A (mg)	5
Grasa total (g)	53,10	Vitamina c (mg)	0
Colesterol (mg)	-	Vitamina E (ug)	-
Glúcidos	6,70	Vitamina D (mg)	0
Fibra (g)	1,70	Vitamina B12 (ug)	-
Calcio (mg)	91	Folato (ug)	-
Hierro (mg)	15,50		

**Fuente:** Tomado de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7051/1/UDLA-EC-TTAB-2017-05.pdf>

Las pepas de calabaza son ricas en fuente de zinc, el cual es importante para el organismo, beneficiando al sistema inmune, el crecimiento celular, el sueño, estado de ánimo, la salud de la piel, entre otros.

**Tabla 7.** Contenido nutricional de las semillas tostadas:

NUTRIENTES	CANTIDAD	NUTRIENTES	CANTIDAD
Energía	600	Yodo (ug)	-
Proteína	28,60	Vitamina A (mg)	5
Grasa total (g)	56,40	Vitamina c (mg)	0
Colesterol (mg)	-	Vitamina E (ug)	-
Glúcidos	7,10	Vitamina D (mg)	0
Fibra (g)	2,10	Vitamina B12 (ug)	-
Calcio (mg)	92	Folato (ug)	-
Hierro (mg)	11,60		

**Fuente:** Tomado de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7051/1/UDLA-EC-TTAB-2017-05.pdf>

**Formas de consumo:**

- Semillas crudas
- Semilla seca al ambiente
- Semilla tostada
- Semilla horneada

**Salsa de semilla de zambo:****Ingredientes:**

Aceite, achiote, ajo, cebolla colorada, cebolla blanca, pepas de zambo y leche.

**Preparación:**

- Realizar el refrito con aceite, achiote, ajo y cebollas. Dejar que se caliente el aceite a llama baja y agregar el ajo primero y luego las cebollas.
- Realizado el refrito agregar las semillas tostadas y la leche; hay que esperar que hierva la leche para que los sabores se concentren.
- Licuar el preparado y nuevamente poner al fuego para que espese.

**Semillas de zambo con panela**

**Ingredientes:**

Semillas de zambo tostadas, panela en barra, canela molida

**Preparación:**

- Tostar las semillas de zambo a fuego moderado para evitar que salten del sartén Transformar la panela en almíbar para poder mezclar con las semillas
- Mezclar las semillas tostadas con el almíbar hasta que se haga caramelo (Encalada, 2017).

**Quinoa.**

“La quinoa es un grano que se cultiva para utilizar sus semillas comestibles. Técnicamente no es un cereal, sino un “seudo-cereal”” (Hotel el Álamo, 2016).

Se puede preparar y consumir como un cereal, en el paso los incas han llamado a la quinoa como la madre de los cereales y era considerada sagrada.



Entre sus aportes constan aminoácidos esenciales, vitamina B, hierro magnesio, zinc, cobre recomendado para niños y adolescentes. Se puede preparar tanto platos dulces como salados de quinoa, si es el caso se debe elegir minuciosamente antes de la cocción.

**Receta para preparar colada de quinoa.****Ingredientes**

Tres tazas de quinoa, tres litros de leche, media taza de azúcar, tres hojas de naranjo y una astilla de canela Pasa.

**Preparación:**

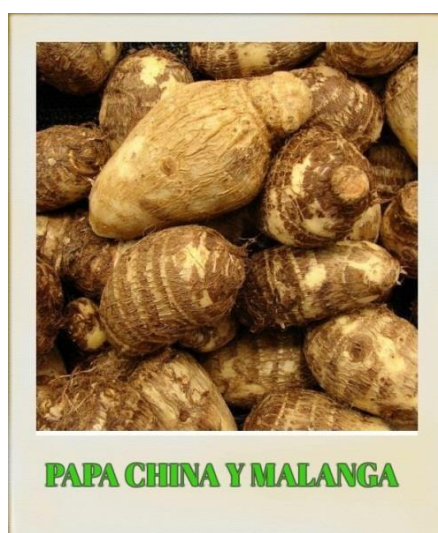
Lavar muy bien la quinua, hervir por una hora y media junto con la leche, las hojas de naranjo y la canela. Luego mezclar con azúcar, esperar que se enfríe y adicionar finalmente pasas.



La quinua es rica en proteínas: magnesio, potasio, zinc, hierro contiene 222 calorías con 39 gramos de carbohidratos y 4 gramos de grasa. Se recomienda consumir una taza diaria.

**Papa china**

La papa china puede ser considerada como una buena fuente de hidratos de carbono y potasio. El almidón consiste del 17-28% de amilosa, y el resto amilopectina; el almidón es rápidamente digerible cuando se lo utiliza para alimentación.



Contiene altas proteínas, conjuntamente con aminoácidos; entre ellos ácido



ascórbico y caroteno en bajas cantidades, pero así supera a otros vegetales. Contiene mayores cantidades de vitaminas del complejo B que la leche entera. (Lozada Barrera Alberto. Producción del cultivo de papa china. Quito. 2005)

### **Receta para tortilla de papa-china**



#### **Ingredientes:**

Papa china, agua, cacerola, cuchillo, sal, bandeja, material para el relleno.

#### **Proceso:**

Para hacer la tortilla de papa china, se cocina la papa china con sal y sin cáscara. Cuando la papa esta blanda, se maja, se hace bolitas y se rellena con el condumio. Para el condumio se puede usar pollo criollo u hojas de yuca. Las tortillas rellenas se fríen o tuestan en un sartén.

### **Receta torta de papa-china.**

#### **Ingredientes:**

- “2 libras de papa china, cocidas en agua con sal
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 2 huevos crudos
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de aceite con achiote
- sal y comino”.

### Preparación:

1. “Comience pelando las papas chinas, cocínelas y redúzcalas hasta conseguir un puré.
2. Luego agregue los demás ingredientes y mezcle todo.
3. Aparte engrase una cazuela de barro, vierta en ella la preparación anterior y ase al horno.
4. Se sirve caliente y acompañada de una buena carne asada, arroz y ají” (Recetas Nestle, 2019).

### Pan integral

“El pan integral se define como el producto perecedero resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina integral de trigo, sal comestible y agua potable. Todo ello es fermentado por especies de micro organismo propias de la fermentación panaria.”

“El valor nutricional de las sustancias depende del grado de extracción de la harina y de si, durante el proceso de elaboración del pan, se ha enriquecido la masa en ellas. El pan integral aporta muchas de estas sustancias gracias a que el grano de cereal conserva la cubierta y no ha sido sometido a ningún proceso de refinamiento”.

“El pan integral contiene una mayor cantidad de **fibra, minerales, vitaminas** y fitoquímicos, es decir, compuestos no nutrientes con efectos beneficiosos para la salud. Es por esto que incluir el pan integral en nuestra dieta aportaría equilibrio además de otras fuentes de nutrientes y sustancias no nutritivas como: **hidratos de carbono** complejos, sodio, fibra, fósforo, selenio, **hierro, magnesio** , vitamina y niacina” (Cuidate plus, 2020).



“Las principales vitaminas que aporta el pan integral son del grupo B3, B1 y B30, además de las vitaminas K y E, entre los minerales que lo conforman, destacan el sodio, el potasio y el fósforo, aunque también incluye otros como magnesio, selenio y hierro, los nutrientes de este tipo de pan, son: agua, fibra, carbohidratos, proteínas, luteínas y fosfocolina, careciendo de otros como purinas o colesterol” (Cuidate plus, 2020).

Entre su aporte al organismo, ayuda a combatir el estreñimiento, gracias a su alto contenido en fibra, favoreciendo a la regulación intestinal, también permite cuidar el peso y equilibrar la dieta, reduce el riesgo de enfermar por problemas cardiovasculares, la fibra permite reducir el colesterol.

#### **Ingredientes:**

- “500 g de harina integral de trigo
- 300 ml de agua tibia
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 25 g de levadura fresca o 1 sobre de levadura seca
- 1 cucharadita de sal”

#### **Preparación:**

Para hacer pan integral de trigo, coloca en un cuenco la harina con la sal. Haz un hueco en el centro y añade el agua, el aceite de oliva y la levadura desmenuzada. Mezcla y amasa hasta formar una masa homogénea. Tápalo con un paño o con un film y deja leudar hasta que doble su volumen (30 min. – 1 hora). Cuando esté lista, enharina una placa de horno y el lugar de trabajo. Quita la masa del cuenco y divídela según los panes que quieras hacer. Dale forma sin apretar la masa. Colócalos en la placa de horno, tápalos con un paño y déjalos leudar hasta que doblen su tamaño (30 min. aprox.). Calienta el horno a 220°C. Antes de meter los panes en el horno, haz unos cortes con un cuchillo sin apretar y hornéalos hasta que se doren (Dieta Coherente, 2018).

#### **Habas secas tostadas**

“Las habas secas son una legumbre que contienen 26,10 gramos de proteínas, 33,30 gramos de carbohidratos, 2,10 gramos de grasa y 33,30 gramos de azúcar por cada 100 gramos, aportando 307 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se

encuentran las vitaminas B3, B9, A y K. Además de estas propiedades, las habas secas contienen hierro, fibra y potasio” (Asustacos, 2015).

“Las habas secas son un alimento rico en fósforo ya que 100 g. de este alimento contienen 590 mg. de fósforo. Este alimento también tiene una alta cantidad de vitamina B9. La cantidad de vitamina B9 que tiene es de 423 ug por cada 100 g. Con una cantidad de 0,50 mg por cada 100 gramos, las habas secas también es también uno de los alimentos con más vitamina B1” (Saucedo, 2019).



Este alimento es muy alto en nutrientes. Además de los mencionados anteriormente, las habas secas es también un alimento muy rico en magnesio (190 mg. cada 100 g.) y potasio (1090 mg. cada 100 g.), fibra (25 g. cada 100 g.) y proteínas (26,10 g. cada 100 g.).

Las habas secas se encuentran entre los alimentos bajos en colesterol, entre las propiedades nutricionales de las habas secas tienen los siguientes nutrientes: hierro, calcio, yodo, zinc, carbohidratos, sodio, vitaminas: A, B2, B3, B5...D, E, K.

---

### **Beneficios de las habas secas**

Dada su alta cantidad de proteínas, las habas secas es un alimento recomendado especialmente para el desarrollo muscular. Los alimentos ricos en proteínas como este alimento, están recomendados durante la infancia, la adolescencia y el embarazo ya que, en estas etapas, es necesario un mayor aporte de este nutriente. Las habas secas, al ser un alimento rico en potasio, ayuda a una buena circulación,

regulando la presión arterial por lo que es un alimento beneficioso para personas que sufren hipertensión. El potasio que contiene este alimento ayuda a regular los fluidos corporales y puede ayudar a prevenir enfermedades reumáticas o artritis. Tomar habas secas, al estar entre los alimentos ricos en fibra, ayuda a favorecer el tránsito intestinal. Incluir alimentos con fibra en la dieta, como este alimento, también ayuda a controlar la obesidad. Además, es recomendable para mejorar el control de la glucemia en personas con diabetes, reducir el colesterol y prevenir el cáncer de colon (Casa Granel Sonora, 2018).

“Las habas secas, al ser un alimento rico en fósforo, ayuda a mantener nuestros huesos y dientes sanos, así como una piel equilibrada ya que ayuda a mantener su PH natural. Por su alto contenido en fósforo este alimento ayuda a tener una mayor resistencia física. Este mineral, contribuye también a mejorar las funciones biológicas del cerebro, su alto contenido en vitamina B1, el consumo de las habas secas, ayuda a superar el estrés y la depresión, este alimento es muy recomendable en periodos de embarazo o lactancia y también después de operaciones o durante periodos de convalecencia, debido a que en estos periodos hay un mayor desgaste de esta vitamina.” (Casa Granel Sonora, 2018).

### **Preparación:**

Se necesitará un tiesto puede ser de barro o una paila, una paleta para remover las habas, cuando este caliente el recipiente, empezar a remover lentamente las mismas, con el propósito de evitar quemar, cuando estén de color oscuro o café estas estarán listas.

### **Maíz**

La vida en los pueblos indígenas se relaciona con la siembra y el cultivo de este grano ancestral. Es para ellos un dador de vida. Para las antiguas culturas indígenas, el maíz era la materia misma con la que el género humano fue creado, lo cual le otorga un valor simbólico que trasciende su importancia como alimento.

El maíz es un alimento fundamental de la dieta de muchos países americanos, tanto por su alto valor nutricional, como por sus importantes propiedades medicinales. Se

usa en la cocina de mil maneras diferentes: cocido, asado, guisado, macerado, tostado, en harina, en tortilla, en la forma de granos, harina o aceite de maíz (Crop Science Ecuador, 2017).



Los cereales son la mayor fuente de fibra y almidones. El maíz tradicional, como el resto de cereales, aporta también proteínas, lípidos y poca agua. El maíz dulce es rico en hidratos de carbono, en vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, E y C, en fibra y en sales minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo. El germen del grano de maíz contiene un aceite que no contiene colesterol (Chalán Lozano, Chalán Saca, & Japón Lapo, 2015).

“El maíz contiene bajo contenido de calcio y elevado de fósforo, como la mayor parte de los cereales. Los alimentos vegetales contienen naturalmente mayor cantidad de potasio que de sodio. El magnesio está en cantidades importantes en el grano entero de maíz, al igual que en semillas, nueces y otros cereales integrales. El maíz tiene cantidades sumamente variables de hierro, el zinc es esencial para la actividad de más de 70 enzimas” (Martínez Cruz, Ortiz Pérez, & Raigón, 2017).

### **Beneficios del maíz**

“El maíz es una buena fuente de fibra de ambos tipos, soluble e insoluble por lo que se aconseja su consumo en caso de estreñimiento y niveles elevados de colesterol y triglicéridos en la sangre. En las variedades comunes el contenido de

proteínas puede oscilar entre el 8 y el 11% del peso del grano. Pero se debe tener en cuenta que son de bajo valor nutritivo por cuanto carece de lisina y de triptófano, dos aminoácidos esenciales” (Palacios, 2019).

### **Receta para la preparación de tostado.**

#### **Ingredientes:**

- Maíz
- Agua
- Sal
- Manteca

#### **Proceso:**

- En un recipiente se coloca el maíz con un poco de agua y se pone al fuego  
Se agrega la sal al gusto
- Se revuelve con una cuchara de palo hasta que se consuma un poco el agua
- Se agrega la manteca o el aceite Continúa revolviendo y con cuidado cuando empieza a reventar
- Cuando están dorados los granos se retira del fuego
- Una vez enfriado el tostado se puede servir solo o acompañado de otros elementos como chochos, fritada, carne, queso, etc.



De aquí la importancia de combinar siempre el maíz con proteínas complementarias que aseguren la provisión de esos dos aminoácidos indispensables.

## Receta para la preparación

### Caca de perro.

#### Ingredientes:

- Maíz
- Agua
- Manteca
- Panela rallada



#### Proceso:

- En un recipiente se coloca el maíz con un poco de agua y se pone al fuego. Se revuelve con una cuchara de palo hasta que se consuma un poco el agua. Se agrega la manteca o el aceite.
- Continúa revolviendo y con cuidado cuando empieza a reventar. Cuando están dorados los granos se le agrega la panela rallada. Se continúa revolviendo hasta que se haya mezclado el tostado con la panela y se retira del fuego.
- Una vez enfriado el tostado se puede servir como aperitivo o como complemento de la comida, de igual forma entre el día.

**Actividad N° 3.** Verificar los resultados obtenidos con respecto a talla y peso de los estudiantes.

Comprobar los cambios alcanzados en los estudiantes con las recetas elaboradas y consumidas por cada uno de ellos.



**Actividades:**

- Identificar los platos: a cada niño se le asigna el nombre de uno de los platos o alimentos preparados; el que hace de guía da las instrucciones, por ejemplo: en la casa mi mamá preparó tortillas de papa china; y quienes tienen ese nombre deberán ponerse de pie y cambiar de lugar; luego nombrará otro plato y así, hasta que señala todos en casa nos sentamos a la mesa y se mezclaron los alimentos, allí todos se levantan de los asientos y buscan una nueva silla conjuntamente con el líder; quien se queda sin puesto iniciará nuevamente el juego
- Observar las herramientas que se utilizarán para la medición.
- Instruir a los estudiantes la forma como deben realizarse la medición de peso y talla. Realizar la medición de cada estudiante de acuerdo a las instrucciones.
- Comparar los datos obtenidos con los datos de inicio del proyecto. Elaborar conclusiones y recomendaciones con respecto al tema tratado.

pdfelement

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Arismendi, C. &. (2010). *utrición y Dietetica*. Buenos Aires : nacional.
- Arismendi, J. (2015). *Mundo saludable*. México: Kapelux.
- Asustacos. (09 de 06 de 2015). *Asustacos*. Obtenido de <https://www.facebook.com/Asustacos/photos/propiedades-de-las-habas-secasentre-los-alimentos-de-la-categor%C3%ADa-de-las-legumbr/635027559968152/>
- Casa Granel Sonora. (22 de 05 de 2018). *Habas Secas*. Hermosillo, México.
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2015). Recuperado el 07 de 07 de 2020, de Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/como\\_medir\\_ninos\\_adolescentes.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/como_medir_ninos_adolescentes.html)
- Chalán Lozano, Z. M., Chalán Saca, C. V., & Japón Lapo, D. Y. (2015). *COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Crop Science Ecuador. (04 de 09 de 2017). *Crop Science Ecuador*. Obtenido de <https://www.cropscience.bayer.ec/Noticias/Noticias/2017/Septiembre/Maiz-alimento-ancestral.aspx>
- Cuidate plus. (2020). *Cuidate plus*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/pan-integral.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20pan%20integral,propiedades%20de%20la%20fermentaci%C3%B3n%20panaria.>
- Dieta Coherente. (2018). *Dieta Coherente*. Obtenido de <https://www.dietacoherente.com/pan-integral-ventajas-y-recetas-caseras/>
- Encalada, S. S. (2017). *Semillas de zambo aplicadas en la cocina moderna*. Quito: Universidad de las Américas.
- Hotel el Álamo. (12 de 10 de 2016). *CHIA, QUINOA Y AMARANTO: LOS SUPERALIMENTOS*. Obtenido de <https://hotelalamoalicante.com/chia-quinoa-amaranto-los-superalimentos/#:~:text=LA%20QUINOA%3A,cereales%E2%80%9D%20y%20la%20consideraban%20sagrada.>
- Martínez Cruz, M., Ortiz Pérez, R., & Raigón, M. (2017). CONTENIDO DE FÓSFORO, POTASIO, ZINC, HIERRO, SODIO, CALCIO Y MAGNESIO, ANÁLISIS DE SU VARIABILIDAD EN ACCESIONES CUBANAS DE MAÍZ. *Cultivos Tropicales*, 92-101.

Palacios, E. K. (2019). *Análisis económico de dos dietas alimenticias en cerdos de razas Pietrain en condiciones estabuladas, en el Cantón Buena Fe*. QUEVEDO: UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO.

Recetas Nestle. (2019). *Recetas Nestle*. Obtenido de <https://www.recetasnestle.com.ec/recetas/lunch/tortillas-de-papa>

Saucedo, L. M. (04 de 12 de 2019). *SCRIBD*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/438157553/Propiedades-de-la-Haba-docx>



## 9. ANEXOS

### Anexo 1. Propuesta del Proyecto de Intervención Educativa, aprobado por el consejo directivo de la Facultad.


**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,**  
**FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**  
 Consejo Directivo

---

Guaranda agosto 5, 2019  
 RCDO-FCE-06-2019-00112

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, Lcdo. Marco Camacho Escobar, Msc., Certifica que el Consejo Directivo, en sesión ordinaria (06) del 22 de julio del 2019

**QUINTO PUNTO.- ANÁLISIS Y APROBACIÓN DE LOS OFICIOS 054, 055-CUT-FCE-2019, SUSCRITO POR EL ING. JONATHAN CÁRDENAS, COORDINADOR DE TITULACIÓN**

**EL CONSEJO DIRECTIVO**  
**CONSIDERANDO:**

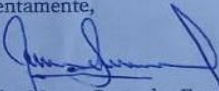
**QUE**, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 45.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión académica - administrativa de la Facultad acorde a la normativa legal

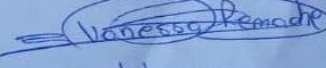
**QUE**, la Unidad Curricular de Titulación de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, señala en su artículo 21.- "El Consejo Directivo de la Facultad en un plazo no mayor a 15 días, notificará a los solicitantes, la resolución de aprobación o reprobación del proyecto" y en el artículo 23 menciona: "El Consejo Directivo de la Facultad, designará a las y los docentes/tutores en función de sus perfiles académicos y de los proyectos presentados por los solicitantes".

**QUE**, el Ing. Jonathan Cárdenas, Coordinador de Titulación, mediante oficio 055-CUT-FCE-2019, fechado Guaranda 8 de julio del 2019, hace la entrega de los anillados con los temas propuestos de los proyectos de intervención educativa para las carreras de Educación Básica y Educación Parvularia y Básica Inicial y propuestas tecnológicas educativas para la carrera de Informática Educativa, los mismos que corresponden al proceso de titulación 001-2019. Además se permite realizar la sugerencia de que los tutores sean considerados en base al distributivo abril - agosto 2019, salvo su mejor criterio.

**RESUELVE:** "Aprobar la modalidad de titulación Proyecto de Intervención Educativa, solicitado por la señorita Remache Cajo Clara Luz, estudiante de la carrera de Educación Básica, a la vez que se aprueba el tema denominado: La alimentación en el rendimiento escolar de los estudiantes del cuarto año de Educación Básica de la Unidad Educativa San Miguel del cantón San Miguel, Provincia Bolívar, periodo lectivo 2019 - 2020; y se designa en calidad de Tutor al Dr. Marco Paredes, Profesor Universitario".

Atentamente,

  
 Lcdo. Marco Camacho Escobar  
**DECANO**  
**Facultad Ciencias de la Educación,**  
**Sociales, Filosóficas y Humanísticas**  
 MCE/DS.

Recibido   
 05-Agosto del 2019

---

Avenida Ernesto Che Guevara y Av. Gabriel Secaira, Telefax 032206014 Ext 1149  
 Guaranda - Ecuador



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE  
LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**TEMA:**

**EFFECTOS QUE TIENE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD  
DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN MIGUEL” DE SAN MIGUEL DE  
BOLIVAR EN EL AÑO 2019-2020.**



**AUTORA:**

**REMACHE CAJO CLARA LUZ**

**TUTOR:**

**MARCO PAREDES V. PhD**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO EN  
OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE  
LA EDUCACIÓN MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA.**

**2019**

## **TEMA**

EFFECTOS QUE TIENE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN MIGUEL” DE SAN MIGUEL DE BOLÍVAR EN EL AÑO LECTIVO 2019-2020.



## 1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA:

Resolver una buena alimentación para los estudiantes es una necesidad básica dentro de la familia, así como en los establecimientos educativos; en razón de que se en los actuales momentos existen muchos productos elaborados, con colores llamativos y olores muy agradables al olfato de los niños, que atraen poderosamente su atención y los motivan a consumirlos; pero que no cuentan con los nutrientes necesarios para un buen desarrollo de los niños y niñas; y que de una u otra forma puede desembocar en cuadros de obesidad o desnutrición y anemia en otros casos; que terminan siendo situaciones que inciden en la calidad de vida de estos niños y por ende en sus estudios.

En realidad, tanto en las zonas urbanas y urbanas marginales los niños prefieren los alimentos elaborados por la facilidad que presentan para consumirlos y lo atractivos para su paladar. En las zonas rurales la situación se complica porque se evidencia una mayor deficiencia nutritiva en los productos que consumen diariamente.

Prefieren vender los productos naturales como leche, huevos, aves de corral, cuyes entre otros, para comprar productos procesados como fideos, jugos artificiales, colas y otros; lo que a su vez tiene repercusiones en el rendimiento escolar, como se puede observar en los resultados de las pruebas que aplica el Ministerio de Educación a determinados planteles cada año, para verificar los aprendizajes alcanzados, que dejan saldos negativos en cuanto a calidad educativa en el país.

De ahí que el problema a abordar en este proyecto, se resumen en los términos siguientes: ¿De qué manera los hábitos alimenticios que tienen los escolares influyen en una alimentación y nutrición saludable?

## 2. DIAGNOSTICO

Para determinar lo que consumen los escolares en el desayuno y durante la jornada escolar, se aplicó una encuesta que permitió identificar el problema principal de este proyecto, así como sus causas y efectos. Los datos obtenidos se resumen del modo siguiente:

Tabla 1. Alimentos que consumen los Escolares

<b>EN EL DESAYUNO</b>			
Máchica	6	Café	16
Tortillas de maíz o trigo	13	Leche	15
Arroz	5	Huevos	12
Tostado	3	Carne frita o estofada	1
Tortillas de yuca	5	Mortadela	10
Maduro cocinado	12	Queso	12
Mote	5	Batidos de frutas	14
Tostadas	13	Coladas	5
Empanadas de verde	6	Aguas aromáticas	13
Otros cereales	9	Nada	--

Fuente: Escolares del 5to. Año Educación Básica. Unidad Educativa San Miguel. Cantón San Miguel-Bolívar (2019 – 2020).

Elaboración propia.



Tabla 2. Alimentos que traen de la casa

<b>ALIMENTOS QUE TRAEN DE LA CASA</b>			
Canguil	2	Habas tostadas	3
Tortillas	4	Sánduches	9
Frutas	13	Jugos naturales	9
Tostado	3	Coladas	3
Máchica	2	Huevos cocidos	2
Arroz con pollo	1	Doritos	10
Yogurt	12	Conflex	5
Galletas	12	Pan	6

Fuente: Escolares del 5to. Año Educación Básica. Unidad Educativa San Miguel. Cantón San Miguel-Bolívar (2019 – 2020).

Elaboración propia.

Tabla 3. Alimentos que compran en el Bar

<b>ALIMENTOS QUE COMPRAN EN EL BAR</b>			
Maduro con queso	14	Bolos	14
Arroz colorado	9	Helados de sabores	14
Ceviche de chochos	5	Habas tostadas	5
Empanadas con queso	11	Chupetes, chicles, etc.	4
Canguil	14	Pipas	5
Papas fritas	6	Aguas	6
Fritada con mote	2	Yogur	8

Arroz con carne frita	9	Galletas	6
Chitos	3	Conflex	2
Tostadas	4	Doritos	1

Fuente: Escolares del 5to. Año Educación Básica. Unidad Educativa San Miguel. Cantón San Miguel-Bolívar (2019 – 2020).

Elaboración propia.

Tabla 4. Estadística de desayuno en casa y colación

DESAYUNAN EN CASA			RECIBEN COLACIÓN	
SI	NO	A VECES	SI	NO
19	-	1	20	-

Fuente: Escolares del 5to. Año Educación Básica. Unidad Educativa San Miguel. Cantón San Miguel-Bolívar (2019 – 2020).

Elaboración propia.

En efecto se detecta en la Tabla precedente que los estudiantes que van a ser parte de este proyecto de intervención educativa de manera general incorporan alimentos y bebidas que aportan a su organismo nutrientes como carbohidratos, grasas, proteína, vitaminas y minerales. Se puede decir que tanto en el desayuno, así como lo que llevan de su hogar y lo que compran en el bar, beneficia en su alimentación y nutrición.

Sin embargo, existen alimentos, así como bebidas que tienen un bajo contenido de nutrientes y es más son poco saludables al contener sustancias artificiales. La situación en alguna medida se complica si tomamos en cuenta el consumo de alimentos de dudosa procedencia como son aquellos que se expenden en la calle. O en su lugar el desayuno “a medias” a pesar de la insistencia en casa porque se alimenten adecuadamente y de manera suficiente. Existen casos aislados y extremos de ciertos escolares que no desayunan.

Como se indica en el párrafo anterior, hay estudiantes que consumen productos elaborados y que usualmente se los considera como comida chatarra, lo que provoca una satisfacción temporal por los azúcares que contienen. Dicho sea de paso, que estos productos tienen una gran cantidad de colorantes, preservantes y otros químicos empleados para la saborización y conservación de dichos productos.

Esta La problemática no solo involucra a los estudiantes, sino que también hay otros actores educativos como los profesores, que a pesar de enseñar contenidos que tienen que ver con una buena alimentación y nutrición, sus ejecutorias didácticas no logran cambios radicales en el comportamiento de hábitos alimenticios en los escolares. En este sentido se suma la débil participación que tienen los padres de familia, así como de los representantes de los niños y niñas que concurren a esta institución educativa.



### 3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA:

**Campo:** Educación para la salud.

**Área:** Salud y nutrición

**Aspecto:** Hábitos alimenticios.

**Delimitación espacial:** Unidad Educativa “San Miguel” del cantón San Miguel.  
Provincia Bolívar.

**Delimitación temporal:** Periodo lectivo 2019 - 2020

**Unidades de observación:** Estudiantes del quinto año de Educación Básica;  
docentes y padres de familia y/o representantes.



#### 4. JUSTIFICACION

El proyecto se justifica porque el problema de la calidad de la educación no se centra exclusivamente en el trabajo que realizan los docentes en el aula y el cumplimiento de tareas, ya que va mucho más allá, porque existen otros factores que también son determinantes como el clima del aula, el apoyo de los padres de familia, la alimentación que reciben los estudiantes a diario, entre otros.

Es importante en razón de que se busca conocer con mayor detenimiento, la repercusión que tiene uno de los factores que inciden en la calidad de aprendizaje de los estudiantes. Más aún cuando el comportamiento que tienen los escolares respecto a su dieta alimenticia, es un factor que afecta en su salud y por ende en sus estudios.

Una muestra de ello es la existencia de cultivos que se realizan en la región así como en los sitios de expendio masivo como los mercados, donde los padres de familia o sus representantes, pueden proveerse con relativa facilidad de cereales, gramíneas, legumbres, hortalizas o frutas que ofrecen una variedad y cantidad de nutrientes. En igual forma la idea es recuperar alimentos de bajo costo con una riqueza y variedad de nutrientes que en tiempo pasado tuvieron un sitio importante en la alimentación humana.

Con relación al impacto que tiene este Proyecto, se considera significativo en la medida que se pretende modificar pautas o hábitos alimenticios que restan el aporte diario tanto en la cantidad y calidad de nutrientes.

En efecto en la implementación de este proyecto se tiene previsto desarrollar en el aula prácticas donde se preparen recetas con alimentos alternativos que con el pasar del tiempo fueron olvidados y que todavía son accesibles y lo más importante de bajo costo económico.

En otras palabras, la intención es dar rienda suelta a renovadas iniciativas que permitan complementar los diferentes alimentos entre sí y así se garantice que los estudiantes puedan consumir mejores y más nutritivos alimentos.



## 5. OBJETIVOS

### **OBJETIVO GENERAL:**

Mejorar la dieta alimenticia de los escolares con el fin de contar con un estado nutricional saludable.

### **OBJETIVO ESPECÍFICOS:**

- Determinar el nivel de relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso o desnutrición en los escolares.
- Elaborar una guía alimentaria para los escolares.
- Demostrar a los escolares la preparación de alimentos y bebidas saludables, nutritivas y de bajo costo.



## 6. ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN:

Objetivo específico 1: Determinar el nivel de relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso o desnutrición en los escolares.

*Acciones a cumplir:*

- Elaboración y validación de instrumento para identificar en los escolares, sus hábitos alimenticios.
- Medición del peso y talla en los escolares. Análisis e interpretación de datos.
- Verificar la relación entre hábitos alimenticios y sobre peso o desnutrición de los escolares (indicadores antropométricos).

Objetivo específico 2: Elaborar una guía alimentaria para los escolares.

*Acciones a cumplir:*

- Revisión documental de los alimentos y bebidas saludables, nutritivas y de bajo costo.
- Redacción de una guía alimentaria y un recetario.
- Socialización de la guía alimentaria a escolares, padres de familia o representantes. Análisis y discusión de su contenido. Obtención de conclusiones.

Objetivo específico 3: Demostrar a los escolares la preparación de alimentos y bebidas saludables, nutritivas y de bajo costo.

*Acciones a cumplir:*

- Elaboración de guías de prácticas (preparación de alimentos y bebidas).
- Aplicación en el aula de los recetarios en base a alimentos y bebidas alternativas y de bajo costo.
- Análisis y discusión con los estudiantes al término de cada una de las prácticas realizadas en el aula de clase. Obtención de conclusiones.
- Socialización de las experiencias realizadas en el aula a los docentes, padres de familia o representantes.



## 7. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

- Antes y después de la aplicación de la guía alimentaria y recetario los estudiantes contestarán un pre y post test. Acto seguido se realiza una valoración de los datos recogidos.
- Reuniones periódicas con los padres de familia para valorar el impacto de las experiencias realizadas en el aula.
- Después de cada práctica (recetario) se evaluará el cambio de actitud de los escolares.



## Anexo 2. Mapa de Ubicación de la Unidad Educativa “San Miguel”



### **Anexo 3. Convocatoria a reunión**

#### **CONVOCATORIA**

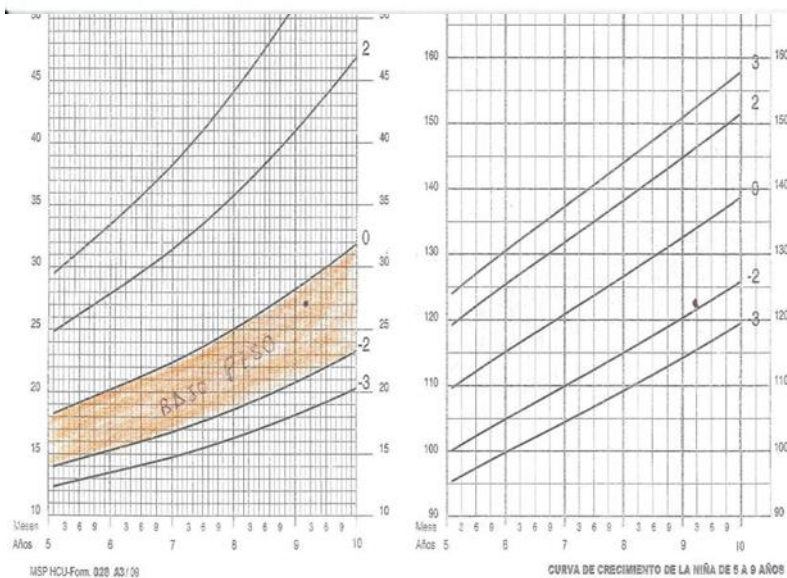
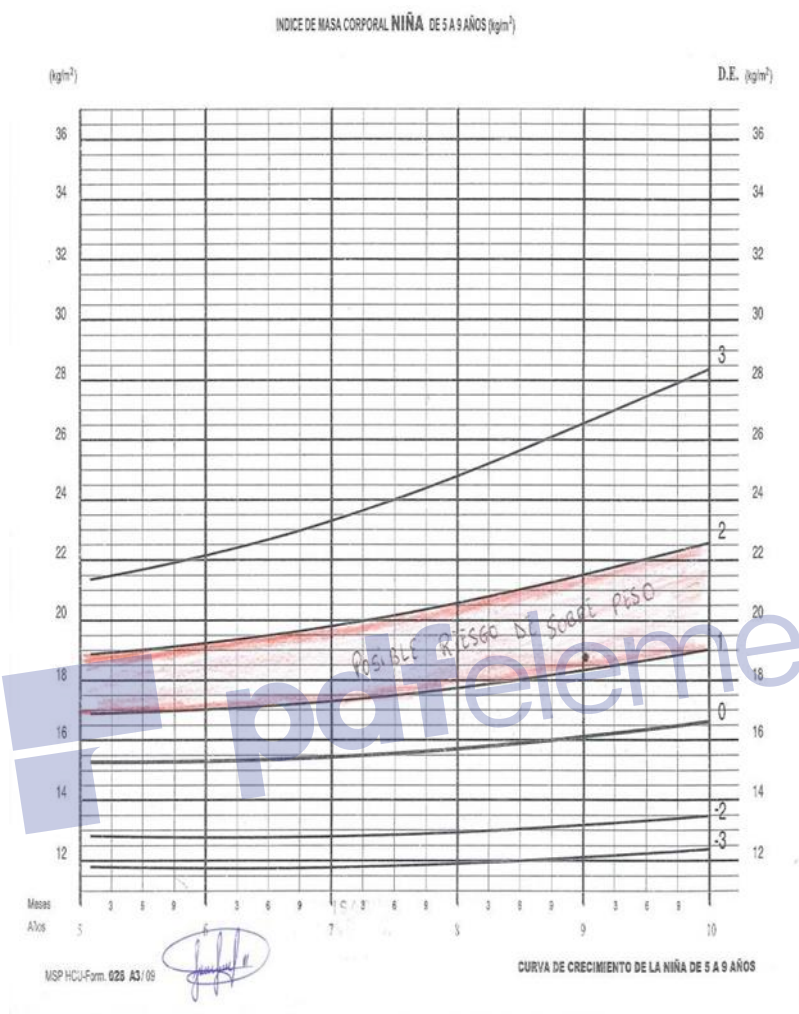
**La Escuela de Educación General Básica "SAN MIGUEL" le hace un atento y cordial saludo, a la vez que se le convoca a una reunión para el día LUNES 30 de Septiembre del presente año a partir de las 02H00 para tratar asuntos de vital importancia**

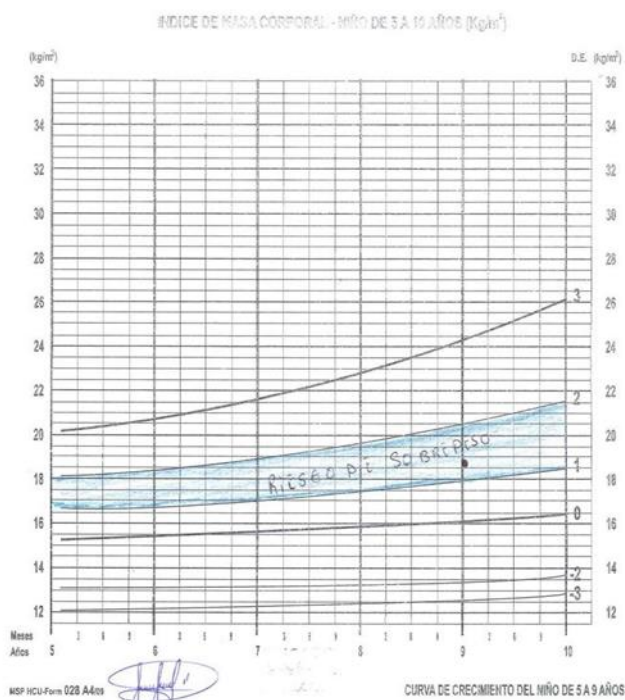
**Atentamente:**

**LICDA: CARMITA PAZMIÑO**



### Anexo 4. Índice de masa corporal de niños/as de 05 a 09 años con alto y bajo peso

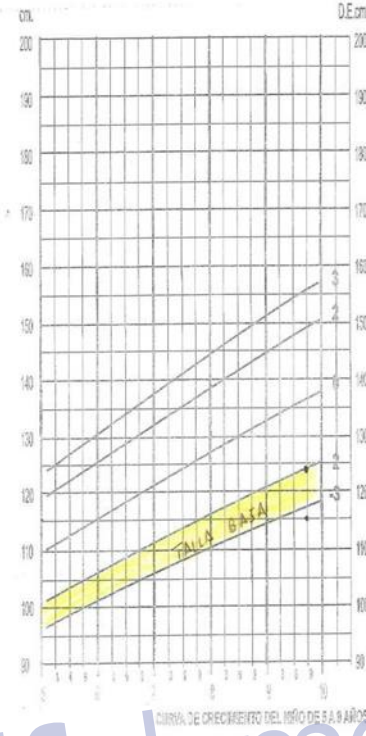
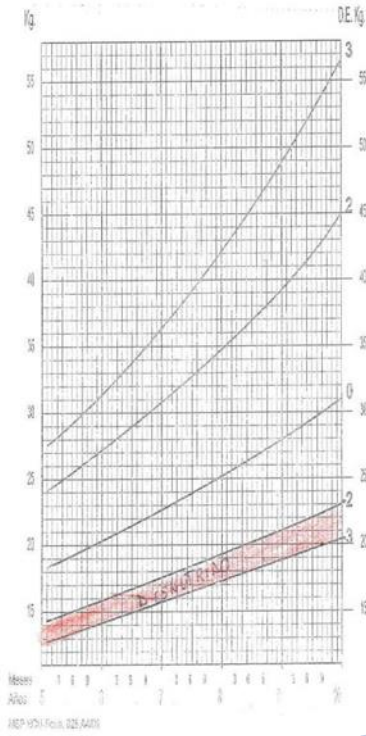




ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	EDAD (M + F)	NÚMERO DE CÉLULA	N.º HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa G.H. Arcelega Yateo	G.H. Arcelega Yateo				

PESEDEDAD - NIÑO DE 5 A 9 AÑOS (kg.)

TALLA/EDAD - NIÑO DE 5 A 9 AÑOS (cm)

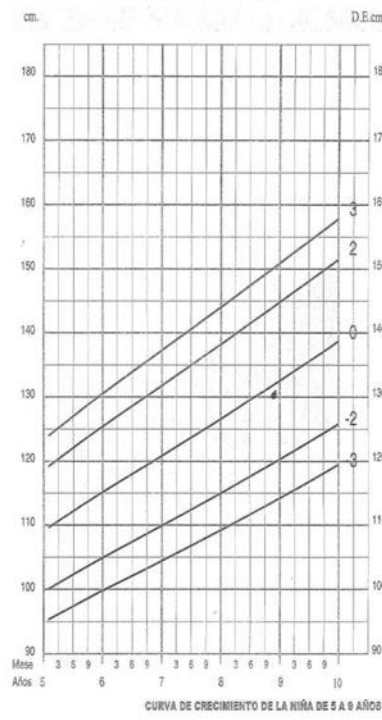
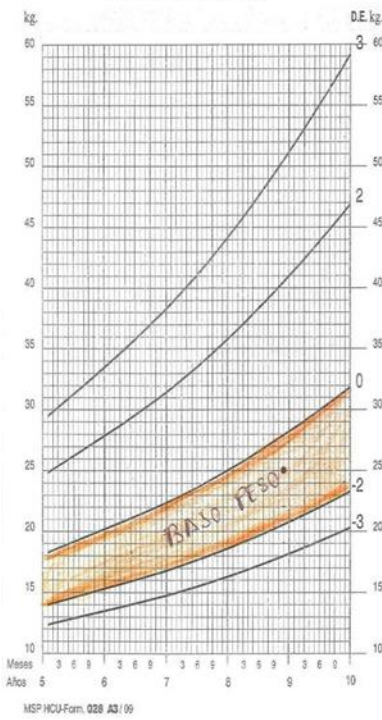


CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

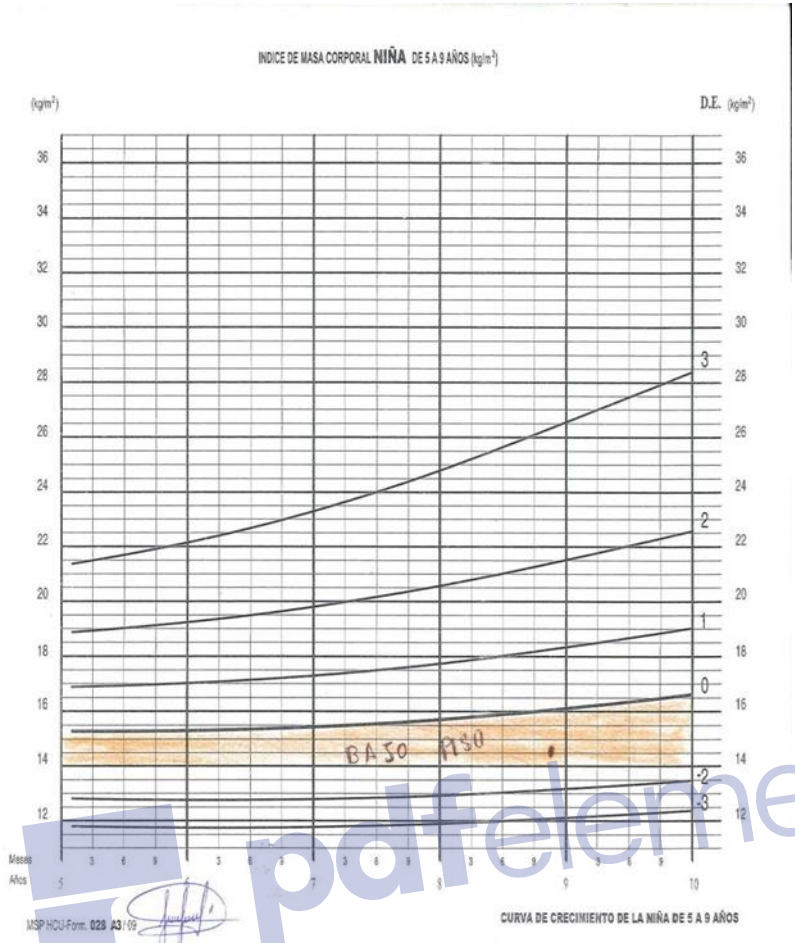
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	EDAD (M + F)	NÚMERO DE CÉLULA	N.º HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa S.H. Daynare Sarath	Daynare Sarath	Olivia Arguello			

PESEDEDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (kg.)

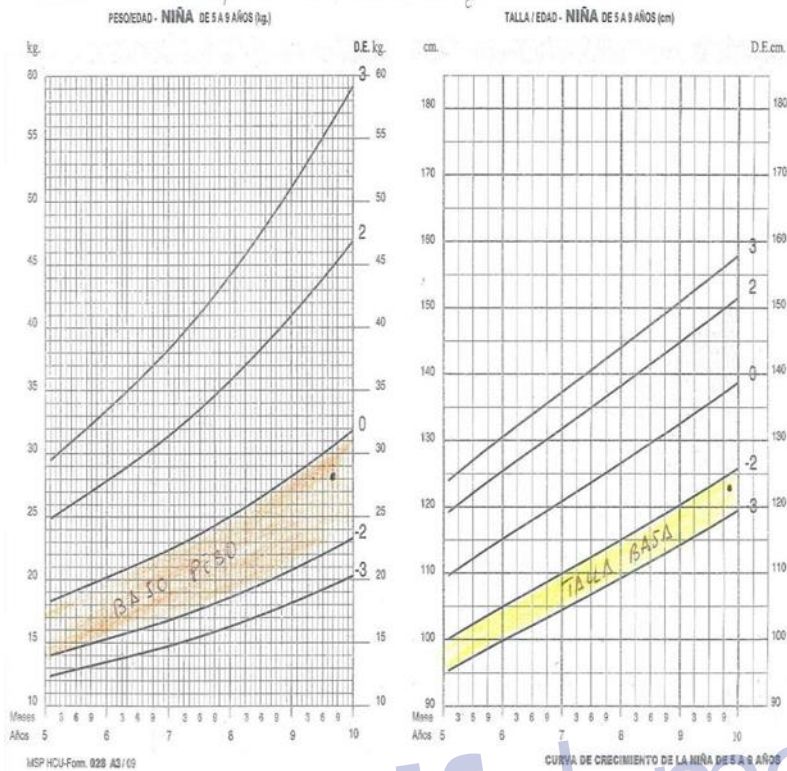
TALLA / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (cm)



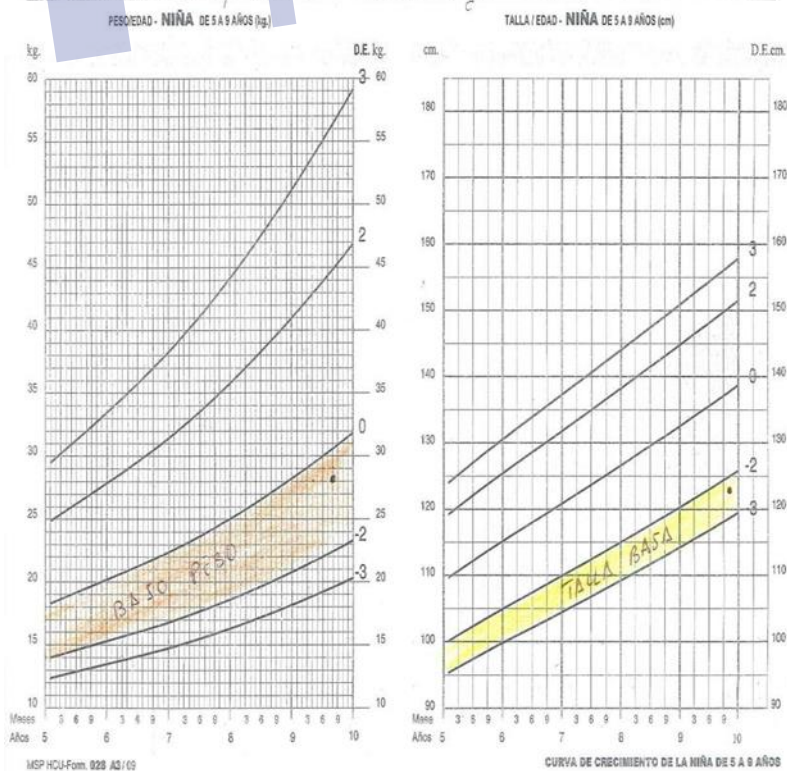
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa STI	Nahomy Rosario	Hortencia Ureaga			



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa STI	Nahomy Rosario	Hortencia Ureaga			

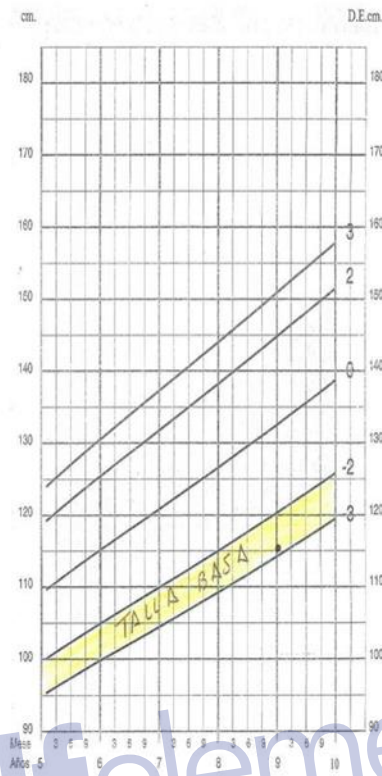
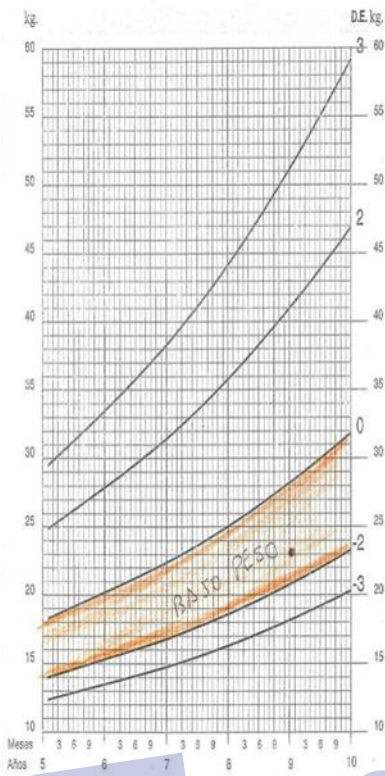




ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa S.M.	Jamaya Elizabeth	Guerra Guzman			

PESOSIDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (kg)

TALLA / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (cm)

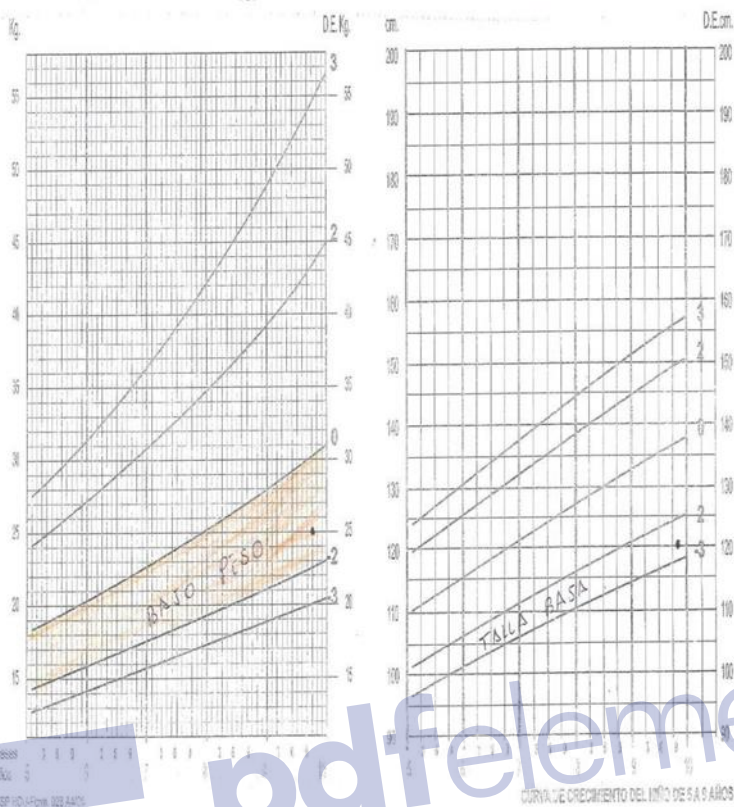


pdfelement

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	BIENIO (01-1)	NÚMERO DE C.D.	Nº HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa St. Gregori	ROSA	Flores	H		

PESQUEZAD - NIÑO DE 5 A 9 AÑOS (kg)

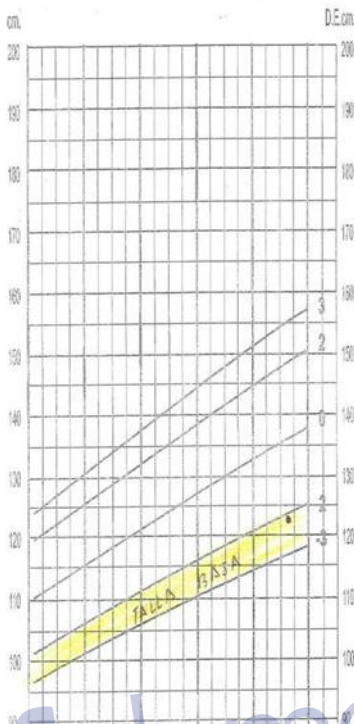
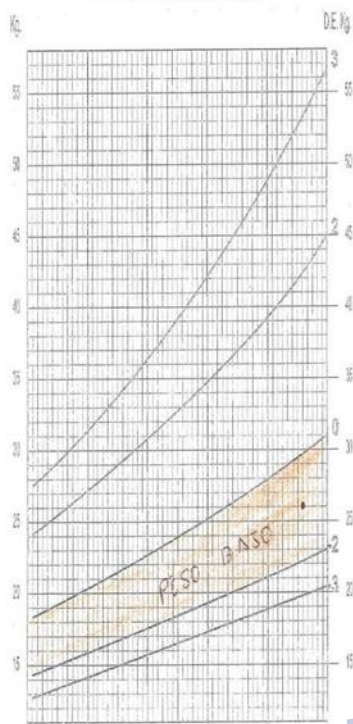
TALLA EDAD - NIÑO DE 5 A 9 AÑOS (cm)



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	EDAD (M + A)	NÚMERO LEGAL	PP. HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa Sti	Shasir Sebastian	Sesorang Sanyachu	M		

PESOSIDAD - NIÑO DE 5 A 9 AÑOS (kg)

TALLA/EDAD - NIÑO DE 5 A 9 AÑOS (cm)

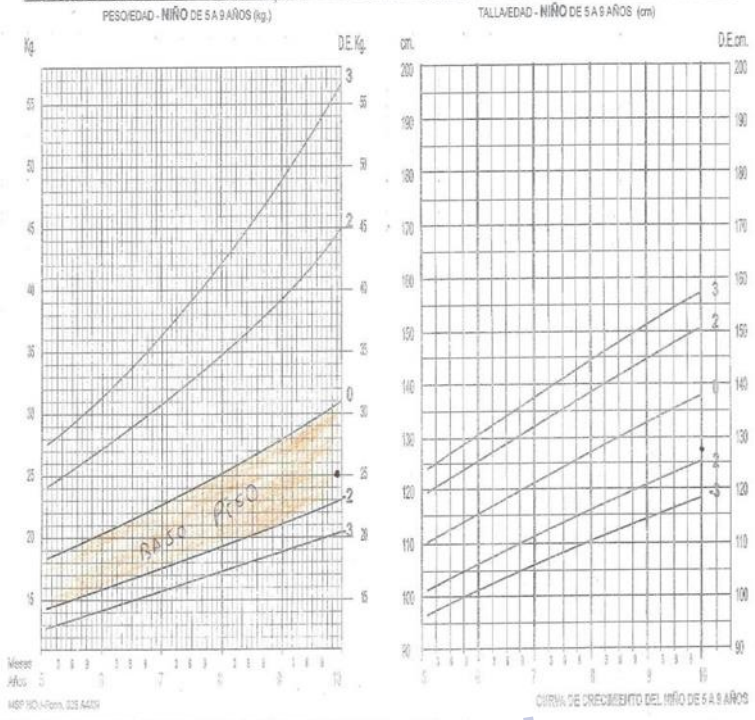


Fecha:   
 Año:   
 (ASP 10 - Form. 103 A40)

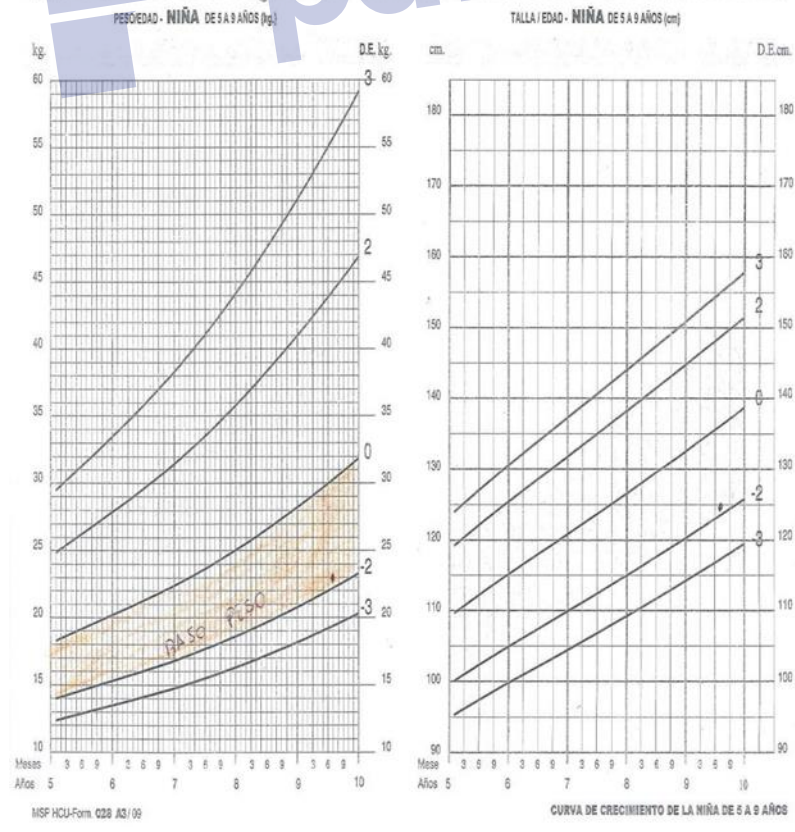
GRÁFICO DE PESO/EDAD DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

pdfelement

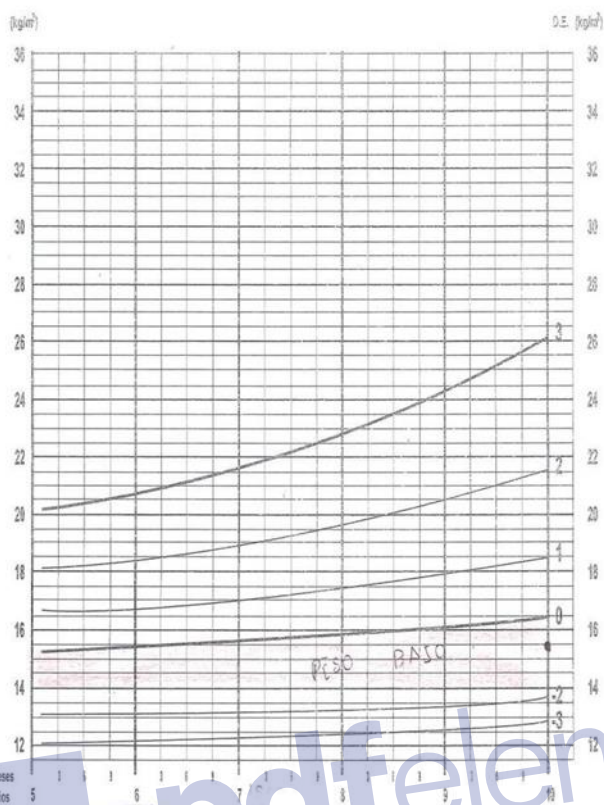
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	EDAD (A - M)	NUMERO DE HOJA	N.º HISTORIA CLINICA
Unidad Educativa St. Nican	Elisavete	Saltos Calderon	M		



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	EDAD (A - M)	NUMERO DE HOJA	N.º HISTORIA CLINICA
Unidad E.S.M.	Dina Alejandra	Valasco Calera			



### INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑO DE 5 A 10 AÑOS (kg/m<sup>2</sup>)



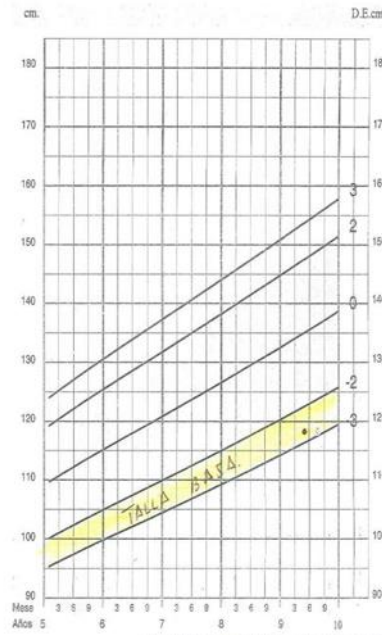
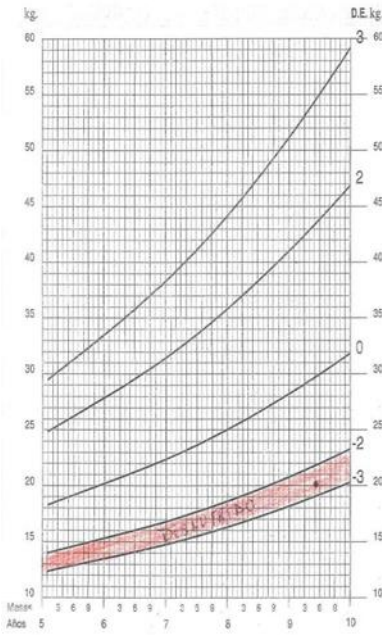
HSP-HCM Form 028 A-40s

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NUMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa S.M. Arelys	Arelys Aylin	Dominique Margen			

PESOEDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (kg)

TALLA | EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (cm)



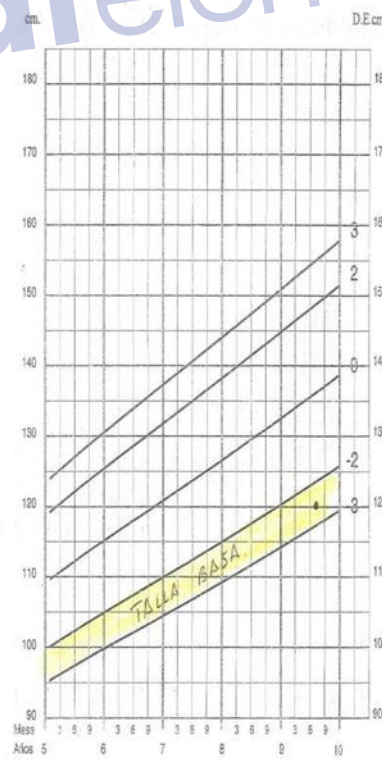
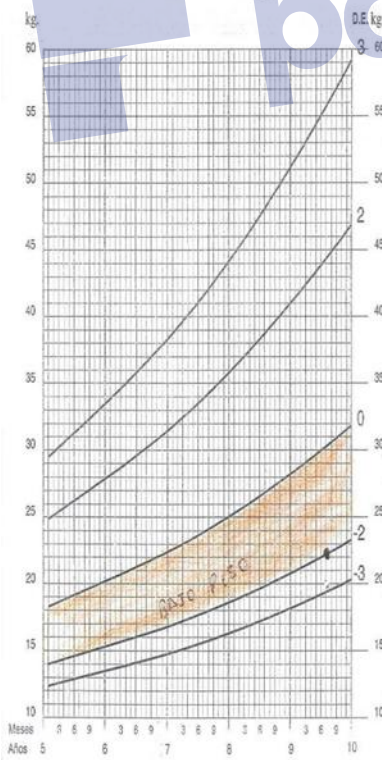
MSP HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NUMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Unidad Educativa S.M. Ponce	Brigany Juleidy	Chocón Ponce			

PESOEDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (kg)

TALLA | EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (cm)



MSP HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

## Anexo 5. Convocatoria para tratar avance del proyecto de Intervención Educativa

### CONVOCATORIA

La Escuela de Educación General Básica "SAN MIGUEL" le hace un atento y cordial saludo, a la vez que se le convoca a una reunión para el día VIERNES 29 de Noviembre del presente año a partir de las 02H00 para tratar acerca de los avances del proyecto de intervención educativa.

Atentamente:  
SRTA: CLARA REMACHE



## Anexo 6. Acta de Reunión del Proyecto de Intervención Educativa

### ACTA DE REUNIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

EFFECTOS QUE TIENEN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN MIGUEL.

FECHA: 29/11/2019

HORA: 2:00 PM

LUGAR: UNIDAD EDUCATIVA SAN MIGUEL

1. Dar la bienvenida a los padres de familia.
2. Dar a conocer el avance del proyecto.
3. Mostrar como se viene trabajando con los niños, con los recetarios en base a alimentos y bebidas.
4. Socialización de las experiencias realizadas en el aula a los docentes, padres de familia y representantes.
5. Se les entrega a los padres de familia una guía nutricional de vital importancia.
6. Se les da a conocer que los niños tienen mucho interés en la preparación de las recetas que se han venido preparando.
7. Se da apertura a los padres de familia para que den sus comentarios acerca de lo que se está realizando.
8. Se agradece a los padres de familia por su presencia en este acto.



FIRMA DEL DOCENTE  
LIC: CARMITA PAZMIÑO

Lois Pazmiño	Lois Pazmiño
Janeth Albino	Janeth Albino
Rosario Vega	Rosario Vega
Lourdes Villo	Lourdes Villo
Estela Calderón	Estela Calderón
Rosario Hora	Rosario Hora
Gluis Velasco	Gluis Velasco
Carmita Moreta	Carmita Moreta
Dina Gámez	Dina Gámez
Estela Calderón	Estela Calderón
Gluis Velasco	Gluis Velasco
Tania Aguillo	Tania Aguillo

REVISADO  
Lic. Carmita Pazmiño  
PROFESORA



### Anexo 7. Nómina de Estudiantes objeto de estudio



MINISTERIO

**Institución Educativa:** UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SAN MIGUEL - 02H00507  
**Régimen:** SIERRA  
**Año Lectivo:** 2019 - 2020  
**Jornada:** MATUTINA  
**Año Escolar:** 5TO DE EGB  
**Paralelo:** A

No.	CÉDULA	NOMBRES COMPLETOS
1	0250085289	ARBOLEDA MORA MATEO ALEXANDER
2	0250309507	CARDENAS AGUILAR MARCELO IGNACIO
3	0250016359	CHACAN PONCE BRISNEY JULEIDY
4	0250016920	DOMINGUEZ MOREJON ARELYS AYLIN
5	0250328267	ESPINEL ARMIJOS YANAHARA MAHARAPRATAP
6	0202402657	FLORES SECAIRA GREGORY JOSUA
7	0250264074	GUARACA GUAMAN JOMAYRA ELIZABETH
8	1751933845	GUEVARA ALBIÑO ANDREA INES
9	0202435590	HARO VILLA ANGELO JHOSUE
10	0202548707	MARTINEZ VEGA NAHOMY ROSARIO
11	0202420948	OLEAS ARGUELLO DAYANARA PAULETH
12	0250042843	MORETA VERDEZOTO DAGNA NAOMI
13	0202423794	PAZMIÑO BARRAGAN ANDERSON DANIEL
14	0250287520	SALTOS CALDERON DYLAN ELICANTROFE
15	0250179918	SOSORANGA SANGACHA SHASSIR SEBASTIAN
16	0202638359	TOALOMBO BARRAGAN JHUSTIN SEBASTIAN
17	0951386514	VALVERDE MERCHAN MATHIAS JAVIER
18	0250048808	VELASCO COLOMA DINA ALEJANDRA
19	0250048816	VELASCO COLOMA LUIS ALEJANDRO
20	1750965863	VELEZ CALUÑA DAYANA ESTHELA

Transformar la educación, misión de TODOS

PROFESORA

### Anexo 8. Edad de los estudiantes objeto de estudio



## UNIDAD EDUCATIVA "SAN MIGUEL"

PICHINCHA Y 10 DE ENERO

TELEFAX: 2989-044



**INSTITUCION EDUCATIVA:** UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SAN MIGUEL  
**RÉGIMEN:** SIERRA  
**AÑO LECTIVO:** 2019 -2020  
**AÑO ESCOLAR:** 5TO EGB  
**PARALELO:** "A"

#### EDADES DE LOS ALUMNOS DEL QUINTO AÑO EGB

No.	NOMBRES COMLETOS	EDADES
1	ARBOLEDA MORA MATEO ALEXANDER	9 AÑOS
2	CARDENAS AGUILAR MARCELO IGNACIO	9 AÑOS 3 MESES
3	CHACAN PONCE BRISNEY JULEIDY	9 AÑOS 7 MESES
4	DOMINGUEZ MOREJON ARELYS AYLIN	9 AÑOS 5 MESES
5	ESPINEL ARMIJOS YANAHARA MAHARAPRATAP	8 AÑOS 11 MESES
6	FLORES SECAIRA GREGORY JOSUA	9 AÑOS 10 MESES
7	GUARACA GUAMAN JOMAYRA ELIZABETH	9 AÑOS
8	GUEVARA ALBIÑOANDREA INES	9 AÑOS 2 MESES
9	HARO VILLA ANGELO JHOSUE	9 AÑOS
10	MARTINEZ VEGA NAHOMY ROSARIO	9 AÑOS 8 MESES
11	OLEAS ARGUELLO DAYANARA PAULETH	8 AÑOS 10 MESES
12	MORETA VERDEZOTO DAGNA NAOMI	9 AÑOS 6 MESES
13	PAZMIÑO BARRAGAN ANDERSON DANIEL	9 AÑOS
14	SALTOS CALDERON DYLAN ELICANTROFE	10 AÑOS
15	SOSORANGA SANGACHA SHASSIR SEBASTHIAN	9 AÑOS 8 MESES
16	TOALOMBO BARRAGAN JHUSTIN SEBASTIAN	9 AÑOS 9 MESES
17	VALVERDE MERCHAN MATHIAS JAVIER	9 AÑOS 1 MES
18	VELASCO COLOMA DINA ALEJANDRA	9 AÑOS 7 MESES
19	VELASCO COLOMA LUIS ALEJANDRO	9 AÑOS 7 MESES
20	VELEZ CALUÑA DAYANA ESTHELA	9 AÑOS

Co. Encarita Pizarro  
 DIRECTORA

### Anexo 9. Peso y Talla de estudiantes objeto de estudio



**UNIDAD EDUCATIVA "SAN MIGUEL"**

PICHINCHA Y 10 DE ENERO TELLEFAX: 2989.044



No.	NOMBRES COMPLETOS	PESO	LIBRAS	TALLA
1	ARBOLEDA MORA MATEO ALEXANDER	20 Kg	44 Lb	1.15 Cm
2	CARDENAS AGUILAR MARCELO IGNACIO	17 Kg	37.4 Lb	1.5 Cm
3	CHACAN PONCE BRISNEY JULEIDY	22 Kg	48.4 Lb	1.20 Cm
4	DOMINGUEZ MOREJON ARELYS AYLIN	20 Kg	44 Lb	1.18 Cm
5	ESPINEL ARMIJOS YANAHARA MAHARAPRATAP	16 Kg	35.2 Lb	1.4 Cm
6	FLORES SECAIRA GREGORY JOSUA	25 Kg	55 Lb	1.20 Cm
7	GUARACA GUAMAN JOMAYRA ELIZABETH	23 Kg	50.6 Lb	1.15 Cm
8	GUEVARA ALBIÑO ANDREA INES	27 Kg	59.4 Lb	1.21 Cm
9	HARO VILLA ANGELO JHOSUE	18 Kg	39.6 Lb	1.10 Cm
10	MARTINEZ VEGA NAHOMY ROSARIO	28 Kg	61.6 Lb	1.22 Cm
11	OLEAS ARGUELLO DAYANARA PAULETH	25 Kg	55 Lb	1.30 Cm
12	MORETA VERDEZOTO DAGNA NAOMI	29 Kg	63.8 Lb	1.25 Cm
13	PAZMIÑO BARRAGAN ANDERSON DANIEL	29 Kg	63.8 Lb	1.24 Cm
14	SALTOS CALDERON DYLAN ELICANTROFE	25 Kg	47.5 Lb	1.26 Cm
15	SOSORANGA SANGACHA SHASSIR SEBASTIAN	26 Kg	57.2 Lb	1.22 Cm
16	TOALOMBO BARRAGAN JHUSTIN SEBASTIAN	16 Kg	35.2 Lb	1.6 Cm
17	VALVERDE MERCHAN MATHIAS JAVIER	30 Kg	66 Lb	1.20 Cm
18	VELASCO COLOMA DINA ALEJANDRA	18 Kg	39.6 Lb	1.10 Cm
19	VELASCO COLOMA LUIS ALEJANDRO	19 Kg	41.8 Lb	1.10 Cm
20	VELEZ CALUÑA DAYANA ESTHELA	32 Kg	70.4 Lb	1.15 Cm


  
 REVISADO

**Anexo 10. Control de asistencia del proyecto de intervención educativa, en el 5to año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "San Miguel"**

N°	FECHA	INGRESO	SALIDA	FIRMA DEL DOCENTE TITULAR	FIRMA DEL ESTUDIANTE
1	16-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
2	17-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
3	18-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
4	19-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
5	20-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
6	23-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
7	24-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
8	25-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
9	27-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
10	30-09-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
11	01-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
12	02-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
13	15-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
14	16-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
15	17-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
16	18-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
17	21-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
18	22-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
19	23-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
20	24-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]
21	25-10-2019	7:15 AM	12:45 PM	[Firma]	[Firma]



## Anexo 11. Certificación del Urkund

