



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERÍA

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA**

TEMA:

**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE HÁBITOS
ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN DE LA
LONCHERA ESCOLAR QUE CONSUMEN LOS/AS NIÑOS/AS DEL
PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “DINA MARÍA
DEL POZO DE CHÁVEZ” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO
MARZO A JULIO 2013.**

AUTORAS

LEYCY CHARIGUAMÁN CHIMBO

NELLY ULLOA ULLOA

DIRECTORA Dra. MARÍA ELENA LEÓN

Guaranda-Ecuador

2012 - 2013

DEDICATORIA

Nuestro proyecto de tesis la dedicamos con todo amor y cariño.

A nuestro bendito Dios por regalarnos la vida, quien ha estado con nosotras en momentos difíciles, guiando nuestros pensamientos, pasos, brindándonos fortaleza y valor para seguir luchando por cada caída, lo que hizo posible la culminación de una etapa importante en nuestra vida estudiantil tanto profesional como personal.

A nuestros padres quienes son nuestro pilar fundamental que con nobleza y entusiasmo depositaron su confianza y apoyo incondicional, también por enseñarnos con su ejemplo a rebasar todas las barreras que la vida nos presenta, a querer ser mejor cada día, a entender que no hay nada imposible y que sólo hay que esmerarse y sacrificarse, si es necesario, para lograr las metas que nos planteamos, que con sus sabios consejos y valores y nos han llevado por el camino de la superación para ser útil a la sociedad y a la patria quienes con amor, paciencia, ternura lucharon junto para lograr nuestro sueño propuesto.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Primeramente damos gracias a Dios, por habernos dado fuerza y valor para terminar esta carrera.

A nuestros padres por su apoyo permanente y su constante esfuerzo para alcanzar nuestras anheladas metas.

Un agradecimiento muy especial, a nuestra querida Universidad Estatal de Bolívar en especial a la Escuela de Enfermería, por proporcionarnos la enseñanza día tras día con docentes que con abnegación, sacrificio y empeño han hecho de nosotras seres útiles para la sociedad. A nuestra tutora de tesis Dra. María Elena León, también a la Lic. Cecilia Villavicencio quien nos apoyó desinteresadamente, por sus excelentes conocimientos y la forma de saber conducirnos con el tema del proyecto de tesis que han hecho brillar en nosotras esa chispa de interés, inculcándonos la seriedad, responsabilidad, humildad y sobre todo la firmeza académica, aspectos fundamentales para la culminación de este trabajo investigativo.

Las autoras



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

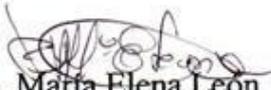
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERÍA

CERTIFICADO DEL DIRECTOR TESIS

CERTIFICACIÓN

En mi carácter de tutora del trabajo de tesis, presentado por las señoritas Leycy Jhonmayra Chariguamán Chimbo, con C.I. 020200739-9, Nelly del Rocío Ulloa Ulloa C.I. 020179511-9, para optar el Título de Licenciadas en Ciencias de Enfermería cuyo tema es “CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR QUE CONSUMEN LOS/AS NIÑOS/AS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “DINA MARÍA DEL POZO DE CHÁVEZ” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MARZO 2013 A JULIO 2013.” ha sido cuidadosamente revisado por las suscritas, por lo que he podido constatar que cumple con todos los requisitos de fondo y de forma establecidos por la Escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, por lo que autorizo su presentación para el análisis, calificación y sustentación correspondiente.


Dra. María Elena León

C.C. 0200459667

ÍNDICE GENERAL

CARATULA.....	I
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
CERTIFICADO DEL DIRECTOR TESIS	IV
ÍNDICE GENERAL.....	V
TEMA.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
JUSTIFICACIÓN	4
Planteamiento del problema.....	6
OBJETIVOS.....	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
HIPÓTESIS	8
VARIABLES	9
Variable independiente:.....	9
Variable dependiente:	9
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	10
CAPITULO I.....	16
MARCO REFERENCIAL	16
1.1. RESEÑA HISTÓRICA DE LA ESCUELA “DINA MARÍA DEL POZO DE CHÁVEZ”	16

MARCO CONCEPTUAL	20
1.2. CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE	
HÁBITOS ALIMENTICIOS	20
1.2.1. Tipos de conocimientos.....	20
1.2.2. Niveles de conocimientos	21
1.3. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES	21
1.3.1. Definición.....	21
1.3.2. Importancia de los hábitos alimentarios saludables	21
1.3.3. Beneficios de los hábitos saludables	22
1.4.1. Características de una buena alimentación	22
1.4.2. Importancia de una buena alimentación.....	23
1.5. Nutrientes esenciales y funciones	23
1.5.1. Normas dietéticas generales	24
1.6.2. SEGÚN SU FUNCIÓN.....	25
1.7. PIRÁMIDE NUTRICIONAL	28
1.7.1. Definición.....	28
La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger	
los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una	
alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.	28
1.7.2. Clasificación de la pirámide alimentaria.....	29
1.7.3. Actividad física en los niños	31
1.7.4. Importancia de la actividad física	31
1.8. ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR.....	33
1.8.1. Aciertos en la alimentación del preescolar.....	33

1.8.2. Pautas de alimentación en el niño/a de 2 a 6 años.	34
1.8.3. Guías alimentarias para la edad de 2 a 6 años.....	34
1.8.4. Formación de hábitos y preferencias alimentarias.....	35
1.8.4.1. Alimentos más nutritivos de nuestro medio.....	35
1.8.4.2. Otros alimentos ricos en vitaminas y minerales:.....	37
1.9. MANIPULACIÓN E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	37
1.9.1. Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos	37
1.9.2. Almacenamiento de los alimentos	38
1.9.3. Preparación de alimentos	38
1.9.4. Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la OMS.....	39
1.10. ALIMENTOS MANUFACTURADOS (COMIDA CHATARRA)	39
1.10.1. Tipos de alimentos manufacturados (chatarra)	40
1.10.2. Alteraciones psicológicas en los menores por los alimentos manufacturados (chatarra).....	41
1.10.3. Daños que causa los alimentos manufacturados (chatarra).....	41
1.10.4. Enfermedades que causa el consumo de alimentos manufacturados (chatarra)	42
1.11. LONCHERA ESCOLAR	42
1.11.1. Definición.....	42
1.11.2. Rol de la lonchera escolar	43
1.11.3. Aporte nutricional de la lonchera escolar.....	43
1.11.4. Beneficios de una lonchera escolar saludable	43
1.11.5. Importancia de la lonchera	43
1.11.6. Alimentos que debe contener la lonchera escolar	44

1.11.7. Principios básicos de una lonchera saludable	44
1.11.8. Evitar en una lonchera nutritiva	46
1.11.9. Consejos prácticos para preparar la lonchera.....	46
MARCO LEGAL	47
1.12. LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR	47
1.12.1. Capítulo II	47
1.12.1.1. Derechos del buen vivir	47
1.12.1.2. Agua y Alimentación	47
1.13. ACUERDO INTERMINISTERIAL	47
1.14. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD	49
1.15. PROGRAMA CONJUNTO FAO/OMS SOBRE NORMAS ALIMENTARIAS.....	50
1.16. Comisión Mixta FAO/OMS del Codex Alimentarius.....	50
CAPITULO II:	51
DISEÑO METODOLÓGICO.....	51
2.1. TIPO DE ESTUDIO	51
2.2. ÁREA DE ESTUDIO	52
2.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	52
2.4. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	52
CAPITULO III:.....	54
ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	54
3.1. GUÍA DE OBSERVACIÓN	77
3.2. CONCLUSIONES.....	79
3.3. RECOMENDACIONES.....	80

CAPITULO IV	81
PROPUESTA.....	81
4.1. INTRODUCCIÓN.....	83
4.2. JUSTIFICACIÓN	85
4.3. OBJETIVOS	86
4.3.1. Objetivo General	86
4.3.2. Objetivos Específicos	86
4.4. Metodología.	87
4.5. Estrategia de seguimiento y evaluación.....	87
4.6. Factibilidad.	87
4.7. Sustentación de la propuesta.....	88
4.7.2. Cronograma de actividades.....	89
4.7.3. Recursos y presupuesto.....	92
BIBLIOGRAFÍA.....	94
ANEXOS	96-119

TEMA

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR QUE CONSUMEN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “DINA MARÍA DEL POZO DE CHÁVEZ” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MARZO 2013 A JULIO 2013.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios cotidianos tienen diferentes impactos en la salud de los niños, si estos son buenos ellos se mantendrán sanos evitando de esta manera enfermedades perjudiciales. Actualmente, en nuestro país se observa gran influencia de empresas de alimentos industrializados, que a través de los medios de comunicación, ejercen sobre el público general para promover el consumo de golosinas y comida manufacturada como si fueran alimentos saludables y nutritivos. Nuestra provincia y ciudad no se escapa de esta realidad debido a que los vendedores ambulantes expenden comida manufacturada en las afueras de las unidades educativas.

Una adecuada alimentación en calidad y cantidad durante los primeros años de vida, garantizará un buen crecimiento físico y desarrollo intelectual del niño/a, por el contrario una alimentación deficiente retardará el mismo; lo que podría ocasionar a la larga un bajo rendimiento académico escolar.

La alimentación de los/as niños/as dependerá en buena medida del conocimiento que tengan los padres y maestros acerca de la importancia de la alimentación en los primeros años de vida; siendo un aporte nutricional importante la lonchera escolar, ya que éste debe contener alimentos nutritivos y variados como son los principales: energéticos, reguladores, constructores y respectivamente con una bebida natural. Además, los hábitos alimenticios se aprenden en la infancia y durante la adolescencia son también un factor determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán en la edad adulta, por eso estas etapas son muy importantes para adquirir hábitos de vida saludables.

De ahí, la importancia de que el/la niño/a tenga una buena alimentación desde temprana edad, incluyendo los nutrientes que requieren, con una dieta balanceada y preparada apropiadamente que les permita tener buena salud física y mental durante la jornada escolar.

Es por eso que la presente investigación tiene como fin determinar el nivel de conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre hábitos alimenticios en relación a la preparación de la lonchera escolar, conociendo la problemática a través

de un diagnóstico situacional, teniendo como población 80 madres y 80 niños/as de 4 a 6 años de edad de la Escuela Dina María del Pozo de Chávez. También nos proponemos concienciar a las madres de una alimentación adecuada, propiamente enviada en las loncheras escolares, ya que este brinda un aporte nutricional a los/as niños/as durante la jornada escolar, y así comprendan los problemas que pueden ocasionar la comida manufacturada cuando es incluida en la misma.

El trabajo de investigación se presenta de la siguiente manera en la primera parte se da a conocer el tema, introducción, justificación, problema, objetivos, hipótesis variables en estudio, operacionalización de variables.

El presente trabajo contiene 4 capítulos.

El capítulo I.- en la primera parte hace referencia a la reseña histórica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez, y la segunda parte a la conceptualización que responde a las preguntas de las variables. También aborda el marco legal que sustenta al buen vivir en la Constitución de la República del Ecuador.

El capítulo II.- plantea la metodología en la cual se incluye el tipo de estudio que corresponde al, analítico descriptivo, transversal y de campo ya que la investigación se realizó de marzo a julio 2013; el universo de estudio es de 80 madres y 80 niños/as que oscila entre 4 a 6 años de edad del primer año de educación básica; se describe las técnicas de recolección de información.

El capítulo III.- se da a conocer el análisis y presentación de los resultados de las encuestas realizadas antes y después a las madres de los niño/as del primer año de educación básica, la guía de observación realizado en las loncheras escolares a los/as niños/as; también aborda las conclusiones y recomendaciones.

Finalmente el IV capítulo.- contiene la propuesta presentada como casa abierta “Lonchera Saludable”, plantea soluciones que permita dar una respuesta efectiva al problema investigado.

JUSTIFICACIÓN

Hemos realizado este trabajo de investigación en calidad de Internas Rotativas de Enfermería como un requisito previo a la obtención del título, de Licenciadas en Enfermería teniendo como escenario geográfico a la escuela Dina María del Pozo de Chávez perteneciente al cantón Guaranda.

En el transcurso de los últimos años, se han observado cambios en la condición nutricional de la población a nivel mundial, donde presenta una población infantil con problemas de exceso de peso alcanzando en un 20% de los niños y niñas de 3 a 6 años a nivel nacional.

El Ministerio de Salud informó que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los/as niños/as en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en su institución educativa.

El contenido alimenticio de esta lonchera es esencial para complementar las necesidades nutricionales que los niños y niñas necesitan durante el día. Además (Valverde, 2007) *“es una fuente de energía adicional para que los menores presten mayor atención y concentración en la clase y no se duerman”*.

Es por ello que la educación alimentaria que como padres deben brindar a sus niños/as a través de la práctica, lo cual es fundamental para desarrollar buenos hábitos alimenticios, que permitan en un futuro corregir los problemas de salud que conlleva a la malnutrición. Por lo tanto la alimentación es el principal factor que determina el estado de nutrición y salud de la población, siendo indispensable una ingesta adecuada de nutrientes para el crecimiento y desarrollo intelectual del niño/a.

Razón por lo cual es conveniente realizar la presente investigación ya que nos permite Determinar los conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios en la preparación de la lonchera escolar; considerando que es un estudio factible, accesible, oportuno y necesario para satisfacer las necesidades nutricionales de los/as niños/as.

Además proponemos una casa abierta denominada “Lonchera Saludable” en la escuela antes mencionada, que va dirigido a las madres y a los/as niños/as del primer año de educación básica, dónde se desarrollaran charlas educativas, videos alusivos a la temática y demostraciones con alimentos nutritivos y saludables.

Con lo cual se pretende fortalecer el nivel de conocimiento de las madres, y así preparen loncheras saludables con los principales requerimientos nutricionales siendo los alimentos energéticos, constructores, reguladores y respectivamente con una bebida natural.

Planteamiento del problema

¿Cuál es el nivel de conocimientos y prácticas de las madres de familia sobre hábitos alimenticios para la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as del primer año de Educación Básica, de la escuela Dina María del Pozo de Chávez?

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar los conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios y la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as de primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez de la ciudad de Guaranda, periodo marzo a julio 2013.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento que tiene las madres de familia sobre hábitos alimenticios y la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as del primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez.
- Elaborar una guía de observación sobre los contenidos de las loncheras escolares de los/as niños/as del primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez.
- Promocionar estilos de alimentación saludable por medio de una casa abierta a las madres de familia y a los/as niños/as de la escuela Dina María del Pozo de Chávez sobre la preparación del contenido de la lonchera escolar.

HIPÓTESIS

El nivel de conocimientos y prácticas de las madres de familia sobre hábitos alimenticios influyen en la preparación de la lonchera escolar que consumen los/as niños/as de primer año de Educación Básica, de la escuela Dina María del Pozo de Chávez.

VARIABLES

Variable independiente: Conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios.

Variable dependiente: Preparación de la lonchera escolar.

TEMA: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR QUE CONSUMEN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DINA MARÍA DEL POZO DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MARZO 2013 A JULIO 2013.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Conocimientos y prácticas de las madres sobre hábitos alimenticios.	Es un proceso mental por la cual las madres adquieren ideas, conceptos de forma organizada y almacenada. La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. Los cuales conforman los hábitos que son costumbres, actitudes, y formas de comportamientos que asumen	Conocimiento	La función de la lonchera escolar es: La Lonchera escolar es un conjunto de alimentos que ayudan al niño a:	<ul style="list-style-type: none"> a) Mantener una dieta balanceada b) Satisfacer las necesidades del niño c) Reemplazar el desayuno del niño d) Reemplazar el almuerzo del niño e) Favorecer la memoria del niño <ul style="list-style-type: none"> a) Recuperar energías b) Calmar el hambre c) Motivar al niño d) Proteger al organismo e) Desarrollar al niño

		Proteínas	<p>que contiene proteínas.</p> <p>El hierro se encuentra en:</p> <p>Marque el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</p>	<p>b) yema de huevo</p> <p>c) mantequilla</p> <p>d) mermelada</p> <p>e) mandarina</p> <p>a)Te</p> <p>b)Pescado</p> <p>c)Avena</p> <p>d)Carne</p> <p>a) manzana</p> <p>b) mermelada</p> <p>c) carne de pollo</p> <p>d) mantequilla</p> <p>e) yogurt</p>
--	--	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Reguladores: Vitamina</p>	<p>Las frutas cítricas son rica en vitamina</p> <p>Marque el alimento que contiene vitamina C.</p> <p>Marque los alimentos que proporcionan más energía al niño.</p>	<p>a) A b) C c) Hierro d) D</p> <p>a) queso b) pan c) huevo sancochado d) mandarina e) mantequilla</p> <p>a) manzana y mandarina b) limonada y naranjada c) pan d) huevo sancochado y pollo deshilachado</p>
--	--	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		Refrescos naturales	La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:	e) zumo de manzana y galleta a) gaseosa b) refresco natural c) café d) té
--	--	---------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Preparación de la lonchera escolar.	Es la aplicación de los conocimientos adquiridos a través de la experiencia y se traduce en acciones pudiendo ser valoradas a través de la observación del contenido de la lonchera teniendo en cuenta los beneficios, principios y los consejos prácticos de la lonchera escolar.	Consejos prácticos	<p>¿Qué alimentos debe contener la lonchera escolar?</p> <p>Marque un ejemplo de lonchera nutritiva.</p> <p>De las alternativas siguientes marque cuales son los alimentos que puede incluir en la lonchera</p>	<p>a) una cajita de jugo, una galleta salada y papas fritas</p> <p>b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta</p> <p>c) Un sándwich, una fruta y refresco natural</p> <p>d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina</p> <p>e) Sopa, segundo y refresco</p> <p>a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan</p> <p>b) gaseosa, galleta dulce y manzana</p> <p>c) gaseosa, naranja y pan</p> <p>d) pan con pollo, banano y limonada</p> <p>e) galleta dulce y manzana</p> <p>a) Refresco de naranja, galletas y pan</p> <p>b) Gaseosa, galleta y manzana</p> <p>c) Refresco de naranja, pan con mantequilla y banano</p> <p>d) Gaseosa, naranja y pan</p>

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1. RESEÑA HISTÓRICA DE LA ESCUELA “DINA MARÍA DEL POZO DE CHÁVEZ”

Esta acogedora ciudadela hace muchos años atrás no contaba con centros educativos, que los tenemos al momento, por lo que cabe hacer un pequeño recuento de los inicios de un establecimiento educativo como es la prestigiosa escuela “Dina María del Pozo de Chávez”.

En los primeros moradores de la ciudadela se vislumbraba una hermosa idea de tener una escuela para los niños de edad escolar, por lo que la Sra. Elvia Avilés de Beltrán por voluntad propia sale a los alrededores de esta naciente urbanización para realizar un censo y ver cuántos niños existen para poderlos educar y solicitó junto a los pocos moradores que habitaban en ese lugar y a las autoridades educativas la creación de una escuela, la misma que fue bien vista por las autoridades, padres de familia, moradores y especialmente una institución que ha velado siempre por el adelanto de la escuela, el sindicato de choferes.

Por lo que el 13 de Octubre de 1976: la Dirección de Educación expide el siguiente acuerdo N° 100: la Sra. Profesora María Tapia de Velasco. Directora Provincial de Educación de Bolívar, encargada en uso de las atribuciones que le concede la ley de Educación. Considerando: Que los moradores de la cooperativa de choferes 1° de Mayo reiteradamente han solicitado la creación de una escuela en su lugar. Que el número de los niños de edad escolar es suficiente para el normal funcionamiento educativo, Que el banco de la vivienda sensible a la petición de los moradores de la cooperativa 1° de Mayo presto dos casa para el funcionamiento de la escuela. La Dirección Provincial de Educación, dispone de dos partidas reservadas, un mobiliario donado por el Sindicato de Choferes.- Acuerda crear la escuela con dos primeros grados y con carácter mixta para la provisión de los cargos se efectuaron una promoción de profesorado de conformidad con sus merecimientos la misma que recae en dos prestigiosas maestras: La Sra. Esthela Ballesteros y Alicia Arellano

Espinosa, la escuela comenzó a funcionar el día lunes 15 de Octubre de 1976 con la presencia de 30 niños.

El Licenciado Freddy Chávez del Pozo Director de Educación y viendo las necesidades por las que estaba atravesando la escuela nombra una auxiliar de servicio; a la señora Mariana Guachilema y como maestra a la Sra. Lola Arias de Guerra en Noviembre de 1977; y en los días venideros es nombrada a la Sra. Ana Isabel Camacho y el 16 de Marzo de 1998 llega como titular de la escuela la Sra. Mayra Betty Rivadeneira junto con moradores, y padres de familia se desplazan en comisiones hacia las diferentes autoridades de ese entonces para solicitar la construcción de la escuela, dicho clamor es escuchado y da lugar al comienzo de este nuevo proyecto, el 14 de Mayo de 1977 se colocó la primera piedra en lo que hoy son las canchas deportivas de la ciudadela.

A esto debemos incluir que esta escuela empieza a funcionar sin nombre, pero gracias al pedido de los moradores de dicha urbanización en forma unánime solicitan que lleve el nombre de “Dina María del Pozo de Chávez” para perpetuar en ese establecimiento el nombre de una distinguidísima Guarandena. El nombre de nuestra distinguida patrona entra a oficializarse el mes de Marzo de 1998 llevando este distinguido nombre hasta nuestros días.

La escuela Dina María del Pozo de Chávez es una institución que ha dado a la Ciudad, Provincia y a la Patria buenos frutos que saben llevar en alto el nombre de la escuela que los formó, gracias a sus abnegadas maestras que desinteresadamente han servido a la niñez.

Ubicación

Está ubicada en la ciudadela “Primero de Mayo” y colinda con la urbanización Los Trigales, al sur de la iglesia San José Obrero, en la avenida Guayaquil.

Infraestructura

Consta de 25 aulas, 28 baterías higiénicas, una cancha deportiva, un bar escolar; con un área física de 9.500 metros total de construcción; las paredes son de construcción mixta, pisos de madera. Además cuenta con aulas de computación, un laboratorio de ciencias naturales, pupitres pizarrones, sillas, escritorios, etc.

Eliminación de desechos.

Cuenta con, tachos de basura en cada aula luego para su reciclaje.

El almacenamiento primario es el lugar donde se genera los desechos (en cada aula), almacenamiento secundario el cual lo realiza el personal de limpieza de la escuela, el almacenamiento intermediario se da mediante el recolector de basura para su clasificación y reciclaje.

Ambiente físico

Las paredes son de construcción mixta de color blanco, los pisos de madera el techo con focos, el aula se encuentra equipado con todos materiales de apoyo necesario pero no en suficiente cantidad, un espacio para aseo de los niños.

Recursos humanos

Actualmente está dirigida por la directora de la escuela Lic. Amapola Arregui y cuenta con 25 docentes, 2 funcionarios administrativos y 756 estudiantes entre hombres y mujeres¹

Visión

nuestra institución propone reforzar, su accionar para que al cabo de seis años eleve el nivel de prestigio mediante una educación de calidad participativa y democrática, basada en principios prácticos de valores, desarrollo de destreza y capacidades cognitivas que facilitan la consulta y al tomas de decisiones dentro de un marco de equidad y respeto mutuo, permitiendo la formación de estudiantes con una sólida preparación teórica practica y con potencialidades suficientes para desenvolverse dentro de la sociedad

Misión

Somos la escuela fiscal “Dina María del Pozo de Chávez” de la ciudad de Guaranda ubicada en la ciudadela “Primero de mayo” es una institución dedicada a la formación de la niñez de sector urbano y rural. Nuestra misión es desarrollar una educación integral con la práctica de metodologías activas participativas y el mejor aprovechamiento de los recursos humanos técnicos y económicos a fin de optimizar

¹ FUENTE: información obtenida por la Directora de la Escuela

las capacidades intelectivas desarrollen actitudes y valores para que nuestros niños se conviertan seres útiles para su desarrollo y sociedad

FODA

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Buen ambiente laboral ✓ El personal posee principios éticos y vocación. ✓ Espacio físico rediseñado. ✓ Tener cerca el centro de salud y la iglesia. ✓ Planta física adecuada para atender la demanda de niños. ✓ Docentes actualizados e innovados. ✓ Material didáctico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contar con los programas el MSP. ✓ Políticas del gobierno que fortalecen la salud en los niños. ✓ Convenios con instituciones privadas y semiprivadas. ✓ Programas de capacitación que fortalecen el conocimiento de los docentes. ✓ Contar con bar saludable.
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> ➤ No existe plan d emergencia ante desastres. ✓ Carencia de hábitos lectores en los niños. ✓ Pérdida de valores éticos y morales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proliferación de ventas ambulatorias. ✓ Inestabilidad económica de los padres de familia. ✓ Falta de control de tareas en el hogar.

MARCO CONCEPTUAL

1.2. CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Conocimiento Es todo lo que adquirimos mediante nuestra interacción con el entorno, es el resultado de la experiencia organizada y almacenada en la mente del individuo de una forma que es única para cada persona.

Práctica Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos creando destrezas o habilidades que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

1.2.1. Tipos de conocimientos

Conocimiento Científico: Es un pensamiento dinámico el cual utiliza métodos científicos, investigaciones, experimentación, para aproximarse a la realidad o dar solución a un determinado problema.

Conocimiento Artístico: Es aquel que se utiliza para comunicar emociones, pensamientos, sentimientos, además de descubrir la belleza y sencillez de las cosas.

Conocimiento Revelado: Este conocimiento tiene dos formas: el conocimiento revelado por Dios, y el conocimiento revelado por nuestra conciencia. Este viene dado por una representación de fe, en el que cualquier individuo que desea conocer algo, lo conoce de forma oculta o misteriosa.

Conocimiento Empírico: Este conocimiento es propio de las personas sin formación, pero que tienen conocimiento del mundo exterior, lo que les permite actuar y determinar acciones, hechos y respuestas casi por instinto, de aquí que su fuente principal de conocimiento son los sentidos.

1.2.2. Niveles de conocimientos

Conocimiento sensible, consiste en captar un objeto por medio de los sentidos; tal es el caso de las imágenes captadas por medio de la vista.

Conocimiento conceptual, que consiste en representaciones invisibles, inmateriales, pero universales y esenciales.

Conocimiento holístico (también llamado intuitivo, con el riesgo de muchas confusiones, dado que la palabra intuición se ha utilizado hasta para hablar de premoniciones y corazonadas).

Prácticas de las madres Es la aplicación de los conocimientos adquiridos a través de la experiencia y se traduce en acciones pudiendo ser valoradas a través de la observación del contenido de la lonchera que debe tener alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y vitaminas; o expresada por los padres por medio del lenguaje.

1.3. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

1.3.1. Definición

(Briz, 2011) *“Son hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación y depende de las condiciones sociales, religiosas, culturales y económicas. Influye el tipo de alimentos que comen como los combinan, preparan, adquieren, a qué hora y en donde comen los alimentos”.*

1.3.2. Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Es importante llevar una alimentación adecuada tanto la cantidad y la calidad ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

1.3.3. Beneficios de los hábitos saludables

Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.

Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los/as niños/as, docentes y adultos.

Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas en los/as niños/as hacia una alimentación saludable.

Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños/as.

1.4.1. Características de una buena alimentación

Para Cenamec, Fundación Cavendes, INN y el ME (1999) una alimentación variada y balanceada es aquella que aporta calorías y nutrientes necesarios para el organismo. Las características de una buena alimentación son:

Oportuna: Significa que los alimentos se introducen cuando las necesidades de energía y nutrientes superan a las de la leche materna. Los riesgos ocurren cuando se introducen los alimentos antes o después de lo necesario (MSDS INN y OPS, s/f).

Suficiente: Aporta la cantidad de calorías y nutrientes suficientes para cubrir las necesidades individuales.

Completa: Aporta las calorías y todos los nutrientes tales como: macronutrientes, micronutrientes y elementos que se requieren para mantener la salud.

Equilibrada: Los nutrientes que aportan los alimentos tienen las proporciones indispensables para mantener la salud, ejm; las comidas diarias contienen proteínas que aportan de 10 a 14% del requerimiento calórico total, los carbohidratos de 60 a 70% y los lípidos de 20 a 25%.

Adecuada: Se adapta a las características individuales tales como: edad actividad física, sexo, estado de salud, cultura, nivel socioeconómico región y época de año.

Inocua: No debe contener sustancias perjudiciales que puedan atentar contra la salud del individuo.

Variada: Combina la diversidad de los alimentos de los tres grupos básicos; previene la monotonía. Es necesario variar continuamente los alimentos, preparaciones, formas y consistencias que se le ofrezcan al niño (Cenamec Fundación Cavendes, INN y ME, 1999).²

1.4.2. Importancia de una buena alimentación

Es fundamental ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, ya que de esto depende la capacidad y habilidad que adquiera para cumplir sus sueños y metas.

La base para que un niño crezca sano y fuerte depende del tipo de alimentos y cuánto consuma de ellos.

1.5. Nutrientes esenciales y funciones

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.

Las Proteínas se utilizan principalmente para construir los tejidos del organismo como los huesos, los músculos, o la piel y para formar algunas hormonas, enzimas y otras sustancias importantes.

Los **hidratos de carbono o azúcares** son la principal fuente de energía para todas las funciones que tienen lugar en nuestro organismo.

Las **grasas** También son una fuente de energía. Las grasas forman parte de algunas estructuras como las membranas de todas las células, y son necesarias para absorber algunas vitaminas.

²Cenamec y Fundación Cavendes. (1999).

Los minerales son imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro organismo incluyen todos los elementos inorgánicos, sodio, potasio, cloro, calcio, magnesio, hierro, yodo, etc. que

Las vitaminas son las sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.³

1.5.1. Normas dietéticas generales

1. Leche y derivados

- Ingesta de 500-1.000 ml/día. Principal fuente de calcio como prevención de la osteoporosis en etapas adultas.
- Restringir la mantequilla (82% de grasa) y margarina (ácidos grasos trans) y los quesos grasos (> 30% grasas).

2. Carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres

- Preferibles las carnes y pescados magros.
- Evitar la grasa visible, la piel de las aves de corral y los sesos por su alto contenido de grasa.
- Se aconseja el consumo de pescado frente a la carne por su menor contenido energético y su mejor perfil de grasas (ricos en omega 3).
- Limitar el consumo de embutidos (ricos en grasa saturada, colesterol y sal).
- Huevos (yema) no más de uno al día y de tres a la semana.
- Promover el consumo de legumbres.

3. Cereales:

- Se incluyen en este grupo los cereales fortificados o integrales (más aconsejables), el pan y las pastas.

³ Lic. Nut. Portcarreno, M. (s.f.). NUTRIMED CLINICAL NUTRITION. Obtenido de <http://www.nutrimedperu.com/page0007.htm>

- Base de la pirámide de los grupos de alimentos en una dieta equilibrada.
- Altamente recomendables en la alimentación diaria de los/as niños/as.

4. Frutas, frutos secos, verduras y hortalizas:

- Incluir cada día frutas maduras (2-3 piezas) y verduras, hortalizas frescas si es posible.
- Promover el consumo de frutos secos nunca salados, que son ricos en mono y poliinsaturados. En menores de 3 años de edad darlos molidos, por el peligro de atragantamiento.
- Almacenar las verduras donde no le den la luz ni el aire (refrigerador o bodega).
- Se aconseja ser lavadas enteras sin dejarlas en remojo, para evitar la difusión de nutrientes al agua de lavado.⁴

1.6. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.6.1. SEGÚN SU ORIGEN

- **Alimentos de origen animal** Son los alimentos que derivan de los animales
- **Alimentos de origen vegetal** Son los alimentos que derivan de los vegetales
- **Alimentos de origen mineral** Son los alimentos que derivan de la tierra

1.6.2. SEGÚN SU FUNCIÓN

- **Alimentos constructores** Son aquellos alimentos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos. Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso, etc.
- **Alimentos energéticos** Son los alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr saltar, estudiar, etc.

⁴ Peña Quintana, L. (2001). Alimentación del preescolar y escolar. Obtenido de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd65/LPQuintana.pdf>

Se encuentra en las grasas, harina, azúcar como el pan, fideos arroz, dulces, cereales, chocolates, mantequilla, aceite, maní, etc.

- **Alimentos protectores o reguladores** Protegen nuestro cuerpo y lo mantienen siempre listo para funcionar. Existen alimentos que contienen vitaminas y minerales, este es el caso del hígado, huevos, leche, etc. Sin embargo, son alimentos protectores por excelencia las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad.

Las vitaminas.- Son un grupo de sustancias que participan en muchas funciones de nuestro organismo. La mayoría se nombran con letras, vitamina A, C, D, E, K y el grupo de las vitaminas B.

Vitamina A (RETINOL) Favorece el funcionamiento normal de los ojos, de la piel, de las membranas mucosas y aumenta las defensas. Su ausencia produce la xeroftalmia o ceguera nocturna. Así como también infecciones a las vías respiratorias.

Alimentos ricos en vitamina A

Hígado aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, pescados, sardinas, atún, etc.

Leche y productos lácticos enteros: mantequilla, nata, queso graso etc.

Frutas: plátanos, manzana, ciruelas, naranjas, fambruesas, grosellas, mangos y melones

Verduras: Especialmente de color verde oscuro: espinacas, alcachofas, brócoli, acelgas, berros etc.

Hortalizas: pimiento, calabazas, tomates, zanahorias, etc.

Vitamina B Favorece el crecimiento y mantienen el normal funcionamiento del tubo digestivo, de la piel y los ojos.

Se le conoce como complejo B y su grupo de vitaminas son: B1, B2, B6 y B12.

La mayoría de estas vitaminas se encuentra en los mismos alimentos: hígado, vísceras, carnes y huevos.

Dentro de los vegetales: cereales, legumbres, verduras y hortalizas.

Vitamina C Es favorable para los huesos y los dientes, protege el organismo contra las infecciones y tóxicos de bacterias.

Alimentos ricos en vitamina C

Hígado, leche y yogures

Pimientos, coliflor, rábanos, etc.

Son ricos en cítricos: naranja, limones, piña, uvas, grosellas.

Vitamina D Es necesaria para la absorción de calcio y fósforo. Su ausencia produce el raquitismo.

Alimentos ricos en vitamina D

Leche enriquecida, huevos, mantequilla, aceite de hígado de bacalao. Pescados grasos: salmón, sardinas, atún.

Aguacate.

Vitamina E Favorece la fecundidad y cuando falta se produce la esterilidad.

Los alimentos ricos en fibra evitan el estreñimiento siendo uno de estos el trigo.

Aceite de germen de trigo, girasol, almendras, mango aguacate, manzana, etc.

Vitamina K Permite una buena coagulación de la sangre. Cuando hay ausencia de esta vitamina se producen las “hemorragias”.

Alimentos ricos en vitamina K el hígado, yema de huevo y en menor proporción la leche y sus derivados.

Verduras y hortalizas de color oscuro

Los minerales Nuestro cuerpo también necesita, como el calcio, fósforo y el hierro.

El calcio y el fósforo Son muy importantes para que crezcan los huesos y se conserve la dureza. El hierro es fundamental para que los glóbulos rojos de la sangre puedan transportar oxígeno.

La fibra se ingiere con los alimentos, pero la digestión no puede romperla y se elimina con las heces. Sin embargo, es muy importante porque ayuda a que el aparato digestivo funcione correctamente.

Se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales (salvado de trigo, de avena, pan de cereales integrales o multicereales, etc).⁵

1.7. PIRÁMIDE NUTRICIONAL

1.7.1. Definición

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.



⁵ Planta, M. d. (s.f.). Mundo de las plantas. Recuperado el 7 de OCTUBRE de 2013, de www.botanical-online.com/medicinalesvitaminac.htm

1.7.2. Clasificación de la pirámide alimentaria

La Pirámide es el símbolo de la "alimentación sana y equilibrada" y nos debe guiar en la elección diaria de los alimentos, cada grupo debe estar presente en nuestra dieta de manera proporcional al tamaño de su sección.

Primer nivel

Los cereales o féculas

Son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.

Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los simples como el azúcar. En nuestra dieta deben existir carbohidratos complejos, dado que aportan, vitaminas, minerales y fibra.

- Los carbohidratos son saludables en todas sus formas y variedades.
- Pueden ayudar a controlar el peso, especialmente cuando se combinan con ejercicio.
- Son fundamentales para un buen funcionamiento intestinal.

Segundo nivel

Frutas y verduras

Estas poseen gran cantidad de fibra, así como también altas concentraciones de vitaminas y minerales siendo indispensables para el correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo y nos ayuda a eliminar los desechos orgánicos.

Tercer nivel

Carnes, lácteos, pescado y huevos

Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un micronutriente imprescindible. Además de aportar energía, lo cual llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

Cuarto nivel

Grasas o lípidos

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque:

- Son excelente fuente de energía. Un gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que los carbohidratos y proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.
- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

Recuerda priorizar el consumo de aceites de origen vegetal, preferiblemente de aceite de oliva virgen y reducir el consumo de grasas de origen animal porque aportan una mayor cantidad de grasas saturadas.

Quinto nivel

El agua

El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal su función es mantener una hidratación adecuada para la salud física y mental, por el contrario la deshidratación lleva a desajustes en el desempeño de nuestras funciones.

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, infusiones, y refrescos naturales) y el agua que contienen los alimentos. Se recomienda consumir

como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día.

1.7.3. Actividad física en los niños

La actividad física es el movimiento del cuerpo que consume la energía que se obtiene a través de los alimentos. En la edad preescolar parece que los niños siempre se están moviendo: gatean, corren, saltan y juegan, la falta éstas y la mala dieta tienden a volverlos sedentarios y predisponerlos a la obesidad.

1.7.4. Importancia de la actividad física

A esta edad no es recomendable realizar un deporte de competición o ejercicios del tipo localizado, como abdominales o flexiones de brazos. Más bien son aconsejables actividades para consolidar el desarrollo motor que utilizan elementos de un deporte.

La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud, entre ellos:

- Crecer sano
- Tener músculos y huesos más fuertes
- Evitar el sobrepeso y la obesidad
- Aprender movimientos cada vez más complejos
- Tener mayor control de su cuerpo
- Ser más flexible
- Divertirse
- Tener amigos

Además de favorecer el desarrollo físico, es clave en el crecimiento del niño desarrollando mayor habilidad motriz y equilibrio. Por otro lado, aumenta la sociabilidad y disminuye la agresividad, porque permite expresar de forma positiva la energía innata que tienen los pequeños.⁶

⁶ SEMF. (s.f.). *SOCIEDAD ECUATORIANA DE MEDICINA FAMILIAR*. Obtenido de <http://www.saluddealtura.com/id=641>



La grafica refleja cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación diaria:

Consumir una amplia variedad de alimentos.

Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.

Consumir una proporción adecuada de cada grupo.

Elegir agua segura como fuente de vida, para beber y preparar alimentos.

La grafica transmite la idea de alimentación completa, variada y proporcionada. Se relaciona con:

Un camino que conduce a la alimentación saludable.

Una fuente de vida que fluye y nutre.

Un ciclo de vida que incluye alimentos necesarios para la vida humana.

Dinamismo y movimiento.

1.8. ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR

Los niños/as a esta edad se encuentran en una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, necesita alimentos que contengan proteínas, vitaminas, minerales e hidratos de carbono, por ello es necesario que se ponga mayor interés en su alimentación que cualquier miembro de la familia.

(Melez, 1999) *“Una buena alimentación se refleja en la apariencia y se la asocia con una estructura ósea bien desarrollada, un peso armónico de acuerdo con la estatura”, una expresión alerta y despierta, pelo brillante, estabilidad emocional, buen apetito, hábitos de sueño saludables, resistencia a la fatiga, tránsito intestinal regular y también buen humor.*

(Gracia, 2002) *"Somos lo que comemos, y en función de lo que comemos hoy seremos en el futuro"*

Niños mal alimentados no estarán en condiciones para realizar no sólo la actividad escolar sino otras más que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual.

Por lo tanto es necesario e importante que el niño esté bien alimentado, y poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. El hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta.

1.8.1. Aciertos en la alimentación del preescolar.

Cuando los padres dan a los hijos/as la atención debida y se preocupan por su alimentación, las posibilidades de que sufran sobrepeso son bajas. El control de los adultos es fundamental a la hora de prevenir la obesidad infantil, para eso es necesario obedecer a algunas pautas alimenticias, considerando que los primeros años de vida de los/as niños/as son cruciales en su educación, como cuidar para que los/as niños/as no salten las comidas, organizando una rutina de comida y siendo constante, preparar las comidas con ingredientes frescos y naturales.

1.8.2. Pautas de alimentación en el niño/a de 2 a 6 años.

Podemos hacer buenas combinaciones, mezclando alimentos de la pirámide alimenticia, de esta manera, las sustancias nutritivas que le faltan a un grupo se complementarán con las del otro grupo haciéndola adecuada y balanceada.

Una mezcla de alimentos es la unión de dos partes de cereal (arroz, maíz, quinua, avena, trigo) con una porción de leguminosas (soya, fréjol, arveja, haba); si a esta mezcla le agregamos pequeñas cantidades de alimentos de origen animal obtendremos preparaciones con buen contenido proteico sin olvidar añadir algo de verduras y una cucharadita de aceite. Estas mezclas pueden sustituir alimentos como leche, huevo o carnes, ya que su contenido nutricional es similar.⁷

1.8.3. Guías alimentarias para la edad de 2 a 6 años

Son un conjunto de recomendaciones de consumo de alimentos que pretenden orientar a las madres, padres, en la adquisición de una dieta saludable que sea capaz de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles. Son mensajes simples, de fácil comprensión por la población general, que han sido previamente validados en los grupos. Y son las siguientes:

1. Consumir 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.
2. Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.
3. Comer fréjol, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.
4. Comer pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
5. Prefiera los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.
6. Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.

⁷ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, S. (s.f.). *Guía para una alimentación*. Obtenido de <http://www.nutricioncomunitaria.com>

7. Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

1.8.4. Formación de hábitos y preferencias alimentarias

En esta etapa es necesario considerar con más fuerza algunos aspectos psicológicos en relación a la alimentación, ya que el niños/a adquiere a esta edad la mayor parte de los hábitos alimentarios y preferencias que determinarán en gran medida el tipo de alimentación futura. El niño/a irá progresivamente siendo capaz de alimentarse por sí solo, en una situación transitoria entre la absoluta dependencia, en el primer año de vida y la independencia del escolar. Es necesario por ello ir educándolo de modo que avance en el desarrollo, apoyándolo según sus necesidades. El objetivo es que la alimentación cubra los requerimientos para un crecimiento y desarrollo adecuados, haciendo de ésta un momento agradable tanto para el niños/a como para su entorno familiar.

1.8.4.1. Alimentos más nutritivos de nuestro medio

Quinua.- es uno de los alimentos vegetales de más alto poder nutritivo, por la cantidad de proteínas y el excelente balance de sus sustancias y es importante en la alimentación de los/as niños/as de 5 años.

Es fuente de proteína para la formación de tejidos, crecimiento, aumento de resistencia a las infecciones, de la planta se utiliza el grano y las hojas tiernas, con las que se pueden hacer sabrosos, variados y nutritivos platos.

Se puede realizar variedad de platos de sal como: sopas, pasteles, salsas, tortillas, y platos de dulce como: refrescos, coladas, tortas y dulces.

Plátano.- es un alimento altamente energético y vitamínico cuyos hidratos de carbono son fácilmente asimilables, es pobre en proteínas y lípidos y no es suficiente como base de una alimentación completa, por lo tanto debe ser combinado con otros alimentos, es rico en azúcares y suministra una cantidad importante de calorías.

Podemos hacer con el plátano platos de sal como: emborrajados, budín, torta, pinol, coladas, maduros asados y platos de sal como: sopas, tamales, empanadas, bolín, chifles, sango, tapado, patacones, cazuela de mariscos.

Guineo.- es una fruta muy sabrosa y muy beneficiosa que brinda buen aporte de energía y nutriente como el potasio.

Yuca.- es uno de los alimentos de mayor consumo del país, su riqueza mayor esta en los hidratos de carbono, por lo tanto es necesario consumirla con otros alimentos para enriquecerla con proteínas, vitaminas y minerales, es decir la yuca se la debe combinar con alimentos de origen animal para su mejor aprovechamiento.

Se puede hacer con la yuca platos de dulce como: chicha, muchines, pasteles y de platos de sal como: tamales, sopas, fritas, encebollados, puré y al vapor.

Maíz.- es un cereal nativo de América, se lo utiliza tanto en estado tierno, como maduro e inclusive como harina, el maíz es relativamente alto en hidratos de carbono, proporciona fuerza y calor al cuerpo humano. El maíz es un cereal que debe ser combinado con una leguminosa (fréjol, lenteja, haba, soya, etc) para formar una proteína de alta calidad.

Se puede preparar una variedad de platos de dulce como: coladas, pan, buñuelos, quimbolitos, refrescos, etc. Y platos de sal como: choclo, humitas, coladas, bolas de maíz, empanadas, morocho, tostado, canguil, tamales, tortillas, bizcochos, tortas, etc.

Zanahoria.- es una hortaliza muy empleada en la alimentación bien sea en ensaladas crudas y cocidas, o en sopas, constituye una gran fuente de vitamina A, la zanahoria constituye un alimento sano, ligero y adecuado que proporciona al organismo vitaminas y minerales. La zanahoria es necesaria para mantener sanos nuestros ojos.

Los platos de sal que se pueden hacer son: cremas ensaladas, jugos y los platos de dulce son: coladas, pasteles, dulces.

Chocho.- siendo un alimento de alto valor nutritivo debe estar presente en la alimentación familiar, para garantizar la higiene el chocho debe ser hervido durante 10 minutos.

El chocho con tostado es una combinación excelente valor nutritivo, se debería mandar en la lonchera de los niños una ración de chochos con tostado por lo menos una vez a la semana.

Se puede preparar una cantidad de platos con el chocho como sopas, ensaladas, guisos, pasteles, coladas, dulces, helados.

1.8.4.2. Otros alimentos ricos en vitaminas y minerales:

La Naranja.- es muy valiosa por su alto contenido de vitamina C, que fortalece las defensas del organismo para combatir las enfermedades, solamente con una naranja se cubre el requerimiento diario de vitamina C.

Es conveniente exprimir la naranja inmediatamente antes de tomar el jugo para mantener la vitamina C, que se pierde al contacto con la luz y el aire.

Espinaca.- esta verdura aporta gran cantidad de hierro, suministran además nutrientes esenciales como fibras, potasio, vitamina C, si se consume cruda aporta ácido fólico y magnesio.

1.9. MANIPULACIÓN E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos, destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado y comestible, apto para el consumo humano. Se busca alcanzar, alimentos libres de contaminantes, tanto microbiológicos, químicos o físicos con el objetivo de que no representen riesgos para la salud del consumidor.

1.9.1. Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos

Según la OMS estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy. Aplicando prácticas adecuadas durante la manipulación de alimentos, reducirá considerablemente el riesgo que entrañan las enfermedades de origen alimentario. Los nutricionistas somos parte del equipo interdisciplinario que se ocupa de temas relacionados a la higiene y manipulación de alimentos. Cuidados que el manipulador de alimentos debe tener en cuenta: la higiene, el lavado de manos, la salud.

1.9.2. Almacenamiento de los alimentos

- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, siendo estos quienes favorecen la reproducción de bacterias y hongos.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen frío.
- Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- No sobrepasar la capacidad de almacenamiento de las instalaciones.
- No barrer en seco (en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos).

1.9.3. Preparación de alimentos

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.
- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. .
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- Evitar la contaminación cruzada (contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza y/o utensilios de cocina).
- No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados, frizados, refrigerados).
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).

1.9.4. Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la OMS

- Lávese las manos antes de iniciar la preparación de los alimentos y con frecuencia mientras los está manipulando.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos.
- Proteja los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales (perros, gatos).
- Mantenga y conserve separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera.
- Utilice utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o los lave antes de volver a usarlos.
- Prepare los alimentos asegurándose de su cocción completa (superando los 70 grados en su zona central), en especial huevos, pollo, carnes y pescados., superando los 70 grados en su zona central.
- Recaliente completamente los alimentos superando de nuevo los 70 grados.
- No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Méталos en la nevera inmediatamente tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente.
- No guarde durante mucho tiempo los alimentos. Respete las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Hágalo en la nevera.
- Compre los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad.
- Lea atentamente y mantenga los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos.

1.10. ALIMENTOS MANUFACTURADOS (COMIDA CHATARRA)

(OMS y FAO, 2009) *Alimento manufacturado* Son aquellos alimentos frescos que contienen algún inhibidor natural del deterioro dirigido a su conservación o al

mantenimiento para alargar su vida útil evitando o retardando su deterioro sin beneficio nutricional para la población.

La Comida Chatarra es un término comúnmente utilizado para referirse a los alimentos que no aportan una buena nutrición y no aportan fibra ni micronutrientes pero aportan demasiadas calorías. Además los pocos nutrientes que proporcionan son de mala calidad, por ejemplo, grasas poli saturadas, sustancias químicas artificiales o sintéticas no asimilables por el organismo, incluso algunas de ellas se están investigando por tener riesgo de ser cancerígenas.

Los alimentos manufacturados (comida chatarra) contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios.

1.10.1. Tipos de alimentos manufacturados (chatarra)

Golosinas: Caramelos y paletas proporcionan muchas calorías "vacías", y en absoluto nada de nutrición, cero fibras, cero vitaminas, cero minerales, sólo azúcar, y últimamente otras variaciones aún más peligrosas como la dextrosa. También contiene saborizantes y colorantes artificiales que son potencialmente peligrosos para la salud poniendo en hiperactividad a los niños.

Frituras: cualquier alimento que sea frito en aceite, absorbe aceite en grandes cantidades, sean papas, chicharrones, o cualquier otro alimento.

El aceite, al calentarse desata reacciones químicas, componentes potencialmente cancerígenos que también al consumirlo se convierte directamente en grasa corporal.

Pasteles o pastelillos (tortas): Su ingrediente principal es la harina blanca este no es un alimento sano: todo lo contrario, fomenta la acumulación de grasa corporal. También llevan mucha azúcar, y en ocasiones crema, ingredientes cargados con grasas dañinas para nuestro cuerpo.

Refrescos (sodas o gaseosas): Su ingrediente fundamental es el azúcar, y demasiada para ser exactos. Puesto que lleva saborizantes y ácidos artificiales, que requiere más azúcar para que el paladar lo perciba "balanceado" o "agridulce". Los demás ingredientes son sólo colorantes artificiales y agua carbonatada (se le inyecta monóxido de carbono al agua natural).

1.10.2. Alteraciones psicológicas en los menores por los alimentos manufacturados (chatarra)

Problemas de déficit de atención, ansiedad, individualismo, falta de comunicación y frustración en los niños pueden ser provocados por el exceso consumo de productos industrializados con altas cantidades de azúcares, aditivos y grasas insaturadas, inducidos por el bombardeo que se hace a través de los medios de mensajes publicitarios, principalmente dirigidos a este sector de la población, advirtieron psicólogas y representantes de la organización Poder del Consumidor. Ante el consumo de productos como chocolates, dulces, helados, y todo tipo de comida rápida, como hamburguesas, hotdogs, papas fritas, etcétera, los niños manifiestan mayor inestabilidad emocional y cambios importantes en su psicología.

1.10.3. Daños que causa los alimentos manufacturados (chatarra)

Desarrollo. No hay un buen desarrollo por falta de nutrientes.

Estudio. La capacidad de estudio se disminuye.

Afectaciones. Los niños presentan anemia y hay trastornos químicos.

Obesidad. Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso y pérdida de la autoestima.

Enfermedades. Contribuye al aumento de enfermedades crónicas cuando son adultos como diabetes, hipertensión arterial, alteración en los lípidos (colesterol, triglicéridos) y cardiopatías.

Bebidas. Las gaseosas o cualquier bebida carbonatada o con cafeína disminuyen o retardan la absorción de calcio (importante para los huesos).

Malestares. Producen irritación en el estómago e intestinos, o gastritis. Además producen estreñimiento y aumentan los gastos médicos por mala salud.

1.10.4. Enfermedades que causa el consumo de alimentos manufacturados (chatarra)

Entre las consecuencias de mayor importancia tenemos a la

Desnutrición.- es el déficit de nutrientes (alimentos y líquidos) necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo.

Obesidad.- son trastornos nutricionales con exceso de tejido graso, la mayor parte de la masa grasa se encuentra depositada bajo la piel y en las vísceras siendo perjudiciales para la salud.

Anemia.- es una disminución del número de glóbulos rojos en la sangre por debajo de los valores normales, que son los que se ocupan de trasladar el oxígeno a todos los órganos del cuerpo.

Marasmo.- Marasmo es un tipo de desnutrición energética severa acompañada de emanimación (flaqueza exagerada), caracterizada por una deficiencia calórica y energética.

1.11. LONCHERA ESCOLAR

1.11.1. Definición

Es un conjunto de alimentos, importante en un momento de gran desgaste energético contribuyendo a un rendimiento óptimo en el centro educativo manteniendo adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.⁸

⁸ Valdivia, G. (2012). Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Obtenido de http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf

1.11.2. Rol de la lonchera escolar

La lonchera escolar es un elemento clave en la dieta de los/as pequeños/as, teniendo en cuenta que no reemplaza a las tres comidas principales que no reemplaza (al desayuno, al almuerzo y merienda), tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales. Por todo ello una buena lonchera permite alcanzar los siguientes objetivos:

- Aportar energía, El desgaste de energía que sufren los niños por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte debe ser recuperada con la lonchera.
- Mantener al niño alerta, Logrando que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

1.11.3. Aporte nutricional de la lonchera escolar

- Provee entre el 10% y 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

1.11.4. Beneficios de una lonchera escolar saludable

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

1.11.5. Importancia de la lonchera

(Coronado, 2013) Informó que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en su institución educativa.

1.11.6. Alimentos que debe contener la lonchera escolar

Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Ejm: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, aceitunas, etc.

Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento .Ejm: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los/as niños/as necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejm: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

1.11.6.1. Bebidas recomendadas

- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)
- Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
- Agua hervida o mineral.

1.11.7. Principios básicos de una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

Composición

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

Inocuidad

Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

Practicidad

La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, de modo que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los/as niños/as.

Variedad

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

Idoneidad

La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que:

Ejm. Preescolares (4 a 6 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá).

En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.⁹

⁹Frantzen, K. (1/3/2013). Santillana. Obtenido de <http://www.santillana.com.pe/bloghablemosenfamilia/2013/03/01/60-opciones-de-loncheras-ricas-nutritivas-y-variadas/>

1.11.8. Evitar en una lonchera nutritiva

- Bebidas artificiales o sintéticas: como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad e hiperactividad en los niños.
- Embutidos: como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- Alimentos con salsa: como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- Alimentos industrializados (chatarra): caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.

1.11.9. Consejos prácticos para preparar la lonchera

- Los alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
- La cantidad de alimentos debe estar relacionada con la edad de los/as niños/as, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- La fruta debe ser entera y con cáscara, para evitar la oxidación y aprovechar la fibra.
- Cuidar la limpieza al preparar la lonchera.
- Los profesores deben vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus alimentos e inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- Incluir una servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

MARCO LEGAL

1.12. LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

1.12.1. Capítulo II

1.12.1.1. Derechos del buen vivir

1.12.1.2. Agua y Alimentación

Art. 13. Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente de alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado Ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

1.12.2. Capítulo III

1.12.2.1. Niños, niñas, adolescentes.

Art. 46. El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1.- Atención a menores de 6 años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

No 0004.10

1.13. ACUERDO INTERMINISTERIAL

El ministerio de Educación conjuntamente con el MSP viendo la preocupación por la salud y la importancia de la alimentación de los niños/as realizan un acuerdo interministerial para erradicar la comida manufacturada. Los gobiernos tienen la responsabilidad de proveer alimentación adecuada para eliminar el hambre y la desnutrición.

(Gloria Vidal Llingworth y David Chiribiga Allnutt , 2010) ***LOS MINISTERIOS DE EDUCACIÓN Y SALUD PÚBLICA***

CONSIDERANDO:

Que, la Ley Orgánica de Salud, manda en su Art. 16: “El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios”;

Que, la ley Orgánica de Régimen de la Soberanía Alimentaria en su Art. 27 indica: “Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.- Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos; y la coordinación de las políticas públicas”;

Que, la ley Orgánica de Régimen de Soberanía Alimentaria en el Art. 28 inciso tercero establece que las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad, establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos de baja de calidad, a través de los medios de comunicación.

(Mafla, 2012) ***LA MINISTRA DE SALUD PÚBLICA***

CONSIDERANDO:

Que, la constitución de la República del Ecuador en el Art. 32 manda que la salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros

derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Que, la ley Orgánica de Salud en su Art. 6 numeral 21 establece que es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública “Regular y controlar toda forma de publicidad y promoción que atente contra la salud e induzcan comportamientos que la afecten negativamente”;

Que, la ley Orgánica de Régimen de Soberanía Alimentaria en el Art. 13, indica que “las personas y colectividades tiene derecho al acceso seguro y permanente a los alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”;

Que, el código de la Niñez y Adolescencia, en su artículo 28 literal 6, establece “Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental”.

Por todos los artículos mencionados anteriormente, la alimentación es un derecho que tienen todos los/as niños/a del mundo, los mismos que tienen que ser garantizados y cumplidos por todos los entes gubernamentales y por lo tanto este marco legal es suficiente para que se garantice la alimentación de todos los niños/as de nuestro país y del mundo teniendo en cuenta que Cada persona tiene:

El derecho a estar libre del hambre;

El derecho a la alimentación adecuada;

El derecho al agua segura.

1.14. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) fue establecido en 1948 como parte de la O.N.U especializada en la promoción de la salud buena. La Constitución de la OMS

afirma que el objetivo de la organización es "gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr". Hay 192 estados representados en el cuerpo gobernado de la OMS, que se llama la Asamblea Mundial de la Salud. La alimentación segura es muy importante para la salud buena, y por eso, los temas principales de la OMS son el hambre y la desnutrición

Niños menores de 5 años son más vulnerables a la desnutrición que otros miembros de la población. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición causa la mitad de los 10 millones de muertes infantiles cada año.

El derecho a una alimentación adecuada está también mencionado en términos legales en los tratados de derechos humanos más básicos, incluyendo la Declaración Universal de Derechos Humanos.

1.15. PROGRAMA CONJUNTO FAO/OMS SOBRE NORMAS ALIMENTARIAS

En el Acuerdo se menciona a la Comisión Mixta FAO/OMS del Codex Alimentarius como la organización de normalización competente en materia de inocuidad de los alimentos.

1.16. Comisión Mixta FAO/OMS del Codex Alimentarius

El Codex Alimentarius es una colección de normas internacionales en materia de inocuidad de los alimentos adoptadas por la Comisión del Codex Alimentarius (el "Codex"). El Codex tiene su sede en Roma y es financiado conjuntamente por la FAO y la OMS.

A comienzos de los años sesenta, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconocieron la importancia de formular normas internacionales con objeto de proteger la salud pública y de reducir al mínimo la perturbación del comercio internacional de productos alimenticios. Se estableció el Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias y se asignó a la Comisión del Codex Alimentarius la administración del programa

CAPITULO II:

DISEÑO METODOLÓGICO

Metodología

Comprende el conjunto de métodos desarrolladas durante el proceso de la investigación, que se utilizó para dar una solución al problema.

2.1. TIPO DE ESTUDIO

Analítico: A través de este método se realiza el análisis de las respuestas de los sujetos que intervienen en la presente investigación.

Descriptivo: Porque describimos la realidad del contexto, detectado sobre los conocimientos teórico y práctico de la preparación de la lonchera escolar de las madres de familia de los niños y niñas del primer año de Básica, cuyas edades oscilan entre 4 y 6 años de edad en la escuela Dina María del Pozo de Chávez, quienes a su vez se alimentan durante la jornada de recreo a las 10h00 aproximadamente.

Transversal: Es transversal, porque la investigación se realizó en un corto tiempo de la vida estudiantil de niños y niñas de la escuela en mención; es decir desde Marzo hasta Julio 2013.

De campo: Dada la utilización de técnicas e instrumentos de investigación, que nos permitió el análisis y la síntesis en el presente trabajo, como son las encuestas a las madres de familia de los/as niños/as del primer año de Educación Básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez, objeto de la investigación, y la observación directa a las loncheras escolares, para retomar medidas preventivas para la salud de los pequeños educandos.

2.2. ÁREA DE ESTUDIO

Escuela Dina María del Pozo de Chávez (madres de familia y los niños de primer año de educación básica)

UNIVERSO

Madres de familia: 80

Niños/as: 80

2.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas que se han utilizado para la obtención de datos en la presente investigación son los siguientes:

Primarias

- **Encuestas** aplicadas antes y después de la ejecución de la propuesta a las madres de los/as niños/as del primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez.
- **Observación directa** a las loncheras de los/as niños/as.

Secundarias

Revisión bibliográfica

Instrumentos:

- Cuestionario con respuestas múltiples.
- Registro de observación

2.4. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- Para el análisis de los resultados se utilizó una base de datos en Excel, donde prevalecen promedios, porcentajes, y representados en cuadros gráficos estadísticos.

- Para medir las variables se asignó un puntaje a las respuestas de las preguntas dadas por las madres para los conocimientos, para lo cual se elaboró un patrón de respuestas.
- Para la variable: **nivel de conocimiento**, se adoptó 1 o 0 puntos para cada respuesta y se clasificó con la siguiente escala de apreciación:

Conocimiento alto:	Entre 11 y 15 puntos
Conocimiento medio:	Entre 6 y 10 puntos
Conocimiento bajo:	5 puntos o menos

- Para la variable: **preparación de la lonchera**, se categorizó con dos alternativas: **adecuada e inadecuada**

CAPITULO III:

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

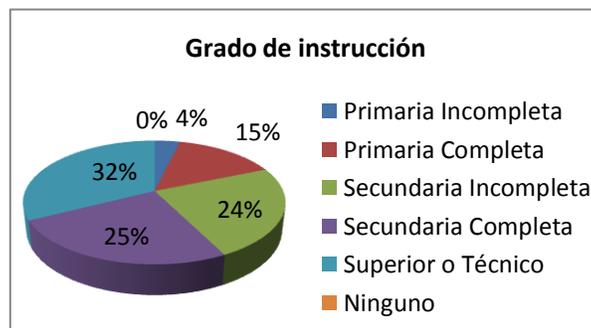
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Grado de instrucción de las madres

Grado de instrucción	Madres	
	Nº	%
Primaria Incompleta	3	4
Primaria Completa	12	15
Secundaria Incompleta	19	24
Secundaria Completa	20	25
Superior o Técnico	26	32
Ninguno	0	0
Total	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 1



ANÁLISIS: Se observa que la mayoría de las madres de familia tienen un grado de instrucción superior o técnico, lo que permite valorar el nivel de conocimientos propuestos en este proyecto, evitando así un sesgo en la interpretación de los resultados de la aplicación de encuestas.

ENCUESTAS APLICADAS A LAS MADRES DE FAMILIA DE LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA “DINA MARÍA DEL POZO” DE LA CIUDAD DE GUARANDA, ANTES Y DESPUÉS DE LA EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

1. PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE NIVEL DE CONOCIMIENTOS:

1. Alimentos que contienen carbohidratos

TABLA 2		
Alimentos carbohidratos	N	%
a) Pan	57	71
b) Gaseosa	10	13
c) Piña	8	10
d) Limonada	5	6
TOTAL	80	100
FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez. ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

TABLA 3		
Alimentos carbohidratos	N	%
a) Pan	79	99
b) Gaseosa	0	0
c) Piña	1	1
d) Limonada	0	0
TOTAL	80	100
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez. ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

GRAFICO 2

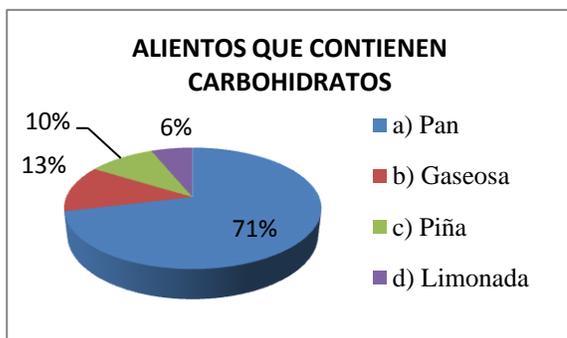
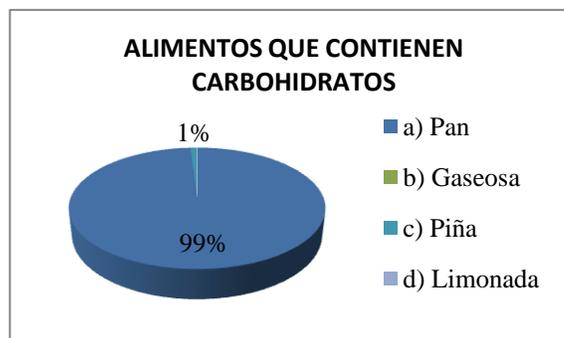


GRAFICO 3



ANÁLISIS: De la primera encuesta aplicada se observa que de las 80 madres encuestadas 57 señalan que tiene un conocimiento correcto sobre los alimentos que contienen carbohidratos; mientras que en la segunda encuesta 79 madres de las 80 saben cuáles son los alimentos que pertenecen a los carbohidratos por lo tanto las madres pueden elegir este nutriente que brinda energía al cuerpo del niño/a.

Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

TABLA 4		
Función Carbohidratos	N	%
a) Formar y reparar células del cuerpo.	8	10
b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos	19	24
c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos	7	9
d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células	8	10
e) Brindar energía a las células del organismo	38	47
TOTAL	80	100
FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

TABLA 5		
Función Carbohidratos	N	%
a) Formar y reparar células del cuerpo.	2	2
b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos	0	0
c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos	6	8
d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células	0	0
e) Brindar energía a las células del organismo	72	90
TOTAL	80	100
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería		

GRAFICO 4

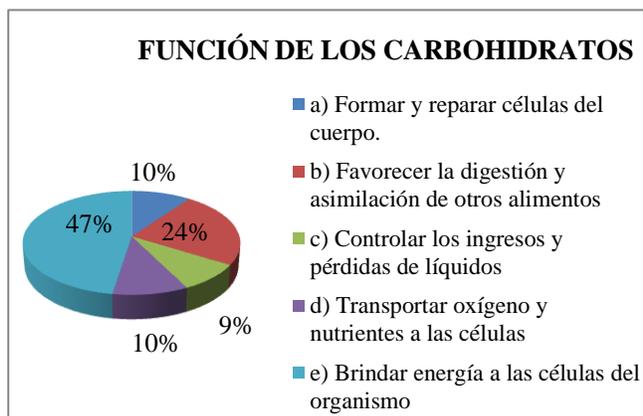
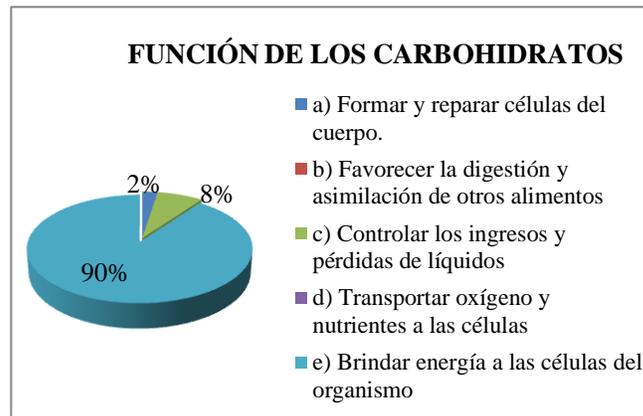


GRAFICO 5



ANÁLISIS: En la comparación de las tablas podemos indicar que en la primera encuesta aplicada, 38 madres de las 80 manifiestan conocer sobre la función de los carbohidratos; luego de la intervención 72 madres de las 80 que son la mayoría afirman conocer sobre la temática expuesta, lo que les permitirá brindar a sus hijos un buen aporte de carbohidratos.

Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:

TABLA 6		
Función Proteínas	N	%
a) Brindar energía a las células del organismo	41	51
b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células	7	9
c) Regular el equilibrio de líquidos	5	6
d) Formar y reparar células del cuerpo	17	21
e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos	10	13
TOTAL	80	100
FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

TABLA 7		
Función Proteínas	N	%
a) Brindar energía a las células del organismo	4	5
b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células	0	0
c) Regular el equilibrio de líquidos	1	1
d) Formar y reparar células del cuerpo	73	91
e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos	2	2
TOTAL	80	100
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

GRÁFICO 6

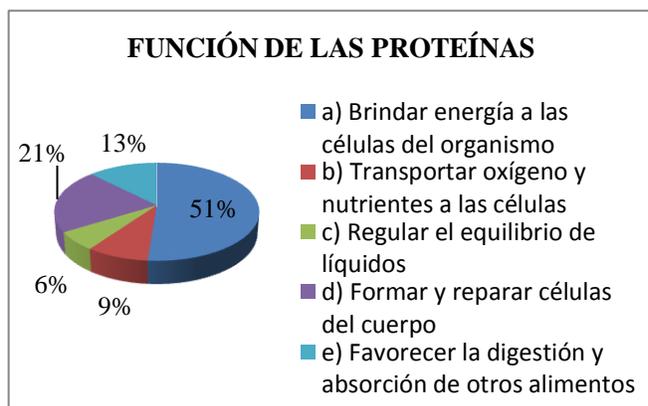
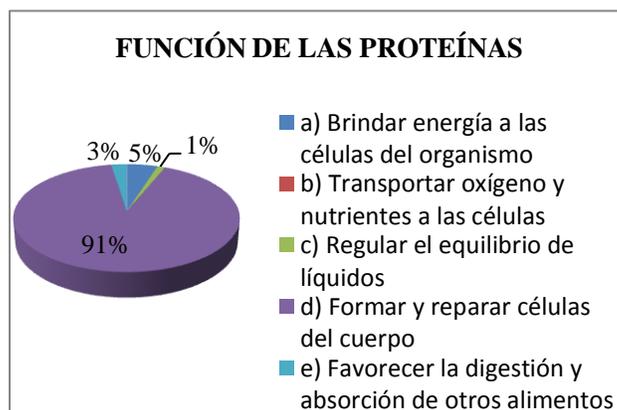


GRAFICO 7



ANÁLISIS: En la primera encuesta se observa que la mayoría de las madres desconocen sobre la función de las proteínas; en la segunda encuesta gran parte de las madres conocen sobre la temática explicada, lo que va a permitir hacer una buena elección en cuanto a proteínas que va a beneficiar al niño en el crecimiento físico y desarrollo de músculos y huesos.

Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:

TABLA 8		
Función Vitaminas y Minerales	N	%
a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células	18	22
b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos	15	19
c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo	11	14
d) Brindar energía a las células del organismo	19	24
e) Formar y reparar células del cuerpo	17	21
TOTAL	80	100
FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

TABLA 9		
Función Vitaminas y Minerales	N	%
a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células	2	3
b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos	74	93
c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo	0	0
d) Brindar energía a las células del organismo	4	5
e) Formar y reparar células del cuerpo	0	0
TOTAL	80	100
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

GRAFICO 8

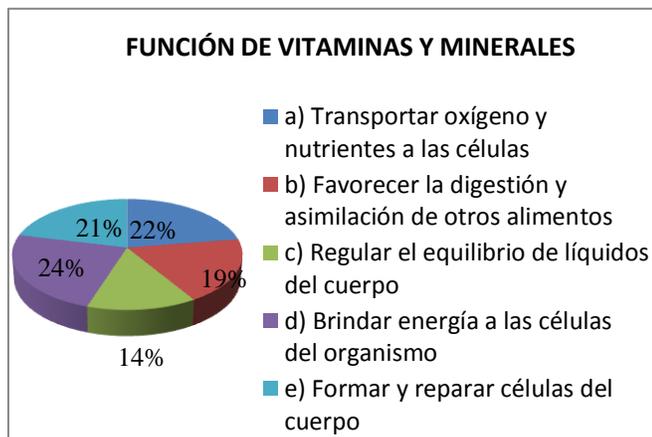
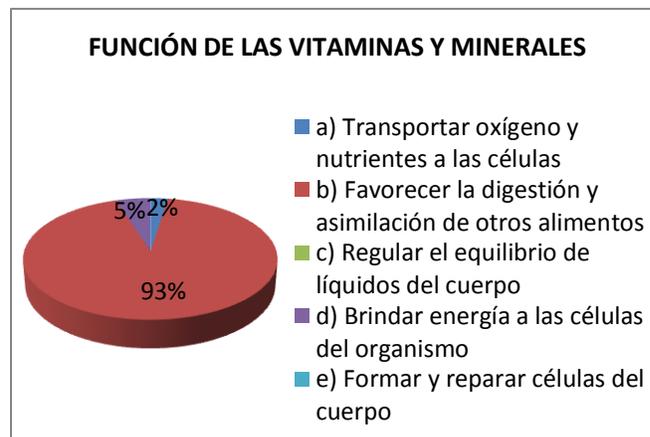


GRAFICO 9



ANÁLISIS: Se observa en la primera encuesta un bajo porcentaje de madres que saben de la función de las vitaminas y minerales; luego de casa abierta gran parte de las madres conocen sobre la temática expuesta beneficiando así directamente a los niños a a mantener una buena digestión y la asimilación de nuevos alimentos.

Marque usted los alimentos que proporcionan energía al niño

Alimentos Energía	N	%
a) manzana y mandarina	47	59
b) limonada y naranjada	2	2
c) pan	9	11
d) huevo sancochado y pollo deshilachado	15	19
e) zumo de manzana y galleta	7	9
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

Alimentos Energía	N	%
a) manzana y mandarina	3	4
b) limonada y naranjada	75	94
c) pan	2	2
d) huevo sancochado y pollo deshilachado	0	0
e) zumo de manzana y galleta	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 10

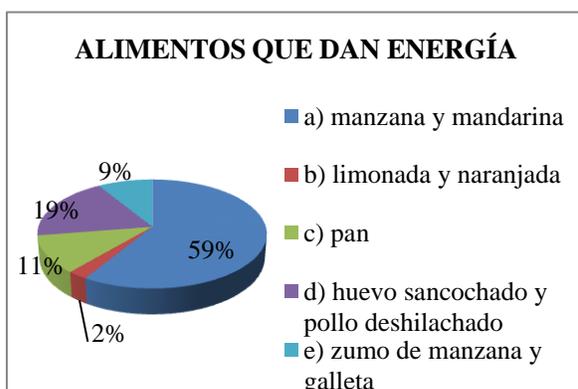


GRAFICO 11



ANÁLISIS: En la primera encuesta los resultados revelan que la mayoría de madres poseen un bajo nivel de conocimiento sobre los alimentos que proporcionan energía (de 80 madres 2), lo que puede ocasionar un déficit en la concentración del niño/a durante la jornada escolar; mientras que en la segunda encuesta se evidencia notablemente el conocimiento aprendido sobre el tema expuesto (75 de 80 madres) permitiendo brindar alimentos que garantizan energía en los niños/as.

Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño

TABLA 12		
Alimentos Favorecen el Crecimiento	N	%
a) plátano y naranja	31	39
b) jugo de piña y zumo de manzana	9	11
c) pollo deshilachado y leche	13	16
d) yogurt y mandarina	24	30
e) manzana y queque casero	3	4
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería

TABLA 13		
Alimentos Favorecen el Crecimiento	N	%
a) plátano y naranja	0	0
b) jugo de piña y zumo de manzana	0	0
c) pollo deshilachado y leche	72	90
d) yogurt y mandarina	8	10
e) manzana y queque casero	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería

GRÁFICO 12

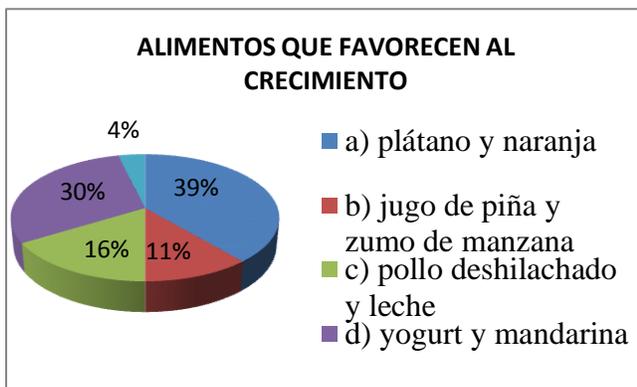
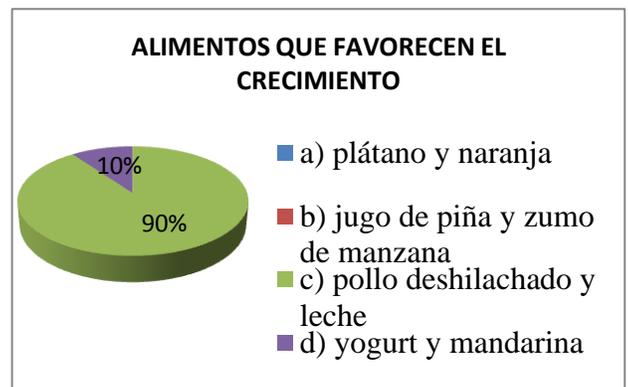


GRÁFICO 13



ANÁLISIS: En la primera encuesta se observa que existe un porcentaje bajo de madres que no tienen conocimiento de los alimentos que ayuda en el crecimiento del niño/a, lo que puede perjudicar en el mismo; luego de la intervención el conocimiento de las madres se elevan notablemente en la tema expuesto, lo que les ayudará a las madres a seleccionar este tipo de alimentos en la lonchera escolar de sus hijos/as.

Los alimentos que más contienen vitamina B

TABLA 14		
Alimentos Vitamina B	N	%
a) pescado	58	72
b) pan	13	16
c) caramelos	7	9
d) papas	2	3
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.

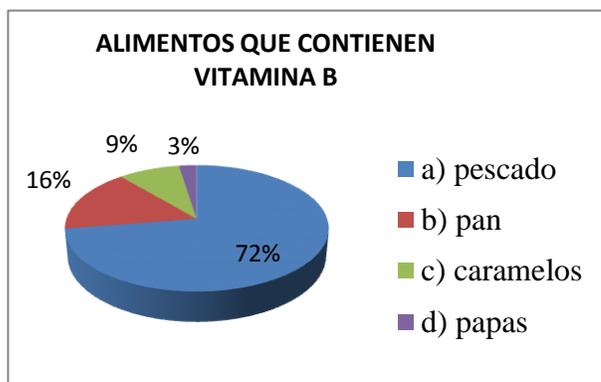
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 15		
Alimentos Vitamina B	N	%
a) pescado	79	99
b) pan	0	0
c) caramelos	0	0
d) papas	1	1
TOTAL	80	100

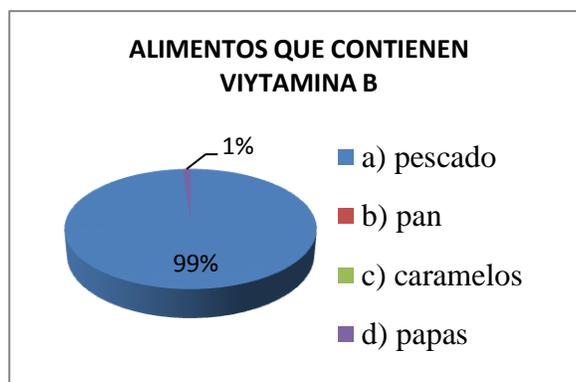
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRÁFICO 14



CRÁFICO15



ANÁLISIS: En la primera encuesta podemos evidenciar que de las 80 madres encuestadas, 58 conocen sobre los alimentos que contiene vitamina B; en la segunda encuesta de las 80 madres solo una madre desconoce la temática, lo que les va a permitir una buena elección al momento de la preparación de la lonchera escolar, que ayudará a los/as niños/as al normal funcionamiento de la piel, los ojos y del tubo digestivo.

Marque usted la alternativa que presenta un mineral

TABLA 16		
Minerales	N	%
a) Mantequilla	8	10
b) Hierro	9	11
c) Huevo	56	70
d) Queso	7	9
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 17		
Minerales	N	%
a) Mantequilla	0	0
b) Hierro	73	91
c) Huevo	4	5
d) Queso	3	4
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.

ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRÁFICO 16

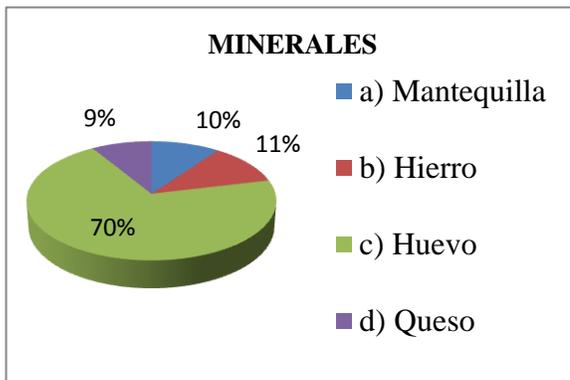
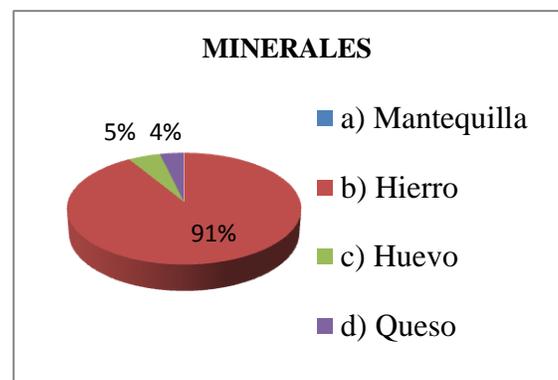


GRÁFICO 17



ANÁLISIS: Mediante la aplicación de la primera encuesta se observa que pocas madres tienen conocimiento sobre los alimentos que pertenecen a los minerales; luego de la intervención la mayoría de las madres conocen la temática, permitiéndoles ayudar a sus hijo/as en la formación de huesos y glóbulos rojos en la sangre, siendo éste imprescindible para el correcto funcionamiento del organismo.

Marque usted el alimento que contiene vitamina a

TABLA 18		
ALIMENTOS VITAMINA A	N	%
a) mantequilla	28	35
b) naranja	23	29
c) huevo sancochado	16	20
d) mandarina	7	9
e) naranjada	6	7
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 19		
ALIMENTOS VITAMINA A	N	%
a) mantequilla	78	97
b) naranja	0	0
c) huevo sancochado	2	3
d) mandarina	0	0
e) naranjada	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 18

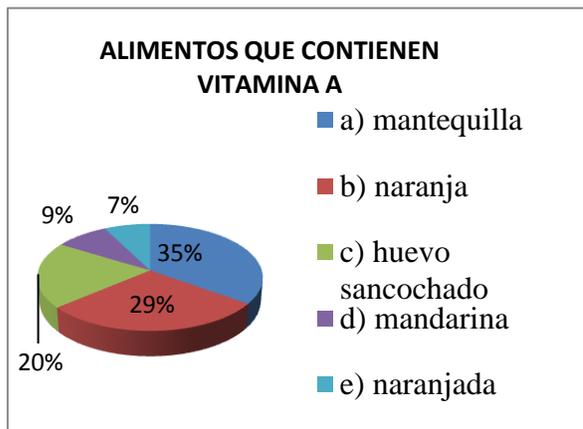
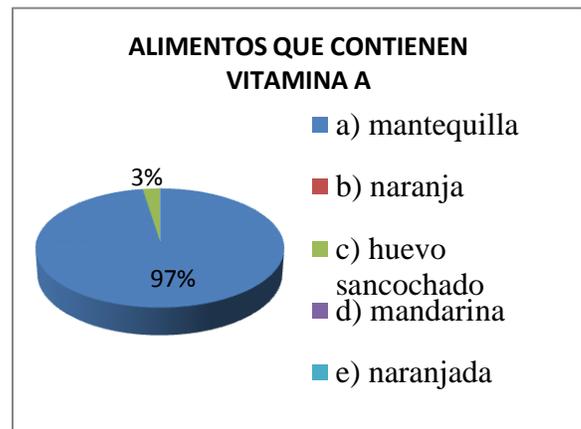


GRAFICO 19



ANÁLISIS: Según las encuestas obtenidas antes de la intervención gran parte de las madres conocen los alimentos que pertenecen a la vitamina A y en que alimentos lo podemos encontrar; después de la intervención sube el nivel de conocimiento en relación a la pregunta, lo que va a permitir a las madres a elegir este tipo de alimento y así contribuir en el funcionamiento normal de las membranas mucosas y aumentar las defensas de los/as niños/as.

Marque usted el alimento que contiene vitamina c

TABLA 20		
ALIMENTOS VITAMINA C	N	%
a) queso	5	6
b) pan	6	7
c) huevo sancochado	6	8
d) mandarina	62	78
e) mantequilla	1	1
TOTAL	80	100
FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

TABLA 21		
ALIMENTOS VITAMINA C	N	%
a) queso	0	0
b) pan	0	0
c) huevo sancochado	0	0
d) mandarina	80	100
e) mantequilla	0	0
TOTAL	80	100
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

GRAFICO 20

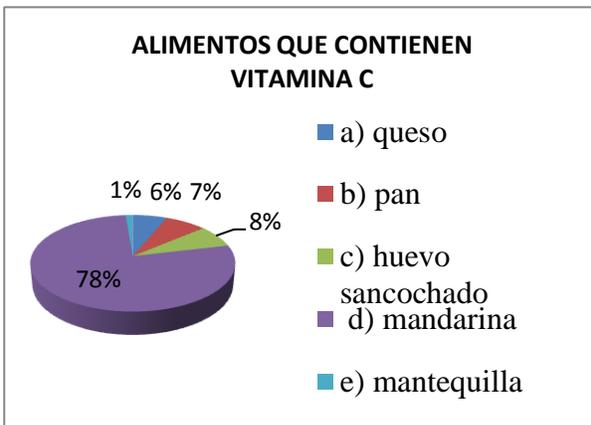
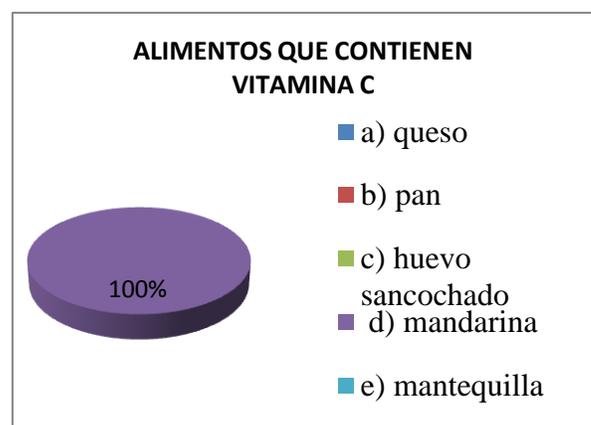


GRAFICO 21



ANÁLISIS: En las dos encuestas aplicadas podemos observar que la mayoría de las madres conocen de los alimentos ricos en vitamina C; lo que implica que la ingesta de vitamina c es buena, favoreciendo así al sistema inmunológico y protegiendo contra infecciones los/as niños/as.

Marque usted el alimento que contiene hierro

TABLA 22		
ALIMENTOS HIERRO	N	%
a) pan	15	19
b) yema de huevo	31	39
c) mantequilla	11	14
d) mermelada	10	12
e) mandarina	13	16
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 23		
ALIMENTOS HIERRO	N	%
a) pan	0	0
b) yema de huevo	75	94
c) mantequilla	4	5
d) mermelada	1	1
e) mandarina	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 22

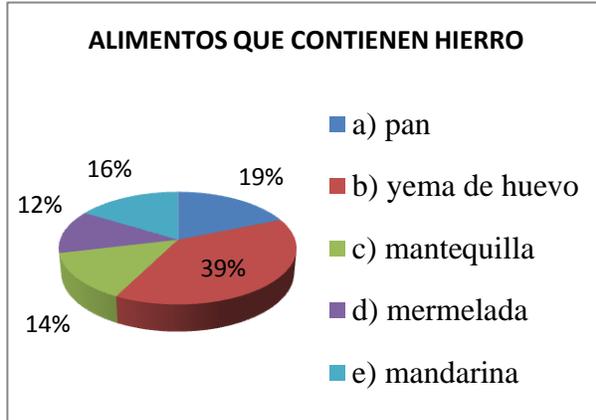
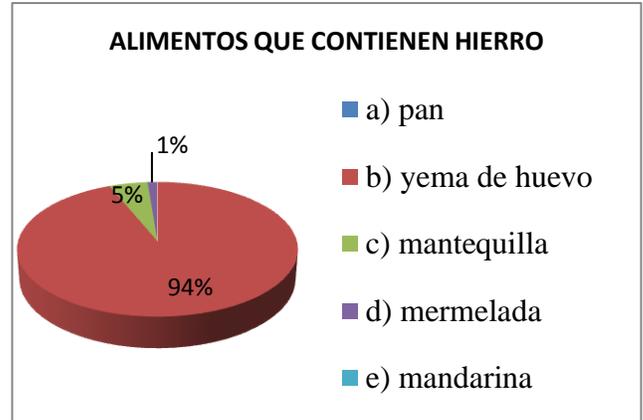


GRAFICO 23



ANÁLISIS: En la primera encuesta aplicada los resultados arrojan un porcentaje bajo de madres que conocen de los alimentos que contienen hierro; lo que puede repercutir en el correcto funcionamiento de organismo del niño/a; luego de la intervención los resultados muestran que las madres conocen acerca de la temática expuesta, lo que permitirá una buena elección de alimentos al momento de la preparación de la lonchera escolar.

Marque usted el alimento que contiene calcio

TABLA 24		
Alimentos Calcio	N	%
a) manzana	34	43
b) mermelada	3	4
c) carne de pollo	17	21
d) mantequilla	13	16
e) yogurt	13	16
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 25		
Alimentos Calcio	N	%
a) manzana	2	2
b) mermelada	0	0
c) carne de pollo	0	0
d) mantequilla	2	3
e) yogurt	76	95
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 24

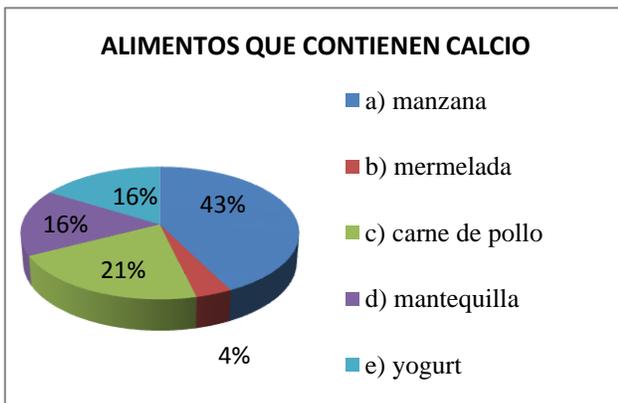
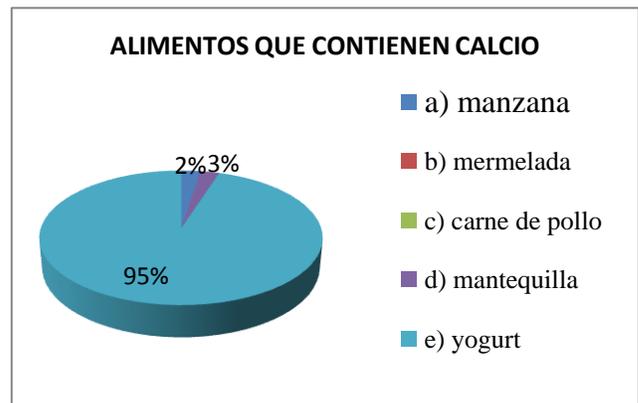


GRAFICO 25



ANÁLISIS: En la primera encuesta se observa que solo 13 madres de las 80 conocen los alimentos que contienen calcio; en la segunda encuesta los resultados revelan que 76 de las 80 madres saben de los alimentos que contiene el calcio, esto ayudará a fortificar los huesos de sus hijos/as.

La bebida que debe estar presente en toda lonchera Escolar

TABLA 26		
Bebidas	N	%
a) gaseosa	2	2
b) refresco natural	70	88
c) café	1	1
d) té	7	9
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 27		
Bebidas	N	%
a) gaseosa	0	0
b) refresco natural	80	100
c) café	0	0
d) té	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 26

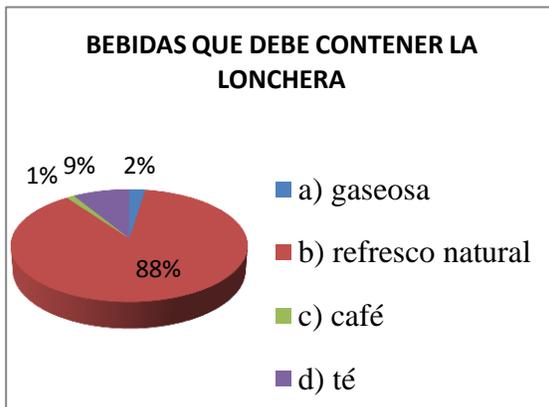
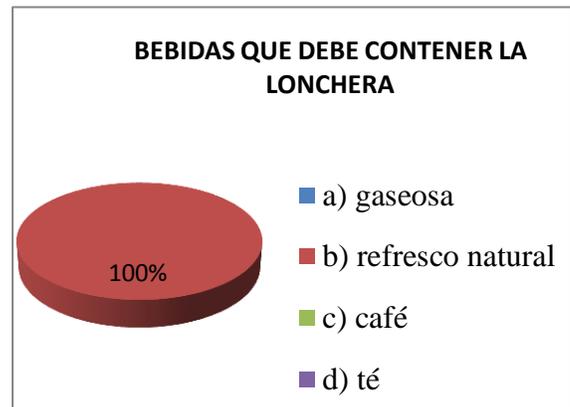


GRAFICO 27



ANÁLISIS: Después de las dos encuestas aplicadas se puede deducir que la mayoría de las madres conocen del beneficio que proporciona los refrescos naturales y que estos deben ser incluidos en la lonchera escolar, para la hidratación del niño/a, durante las actividades físicas en la jornada escolar.

En qué vitaminas son ricas las frutas cítricas:

TABLA 28		
Frutas Cítricas	N	%
a) A	14	17
b) C	57	71
c) Hierro	7	9
d) D	2	3
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 29		
Frutas Cítricas	N	%
a) A	0	0
b) C	80	100
c) Hierro	0	0
d) D	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 28

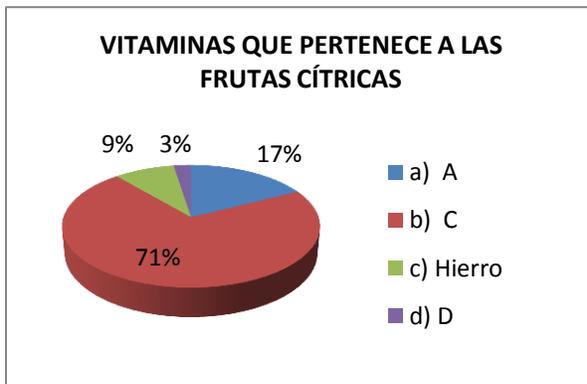
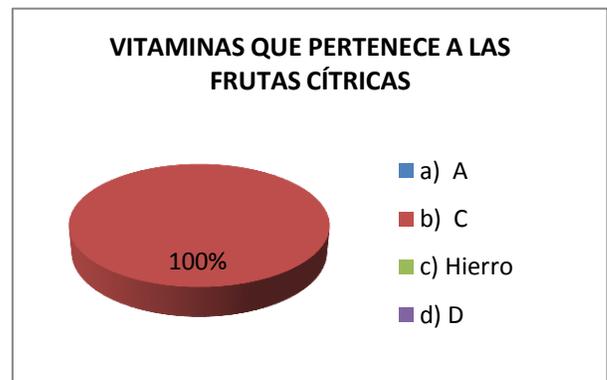


GRAFICO 29



ANÁLISIS: En los resultados de las dos encuestas se observa que las madres saben y conocen de las vitaminas que pertenecen a las frutas cítricas; lo que permite que las madres puedan distinguir y seleccionar frutas ricas en vitamina C como la naranja, mandarina, etc. los mismos que deben ser enviados en las loncheras escolares de sus hijos/as.

El hierro se encuentra en.

TABLA 30		
El hierro se encuentra	N	%
a) Te	3	4
b) Pescado	42	52
c) Avena	15	19
d) Carne	20	25
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 31		
El hierro se encuentra	N	%
a) Te	0	0
b) Pescado	6	7
c) Avena	2	3
d) Carne	72	90
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 30

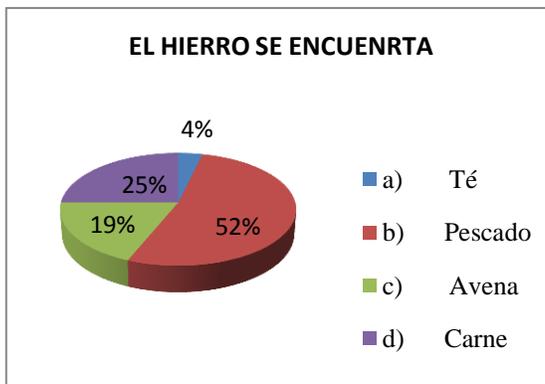


GRAFICO 31



ANÁLISIS: En la aplicación de la primera encuesta se deduce que las madres conocen poco acerca de los alimentos que contienen hierro; en la segunda encuesta obtenida se destaca que la mayor parte de las madres de familia saben que alimentos pertenecen al hierro; esto permite que hagan una buena elección de alimentos, para la preparación de la lonchera escolar por ser uno de los nutrientes esenciales, para crecimiento y desarrollo de los/as niños/as.

Nivel de Conocimientos de las madres de los niños de primer año de educación básica sobre el contenido de la lonchera Escolar en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez antes y después de la casa abierta

TABLA 32		
CONOCIMIENTOS	Madres	
	N°	%
Alto 11-15	4	5
Medio 6-10	26	32
Bajo 0-5	50	63
Total	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 33		
CONOCIMIENTOS	Madres	
	N°	%
Alto 11-15	76	98
Medio 6-10	2	3
Bajo 0-5	2	2
Total	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 32

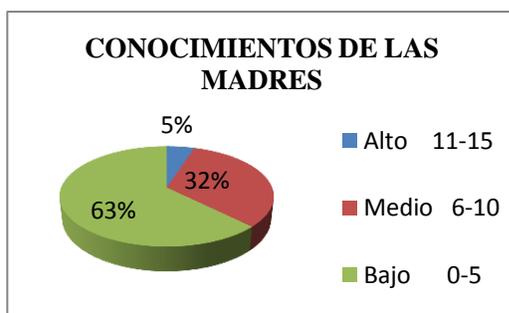
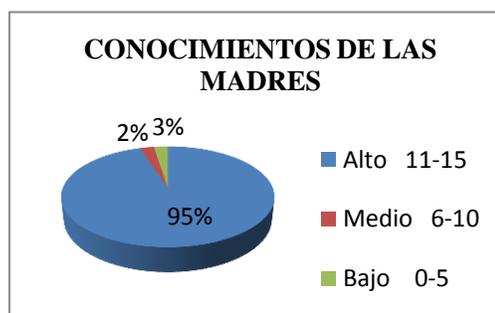


GRAFICO 33



ANÁLISIS: En relación al nivel de conocimiento de las madres sobre el contenido de la lonchera en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez del primer año de básica, en la primera encuesta observamos un bajo nivel de conocimiento de las madres esto está dado porque desconocían la importancia del contenido de la lonchera escolar; luego de nuestra intervención, mediante los resultados obtenidos de las encuestas podemos deducir que las madres han elevado el nivel de conocimiento notablemente. Asumiendo que una lonchera escolar debe contener alimentos que contribuyen al niño con una dieta balanceada variada y realmente nutritiva para reponer las energías perdidas de los niños/as por cual es importante tener conocimientos y ponerlo en práctica.

**CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DEL
CONTENIDO DE LA LONCHERA ANTES Y DESPUÉS DE LA CASA
ABIERTA**

Función de la lonchera escolar

TABLA 34		
Importancia de la lonchera	N	%
a) Mantener una dieta balanceada	31	39
b) Satisfacer las necesidades del niño	14	17
c) Reemplazar el desayuno del niño	6	7
d) Reemplazar el almuerzo del niño	3	4
e) Favorecer la memoria del niño	26	33
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 35		
Importancia de la lonchera	N	%
a) Mantener una dieta balanceada	0	0
b) Satisfacer las necesidades del niño	78	97
c) Reemplazar el desayuno del niño	0	0
d) Reemplazar el almuerzo del niño	0	0
e) Favorecer la memoria del niño	2	3
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRÁFICO 34

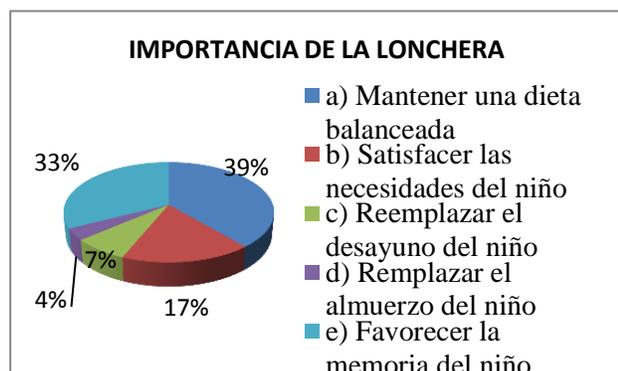
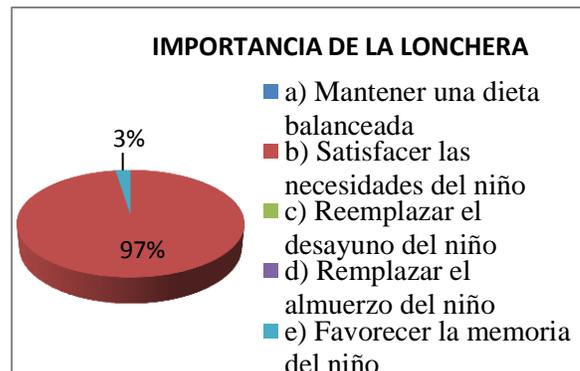


GRÁFICO 35



ANÁLISIS: En la primera encuesta obtenida 17 madres de las 80 saben la importancia de la lonchera escolar, esto indica que tiene un déficit conocimiento acerca de la importancia de la lonchera escolar; en la segunda encuesta se observa que 78 madres de las 80 saben de la importancia de la misma, lo que les permite a las madres seleccionar y enviar una lonchera saludable y nutritiva, y de esta forma satisface las necesidades energéticas del niño/a.

La lonchera escolar debe contener:

TABLA 36		
Contenido de la Lonchera	N	%
a) una cajita de jugos, una galleta salada y papas fritas	0	0
b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta	4	5
c) Un sándwich, una fruta y refresco natural	60	75
d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina	16	20
e) Sopa, segundo y refresco	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería

TABLA 37		
Contenido de la Lonchera	N	%
a) una cajita de jugos, una galleta salada y papas fritas	0	0
b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta	0	0
c) Un sándwich, una fruta y refresco natural	80	100
d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina	0	0
e) Sopa, segundo y refresco	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería

GRAFICO 36

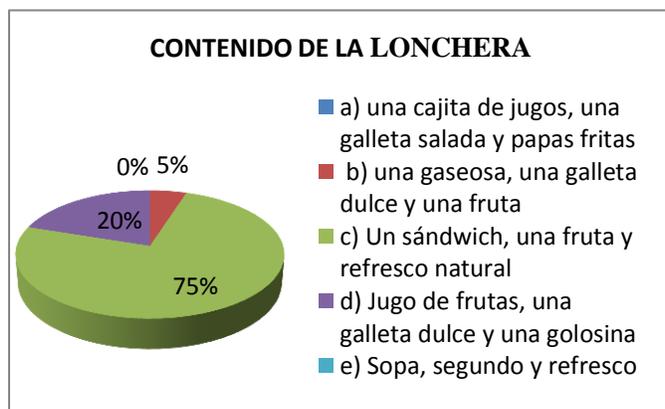
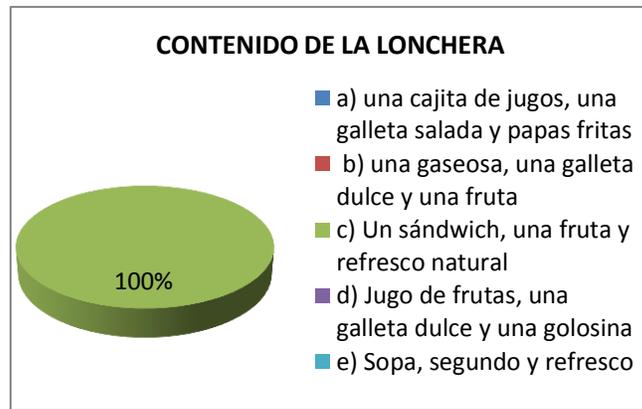


GRAFICO 37



ANÁLISIS: En las dos encuestas realizadas se observa que las madres conocen sobre los alimentos que deben incluir en la lonchera escolar; esto les brinda seguridad a las madres al momento de preparar y enviar alimentos variados y nutritivos en la lonchera a los/as niños/as.

Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

TABLA 38		
Ejemplo nutritivo	N	%
a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan	30	37
b) gaseosa, galleta dulce y manzana	5	6
c) gaseosa, naranja y pan	4	5
d) pan con pollo, banano y limonada	31	39
e) galleta dulce y manzana	10	13
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

TABLA 39		
Ejemplo nutritivo	N	%
a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan	0	0
b) gaseosa, galleta dulce y manzana	0	0
c) gaseosa, naranja y pan	0	0
d) pan con pollo, banano y limonada	79	99
e) galleta dulce y manzana	1	1
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 38

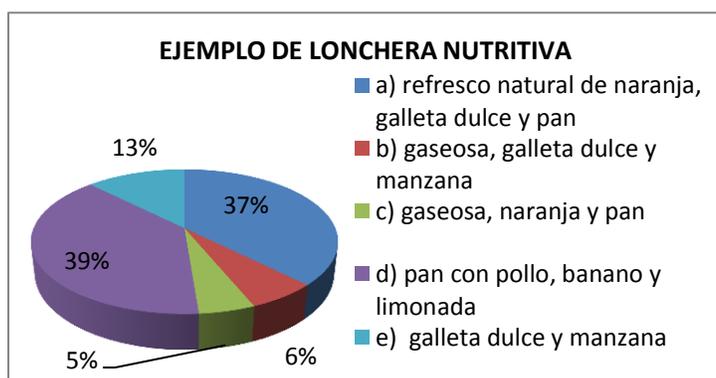
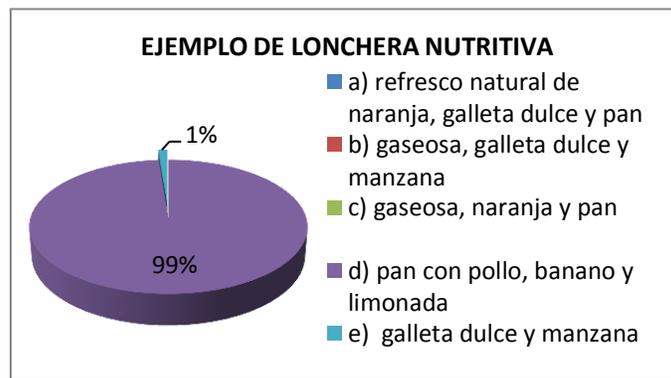


GRAFICO 39



ANÁLISIS: En la primera encuesta aplicada se observa que 31 de las 80 madres encuestadas saben sobre un ejemplo nutritivo de lonchera escolar; luego de la intervención todas las madres con excepción de una, corrigieron sus conocimientos sobre los alimentos nutritivos y variados que debe reflejar en la lonchera escolar la misma que ayuda a recuperar las energías pérdidas, en las primeras horas de la jornada escolar, teniendo en cuenta que éste no reemplaza ninguna de las comidas diarias.

La lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño a:

Función de la lonchera	N	%
a) Recuperar energías	16	20
b) Calmar el hambre	7	9
c) Motivar al niño	22	27
d) Proteger al organismo	15	19
e) Desarrollar al niño	20	25
TOTAL	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

Función de la lonchera	N	%
a) Recuperar energías	80	100
b) Calmar el hambre	0	0
c) Motivar al niño	0	0
d) Proteger al organismo	0	0
e) Desarrollar al niño	0	0
TOTAL	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.

GRAFICO 40

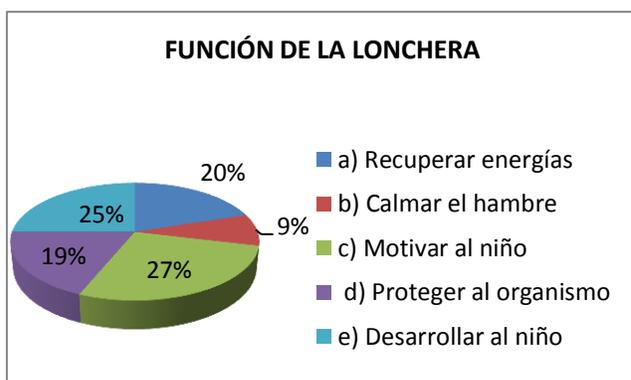
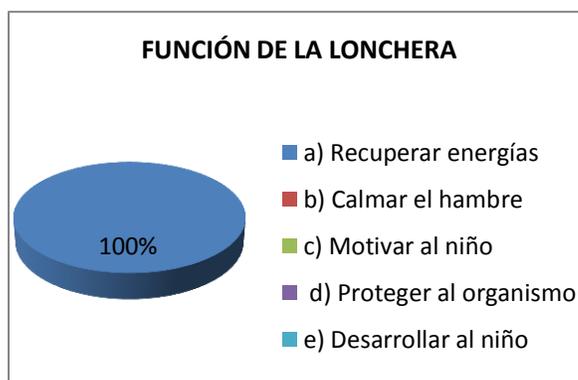


GRAFICO 41



ANÁLISIS: Al realizar la comparación de las dos encuestas podemos manifestar que en la primera encuesta el porcentaje es bajo de madres que conocen de la función de la lonchera escolar; en la segunda encuesta los porcentajes se elevaron notablemente, lo que les permitirá a las madres, recuperar las energías perdidas de sus hijo/as durante las primeras horas de clase, permitiéndoles una mayor concentración en clases.

Cuáles son los alimentos que puede incluir una buena lonchera:

TABLA 42		
Alimentos que debe contener la lonchera	N	%
a) Refresco de naranja, galletas y pan	34	42
b) Gaseosa, galleta y manzana	4	5
c) Refresco de naranja, pan con mantequilla y banano	38	48
d) Gaseosa, naranja y pan	4	5
TOTAL	80	100
FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

TABLA 43		
Alimentos que debe contener la lonchera	N	%
a) Refresco de naranja, galletas y pan	1	1
b) Gaseosa, galleta y manzana	0	0
c) Refresco de naranja, pan con mantequilla y banano	79	99
d) Gaseosa, naranja y pan	0	0
TOTAL	80	100
FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.		
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería.		

GRAFICO 42

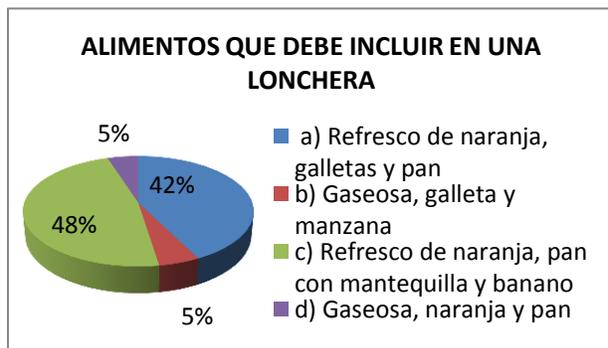
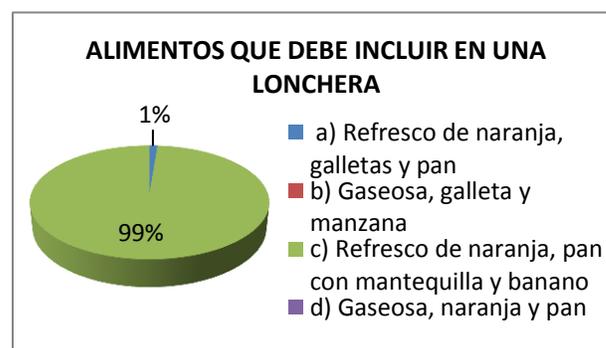


TABLA 43



ANÁLISIS: Los resultados de la primera encuesta nos revelan que 38 de las 80 madres conocen de los alimentos que deben ser incluidos en la lonchera escolar, luego de la intervención solo una madre desconoce de la temática expuesta, esto permitirá una selección de alimentos siendo variados, equilibrados y nutritivos para una alimentación saludable de los/as niños/as, de esta manera las madres fomentan buenos hábitos alimentarios en los mismos.

Conocimientos de las madres de los niños de primer año de educación básica sobre la preparación del contenido de la lonchera escolar en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez

GRAFICO 44		
PRÁCTICAS	Madres	
	N°	%
Adecuado	26	32
Inadecuado	54	68
Total	80	100

FUENTE: Primera Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería

GRAFICO 45		
PRÁCTICAS	Madres	
	N°	%
Adecuado	79	99
Inadecuado	1	1
Total	80	100

FUENTE: Segunda Encuesta realizada a las madres en la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.
ELABORADO: Internas Rotativas De Enfermería

GRAFICO 44



GRAFICO 45



ANÁLISIS: En relación a las prácticas de las madres en la primera encuesta aplicada de acuerdo a los resultados podemos deducir que la mayoría de las madres tienen prácticas inadecuadas en la preparación de la lonchera, ya que ellas incluyen comida manufacturada por la facilidad de adquirirlo, lo cual repercute negativamente en la alimentación del preescolar, provocando un déficit de concentración en clases, siendo uno de los principales problemas que causa la comida antes mencionada; luego de la casa abierta, se evidencia un alto porcentaje de madres que conocen la forma correcta de la preparación y del contenido de la lonchera escolar de modo que ayudan a sus hijos a fomentar buenos hábitos alimenticios y reponen energías perdidas durante las primeras horas de la jornada escolar.

3.1. GUÍA DE OBSERVACIÓN

RESUMEN DE LA OBSERVACIÓN A LAS LONCHERAS DE LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA ESCUELA “DINA MARÍA DEL POZO” DE LA CIUDAD DE GUARANDA DESPUÉS DE LA CASA ABIERTA:

SIMBOLOGÍA:

ENERGÉTICOS	ENE.
REGULADORES	REG.
CONSTRUCTORES	CON.
BEBIDAS NATURALES	B. NAT.
MANUFACTURADA	MAN.
APRECIACIÓN	APR.
EXCELENTE	EXC.
BUENA	BUE

APRECIACIÓN

CHATARRA	APRECIACIÓN	LONCHERA
0 A 25	Excelente	76 a 100
26 A 50	Buena	51 a 75
51 A 75	Regular	26 a 50
76 A 100	Malo	0 a 25

DESPUÉS DE LA PROPUESTA																
SEMANAS	REFERENTE DEL CONTENIDO DE UNA LONCHERA															
	ALIMENTOS												COMIDA			
	ENE.			REG.			CON.			B. NAT.			MAN.			
	F	%	APR.	f	%	APR.	f	%	APR.	f	%	APR.	f	%	APR.	
1°	49	82	EXC	45	75	BUE	36	60	BUE	43	72	BUE	-18	-30	BUE	
2°	49	82	EXC	45	75	BUE	45	75	BUE	48	80	EXC	-17	-28	BUE	
3°	53	88	EXC	56	93	EXC	53	88	EXC	53	88	EXC	-7	-12	EXC	

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con el fin de verificar qué alimentos llevan los niños y niñas en sus loncheras, se procedió a constatar el contenido de las mismas a través de la observación directa después de la propuesta expuesta en la casa abierta, que se realizó como una iniciativa para dar cumplimiento a los trabajos de investigación, durante tres semanas seguidas.

Una vez revisadas las loncheras escolares, en la primera observación se encontró comida manufacturada en 18 loncheras escolares.

En la segunda semana, se esperaba encontrar mejores resultados, sin embargo; en ella se evidenciaron que algunas loncheras escolares aún contenían ciertos alimentos manufacturados pero en menor cantidad.

Vista las dos observaciones anteriores, en la tercera semana, hay un cambio notable en el contenido de las loncheras, puesto que las madres se interesan por una mejor alimentación para sus hijos por el contenido encontrado de mejor calidad y cantidad de alimentos energéticos, reguladores, constructores y los refrescos naturales siendo los principales para un buen desarrollo físico e intelectual.

Pese a haber transcurrido los días, hay madres que aún tienen ciertos hábitos alimenticios que no han podido cambiar; posiblemente es por el corto tiempo del aprendizaje, lo cual se aspira que paulatinamente lleguen a adoptar estos nuevos patrones alimenticios, en tanto que por otro lado sí existen madres que han asimilado las reflexiones, a través de nuestra propuesta y están poniendo en práctica lo aprendido sobre la alimentación que debe recibir los/as niños/as en esta etapa del preescolar.

3.2. CONCLUSIONES

1. Las madres beneficiarias del proyecto recibieron educación sobre la preparación y el contenido de la lonchera escolar a través de la casa abierta lo que satisfacen las inquietudes acerca de los alimentos que deben enviar, siendo una manera importante de contribuir en la salud de los/as niños/as.
2. Mediante los resultados obtenidos de las dos encuestas aplicadas, realizamos una comparación luego de la intervención, lo que determina que las madres han puesto interés sobre la temática expuesta y en las demostraciones impartidas en la casa abierta por las IRE, nutricionista y coordinadora de salud intercultural lo que les permitió a las madres mejorar el contenido de la lonchera escolar.
3. La casa abierta dio resultado para concienciar a las madres de familia sobre el valor nutricional que contiene la lonchera escolar, los mismos que son consumidos por los/as niños/as del primer año de Educación Básica, de la escuela Dina María del Pozo de Chávez.
4. Luego de la intervención realizamos una observación directa a las loncheras escolares de los/as niños/as, la misma que nos proporcionó una mayor fuente de información en virtud de que observamos en el lugar de los hechos, en donde verifiqué, que la mayoría de alimentos son saludables y nutritivos.
5. Una vez concluido el proyecto podemos evidenciar que las madres elevaron sus conocimientos sobre los hábitos alimenticios, lo que les facilitó diferenciar los alimentos saludables y nutritivos, no obstante hay unos pequeños altibajos cuyas madres aun necesitan asesoría continua sobre la temática desarrollada.

3.3. RECOMENDACIONES

1. Continuar trabajando con otras instituciones educativas para el fortalecimiento de los conocimientos en lo que respecta con temas de promoción, prevención y capacitación en salud y poder disminuir el consumo de comida manufacturada a temprana edad lo que perjudica el rendimiento escolar y el estado nutricional del niño.
2. Que la Universidad Estatal de Bolívar continúe trabajando con proyectos de vinculación colectivamente con el MSP y con ello fomentar hábitos saludables en los padres, en beneficio de la niñez.
3. Que la escuela en mención, trabaje conjuntamente con el Sub Centro de Salud “Los Trigales” y realice eventos de educación y capacitación para concienciar y sensibilizar a los padres de familia sobre la alimentación que debe recibir el preescolar, el mismo que está sustentado en la Constitución de la República del Ecuador, en el capítulo II Del Buen Vivir para de esta manera llegar a grupos más vulnerables siendo uno de ellos, los/as niños/as.
4. Que se elaboren modelos de lonchera escolares para los preescolares evaluados por el Ministerio de Salud Pública y entregárselos a las madres para mejorar la calidad y cantidad de la alimentación del niño.

CAPITULO IV

PROPUESTA

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

CASA ABIERTA “LONCHERA SALUDABLE”

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Provincia: Bolívar

Ciudad Guaranda

Ubicación de la institución

Los trigales av. Guayaquil

Nombre de la institución educadora

Escuela Dina María del Pozo de Chávez

Fecha de elaboración

07 Julio del 2013

Responsables:

IRE U.E.B

Beneficiarios:

Directos madres y niños/as del primer año de básica de la Escuela Dina María del Pozo de Chávez.

Indirectos IRE

4.1. INTRODUCCIÓN

El crecimiento y desarrollo del niño/a se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo.

Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el los/as niño/a, de las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

Por consiguiente, es fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y el desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño/a y condicionan su posterior rendimiento escolar.

La alimentación se estructura siguiendo un patrón alimentario que permita la combinación de alimentos más adecuada para conseguir una dieta equilibrada en cuanto a las cantidades, suficiente desde el punto de vista calórico y proporcionado respecto de los nutrientes.

En la actualidad las políticas de salud conceden gran importancia, a la atención de los niños debido a que es necesario coadyuvar a las acciones que permitan su desarrollo integral.

Con un criterio integral, estas políticas y objetivos cubren una propuesta estratégica global en donde se toma en consideración los aspectos pertinentes para el fortalecimiento de una cultura saludable.

La competencia profesional y el éxito de los responsables por la salud y el crecimiento del niño/a aumentarán en razón directa al conocimiento que se tenga sobre estos procesos, entre los que se destacan la alimentación y la nutrición como factores esenciales para satisfacer los requerimientos nutricionales.

En el ámbito de la salud infantil, el control eficaz de las enfermedades inmunoprevenibles se basa, además de otras medidas, en la atención primaria de salud. Cada unidad operativa que asiste a las escuelas a la medición de las medidas antropométricas, debe establecer un sistema de vigilancia que permita evaluar el crecimiento y desarrollo de los/as niños/as y valorando el estado nutricional.

Nuestro aporte en este sentido es realizar una casa abierta con la finalidad de elevar los conocimientos de las madres en la preparación de la lonchera escolar; de esta manera contribuir con un aporte encaminado a la formación de una mejor calidad de vida y promoción de la salud siendo fundamental que sepan buenos hábitos alimenticios y prácticas saludables en la preparación de la lonchera escolar.

Esperamos que mediante esta actividad las madres tomen conciencia para que los/as niños/as consuman de forma adecuada los alimentos, evitando al máximo el consumo de alimentos y refrescos manufacturados. Y así las madres pongan un mayor énfasis en realizar loncheras saludables tomando en cuenta que todo esto es benéfico de la Salud de sus niños/as.

4.2. JUSTIFICACIÓN

La comida que se envía en la lonchera escolar, además de demostrar el amor que los padres sienten por sus hijos/as, es esencial para lograr que tengan un buen desempeño en el rendimiento escolar permitiéndoles, que aprendan, desarrollen y se diviertan.

Luego de haber realizado el trabajo de investigación en la escuela Dina María del Pozo de Chávez de la ciudad de Guaranda podemos manifestar que la mayoría de las madres desconocían sobre los alimentos que debe consumir el preescolar, los mismos que se sirven a la hora del recreo 10h:00 durante la jornada escolar.

Como internas de enfermería hemos visto la necesidad de elevar los conocimientos y prácticas de las madres sobre el contenido y preparación de la lonchera escolar para los/as niños/as del primer año de educación básica de la escuela Dina María del Pozo de Chávez para lo cual hemos realizado una casa abierta con lo que se pretende fomentar la alimentación saludable en los/as niños, procurando de esta manera evitar el consumo de productos manufacturados.

Esta casa abierta se realizó en la escuela antes mencionada con el apoyo de la Universidad Estatal De Bolívar, Escuela de Enfermería. Además, contó con el apoyo de profesionales nutricionistas del Centro de Salud Gonzalo Cordero, los mismos que garantizaron sus conocimientos para impartir a las madres a través de demostraciones prácticas con alimentos saludables y nutritivos propios de nuestro medio.

4.3. OBJETIVOS

4.3.1. Objetivo General

- Elevar los conocimientos y prácticas de las madres de los/as niños/as de primer año de básica sobre la preparación de la lonchera escolar con alimentos saludables a través de la casa abierta realizada en la Escuela Dina María del Pozo en ciudad de Guaranda.

4.3.2. Objetivos Específicos

- Concientizar a las madres a través de información directa mediante charlas educativas y videos sobre la preparación del contenido de la lonchera escolar para una alimentación saludable.
- Elaborar ejemplos prácticos de loncheras saludables.
- Demostrar la preparación de alimentos nutritivos a las madres y niños/as del primer año de básica y entregar trípticos para que fije el conocimiento.
- Evaluar el conocimiento de las madres de los/as niños/as de primer año de básica en la preparación del contenido de la lonchera a través de la aplicación de la guía de observación.

4.4. Metodología.

La metodología aplicada fue interactiva con participación de todas las madres de los/as niños/as del primer año de básica de la Escuela Dina María del Pozo de Chávez dirigida por las IRE y personal de Salud del área # 1 Gonzalo Cordero Crespo.

La presentación de la casa abierta y sus temas a tratar fue explicativa, expositiva, motivadora y demostrativa capaz de orientar a las madres en la preparación de loncheras saludables sea en forma individual o en grupos con la presentación del material educativo: videos, gigantografías y demostrativa, cumplimos con el objetivo que dio como resultado conocimientos elevados de las madres sobre los buenos hábitos alimenticios en el contenido de la lonchera escolar.

4.5. Estrategia de seguimiento y evaluación.

Para evaluar los conocimientos de las madres se realizó una observación directa en la escuela, para verificar los alimentos que traen los niños en sus loncheras escolares, como parte de la ejecución de nuestra propuesta.

4.6. Factibilidad.

La realización de esta casa abierta en la Escuela Dina María Del Pozo fue dirigida a las madres de los/as niños/as del primero año de básica con conceptos básicos, fáciles de entender y mediante demostraciones prácticas.

Técnico.- Directora de Tesis. Dra. María León.

Social.- Se contó con el apoyo de la autoridad máxima de la Escuela Lic. Amapola Arregui de Viteri, docentes de la misma, Nutricionista Mercy Rosillo, Coordinadora de salud Intercultural del Centro de Salud Cordero Crespo, internas rotativas de enfermería, y participación de las madres y niños/as.

Económica.- Fue viable por las Internas Rotativas de la Universidad Estatal de

Bolívar.

4.7. Sustentación de la propuesta

Este modelo de propuesta propone la involucración de las madres de familia para contrarrestar la comida manufacturada en las loncheras escolares de esta forma se exige un compromiso con las madres en enviar alimentos saludables en la misma, ya que su aporte nutricional ayudará a mejorar el crecimiento y desarrollo intelectual de los/as niños/as.

Los fondos para la ejecución de la casa abierta fueron autofinanciados, y se realizó mediante actividades educativas, demostrativas y audiovisuales en la presentación de videos alusivos a la temática.

4.7.2. Cronograma de actividades

LUGAR	FECHA	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RESPONSABLES	RESULTADOS ESPERADOS
Escuela Dina María del Pozo de Chávez	5/07/2013	Bienvenida a los asistentes.	Informar a los asistentes de los temas a tratar.	IRE Directora de la Escuela	Asistentes prestan atención en el acto.
Escuela Dina María del Pozo de Chávez	5/07/2013	<p>CHARLAS EDUCATIVAS TEMAS Y SUBTEMAS:</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Importancia de los hábitos alimentarios ➤ Clasificación de los alimentos. <p>Alimentación del preescolar</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guías alimentarias ➤ Alimentos nutritivos de nuestro medio ➤ Recomendaciones <p>Manipulación de los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Almacenamiento de los alimentos ➤ Recomendaciones para inocuidad de los alimentos 	Mejorar el nivel de conocimiento de las madres	IRE	Madres capacitadas sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios para garantizar una vida sana de sus hijos.

		<p>Comida manufacturada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tipos de comida manufacturada ➤ Daños y enfermedades que causan la comida manufacturada <p>Lonchera escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dedicación ➤ Aporte nutricional ➤ Beneficios ➤ Alimentos que debe contener la lonchera escolar ➤ Principios básicos ➤ Consejos prácticos 			
Escuela Dina María del Pozo de Chávez	5/07/2013	<p>Demostración de las recetas elaboradas que debe incluir en la lonchera saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pinol de machica (Fuerzan) ➤ Helado de chochos ➤ Torta de zanahoria ➤ Refresco de quinua 	Preparar y servir una alimentación sana y nutritiva a las madres y niños.	IRE U.E.B. Lic. Mercy Rosillo (NUTRICIONISTA) Sra. Elvira Arévalo (Coordinadora de alimentación intercultural)	Preparación de alimentos de acuerdo a los requerimientos nutritivos de los niños aplicando correctas prácticas y de manipulación de alimentos.
Escuela Dina María del Pozo de Chávez	5/07/2013	<p>Presentación de videos relacionados al tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Consejos prácticos para preparar la lonchera nutritiva. ➤ Recomendaciones sobre los 	Fortalecer el aprendizaje sobre lo expuesto. (Preparación de las loncheras escolares.)	IRE	Madres capacitadas sobre la forma adecuada de preparar las loncheras escolares.

		envases para enviar la lonchera.			
Escuela Dina María del Pozo de Chávez	5/07/2013	Entrega de trípticos y volantes.	Proporcionar recetas de loncheras saludables a las madres.	IRE	Cumplimiento en la entrega de trípticos y volantes a los asistentes.
Escuela Dina María del Pozo de Chávez	5/07/2013	Evaluación a las madres después de la intervención	Conocer el nivel de conocimiento adquirido luego de la intervención.	IRE	Madres capacitadas en la preparación de loncheras escolares, con conocimientos sobre los buenos hábitos alimenticios.

4.7.3. Recursos y presupuesto

Recursos Humanos

Directora de la escuela Lic. Amapola Arregui de Viteri

Docentes

Personal profesional en nutrición

Madres y niños

IRE U.E.B

Recursos Técnicos

Infocus

Lapto.

Pendrive

Parlantes

Internet

Recursos materiales

Espacio recreacional junto a las aulas de los niños del primer año de educación básica

Papelotes

Marcadores

Fomix

Carpas.

Gigantografías.

Utensilios desechables

Alimentos

Volantes

Impresiones

Cinta de embalaje

Adornos

Silicona

RECURSOS ECONÓMICOS

El presente plan será financiado a través de un capital propio, el cual proporcionará al investigador el presupuesto requerido para la ejecución de la investigación.

Presupuesto.

Materiales	Cantidad	Valor unitario	Valor total (Dólares)
Lapto.	1	20.00	20.00
Infocus.	3horas	10.00	30.00
Papelotes	5	1.00	5.00
Marcadores	5	0.75	3.75
Gigantografías	3	7.00	21.00
Impresiones	100	0.10	10.00
Copias	300	0.05	15.00
Internet	5	0.80	4.00
Frutas	3lb de c/fruta	1.00	10.00
Productos de tienda			50.00
Transporte de carpa	2	2.50	5.00
Total:			173.75

BIBLIOGRAFÍA

1. Briz, M. (2011). Obtenido de <http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/524/Campo%20Briz%20M.pdf?sequence=1>
2. Cantos, M. (02 de 2008). Obtenido de <http://aulapt.files.wordpress.com/2008/02/el-origen-de-los-alimentos.pdf>
3. Cenamec y Fundación Cavendes. (1999).
4. *Contitución de Republica del Ecuador*. (2008).
5. Coronado, M. A. (9 de 10 de 2013). nutricionista de la Dirección Provincial de Salud.
6. Covián, G. (2009).
7. Equipo editorial de Fistera Médicos especialistas en (Medicina de Familia y en Medicina Preventiva y Salud Pública). (24 de 03 de 2010). Obtenido de <http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/manipulacionAlimentos.asp>
8. Frantzen, K. (1 de 3 de 2013). *Santillana*. Obtenido de <http://www.santillana.com.pe/bloghablemosenfamilia/2013/03/01/60-opciones-de-loncheras-ricas-nutritivas-y-variadas/>
9. Gracia, M. (2002). *Estudios de alimentación y cultura en España*. Ariel. Barcelona.
10. Hernández, C. (2008). *Tratado de Pediatría* (9° ed.). Barcelona, España: Océano.
11. Lic. Nut. Portcarreno, M. (s.f.). *NUTRIMED CLINICAL NUTRITION*. Obtenido de <http://www.nutrimedperu.com/page0007.htm>
12. Lucila Lozoya Iden, María Alejandra de la Galarza, Guiomar Melgar y la OMS. (26 de 9 de 2009). Obtenido de <http://celiacosdemexico.org.mx/la-comida-chatarra-provoca-alteraciones-psicologicas-en-los-menores.html>

13. *Mezclas alimentarias. Programa de Educación Alimentaria Nutricional. M.S.P .* (2006).
14. M.S.P, P. d. (2006). *Mezclas alimentarias. .*
15. Mary L. Gavin, M. (08 de 2010). Obtenido de http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sano/calorie_esp.html
16. Melez, S. (1999). *Estudio Nacional de Desarrollo y Crecimiento Humano.* Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11516/1/37836_1.pdf
17. Planta, M. d. (s.f.). *Mundo de las plantas.* Recuperado el 7 de OCTUBRE de 2013, de www.botanical-online.com/medicinalesvitaminac.htm
18. Peña Quintana, L. (2001). *Alimentación del preescolar y escolar.* Obtenido de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd65/LPQuintana.pdf>
19. *Programa de Educación Alimentaria Nutricional P.E.A.N Alimentación del niño de 5 años.* (2006). Obtenido de Dirección Nacional de Nutición, Quito : http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11516/1/37836_1.pdf
20. Rivera, L. (2010).
21. SANCHEZ y DURAN. (27 de febrero de 2007). [utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06 ENF 405 GUÍA.pdf](http://utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06%20ENF%20405%20GU%C3%8DA.pdf).
22. SEMF. (s.f.). *SOCIEDAD ECUATORIANA DE MEDICINA FAMILIAR.* Obtenido de <http://www.saluddealtura.com/?id=641>
23. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, S. (s.f.). *Guía para una alimentación.* Obtenido de <http://www.nutricioncomunitaria.com>
24. Valdivia, G. (2012). *Manual del kiosco y lonchera escolar saludable.* Obtenido de http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf
25. Valverde, P. (14 de 12 de 2007). *Importancia de la lonchera.* Obtenido de <http://gua30.wordpress.com/2007/12/14/importancia-de-una-lonchera-escolar/>

ANEXOS

ANEXO 1

PRIMERA Y SEGUNDA ENCUESTA APLICADAS A LAS MADRES



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA

Instrucciones

- Lea cuidadosamente las instrucciones y las preguntas del cuestionario.
- A continuación se le presentara una serie de preguntas, seleccione y marque con una equis (x) la respuesta que considere correcta.

Datos Generales:

- Grado de instrucción:

- a) Primaria incompleta ()
- b) Primaria completa ()
- c) Secundaria incompleta ()
- d) Secundaria completa ()
- e) Superior o técnico ()

Datos Específicos:

CONOCIMIENTOS:

1. Marque con una x los alimentos que contienen carbohidratos

- a) pan ()

- b) gaseosa ()
- c) piña ()
- d) limonada ()

2. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo. ()
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos ()
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos ()
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células ()
- e) Brindar energía a las células del organismo ()

3. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:

- a) Brindar energía a las células del organismo ()
- b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células ()
- c) Regular el equilibrio de líquidos ()
- d) Formar y reparar células del cuerpo ()
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos ()

4. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células ()
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos ()
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo ()
- d) Brindar energía a las células del organismo ()
- e) Formar y reparar células del cuerpo ()

5. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) manzana y mandarina ()
- b) limonada y naranjada ()**
- c) pan ()
- d) huevo sancochado y pollo deshilachado ()
- e) zumo de manzana y galleta ()

6. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) plátano y naranja ()
- b) jugo de piña y zumo de manzana ()
- c) pollo deshilachado y leche ()**
- d) yogurt y mandarina ()
- e) manzana y queque casero ()

7. Los alimentos que más contienen vitamina B son:

- a) pescado ()**
- b) pan ()
- c) caramelos ()
- d) papas ()

8. Marque usted la alternativa que presenta un mineral

- a) Mantequilla ()
- b) Hierro ()
- c) Huevo ()
- d) Queso ()

9. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) mantequilla ()
- b) naranja ()
- c) huevo sancochado ()
- d) mandarina ()
- e) naranjada ()

10. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) queso ()
- b) pan ()
- c) huevo sancochado ()
- d) mandarina ()
- e) mantequilla ()

11. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) pan ()

- b) yema de huevo ()
- c) mantequilla ()
- d) mermelada ()
- e) mandarina

12. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva

- a) manzana ()
- b) mermelada ()
- c) carne de pollo ()
- d) mantequilla ()
- e) yogurt ()

13. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

- a) gaseosa ()
- b) refresco natural ()
- c) café ()
- d) té ()

14. En qué vitaminas son ricas las frutas cítricas

- a) A ()
- b) C ()
- c) Hierro ()
- d) D ()

15. El hierro se encuentra en:

- a) Te ()
- b) Pescado ()
- c) Avena ()
- d) **Carne** ()

Para el contenido de la lonchera

1.- La función de la lonchera escolar es:

- a) Mantener una dieta balanceada ()
- b) **Satisfacer las necesidades del niño** ()
- c) Reemplazar el desayuno del niño ()
- d) Reemplazar el almuerzo del niño ()
- e) Favorecer la memoria del niño ()

2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:

- a) una cajita de jugos, una galleta salada y papas fritas ()
- b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta ()
- c) **Un sándwich, una fruta y refresco natural** ()
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina ()
- e) Sopa, segundo y refresco ()

3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan ()
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana ()

- c) gaseosa, naranja y pan ()
- d) pan con pollo, banano y limonada ()
- e) galleta dulce y manzana ()

4. La Lonchera es un conjunto de alimentos que ayudan al niño a:

- a) Recuperar energías ()
- b) Calmar el hambre ()
- c) Motivar al niño ()
- d) Proteger al organismo ()
- e) Desarrollar al niño ()

5. De las alternativas siguientes marque cuales son los alimentos que puede incluir una buena lonchera:

- a) Refresco de naranja, galletas y pan ()
- b) Gaseosa, galleta y manzana ()
- c) Refresco de naranja, pan con mantequilla y banano ()
- d) Gaseosa, naranja y pan. ()

ANEXO 3

PRIMERAS ENCUESTAS APLICADAS A LAS MADRES DE LOS TRES PARALELOS "A, B Y C"



ANEXO 4

CASA ABIERTA “CHARLA EDUCATIVA A LAS MADRES”



PRESENTACIÓN DE VIDEOS



DEMOSTRACIÓN Y EXPLICACIÓN DE RECETAS ELABORADAS



DEGUSTAMIENTO DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS



ENTREGA DE TRÍPTICOS



ENTREGA DE MATERIAL EDUCATIVO A LA DIRECTORA DE ESCUELA



SEGUNDA ENCUESTA APLICADA LUEGO DE LA INTERVENCIÓN A LAS MADRES



ANEXO 5

GUÍA DE OBSERVACIÓN EN LA LONCHERA ESCOLAR DE LOS NIÑOS





ANEXO 6

**CRONOGRAMA DE TRABAJO DE TESIS DE GRADO PERIODO
SEPTIEMBRE 2012 SEPTIEMBRE 2013**

ACTIVIDADES	MESES 2012- 2013												
	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S
DIAGNOSTICO SITUACIONAL PRIORIZACIÓN DE PROBLEMAS.	→												
DEFINICIÓN DE TEMAS A INVESTIGAR EN BASE A NECESIDAD DE LA INSTITUCIÓN.	→												
PRESENTACIÓN Y APROBACIÓN DE DENUNCIAS DE TEMA.			→										
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DURANTE TODO EL TRABAJO DE TESIS.	→												
CONSTRUCCIÓN DE LA PRIMERA PARTE: TEMA JUSTIFICACIÓN, PROBLEMA, HIPÓTESIS, VARIABLES, OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.				→									
CONSTRUCCIÓN SEGUNDA PARTE: RECOLECCIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.							→						
CONSTRUCCIÓN TERCERA PARTE: ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO DE TESIS SEGÚN FORMATO: MARCO TEÓRICO, PROPUESTA, DATOS ADMINISTRATIVOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.										→			
PRESENTACIÓN DEL PRIMER BORRADOR CORREGIDO POR DIRECTORES AL CIE.												→	
ASIGNACIÓN PARES ACADÉMICOS												→	
PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS DE TESIS A PARES ACADÉMICOS PARA CORRECCIONES Y CALIFICACIONES												→	
CORRECCIÓN DE LOS TRABAJOS CON DIRECTORES												→	
PRESENTACIÓN DE BORRADORES AL CIE												→	
DEFENSA DE TRABAJOS DE TESIS												→	

ANEXO 7**PRESUPUESTO DETALLADO DE LA ELABORACIÓN DE LA TESIS**

DETALLE	CANT.	VALOR UNIT.	VALOR TOTAL
Resmas papel bond	2	3.00	5.00
Internet	25h	0.80	20.00
Impresiones blanco y negro	800	0.10	80.00
Impresiones color	400	0.50	200.00
Carpetas de cartón	10	0.30	3.00
Copias	200	0.05	2.50
Anillados	4	3.50	14.00
Empastado	4	10.00	40.00
Transporte	-----	-----	50.00
Llamadas	-----	-----	20.00
Propuesta	-----	-----	173.75
TOTAL			608.25

GLOSARIO

Alimentación

Nutrición Conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras una serie de sustancias químicas que recibe del mundo exterior formando parte de los alimentos y elimina los productos de transformación.

Nutriente Es aquello que nutre es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones vitales. Los nutrientes son absorbidos por la célula y transformados a través de un proceso metabólico de biosíntesis (conocido como anabolismo) o mediante degradación, para obtener otras moléculas.

Alimento Cualquier sustancia que, de forma directa o previa modificación, es capaz de ser ingerida, asimilada o utilizada por el organismo. Los alimentos que componen la dieta de los humanos son de producto animal y vegetal que contiene compuestos químicos indispensables para la nutrición.

Habito Cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente.

Alimentarse Es una de las acciones más importantes para vivir y sentirse bien, es saber seleccionar adecuadamente los alimentos que favorecen el crecimiento y desarrollo físico y mental.

Metabolismo Conjunto de reacciones químicas que tienen lugar dentro de las células de los organismos vivos, las cuales transforman energía, conservan su identidad y se reproducen.

Ingesta Acción de ingerir alimentos o sustancias en conjunto.

Obesidad La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC),

Desnutrición:

Es un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes. De acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida en primer, segundo y hasta tercer grado.

Anemia infantil La disminución de la hemoglobina en la infancia puede acarrear consecuencias significativas para el resto de la vida, la anemia infantil es la disminución de la hemoglobina, sustancia presente en los glóbulos rojos de la sangre los cuales se encargan de transportar el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo. Esta disminución de la hemoglobina ocurre porque algo impide su formación, algo aumenta su destrucción o algo altera el número de glóbulos rojos circulando en la sangre. “El valor que tiene un consenso para que se considere como anemia, en niños menores de cinco años es, un valor de hemoglobina menor a 11 gm%. También es equivalente un valor de hematocrito menor de 33%. “.....

Marasmo Es un tipo de malnutrición energética y proteínica severa que afectan a los niños en edad de crecimiento y se caracterizan por ingesta deficiente de macro nutrientes (energía y proteínas), con emaciación importante (flaqueza exagerada), presencia o no de edema, trastornos metabólicos.

Manufactura Es una fase de la producción económica de los bienes. Consiste en la transformación de materias primas en productos manufacturados, productos elaborados o productos terminados para su distribución y consumo. También involucra procesos de elaboración de productos semi manufacturados o productos semielaborados.

Alimento manufacturado Son aquellos alimentos frescos que contienen algún inhibidor natural del deterioro dirigida a su conservación o al mantenimiento para alargar su vida útil evitando o retardando su deterioro.

Codex Alimentarius Es una colección de normas internacionales en materia de inocuidad de los alimentos adoptadas por la Comisión del Codex Alimentarius (el “Codex”). El Codex tiene su sede en Roma y es financiado conjuntamente por la FAO y la OMS.

Mala nutrición Aquel que reduce la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

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

Práctica Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.

ANEXO 8

MENÚS ELABORADOS

TORTA DE ZANAHORIA CASERA

Ingredientes

- 3 huevos
- 3 zanahorias medianas
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 2 tazas de harina flor
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- Esencia de vainilla

Como realizar la Torta zanahoria casera:

- Pelar y cortar las zanahorias.
- Colocar las zanahorias, los huevos, el aceite y la sal en el vaso de la licuadora.
- Licuar hasta que la zanahoria quede molida.
- Aparte en un recipiente colocar los otros ingredientes: harina, azúcar y polvo para hornear.
- La mezcla que está en la licuadora la vertemos en el recipiente con la harina, mezclar con cuchara de madera, hasta integrar todo hasta que la mezcla este homogénea.
- Enmantecar y enharinar un molde para horno.
- Verter la preparación de la torta de zanahoria.
- Llevar la torta de zanahoria a horno precalentado a 180°.
- La torta de zanahoria estará lista en aprox. 30 minutos o cuando al introducir un palito este salga seco.

FUERZAN

Ingredientes

- 1lb de machica
- 1lb de polvo de haba
- Panela molida
- Canela en polvo

Como prepara el fuerzan

- Calentar harina de haba en un sartén hasta que esté de color más oscuro de lo normal.
- Adicionar machica mezclar las dos harinas por 5 minutos.
- Adicionar panela molida y canela en polvo
- Retirar del fuego.
- Dejar enfriar y servir o se puede usar para hacer coladas con esta harina enriquecida.

REFRESCO DE QUINUA

Ingredientes

- ½ Panela
- 1 Piña
- Canela
- ½ lb de quinua

Pasos para preparar

Colocar en una olla a cocer la quinua, si desea licuar la fruta que va a utilizar y poner cirniendo en la quinua; luego licuar todo.

Poner panela y canela al gusto.

Cocer todo hasta cuando este bien cocida la quinua.

Dejar enfriar.

HELADO DE CHOCHOS

Ingredientes

- 1 lb de chochos
- Esencia de vainilla
- Panela
- Leche

Pasos para realizar los helados

- Cocer los chochos con toda cáscara 30 minutos, dejar enfriar; luego pelar los chochos.
- Poner a hervir la leche con un pedazo de panela.
- Poner en la licuadora los chochos con la leche y licuar.
- Colocar en los vasos y ponerlos a congelar.



ANEXO 9

PROPUESTA DE LONCHERAS SALUDABLES

PRIMERA SEMANA

Primer día

1 pan con atún
1 manzana
1 jugo de naranja

Segundo día

2 tortillas de maíz
6 fresas partidas
Refresco de quinua

Tercer día

Sándwich de pollo
Limonada
1 zapote

Cuarto día

1 paquete de galletas integrales
½ taza de atún
1 manzana pequeña
Néctar de melocotón

Quinto día

1 Tamal
Jugo de babaco
Papaya picada



SEGUNDA SEMANA

Primer día

Galletas con mermelada
1 Banano
Jugo de piña

Segundo día

Choclo mote
1 tajada de queso
Manzana

Tercer día

1 Humita
Agua aromática

Mandarina

Cuarto día

Tortilla yuca
1 tajada de piña
1 botella de agua aromática

Quinto día

Pollo deshilachado
Jugo de melón
1 manzana

TERCERA SEMANA

Primer día

1 Pan con queso
1 un durazno
Jugo de papaya

Segundo día

4 galletas integrales
1 huevo duro
Refresco de manzana

Tercer día

Tajada de pastel de amaranto.
Limonada
1 porción de uvas

Curato día

1 rebanada de pastel de zanahoria
1 tajada de papaya
Refresco de guayaba

Quinto día

Chochos con tostado y ensalada
Jugo de babaco

CUARTA SEMANA

Primer día

Pinol de machica (fuerzan)
Almíbar de chamburo
1 rebanada de sandía.



ANEXO 10



QUE DEBES HACER ANTES DE COMER TU LONCHERA

- ⇒ Lavarte las manos con agua y jabón antes de comer tus alimentos y después de salir del baño.
- ⇒ Llevar en tu lonchera la botella o vasitos con tapas seguras para que el jugo no se derrame.
- ⇒ Llevar una servilleta de papel o tela para que coloques sobre ella tus alimentos antes de comerlos.
- ⇒ Masticar bien todos los alimentos.

Para que tus hijos vayan a clase con una lonchera saludable sigue los siguientes consejos:

La lonchera no reemplaza al desayuno o al almuerzo

La lonchera ideal debe contener:

1. Lácteos (leche, queso o yogur).
2. Huevos, carnes y pescado.
3. Frutas frescas al natural o en jugos.
4. Verduras (lechuga, tomate, zanahoria).
5. Cereales (trigo tostado o inflado, pan, galletas o sándwiches nutritivos).

Recipiente práctico, higiénico, resistente y hermético.

Recuerda a tu hijo lavarse siempre las manos antes y después de comer

Empacar alimentos por separado con temperatura adecuada.

Variar los alimentos para que el niño no los rechace o se canse

No incluir confites o snacks. Estos no proveen energía, vitaminas y minerales



¿QUE ES LONCHERA ESCOLAR?

Es una comida intermedia entre las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena)

El refrigerio se convierte en un alto o "paréntesis" de la jornada escolar para reponer energía gastada en actividades de estudiantes en las primeras horas.

NO REEMPLAZA EL DESAYUNO Y/O ALMUERZO

¿COMO DEBE SER UNA LONCHERA?

- ⇒ Fáciles de elaborar
- ⇒ Prácticos de llevar
- ⇒ Ligeros
- ⇒ Nutritivos
- ⇒ Variados

¿QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA?

Alimentos constructores: Son los que ayudan a formar músculos, sustancias de defensa, brindando proteínas.

Alimentos energéticos: Ayudan a dar energía inmediata, los que no brindan carbohidratos y grasas.

Alimentos complementarios: Son los que ayudan a regular funciones del cuerpo brindando vitaminas y minerales.

Agua: Participa en una gran variedad de funciones dentro del cuerpo. Su pérdida a través de la transpiración cuando realiza actividad física puede perder

ELABORADO POR:

IRE C.S CORDERO CRESPO LEYCY CHARIGUAMÁN

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERIA



COME BIÉN, SIENTETE BIÉN



PRIMERA SEMANA

Primer día

- 1 pan con atún
- 1 manzana
- 1 jugo de naranja

Segundo día

- 2 tortillas de maíz
- 1 porción de fresas partidas
- Refresco de quinua

Tercer día

- Sándwich de pollo
- Limonada
- 1 kiwi en rodajas

Cuarto día

- 1 paquete de galletas integrales
- ½ taza de atún
- 1 manzana pequeña
- Néctar de durazno



Quinto día

- 1 Tamal
- Agua de cedrón.
- Papaya picada

SEGUNDA SEMANA

Primer día

- Galletas con mermelada
- 1 Banano
- Jugo de piña

Segundo día

- Choclo mote
- Agua de hierba luisa
- 1 Manzana pequeña

Cuarto día

- Tortilla yuca
- 1 tajada de piña
- 1 botella de agua aromática

Quinto día

- Pollo deshilachado
- Jugo de melón
- 1 manzana



TERCERA SEMANA

Primer día

- 1 Pan con queso
- 1 un durazno
- Jugo de papaya

Segundo día

- 4 galletas integrales
- 1 huevo duro
- Refresco de manzana

Tercer día

- Tajada de pastel de amaranto.
- Limonada
- 1 porción de uvas

Cuarto día

- 1 rebanada de pastel de zanahoria
- 1 tajada de papaya
- Refresco de guayaba

Quinto día

- Chochos con tostado y ensalada
- Jugo de babaco

CUARTA SEMANA

Primer día

- Pinol de machica (fuerzan)
- Almíbar de chamburo
- 1 rebanada de sandía.

ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS NIÑOS

