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

CARRERA DE EDUCACIÒN BÀSICA

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

AUTORAS

ERAZO BAÑO JOHANA MARILÍN

GUAMÁN CHILUIZA VALERIA MAGALY

TUTOR

MARCO PAREDES V. PhD

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

2019

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

CARRERA DE EDUCACIÒN BÀSICA

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

AUTORAS

ERAZO BAÑO JOHANA MARILÍN

GUAMÁN CHILUIZA VALERIA MAGALY

TUTOR

MARCO PAREDES V. PhD

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

2019

I. DEDICATORIA

Este proyecto dedico a mi familia por el constante apoyo tanto económico como moral a ellos que han dado razón a mi vida, por sus consejos, su apoyo incondicional y su paciencia, para poder hacer realidad mis sueños y objetivos.

Valeria Guamán

El siguiente trabajo dedico a mi familia por su apoyo que de una u otra manera estuvieron conmigo en esos momentos de dificultades que se atraviesan a lo largo del camino

A mis padres quienes supieron guiarme por el buen camino lo cual me ha permitido llegar hasta aquí

A mi esposo por su apoyo incondicional que estuvo conmigo en cada momento apoyándome

A mis dos hijos quienes han sido mi inspiración para construir mis sueños

Johana Erazo

II. AGRADECIMIENTO

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

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

A mi tutor Marco Paredes Vallejos PhD por su paciencia, el ánimo que nos brindó y por su atenta colaboración en este trabajo, por sus comentarios en todo el proceso de elaboración de este proyecto y sus acertadas correcciones.

A mi familia por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida gracias.

Valeria Guamán

Agradezco a Dios por bendecirme la vida, por guiarme en cada momento de mi existencia,

A los profesores de la Universidad Estatal de Bolívar quienes me brindaron la oportunidad de enriquecer mis conocimientos y formarme como profesional, en especial a nuestro tutor Doc. Marco Paredes V PhD. quien con su paciencia y sabiduría nos colaboró con las correcciones necesarias, con el fin de culminar nuestro trabajo de investigación con éxito.

Johana Erazo

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

MARCO PAREDES V. PhD

CERTIFICA

Que el informe final del Proyecto de Intervención Educativa Titulado, COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA" , realizado por Erazo Baño Johana Marilín y Guamán Chiluiza Valeria Magaly egresadas de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido revisado e incorporadas las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas; en tal virtud, autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a las interesadas dar al presente documento el uso legal que estime conveniente.

Guaranda, septiembre de 2020

MARCO PAREDES V. PhD

TUTOR

IV. AUTORÍA NOTARIADA

IV. AUTORÍA NOTARIADA

Las ideas, criterios y propuestas expuestas en el presente informe final del proyecto de intervención Educativa Titulado: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA", son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

ERAZO BAÑO JOHANA MARILÍN
C.I. 0201963014

GUAMÁN CHILUIZA VALERIA MAGALY
C.I. 0202099149

Factura: 001-004-000018516

20200205002D00461

DILIGENCIA DE RECONOCIMIENTO DE FIRMAS N° 20200205002D00461

Ante mí, NOTARIO(A) TELMO ELIAS YANEZ OLALLA de la NOTARÍA SEGUNDA , comparece(n) VALERIA MAGALY GUAMAN CHILUIZA portador(a) de CÉDULA 0202099149 de nacionalidad ECUATORIANA, mayor(es) de edad, estado civil CASADO(A), domiciliado(a) en QUITO, POR SUS PROPIOS DERECHOS en calidad de COMPARECIENTE; JOHANA MARILIN ERAZO BAÑO portador(a) de CÉDULA 0201963014 de nacionalidad ECUATORIANA, mayor(es) de edad, estado civil SOLTERO(A), domiciliado(a) en SAN MIGUEL, POR SUS PROPIOS DERECHOS en calidad de COMPARECIENTE; quien(es) declara(n) que la(s) firma(s) constante(s) en el documento que antecede DECLARACIÓN DE AUTORÍA CON EL TEMA TITULADO: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUDO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FELIX ANGEL GRANJA", es(son) suya(s), la(s) misma(s) que usa(n) en todos sus actos públicos y privados, siendo en consecuencia auténtica(s), para constancia firma(n) conmigo en unidad de acto, de todo lo cual doy fe. La presente diligencia se realiza en ejercicio de la atribución que me confiere el numeral noveno del artículo dieciocho de la Ley Notarial -. El presente reconocimiento no se refiere al contenido del documento que antecede, sobre cuyo texto esta Notaria, no asume responsabilidad alguna. – Se archiva un original. SAN MIGUEL, a 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2020, (15:58).

VALERIA MAGALY GUAMAN CHILUIZA
CÉDULA: 0202099149

JOHANA MARILIN ERAZO BAÑO
CÉDULA: 0201963014

NOTARIO(A) TELMO ELIAS YANEZ OLALLA
NOTARÍA SEGUNDA DEL CANTÓN SAN MIGUEL

DR. TELMO ELÍAS YÁNEZ OLALLA
Notaría Segunda
SAN MIGUEL DE BOLÍVAR

V. TABLA DE CONTENIDOS

PORTADA……

HOJA DE GUARDA……

PORTADILLA……

1.DEDICATORIA.....1

II. AGRADECIMIENTO.....2

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR 3

IV. AUTORÍA NOTARIADA.....4

V. TABLA DE CONTENIDOS.....6

VI. LISTA DE ANEXOS……*7*

VII.RESUMEN EN ESPAÑOL E INGLES *8*

VIII. INRODUCCION 10

1. Título.....122

2.DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA......133

3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA......144

4. RESULTADOS. .....166.

5.CONCLUSIONES. 29

6. BIBLIOGRAFIA…….....30

7.ANEXOS……*35*

VI. LISTA DE ANEXOS

ANEXOS 1 PROPUESTA DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA APROBADO POR CONSEJO DIRECTIVO. 36

ANEXO 2: MODELO DE ECUESTAS ESCOLARES. 60

ANEXO 3: REGISTRO DE CONSUMO DE ALIMENTOS 62

ANEXO 4: NÓMINA DE ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO, PARALELO "A" DE E.G.B. DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX GRANJA", 2019 - 2020 63

ANEXO 5: REGISTRO DE ASISTENCIA 64

ANEXO 6: UBICACIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX GRANJA" SIMIATUG . 66

ANEXO 7. FICHA ANTROPOMÉTRICA 67

ANEXO 8 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES 68

ANEXO 9: REGISTRO DE PESO Y TALLA 70

ANEXO 10: HOJAS DE CURVAS DE CRECIMIENTO 73

ANEXO 11: TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL 102

ANEXO 12: GUÍA ALIMENTARIA 103

ANEXO 13: ACTA DE ENTREGA DE LA GUÍA ALIMENTARIA 168

ANEXO 14: CERTIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA 177

ANEXO 15: HOJAS DE TUTORÍAS 178

ANEXO 16: FOTOGRAFÍAS 195

ANEXO 17: CERTIFICADO DEL URKUND 198

VII. RESUMEN EN ESPAÑOL E INGLES

Este informe de intervención educativa tuvo como finalidad determinar la incidencia del complemento nutritivo del desayuno escolar, en el desarrollo físico y mental de los estudiantes del Tercer Año de Educación General Básica paralelo A de la Unidad Educativa Félix Granja de la parroquia de Simiatug del Cantón Guaranda – Provincia Bolívar. La importancia de este estudio se justificó en la medida que la población seleccionada pertenece a un sector rural, con altos niveles de pobreza y desnutrición infantil.

Frente a esta necesidad, en este trabajo investigativo se desarrolló una fase de diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional de los escolares; el efecto que tiene en la talla y peso que son dos indicadores fundamentales para determinar la presencia de cuadros de desnutrición o sobrepeso. La siguiente fase consistió en la elaboración de una guía alimentaria alternativa con alimentos de bajo costo, nutritivos y saludables y por supuesto, su aplicación en el salón de clases a través de talleres.

Los resultados obtenidos confirman que el consumo de alimentos por parte de los escolares tanto en el desayuno y sobre todo en los recreos, presentan deficiencias nutritivas. Estas limitaciones en la alimentación y nutrición se expresan en casos particulares que tienen un limitado peso (o sobrepeso) y talla, que no va acorde con la edad escolar. Quienes se hallan dentro de la media o la norma, se "ubican con las justas".

Durante el desarrollo de los talleres planificados en la guía alimentaria se pudo evidenciar en los escolares el cambio de preferencia que tenían hacia la comida chatarra que venden en el bar de la escuela, por alimentos más saludables y nutritivos. Lo que demostró una mayor sensibilidad y conciencia hacia este tipo de problemáticas que se relacionan con la alimentación y nutrición estudiantil.

Palabras Clave:

Complemento Nutritivo, desayuno escolar, nutrición estudiantil.

ABSTRACT

The purpose of this educational intervention report was to determine the incidence of the nutritional supplement of the school breakfast in the physical and mental development of the students of the Third Year of Basic General Education parallel A of the Educational Unit Félix Granja of the parish of Simiatug of the Canton Guaranda - Bolívar Province. The importance of this study was justified to the extent that the selected population belongs to a rural sector, with high levels of poverty and child malnutrition.

Faced with this need, in this research work a diagnostic phase of the food and nutritional situation of schoolchildren was developed; the effect it has on height and weight, which are two fundamental indicators to determine the presence of malnutrition or overweight symptoms. The next phase consisted of preparing an alternative food guide with low-cost, nutritious and healthy foods and, of course, its application in the classroom through workshops.

The results obtained confirm that the consumption of food by schoolchildren both at breakfast and especially during recesses, have nutritional deficiencies. These limitations in food and nutrition are expressed in particular cases that have a limited weight (or overweight) and height, which is not consistent with school age. Those who are within the average or the norm, “are located with the just ones”.

During the development of the workshops planned in the food guide, it was evident in the schoolchildren the change in preference they had towards junk food sold in the school bar, for healthier and more nutritious food. This demonstrated a greater sensitivity and awareness towards these types of problems related to student food and nutrition.

Keywords:

Nutritional supplement, school breakfast, student nutrition.

VIII. INTRODUCCIÓN.

La existencia de prácticas alimenticias que son poco nutritivas y saludables en escolares que asisten a instituciones educativas que se hallan en zonas rurales de la provincia Bolívar, es una cuestión que fue abordada en este trabajo de intervención educativa. En efecto en el Tercer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Félix Granja de la Parroquia de Simiatug, se observa que tanto en el desayuno y sobre todo en los recreos los niños y niñas que conformaron la población de este estudio consumen alimentos que por su contenido nutritivo afectan su desarrollo físico e intelectual.

Frente a esta problemática, en este trabajo investigativo en primer lugar se determinó los alimentos que consumen los escolares a través de una encuesta, su contenido nutritivo y el impacto en el peso y talla de los escolares. Sobre la base de estos datos y su comparación con los valores que se detallan en la curva de crecimiento del Ministerio de Salud Pública, se estableció los niños y niñas que se hallan en situaciones de riesgo (desnutrición y sobrepeso) y dentro de valores aceptables para el medio donde se desenvuelven los escolares.

En segundo lugar, se elaboró una guía alimentaria con alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo. Justamente su contenido y su posterior aplicación respondieron a estas tres premisas que son fundamentales en esta propuesta. Si bien es un lugar común este tipo de alternativas que mejoran significativamente la dieta alimenticia de los escolares, conviene insistir sobre este particular, dada las bondades de los productos alimenticios que se producen y comercializan a nivel de la zona donde habitan los escolares que asisten a esta institución educativa.

A más de ello urge la necesidad de recuperar algunos alimentos autóctonos que tienen un alto contenido nutritivo y que lastimosamente han sido olvidados. Más bien es frecuente observar durante los recreos el alto consumo de alimentos artificiales por parte de los escolares, ante la influencia de la publicidad que se solventa por parte de la industria alimenticia.

Esta guía alimentaria también contó con actividades prácticas sobre la preparación de alimentos que pueden ser consumidos en el desayuno y en la jornada escolar (recreos).

Al final de los talleres donde se aplicó recetas prácticas para facilitar el consumo de los escolares de alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo, se valoró el nivel de satisfacción que tuvo estas actividades. En gran medida se atendió las expectativas e intereses de los escolares y sobre todo sus familias, por contar con alternativas que tengan un menor impacto económico en la canasta familiar, que sean nutritivos y sobre todo que ofrezcan opciones válidas ante el consumo de "comida chatarra". Sin embargo, al término de este estudio, es menester el aclarar que hubo un porcentaje bajo de niños y niñas que mostraron insatisfacción con este tipo de propuestas alimenticias. No cabe duda la influencia que tienen los hábitos o costumbres alimenticias y la propaganda, que se transmite masivamente por los medios de información y comunicación convencionales y especialmente a través de la internet.

1. TITULO

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

Durante la visita a la Unidad Educativa “Félix Granja” se observó en los estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica, que existen prácticas alimenticias que son poco nutritivas y saludables. Si bien conocen la importancia de una adecuada alimentación, balanceada y saludable tanto en el desayuno como en la jornada escolar (recreos), hay alumnos que serían la excepción, pues ignoran o desconocen sobre el particular.

Eso sí se pudo constatar que algunos niños vienen sin desayunar. Se presume que en el hogar no existe el debido interés o cuidado porque el niño necesariamente tiene que desayunar para ir a clases.

En la escuela el complemento nutricional se sustenta en la colación escolar que diariamente se da a los niños. De todas maneras, hay escolares que muestran rechazo a este tipo de medidas alimentarias y nutritivas.

Asimismo, se advierte que en la institución educativa se necesita una mayor orientación que concientice a los niños sobre la necesidad e importancia de consumir productos nutritivos que beneficien su crecimiento y desarrollo tanto físico e intelectual. Este supuesto tiene asidero en la medida que se observó en el bar de la institución educativa, el expendio o la venta de comida chatarra.

De ahí que la pregunta central o el problema identificado es: ¿Cuál es el aporte nutritivo que tienen los alimentos y bebidas que consumen los niños y niñas en la jornada escolar?

OBJETIVOS.

Objetivo general

Determinar la incidencia del complemento nutritivo del desayuno escolar en el desarrollo físico y mental de los estudiantes del Tercer año de Educación General Básica paralelo A de la Unidad Educativa Félix Ángel Granja durante el período lectivo 2019 – 2020.

Objetivos específicos

Identificar los alimentos y bebidas que consumen los escolares antes y durante la jornada escolares, así como su aporte nutritivo.

Determinar las repercusiones que tiene la alimentación de los escolares en el desarrollo de su masa corporal y talla.

Aplicar una guía alimentaria alternativa con alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo.

3. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

1. Con relación al objetivo específico

1) que consistió en identificar los alimentos y bebidas que consumen los escolares antes y durante la jornada escolar, así como su aporte nutritivo, se desarrolló las siguientes acciones:

Se consultó en el salón de clases a 15 niños y 15 niñas, lo que consumen en el desayuno.

Diseño de una encuesta que fue aplicada a 30 niños y niñas que conforman la población de este estudio.

Luego se hizo la tabulación de los datos recogidos que se expresaron de manera numérica en cada una de las cuestiones solicitadas a los alumnos.

Seguidamente se consultó en fuentes documentales el valor nutritivo que tienen los alimentos y bebidas que fueron identificadas a través de la encuesta.

Al final se hizo el análisis e interpretación de los datos obtenidos.

2. Respecto al objetivo específico

2) sobre las repercusiones que tiene la alimentación de los escolares en el desarrollo de su masa corporal y talla, las acciones desarrolladas fueron:

En primer lugar, se midió la talla y el peso de la masa corporal de los escolares.

Con estos valores se calculó el índice de la masa corporal, dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (IMC=Peso (kg)/altura (m^2).

Sobre este índice corporal es un indicador entre la relación del peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. También se utiliza tanto en niños como en niñas, pero se debe tomar en cuenta que no es un indicador absoluto. Esto quiere decir que no refleja en su totalidad el estado nutricional en el que se encuentra el escolar, ya que, si el niño tiene un peso adecuado para la edad, la talla puede estar inadecuada y usualmente el IMC va a salir normal. (Gramal & Escobar, Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018, 2018).

Finalmente, al relacionar el índice de la masa corporal, la talla y edad de los escolares, se pudo establecer que hay niños dentro de lo normal y otros, que tienen sobrepeso o desnutrición.

3. Para el objetivo específico

3) se aplicó una guía alimentaria alternativa (favor ver Anexo No.4) con alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo.

Se adecuo la "Guía alimentaria" del INNFA a las particularidades del proyecto. Seguidamente se hizo una puesta en común a los escolares que conforman la población objetivo.

Desarrollo de talleres con los escolares. En varias sesiones en el aula escolar y en el Laboratorio de Computación de la Institución Educativa, se cumplieron cada una de las actividades que están descritas en la Guía Alimentaria.

Por último, se aplicó un cuestionario a los niños sobre el nivel de satisfacción de las actividades realizadas en los talleres.

4. RESULTADOS.

Objetivo específico 1

Tabla 1. Alimentos que consumen los niños/as en el desayuno.

Alimentos	Respuestas de escolares
Tortillas de harina de trigo	18
Pan	6
Mote	4
Tortillas de plátano verde	2
Huevo	13
Leche	10
Colada de avena	5
Tostado	8
Empanadas fritas de harina	6
Colada de máchica	2
Arroz con huevo	12
Papas	16
Tortillas de plátano	6
Jugos	15
Canguil	4

FUENTE: 30 niños y niñas del 3º E Básica Unidad Educativa (20 de septiembre del 2019)

ELABORACIÓN: PROPIA.

Tabla 2. ¿Qué tipo de alimentos traen de su casa o compran en el bar de la Unidad Educativa?

Chochos con tostado	
Chulpi	
Habas tostadas	

Canguil	
Papas fritas	25
Máchica	
Manì	
Cevichochos	10
Conflex	
Amaranto tostado	
Chitos	
Fritada	
Doritos	20
Habas enconfitadas	
Pepa de zambo tostado	
Habas con sal	
Almendras	
Pipas	29
Nueces	
Arroz con carne frita	
Pistachos	18

5.- ¿Recibes colación escolar?

Si	30

No	

6.- ¿Consumes con agrado la colación escolar?

Si	25
No	5

7.- ¿Conoces la importancia de una adecuada alimentación para tu desarrollo?

Si	18
No	12

8.- ¿Te gusta la comida del bar?

Si	24
No	6

FUENTE: 30 niños y niñas del 3º E Básica Unidad Educativa (18 de sept 2019)

ELABORACIÓN: PROPIA.

En base a los datos que se hallan en la Tabla 1 y sobre todo en la Tabla 2, se puede advertir que el tipo de alimentos que consumen en el desayuno y en la jornada escolar (recreos) más tienen un contenido de carbohidratos, grasas y proteínas en menor escala. En mínima proporción la presencia de vitaminas y minerales. A más de lo indicado se observa:

Si hay niños y niñas que desayunan en sus casas, pues consumen alimentos como pan, arroz, leche, huevos y agüitas aromáticas.

Algunos niños vienen sin desayunar. Se presume que en el hogar no existe el debido interés o cuidado porque el niño necesariamente tiene que desayunar para ir a clases.

En el bar, de preferencia consumen doritos, papas fritas, pipas, pistachos y también cevichochos. En ocasiones según la encuesta manifiestan que en cierto grado consumen alimentos azucarados o golosinas.

Existe en los escolares un buen porcentaje de aceptación por la colación escolar que brinda la institución educativa. Sin embargo, hay ciertos escolares (16,6%) que manifiestan un desagrado por la colación escolar. Por lo visto en la escuela el complemento nutricional se sustenta en la colación escolar, que diariamente se da a los niños. De todas maneras, hay escolares que posiblemente muestran rechazo a este tipo de medidas alimentarias y nutritivas, porque no son tan agradables o tienen una mejor situación económica para comprar en el bar.

Al preguntar a los escolares si conocen la importancia de una adecuada alimentación, balanceada y saludable tanto en el desayuno como en la jornada escolar (recreos), más de la mitad responden de manera afirmativa. Eso sí hay un porcentaje importante de escolares que prácticamente desconocen.

Por lo visto hay prevalencia en los escolares por la comida chatarra que se vende en el bar.

De los datos procesados además se puede advertir que en la institución educativa se necesita una mayor orientación que concientice a los niños sobre la necesidad e importancia de consumir productos nutritivos, que beneficien su crecimiento y desarrollo tanto físico e intelectual.

Objetivo específico 2

Tabla 3. Alimentos con su valor nutritivo.

	Valor nutricional

Alimentos	Calorías	Fibra	Proteína	Carbohidratos	Vitaminas	Minerales
Pan	210 kcal	3.5 g	7.5 g	52 g	B1, B2, niacina vitamina B6 ácido fólico	Fósforo, magnesio, potasio
Tortillas de trigo	146 kcal	0.50 g	7.2º g	24.1 g	Vitaminas (A, B1, B12, B2, B3, B6, B9.C, D, E), Niacina, ácido fólico.	Calcio, fósforo, zinc, hierro, potasio, Magnesio
Tortillas de maíz	1.60 Kcal	1.40 g	5. 60 g	7.9	(A, B, C, D) Ácido fólico, tiamina	Calcio, fósforo, potasio, magnesio
Avena	350 kcal	5.6 g	11.7 g	59.8 g	(B1, B2, B3, E)	Fósforo, magnesio, hierro
Máchica	350 kcal		10 g	72 g	(A, B12, C, D, E)	Fósforo hierro, potasio, magnesio, fibra
Tostado	419 kcal	4.30 g	6.70 g		(B1, B3) ácido fólico	Potasio, zinc, sodio, magnesio, hierro, calcio
Arroz	349 kcal		4.3 g	44.5 g	(B1, B2, B3)	Potasio, magnesio, fósforo
Yuca	9 kcal		0.1 g	1.2 g	(B2, B3, B6, B9, K, B17)	Zinc, magnesio, potasio, fósforo, hierro, cobre
Plátano	90 kcal	2.50 g	1.1 g	22.9 g	(A, B, C) Tiamina (B1),	Potasio, magnesio

					piridoxina(B6), ácido fólico	
Mote	119 kcal		2.4 g	23.5 g	(B1, B3, B9, C) ácido fólico	Calcio, fósforo
Huevo	49 kcal		11 g	0.7 g	(A, D, E, B12), riboflavina, folato	Hierro, calcio, zinc, selenio
Carne	327 kcal		327g		(B, B12)	Zinc, yodo, selenio, fósforo
Queso	93 kcal		4.5 g	0.9 g	(A, B6, B12, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B9)	Calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, sodio, zinc, cobre, manganeso, selenio
Leche	149 kcal		7.7 g	11.7 g	(A, D, B2, B12) ácido fólico	Calcio, fósforo, hierro, yodo, zinc, magnesio, sodio, potasio, manganeso, cobre, selenio
Chochos	21 kcal		15.57 g	9.88	(B, E, C, D, B12) , folato	Calcio, potasio, zinc, fosforo, magnesio
Habas	512 kcal	4.2 g	39.2 g	87.4 g	(A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E, K)	Potasio, hierro, magnesio, cobre, fósforo, manganeso, zinc, potasio

Canguil	31 kcal		1.0 g	6.2 g	(E, A, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, K)	Calcio, hierro. potasio, zinc, magnesio, fósforo
Pistachos	557 kcal	44.5 g	20.6 g	28 g	(Tiamina) B1, B6, B6, K riboflavina ácido fólico.	cobre, hierro, potasio, zinc, magnesio, selenio.
Nueces	654 kcal	65.3 g	15.2	13.8 g	A, B1, B6, E	Potasio, calcio, magnesio, cobre, fósforo, manganeso, zinc, potasio.
Amaranto	37 kcal		1.4	6.5 g	B1, B2, B6, C, A, E niacina	Fósforo, potasio, magnesio, zinc, calcio, hierro, sodio.
Doritos	58 kcal		1.5	6.1		
Pepas de zambo	570 kcal	45 g	27 g	13 g	A	Calcio, hierro
Almendras	546 kcal		20.2 g	20.6 g	B1, B2, B3, B5, B6, E	Zinc, magnesio, fósforo, potasio, calcio y hierro.
Pipas	570Kcal	49.6 g	22.8 g	18.8 g	Vitamina (E)	Magnesio, fósforo, selenio, hierro, zinc, potasio
Papas	13 kcal		0.2 g	2.2 g	B1, B3, B6	Potasio, fósforo, magnesio, folato, ácido pantoténico y riboflavina.

Maní	570 kcal	48 g	25 g	21 g	Complejo B, niacina, riboflavina, tiamina, ácido pantoténico y vitamina E.	Potasio, manganeso, cobre, calcio, magnesio, hierro y zinc

Fuente: blogs, guías nutricionales y artículos periodísticos de la web.

ELABORACIÓN: PROPIA.

b.2. Tabla 4. Relación del índice de la masa corporal con la talla y edad de los escolares

PESO Y TALLA

Para realizar el cálculo del IMC por edades con base a las tablas de crecimiento y peso de los niños y niñas que participaron en este trabajo de intervención educativa, se utilizó una tabla de valores estandarizados como referencia para el cálculo de la proporción del IMC y el correspondiente percentil del IMC por edad con base en las tablas de crecimiento por cada uno de los niños.

LISTADO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FÉLIX GRANJA

Obesidad Sobrepeso Peso normal Bajo peso

N°	ESTUDIANTE	NUMERO DE CÉDULA	PESO Kg	TALLA	EDAD Años y meses	Índice de Masa Corporal
	Allas Tiviano Stalyn Saul	0202581252	17	104	6 años 11 meses	15.74
	Aucatoma Guamán Danny Stalin	0202584124	15	110	6 años 8 meses	12.39
	Aucatoma Yanchaliquin Odalis Anahí	0250301751	17	106	7 años 7 meses	15.17
	Azogue Chisag Tupac Guillermo	0202562252	19	112	7 años 5 meses	15.2
	Azogue Guamán Bélgica Anahí	0202570941	19	108	7 años 1 mes	16.37
	Azogue Punina Anthony Israel	0202600011	13	102	7 años 1 mes	12.5
	Caiza Llanga William Fabian	0202581468	20	111	7 años 3 meses	16.26
	Cambo Asas Alemberth Johalison	1851035095	17	106	7 años 6 meses	15.17
	Castillo Ortiz Vidal Benjamín	0850213044	23	118	6 años 10 meses	16.54
	Chicaiza Poaquiza Anderson Mauricio	0202581153	13	102	7 años 3 meses	12.5
	Chimborazo Chanaguano Neicer Mauricio	0202707451	23	112	6 años 10 meses	18.4
	Chimborazo Guamán Esmaida Jesenia	0202574802	18	113	7 años	14.17

	Chimborazo Masabanda Gilma Lorena	0202636353	19	112	6 años 6 meses	15.2
	Chimborazo Yanchaliquin Stalin Ariel	0202582482	15	110	7 años 2 meses	12.39
	Chisag Lemos Marlon Gustavo	0202581377	19	117	6 años 11 meses	13.97
	Chulco Yanchaliquin Kenia Mayte	1850328350	22	116	7 años 1 mes	16.41
	Lucintuña Tuqueres Gloria Marisol	0202558460	17	111	7 años 7 mese	13.82
	Lucintuña Yanchaliquin Marlon Adrian	0202628178	23	121	7 años 7 meses	15.75
	Martinez Caiza Valeria Maylen	0202556494	17	115	8 años 7 meses	12.87
	Pasochoa Yanchaliquin Heidy Rocío	0202558577	21	115	7 años 5 meses	15.90
	Poaquiza Punina Mentor Donicio	0202629523	24	115	7 años 8 meses	18.18
	Poaquiza Sigcha Deysi Maribel	0202585402	21	113	6 años 9 meses	16.53
	Poaquiza Talahua Naidelyn Silvana	0202581245	19	111	7 años 2 meses	15.44
	Poaquiza Yanchaliquin Jorge Geovany	0202559886	22	115	7 años 4 meses	16.66
	Punina Yanchaliquin Silva Diana	0202678157	20	110	8 años 7 meses	16.52
	Tibanlombo Guayama Dasany Abigail	1805842095	21	119	6 años 11 meses	14.89
	Tibanlombo Lucintuña Deisy Susana	0202581146	18	106	6 años 9 meses	16.07
	Tixilema de la Cruz Cristhian Fabricio	0202572897	19	112	7 años	15.2

	Tixilema Tixilema Neida Flor	0250106226	18	108	7 años 6 meses	15.51
	Villacis Ortiz Josué David	1850332121	23	120	7 años 8 meses	15.97

FUENTE: 30 niños y niñas del 3º E Básica Unidad Educativa (2de octubre 2019)

ELABORACIÓN: PROPIA.

Análisis e interpretación de resultados

Una vez realizada la valoración antropométrica de peso y talla de 15 niños y 15 niñas (6-9 años) de Tercer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Félix Granja de la Parroquia Simiatug se procedió a calcular el índice de la masa corporal mediante la utilización de la tabla de crecimiento del Ministerio de Salud Pública. Los resultados fueron los siguientes:

En relación con la obesidad tenemos un niño de 6 años 10 meses (3,33%) con un 18.4 de Índice de masa corporal, lo que refleja un valor que está fuera de lo normal.

Asimismo, existe un niño de 7 años 8 meses con 18. 18 de índice de masa corporal que refleja problemas de sobrepeso (3.33%).

Con relación al bajo peso tenemos 4 niños y 1 niña. De los 30 niños correspondería el 16.67% que se hallan debajo de la curva normal del IMC en función de su edad. Este resultado no es aislado si tomamos en cuenta el informe nacional del monitoreo realizado por el Ministerio de Economía e Inclusión Social (publicado en el Diario El Comercio) que determina un 20,1 % de niños que tienen un peso menor a la norma que maneja este Ministerio. La situación se complica ya que en este Informe, Chimborazo, Bolívar y Santa Elena son las provincias donde se evidencian problemas serios de desnutrición infantil.

En cuanto al peso normal tenemos 23 niñas y 1 niño. (76.77). Se refleja que tanto el peso y talla se encuentran adecuadas a su edad.

Objetivo específico 3

Tabla 5. Nivel de satisfacción de los niños con relación a las actividades realizadas en los talleres.

1. Considera que la guía alimentaria alternativa es:

Muy útil	27	90%
Útil	3	10%
Poco útil	0	0%

2. ¿Considera que las recetas con los alimentos que se recomiendan en esta guía alimentaria son?:

Muy difíciles de preparar	0	0%
Difíciles de preparar	0	0%
Relativamente fáciles de preparar	30	100%

3. ¿Considera que el precio o el valor económico de los alimentos que se recomiendan en esta guía alimentaria son?:

Muy costoso	0	0%
Costosos	0	0%
Barato	30	100%

4. Cuando se van a consumir alimentos en el desayuno y en los recreos, es necesario tener en cuenta:

La cantidad y variedad de lo que consume	30	100%
Solamente la cantidad de lo que consume	0	0%

Comer en forma exagerada un determinado alimento	0	0%

5. Después de haber finalizado estas actividades prácticas sobre los alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo, ¿recomendaría Usted su consumo en el desayuno y en los recreos?:

Si	28	93.3%
No	0	0%
A veces	2	6. 7%

FUENTE: 30 niños y niñas del 3º E Básica Unidad Educativa "Félix Granja" (11 de diciembre del 2019)

ELABORACIÓN: PROPIA.

Análisis e interpretación

La guía alimentaria se caracteriza según el criterio de 30 niños y niñas por ser útil, su preparación es relativamente fácil y su costo o valor económico es accesible para la economía familiar. Esto da la medida de que propuestas de esta naturaleza, pueden ser viables sobre todo en entornos socio económico deprimido.

De todas maneras, hay que tomar en cuenta que un 6, 8% de escolares a veces recomendarían el consumo de estos alimentos saludables, nutritivos y de bajo costo. Si bien este porcentaje es bajo, pero denota la influencia que podrían tener otros factores como los patrones o costumbres alimenticias o la publicidad que maneja la industria alimenticia.

5.-CONCLUSIONES.

El consumo de alimentos por parte de los escolares tanto en el desayuno y sobre todo en los recreos, presenta deficiencias nutritivas. Estas limitaciones en la alimentación y nutrición se expresan en casos particulares que tienen un limitado peso (o sobrepeso) y talla, que no va acorde con la edad escolar. Quienes se hallan dentro de la media o la norma se ubica “con las justas”.

La guía con alimentos saludables, nutritivos y de bajo costo genero interés y expectativas en los escolares al contar con alternativas válidas que permiten suplir las carencias alimenticias y nutritivas detectadas.

6.- BIBLIOGRAFÍA

Andrade, A. (4 de Octubre de 2018). Uno de cada cuatro niños menores de cinco años tiene desnutrición en Ecuador . Obtenido de https://www.expreso.ec/actualidad/salud-desnutricion-ecuador-ninos-obesidad-JX2404748

Arias, M. (2019). El queso y su aporte nutricional. Obtenido de Mantequerías Arias, S.A. - Savencia, Fromage & Dairy: https://arias.es/nutricion/el-queso

Aular, A. (2019). Los 10 Productos de la Sierra Ecuatoriana Más Comunes. Obtenido de Lidefer.com: https://www.lifeder.com/productos-sierra-ecuatoriana/

Barrios, E., García, M., Murray, M., Ruiz, M. S., & Suárez, E. (2011). Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y nitrición de niños de 0 a 18 años. Canarias: SOFPRINT, S.L. www.sofprint.com.

Basantes, E. (2015). Manejo de cultivos andinos del Ecuador. Quito - Ecuador: Univerdad de las Fuerzas Armadas - ESPE.

Baus, F. S. (28 de Agosto de 2019). SOS: ¡desnutrición crónica! El Telegrafo, págs. 1-2. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/15/sos-desnutricion-cronica

Biblioteca Católica. (2015). Dinámicas para trabajar con niños y jóvenes. Obtenido de https://mercaba.org/Catecismo/DINAMICAS/Din%C3%A1micas%20Infantiles.htm#14

Caiza, E. (29 de octubre de 2019). 20 recetas de colada morada que guardan los secretos familiares. El Comercio, pág. 1. Obtenido de https://www.elcomercio.com/tendencias/recetas-colada-morada-secretos-familiares.html

Cajal, A. (2015). Investigación de Campo: Características, Tipos y Etapas. Obtenido de https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/

Caveidas, L. (2016). Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para la población con discapacidad. Bogotá - Colombia: Editorial Bienestar familiar.

Chacua, S., Jordán, M., Enríquez, A., & Lara, E. (2013). Guía alimentaria para la niña y el niño en edad escolar. La Paz - Bolívia: Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia. N. 343.

Comercio, E. (04 de Noviembre de 2010). El mote es una rica fuente de energía. El Comercio, pág. 1. Obtenido de https://www.elcomercio.com/tendencias/mote-rica-fuente-energia.html

Corral, M. (27 de Marzo de 2009). Valor Nutricional de la Leche. Obtenido de Unidad Editorial Revistas, S.L.U.: https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2001/03/27/nutricional-leche-9785.html

Cueva, E., & Gancino, J. (2017). La Desnutrición en los niños de 1 a 3 años en el Centro Infantil del Buen Vivir de Cochapamba Sur (CIBV) en el periodo de Octubre del 2016 a Febrero del 2017. Quito - Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

Dominguez, B. (01 de Enero de 2019). Los 10 increíbles beneficios de la quinoa: ¡descubre por qué debes tomar este superalimento! Obtenido de https://www.enfemenino.com/salud/conoces-la-quinoa-descubre-los-10-beneficios-de-este-superalimento-s1253303.html

Ecured. (12 de Noviembre de 2016). Ecured. Obtenido de Ecured: https://www.ecured.cu/Man%C3%AD

EFE, A. (03 de Septiembre de 2019). Niño británico pierde la visión por comer únicamente papas fritas. El Telegrafo, págs. 3-5. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/nino-perdida-vision-papas-fritas

El Comercio. (04 de 11 de 2018). www.elcomercio.com. La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador. Obtenido de www.elcomercio.com: https://www.elcomercio.com/pages/ninos-ecuatorianos-registran-baja-estatura.html#titulo-principal-inicial

El Telégrafo. (7 de Julio de 2019). La mala nutrición genera obesidad o desnutrición en los infantes. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/mala-nutricion-obesidad-desnutricion-infantes

Encalada, V. (12 de Octubre de 2017). Sobrepeso en Ecuador, en la mira de la Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Expreso.ec: https://www.expreso.ec/actualidad/obesidad-sobrepeso-alimento-dieta-erikaalvarez-oms-inec-salud-YX1761427

Escuela de Capacitación Profesional líder en Panificación - NOVA. (2018). Valor nutricional del pan. Obtenido de http://novaescuela.edu.pe/blog/valor-nutricional-del-pan/

FAO & OMS. (2011). Leche y Productos lácteos (Segunda Edición ed.). (C. Alimentarius, Ed.) Roma - Italia: Organización Mundial de la Salud OMS & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO.

Fernández, M., Aguilar, C., Vega, M., & Martínez, M. (Agosto de 2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Obtenido de Nutrición Hospitalaria. V. 23, N. 4. Madrid - España: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500011

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF. (2019). UNICEF, PMA Y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm

Freire, F. (2019). Colada Morada. Obtenido de Base de datos de alimento y contador de calorías: https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/colada-morada

Geles, D. (30 de Marzo de 2016). Arroz: Propiedades y valor nutricional. Obtenido de https://www.naturalcastello.com/arroz-propiedades-y-valor-nutricional/

Gottau, G. (28 de Mayo de 2018). Todo sobre la avena: propiedades, beneficios y su uso en la cocina . Obtenido de https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-avena-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina

Gramal, A., & Escobar, L. (Octubre de 2018). Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018. Obtenido de http://dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/2980/1/DIAGNOSTICO%20NUTRICIONAL%20JULIO%20MORENO%20ENTREGA.pdf

Gramal, A., & Escobar, L. (2018). Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018. Guaranda - Ecuador: Universidad Eststal de Bolívar.

Jacobsen, S., Mujica, A., & Ortíz, R. (2013). La importancia de los cultivos andinos. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, Vol. 13(N. 36), pp. 14 - 24.

León. (2019). Así puedes comer sano aunque tengas poco dinero por la crisis económica. El Espanol, 2. Obtenido de https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20190828/puedes-comer-sano-dinero-crisis-economica/424458387_0.html

Leyva, L. (10 de Noviembre de 2019). Yuca. Obtenido de https://www.tuberculos.org/yuca/

Licata, M. (2019). El huevo: Las cualidades nutritivas de un excelente alimento protéico. Obtenido de https://www.zonadiet.com/comida/huevo-propiedades.htm

Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (Septiembre de 2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Obtenido de Revista Chiena de Nutrición. V.39; N.3; Santiago de Chile, pp. 40 - 43: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en

Mi pediatra.com. (30 de Mayo de 2000). Centro Nacional de Estadísticas de Salud. Obtenido de http://www.mipediatra.com/alimentacion/tabla-nina.htm

MInisterio de Salud - MS. (2018). Desbutrición cero, Ecuador, semana epidemiológica 05, 2018. Quito - Ecuador: Revista Gaceta. Subsecretaría de vigilancia de la Salus Pública - Sive-Alerta.

Miño, S. (2014). Nutrición y rendimiento escolar de niños de Educación General Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Río Blanco", San Miguel de los Bancos, período lectivo 2011 - 2012 . Quito - Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

MyFitnessPal. (2019). Valor nutricional de las tortillas caseras. Obtenido de https://www.myfitnesspal.com/es/food/calories/como-hechas-en-casa-tortillas-caseras-81730201

Naranjo, P. (1985). Desnutrición: problemas y soluciones. Quito - Ecuador: Editorial: Olmedo Cía. Ltda.

Naranjo, P. (2007). Saber alimentarse. Quito - Ecuador: Biblioteca General de Cultura.

Pacheco, G., Pernas, G., Mosqueira, M., Raineri, F., & Piazza, N. (2012). Evaluación del crecimiento de niños y niñas. Argentina: Unicef.

Palma, A. (2 de Abril de 2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Obtenido de División de Desarrollo Social de la CEPAL. Comisión Económica para América Latina y el Caribe: https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe

Paucar, E. (12 de 09 de 2019). Juicio Crudo. Obtenido de Juicio Crudo: https://www.juiciocrudo.com/articulo/939-000-toneladas-de-alimento-se-pierden-al-ano-en-ecuador-con-eso-se-alimentaria-a-1-5-millones-de-personas/12756

Penelo, L. (14 de Enero de 2019). Tuna: beneficios, propiedades y valor nutricional. Obtenido de https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20180920/451861792373/tuna-fruta-nopal-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html

Peña, L., Ros, L., González, D., & Santana, R. (2012). Alimentación del preescolar y escolar. . Protocolos diagnóstico terapéutico de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, pp. 297 - 306.

Quiroz, G. (2018). La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador. El Comercio, págs. 2-5. Obtenido de https://www.elcomercio.com/pages/ninos-ecuatorianos-registran-baja-estatura.html

Rea, M., & Tocto, D. (2016). Factores socioculturales relacionados con la desnutricón en niños menores de 5 años de la comunidad de Ungubi del cantón San Miguel, provincia Bolívar, duante los meses de abril - diciembre del 2015. Guaranda - Ecuador: Universidad Estatal de Bolívar.

Rea, M., & Tocto, D. (2016). Factores socioculturales relacionados con la desnutricón en niños menores de 5 años de la comunidad de Ungubi del cantón San Miguel, provincia Bolívar, duante los meses de abril - diciembre del 2015. Guaranda - Ecuador: (Tesis de grado): Universidad Estatal de Bolívar.Guaranda. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WeSBYcII5RkJ:dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/1320/3/PROYECTO%25202016.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec.

Redrobán, G., & Mera, M. (2015). La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo A de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez" del cantón Ambato, provincia Tungurahua 2015. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Ríos, A. (2018). Zapallo anco: características, cultivo y cuidados. Obtenido de Feco Agro: https://www.fecoagro.com.ar/zapallo-anco-caracteristicas-cultivo-y-cuidados/

Rizzo, T., & Vera, I. (2016). La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la Unidad Educativa Moderna, cantón Milagro, año lectivo 2015 - 2016. Guayaquil - Ecuador: UniversidadLaica Vicente Rocafuertel de Guayaquil.

Romero, V. (2019). Propiedades de la uvilla. Obtenido de https://vamos.com.ec/propiedades-la-uvilla/

Same, S. (22 de Septiembre de 2019). 24 Ecuador. Obtenido de 24 Ecuador: 24ecuador.com/nacional/el-divorcio-entre-los-postres-y-los-diabeticos-llega-a-su-fin/118132-noticias

Sánchez, P. (4 de Septiembre de 2017). Beneficios de las habas. Obtenido de https://okdiario.com/salud/habas-adelgazar-66504

Saragoza, C. (2019). Propiedades y beneficios del chocho o Tarwi. Obtenido de https://www.saludeo.com/beneficios-y-propiedades-del-tarwi/

Serafín, P. (2012). Manual de alimentación escolar saludable. Parahuay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – INAN.

Sugahara, J. (05 de 08 de 2012). sites.google.com. Obtenido de sites.google.com: https://sites.google.com/site/csbienestarsalud/Home/Informacion/imcdeninosyadolescentes

Tapia, J. (17 de octubre de 2019). Una de cada cinco muertes se relaciona con dietas pobres. El Telegrafo, págs. 3-6. Obtenido de Una de cada cinco muertes se relaciona con dietas pobres

Urquiaga, M., & Gorritti, C. (2012). Estado nutricional y rendimiento académico del escolar (Vol. Vol. 3). Santiago de Chile: Revista Científica In Crescendo.

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Revista Educación, Vol. 33(N. 1), pp. 155 - 165.

Villacís, A. (2015). Propuesta de menús nutricionales para niños en edad de escolar de 5 a 11 años en la escuela 6 De Diciembre en la ciudad de Quito. Quito - Ecuador: Universidad Tecnológica Equinoccial.

Wisbaum, W. (2011). Desnutrición Infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Madrid - España: Edita Unicef - España.

ANEXOS

ANEXOS 1 PROPUESTA DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA APROBADO POR CONSEJO DIRECTIVO.

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

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

AUTORAS:

ERAZO BAÑO JOHANA MARILÍN
GUAMÁN CHILUIZA VALERIA MAGALY

TUTOR:

MARCO PAREDES V. PhD

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PREVIO A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

2019

INDICE

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA 39

2. DIAGNÓSTICO 39

3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA 42

4. JUSTIFICACIÓN 42

5. OBJETIVOS 43

6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 43

7. ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN 53

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 54

9. BIBLIOGRAFÍA 55

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Durante la visita a la Unidad Educativa "Félix Granja" se logró constatar que los estudiantes de Tercer Año de Educación General Básica adquieren poca enseñanza en relación con la manera correcta de alimentarse, desconocen el verdadero significado de los nutrientes.

Por su parte los docentes imparten su clase en base a los contenidos que se establecen a nivel de la asignatura y lo que establece la normativa vigente. Sin lugar a dudas el libro texto del Ministerio de Educación orienta habitualmente sus enseñanzas.

De ahí que la pregunta central o el problema identificado es: ¿Cuál es el aporte nutritivo que tienen los alimentos y bebidas que consumen los niños y niñas en la jornada escolar?

2. DIAGNÓSTICO

Se averiguó lo que consumen 30 escolares que forman parte de la población objetivo en base a la aplicación de una encuesta. Los datos tabulados revelan lo siguiente:

ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS ESCOLARES

Tabla 1.

1.- ¿Desayunas en tu casa antes de venir a la escuela?

Si	28
No	2

2.- ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

Pan	15
Tortillas de trigo o maíz	10
Avena	
Machica	
Tostado	
Arroz	10
Yuca/plátano cocinado o en tortillas	
Mote	
Otros cereales	

Huevo	5
Leche	24
Carne frita o estofada	
Salchichas	
Agüitas aromáticas	25
Queso	6
Frutas	
Batido de frutas con leche	
Coladas	1
Nada	1

3.- ¿Consumes dulces?

Mucho	5
Poco	23
Nada	2

4.- ¿Qué tipo de alimentos trae de su casa o compra en el bar de la Unidad Educativa?

Chochos con tostado	
Chulpi	
Habas tostadas	
Canguil	
Papas fritas	25
Máchica	
Maní	
Cevichochos	10
Conflex	
Amaranto tostado	
Chitos	
Fritada	
Doritos	20
Habas enconfitadas	
Pepa de zambo tostado	
Habas con sal	
Almendras	
Pipas	29
Nueces	
Arroz con carne frita	
Pistachos	18

5.- ¿Recibes colación escolar?

Si	30
No	

6.- ¿Consumes con agrado la colación escolar?

Si	25
No	5

7.- ¿Conoces la importancia de una adecuada alimentación para tu desarrollo?

Si	18
No	12

8.- ¿Te gusta la comida del bar?

Si	24
No	6

Fuente: 30 niños y niñas del 3º E. G. Básica Unidad Educativa (11 de sept 2019)

Elaboración propia.

En base a los datos que se hallan en la Tabla 1, se puede advertir que el tipo de alimentos que consumen en el desayuno y en la jornada escolar (recreos) más tienen un contenido de carbohidratos, grasas y proteínas en menor escala. En mínima proporción la presencia de vitaminas y minerales.

A más de lo indicado se observa:

Si hay niños y niñas que vienen desayunando en sus casas, alimentos como pan, arroz, leche, huevos y agüitas aromáticas.

En el bar de preferencia consumen doritos, papas fritas, pipas, pistachos y también cevichochos. En ocasiones según la encuesta manifiestan que en cierto grado consumen alimentos azucarados o golosinas.

Existe en los escolares un buen porcentaje de aceptación por la colación escolar que brinda la institución educativa. Sin embargo, hay ciertos escolares (16,6%) que manifiestan un desagrado por la colación escolar.

Por lo visto hay prevalencia en los escolares por la comida chatarra que se vende en el bar.

Al preguntar a los escolares si conocen la importancia de una adecuada alimentación, balanceada y saludable tanto en el desayuno como en la jornada escolar (recreos), más de la mitad responden de manera afirmativa. Eso sì hay un porcentaje importante de escolares que prácticamente desconocen

Algunos niños vienen sin desayunar. Se presume que en el hogar no existe el debido interés o cuidado porque el niño necesariamente tiene que desayunar para ir a clases.

En la escuela el complemento nutricional se sustenta en la colación escolar que diariamente se da a los niños. De todas maneras, hay escolares que muestran rechazo a este tipo de medidas alimentarias y nutritivas.

De los datos procesados además se puede advertir que en la institución educativa se necesita una mayor orientación que concientice a los niños sobre la necesidad e importancia de consumir productos nutritivos que beneficien su crecimiento y desarrollo tanto físico e intelectual.

3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Campo:	Educación para la salud (física y mental)
Delimitación espacial:	Unidad Educativa "Félix Ángel Granja" Parroquia Simiatug- cantón Guaranda, Provincia Bolívar.
Delimitación Temporal:	Periodo lectivo 2019 - 2020
Unidad de observación:	36 niños y niñas en edad escolar (6-8 años), Rector de la Unidad Educativa y padres de familia y/o representantes.

4. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación centra su interés en el tipo de alimentos y bebidas que consumen un grupo de niños del Tercer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Félix Granja antes y durante la jornada escolar, así como su aporte nutritivo. Asimismo, interesa determinar las repercusiones que tiene este consumo en su masa corporal y talla. Lo indicado no resulta aislado si tomamos en cuenta que la Provincia Bolívar al igual que Santa Elena y Chimborazo presentan cuadros crónicos de desnutrición infantil, según la última encuesta de referencia nacional del 2012-2014 del INEC, donde se revela que 24 de cada 100 niños sufren este tipo de consecuencias debido entre otras causas a problemas de una mala y deficiente alimentación. Obviamente este porcentaje se evidencia sobre todo en los sectores rurales.

De ahí que nuestro proyecto de intervención educativa, se justifica más aún si tomamos en cuenta que la institución educativa seleccionada pertenece a una Parroquia rural del Cantón Guaranda.

De hecho, este Proyecto también contempla el desarrollo de una propuesta para el consumo de los escolares con alimentos que tienen un alto valor nutritivo. La idea fundamental a través de estas experiencias que serán realizadas en el aula escolar es inducir a los escolares para que en el mediano o largo plazo cambien sus hábitos alimenticios. Al respecto es un lugar común en el campo de la nutrición humana, lo decisivo que es el cambio de patrones alimenticios, como una variable crucial si la intención es incorporar en la dieta de los escolares, alimentos y bebidas que realmente aporten en su salud física y mental.

La investigación resulta novedosa porque a más de elaborar una guía alimentaria, su aplicación en el aula tendrá un efecto que motive y suscite expectativas, incluso económicas por su de bajo costo. Al realizar estas prácticas demostrativas con la colaboración de estudiantes y el docente de Ciencias Naturales, permitirá no solo exponer los beneficios que tienen los alimentos y bebidas alternativas, sino también su preparación.

El impacto de este trabajo será en la salud física y mental de los escolares. Es indiscutible que la nutrición es esencial para un buen aprendizaje por parte de los niños. Se sobreentiende la influencia que tiene en el incremento de la atención y motivación de los escolares.

5. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la incidencia del complemento nutritivo del desayuno escolar en el desarrollo físico y mental de los estudiantes del Tercer año de Educación General Básica paralelo A de la Unidad Educativa Félix Ángel Granja durante el período lectivo 2019 – 2020.

Objetivos Específicos

Identificar los alimentos y bebidas que consumen los escolares antes y durante la jornada escolares, así como su aporte nutritivo.

Determinar las repercusiones que tiene la alimentación de los escolares en el desarrollo de su masa corporal y talla.

Aplicar una guía alimentaria alternativa con alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo.

6. FUNDAMENTACIÒN TEÒRICA

Contexto de la investigación

A nivel mundial, la importancia de una buena nutrición es un hecho reconocido. Comer alimentos sanos y nutritivos se ha convertido en parte de la agenda diaria de miles de personas en el mundo. Este grupo, compuesto en su mayoría por jóvenes y adultos con mayores niveles de educación y comunicación, está constantemente analizando su dieta e incorporando alimentos de mayor calidad para lograr un mejor desempeño en sus actividades diarias, desde impulsar su nivel de energía hasta acrecentar su capacidad de concentración y de productividad.

Según lo explica el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), citado por El Telégrafo (2019), en los primeros 1000 días de vida de un niño se determina el tipo de adulto que será un niño, pues en esta etapa se adquiere el 40% de las habilidades mentales, misma que tiene mucho que ver con la calidad nutricional que recibe.

La Unicef detalla las diferencias que existen entre países de Latinoamérica en donde los niveles de desnutrición infantil es una constante en todos ellos, así por ejemplo, en Perú alcanza el 54,6%, Argentina, Chile, Brasil y Jamaica comparten el 2,5% de desnutrición global; Guatemala, Guyana y Haití poseen el 19%; Colombia el 58%, lo que significa que en la región se estima que existen más de 7 millones de niños y niñas con desnutrición crónica. (Palma, 2018)

En el Ecuador se estima que 1 de cada 5 niños menores de 5 años tienen baja talla y se encuentran en el 12% que poseen desnutrición crónica, el 16% nacen con bajo peso, y en poblaciones rurales y alta población indígena como en la provincia de Chimborazo, por ejemplo, en donde la desnutrición de niños en edades escolares alcanza el 44%, mientras que a nivel nacional es de 19%. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF, 2019)

Los niveles de pobreza de las provincias con mayor número de habitantes indígenas se destacan por los siguientes porcentajes.

Cuadro N. 3: Nivel de pobreza de Bolívar

Provincia	Cantón	Pobreza (%)	Pobreza por consumo (%)
Bolívar	Guaranda	77,8	68
	San Miguel	72,3	66
	Chillanes	84,5	76

Fuente: Rea & Tocto (2016)

Estos valores se reflejan en los niveles de desnutrición en la provincia

Cuadro N. 4: Nivel de desnutrición crónica en la provincia de Bolívar

Provincia	Cantón	N. Desnutridos < 5 años	N. Desnutridos graves < 5 años	Prevalencia desnutrición
Bolívar	Guaranda	8.457	507	56%
	San Miguel	2.244	209	47%
	Chillanes	1.884	175	59%

Total	12.585	891	54% prom.

Fuente: Rea & Tocto (2016)

Estos datos alarmantes de la situación nutricional de nuestros niños obligan a pensar y meditar sobre los errores que se comete en cuanto a la calidad y variedad de alimentos que se les brinda. ¿Pero más aún nos preguntamos, si el mayor índice de desnutrición se produce en el sector rural, en donde pensamos que se producen los mejores alimentos o con mayores niveles nutritivos (frutas, verduras, etc.), por qué sucede esto con los infantes? Lo que se necesita conocer entonces son las distintas formas de combinar los productos, prepararlos o priorizarlos en la dieta alimenticia de sus hijos, generando buenos hábitos alimenticios y dando a conocer la importancia de dichas prácticas en el desarrollo cognitivo y físico de los mismos.

Otro factor que determina la mala nutrición es la obesidad, característica que afecta al 15% de escolares de entre 6 a 11 años en Perú, el 34% en México, 17% en Colombia (Palma, 2018). Así en el Ecuador, a partir del último sondeo realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) publicada entre 2014 y 2015, se informa que el 29,9 % de niños entre 5 a 11 años tienen sobrepeso y obesidad (Encalada, 2017).

En la provincia Bolívar se han determinado cantones y parroquias con altos índices de desnutrición infantil aguda y moderada, 20 casos de desnutrición aguda moderada y 7 con desnutrición aguda severa, que representa el 1,33% del total de niños menores de 5 años (MInisterio de Salud - MS, 2018). El cantón Simiatug no se excluye de estas estadísticas, en donde se estima que existen 15.000 indígenas, y se estima que el 14% de la población indígena sufren de algún tipo de desnutrición. (Andrade, 2018)

Pensar entonces que comer en forma abundante no es la solución, se deben establecer rangos, cantidades, tipos y horarios de alimentación, acompañados de un régimen de actividades que procuren el aprovechamiento de los nutrientes que poseen cada comida generando así un estilo de vida saludable, al igual que un desempeño cognitivo adecuado para el nivel de desarrollo de los niños.

Marco Teórico

Nutrición infantil

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. (Macías, Gordillo, & Camacho, 2012)

Alimentación y nutrición

Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo.

Alimentación

Para Plutarco Naranjo (2007), la alimentación constituye un proceso muy importante para la vida, mediante el cual se aportan sustancias químicas que requiere el organismo cada día para que se produzca un proceso normal de funcionamiento y supervivencia.

Macías et al., (2012) opinan que la alimentación es consecuencia de un proceso social, que por ella no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la función orgánica, sino adquirir hábitos que prevalecerán el resto de su vida.

Nutrición

La nutrición como proceso, aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. (Macías, et al. 2012)

El proceso de nutrirse tiene que ver con la adquisición de nutrientes en la dieta diaria de alimentos que consume el organismo en cantidad completa, equilibrada y suficiente. (Naranjo P. , 1985)

Es el proceso por el cual se abastece al organismo de energía y nutrientes necesarios para mantener o alcanzar un estado da salud idónea para el crecimiento y compensar las pérdidas de los mismos. (Gramal & Escobar, Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018, 2018)

Estado nutricional

El estado nutricional es la condición del organismo determinada por la ingestión, biodisponibilidad, utilización y reserva de nutrientes que se manifiesta en la composición y función corporal, favoreciendo el crecimiento y desarrollo adecuado de un individuo (Gramal & Escobar, Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018, 2018). Por lo tanto, la evaluación corporal que se realiza a un individuo tiene que ver con la edad, talla y peso que posee para establecer una relación entre lo que necesita su organismo y lo que la ingesta alimentaria le proporciona.

Gramal y Escobar (2018), mencionan que para esta evaluación del estado nutricional se necesitan de los siguientes datos directos como medidas antropométricas, pruebas de laboratorio y dieta diaria; además de datos indirectos como los antecedentes históricos familiares y de la persona.

Nutrientes

Los nutrientes son sustancias químicas que están presentes en todos los alimentos en diferentes proporciones y calidades, y es lo que necesita el organismo para realizar las funciones vitales (Gramal & Escobar, Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018, 2018). El tipo de nutrientes que necesita el cuerpo los clasifica en macro y micronutrientes, por tanto, el consumo de ciertos alimentos que lo poseen es determinante para obtener un nivel nutricional adecuado para el individuo en función de su edad, peso y talla.

Desnutrición infantil

Según la Organización mundial de salud (OMS), citado por Rea & Tocto (2016), la palabra desnutrición se utiliza para referirse a varias "dolencias relacionadas con la ingesta de uno o más nutrientes y caracterizadas por un desequilibrio entre el aporte de nutrientes y energía y las necesidades del organismo para su crecimiento y desarrollo".

La desnutrición es un síndrome que se produce por un desequilibrio entre el aporte de nutrientes a los tejidos y la utilización defectuosa de parte del organismo. Se manifiesta clínicamente por la pérdida y/o falta de progreso de peso, con peso inferior a lo normal, talla baja, perímetro cefálico disminuido, retardo del desarrollo psicomotriz, problemas de aprendizaje y razonamiento en escolares. Es un problema de gran magnitud en el ámbito mundial y una prioridad en salud pública sobre todo en los países en desarrollo. (Rea & Tocto, Factores socioculturales relacionados con la desnutricón en niños menores de 5 años de la comunidad de Ungubi del cantón San Miguel, provincia Bolívar, duante los meses de abril - diciembre del 2015, 2016)

Cuadro N. 5: Porcentajes de desnutrición

Grupos de desnutrición	Normal	Desnutrición leve	Desnutrición moderada	Desnutrición severa
Déficit de peso esperado por edad	90 – 100%	80 – 90%	70 – 80%	< 70%
Déficit de peso esperado por talla	95 – 105%	90 – 95%	85 – 90%	< 85%

Fuente: Rea & Tocto (2016)

Tipos de desnutrición

Para clasificar los tipos de desnutrición en los niños se consideran tres aspectos importantes y sencillos:

Es más pequeño de lo que corresponde para su edad.

Pesa poco para su altura

Pesa menos de lo que corresponde para su edad.

Desnutrición crónica

Un niño que sufre desnutrición crónica presenta un retraso en su crecimiento. Se mide comparando la talla del niño con el estándar recomendado para su edad. Indica una carencia de los nutrientes necesarios durante un tiempo prolongado, por lo que aumenta el riesgo de que contraiga enfermedades y afecta al desarrollo físico e intelectual del niño. (Wisbaum, 2011)

La desnutrición crónica, siendo un problema de mayor magnitud en cuanto al número de niños afectados, es a veces invisible y recibe menor atención. El retraso en el crecimiento puede comenzar antes de nacer, cuando el niño aún está en el útero de su madre. Si no se actúa durante el embarazo y antes de que el niño cumpla los 2 años de edad, las consecuencias son irreversibles y se harán sentir durante el resto su vida. (Ibídem)

Desnutrición aguda moderada

Un niño con desnutrición aguda moderada pesa menos de lo que le corresponde con relación a su altura. Se mide también por el perímetro del brazo, que está por debajo del estándar de referencia. Requiere un tratamiento inmediato para prevenir que empeore. (Ibídem)

Desnutrición aguda grave o severa

Es la forma de desnutrición más grave. El niño tiene un peso muy por debajo del estándar de referencia para su altura. Se mide también por el perímetro del brazo. Altera todos los procesos vitales del niño y conlleva un alto riesgo de mortalidad. El riesgo de muerte para

un niño con desnutrición aguda grave es 9 veces superior que para un niño en condiciones normales. Requiere atención médica urgente. (Ibídem)

Indicadores antropométricos

Según Caveidas (2016), la antropometría es la técnica que se encarga de medir las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición general del cuerpo. Las medidas utilizadas con mayor frecuencia son el peso, la estatura, longitud, debido a que estos datos nos proporcionan información esencial para:

Identificar niños que pudieran tener anormalidades en el crecimiento como:

Retardo en talla, bajo peso para la edad, entre otras.

Identificar precozmente a estos niños.

Brindarle seguimiento, atención y tratamiento con antelación de un posible agravamiento.

Las medidas mencionadas anteriormente, deben ser tomadas y registradas de una manera precisa para así tener una adecuada evaluación nutricional del niño o niña y que sean más fiables los datos (Caveidas, 2016)

Indicador Peso/Edad (P/E)

Refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica. Es un índice compuesto, influenciado por la estatura y el peso relativo. El Peso/Edad refleja el peso corporal en relación con la edad del niño o niña en un momento determinado. Este indicador se usa para evaluar si hay bajo peso y bajo peso severo (desnutrición global); pero no se usa para clasificar a un niño o niña con sobrepeso u obesidad. Es importante señalar también que un niño o niña puede ser desnutrido si presenta longitud o talla pequeña (talla baja), está muy delgado o tiene ambos problemas. (Pacheco, Pernas, Mosqueira, Raineri, & Piazza, 2012)

Para la interpretación de los puntos graficados en las curvas de peso/edad en niños y niñas menores de cinco años de acuerdo a las desviaciones estándar (DE).

Normalidad: si la línea se encuentra entre +2DE y -2 DE.

Peso elevado para la edad: si se ubica por encima de la línea +2DE. (debe analizarse juntamente con el IMC/E (Índice de masa corporal para la edad)).

Bajo peso para la edad: si se ubica debajo de -2DE.

Bajo peso severo: si se encuentra por debajo de -3DE. (Encalada, 2017)

Talla para la edad (T/E)

Refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica y sus déficits. Se relaciona con alteraciones del estado nutricional y la salud a largo plazo. (Pacheco, Pernas, Mosqueira, Raineri, & Piazza, 2012)

La longitud o talla para la edad refleja el crecimiento longitudinal que alcanza la niña o niño, relacionado con la edad en la que se encuentre en el momento de la toma de esta medida. Este indicador ayuda a identificar a los niños o niñas con retardo en el crecimiento (talla o longitud baja para la edad), a causa de un aporte inadecuado de nutrientes por un periodo prolongado o enfermedades recurrentes.

Normalidad: si la línea se encuentra entre +2DE y -2 DE.

Talla alta para la edad: si se ubica por encima de la línea +2DE.

Talla muy alta para la edad: si se ubica por encima de la línea +3DE.

Baja talla o retardo en talla para la edad.: si se ubica debajo de -2DE.

Baja talla severa: si se encuentra por debajo de -3DE. (analizar con el IMC para la edad). (De León, 2014. Citado por Gramal & Escobar, 2018)

Peso para la talla (P/t)

Refleja el peso relativo para una talla dada y define la probabilidad de la masa corporal, independientemente de la edad. Un peso para la talla bajo es indicador de desnutrición y alto de sobrepeso y obesidad. (Pacheco, Pernas, Mosqueira, Raineri, & Piazza, 2012)

Es útil para el diagnóstico de malnutrición (desnutrición o sobrepeso/ obesidad). No es aconsejable utilizarlo como único parámetro de evaluación ya que puede no diagnosticar como desnutridos a algunos niños que efectivamente lo son (algunos casos de retraso global de crecimiento).

Por ello, se recomienda el uso combinado de los índices peso/talla y talla/edad, lo que permite una evaluación más precisa.

Normalidad: entre +2DE y -2DE.

Peso elevado/talla: sobre +2DE.

Peso muy elevado/talla: sobre +3DE

Emaciación: debajo -2DE (Solano, 2018. Citado por Gramal & Escobar. 2018)

Índice de masa corporal para la edad (IMC/E)

Refleja el peso relativo con la talla para cada edad; con adecuada correlación con la grasa corporal. Se calcula con la división del peso sobre la talla o bien más prácticamente el peso dividido por la talla, a su vez dividido por la talla. Su interpretación es similar a la mencionada para el peso talla, pero con más precisión. (Pacheco, Pernas, Mosqueira, Raineri, & Piazza, 2012)

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador entre la relación del peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2). También se utiliza tanto en niños como en niñas, pero se debe tomar en cuenta que no es un indicador sensible, esto quiere decir que no refleja en su totalidad el estado nutricional en el que se encuentra el preescolar, ya que, si el niño tiene un peso adecuado para la edad, la talla puede estar inadecuada y usualmente el IMC va a salir normal. (Gramal & Escobar, Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018, 2018)

Normalidad: si la línea se encuentra entre +2DE y -2 DE.

Riesgo de sobrepeso: si se ubica por encima de la línea +1DE y por debajo de la línea -2DE.

Sobrepeso: si se ubica por encima de la línea +2DE y por debajo de -3DE.

Obesidad: si se ubica encima de +3DE.

Desnutrición: si se encuentra por debajo de -2DE y sobre -3DE.

Severamente desnutrido: si se encuentra por debajo de -3DE. (Gramal & Escobar, Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018, 2018)

Indicadores de una mala nutrición

Según cita Wisbaum (2011), la desnutrición infantil se produce como consecuencia de la ingesta insuficiente de alimento en cantidad y calidad, la poca atención en el proceso alimenticio y la presencia de enfermedades de tipo digestivo o infeccioso.

Para que se produzca este fenómeno han existido de trasfondo los factores sociales, económicos y políticos que ocasionan la pobreza, desigualdad en acceso a los recursos, poca educación materna y otros que provocan:

Falta de acceso a los alimentos

Falta de atención sanitaria

Uso de sistemas de agua insalubres

Sistemas de saneamiento inadecuados

Bajo nivel cultural de la madre

Deficientes prácticas de cuidado y alimentación al infante. (Wisbaum, 2011)

Colación Escolar

El desayuno representa la comida más importante, pues le ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día. Pero es frecuente que los niños asistan al colegio sin recibir alimento alguno, lo que afecta al rendimiento escolar, a la atención, o pueden estar molestos. (Miño, 2014)

Por lo tanto, es importante estimular su consumo e incluirlo como hábito familiar. Los refrigerios son las pequeñas comidas que se consumen entre comidas principales. Hay que tener cuidado en los servicios que ofrece la institución escolar y que este no sea un lugar de consumo de chatarra como se dijo anteriormente. Las loncheras son los alimentos que los chicos llevan como almuerzo, y por lo tanto debe ser de valor nutricional óptimo y no ser dadas para distraer el hambre del niño. Desafortunadamente, los alimentos de los niños, están influenciados por aspectos sociales, ambientales, publicitarios y de preferencia del niño. (Miño, 2014)

Miño (2014), manifiesta que "Los hábitos alimentarios se inician entre los 3 y los 4 años, y quedan establecidos claramente a partir de los 11 años. A partir de este momento hay una tendencia a que se consoliden para el resto de la vida". Es muy importante enseñar a los más pequeños a comer de manera saludable y equilibrada, para que ese adecuado patrón de comportamiento alimentario madure, perdure y los acompañe durante ese extraño y maravilloso viaje que habitualmente llamamos vida.

Alimentación y desarrollo mental

La propuesta de una adecuada nutrición desde edades tempranas tiene mucho que ver con el desarrollo cognitivo de los niños, en donde el cerebro realiza las conexiones neuronales necesarias para la adquisición de habilidades y destrezas que intervienen en los procesos de aprendizaje.

Dado que el desayuno es una de las principales comidas del día y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, su omisión o la ingesta de un desayuno insuficiente o deficiente, puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales de los adolescentes

como disminución de la atención y del rendimiento académico, especialmente en las primeras horas de clase. En los últimos años y debido, en parte, a las altas tasas de fracaso escolar entre la población en general, o entre determinados grupos de población, se han realizado diferentes estudios sobre la influencia de la calidad del desayuno o de su omisión en el rendimiento cognitivo y académico ya que parece que la función cerebral es sensible a variaciones, a corto plazo, en la variabilidad del aporte de nutrientes. Aunque los estudios realizados hasta el momento no han conducido a conclusiones definitivas, debido a que los resultados dependen del estado nutricional del sujeto, los datos de los diversos trabajos sugieren que, en chicos bien nutridos, el trabajo memorístico es sensible a la omisión del desayuno. Por el contrario, un buen desayuno mejora el rendimiento escolar y reduce el absentismo escolar, mejora el comportamiento y el control emocional, disminuye la ansiedad, hiperactividad, depresión o disfunciones psicNMosociales. (Fernández, Aguilar, Vega, & Martínez, 2008)

El proceso de aprendizaje, según Piaget, a lo largo del desarrollo la persona irá construyendo, en un proceso de interacción con los objetos, determinadas estructuras o totalidades organizadas en esquemas de acción que obedecen a ciertas "reglas" o "leyes". El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo. La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica, con el fin de identificar personas que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos. Una alimentación adecuada, porque los niños y adolescentes, al crecer, requieren de mayor cantidad de proteínas, vitaminas y carbohidratos que los adultos, pues estos nutrientes son los que permiten al organismo ir construyendo los nuevos tejidos que demanda su estatura cada vez mayor. (Urquiaga & Gorritti, 2012)

El escolar pasa por un periodo de grandes cambios, de inestabilidad emocional, tiene mayor contacto con situaciones de riesgo, se encuentra en búsqueda de su autonomía personal y de compensación. Asimismo, es una etapa en que está más entregado al juego, descuidando muchas veces la alimentación. También este grupo es dedicado más tiempo al aprendizaje, ocasionando un mayor desgaste de energía, necesitando una mejor nutrición de acuerdo a sus requerimientos nutricionales, que muchas veces no son satisfechas. (Urquiaga & Gorritti, 2012).

7. ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN

Objetivo específico 1: Identificar los alimentos y bebidas que consumen los escolares antes y durante la jornada escolares, así como su aporte nutritivo.

Acciones a desarrollar:

Diseño y validación de encuesta que será aplicada a escolares que conforman la población objetivo.

Procesamiento de datos recogidos. Análisis e interpretación.

Objetivo específico 2: Determinar las repercusiones que tiene la alimentación de los escolares en el desarrollo de su masa corporal y talla.

Acciones a desarrollar:

Identificar en la tabla nutricional el valor nutritivo que tienen los alimentos que consumen los escolares en el desayuno y durante la jornada (escolar).

Medir la talla y el peso de la masa corporal de los escolares.

Relacionar los valores encontrados en los escolares (peso y talla) con los datos que se hallan en las tablas de índice de masa corporal según edades. Análisis e interpretación de datos.

Objetivo específico 3: Aplicar una guía alimentaria alternativa con alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo.

Acciones a desarrollar:

Diseñar guía alimentaria y socializar con los escolares y padres de familia y/o representantes.

Preparar en el aula recetas con alimentos saludables y nutritivos (clases demostrativas).

Aplicación a los escolares de un pre-test y post test sobre el tipo de preferencia que tienen respecto a los alimentos y bebidas que consumen en el desayuno y jornada escolar.

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÒN

En base a una Ficha de Registro de Observación (ver Anexo 3) de manera periódica se anotará lo que compran y consumen los escolares en el bar de la Unidad Educativa, con el fin de observar el cambio de actitud o preferencia hacia alimentos más saludables y nutritivos.

También se llevará un Registro de la asistencia de los escolares durante la ejecución del Proyecto. En igual forma de los padres de familia y/o representantes, al inicio de las reuniones que sean programadas para el efecto.

9. BIBLIOGRAFÌA

Andrade, A. (4 de Octubre de 2018). Uno de cada cuatro niños menores de cinco años tiene desnutrición en Ecuador . Obtenido de https://www.expreso.ec/actualidad/salud-desnutricion-ecuador-ninos-obesidad-JX2404748

Arias, M. (2019). El queso y su aporte nutricional. Obtenido de Mantequerías Arias, S.A. - Savencia, Fromage & Dairy: https://arias.es/nutricion/el-queso

Aular, A. (2019). Los 10 Productos de la Sierra Ecuatoriana Más Comunes. Obtenido de Lidefer.com: https://www.lifeder.com/productos-sierra-ecuatoriana/

Barrios, E., García, M., Murray, M., Ruiz, M. S., & Suárez, E. (2011). Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y nitrición de niños de 0 a 18 años. Canarias: SOFPRINT, S.L. www.sofprint.com.

Basantes, E. (2015). Manejo de cultivos andinos del Ecuador. Quito - Ecuador: Univerdad de las Fuerzas Armadas - ESPE.

Baus, F. S. (28 de Agosto de 2019). SOS: ¡desnutrición crónica! El Telegrafo, págs. 1-2. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/15/sos-desnutricion-cronica

Biblioteca Católica. (2015). Dinámicas para trabajar con niños y jóvenes. Obtenido de https://mercaba.org/Catecismo/DINAMICAS/Din%C3%A1micas%20Infantiles.htm#14

Caiza, E. (29 de octubre de 2019). 20 recetas de colada morada que guardan los secretos familiares. El Comercio, pág. 1. Obtenido de https://www.elcomercio.com/tendencias/recetas-colada-morada-secretos-familiares.html

Cajal, A. (2015). Investigación de Campo: Características, Tipos y Etapas. Obtenido de https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/

Caveidas, L. (2016). Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para la población con discapacidad. Bogotá - Colombia: Editorial Bienestar familiar.

Chacua, S., Jordán, M., Enríquez, A., & Lara, E. (2013). Guía alimentaria para la niña y el niño en edad escolar. La Paz - Bolívia: Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia. N. 343.

Comercio, E. (04 de Noviembre de 2010). El mote es una rica fuente de energía. El Comercio, pág. 1. Obtenido de https://www.elcomercio.com/tendencias/mote-rica-fuente-energia.html

Corral, M. (27 de Marzo de 2009). Valor Nutricional de la Leche. Obtenido de Unidad Editorial Revistas, S.L.U.: https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2001/03/27/nutricional-leche-9785.html

Cueva, E., & Gancino, J. (2017). La Desnutrición en los niños de 1 a 3 años en el Centro Infantil del Buen Vivir de Cochapamba Sur (CIBV) en el periodo de Octubre del 2016 a Febrero del 2017. Quito - Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

Dominguez, B. (01 de Enero de 2019). Los 10 increíbles beneficios de la quinoa: ¡descubre por qué debes tomar este superalimento! Obtenido de https://www.enfemenino.com/salud/conoces-la-quinoa-descubre-los-10-beneficios-de-este-superalimento-s1253303.html

Ecured. (12 de Noviembre de 2016). Ecured. Obtenido de Ecured: https://www.ecured.cu/Man%C3%AD

EFE, A. (03 de Septiembre de 2019). Niño británico pierde la visión por comer únicamente papas fritas. El Telegrafo, págs. 3-5. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/nino-perdida-vision-papas-fritas

El Comercio. (04 de 11 de 2018). www.elcomercio.com. La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador. Obtenido de www.elcomercio.com: https://www.elcomercio.com/pages/ninos-ecuatorianos-registran-baja-estatura.html#titulo-principal-inicial

El Telégrafo. (7 de Julio de 2019). La mala nutrición genera obesidad o desnutrición en los infantes. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/mala-nutricion-obesidad-desnutricion-infantes

Encalada, V. (12 de Octubre de 2017). Sobrepeso en Ecuador, en la mira de la Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Expreso.ec: https://www.expreso.ec/actualidad/obesidad-sobrepeso-alimento-dieta-erikaalvarez-oms-inec-salud-YX1761427

Escuela de Capacitación Profesional líder en Panificación - NOVA. (2018). Valor nutricional del pan. Obtenido de http://novaescuela.edu.pe/blog/valor-nutricional-del-pan/

FAO & OMS. (2011). Leche y Productos lácteos (Segunda Edición ed.). (C. Alimentarius, Ed.) Roma - Italia: Organización Mundial de la Salud OMS & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO.

Fernández, M., Aguilar, C., Vega, M., & Martínez, M. (Agosto de 2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Obtenido de Nutrición Hospitalaria. V. 23, N. 4. Madrid - España: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500011

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF. (2019). UNICEF, PMA Y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm

Freire, F. (2019). Colada Morada. Obtenido de Base de datos de alimento y contador de calorías: https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/colada-morada

Geles, D. (30 de Marzo de 2016). Arroz: Propiedades y valor nutricional. Obtenido de https://www.naturalcastello.com/arroz-propiedades-y-valor-nutricional/

Gottau, G. (28 de Mayo de 2018). Todo sobre la avena: propiedades, beneficios y su uso en la cocina . Obtenido de https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-avena-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina

Gramal, A., & Escobar, L. (Octubre de 2018). Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018. Obtenido de http://dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/2980/1/DIAGNOSTICO%20NUTRICIONAL%20JULIO%20MORENO%20ENTREGA.pdf

Gramal, A., & Escobar, L. (2018). Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018. Guaranda - Ecuador: Universidad Eststal de Bolívar.

Jacobsen, S., Mujica, A., & Ortíz, R. (2013). La importancia de los cultivos andinos. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, Vol. 13(N. 36), pp. 14 - 24.

León. (2019). Así puedes comer sano aunque tengas poco dinero por la crisis económica. El Espanol, 2. Obtenido de https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20190828/puedes-comer-sano-dinero-crisis-economica/424458387_0.html

Leyva, L. (10 de Noviembre de 2019). Yuca. Obtenido de https://www.tuberculos.org/yuca/

Licata, M. (2019). El huevo: Las cualidades nutritivas de un excelente alimento protéico. Obtenido de https://www.zonadiet.com/comida/huevo-propiedades.htm

Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (Septiembre de 2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Obtenido de Revista Chiena de Nutrición. V.39; N.3; Santiago de Chile, pp. 40 - 43: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en

Mi pediatra.com. (30 de Mayo de 2000). Centro Nacional de Estadísticas de Salud. Obtenido de http://www.mipediatra.com/alimentacion/tabla-nina.htm

MInisterio de Salud - MS. (2018). Desbutrición cero, Ecuador, semana epidemiológica 05, 2018. Quito - Ecuador: Revista Gaceta. Subsecretaría de vigilancia de la Salus Pública - Sive-Alerta.

Miño, S. (2014). Nutrición y rendimiento escolar de niños de Educación General Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Río Blanco", San Miguel de los Bancos, período lectivo 2011 - 2012 . Quito - Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

MyFitnessPal. (2019). Valor nutricional de las tortillas caseras. Obtenido de https://www.myfitnesspal.com/es/food/calories/como-hechas-en-casa-tortillas-caseras-81730201

Naranjo, P. (1985). Desnutrición: problemas y soluciones. Quito - Ecuador: Editorial: Olmedo Cía. Ltda.

Naranjo, P. (2007). Saber alimentarse. Quito - Ecuador: Biblioteca General de Cultura.

Pacheco, G., Pernas, G., Mosqueira, M., Raineri, F., & Piazza, N. (2012). Evaluación del crecimiento de niños y niñas. Argentina: Unicef.

Palma, A. (2 de Abril de 2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Obtenido de División de Desarrollo Social de la CEPAL. Comisión Económica para América Latina y el Caribe: https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe

Paucar, E. (12 de 09 de 2019). Juicio Crudo. Obtenido de Juicio Crudo: https://www.juiciocrudo.com/articulo/939-000-toneladas-de-alimento-se-pierden-al-ano-en-ecuador-con-eso-se-alimentaria-a-1-5-millones-de-personas/12756

Penelo, L. (14 de Enero de 2019). Tuna: beneficios, propiedades y valor nutricional. Obtenido de https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20180920/451861792373/tuna-fruta-nopal-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html

Peña, L., Ros, L., González, D., & Santana, R. (2012). Alimentación del preescolar y escolar. . Protocolos diagnóstico terapéutico de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, pp. 297 - 306.

Quiroz, G. (2018). La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador. El Comercio, págs. 2-5. Obtenido de https://www.elcomercio.com/pages/ninos-ecuatorianos-registran-baja-estatura.html

Rea, M., & Tocto, D. (2016). Factores socioculturales relacionados con la desnutricón en niños menores de 5 años de la comunidad de Ungubi del cantón San Miguel, provincia Bolívar, duante los meses de abril - diciembre del 2015. Guaranda - Ecuador: Universidad Estatal de Bolívar.

Rea, M., & Tocto, D. (2016). Factores socioculturales relacionados con la desnutricón en niños menores de 5 años de la comunidad de Ungubi del cantón San Miguel, provincia Bolívar, duante los meses de abril - diciembre del 2015. Guaranda - Ecuador: (Tesis de grado): Universidad Estatal de Bolívar.Guaranda. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WeSBYcII5RkJ:dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/1320/3/PROYECTO%25202016.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec.

Redrobán, G., & Mera, M. (2015). La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo A de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez" del cantón Ambato, provincia Tungurahua 2015. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Ríos, A. (2018). Zapallo anco: características, cultivo y cuidados. Obtenido de Feco Agro: https://www.fecoagro.com.ar/zapallo-anco-caracteristicas-cultivo-y-cuidados/

Rizzo, T., & Vera, I. (2016). La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la Unidad Educativa Moderna, cantón Milagro, año lectivo 2015 - 2016. Guayaquil - Ecuador: UniversidadLaica Vicente Rocafuertel de Guayaquil.

Romero, V. (2019). Propiedades de la uvilla. Obtenido de https://vamos.com.ec/propiedades-la-uvilla/

Same, S. (22 de Septiembre de 2019). 24 Ecuador. Obtenido de 24 Ecuador: 24ecuador.com/nacional/el-divorcio-entre-los-postres-y-los-diabeticos-llega-a-su-fin/118132-noticias

Sánchez, P. (4 de Septiembre de 2017). Beneficios de las habas. Obtenido de https://okdiario.com/salud/habas-adelgazar-66504

Saragoza, C. (2019). Propiedades y beneficios del chocho o Tarwi. Obtenido de https://www.saludeo.com/beneficios-y-propiedades-del-tarwi/

Serafín, P. (2012). Manual de alimentación escolar saludable. Parahuay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – INAN.

Sugahara, J. (05 de 08 de 2012). sites.google.com. Obtenido de sites.google.com: https://sites.google.com/site/csbienestarsalud/Home/Informacion/imcdeninosyadolescentes

Tapia, J. (17 de octubre de 2019). Una de cada cinco muertes se relaciona con dietas pobres. El Telegrafo, págs. 3-6. Obtenido de Una de cada cinco muertes se relaciona con dietas pobres

Urquiaga, M., & Gorritti, C. (2012). Estado nutricional y rendimiento académico del escolar (Vol. Vol. 3). Santiago de Chile: Revista Científica In Crescendo.

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Revista Educación, Vol. 33(N. 1), pp. 155 - 165.

Villacís, A. (2015). Propuesta de menús nutricionales para niños en edad de escolar de 5 a 11 años en la escuela 6 De Diciembre en la ciudad de Quito. Quito - Ecuador: Universidad Tecnológica Equinoccial.

Wisbaum, W. (2011). Desnutrición Infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Madrid - España: Edita Unicef - España.

10. ANEXO 2: MODELO DE ECUESTAS ESCOLARES.

UNIDAD EDUCATIVA “FÉLIX ÁNGEL GRANJA”

TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

FECHA: ……...

Nombre de la encuestadora: ……

Estimados niños y niñas:

A continuación, se presenta un listado de posibles alimentos que se consumen en el recreo.

Por favor seleccione escribiendo una “X” en el casillero que se apegue a su realidad.

Cuestionario

1.- ¿Desayunas en tu casa antes de venir a la escuela?

Si	
No	

2.- ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

Pan	
Tortillas de trigo o maíz	
Avena	
Machica	
Tostado	
Máchica	
Arroz	
Yuca/plátano cocinado o en tortillas	
Mote	
Otros cereales	

Huevo	
Leche	
Carne frita o estofada	
Salchichas	
Agüitas aromáticas	
Queso	
Frutas	
Batido de frutas con leche	
Coladas	
Nada	

3.- ¿Consumes dulces?

Mucho	
Poco	
Nada	

4.- ¿Qué tipo de alimentos trae de su casa o compra en el bar de la Unidad Educativa?

Chochos con tostado	
Chulpi	
Habas tostadas	
Canguil	
Papas fritas	
Máchica	
Maní	
Cevichochos	
Conflex	
Amaranto tostado	
Chitos	

Doritos	
Fritada	
Doritos	
Habas enconfitadas	
Pepa de zambo tostado	
Habas con sal	
Almendras	
Pipas	
Nueces	
Arroz con carne frita	
Pistachos	

5.- ¿Recibes colación escolar?

Si	
No	

6.- ¿Consumes con agrado la colación escolar?

Si	
No	

7.- ¿Conoces la importancia de una adecuada alimentación para tu desarrollo?

Si	
No	

8.- ¿Te gusta la comida del bar?

Si	
No	

Gracias por tu colaboración

ANEXO 3: REGISTRO DE CONSUMO DE ALIMENTOS

UNIDAD EDUCATIVA “FÉLIX ÁNGEL GRANJA”

TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

Productos	Octubre del 2019																		
Chochos con tostado																			
Chulpi																			
Habas tostadas																			
Canguil																			
Papas fritas																			
Máchica																			
Maní																			
Cevichochos																			
Pepas de zambo tostados																			
Amaranto tostado																			
Habas enconfitadas																			
Nueces																			
Arroz con carne frita																			
Tostado																			
Habas tostadas																			
Galletas/colación escolar																			
Leche/colación escolar																			
Doritos																			
Fritada																			
Galletas																			
Chicles																			
Caramelos																			
Habas con sal																			
Almendras																			
Pipas																			
Chupetes																			
Colas y refrescos																			
Pistachos																			
Conflex																			
Chitos																			
Yogurt																			
Pan / sánduches																			
Embutidos																			
Tallarines instantáneos																			
Otros																			

Observaciones:

……
……
……

Nombre de la investigadora: …….

ANEXO 4: NÓMINA DE ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO, PARALELO "A" DE E.G.B. DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX GRANJA", 2019 - 2020

LISTADO DE ESTUDIANTES

Institución Educativa: UNIDAD EDUCATIVA FELIX GRANJA GAMAZO - 02H00185
Régimen: SIERRA
Año Lectivo: 2019 - 2020
Jornada: MATUTINA
Año Escolar: 3RO DE EGB
Paralelo: A

No.	CÉDULA	NOMBRES COMPLETOS
1	0202581252	ALLAS TIVIANO STALIN SAUL
2	0202584124	AUCATOMA GUAMAN DANNY STALYN
3	0250301751	AUCATOMA YANCHALIQUIN ODALIS ANAHI
4	0202562252	AZOGUE CHISAG TUPAC GUILLERMO
5	0202570941	AZOGUE GUAMAN BELGICA ANAHI
6	0202600011	AZOGUE PUNINA ANTHONY ISRAEL
7	0202581468	CAIZA LLANGA WILLIAN FABIAN
8	1851035095	CAMBO ASAS ALENBERTH JOHALISON
9	0650213044	CASTILLO ORTIZ VIDAL BENJAMIN
10	0202581153	CHICAIZA POAQUIZA ANDERSON MAURICIO
11	0202565719	CHIMBORAZO ALBAN ALAN ADRIAN
12	0202707451	CHIMBORAZO CHANAGUANO NEYCER MAURICIO
13	0202574802	CHIMBORAZO GUAMAN ESMAIDA JESENIA
14	0202636353	CHIMBORAZO MASABANDA GILMA LORENA
15	0202582482	CHIMBORAZO YANCHALIQUIN STALIN ARIEL
16	0202581377	CHISAG LEMOS MARLON GUSTAVO
17	1850328350	CHULCO YANCHALIQUIN KENIA MAYTE
18	0202622072	COLLAY CAIZAGUANO ELSA CRISTINA
19	0202556460	LICINTUÑA TUQUERES GLORIA MARISOL
20	0202628178	LUCINTUÑA YANCHALIQUIN MARLON ADRIAN
21	0202556494	MARTINEZ CAIZA VALERIA MAYLEN
22	0202556577	PASOCHOA YANCHALIQUIN HEYDI ROCIO
23	0202629523	POAQUIZA PUNINA MENTOR DONICIO
24	0202585402	POAQUIZA SIGCHA DEYSI MARIBEL
25	0202581245	POAQUIZA TALAHUA NAYDELIN SILVANA
26	0202559886	POAQUIZA YANCHALIQUIN JORGE GEOVANNY
27	0202678157	PUNINA YANCHALIQUIN SILVIA DIANA
28	0202563540	QUINALOA YANCHALIQUIN JENIFER ANAHI
29	1805642095	TIBANLOMBO GUAYAMA DASANY ABIGAIL
30	0202581146	TIBANLOMBO LUCINTUÑA DEISI SUSANA
31	0202572897	TIXILEMA DE LA CRUZ CRISTIAN FABRICIO
32	0250106234	TIXILEMA TIXILEMA NASHLY THALIA
33	0250106226	TIXILEMA TIXILEMA NEYDA FLOR
34	1850332121	VILLACIS ORTIZ JOSUE DAVID
35	0250320942	YANCHALIQUIN LLANGA EDISON MESIAS
36	0202651428	YANCHALIQUIN YANCHALIQUIN ALEX DAVID

ANEXO 5: REGISTRO DE ASISTENCIA

Asistencia de los estudiantes del tercer año paralelo "A" de E.G.B. de la Unidad Educativa Félix Ángel Granja, período lectivo 2019 – 2020, a participar en el Plan de Intervención Pedagógico

Estudiante	Septiembre						Octubre																					
	23	24	25	26	27	30	01	02	03	04	07	08	09	10	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31
Allas Stalyn																												
Aucatoma Danny																												
Aucatoma Odalis																												
Azogue Tupac																												
Azogue Anahí																												
Azogue Israel																												
Caiza William																												
Cambo Johalison																												
Castillo Vidal																												
Chicaiza Mauricio																												
Chimborazo Alan																												
Chimborazo Neicer																												
Chimborazo Esmaida																												
Chimborazo Gilma																												
Chimborazo Stalin																												
Chisag Marlon																												
Chulco Kenia																												
Collay Elsa																												
Lucintuña Gloria																												

Lucintuña Marlon																										
Martínez Maylén																										
Pasochoa Heidy																										
Poaquiza Heidy																										
Poaquiza Mentor																										
Poaquiza Deysi																										
Poaquiza Silvana																										
Poaquiza Jorge																										
Punina Silva																										
Quinaloa Anahí																										
Tibanlombo Dasany																										
Tibanlombo Deisy																										
Tixilema Cristhian																										
Tixilema Nashly																										
Tixilema Flor																										
Villacís David																										
Yanchaliquín Mesías																										
Yanchaliquín Alex																										

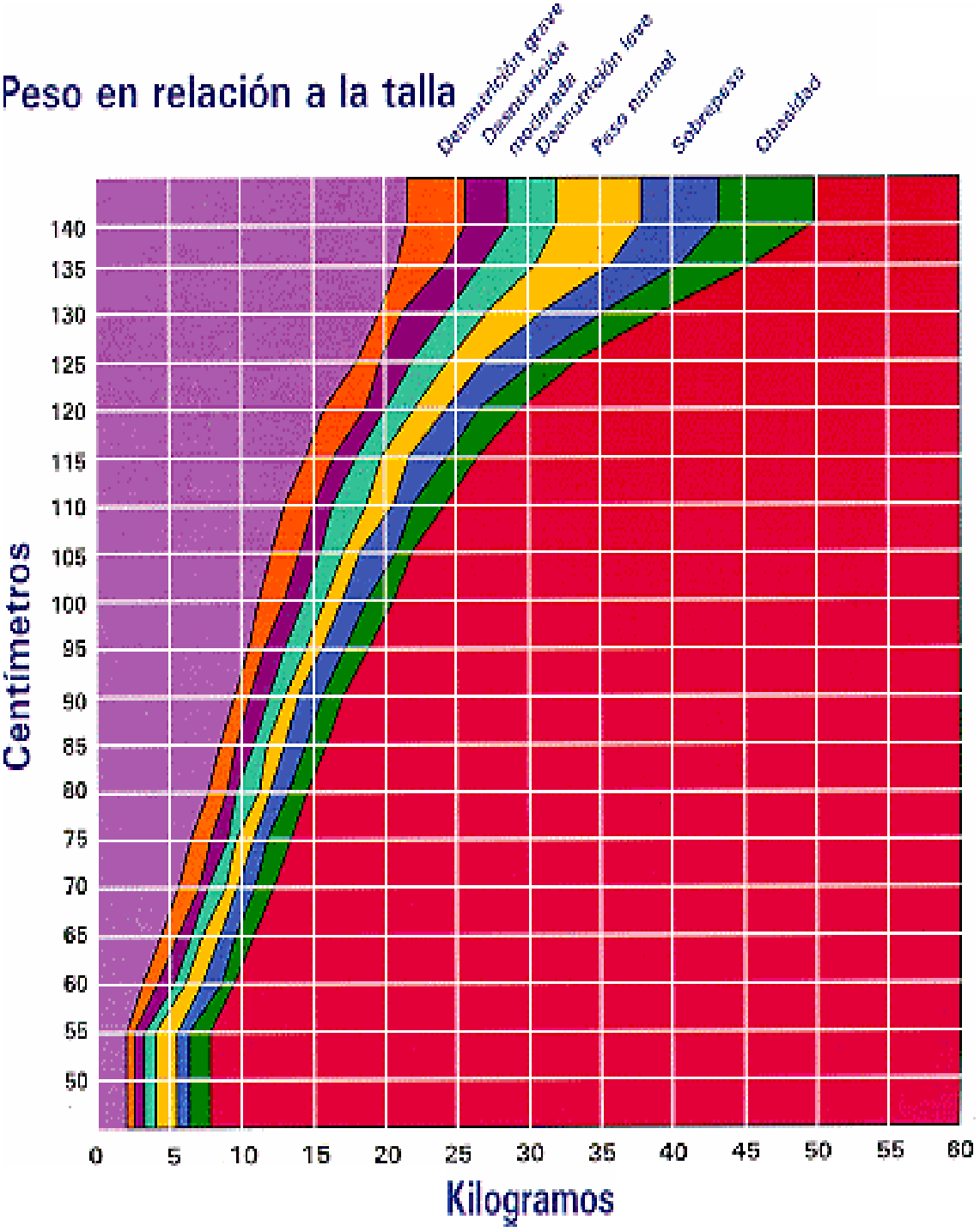
ANEXO 6: UBICACIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX GRANJA" SIMIATUG



Fuente: Imágenes @2019 CENES- Google Maps

Web:https://www.google.com.ec/maps/@-1.2900602,-78.9610799,190m/data=!3m1!¿1e3? hl=es

ANEXO 7. FICHA ANTROPOMÉTRICA



Fuente: Mi Pediatra.com (2000). Web: http://www.mipediatra.com/alimentacion/tabla-nina.htm

ANEXO 8 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

TABLA DE MINERALES, REQUERIMIENTO NUTRICIONAL

Edad	Calcio Mg/d	Fósforo Mg/d	Magnesio Mg/d	Flúor Mg/d	Selenio Mg/d	Hierro Mg/d	Cinc Mg/d	Cromo Mg/d	Cobre Mg/d	Yodo Mg/d	Manganeso Mg/d	Molibdeno Mg/d	Potasio Mg/d	Sodio Mg/d	Cloro Mg/d
4 – 8 años	800	500	130	1	30	10	5	15	440	90	1,5	22	3,8	1,2	1,9
9 - 13 años Hombre	1.300	1.250	240	2	40	8	8	25	700	120	1,9	34	4,5	1,5	2,3
9 – 13 Años Mujer	1.300	1.250	240	2	40	8	8	21	700	120	1,6	34	4,5	1,5	2,3

TABLA DE VITAMINAS, REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Edad	Vita. D Mg/d	Tiamina Mg/d	Riboflavina Mg/d	Niacina Mg/d	Vit B6 Mg/d	Folato Mg/d	Vit B12 Mg/d	Ácido Pantetónico Mg/d	Biotina Mg/d	Vit C Mg/d	Vit E Mg/d	Vit A Mg/d	Vit K Mg/d	Colina Mg/d
4 – 8 años	5	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2	3	12	25	7	400	55	250
9 - 13 años Hombre	5	0,9	0,9	12	1	300	1,8	4	20	45	11	600	60	375
9 – 13	5	0,9	0,9	12	1	300	1,8	4	20	45	11	600	60	375

Años Mujer														

Fuente: Peña, Ros, et al. (2012)

ANEXO 9: REGISTRO DE PESO Y TALLA

N.	Estudiante	Edad		Peso/talla		Estado nutricional
		Años	Mese	Peso	Talla	
1	Allas Stalyn					
2	Aucatoma Danny					
3	Aucatoma Odalis					
4	Azogue Tupac					
5	Azogue Anahí					
6	Azogue Israel					
7	Caiza William					
8	Cambo Johalison					
9	Castillo Vidal					
10	Chicaiza Mauricio					
11	Chimborazo Alan					
12	Chimborazo Neicer					
13	Chimborazo Esmaida					
14	Chimborazo Gilma					
15	Chimborazo Stalin					
16	Chisag Marlon					
17	Chulco Kenia					
18	Collay Elsa					
19	Lucintuña Gloria					
20	Lucintuña Marlon					
21	Martínez Maylén					
22	Pasochoa Heidy					
23	Poaquiza Heidy					
24	Poaquiza Mentor					
25	Poaquiza Deysi					
26	Poaquiza Silvana					
27	Poaquiza Jorge					
28	Punina Silva					
29	Quinaloa Anahí					
30	Tibanlombo Dasany					
31	Tibanlombo Deisy					
32	Tixilema Cristhian					
33	Tixilema Nashly					
34	Tixilema Flor					
35	Villacís David					
36	Yanchaliquín Mesías					
37	Yanchaliquín Alex					

Fecha de la medición: 25 de septiembre del 2019

Responsables: Johana Erazo – Valeria Guamán

ENCUESTA A ESCOLARES

UNIDAD EDUCATIVA “FÉLIX ÁNGEL GRANJA”

TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

FECHA: 18 de septiembre del 2019

Nombre de la encuestadora: Johana Erazo y Valeria Guamán

Estimados niños y niñas:

A continuación, se presenta un listado de posibles alimentos que se consumen en el recreo.

Por favor seleccione escribiendo una “X” en el casillero que se apegue a su realidad.

Cuestionario

1.- ¿Desayunas en tu casa antes de venir a la escuela?

Si	
No	

2.- ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

Pan		Huevo	
Tortillas de trigo o maíz		Leche	
Avena		Carne frita o estofada	
Machica		Salchichas	
Tostado		Agüitas aromáticas	
Máchica		Queso	
Arroz		Frutas	
Yuca/plátano cocinado o en tortillas		Batido de frutas con leche	
Mote		Coladas	
Otros cereales		Nada	

3.- ¿Consumes dulces?

Mucho	
Poco	
Nada	

4.- ¿Qué tipo de alimentos trae de su casa o compra en el bar de la Unidad Educativa?

Chochos con tostado	
Chulpi	
Habas tostadas	
Canguil	
Papas fritas	
Máchica	
Manì	
Cevichochos	
Conflex	
Amaranto tostado	
Chitos	

Doritos	
Fritada	
Doritos	
Habas enconfitadas	
Pepa de zambo tostado	
Habas con sal	
Almendras	
Pipas	
Nueces	
Arroz con carne frita	
Pistachos	

5.- ¿Recibes colación escolar?

Si	
No	

5.- ¿Recibes colación escolar?

Si	
No	

6.- ¿Consumes con agrado la colación escolar?

Si	
No	

7.- ¿Conoces la importancia de una adecuada alimentación para tu desarrollo?

Si	
No	

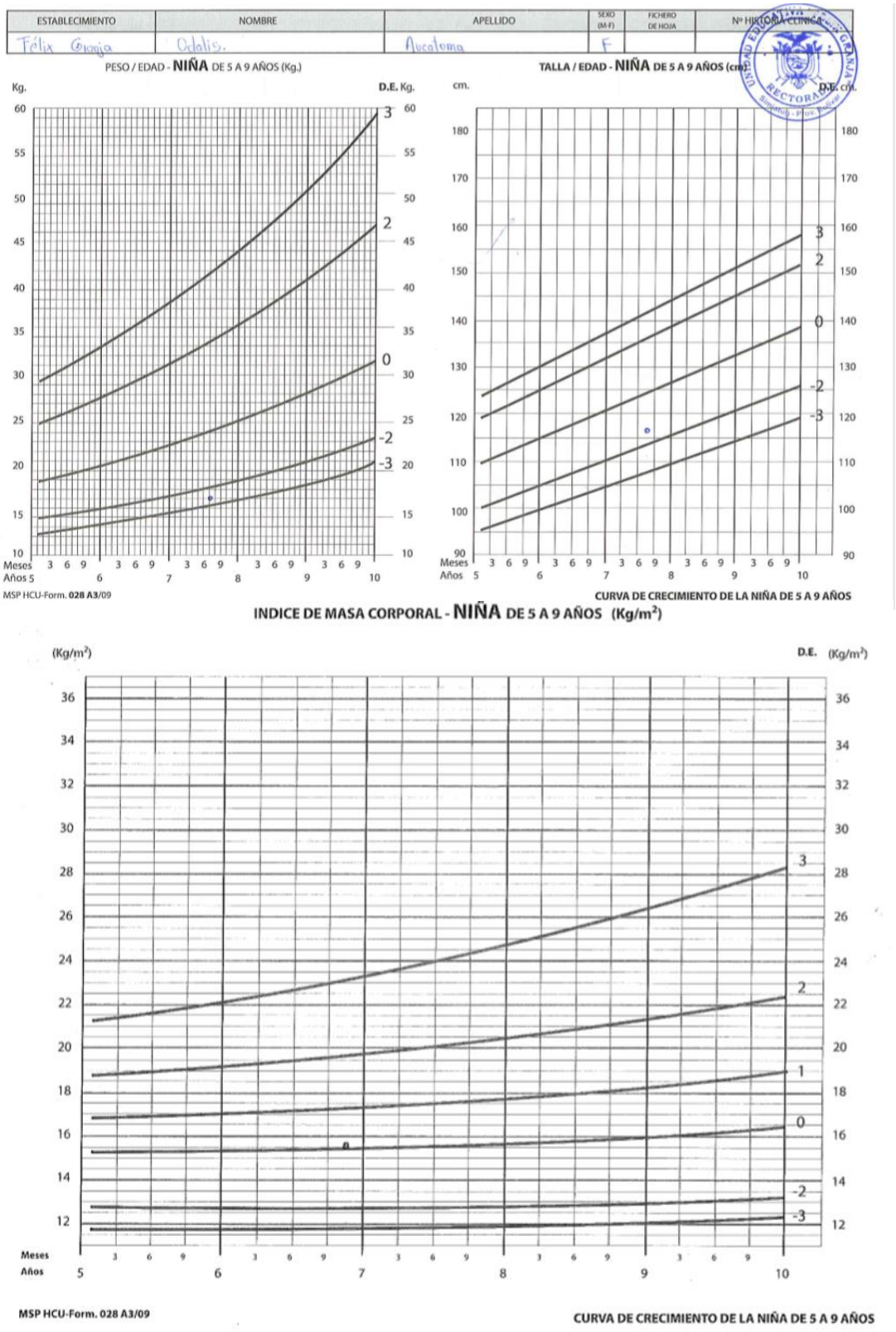
8.- ¿Te gusta la comida del bar?

Si	
No	

Gracias por tu colaboración

ANEXO 10: HOJAS DE CURVAS DE CRECIMIENTO

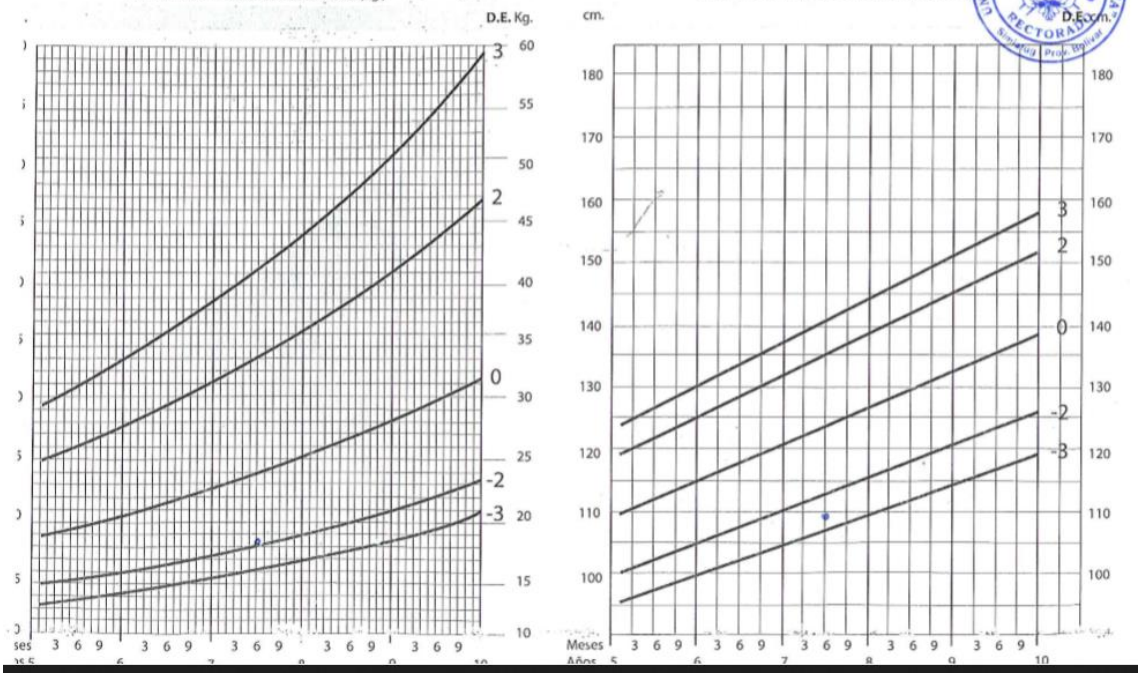
NIÑAS



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Flor	Tixilema	F		

PESO / EDAD - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)

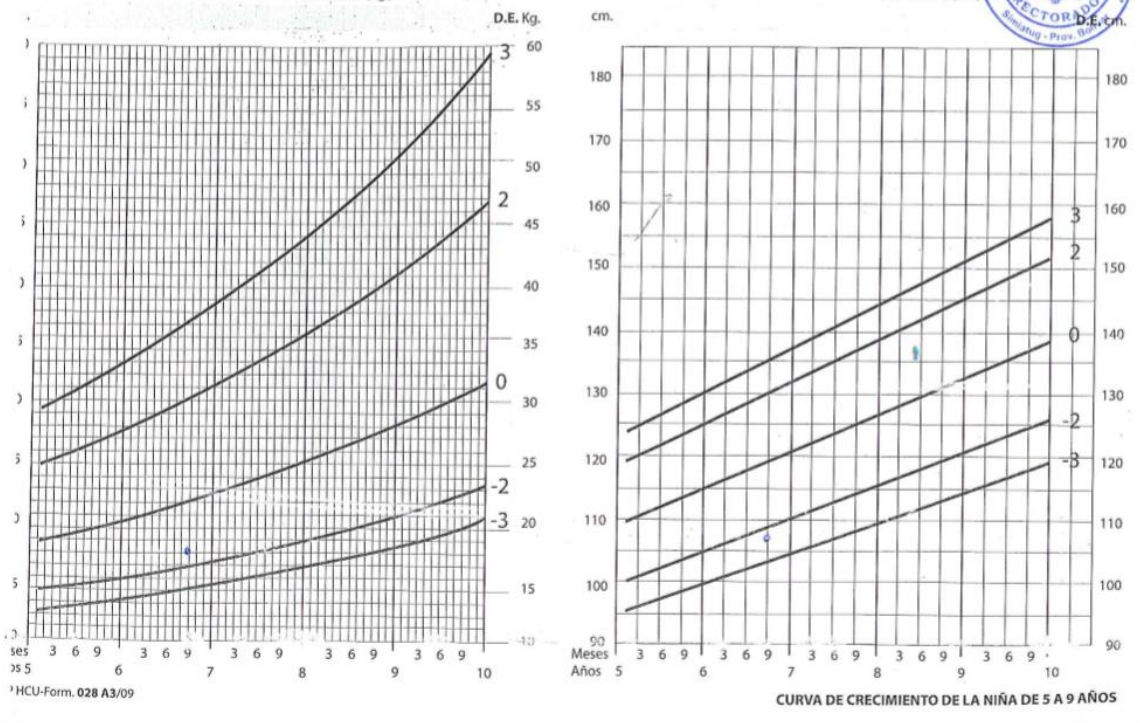
TALLA / EDAD - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (cm)



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Deisy	Tibanlombo	F		

PESO / EDAD - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)

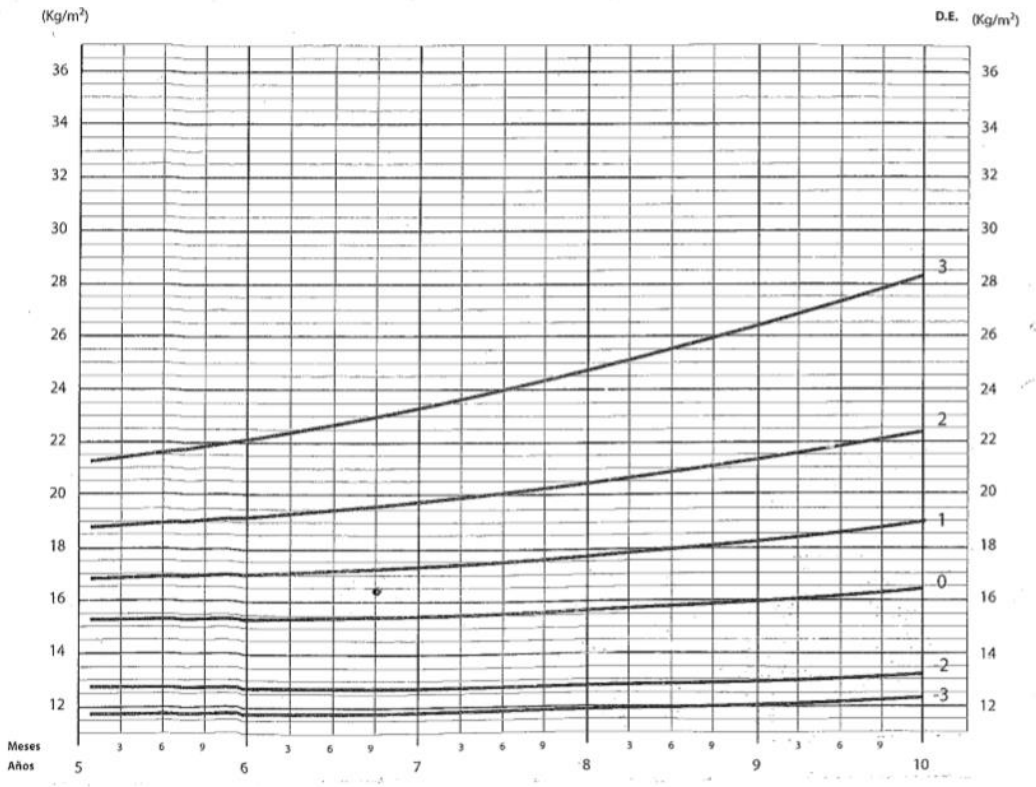
TALLA / EDAD - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (cm)



HCU-Form. **028 A3**/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)

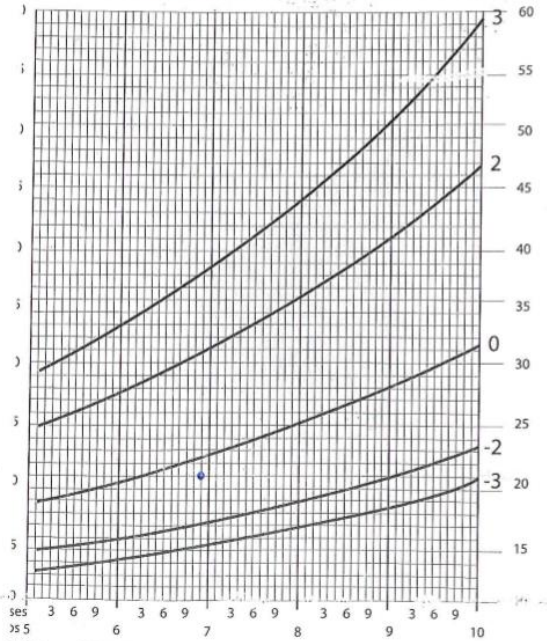


MSP HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

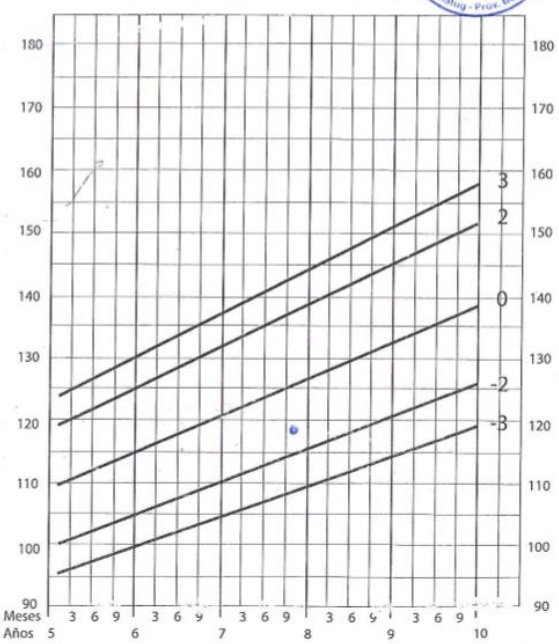
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Granja	Dasany	Tibanlombo			

PESO / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)



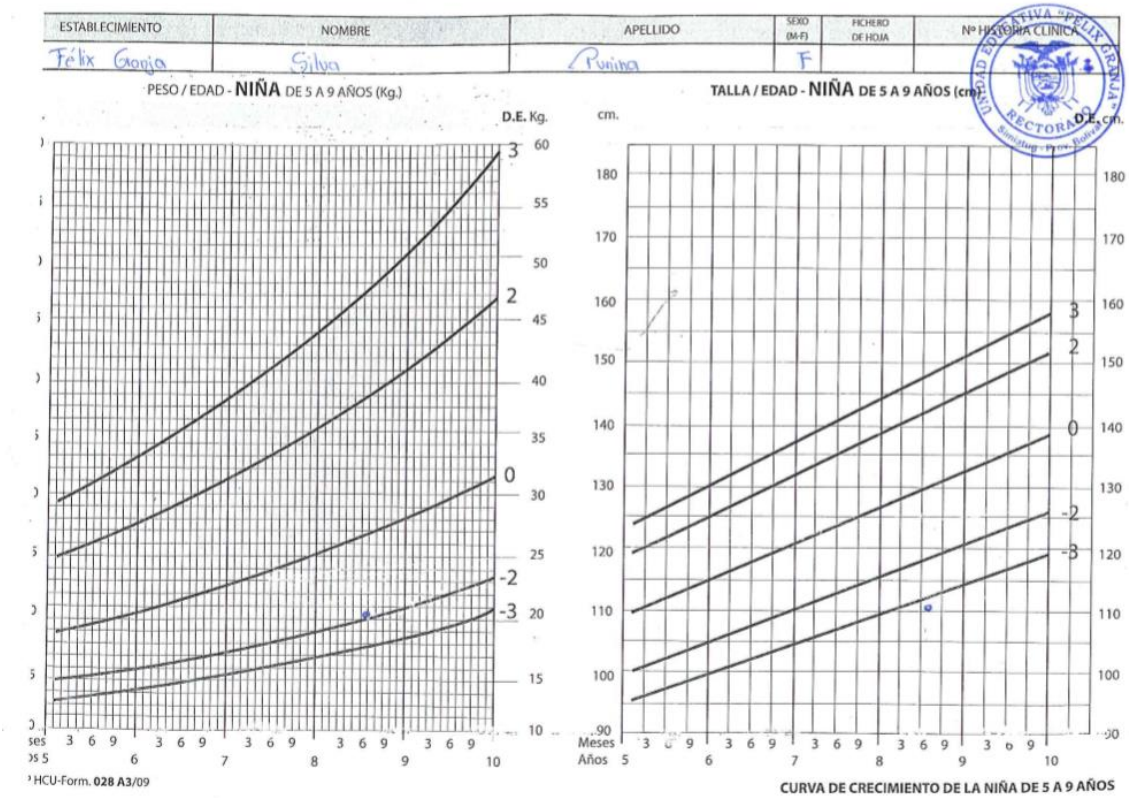
HCU-Form. 028 A3/09

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



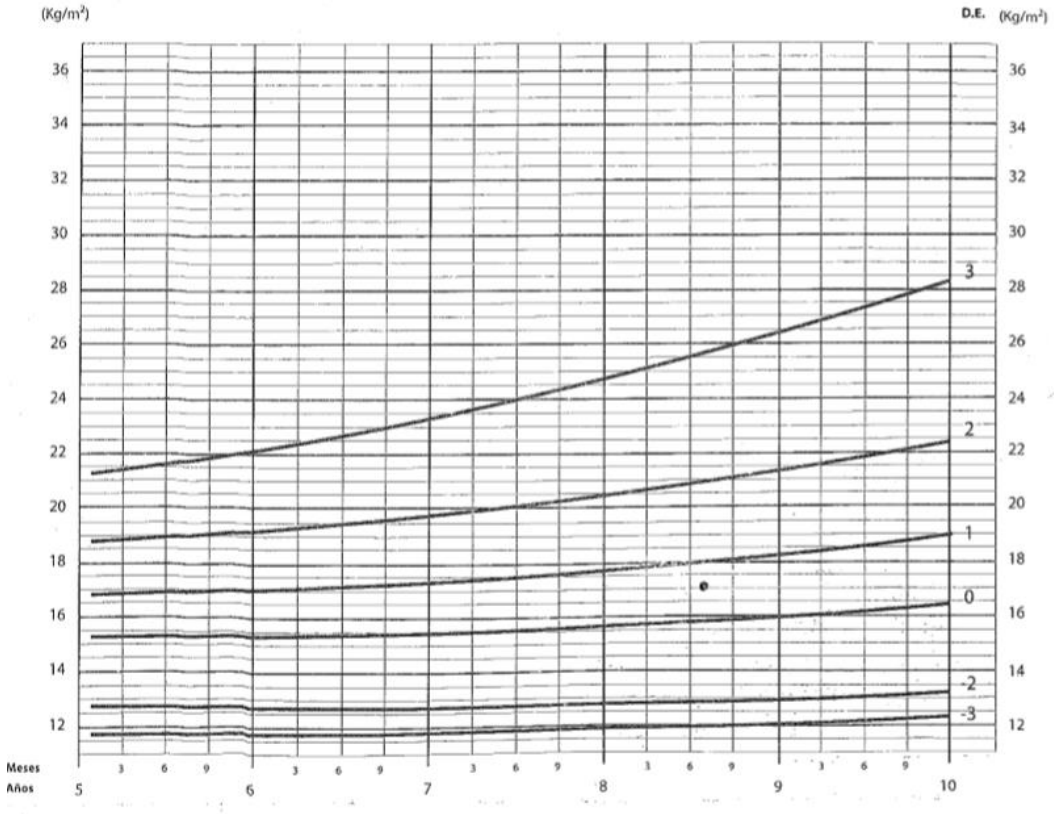
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Gonja	Silva	Purina	F		



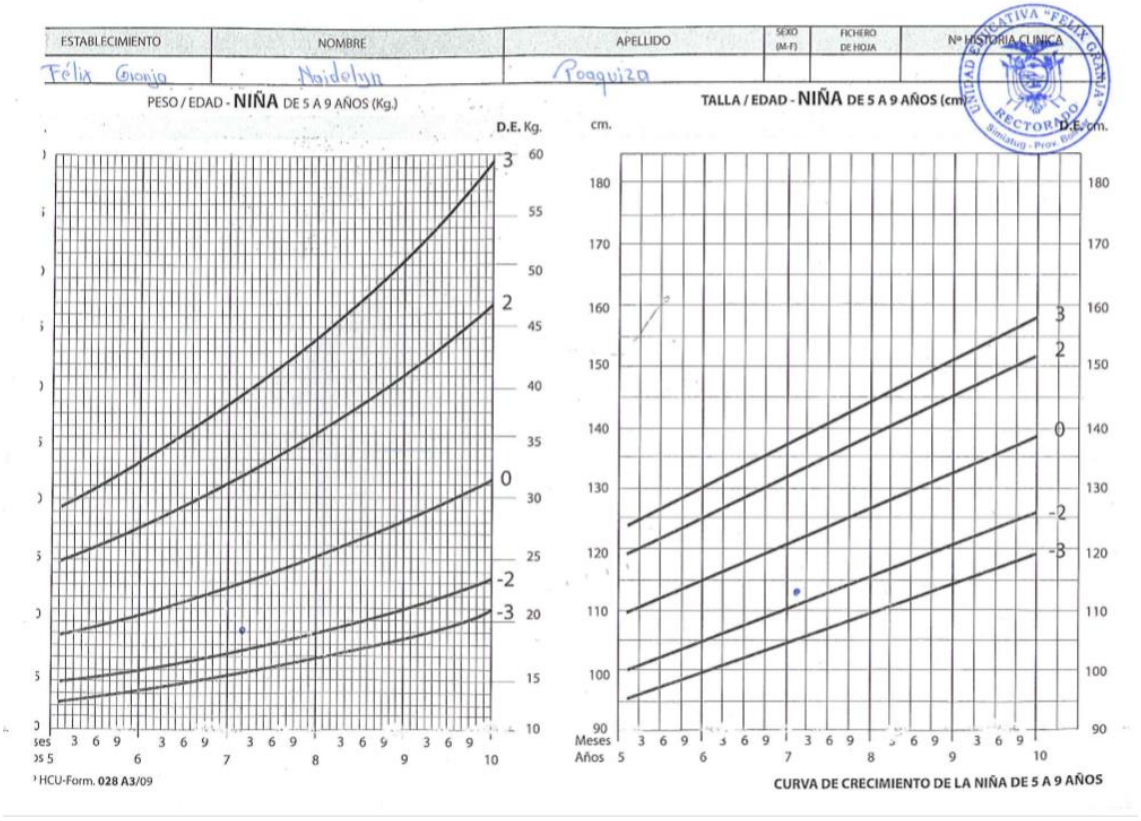
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)



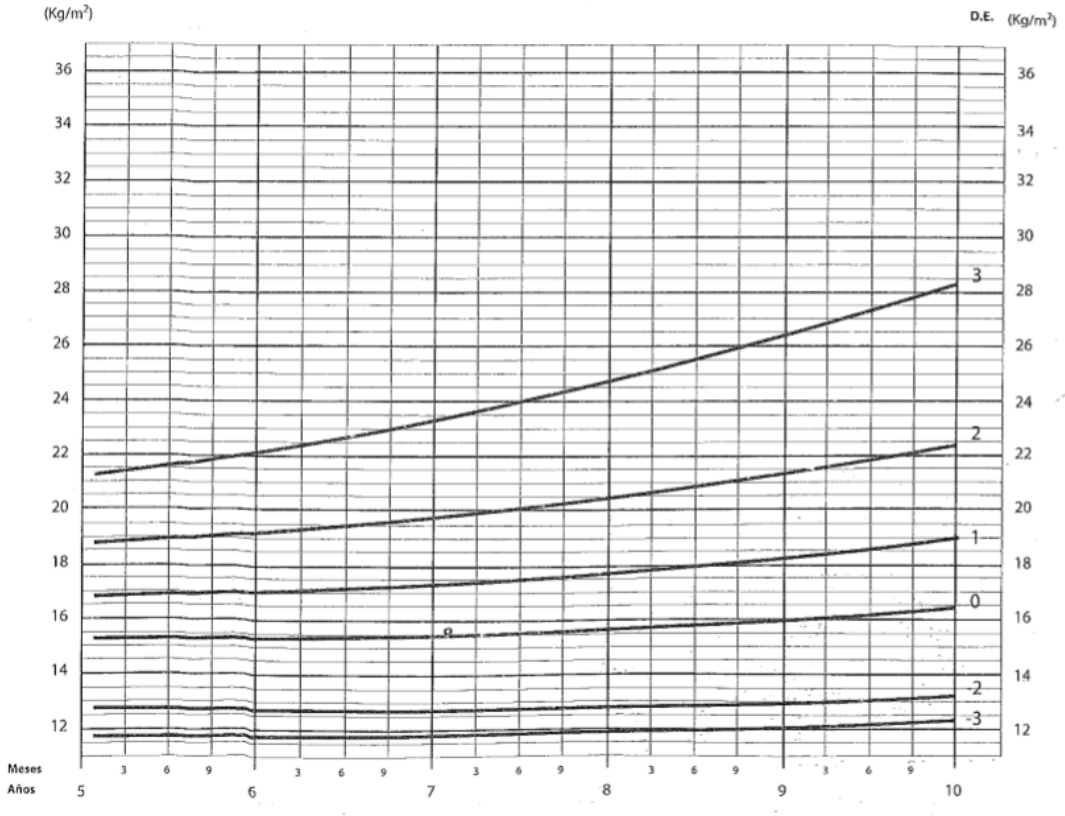
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Gironja	Naidelyn	Poaquiza			



CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

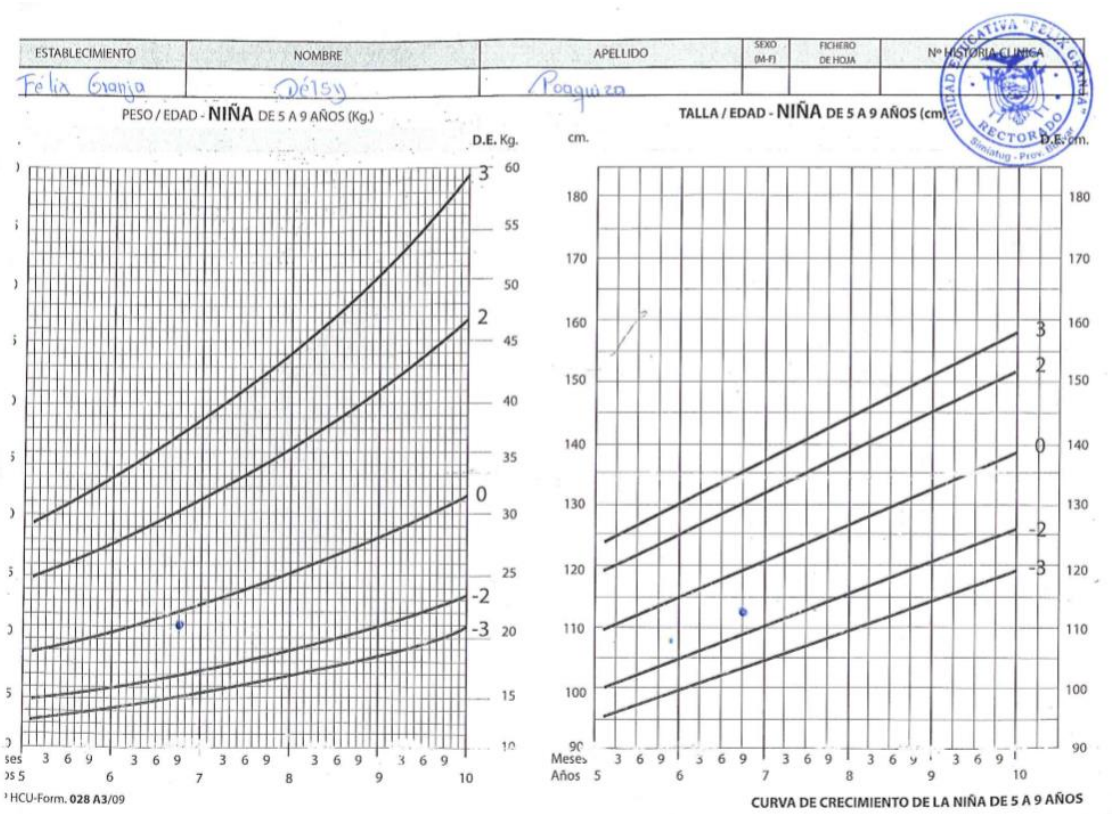
INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)



MSP HCU-Form. 028 A3/09

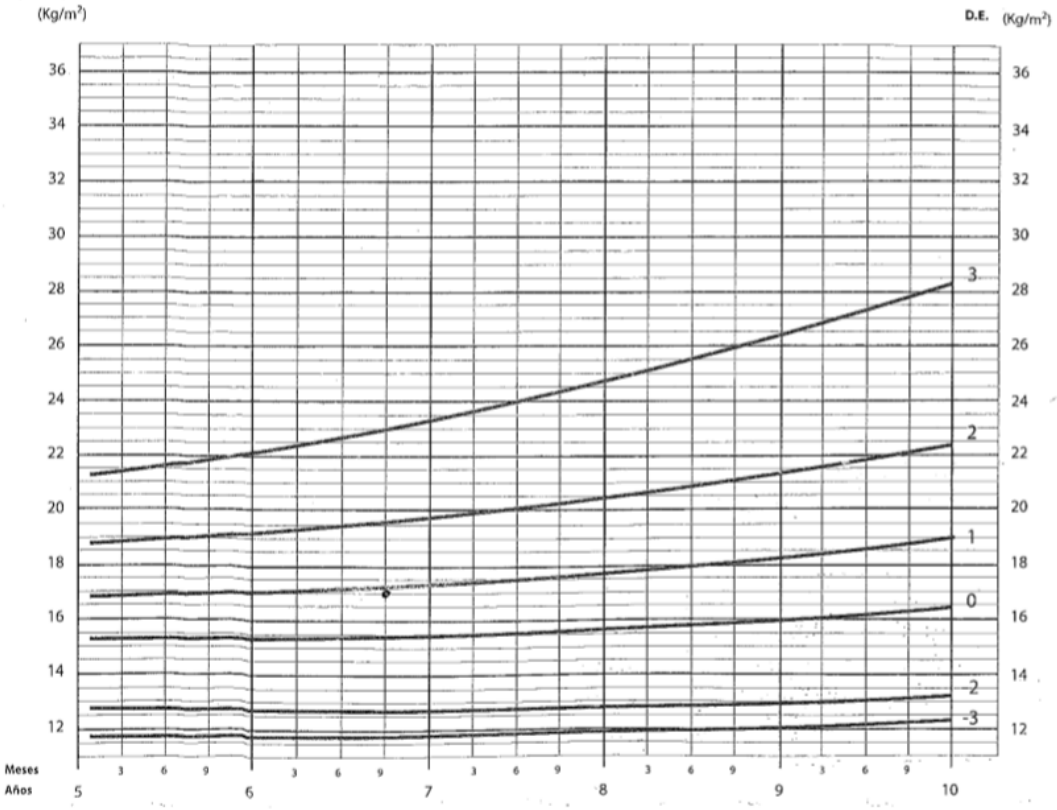
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Felix Granja	Deisy	Poaguiza			

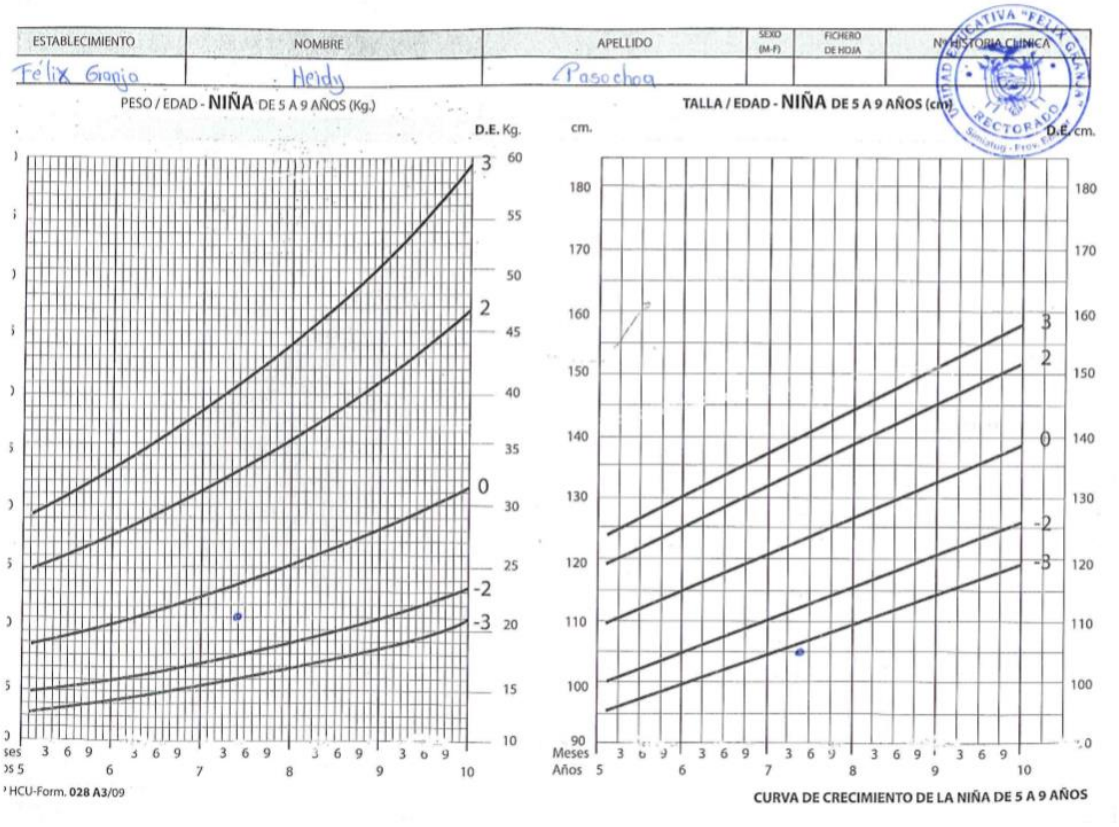


CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

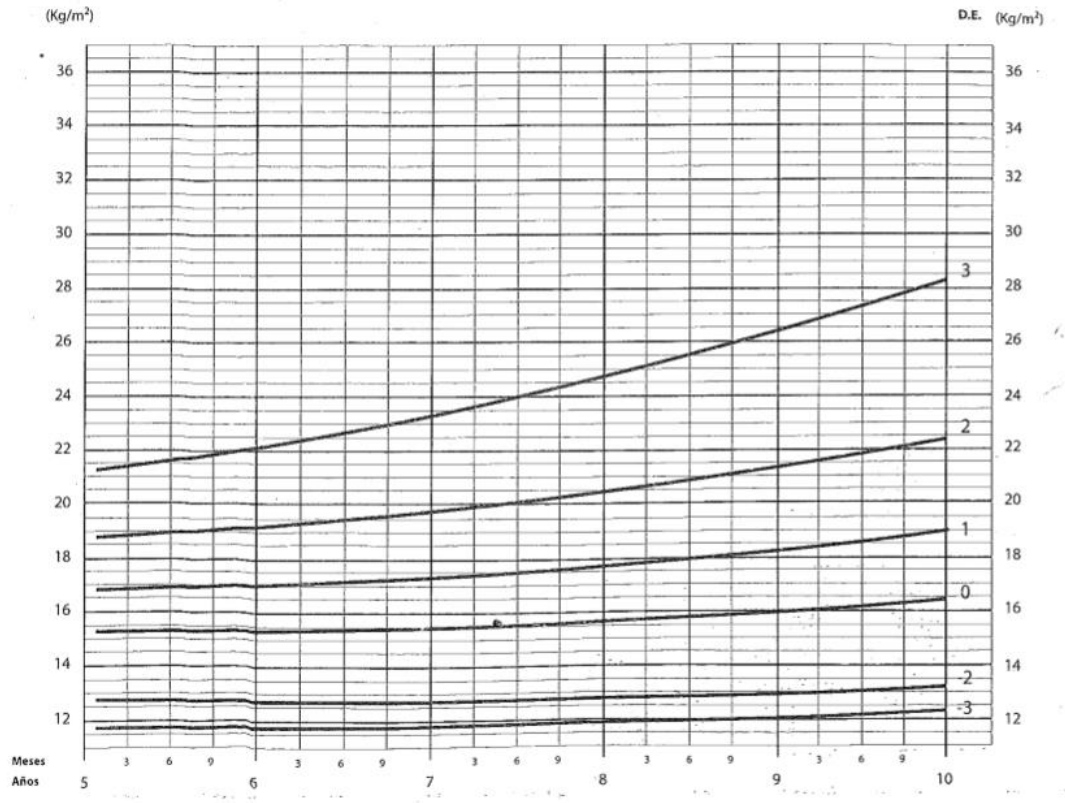
INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Gragia	Heidy	Pasochoa			



INDICE DE MASA CORPORAL - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)

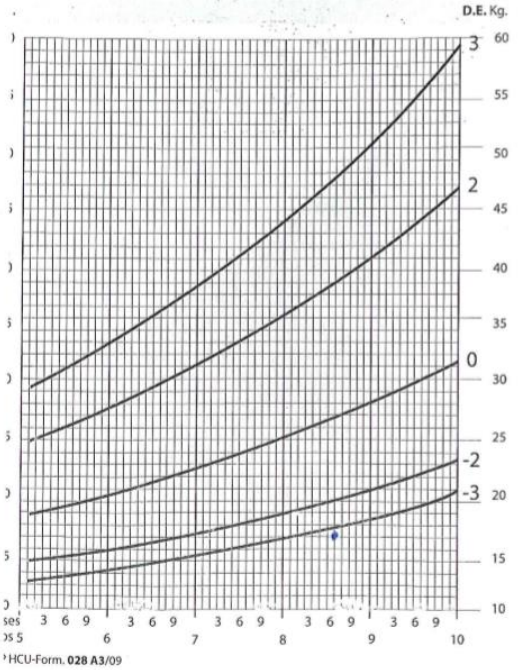


MSP HCU-Form. 028 A3/09

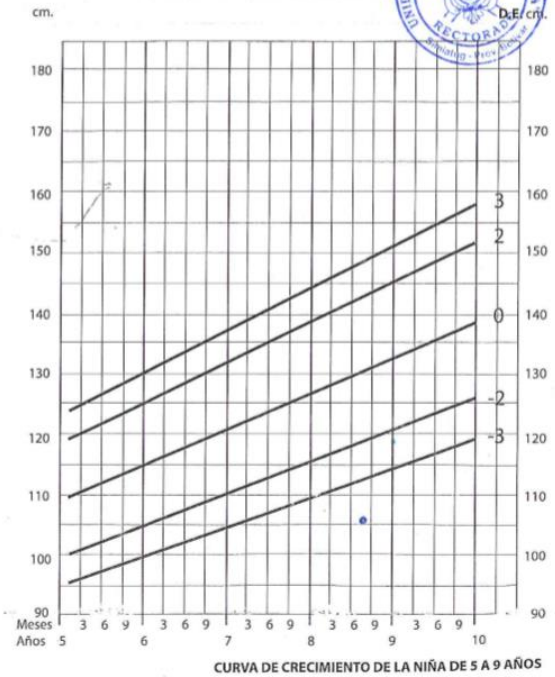
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Bravo	Valeria	Martinez	F		

PESO / EDAD - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)



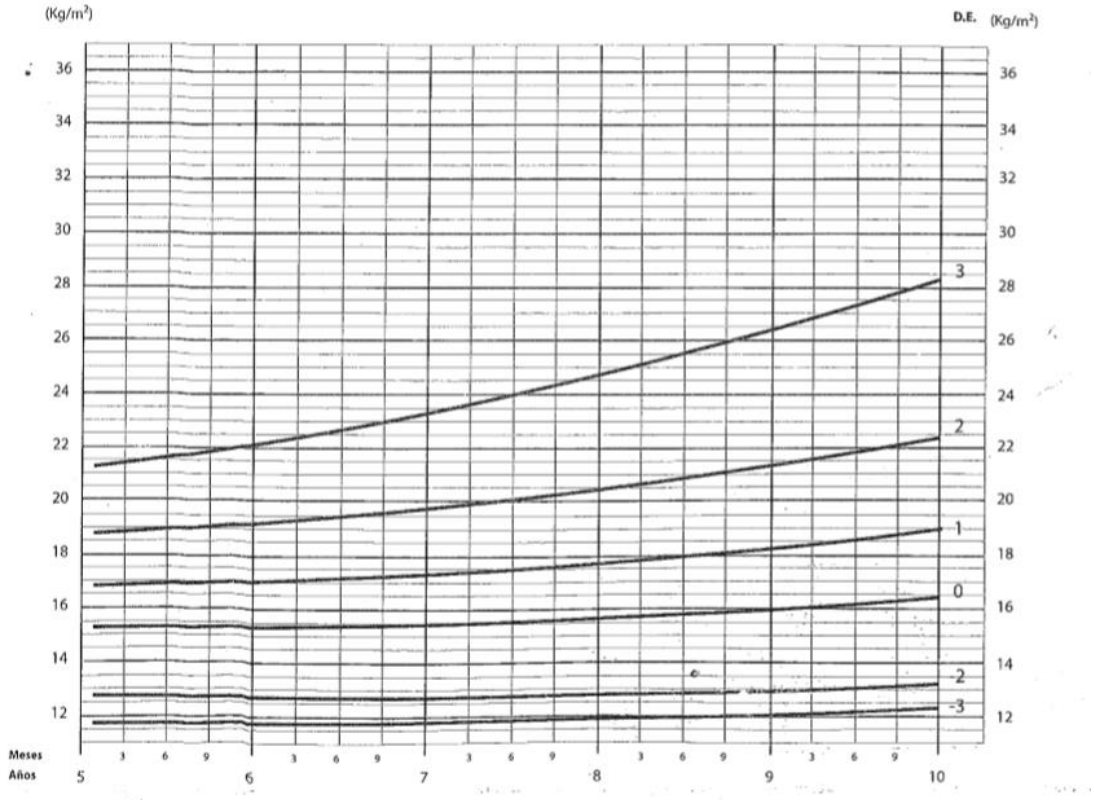
TALLA / EDAD - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (cm.)



HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)



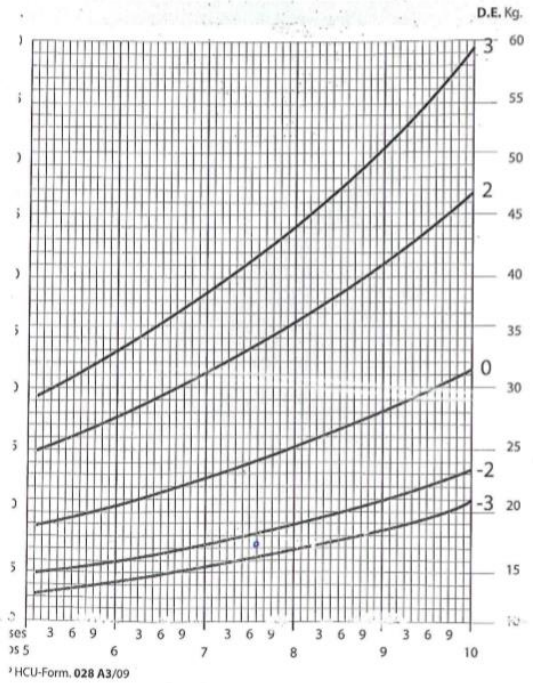
MSP HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

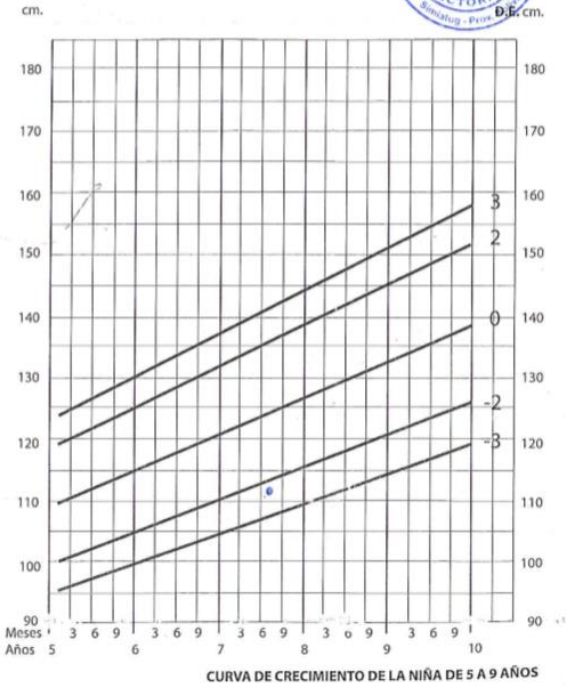
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Granja	Gloria	Lucintuña	F		

UNIDAD EDUCATIVA "FELIX GRANJA" RECTORADO Simiatug - Prov. Bolívar

PESO / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)



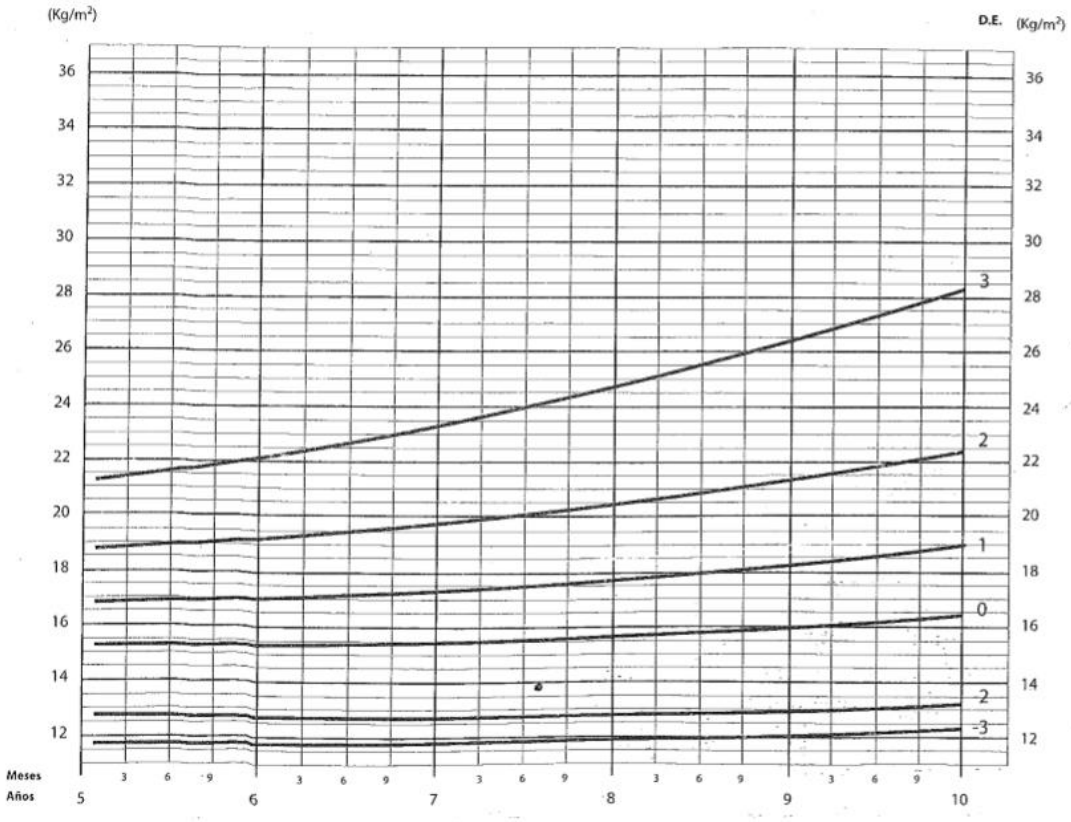
TALLA / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (cm)



HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)



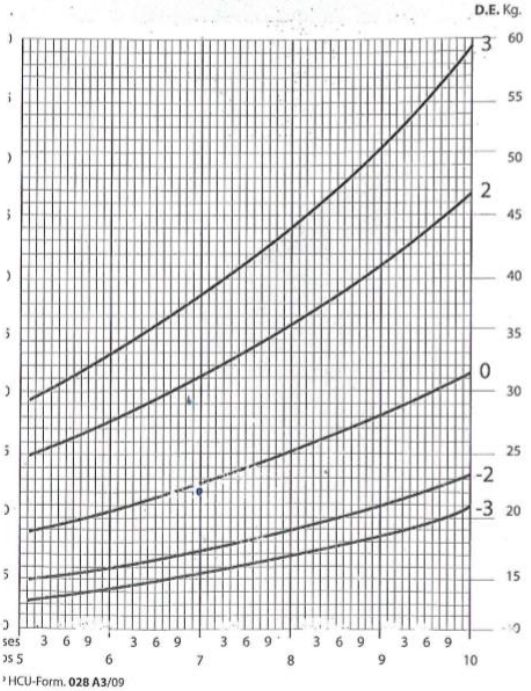
MSP HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

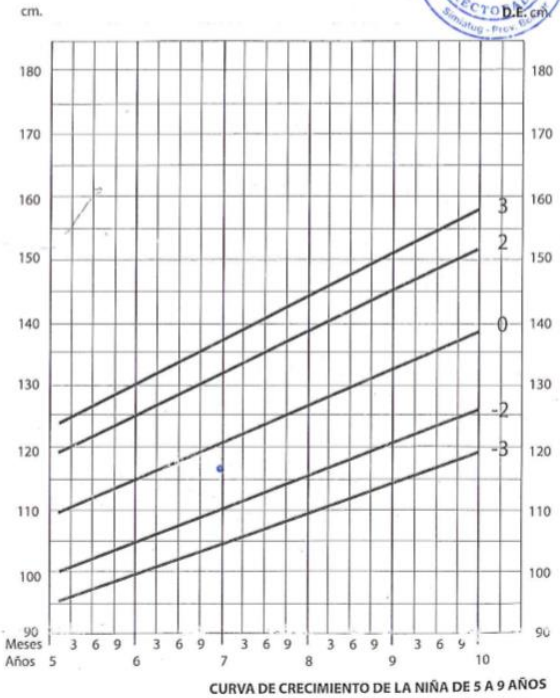
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Granja	Kenia	Chulco	F		

UNIDAD EDUCATIVA "FELIX GRANJA" RECTORADO Simiatug - Prov. Bolívar

PESO / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)



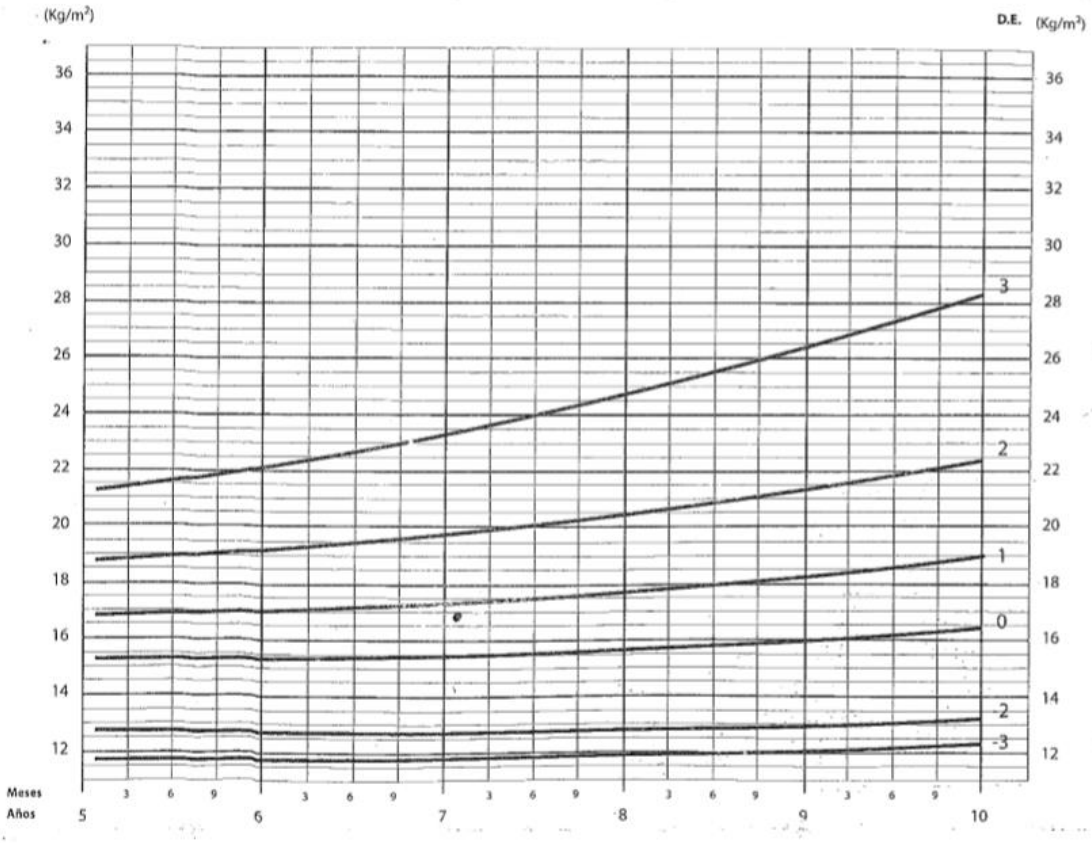
TALLA / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (cm)



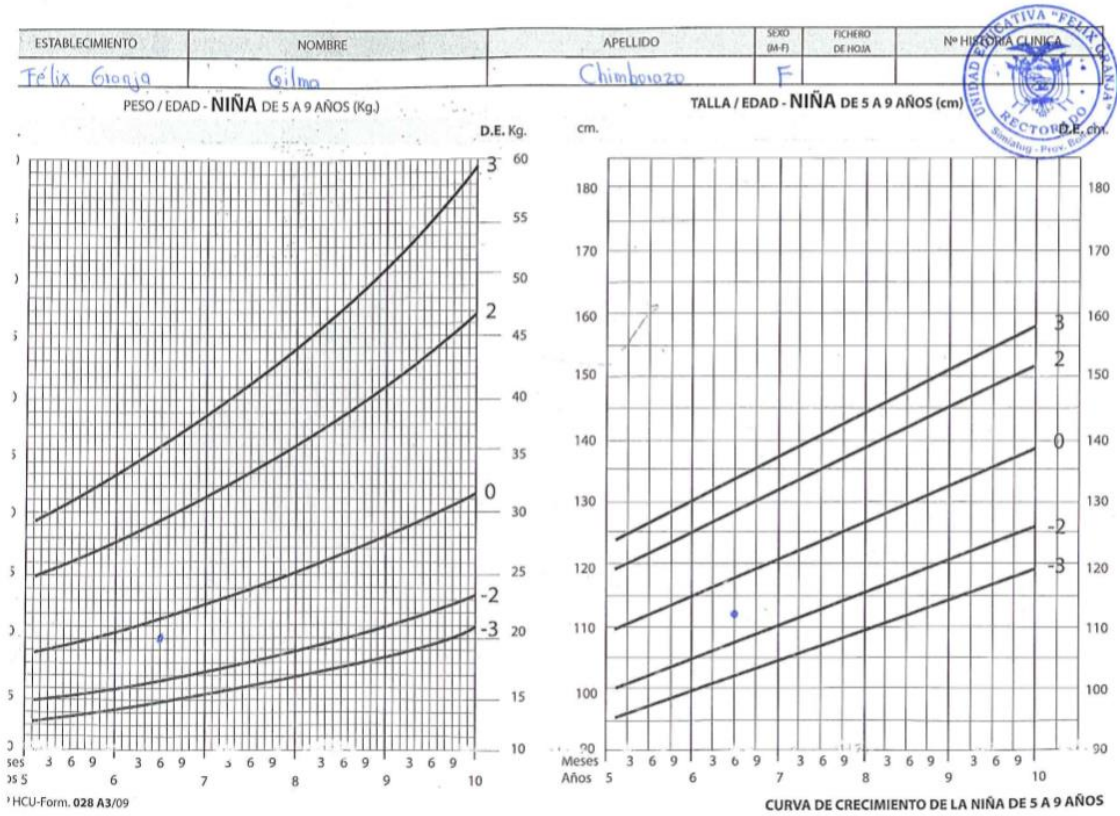
HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Gragja	Gilma	Chimborazo	F		

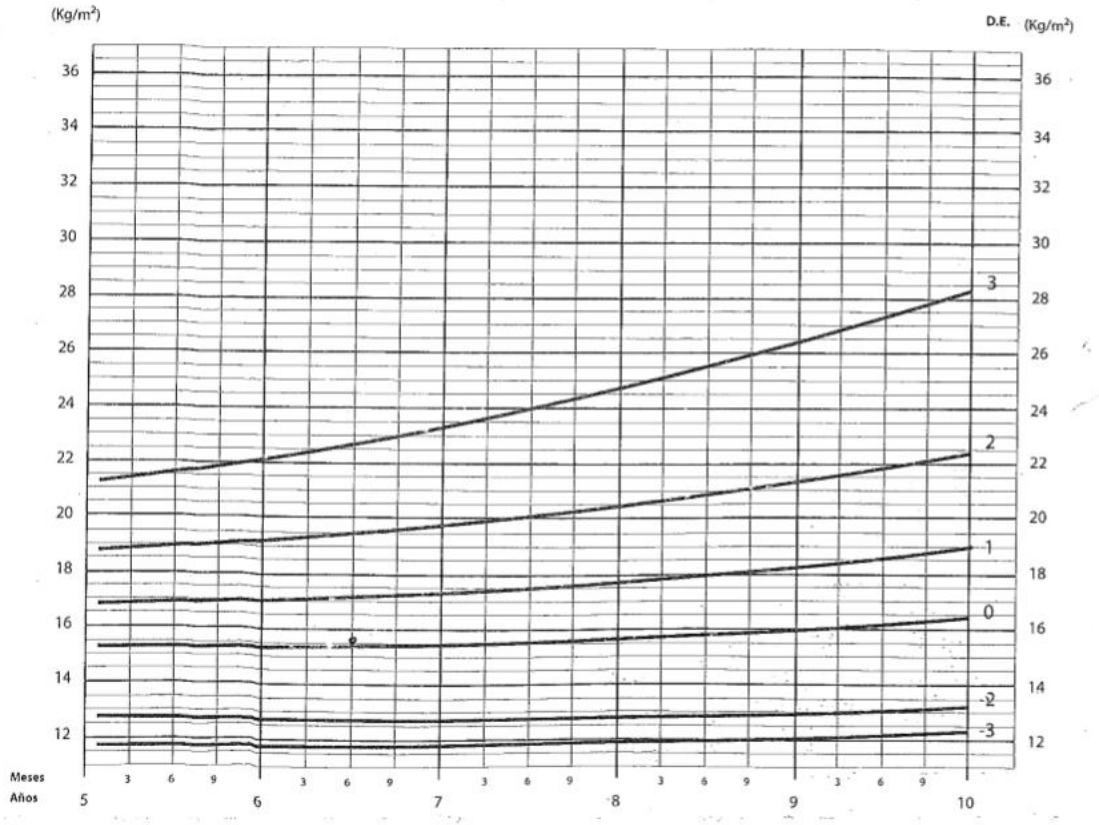


UNIDAD EDUCATIVA "FELIX GRAGJA" RECTORADO

HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)



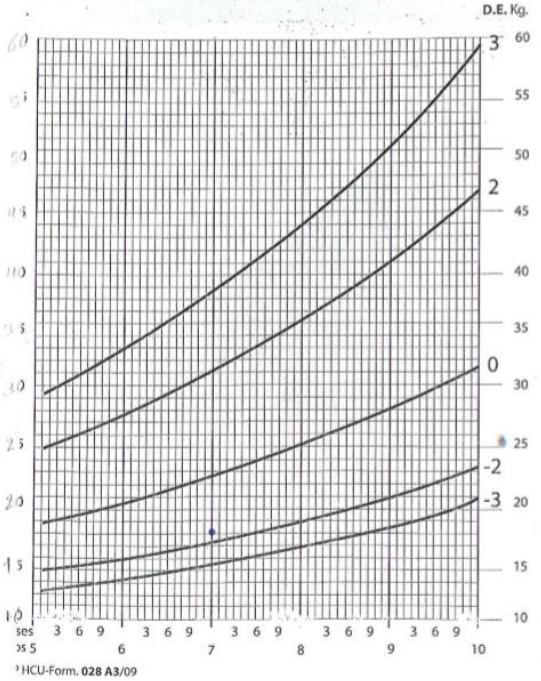
MSP HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Granja	Esmoida	Chimborozo	F		

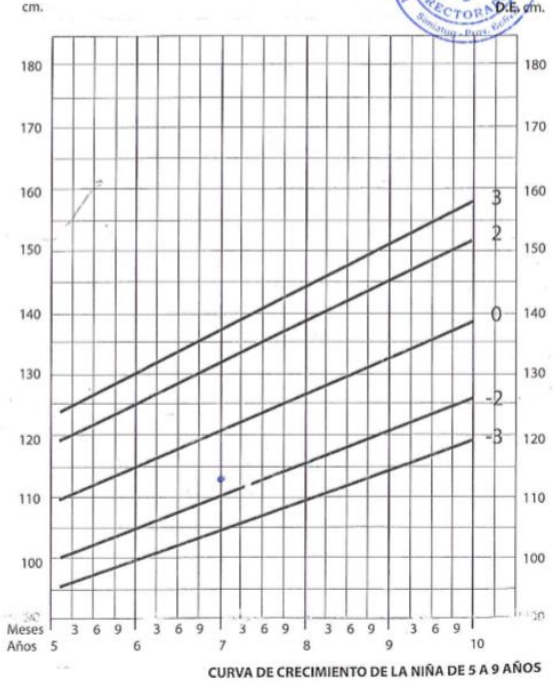
UNIDAD EDUCATIVA "FELIX GRANJA" RECTORADO Simiatug - Bolívar

PESO / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)



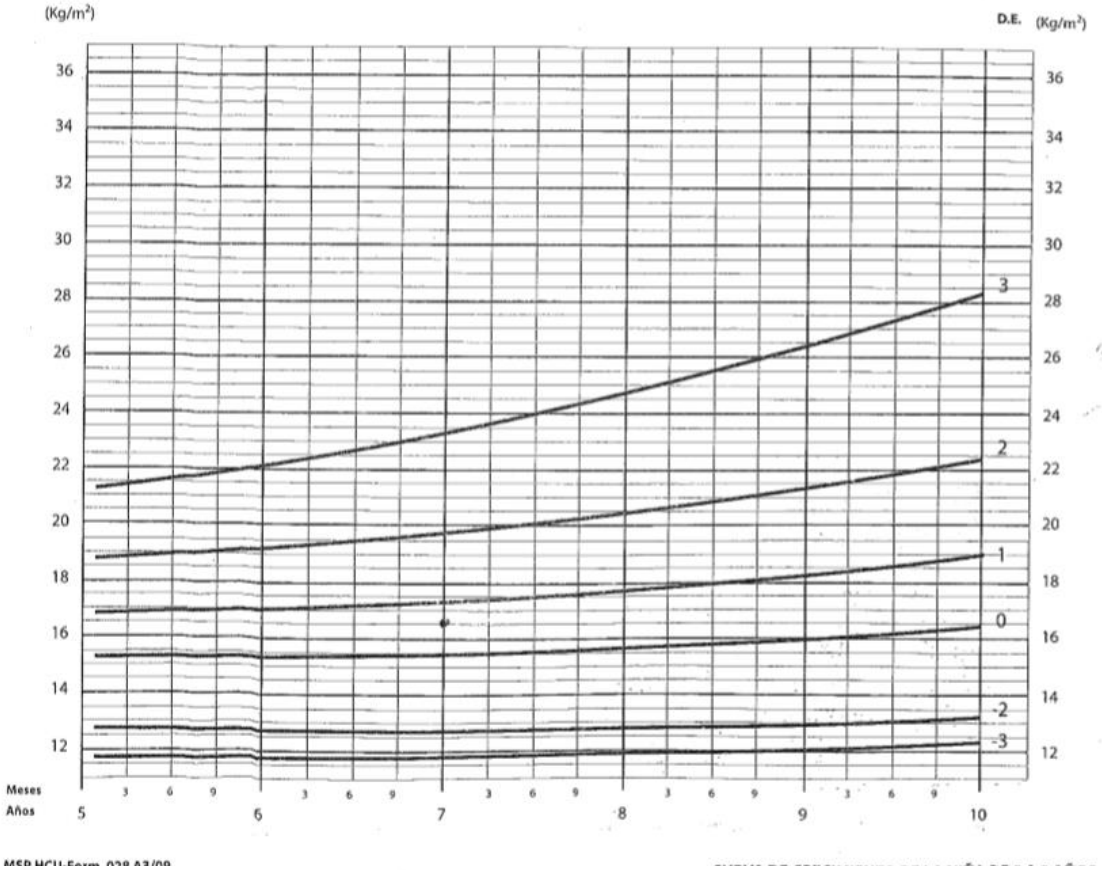
HCU-Form. 028 A3/09

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



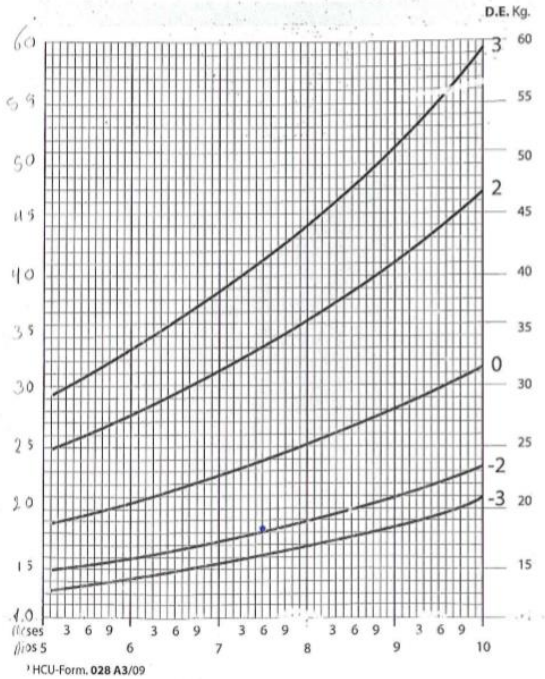
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)

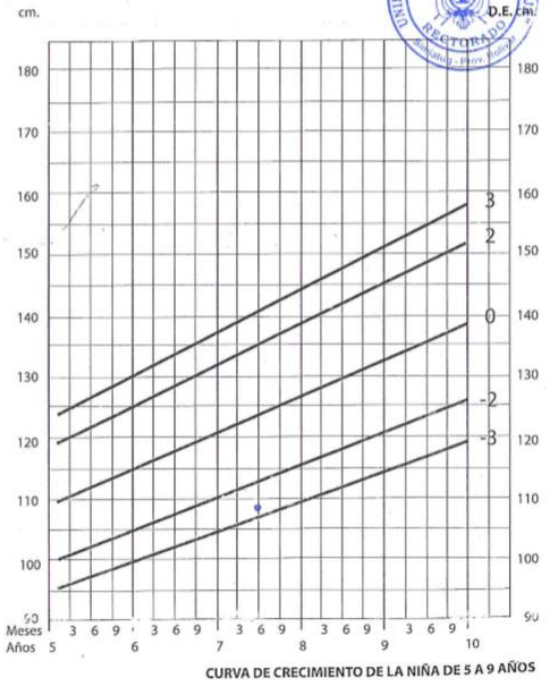


MSP HCU-Form. 028 A3/09

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Granja	Alemberth	Combo	F		

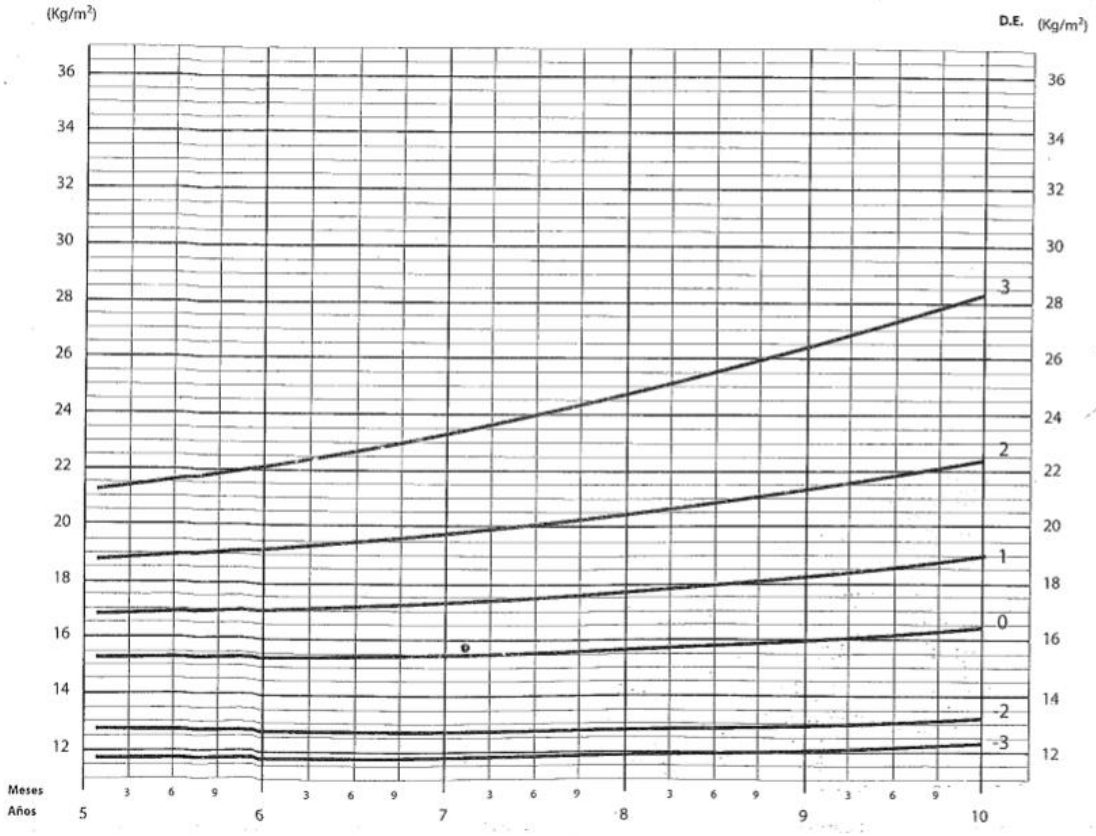

PESO / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)

HCU-Form. 028 A3/09


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

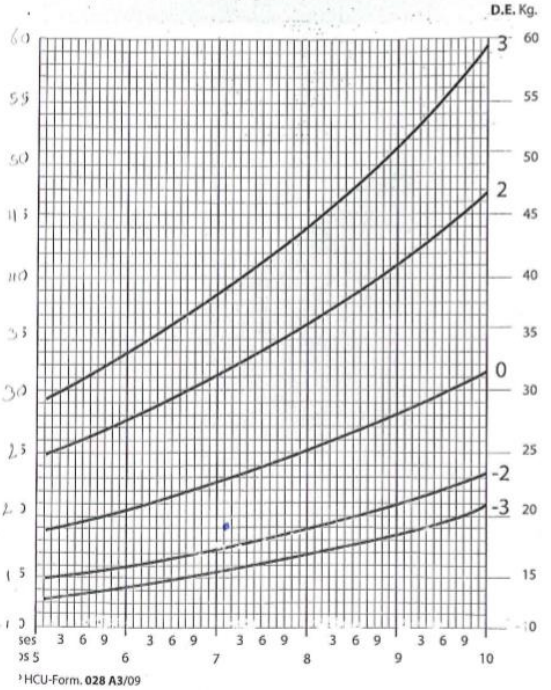
CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)

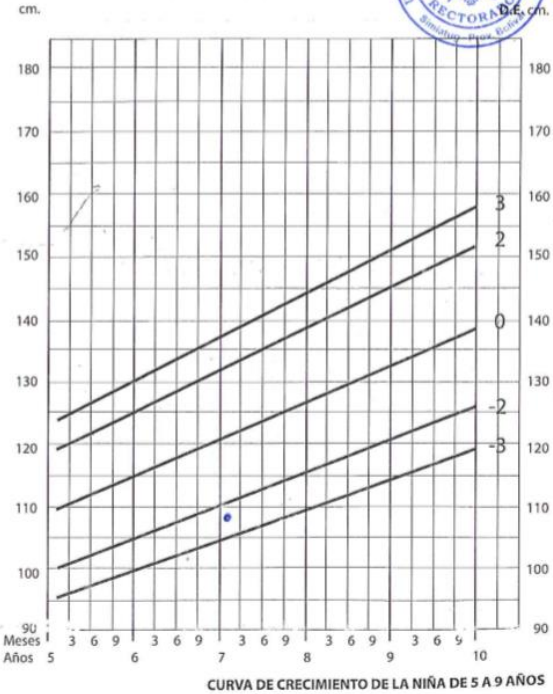


ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	FICHERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Granja	Bélgica	Azogue	F		

PESO / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (Kg.)



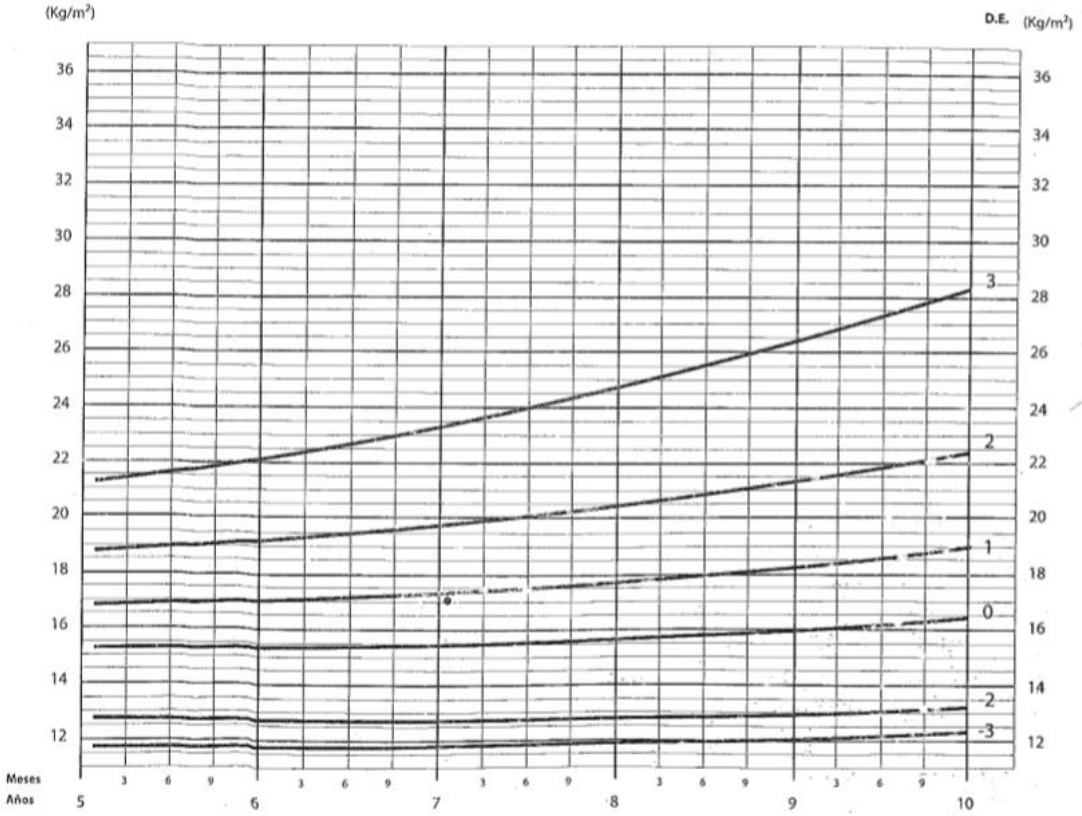
TALLA / EDAD - NIÑA DE 5 A 9 AÑOS (cm.)



HCU-Form. **028 A3**/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DE MASA CORPORAL - **NIÑA** DE 5 A 9 AÑOS (Kg/m²)

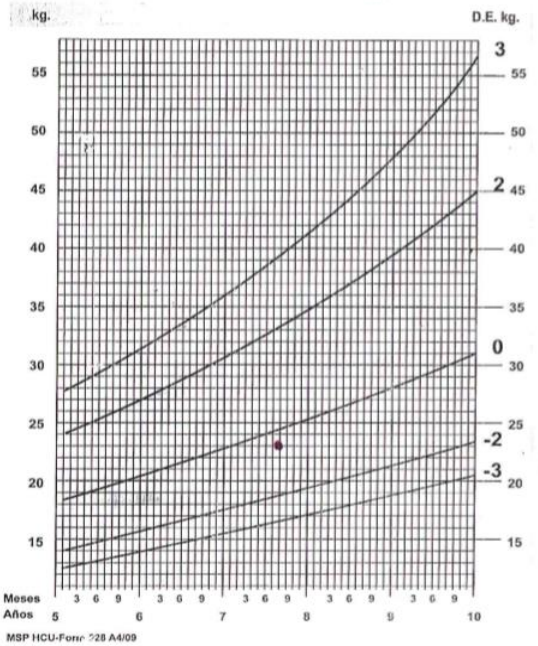


MSP HCU-Form. 028 A3/09

CURVA DE CRECIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

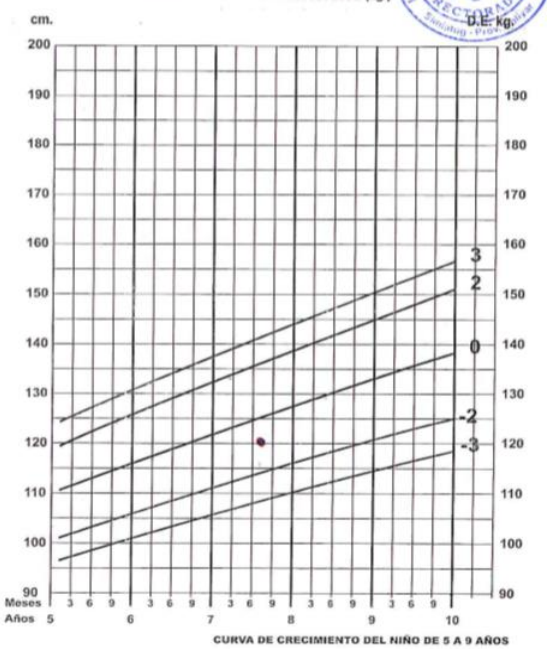
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Jose	Villacis	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)

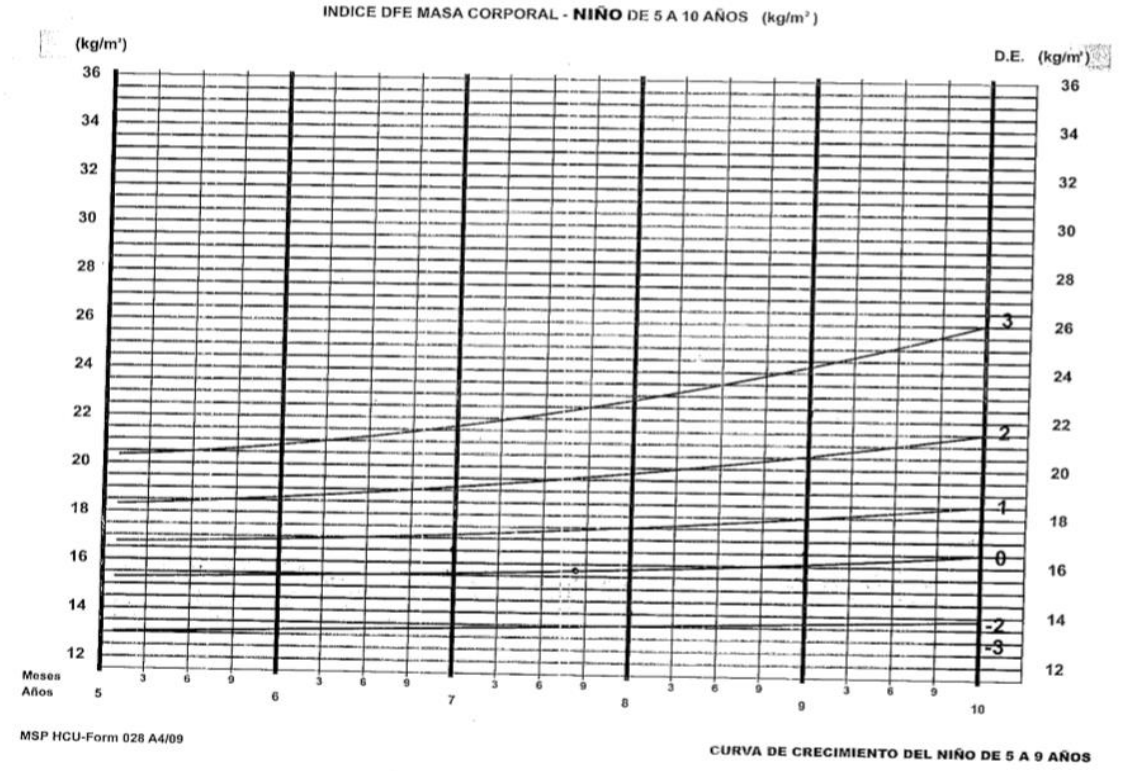


MSP HCU-Form. 028 A4/09

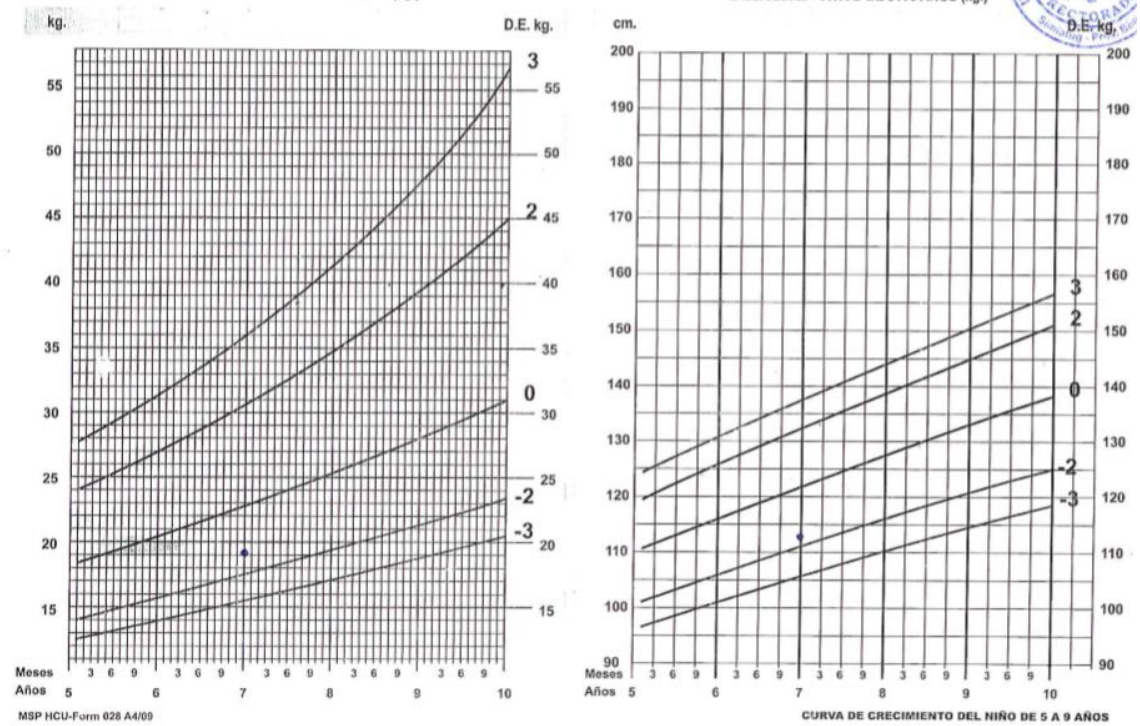
TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



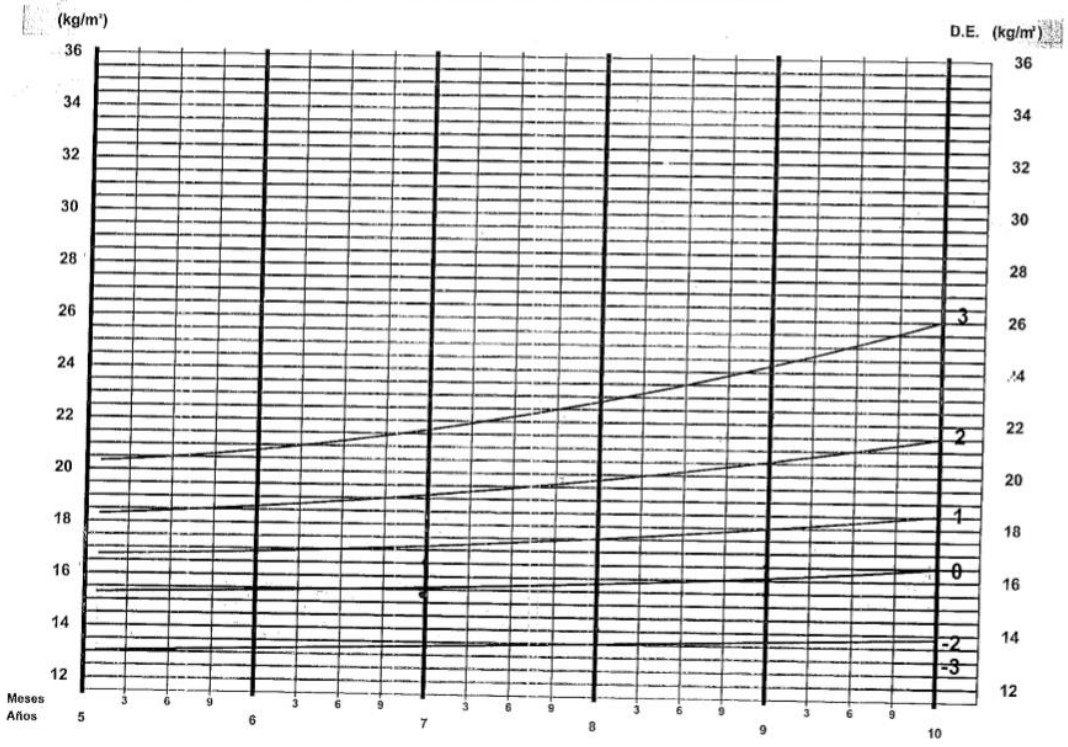
CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Felix Guaja	Gisellian	Tixilema	M		



INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

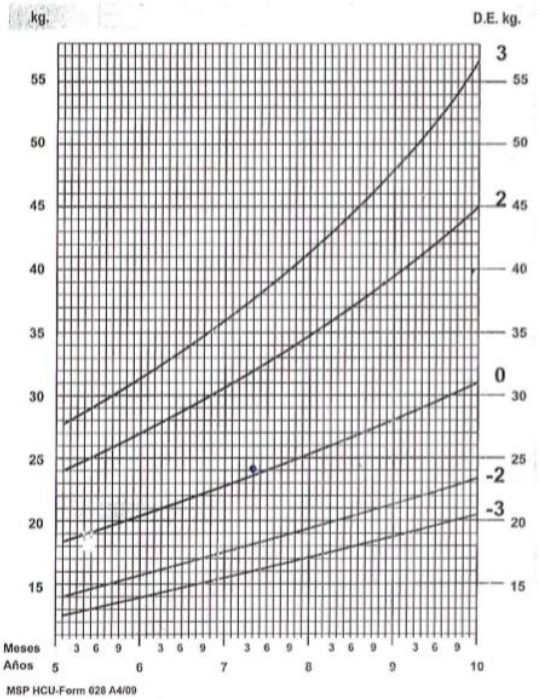


MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

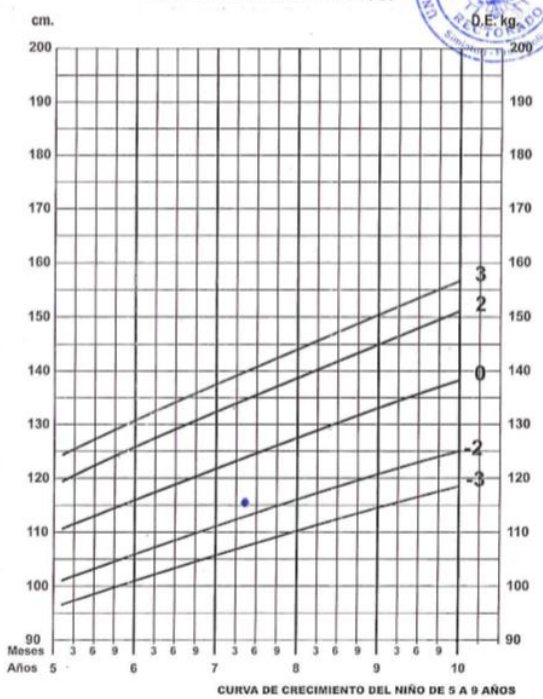
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NUMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLINICA
Félix Granja	Jorge	Pasquiza	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)

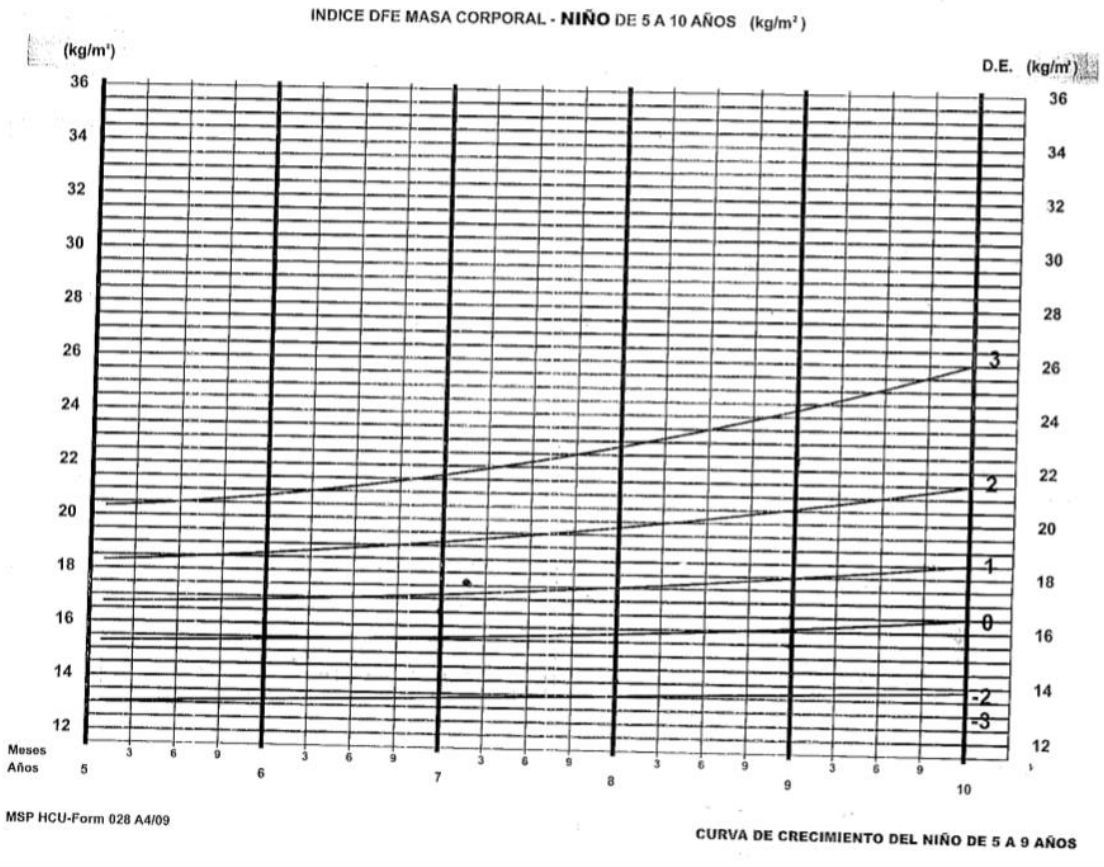


MSP HCU-Form 028 A4/09

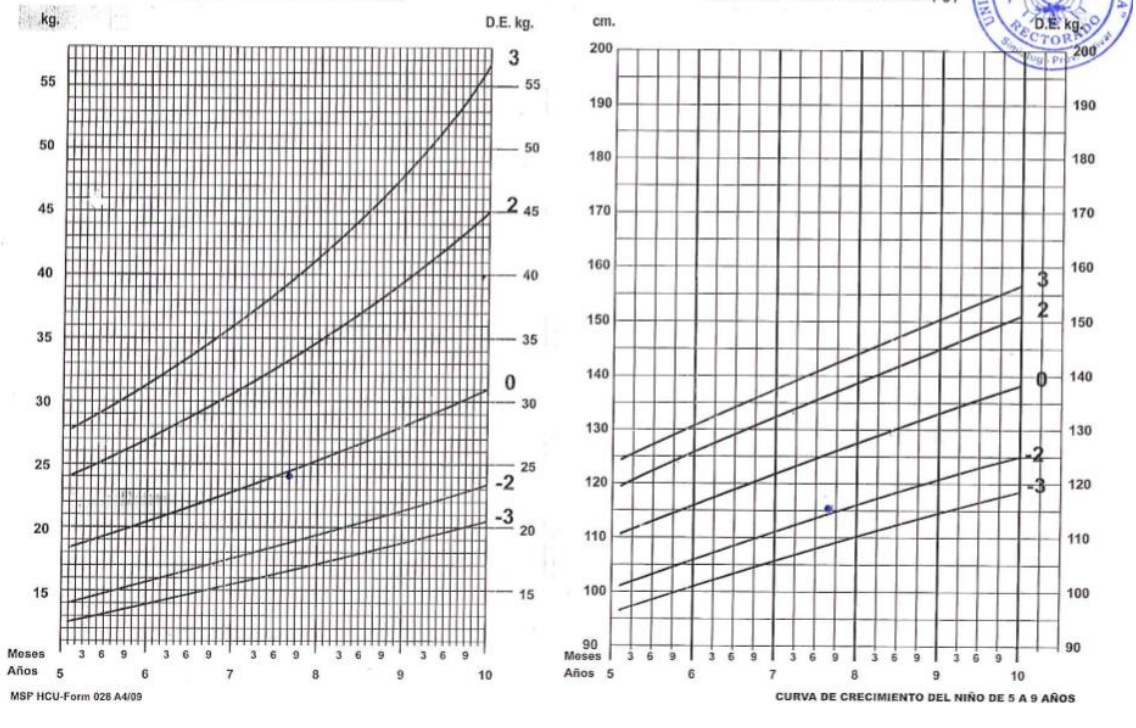
TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



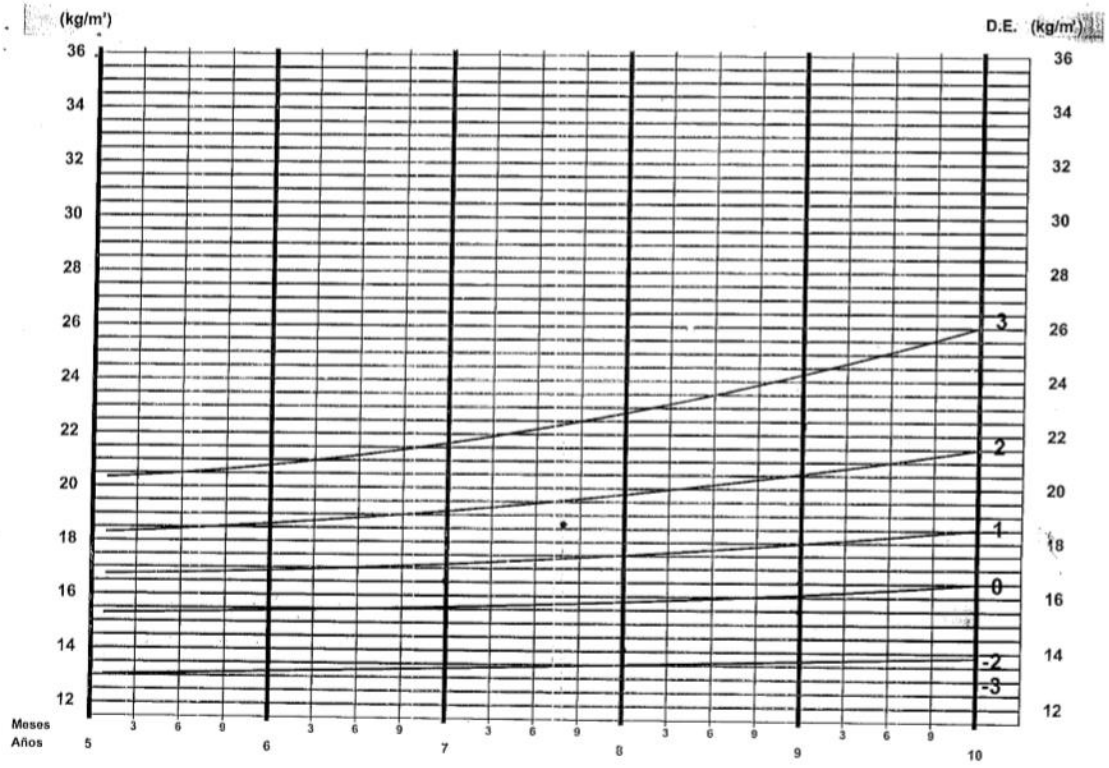
CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Crespo	Mentor	Paguiza	M		



INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

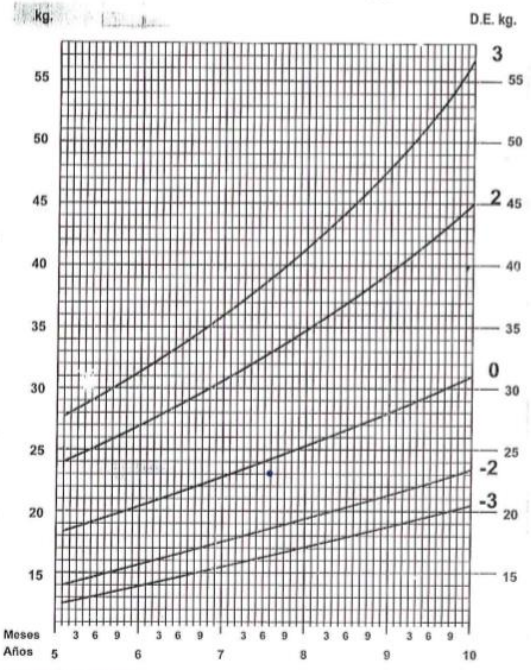


MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

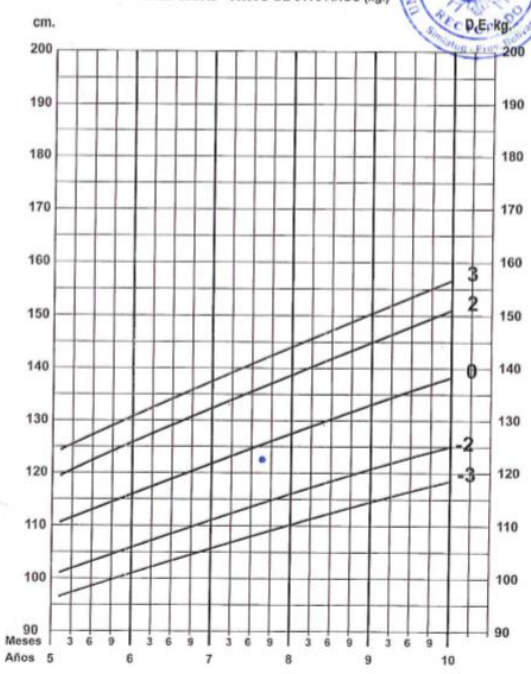
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Marlon	Lucintuña	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



MSP HCU-Form 028 A4/09

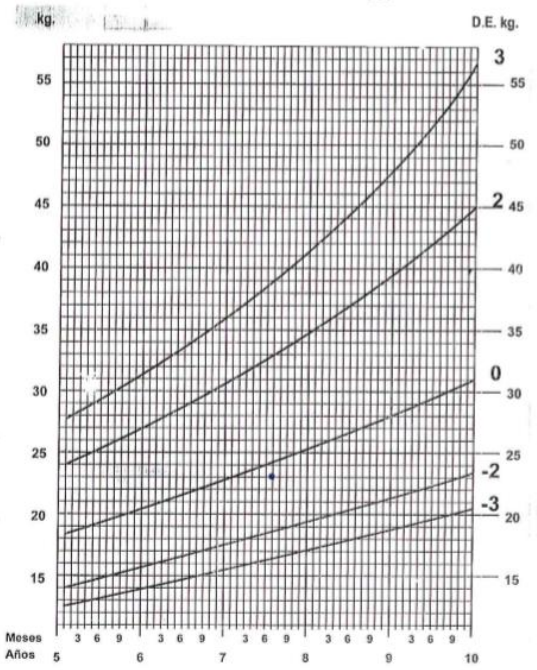
TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

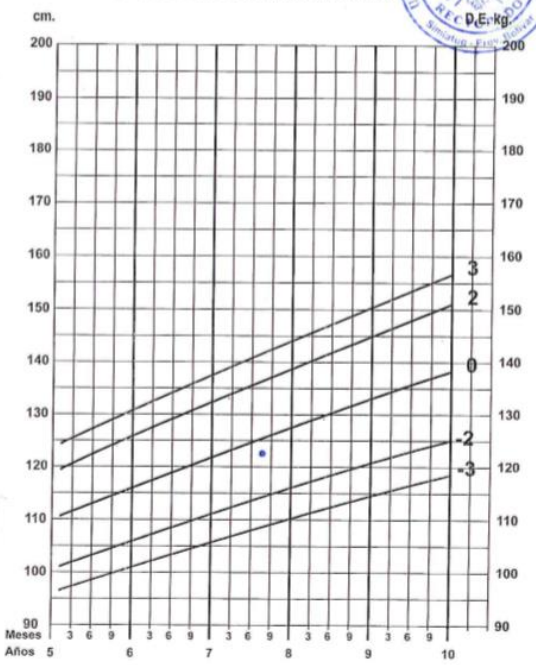
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Marlon	Lucitania	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



MSP HCU-Form 028 A4/09

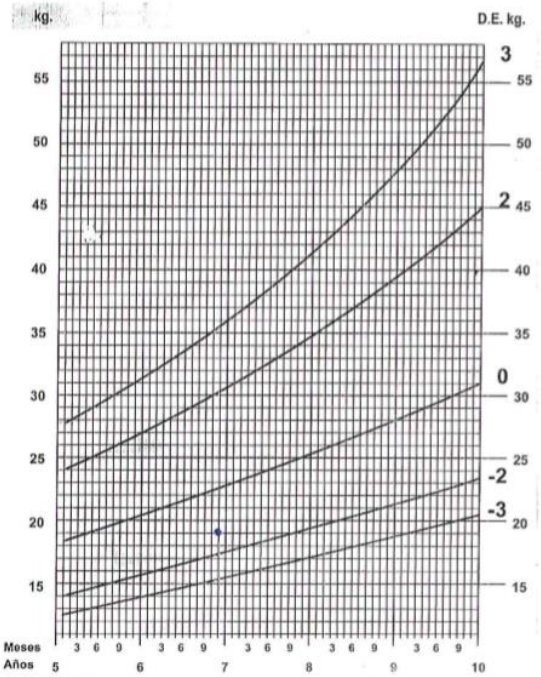
TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

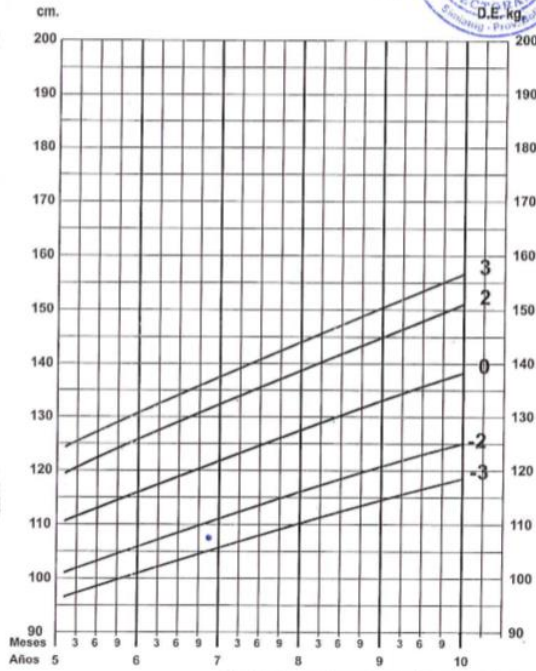
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Gustavo	Chisag	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



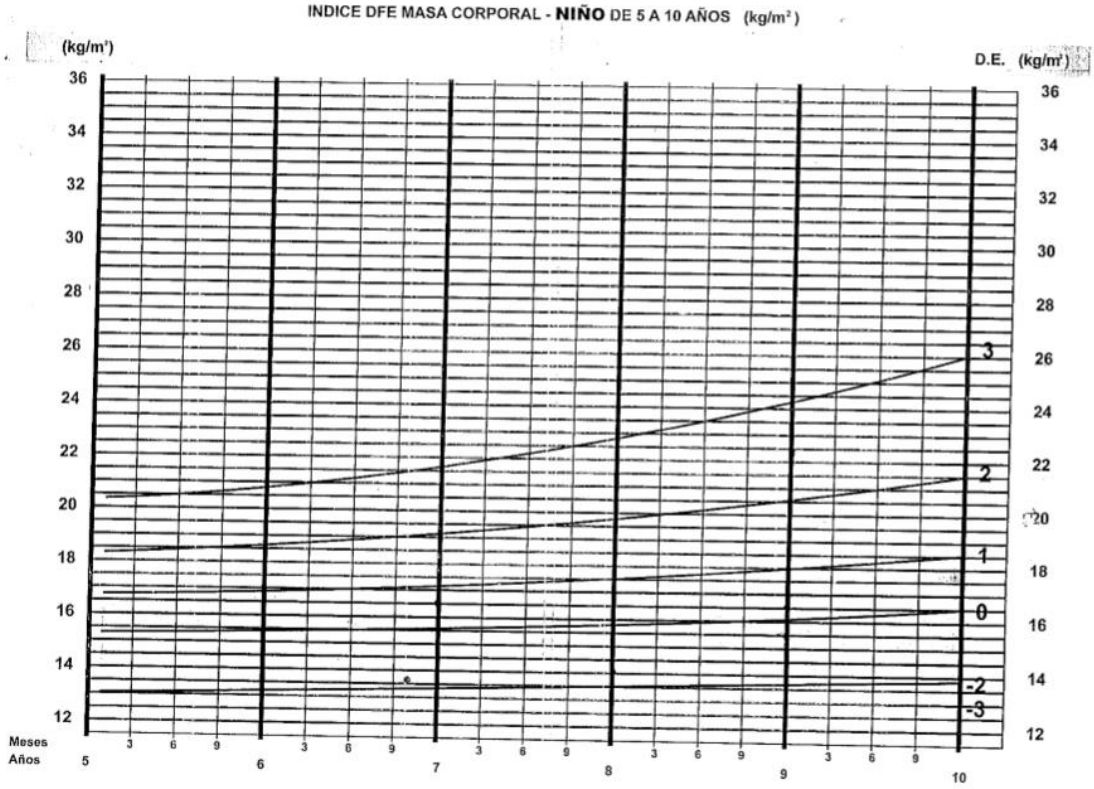
MSP HCU-Form 028 A4/09

TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

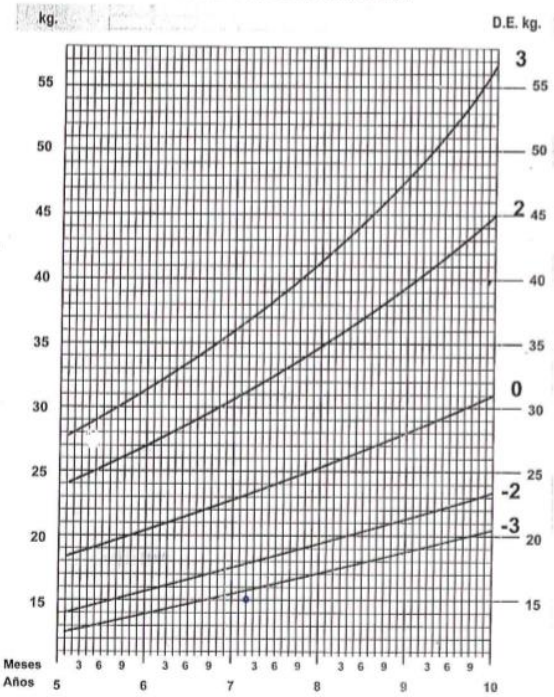


MSP HCU-Form 028 A4/09

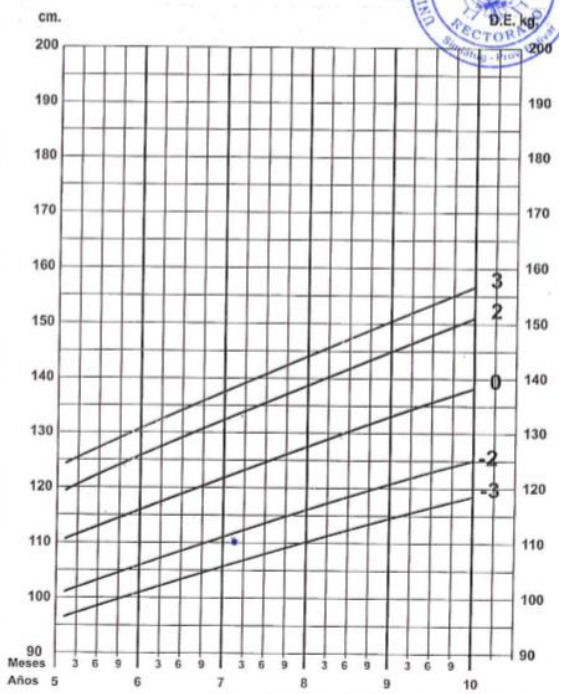
CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Stalin	Chimborazo	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



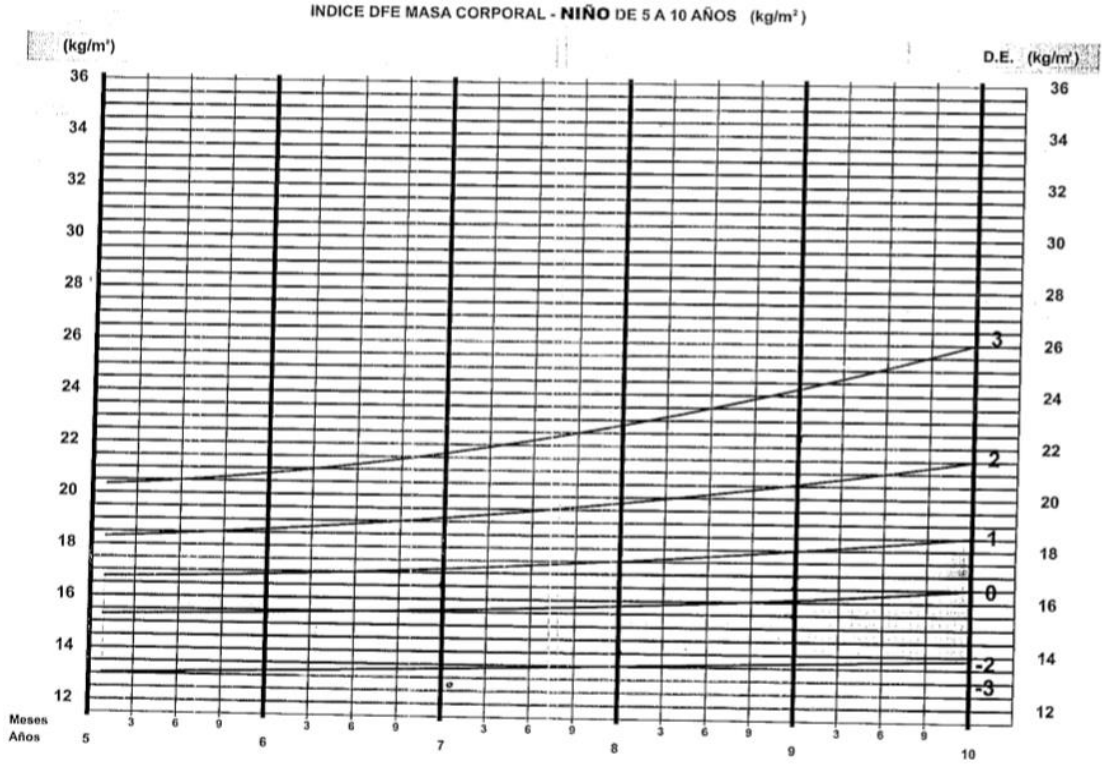
TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

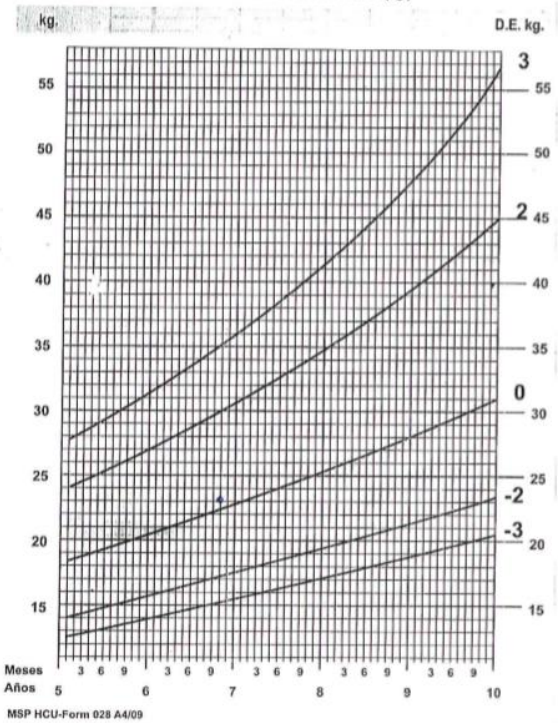


MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

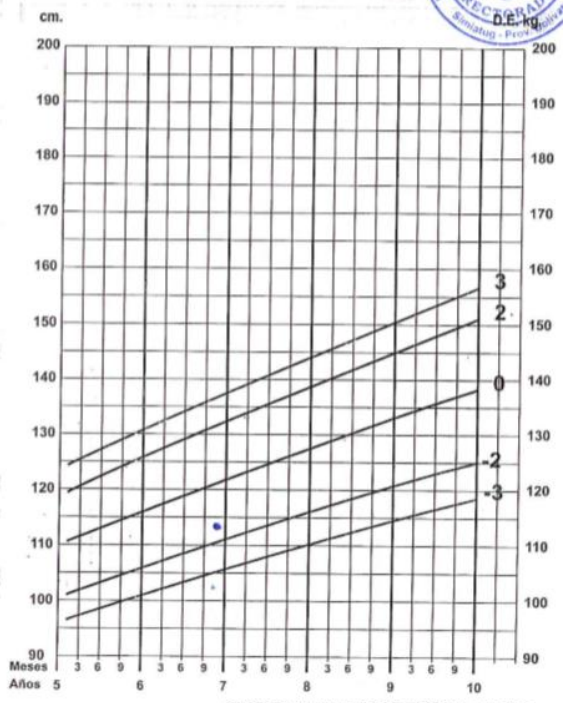
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Gomja	Neiser	Chimbolozo	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



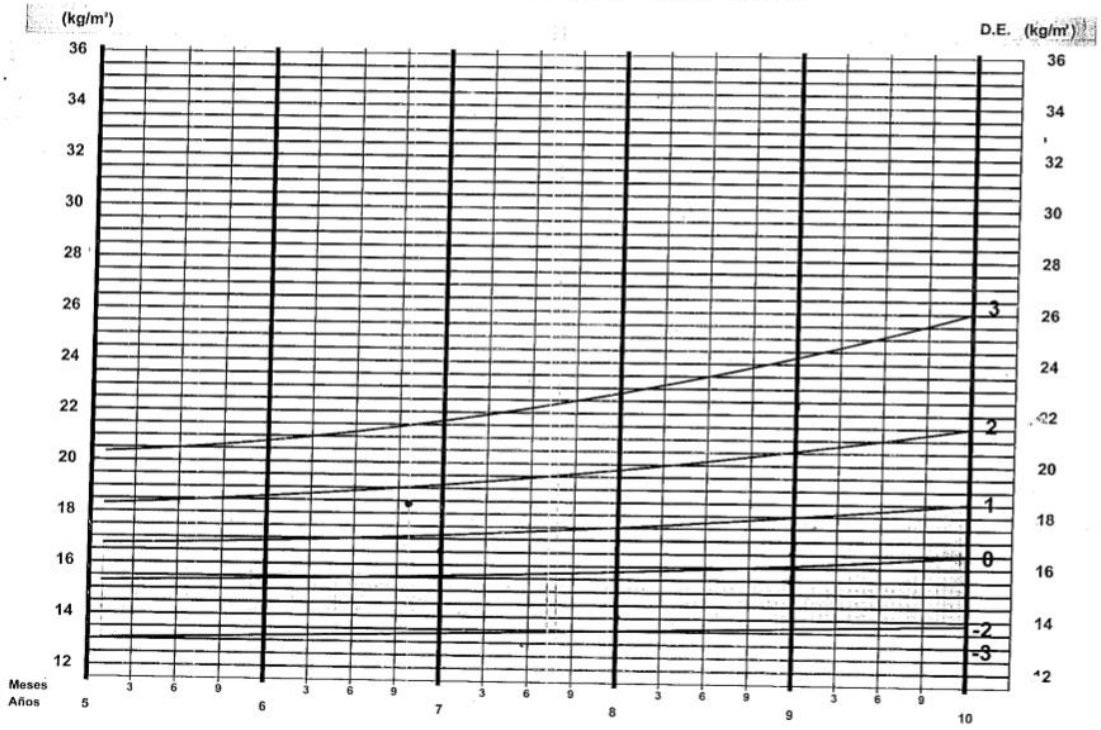
MSP HCU-Form 028 A4/09

TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

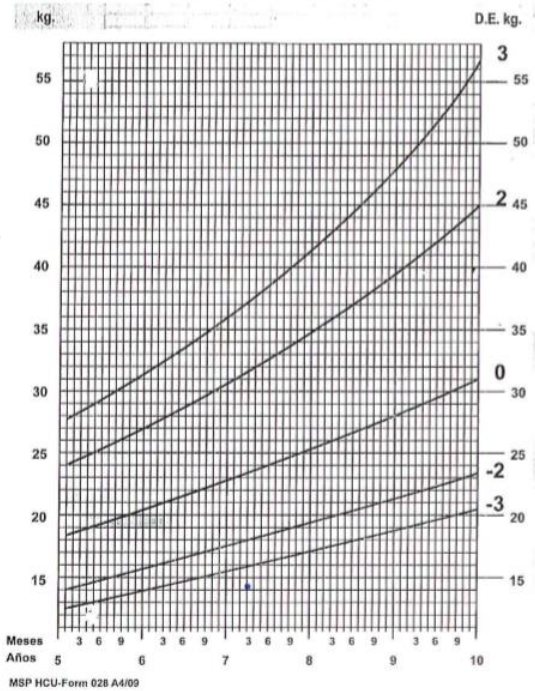


MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

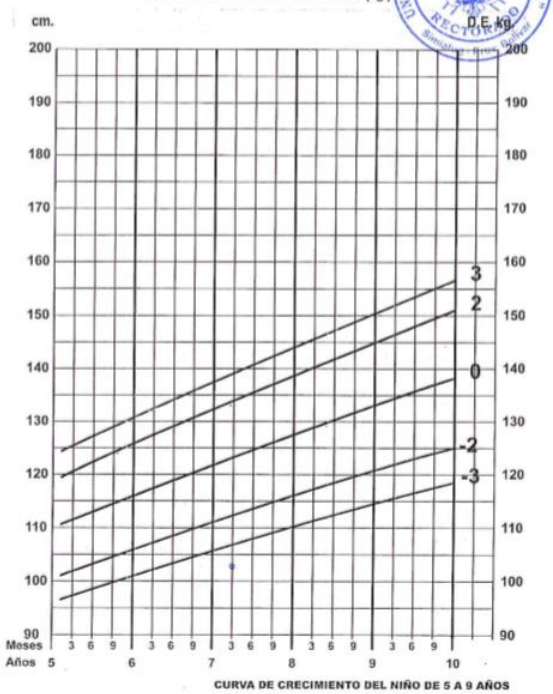
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Anderson	Chicaiza	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



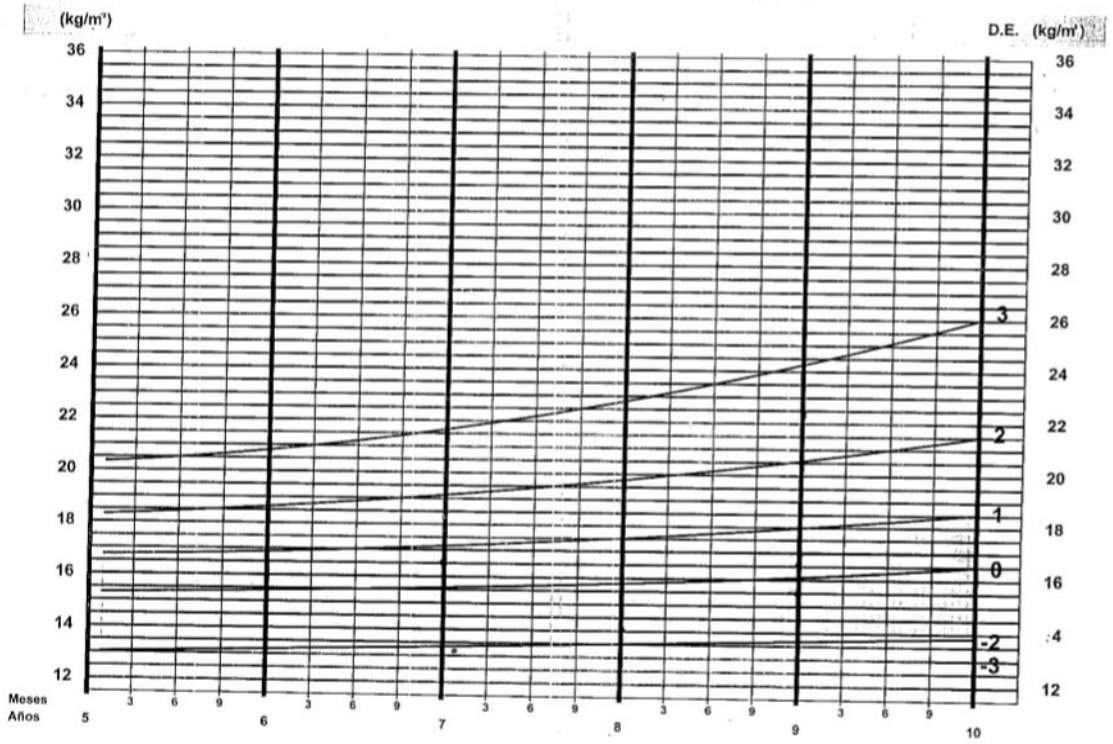
MSP HCU-Form 028 A4/09

TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

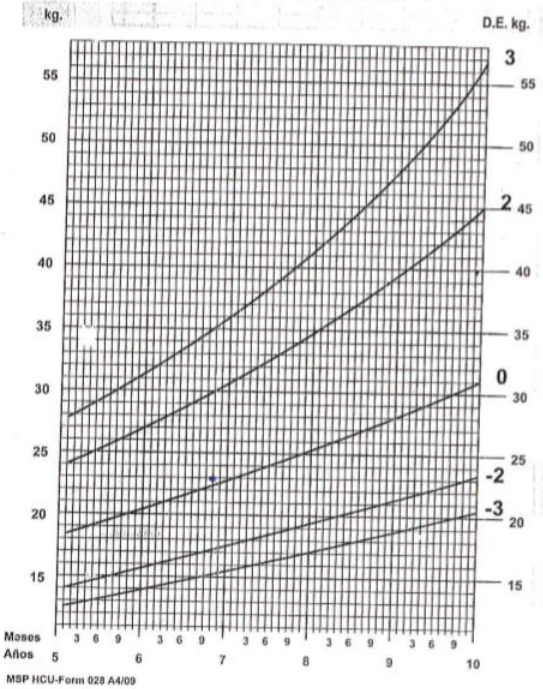


MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

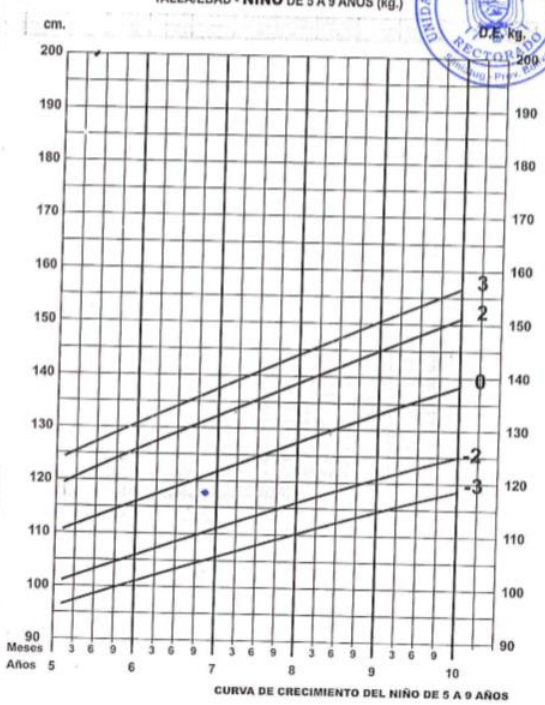
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Vidal	Castillo	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)

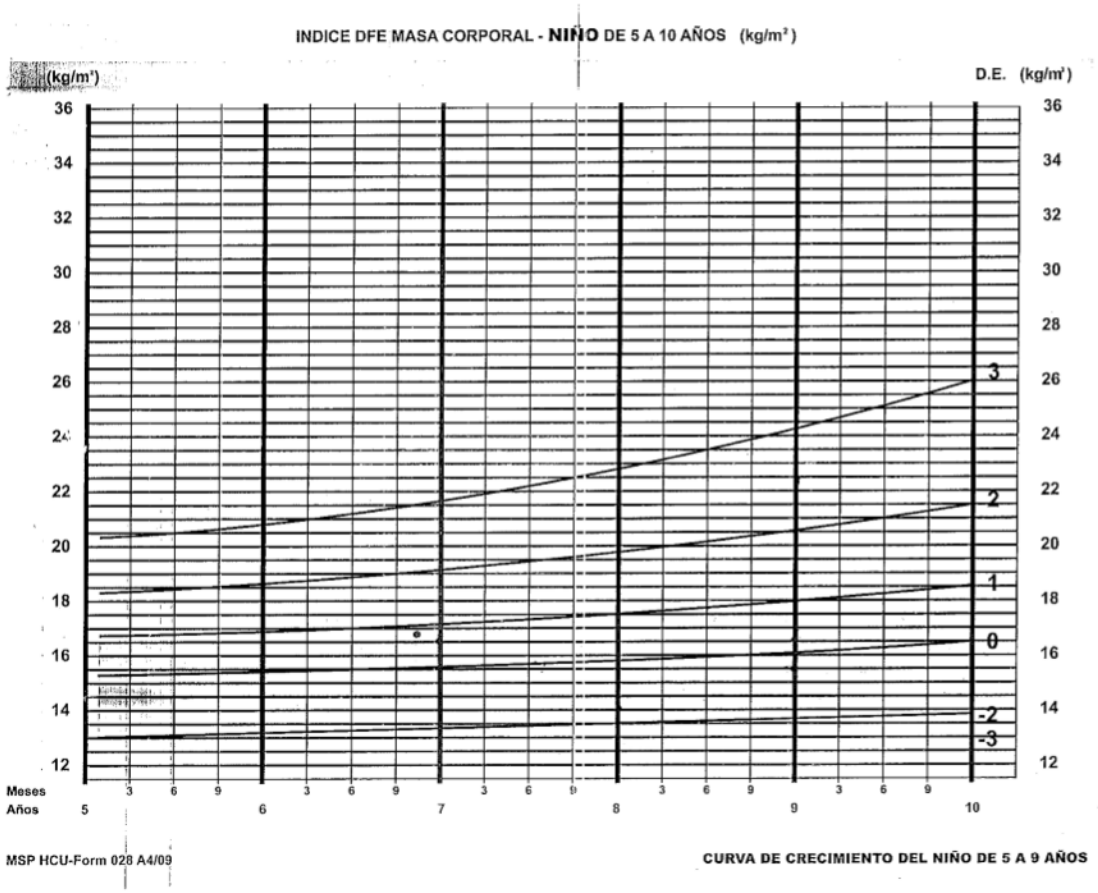


MSP HCU-Form 028 A4/09

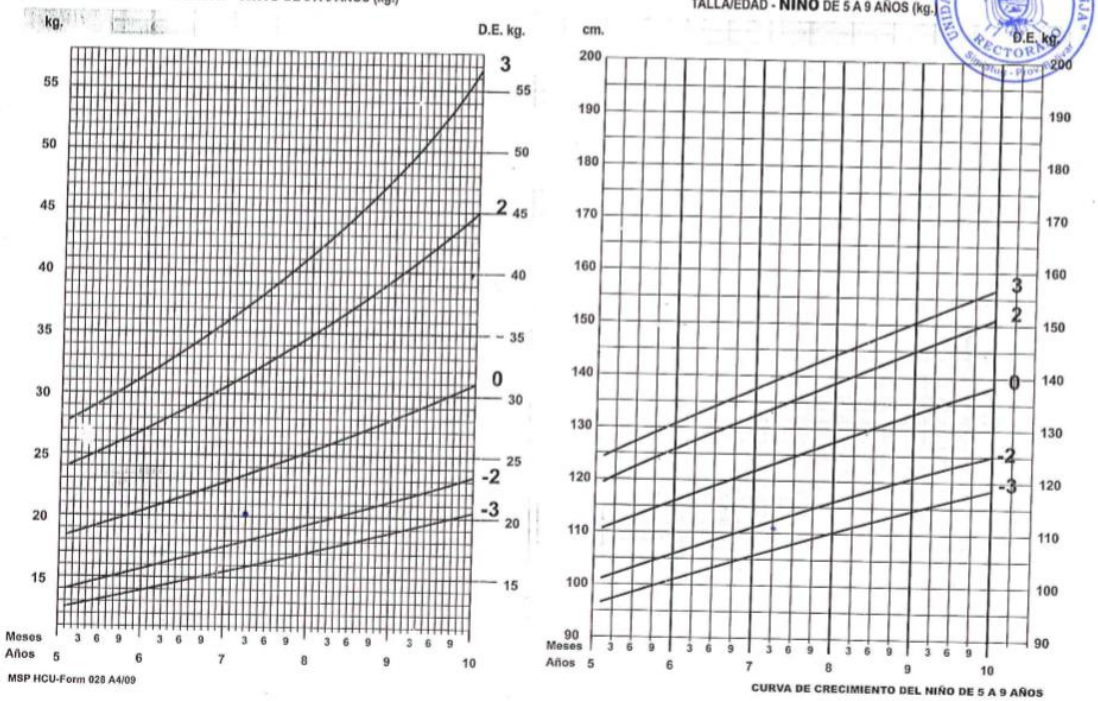
TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



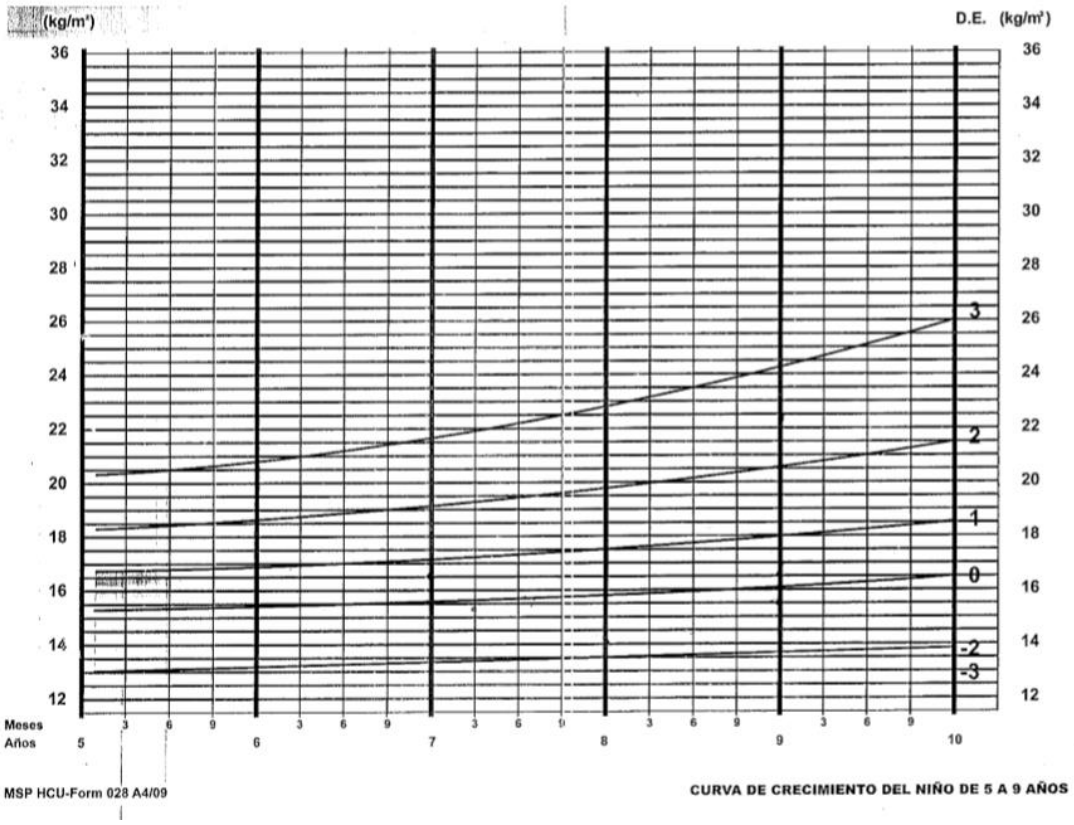
CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS



ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	William	Caiza	M		



INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

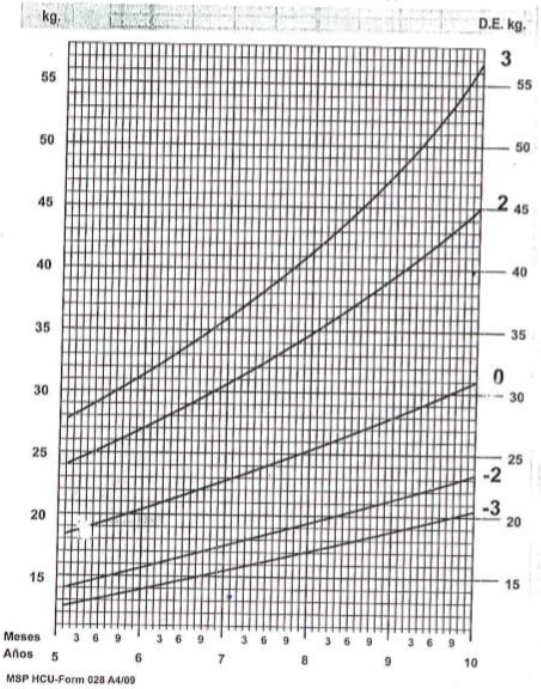


MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

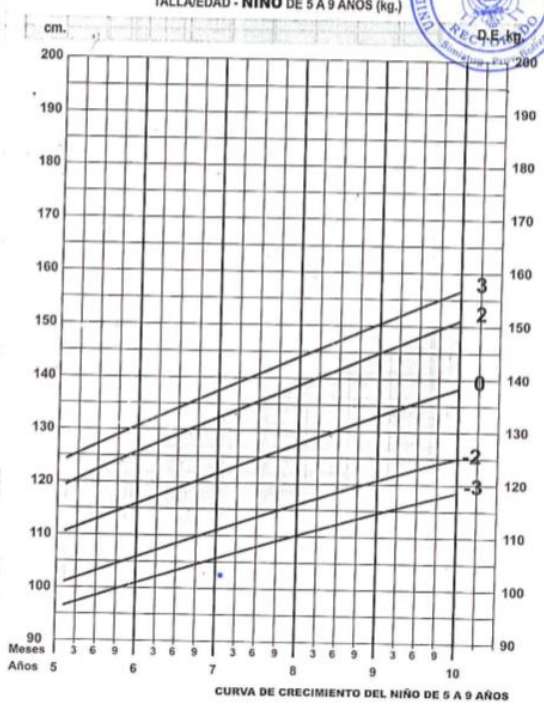
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Anthony	Azogue	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



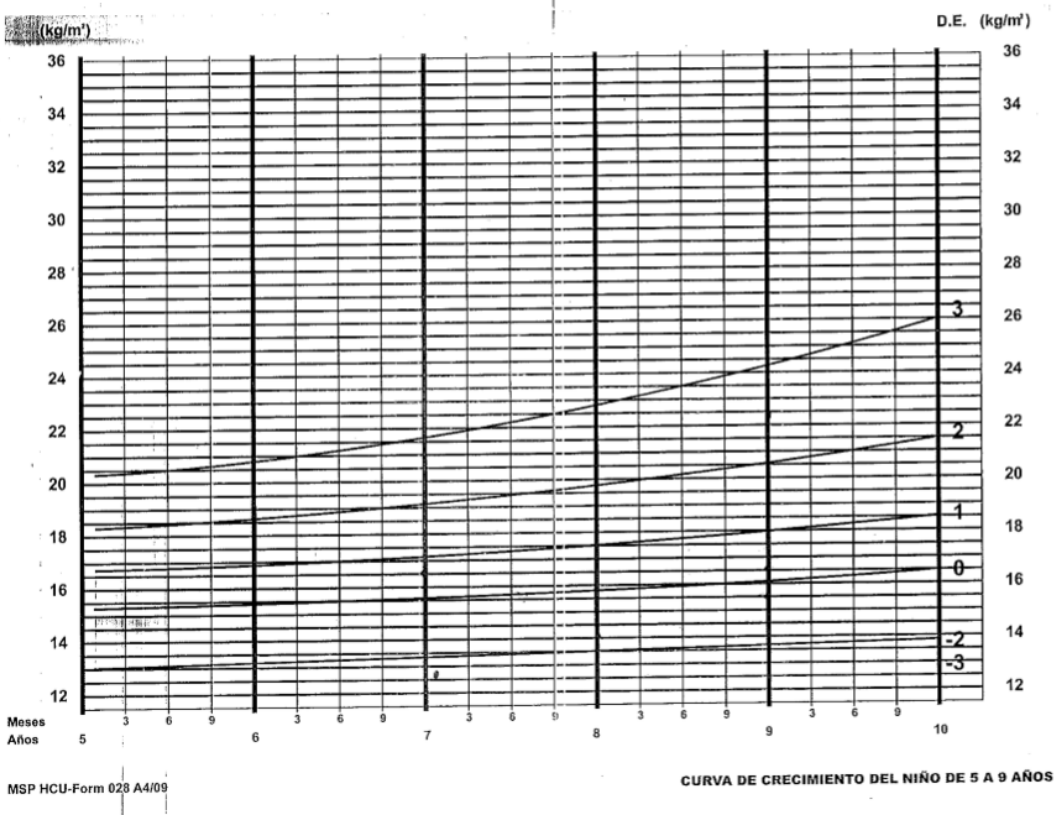
MSP HCU-Form 028 A4/09

TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)

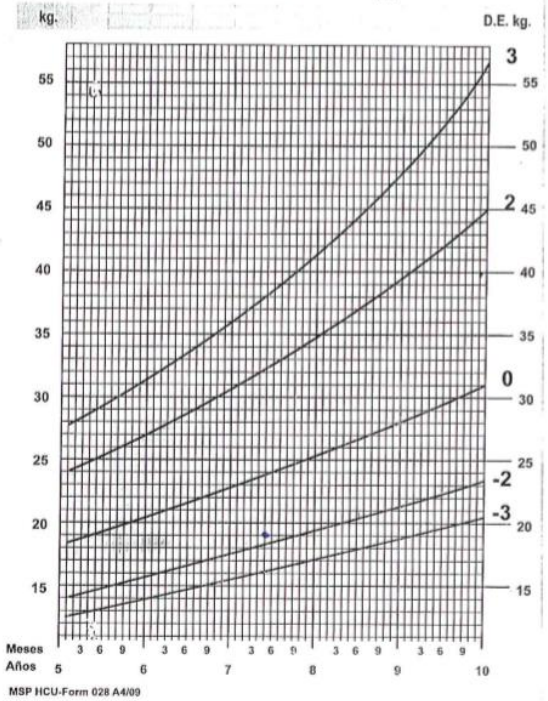


MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

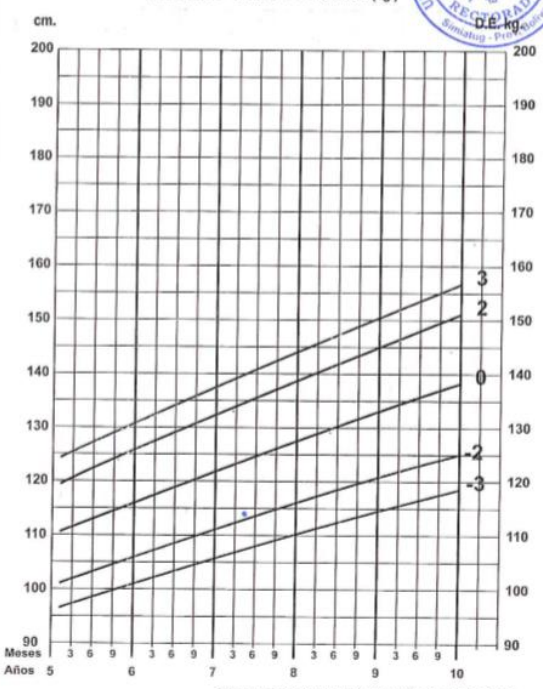
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NUMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Tupac	Azogue	M		

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



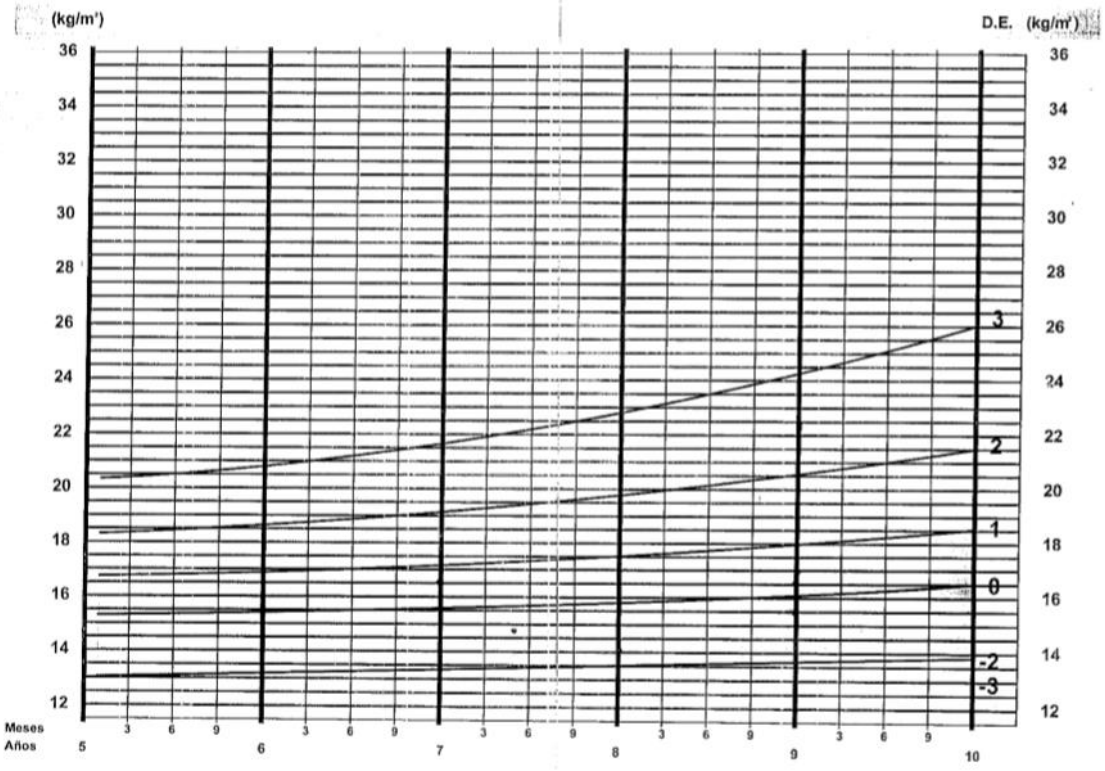
MSP HCU-Form 028 A4/09

TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

INDICE DFE MASA CORPORAL - **NIÑO** DE 5 A 10 AÑOS (kg/m²)



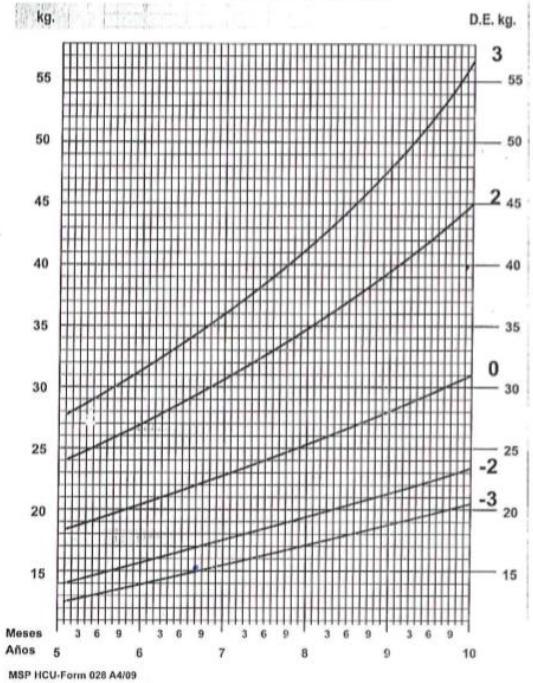
MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Danny	Aucatoma	M		

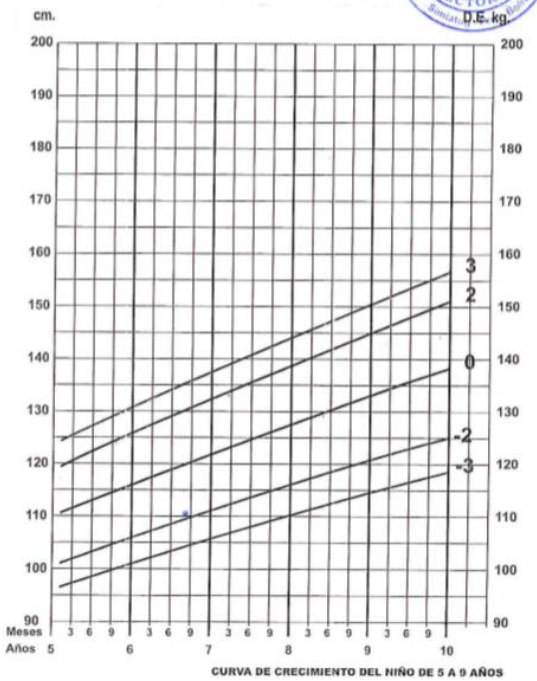
UNIDAD EDUCATIVA "FELIX GRANJA" RECTORADO Simiatug - Bolívar

PESO/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)

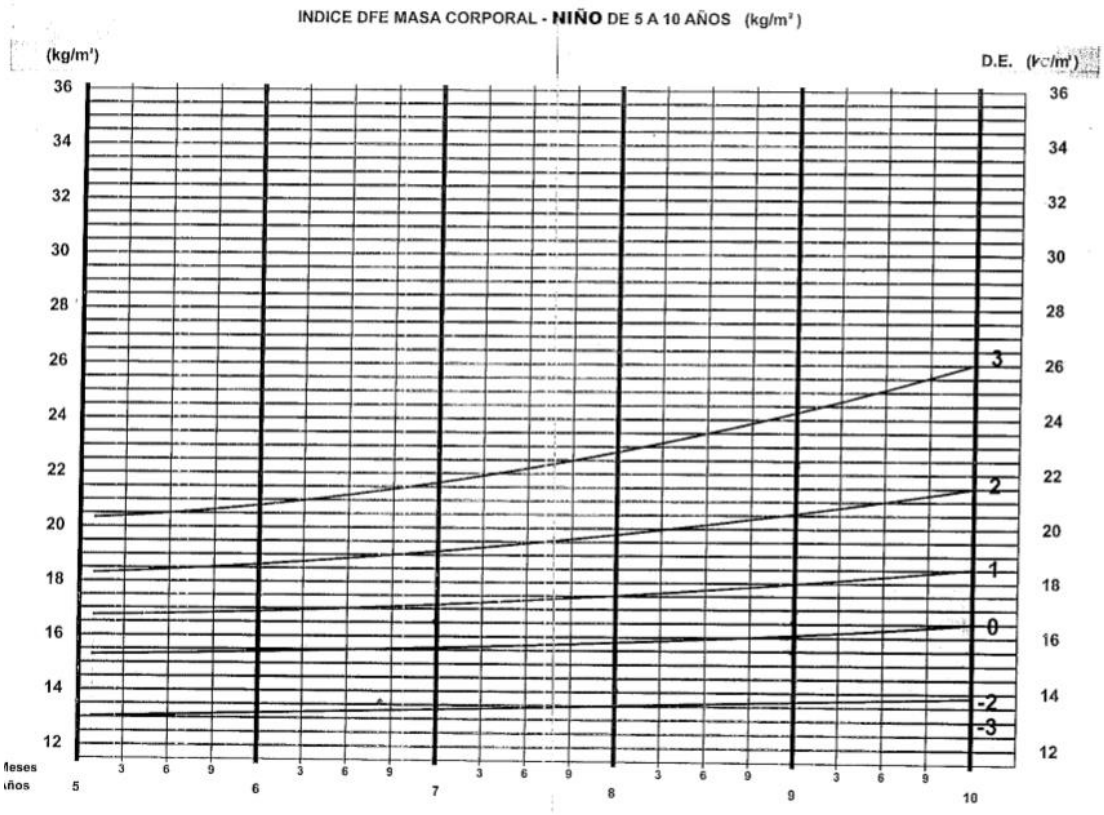


MSP HCU-Form 028 A4/09

TALLA/EDAD - **NIÑO** DE 5 A 9 AÑOS (kg.)



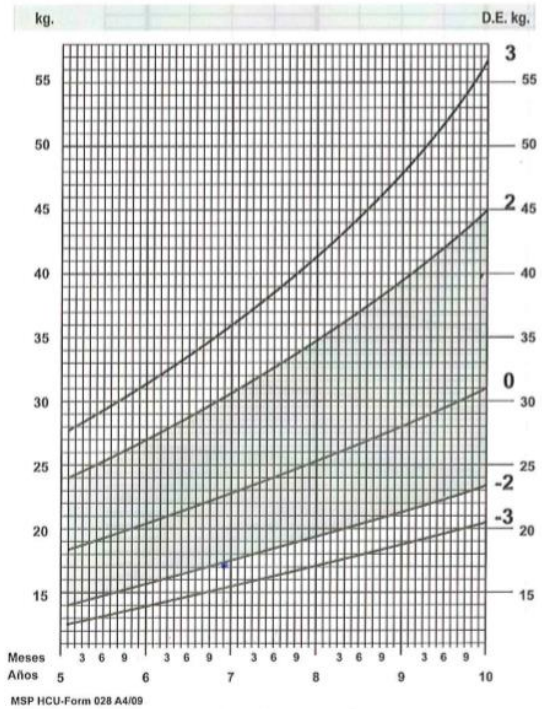
CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS



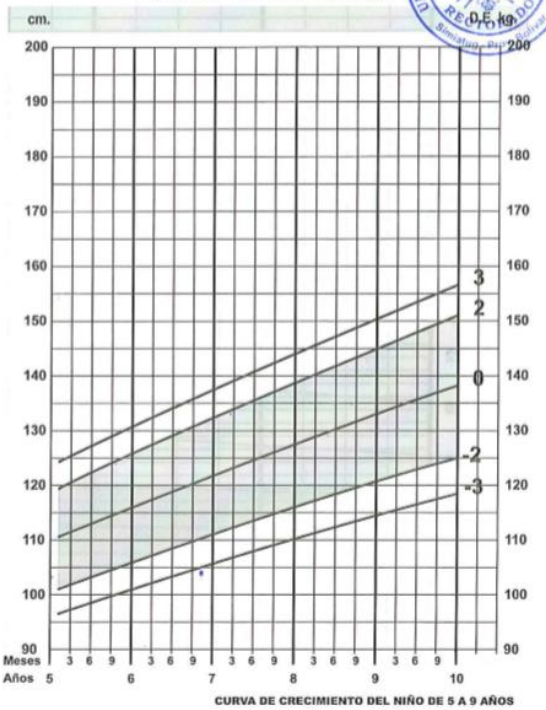
MSP HCU-Form 028 A4/09

CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS

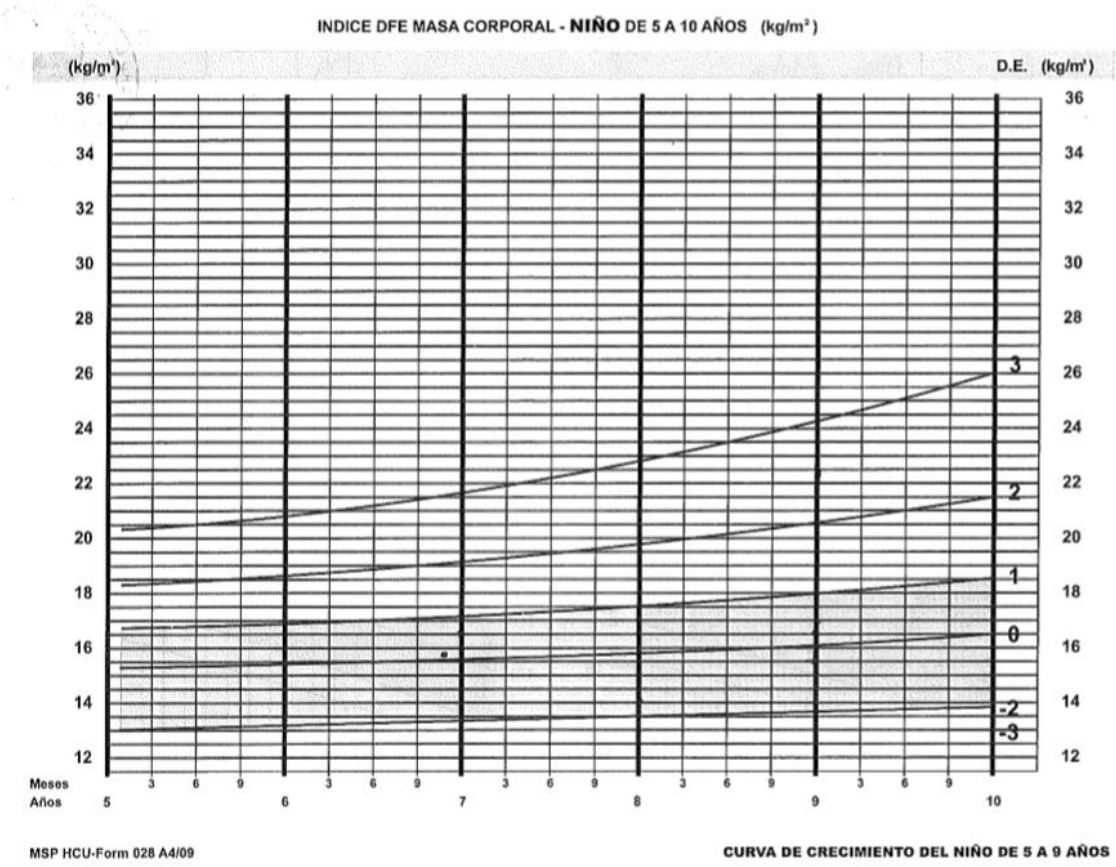
ESTABLECIMIENTO	NOMBRE	APELLIDO	SEXO (M-F)	NÚMERO DE HOJA	Nº HISTORIA CLÍNICA
Félix Granja	Allos Stalyn		M		



MSP HCU-Form 028 A4/09



CURVA DE CRECIMIENTO DEL NIÑO DE 5 A 9 AÑOS



ANEXO 11: TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMC	Niñas				Niños			
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obeso	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obeso
2	< 14.4	14.5 - 17.9	18.0 - 19.0	> 19.1	< 14.8	14.9 - 18.1	18.2 - 19.2	> 19.3
3	< 14.0	14.1 - 17.1	17.2 - 18.1	> 18.2	< 14.6	14.7 - 17.3	17.4 - 18.1	> 18.2
4	< 13.7	13.8 - 16.7	16.8 - 17.9	> 18.0	< 14.0	14.1 - 16.8	16.9 - 17.7	> 17.8
5	< 13.5	13.6 - 16.7	16.8 - 18.1	> 18.2	< 13.8	13.9 - 16.7	16.8 - 17.9	> 18.0
6	< 13.4	13.5 - 17.0	17.1 - 18.7	> 18.8	< 13.8	13.9 - 16.9	17.0 - 18.3	> 18.4
7	< 13.4	13.5 - 17.7	17.8 - 19.5	> 19.6	< 13.7	13.8 - 17.3	17.4 - 19.1	> 19.2
8	< 13.6	13.7 - 18.2	18.3 - 20.5	> 20.6	< 13.8	13.9 - 17.8	17.9 - 19.9	> 20.0
9	< 13.8	13.9 - 19.0	19.1 - 21.7	> 21.8	< 13.9	14.0 - 18.5	18.6 - 20.9	> 21.0
10	< 14.0	14.1 - 19.9	20.0 - 22.9	> 23.0	< 14.2	14.3 - 19.3	19.4 - 22.0	> 22.1
11	< 14.4	14.5 - 20.7	20.8 - 23.9	> 24.0	< 14.5	14.6 - 20.1	20.2 - 23.1	> 23.2
12	< 14.8	14.9 - 21.7	21.8 - 25.1	> 25.2	< 15.0	15.1 - 20.9	21.0 - 24.1	> 24.2
13	< 15.3	15.4 - 22.5	22.6 - 26.2	> 26.3	< 15.4	15.5 - 21.7	21.8 - 25.0	> 25.1
14	< 15.8	15.9 - 23.2	23.3 - 27.1	> 27.2	< 16.0	16.1 - 22.5	22.6 - 25.9	> 26.0
15	< 16.3	16.4 - 23.9	24.0 - 27.9	> 28.0	< 16.5	16.6 - 23.3	23.4 - 26.7	> 26.8
16	< 16.8	16.9 - 24.5	24.6 - 28.7	> 28.8	< 17.1	17.2 - 24.1	24.2 - 27.4	> 27.5
17	< 17.2	17.3 - 25.1	25.2 - 29.5	> 29.6	< 17.6	17.7 - 24.8	24.9 - 28.1	> 28.2
18	< 17.8	17.9 - 25.5	25.6 - 30.1	> 30.2	< 18.2	18.3 - 25.5	25.6 - 28.8	> 28.9
> 18	< 18.5	18.6 - 24.9	25.0 - 29.9	> 30.0	< 18.5	18.6 - 24.9	25.0 - 29.9	> 30.0

Fuente: (Sugahara, 2012)

ANEXO 12: GUÍA ALIMENTARIA

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

TEMA

GUÍA ALIMENTARIA PARA EL DESAYUNO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA", PERÍODO 2019 - 2020.

AUTORAS:

ERAZO BAÑO JOHANA MARILÍN

GUAMÁN CHILUIZA VALERIA MAGALY

2019

GUÍA ALIMENTARIA PARA EL DESAYUNO ESCOLAR



INDICE

1. PRESENTACIÓN **106**

2. A LOS USUARIOS/USUARIAS **108**

3. OBJETIVO DE LA GUÍA **109**

4. DESARROLLO DE ACTIVIDADES **110**

4.1 SEMINARIO-TALLER # 1: NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR **110**

5. DESARROLLO DE CONTENIDOS 111

5.1 TALLER # 2: EL CONSUMO DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS Y NATIVOS 120

5.2. TALLER # 3: BEBIDAS CON PRODUCTOS NATURALES (DESAYUNO) 151

6. BIBLIOGRAFÍA 163

1. PRESENTACIÓN

Con la finalidad de obtener el título de Licenciadas en Educación Básica, hemos realizado un diagnóstico situacional sobre el estado nutricional de los niños y niñas del Tercer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Félix Granja. Obviamente con el aval de la Rectora de esta institución educativa y el valioso apoyo de la Profesora de Grado, este diagnóstico inicial que es parte de nuestro Proyecto de Intervención Educativa, detecta que en general el consumo de alimentos antes y durante la jornada escolar, es bajo en nutrientes, muy necesarios para su aprendizaje.

Respecto a lo anterior, incluso en este diagnóstico se confirma que existen casos de desnutrición infantil. Esto se evidencia en la valoraciòn que se hizo en base a la medidas de peso y talla que se obtuvieron de cada uno de los escolares, de los cuales 3 niños presentaron condiciones de desnutrición, es decir bajos de peso, y otros 3 niños representaron casos de sobrepeso, de los que se estima es consecuencia de una inadecuada práctica alimenticia.

En base a estos resultados, la presente Guìa Alimentaria motiva la incorporaciòn en la dieta de los escolares de alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo, en cantidad y calidad, reconociendo así las buenas pràcticas alimenticias que todavìa existen en las familias que pertenecen los escolares que son parte de este estudio, pero asimismo incentiva la recuperaciòn de otros alimentos alternativos asì como de aquellos que llevan la denominaciòn de alimentos ancestrales o autòctonos, que en èpocas pretèritas eran parte del consumo diario.



Esta guìa alimentaria ofrece una variedad de alimentos naturales que son producidos y tambièn que se comercializan en la zona de Simiátug. No se pierde de vista las oportunidades que tiene el intercambio comercial que existe en este sector tanto interno como externo. Más aún cuando en nuestro país durante todo el año existe disponibilidad de alimentos que se cultivan en la región Sierra,

Costa y Amazonía. Dicho sea de paso que la distancia geográfica entre estas regiones en comparación con otros países, es relativamente corta, lo que beneficia el comercio de una variedad de productos alimenticios que pueden ser de bajo costo y a la vez muy nutritivos.

2. A LOS USUARIOS/USUARIAS

La Guía alimentaria aspira convertirse en una fuente de consulta que no puede faltar a la hora de decidir, sobre la alimentación y nutrición de los estudiantes antes y en su jornada escolar. Contiene cinco sesiones de trabajo, donde se da a conocer el valor nutritivo que tienen los alimentos que deben consumirse como complemento en el desayuno escolar, al igual que las posibles combinaciones, proporciones y consecuentemente, su valor nutricional, No se pierde de vista el aporte nutritivo que se precisa en función de las necesidades de desarrollo y crecimiento, en que se hallan los escolares que conforman la población de esta intervención educativa. Esta Guía en especial está diseñada en función de la necesidad diaria que tienen los padres/madres de familia y/o representantes, de contar con opciones válidas para preparar "tongas" o loncheras de sus hijos/as nutritivas y saludables y por supuesto de bajo costo económico.



3. OBJETIVO DE LA GUÍA

Aplicar una guía alimentaria alternativa con alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo.



4. DESARROLLO DE ACTIVIDADES

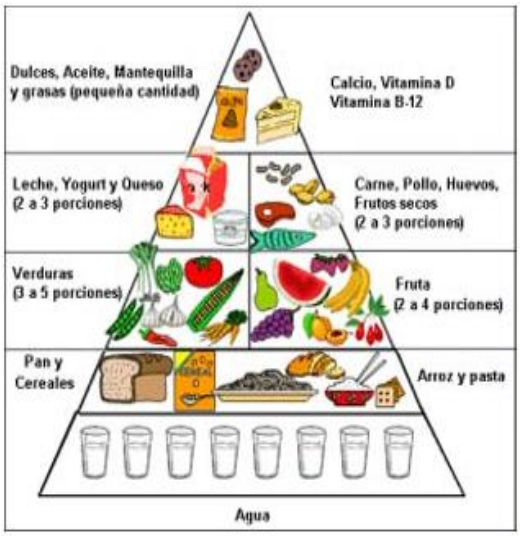
4.1 SEMINARIO-TALLER # 1: NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Grupo objetivo:	Estudiantes del Tercer Año de E.G.B.
Objetivo:	Describa las necesidades alimenticias en la edad escolar en función de los grupos alimenticios, según su cantidad y calidad nutritiva.
Tiempo estimado de aplicación:	Actividades propuestas para una semana de trabajo.
Técnicas:	Dinámicas grupales (presentación y reflexión)
Recursos:	Pizarrón, cartel de la pirámide alimenticia, hojas de trabajo, tijeras, goma, lápices y colores.
Contenidos:	Pirámide alimenticia para niños de 6 a 12 años. Guía de raciones de alimentos. El consumo golosinas y comida chatarra.
Actividades:	Exhibir los contenidos a tratar Presentación de la pirámide alimenticia Identificar la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir Seleccionar los nutrientes que le corresponden a cada grupo de alimentos. Observación de un video: Discusión con los niños sobre las consecuencias que tiene para la salud el consumo de golosinas y comida chatarra. Recomendaciones.
Evaluación:	Resolver el crucigrama o “sopa de letras” sobre alimentos nutritivos, saludables y de bajo costo.

5. DESARROLLO DE CONTENIDOS

PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

Para identificar el tipo, calidad y cantidad de alimento para un niño se espera que sea equilibrada y contenga todos los grupos de nutrientes necesarios para su organismo. Con respecto a dichas necesidades se identifican los alimentos esenciales en la siguiente pirámide alimenticia para niños en el nivel escolar.



LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

Pan y cereales

Sirven para que los niños puedan desarrollar todas las actividades del día.

Son más saludables los hidratos de carbono complejos como papa, melloco, maíz, trigo, arroz, derivados de harina como fideos y pan.

Los hidratos de carbono simples son los azúcares y mieles, que se deben consumir lo menos posible. (Serafín, 2012)

Frutas y verduras

Poseen fibra vegetal que se encuentra en la cáscara, y pulpa.

Ayudan en la eliminación de azúcares, triglicéridos y colesterol.

Regulan la función intestinal. (Serafín, 2012)

Lácteos y sus derivados

Grupo de alimentos compuesto por la leche y sus derivados como el yogurt, las natillas, los batidos o el queso. Pueden ser consumidos por los niños preferentemente en el desayuno y en la merienda.

Los lácteos son una fuente de proteínas, minerales (calcio y fósforo) y vitaminas (A, D, B y B12). (FAO & OMS, 2011)

Carne, huevos y pescado

Básicamente están formados por aminoácidos esenciales que no son sintetizados por el organismo y por ello se necesitan en la dieta diaria.

El 50% de proteína debe ser animal; se encuentra en carnes rojas, pescado, aves, …

El otro 50% son de origen vegetal, como legumbres, cereales, frutos secos (almendras, nueces, ajonjolí, semillas de girasol, etc.) (Barrios, García, Murray, Ruiz, & Suárez, 2011)

Dulces y grasas

Permiten almacenar energía en el organismo para absorber vitaminas liposolubles como A, D, E, K, además de proporcionar ácidos grasos.

Hay grasas animales que provienen del cerdo, aves, vaca, de la nata de leche y pescado.

Y grasas vegetales que provienen del girasol maíz, palma, otros. (Serafín, 2012)

GUÍA DE RACIONES DE ALIMENTOS

Método de la mano



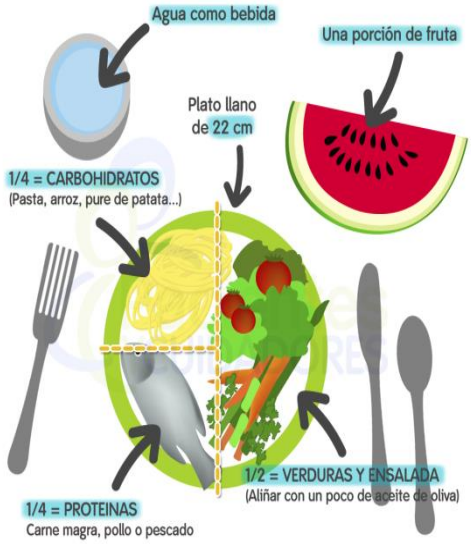












PORCIONES EN EL PLATO

LAS GOLOSINAS Y COMIDA CHATARRA



Los daños que puede ocasionar el abuso de la comida chatarra son:

Poco desarrollo: No hay un correcto crecimiento físico por falta de nutrientes, algunas veces presentan anemia.



Deficiencia en los estudios: La capacidad de concentración disminuye, así como la retención de conceptos. Los niños se distraen fácilmente.

Obesidad: Los niños se vuelven obesos o con sobrepeso y eso conlleva a la pérdida de la autoestima.

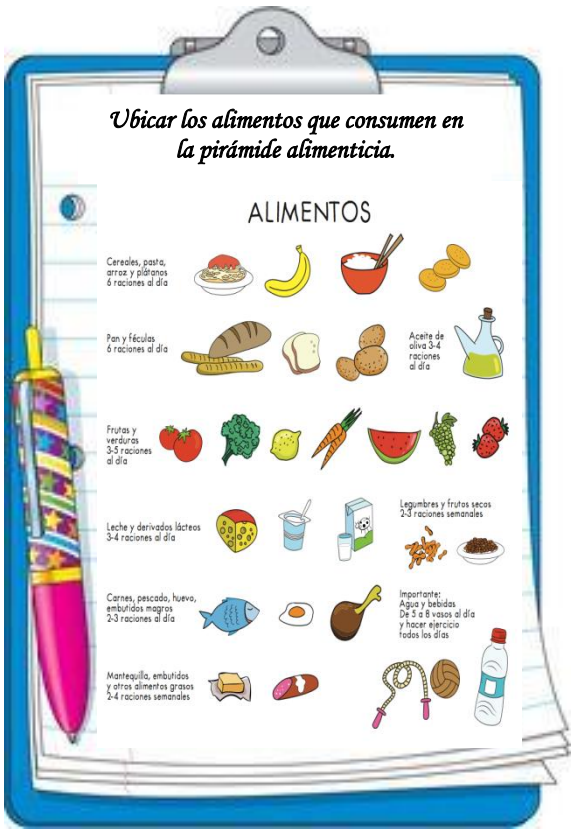


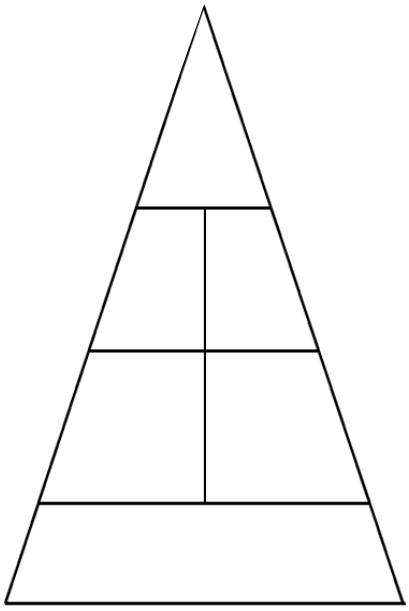
Enfermedades: Contribuye al aumento de enfermedades crónicas no solo cuando se llega a la edad adulta, como diabetes, hipertensión arterial, alteración en los lípidos (colesterol, triglicéridos), cardiopatías, disminución de la absorción de calcio (importante para los huesos)



Malestares: Producen irritación en el estómago e intestinos, gastritis y estreñimiento.

EVALUACIÓN DEL TALLER # 1





Proponer menús como complemento nutritivo con productos que contenga la pirámide alimenticia.

MENÚ SEMANAL

qué comemos hoy?

	Desayuno	Almuerzo / Comida	Cena
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

Encontrar en la “sopa de letras” los siguientes alimentos nutritivos

P	C	A	P	U	L	I	P	F	Z	Q
T	C	L	I	D	S	H	I	T	M	W
O	H	L	A	M	R	A	N	O	O	C
G	O	I	Y	B	A	B	O	R	T	Z
I	C	V	T	U	N	A	L	T	E	A
H	H	U	W	Z	R	S	Y	I	J	P
U	O	S	Q	M	A	C	H	L	C	A
T	O	S	T	A	D	O	P	L	K	L
F	Q	U	I	N	O	A	Ñ	A	U	L
C	A	C	A	D	E	P	E	R	R	O

ZAPALLO

HABAS

TUNA

CAPULÍ

PINOL

TORTILLA

CACA DE PERRO

MOTE

MÁCHICA

TOSTADO

QUINUA

CHOCHO

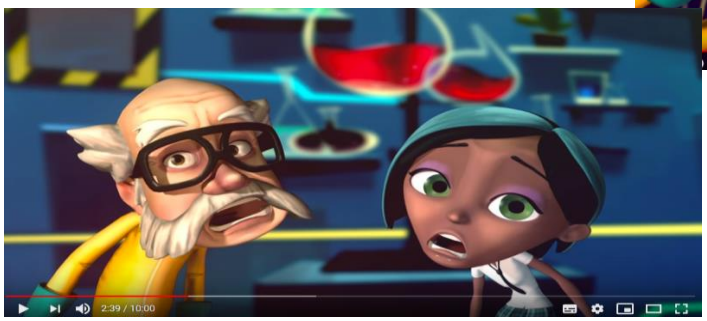
AMARANTO

Video: “La mala alimentación”









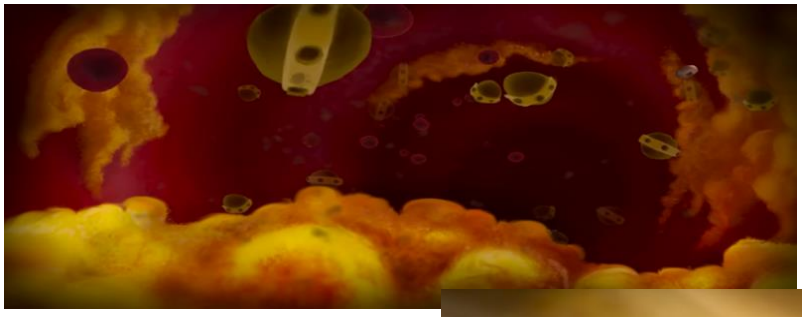




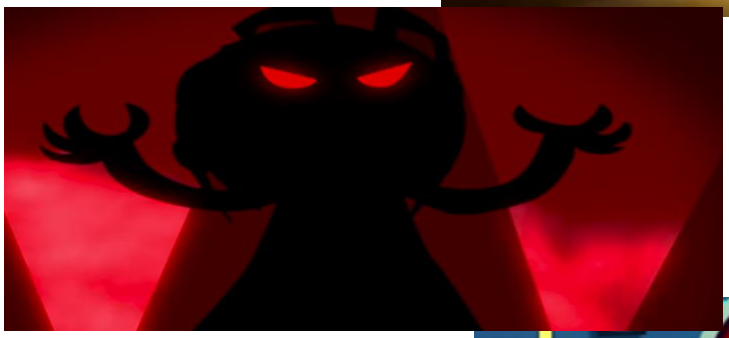



MIRKO-PEDIA
www.microaventuras.tv













FIN

Fuente: Mirko, A. (2016)

5.1 TALLER # 2: EL CONSUMO DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS Y NATIVOS

Grupo objetivo:	Estudiantes del Tercer Año de E.G.B.
Objetivo:	Valorar el aporte nutricional de los productos nativos y autóctonos que se comercializan en zona (Simiátug)
Tiempo estimado de aplicación:	Actividades propuestas para dos semanas de trabajo.
Técnica:	Presentación de los contenidos
Dinámica:	Adivinanzas de frutas
Recursos:	Papelote Registro de observación. Guía nutricional. Alimentos como chochos, maíz, habas, quinua, amaranto, cañahua, ocas, avena, maca, chía, maíz morado, tarwi, manì,ulluco o papaliza, racacha, yuca, camote, mashua, yacòn, amañoque, zapallo, acelga, achicoria, diente de león, higo, pacay, tuna, coco, carne de llama, carne de alpaca, palta, pepas de zambo, máchica. Utensilios de cocina.
Contenidos:	Productos agrícolas de la región interandina. Combinaciones de productos para la lonchera escolar.
Actividades:	Activación de conocimientos. Jugar a las adivinanzas Visitar con los niños el mercado y elaborar un listado de alimentos autóctonos y nativos que se comercializan en la zona de Simiátug. Confeccionar una tabla sobre el valor nutritivo que tienen estos alimentos.

	Preparar recetas con estos alimentos que sirvan como complemento nutritivo para el desayuno y la preparación de loncheras.
Evaluación:	Redactar una carta abierta a las madres y padres de familia y/o representantes donde se insista sobre la necesidad de incorporar en la dieta alimenticia, estos alimentos alternativos.

EVALUACIÓN DEL TALLER # 2

Redactar una carta abierta a las madres y padres de familia y/o representantes donde se insista sobre la necesidad de incorporar en la dieta alimenticia, estos alimentos alternativos.

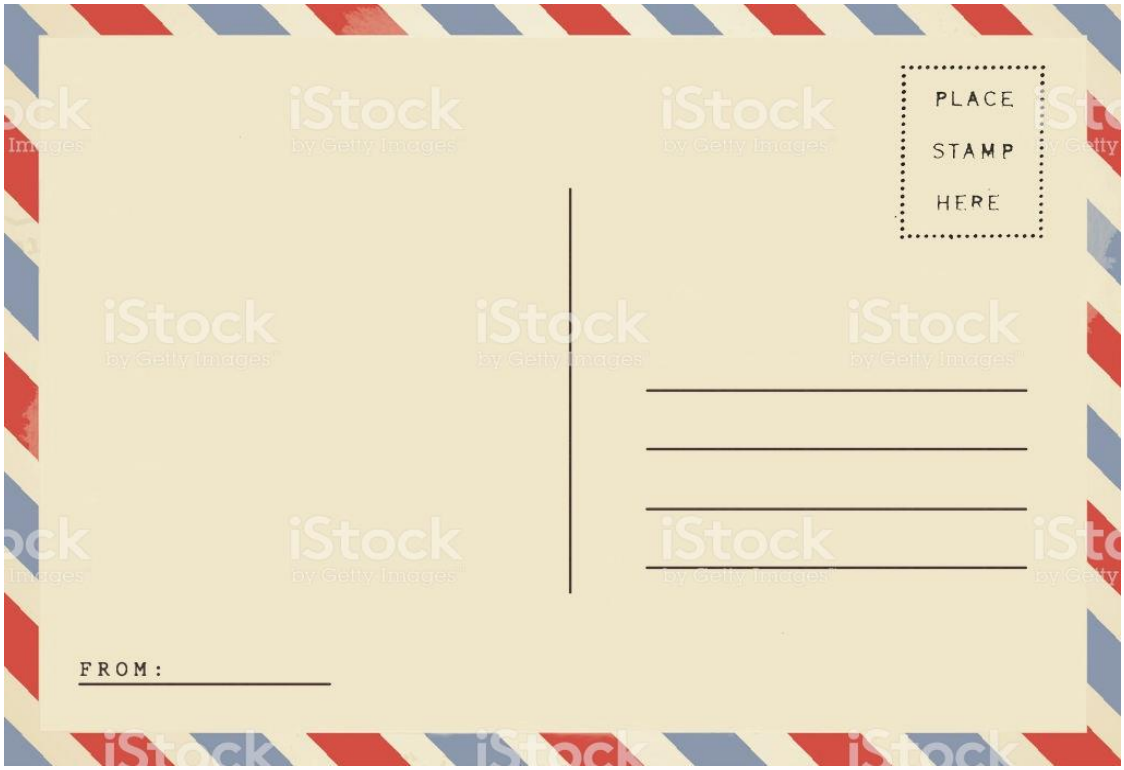


Tabla: Valor Nutritivo de los alimentos de mayor consumo por los niños

Producto	Compuesto	Cantidad
Pan	100 gramos de pan aportan:	
	Calorías:	210 calorías.
	Hidratos de carbono:	52 gr.
	Proteínas:	7,5 gr.
	Grasas:	1,3 gr.
	Fibras: el pan blanco	3,5 gr., y
	pan integran aporta	7,5 gr.
	Agua:	35%.
	Vitaminas: destacan sobretodo vitaminas del grupo B (B1, B6 y niacina).	
	Minerales: calcio, fósforo, hierro, magnesio, zinc y selenio. (Escuela de Capacitación Profesional líder en Panificación - NOVA, 2018)	
Tortillas de trigo o maíz	Carbohidratos	23 g
	Fibra dietética	1 g
	Azúcar	1 g
	Grasas	4 g
	Saturadas	1 g
	Trans	0 g
	Proteínas	3 g
	Sodio	330 mg
	Colesterol	0 mg
	Vitamina A	30 %
	Hierro	8 %
	Los porcentajes están basados en una dieta de 2000 calorías al día. (MyFitnessPal, 2019)	
Arroz	Proteínas	10%
	Lípidos	2%
	Hidratos de carbono	
	Metabolizantes	82%
	Fibra	2%
	Minerales:	
	Ceniza	2%
	Fósforo	2%
	Calcio	0,01%
	Magnesio	0,08%
	Vitaminas V- mg/kg	
	Tiamina	3 mg/kg
	Riboflavina	0,6 mg/kg
	Niacina	55 mg/kg

	(Geles, 2016)	
Huevo	Valor nutricional medio cada 100 g.	
	Agua	73.8 g
	Valor calórico	159 kcal.
	Proteínas	12.9 g.
	Glúcidos	0.6 g.
	Lípidos	11.7 g.
	Colesterol	550 mg.
	Hierro	2.7 mg.
	Calcio	58 mg.
	Magnesio	13 mg.
	Fósforo	221 mg.
	Potasio	144 mg
	Sodio	121 mg.
	Vitamina A	202 microgr.
	Vitamina B2	0.35 mg.
	Vitamina B6 (Licata, 2019)	0.12 mg.
Leche	Por 100 g de porción comestible	
	Agua	87,5 g
	Energía	67 Kcal
	Energía	279 Kj
	Proteínas	3,3 g
	Grasas totales	3,8 g
	Grasas	0,2 g
	Carbohidratos-metabolizables	4,8 g
	Colesterol	12 mg
	Calcio	120 mg
	Magnesio	12 mg
	Hierro	0,1 mg
	Fluor	0,02 mg
	Fósforo	92 mg
	Vitamina B1 (tiamina)	0,04 mg
	Vitamina B2 (riboflavina)	0,18 mg
	Niacina (ácido nicotínico)	0,1 mg
	Ácido fólico	5 µg
	Vitamina B12	2,1 µg
	Vitamina B6 (piridoxina)	0,05 mg
	Vitamina A	33 µg
	Vitamina C	2 µg
	Vitamina K	4 µg
	Vitamina E	0,1 mg
	Nitratos	0,08 mg
	Níquel (Corral, 2009)	1 ug
Queso	Por cada 100 gramos de queso blanco desnatado contiene:	
	Carbohidratos (g)	3,3

	Colesterol (mg)	5
	Grasa polinsaturada (g) trazas	0
	Grasa monoinsaturada (g)	0,4
	Grasa saturada (g)	0,9
	Grasa total (g)	1,4
	Proteínas(g)	13,3
	Energía (Kcal) (Arias, 2019)	78
Coladas	Información Nutricional de una porción – 1 taza	
	Energía	767 kj - 183 kcal
	Proteína	4,79 g
	Carbohidratos	39,83 g
	Fibra	2,5 g
	Azúcar	4,09 g
	Grasa	1,99 g
	Grasa Saturada	0,29 g
	Grasa Poliinsaturada	0,903 g
	Grasa Monoinsaturada	0,502 g
	Colesterol	0 mg
	Sodio	100 mg
	Potasio (Freire, 2019)	244 mg

DESARROLLO DE CONTENIDOS

DINÁMICA: COCTEL DE FRUTAS

Desarrollo:

Primeramente, se formará un círculo con todos los participantes sentados sobre una silla, y un líder que estará en el centro dará las instrucciones.

Se elegirán algunas frutas como nombres para los participantes, por ejemplo, si son 30 se elegirán 5 uvillas, 5 frutillas, 5 manzanas y 5 moras, dependiendo del número de participantes.

El líder del grupo dará la primera instrucción que será:

“Me fui al mercado y vine comprando frutillas”

Entonces todos los niños que se llamaban frutillas se cambiarán de lugar. Y así seguirá el juego, hasta que el instructor diga:

“Me fui al mercado y con todo hice un coctel”

Entonces todas las frutas se cambiarán de puesto, incluso el instructor que deberá sentarse lo más pronto posible en una silla para que sea otra persona el instructor.

PRODUCTOS AUTÓCTONOS Y NATIVOS

En la región interandina se cultiva una gran variedad de productos que se utilizan en la mayoría de los platos en la dieta alimenticia de la población infantil de esta zona. Aquí se describen aquellos que pueden ser consumidos como complemento al desayuno escolar:

Amaranto: El amaranto es un cultivo de la zona andina: amaranto blanco, ataco sangorache o amaranto negro. Históricamente junto con el maíz y el fríjol, el amaranto ha sido uno de los principales productos para la alimentación de las culturas precolombinas de América. El amaranto se caracteriza por sus propiedades nutritivas y es considerado como un pseudocereal, por sus componentes similares a los cereales. Aunque no es uno de ellos contiene almidón, con la diferencia de que se encuentra almacenado en el perisperma y el embrión ocupa el 30% del grano, que reserva una importante proporción de proteínas y lípidos. En la semilla de amaranto, el germen envuelve a la sustancia de reserva, por lo que su separación en la molienda es difícil de lograr y la harina que se obtiene de la semilla es integral (Basantes, 2015).



Cañahua: la importancia de este alimento se debe esencialmente a su alto contenido de proteína en el grano (15,23%), con buena cantidad de aminoácidos esenciales y no esenciales, siendo un alimento energético de considerable valor alimenticio y nutritivo para el consumo humano. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Ocas: En el Ecuador la oca es un cultivo de autoconsumo, que puede desaparecer, su consumo es más en zonas rurales y es muy difícil encontrar en los mercados de las ciudades, por lo que se recomienda dar mayor difusión de las bondades del

cultivo, para expandir su cultivo. Los chips de mashua y oca, son alimentos energéticos, ricos en carbohidratos y aportan con cantidades moderadas de nutrientes y vitamina C. (Ibídem)

El consumo de la oca se lo realiza previo haberle expuesto al sol, este proceso se lo conoce como asoleo, donde ocurre una conversión de almidón en azucares y se disminuye la cantidad de ácido oxálico que brinda a la oca un sabor amargo. Con este asoleado la oca se endulza y se la consume como tubérculo cocinado con habas y papas o en pasteles. Otras formas de consumo: horneado, sancochado, frito, en ensalada, mezcladas en vinagre o como postre (Basantes, 2015).



Avena: posee vitamina E, selenio, polifenoles y demás compuestos con función antioxidante en nuestro cuerpo. También posee esteroles vegetales de forma natural por lo que en nuestro cuerpo tiene la capacidad de reducir el colesterol en sangre. Si riqueza en fibra y en proteínas vegetales permiten que su ingesta produzca saciedad y ayude a reducir la ingesta de alimentos en comidas. (Gottau, 2018)



Maca: Las raíces maca (Lepidium meyenii) y kuchuchu (Xanthoxylaceae), poseen propiedades medicinales que influyen en la longevidad y fecundidad del hombre, además, la p'irka y wachanq'ha son plantas medicinales poco conocidas por la ciencia, sin embargo en la forma copia andina se usa como laxante y para malestares hepáticos (Jacobsen, Mujica, & Ortíz, 2013).



Chía: Es una planta que pertenece al grupo de los cereales cuyo cultivo está tomando mucha importancia a nivel mundial. Se caracteriza por ser una de las especies vegetales con mayor contenido de ácidos grasos omega 3. Debido a su alto contenido en ácidos grasos insaturados tiene la propiedad de disminuir el colesterol. Tiene un alto contenido de fibra y antioxidantes. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)

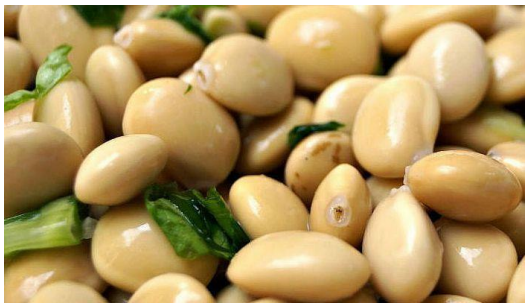


Maíz Morado: contiene sustancias fenólicas y antocianinas, además de otros fotoquímicos muy importantes para la salud. Recientes estudios clínicos en Japón, publicados en la revista Biochemical and Biophysical Research Communications, han demostrado que el maíz morado (Zea Mays L.) podría ser un gran aliado en la lucha contra la diabetes y la obesidad. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Tarwi: En el tarwi es necesario eliminar los alcaloides que poseen sus semillas, que le proporcionan un sabor amargo. Se hace hervir los granos, y luego mediante enjuagues sucesivos se eliminan los alcaloides.

En el caso tradicional se pone los granos hervidos dentro de un envase de yute y luego dejados en el lecho del río durante una semana, para que la corriente del agua lave los alcaloides. Este procedimiento no es lo más aconsejable ya que contamina las aguas y produce daños a los peces. A pesar que en la generalidad de los casos es raro el procesamiento en grandes cantidades, se debe buscar otra forma de eliminar los alcaloides (Jacobsen, Mujica, & Ortíz, 2013).



Manì: Se consumen crudos, tostados, fritos en el aperitivo, se sirven salados o sin sal, con cáscara o pelados. Con el Maní se elabora un aceite vegetal usado en las zonas tropicales americanas para cocinar. También se utilizan para la elaboración de tartas, galletas, pasteles, mantequilla, dulces, etc. Tanto en Bolivia como en Ecuador se pulveriza para agregar y espesar salsas de guisos. (Ecured, 2016)



Ulluco o Papa liza: El olluco tradicionalmente se procesa mediante lavado y frotado, eliminando los mucílagos que posee. También se puede conservar por mucho tiempo mediante procesos de semicocción, helado y secado a la sombra, conservando incluso el color de su piel, denominándose “lingly” o mallullo. Aún no se han utilizado comercialmente los colorantes de algunos genotipos, como aquellos denominados “añil”, cuyos pigmentos son naturales, fuertemente estables y muy vistosos. Están utilizados en la preparación de alimentos y en el teñido de prendas de vestir. Otro aspecto es el uso de sus hojas en la alimentación, tanto

frescas como secas y encurtidas. Existe un gran potencial en el uso de los mucílagos que contiene gran cantidad de progesterona. La obtención de harinas está sub-utilizado, puesto que el olluquito con charqui, muy difundido en el país, se podría preparar a partir de la harina obtenida de este tubérculo (Jacobsen, Mujica, & Ortíz, 2013).



Racacha: una raíz andina, que contiene grandes cantidades de minerales indispensables para la salud, tiene nueve veces más calcio que la papa y más hierro por cada cien gramos. La racacha posee un almidón fino que lo hace muy fácilmente digerible para ancianos, personas hospitalizadas, niñas y niños en crecimiento. (Lara & et al, 2013)



Yuca: Una porción de 100 gramos de raíz de tapioca hervida (3.5 onzas) contiene 112 calorías. El 98% de estas calorías corresponden a los carbohidratos y el resto aporta una pequeña cantidad de proteínas y grasas. También es un alimento que proporciona fibra, así como algunas vitaminas y minerales. (Leyva, 2019)



Camote: El valor nutritivo del melloco, oca, zanahoria blanca y mashua se destaca porque son fuente importante de almidones y azúcares muy digeribles, al igual que la proteína que está alrededor de 3-10 %, y dentro de los minerales resalta el contenido de fósforo, lo que es una ventaja en la alimentación humana (Basantes, 2015).



Mashua: la mashua asociado al alto contenido de glucosinolatos, le pone en un lugar preferencial para su utilización por la agroindustria, así mismo la facilidad de conservación mediante la tayacha, que es el tubérculo cocido y puesto a la helada. Se consume esa en forma de helado en postres, y también tiene un potencial de obtención de harina. Se encuentra en algunos genotipos alto contenido de proteína que alcanza al 14 % (Jacobsen, Mujica, & Ortíz, 2013).



Yacòn: (Aricoma), Las raíces de yacón se caracterizan por ser muy suculentas y por su sabor agradable de suave dulzor, su composición en fresco varía de 70 a 93% de agua, 0.3-2% de cenizas 0. 4 a 2% proteínas, 0.1 a -0.3 % de grasas y entre 0.3-1.7% de fibra y diversos carbohidratos en forma de oligofructanos, cuyo contenido a la cosecha son alrededor del 67% del total de materia seca. En cuanto a vitaminas y minerales en las raíces del yacón se han determinado cantidades significativas de: potasio (22%), fósforo (0.12%), hierro 90ug/100g, zinc 390ug/100g otros elementos como magnesio, sodio, calcio y cobre, vitamina C (13.1mg/100gr), Tiamina (20 ug/100g), Riboflavina (110 ug/100g), Niacina (340 ug). (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Amañoque: es un alimento energético con un alto contenido de proteínas, vitaminas A, vitamina C, calcio, fosforo y hierro. (Ibídem)



Zapallo: Los frutos tiernos poseen una mayor cantidad de vitamina C, mientras que los maduros con pulpas amarillentas o anaranjadas representan un muy buen recurso de vitamina A. Además de este aporte vitamínico, el zapallo anco o calabaza también es un excelente alimento para la dieta humana porque su pulpa resulta de muy fácil digestión. Las semillas también son aptas para el consumo y se han revelado como una importante fuente de proteínas y aceite. (Ríos, 2018)



Acelga: sus hojas son la parte comestible mostrándose ovales, suavemente acorazonadas, con marcados nervios que nacen desde la zona central del tallo y un color uniforme que abarca toda la gama de verdes, dependiendo de la variedad. El alto contenido en agua de las acelgas les confiere pocas cantidades de hidratos de carbono, proteínas o grasas, proporcionando escaso valor energético y

convirtiéndola en un alimento recomendado para elaborar dietas de adelgazamiento. (Aular, 2019)



Achicoria: contiene grandes cantidades de betacaroteno, potasio, también contiene vitamina B1 y un bajo contenido calórico. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Diente de León: es una verdura muy saludable, tónica y mineralizante, se puede consumir en ensaladas o cocida, su jugo crudo es recomendable para los anémicos ya que contiene hierro. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Higo: es un alimento de fácil digestión, nutritivo y energético, rico en vitaminas y sales minerales especialmente calcio, potasio, fosforo, magnesio. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Pacay: es una fruta alimenticia y medicinal. También es conocido como guaba, contiene calcio, fósforo, hierro, vitaminas como la tiamina, riboflavina. Las pepas o semillas tienen usos medicinales y se utiliza para aliviar la diarrea, hemorroides, problemas que se presentan en el cáncer de piel. Es cicatrizante y ayuda a regular la digestión. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Tuna: se ha utilizado como medicina de la antigüedad precolombina para curar y cicatrizar heridas, y también bebían su jugo para bajar la fiebre, entre otros muchos remedios. Gracias a sus propiedades antioxidantes y desintoxicantes el nopal nos ayuda a neutralizar los radicales libres, que provocan el envejecimiento celular, y a reducir y desechar sustancias tóxicas. La composición de esta fruta la convierte en una aliada perfecta para combatir el colesterol malo. Contiene un alcaloide llamado Cantina, el cual ayuda a reducir problemas al corazón. (Penelo, 2019)



Coco: cuenta con una buena cantidad de proteínas, pocos hidratos de carbono pero muchas grasas, contiene todos los minerales esenciales para el cuerpo, magnesio, calcio, fosforo, yodo, hierro, selenio, sodio, zinc, además de oligoelementos como el cromo, aluminio, etc. Previene los trastornos gastrointestinales. Regenera la flora y es considerada una bebida isotónica natural. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Carne de llama: es una alternativa de consumo en Bolivia por tener un mayor contenido de proteínas en relación con otras carnes y el bajo contenido de su grasa no incide en la formación de colesterol, es sana, no tiene ninguna enfermedad contagiosa que pueda poner en peligro la salud de la población. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)

Carne de alpaca, tiene un importante contenido en nutrientes, mucho hierro y poca grasa. (Chacua, Jordán, Enríquez, & Lara, 2013)



Palta: es una fruta altamente nutritiva, puede clasificarse entre las oleaginosas pues su alto porcentaje de grasa le da el apodo de manteca vegetal.



Maíz suave o choclo y maíz duro: Se lo conoce como choclo cuando está tierno y maíz cuando está maduro. Es fuente rica de calcio, carbohidratos y proteína. Se lo consume como mote con calzón, mote pelado, motepillo, tostado de sal, caca de perro, como harina en tortillas, humitas, coladas, y como combinación en platos como sopa de patas de res, fritada, sopa de pollo criollo, etc. (Aular, 2019)



Trigo: Es una gramínea, de donde se obtiene principalmente harina. Proporciona al cuerpo una cantidad abundante de carbohidratos y proteínas naturales. Se lo utiliza en la preparación de tortillas asadas y fritas, empanadas de viento, coladas, pasteles, pan, quimbolitos, sopa de bolas de trigo, fideos caseros, etc.



Quinua: Es una semilla que se cultiva en los Andes, es rica en carbohidratos, proteína y grasa insaturada, es decir ayuda a eliminar las grasas malas de nuestro cuerpo. Se la prepara en sopas, jugos, coladas y acompaña en ensaladas por el sabor especial que posee. (Dominguez, 2019)



Habas: son leguminosas que proporcionan abundante fibra al organismo (mejora la digestión), además previene la anemia, produce glóbulos rojos, aporta vitaminas B_1 y minerales como cobre, fósforo, hierro, manganeso, magnesio, zinc y potasio. (Sánchez, 2017) Se consumen cocinadas, fritas, tostadas, en harina (coladas), en combinación de otras hortalizas y como confites (habas dulces).



Uvillas: Es una fruta que se da bien en la sierra ecuatoriana, casi silvestre y de fácil cultivo. Ayuda a adelgazar, antiparasitaria, diurética (ayuda a eliminar la orina, antigripal, entre otros beneficios. (Romero, 2019)



Chochos: Crece muy bien en las zonas Andinas de nuestro país, no requiere de mayores cuidados pues es una leguminosa que aporta con Nitrógeno al suelo pobre. Cuenta con altos niveles de proteína y fibra, bajos niveles de grasa y glucémicos, lo cual lo hace perfecto para personas diabéticas y quienes quieran bajar de peso. Mejora el sistema inmunológico (Saragoza, 2019). Se lo consume solo, pelados o con cáscara, se acompaña en ensaladas, ceviches (en nuestro medio conocido como cevi chochos), dulce de chochos o como harina.



Cebada: Es una gramínea que ha ido declinando en su cultivo en nuestra zona, aporta con una gran cantidad de fibra, proteína, y minerales como cobre, fósforo, hierro, manganeso, magnesio, zinc y potasio (Dominguez, 2019). Lo consumimos especialmente como máchica (harina de cebada), pinol, en coladas, sopas (arroz de cebada).



Máchica

La máchica, también conocida como harina de cebada, se obtiene de la molienda de los granos tostados de la cebada andina. Con ella se preparan coladas, bases para sopas y el famoso ‘chapo’, que no es más que la mezcla del producto con agua, café, té o leche, y algún endulzante, preferentemente panela o miel de abeja. El consumo de máchica gruesa es recomendado para personas que padecen de estreñimiento y colitis, pues su alto contenido en fibra contribuye a la eliminación de materia tóxica del intestino.



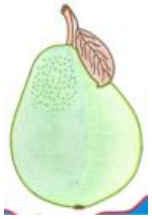
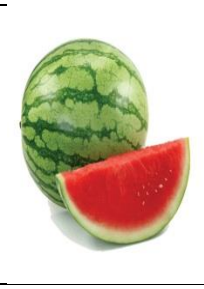
Pepas de zambo

Las pepitas de zambo especialmente proporcionan una cantidad considerable de fibra (efecto levemente laxante), pro-vitamina A y vitamina C (de acción antioxidante), potasio y magnesio y en menor proporción de folatos, calcio y hierro. (Basantes, 2015)



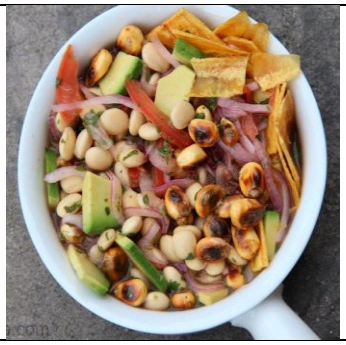
ADIVINANZAS PARA NIÑOS

Amarillo por fuera, blanco por dentro, tienes que pelarlo para comerlo. ¿Qué será?	
Oro parece Plata no es, El que no lo acierta Bien tonto es. ¿Qué será?	
Tengo hojitas blancas y gruesa cabellera Y conmigo llora toda cocinera. ¿Quién soy?	
Digo pi y miento, pero digo la verdad. Por muy listo que te creas, nunca lo adivinarás ¿Quién soy?	
Somos redonditas, dulces como la miel, nos pisan, nos pisan y luego a beber. ¿Quiénes somos?	
Agrio es su sabor, bastante dura su piel. Y si lo quieres tomare tendrás que estrujarlo bien. ¿Qué será?	

Es flaca y larga. Lleva gorro verde y camisa anaranjada ¿Qué será?	
Verde, verde es su vestido, Tiene barba y grandes dientes Él no come y es comido por toditos los presentes. ¿Qué será?	
Soy roja, gorda y pecosa, tengo corazón. Y endulzo siempre la boca de quien me da un mordiscón ¿Quién soy?	
Blanco por dentro, verde por fuera, si quieres que lo adivine espera. ¿Qué será?	
Agua pasa por mi casa, Cate por mi corazón, El que no lo adivina será un lindo cabezón. ¿Quién soy?	
A mí me dicen santa, Y traigo conmigo el día. Soy redonda y jugosa y tengo la sangre fría. ¿Quién soy?	

RECETAS PARA LONCHERA O COLACIÓN ESCOLAR

CEVICHE DE CHOCHOS

Ingredientes: Chochos Tostado Chifles Cebolla paiteña Jugo de tomate Limón y sal	Preparación: Se mezclan todos estos ingredientes y se consume en ese momento.		Observaciones: Es muy común encontrar en los bares escolares este delicioso platillo.

CACA DE PERRO

Ingredientes: Tostado sin sal. Panela	Preparación: El tostado se mezcla con panela derretida en la paila. Se deja enfriar moviendo para que no se pegue.		Observaciones: Deliciosa golosina que sustituye a cualquier caramelo, chupete o chicle.

TOSTADITO CON CHICHARRÓN

Ingredientes: Tostado Chicharrón de chancho	Preparación: El tostado debe estar hecho, aun en la paila. Colocar el chicharrón, remover varias veces y luego dejar reposar para que se enfríe. Consumir frío		Observaciones: En nuestra zona es muy fácil conseguir el chicharrón, porque lo preparan todos en casa.

CHOCHOS CON CAPULÍ

Ingredientes: Chochos Capulí	Preparación: Mezclar los ingredientes en un tazón y consumirlo fresco.		Observaciones: Aunque suena raro, el capulí es dulce, por eso el chocho realza su sabor.

MOTE CON CALZÓN Y QUESITO FRESCO

Ingredientes:	Preparación:		Observaciones:
Mote (sin pelar) más conocido como cauca mote. Queso tierno o maduro. Sal al gusto	El mote cocinado se acompaña con un trozo de queso fresco o maduro. Si es queso tierno se agrega sal al gusto.		La cáscara del cauca mote ayuda a eliminar impurezas del intestino, además que no pierde nutrientes en el proceso de pelado con cal.

MOTE PILLO CON MAPAGÜIRA

Ingredientes:	Preparación:		Observaciones:
Mote cocinado Huevos Cebollas Hierbitas Mapagüira de chancho Sal al gusto	Se hace un refrito con cebolla, sal y la mapagüira en lugar de aceite. En eso se coloca el mote cocinado y los huevos. Se revuelve y dejar cocinar el huevo. Para finalizar se coloca las hierbitas.		Deliciosa golosina que sustituye a cualquier caramelo, chupete o chicle.

ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes: Guineo Frutilla Moras Uvillas Babaco Chamburo Taxo Granadilla Otras…	Preparación: Las frutas se lavan, pelan (as que tienen cáscara), y se pican. Se les agrega unas gotitas de limón para que no se oxiden (o se hagan negras). Se puede consumir en ese momento o después de unas dos horas.		Observaciones: Para mayor facilidad en la preparación se puede combinar frutas que se encuentran en el medio.

PLÁTANO MADURO CON QUESO

Ingredientes: Plátano maduro cocido o frito. Queso	Preparación: Podemos tener plátano maduro cocinado o frito. Este se acompaña con un pedazo de queso tierno para realzar el sabor dulce del maduro. Se consume frito o caliente.		Observaciones: En la sierra el consumo del plátano verde o maduro es muy común, por tanto nunca falta un maduro en casa.

ARROZ CON HUEVO

Ingredientes: Arroz Huevo Tomate	Preparación: A veces en la merienda sobra un poquito de arroz. Es muy rico recalentado y acompañado con un huevito frito y tomates en trozos.		Observaciones: Se le llama comida de pobres, pero posee un alto contenido calórico para iniciar el día con energía, antes que un agua dulce con pan.

TORTILLAS ASADAS DE TRIGO

Ingredientes: Harina de trigo Agua Queso Sal al gusto	Preparación: Elaborar la masa mezclando harina agua tibia y una cucharadita de sal. Amarillar el queso con achiote. Preparar las tortillas poniendo queso en el centro de las mismas. Asar en tiesto hasta que se cocine la masa.		Observaciones: Las tortillas asadas pueden acompar el desayuno, como refirgerio y golosina si se acompaña de un pedazo de panela.

HABAS CONFITADAS

Ingredientes: Habas tiernas Aceite Panela Agua	Preparación: Se fríen las habas en aceite hasta que se cocinen y se pongan suaves. Aparte se realiza la miel con agua y panela. Antes que se caramelice se retira del fuego y se colocan las habas fritas. Se revuelve hasta que se seque la panela.		Observaciones: Las habas confitadas no se les pone sal una vez fritas. Para freirlas se puede utilizar habas tiernas o habas secas y remojadas una noche antes.

HABAS FRITAS CON SAL

Ingredientes: Habas tiernas Aceite Panela	Preparación: Si se utiliza habas secas se las coloca en remojo una noche antes. Se pelan y fríen las habas en aceite hasta que se cocinen y se pongan suaves. Agregar sal al gusto.		Observaciones: Son consideradas como una golosina deliciosa en todo momento.

TORTILLAS DE QUINUA

Ingredientes: Quínoa cocida Ajo y perejil picados Fécula de yuca Sal al gusto	Preparación: Mezclar todos los ingredientes aplastando un poco para que se rompan algunos granos de quinoa, amasar y dejar descansar la masa un rato. Formar las tortillas aplastando la masa con las manos. Asar las tortillas en una sartén o en tiesto con unas gotas de aceite (o sin nada).		Observaciones: Las recetas de tortillas de quinua son un excelente acompañante para las comidas y desayuno principalmente.

PEPAS DE ZAMBO CARAMELIZADAS

Ingredientes: Pepas de zambo o zapallo Panela Agua Especias de dulce Sal al gusto	Preparación: Las pepas deben estar secas al ambiente. Se tuestan en un tiesto. Aparte se realiza la miel con agua y panela. Antes que se caramelice se retira del fuego y se colocan las pepas de zambo. Se revuelve hasta que se seque la panela.		Observaciones: El consumo de pepas de zambo ayuda a la digestión, aportan gran cantidad de proteína y fibra. Son deliciosas.

TOSTADO DE TIESTO CON PANELA

Ingredientes: Maíz Sal Panela	Preparación: Se coloca el maíz en un tiesto, colocando dos cucharadas de manteca de cerdo. Cuando cambie de color se retira del fuego y agregar sal al gusto. Se acompaña con un trozo de panela		Observaciones: Una variación de tostado es acompañarlo con chicharrón de chancho.

MÁCHICA CON MAPAGÜIRA

Ingredientes: Machica Mapagüira Panela granulada o molida	Preparación: Colocar la machica en un sartén, agregándolas dos cucharas de mapagüira y panela granulada o en trocitos. Se tuesta a fuego lento hasta que se formen unas bolitas. Dejamos enfriar y luego a disfrutar de este rico aperitivo.		Observaciones: La máchica frita con mapagüira es deliciosa y aprota con todos los nutrientes de la cebada.

PINOL CASERO

Ingredientes:	Preparación:		Observaciones:
Máchica Panela molida Canela en polvo Queso	Generalmente se mezcla la máchica con la panela y la canela en polvo con un molino. En casa se puede mezclar estos ingredientes y tener un pinol casero. Para servirle se acompaña con una porción de queso tierno.		El pinol debe contener una cantidad de panela adecuada para no hacerla tan empalagosa.

COLADA DE AMARANTO

Ingredientes:	Preparación:		Observaciones:
1 litro de leche Media taza Amaranto 1 ramita de Canela Panela granulada o azúcar a su gusto.	1. Calienta a fuego medio la leche con el azúcar y la canela. Deja que hierva. 2. Agrega el amaranto cuando la leche comience a burbujear. Cocina por 10 minutos. 3. Deja enfriar y licúa la mezcla para que quede libre de grumos. 4. Calienta a fuego lento hasta que tome una consistencia espesa.		El amaranto es uno de los cultivos más antiguos de América es un potencial alimenticio para la humanidad. Nos brinda los siguientes beneficios: Aumenta el rendimiento físico y mental Amigo del corazón Huesos más fuertes

POSTRE ARROZ CON LECHE

Ingredientes:	Preparación:		Observaciones:
1 taza de arroz 2 litro de leche 1 raja de canela 1 onza de canela en polvo 1 pisca de sal ½ taza de pasas 1 cucharadita de esencia de vainilla	Lavar el arroz hasta que el agua salga clara Colocamos en una olla el arroz juntamente con la leche añadimos una pisca de sal dejamos hervir aproximadamente una hora, hasta que el arroz este blando Retiramos del fuego y está listo para servir Decoramos el vaso con las pasas y la canela en polvo.		Es un postre muy rico que podemos servirnos refrigerado o a su vez caliente, a cualquier hora del día

TALLER # 3: BEBIDAS CON PRODUCTOS NATURALES (DESAYUNOS)

Grupo objetivo:	Padres de familia de estudiantes del tercer año de E.G.B.
Objetivo:	Identificar productos naturales que se comercializan en la zona para la preparación de bebidas nutritivas y saludables.
Tiempo estimado de aplicación:	Actividades propuestas para un día de taller.
Técnica:	Taller
Dinámica:	Los niños identifican olores y sabores de frutas.
Recursos:	Hoja de registro de observación. Grabadora. Imanes Silicón Fomix
Contenidos:	La preparación en casa de bebidas con productos naturales. La higiene en la preparación de bebidas (jugos y batidos)
Actividades:	Entrevista a una nutricionista sobre los beneficios de las bebidas nutritivas en los escolares. Elaborar con los niños acrósticos en base al contenido de la entrevista sobre el valor que tienen estos alimentos. Consultar a las madres de familia y/o nutricionista las formas y combinaciones para bebidas naturales
Evaluación:	Redactar unos TIPS para la preparación de bebidas para que lo expongan en la cocina de su casa.

DESARROLLO DE CONTENIDOS

DINÁMICA "CON LA BOCA"

Cantamos la siguiente canción, mientras se hacen los gestos que indica cada una

Con la boca decimos las palabras bonitas, con la boca cantamos las canciones más lindas, con la boca comemos las comidas más ricas, con la boca besamos las personas queridas, con la boca reímos, nos encanta la vida. (Biblioteca Católica, 2015)

BEBIDAS CON PRODUCTOS NATURALES

Los jugos y batidos que se preparan en casa son más nutritivos que una cola, jugos y gelatinas que se compran en las tiendas. Se pueden combinar con varios productos y obtener cocteles nutritivos que de seguro ayudan a suplir ciertas deficiencias (Villacís, 2015). Por ejemplo, es muy conocida la importancia de un jugo de alfalfa con naranja porque compensa las necesidades de hierro y cura la anemia.

Nuestros abuelos y padres consumían jugos naturales de tomate de árbol, de naranja, mora y un sinfín de productos que ahora los vemos como un lujo o pérdida de tiempo. En todo caso lo mejor sería consumir un vaso con agua hervida antes que una cola o un jugo embotellado por los altos valores de conservantes y persevantes que solo daña nuestro organismo.

Y es que no hace falta recurrir a productos refinados, basta con saber los beneficios de los que poseemos aquí. Por ejemplo, el capulí, durazno, chirimoya, guayaba, naranja, naranjilla, etc. Los beneficios nutricionales algunos de ellos los expone Plutarco Naranjo (2007).

COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL CAPULÍ Y DEL DURAZNO
(gramos de nutrimento en 100 gramos de la parte comible)

	Capulí	Durazno
Calorías que produce	81,00	52,00
Humedad (agua)	72,00	85,00
Proteínas	1,30	0,80
Grasas	0,20	0,20
Hidratos de carbono (azúcares)	20,00	13,00
Fibra	0,60	0,90
Cenizas	0,60	0,40
Calcio	24,00	12,00
Fósforo	24,00	26,00
Hierro	0,80	1,10
Vitamina C	18,00	28,00

Fuente: Naranjo, P. (2007)

EL DESAYUNO EN CASA

Plutarco Naranjo (2007) dice que el desayuno y el almuerzo son las comidas más ricas en nutrientes y aportan calorías y sustancias al organismo que le sirven para trabajar y estudiar. El lonche por su parte aporta una carga de nutrientes a los niños que realizan gran actividad física, e intelectual. Pero a veces se piensa equivocadamente que debe ser costoso, pero no es así. La propuesta de utilizar productos naturales, de la zona y de bajo costo a las familias está al alcance de todas las familias.

Aquí propone un ejemplo de combinaciones:

VALOR NUTRITIVO
DE VARIOS TIPOS DE "LONCHES"

Alimentos	Calorías	Proteínas	Grasas
1 cola-2 panes	320	7,00	0,80
1/3 l leche-2 panes	330	10,50	3,80
1/3 l leche-3 onzas galletas	340	11,00	3,90
1/3 l leche-3 onzas pinol	400	7,50	4,50
1/3 l café en leche-2 panes	340	10,50	3,80
1/3 l café en agua-2 panes	310	7,00	0,80
1/3 l agua aromática-2 panes	320	7,00	0,80
1/3 l agua aromática-3 onz. pinol	400	4,00	1,20
1/3 l refresco avena-3 onz. pinol	390	6,50	2,90
1/3 l agua aromática-galletas	350	8,00	0,30

Fuente: Naranjo, P. (2007)

EL DESAYUNO ESCOLAR COMO COMPLEMENTO NUTRITIVO

Una colación es un alimento con bajo aporte calórico y gran contenido de nutrientes como vitaminas, minerales, fibra dietética y antioxidantes; consumido fuera de los tiempos de comidas principales (desayuno, almuerzo, y cena).

Que una colación sea saludable significa que no aporte una cantidad excesiva de calorías, azúcares, grasas y sodio (sal); por el contrario, ofrece una buena oportunidad para satisfacer algunas carencias de nutrientes en personas que no logran cubrir su requerimiento calórico, proporcionando un cuarto de las necesidades energéticas diarias.

¿Cómo podemos elegir correctamente las colaciones?

Elegir un alimento de tu preferencia y agrado.

Fácil de transportar y de comer.

Evita los alimentos que contengan sellos "Altos En grasas", prefiere alimentos naturales como frutas, verduras y frutos secos.

Acompaña tus colaciones con agua natural o saborizada, jugos de frutas u optar por alguna infusión de hierbas o te sin azúcar añadida.

DESAYUNOS EN CASA

El desayuno ideal y adecuado debe ser variado en alimentos y contener los siguientes nutrientes:

Lácteos**:** leche, yogur y/o queso

Hidratos de carbono: cereales, galletas, pan.

Grasas: aceite de oliva o margarina

Vegetales: frutas o zumos

COMBINACIONES DE DESAYUNO SALUDABLE

Menú N. 1	Tortillas asadas	Batido de leche y frutillas	Endulzante azúcar o miel
Menú N. 2	Tortillas de quinua	Huevo revuelto con cebolla y tomate.	Jugo de alfalfa y naranja.
Menú N. 3	Motepillo con huevo	Porción de queso	Naranja y tomate de árbol
Menú N. 4	Pan casero		Batido de leche, máchica y guineo
Menú N. 5	Tostado con chicharrón	Tomate y cebollas encurtidas	Jugo de naranja y naranjilla
Menú N. 6	Plátano maduro cocinado	Porción de queso fresco	Jugo de Chirimoya y manzana
Menú N. 7	Máchica frita con mapagüira	Porción de queso-	Té de hiervas
Menú N. 8	Arroz con huevo	Plátano maduro frito	Batido de leche

COMBINACIÓN DE LOS NUTRIENTES EN CANTIDAD Y CALIDAD

DESAYUNOS EN CASA

El desayuno ideal y adecuado debe ser variado en alimentos y contener los siguientes nutrientes:

Lácteos**:** leche, yogur y/o queso

Hidratos de carbono: cereales, galletas, pan.

Grasas: aceite de oliva o margarina

Vegetales: frutas o zumos

COMBINACIONES DE DESAYUNO SALUDABLE

Menú N. 1	Tortillas asadas	Batido de leche y frutillas	Endulzante azúcar o miel
Menú N. 2	Tortillas de quinua	Huevo revuelto con cebolla y tomate.	Jugo de alfalfa y naranja.
Menú N. 3	Motepillo con huevo	Porción de queso	Naranja y tomate de árbol
Menú N. 4	Pan casero		Batido de leche, máchica y guineo
Menú N. 5	Tostado con chicharrón	Tomate y cebollas encurtidas	Jugo de naranja y naranjilla
Menú N. 6	Plátano maduro cocinado	Porción de queso fresco	Jugo de Chirimoya y manzana
Menú N. 7	Máchica frita con mapagüira	Porción de queso-	Té de hiervas
Menú N. 8	Arroz con huevo	Plátano maduro frito	Batido de leche

COMBINACIÓN DE LOS NUTRIENTES EN CANTIDAD Y CALIDAD

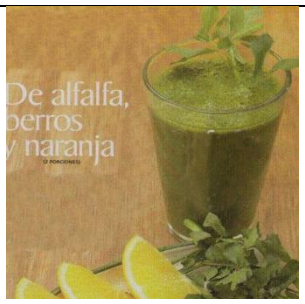
Propondremos varios ejemplos muy conocidos y otros que tal vez jamás se imaginaron.

BATIDOS CON LECHE

Ingredientes: Leche entera hervida y fría. Frutas de la zona o las que tenga en casa.	Preparación: Una taza de leche colocarla en la licuadora. Agregar cualquier fruta y licuar. Cernir de ser necesario y servirla para consumirla en el momento.		Observaciones: Los batidos sustituyen al café, agua de panela u otros que no aportan mayores beneficios al organismo.
Variaciones: Batido de guineo, de mora, guayaba, con tomatillo, de frutillas, de taxo, etc.			

JUGOS COMBINADOS

ALFALFA CON NARANJA

Ingredientes: Un puñado pequeño de hojas de alfalfa. El jugo de 4 naranjas Agua hervida Miel o panela	Preparación: El jugo de las naranjas de licúa con las hojas de alfalfa. Para que el niño lo consuma con agrado se debe cernir y endulzar con miel o panela.		Observaciones: Este jugo aporta hierro y vitamina C al niño. Cura la anemia y previene enfermedades.

BANANA CON PAPAYA

Ingredientes: Un guineo La mitad de una papaya pequeña Agua hervida fría. No necesita endulzarse.	Preparación: Se pela el guineo y se pone troceando en la licuadora. Lo mismo con la papaya, se le pone sin semillas. Licúa y sirve. No necesita cernir.	**COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL BANANO** (gramos de nutrimento en 100 gramos de la parte comestible) **Banano / Papaya** Valor energético (calorías) 105,00 / 32,00 Humedad (agua) 70,00 / 90,00 Proteínas 1,20 / 0,50 Azúcares e hidratos de carbono 30,00 / 8,50 Fibra 1,10 / 0,60 Minerales 0,90 / 0,40 Vitamina A 70,00 / 110,00 Vitamina B1 0.10 / 0,03 Vitamina B2 0,06 / 0,04 Vitamina C 16,00 / 46,00 Niacina 0,70 / 0,30 Fuente: Naranjo, P. (2007)

NARANJA Y TOMATE DE ÁRBOL

Ingredientes:	Preparación:	
Un toma te árbol El jugo de 4 naranjas Agua hervida Miel o panela	El jugo de las naranjas de licúa con el tomate pelado. Para que el niño lo consuma con agrado se debe cernir y endulzar con miel o panela.	DEL TOMATE DE ÁRBOL (gramos de nutrimento por 100 gramos de la parte comestible) Fuente: Naranjo, P. (2007)

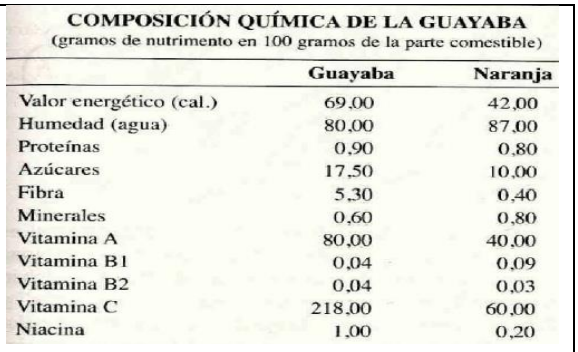
	Naranja	Tomate de árbol
Valor energético (calorías)	42,00	50,00
Humedad (agua)	87,00	86,00
Proteínas	0,80	2,20
Azúcares	10,00	10,30
Fibra	0,40	1,60
Minerales	0,80	0,70
Vitamina A (mcg,)	40,00	230,00
Vitamina B1 mg,	0,09	0,10
Vitamna B2 mg,	0,03	0,04
Vitamina C mg,	60,00	30,00
Niacina mg.	0,20	1,20

NARANJA Y NARANJILLA

Ingredientes:	Preparación:	
Una naranjilla pelada El jugo de 4 naranjas Agua hervida Agua hervida Miel o panela	Se licúa la naranjilla bien levada y pelada con medio vaso de agua hervida. Se cierne y luego se mezcla con el jugo de naranja. Endulzar con miel o panela.	COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL JUGO DE NARANJILLA (gramos de nutrimento en 100 gramos de jugo) Fuente: Naranjo, P. (2007)

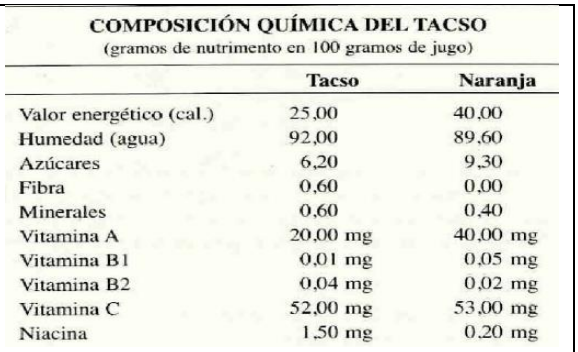
	Naranjilla	Naranja
Valor energético (Cal)	28,00	40,00
Humedad	91,80	89,60
Azúcares	6,80	9,30
Fibra	0,40	0,00
Minerales	0,60	0,40
Vitamina A	50,00 mg	40,00 mg
Vitamina B1	0,06	0,05
Vitamina B2	0,04	0,02
Vitamina C	65,00	53,00
Niacina	1,50	0,20

GUAYABA Y NARANJA

Ingredientes: Una guayaba lavada El jugo de 4 naranjas Agua hervida Miel o panela	Preparación: Se licúa la guayaba con medio vaso de agua. Se cierne y luego se mezcla con el jugo de naranja. Para que el niño lo consuma con agrado endulzar con miel o panela.	**COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA GUAYABA** (gramos de nutrimento en 100 gramos de la parte comestible)  Fuente: Naranjo, P. (2007)

	Guayaba	Naranja
Valor energético (cal.)	69,00	42,00
Humedad (agua)	80,00	87,00
Proteínas	0,90	0,80
Azúcares	17,50	10,00
Fibra	5,30	0,40
Minerales	0,60	0,80
Vitamina A	80,00	40,00
Vitamina B1	0,04	0,09
Vitamina B2	0,04	0,03
Vitamina C	218,00	60,00
Niacina	1,00	0,20

TAXO Y NARANJA

Ingredientes: Un taxo El jugo de 4 naranjas Agua hervida Miel o panela	Preparación: Se extrae el interior del taxo (semillas). Se licúa con el jugo de naranja y un poco más de agua. Para que el niño lo consuma con agrado se debe cernir y endulzar con miel o panela.	**COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL TACSO** (gramos de nutrimento en 100 gramos de jugo)  Fuente: Naranjo, P. (2007)

	Tacso	Naranja
Valor energético (cal.)	25,00	40,00
Humedad (agua)	92,00	89,60
Azúcares	6,20	9,30
Fibra	0,60	0,00
Minerales	0,60	0,40
Vitamina A	20,00 mg	40,00 mg
Vitamina B1	0,01 mg	0,05 mg
Vitamina B2	0,04 mg	0,02 mg
Vitamina C	52,00 mg	53,00 mg
Niacina	1,50 mg	0,20 mg

CHIRIMOYA Y MANZANA

Ingredientes: Media taza de la pula de una chirimoya sin pepas. Una manzana Agua hervida No necesita endulzantes	Preparación: La pulpa de la chirimoya de licúa con una manzana descorazonada y pelada, más agua hervida. No necesita cernir.	**COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA CHIRIMOYA** (gramos de nutrimento en 100 gramos de la parte comestible) Fuente: Naranjo, P. (2007)

	Chirimoya	Manzana
Valor energético (calorías)	82,00	58,00
Humedad (agua)	77,00	84,00
Azúcares	21,00	15,00
Fibra	2,00	0,70
Minerales	0,80	0,20
Vitamina (macgm)	0,10	10,00
Vitamina B1	0,09	0,03
Vitamina B2	0,13	0,05
Vitamina C	17,00	6,00
Niacina	0,90	0,20

MÁCHICA Y GUINEO

Ingredientes: Dos cucharas de machica. Un guineo Un vaso de leche Azúcar al gusto.	Preparación: Se colocan todos los ingredientes en la licuadora y se licúa por 30 segundos. No necesita cernir.		Observaciones: Es una fuente increíble de proteína y energía para empezar el día.

JUGO DE MANDARINA Y GRANADILLA

Ingredientes: 3 granadillas 4 mandarinas sin pepas Azúcar o miel al gusto	Preparación Lavamos bien las frutas Colocar en la licuadora la pulpa de las granadillas La mandarina sin pepas Añadir la miel o azúcar Encender la licuadora Servir		Observaciones: Una combinación perfecta para disfrutar de todos sus nutrientes

BIBLIOGRAFÌA

Andrade, A. (4 de Octubre de 2018). Uno de cada cuatro niños menores de cinco años tiene desnutrición en Ecuador . Obtenido de https://www.expreso.ec/actualidad/salud-desnutricion-ecuador-ninos-obesidad-JX2404748

Arias, M. (2019). El queso y su aporte nutricional. Obtenido de Mantequerías Arias, S.A. - Savencia, Fromage & Dairy: https://arias.es/nutricion/el-queso

Aular, A. (2019). Los 10 Productos de la Sierra Ecuatoriana Más Comunes. Obtenido de Lidefer.com: https://www.lifeder.com/productos-sierra-ecuatoriana/

Barrios, E., García, M., Murray, M., Ruiz, M. S., & Suárez, E. (2011). Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y nitrición de niños de 0 a 18 años. Canarias: SOFPRINT, S.L. www.sofprint.com.

Basantes, E. (2015). Manejo de cultivos andinos del Ecuador. Quito - Ecuador: Univerdad de las Fuerzas Armadas - ESPE.

Baus, F. S. (28 de Agosto de 2019). SOS: ¡desnutrición crónica! El Telegrafo, págs. 1-2. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/15/sos-desnutricion-cronica

Biblioteca Católica. (2015). Dinámicas para trabajar con niños y jóvenes. Obtenido de https://mercaba.org/Catecismo/DINAMICAS/Din%C3%A1micas%20Infantiles.htm#14

Caiza, E. (29 de octubre de 2019). 20 recetas de colada morada que guardan los secretos familiares. El Comercio, pág. 1. Obtenido de https://www.elcomercio.com/tendencias/recetas-colada-morada-secretos-familiares.html

Cajal, A. (2015). Investigación de Campo: Características, Tipos y Etapas. Obtenido de https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo/

Caveidas, L. (2016). Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para la población con discapacidad. Bogotá - Colombia: Editorial Bienestar familiar.

Chacua, S., Jordán, M., Enríquez, A., & Lara, E. (2013). Guía alimentaria para la niña y el niño en edad escolar. La Paz - Bolívia: Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia. N. 343.

Comercio, E. (04 de Noviembre de 2010). El mote es una rica fuente de energía. El Comercio, pág. 1. Obtenido de https://www.elcomercio.com/tendencias/mote-rica-fuente-energia.html

Corral, M. (27 de Marzo de 2009). Valor Nutricional de la Leche. Obtenido de Unidad Editorial Revistas, S.L.U.: https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2001/03/27/nutricional-leche-9785.html

Cueva, E., & Gancino, J. (2017). La Desnutrición en los niños de 1 a 3 años en el Centro Infantil del Buen Vivir de Cochapamba Sur (CIBV) en el periodo de Octubre del 2016 a Febrero del 2017. Quito - Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

Dominguez, B. (01 de Enero de 2019). Los 10 increíbles beneficios de la quinoa: ¡descubre por qué debes tomar este superalimento! Obtenido de https://www.enfemenino.com/salud/conoces-la-quinoa-descubre-los-10-beneficios-de-este-superalimento-s1253303.html

Ecured. (12 de Noviembre de 2016). Ecured. Obtenido de Ecured: https://www.ecured.cu/Man%C3%AD

EFE, A. (03 de Septiembre de 2019). Niño británico pierde la visión por comer únicamente papas fritas. El Telegrafo, págs. 3-5. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/nino-perdida-vision-papas-fritas

El Comercio. (04 de 11 de 2018). www.elcomercio.com. La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador. Obtenido de www.elcomercio.com: https://www.elcomercio.com/pages/ninos-ecuatorianos-registran-baja-estatura.html#titulo-principal-inicial

El Telégrafo. (7 de Julio de 2019). La mala nutrición genera obesidad o desnutrición en los infantes. Obtenido de https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/mala-nutricion-obesidad-desnutricion-infantes

Encalada, V. (12 de Octubre de 2017). Sobrepeso en Ecuador, en la mira de la Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Expreso.ec: https://www.expreso.ec/actualidad/obesidad-sobrepeso-alimento-dieta-erikaalvarez-oms-inec-salud-YX1761427

Escuela de Capacitación Profesional líder en Panificación - NOVA. (2018). Valor nutricional del pan. Obtenido de http://novaescuela.edu.pe/blog/valor-nutricional-del-pan/

FAO & OMS. (2011). Leche y Productos lácteos (Segunda Edición ed.). (C. Alimentarius, Ed.) Roma - Italia: Organización Mundial de la Salud OMS & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO.

Fernández, M., Aguilar, C., Vega, M., & Martínez, M. (Agosto de 2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Obtenido de Nutrición Hospitalaria. V. 23, N. 4. Madrid - España: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500011

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF. (2019). UNICEF, PMA Y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm

Freire, F. (2019). Colada Morada. Obtenido de Base de datos de alimento y contador de calorías: https://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/colada-morada

Geles, D. (30 de Marzo de 2016). Arroz: Propiedades y valor nutricional. Obtenido de https://www.naturalcastello.com/arroz-propiedades-y-valor-nutricional/

Gottau, G. (28 de Mayo de 2018). Todo sobre la avena: propiedades, beneficios y su uso en la cocina . Obtenido de https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-avena-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina

Gramal, A., & Escobar, L. (Octubre de 2018). Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018. Obtenido de http://dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/2980/1/DIAGNOSTICO%20NUTRICIONAL%20JULIO%20MORENO%20ENTREGA.pdf

Gramal, A., & Escobar, L. (2018). Diagnóstico nutricional de los/as niños/as menores de cinco años en la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto - octubre 2018. Guaranda - Ecuador: Universidad Eststal de Bolívar.

Jacobsen, S., Mujica, A., & Ortíz, R. (2013). La importancia de los cultivos andinos. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, Vol. 13(N. 36), pp. 14 - 24.

León. (2019). Así puedes comer sano aunque tengas poco dinero por la crisis económica. El Espanol, 2. Obtenido de https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20190828/puedes-comer-sano-dinero-crisis-economica/424458387_0.html

Leyva, L. (10 de Noviembre de 2019). Yuca. Obtenido de https://www.tuberculos.org/yuca/

Licata, M. (2019). El huevo: Las cualidades nutritivas de un excelente alimento protéico. Obtenido de https://www.zonadiet.com/comida/huevo-propiedades.htm

Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (Septiembre de 2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Obtenido de Revista Chiena de Nutrición. V.39; N.3; Santiago de Chile, pp. 40 - 43: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en

Mi pediatra.com. (30 de Mayo de 2000). Centro Nacional de Estadísticas de Salud. Obtenido de http://www.mipediatra.com/alimentacion/tabla-nina.htm

MInisterio de Salud - MS. (2018). Desbutrición cero, Ecuador, semana epidemiológica 05, 2018. Quito - Ecuador: Revista Gaceta. Subsecretaría de vigilancia de la Salus Pública - Sive-Alerta.

Miño, S. (2014). Nutrición y rendimiento escolar de niños de Educación General Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Río Blanco", San Miguel de los Bancos, período lectivo 2011 - 2012 . Quito - Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

MyFitnessPal. (2019). Valor nutricional de las tortillas caseras. Obtenido de https://www.myfitnesspal.com/es/food/calories/como-hechas-en-casa-tortillas-caseras-81730201

Naranjo, P. (1985). Desnutrición: problemas y soluciones. Quito - Ecuador: Editorial: Olmedo Cía. Ltda.

Naranjo, P. (2007). Saber alimentarse. Quito - Ecuador: Biblioteca General de Cultura.

Pacheco, G., Pernas, G., Mosqueira, M., Raineri, F., & Piazza, N. (2012). Evaluación del crecimiento de niños y niñas. Argentina: Unicef.

Palma, A. (2 de Abril de 2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Obtenido de División de Desarrollo Social de la CEPAL. Comisión Económica para América Latina y el Caribe: https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe

Paucar, E. (12 de 09 de 2019). Juicio Crudo. Obtenido de Juicio Crudo: https://www.juiciocrudo.com/articulo/939-000-toneladas-de-alimento-se-pierden-al-ano-en-ecuador-con-eso-se-alimentaria-a-1-5-millones-de-personas/12756

Penelo, L. (14 de Enero de 2019). Tuna: beneficios, propiedades y valor nutricional. Obtenido de https://www.lavanguardia.com/comer/frutas/20180920/451861792373/tuna-fruta-nopal-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html

Peña, L., Ros, L., González, D., & Santana, R. (2012). Alimentación del preescolar y escolar. . Protocolos diagnóstico terapéutico de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, pp. 297 - 306.

Quiroz, G. (2018). La erradicación de la desnutrición infantil, otra deuda de Ecuador. El Comercio, págs. 2-5. Obtenido de https://www.elcomercio.com/pages/ninos-ecuatorianos-registran-baja-estatura.html

Rea, M., & Tocto, D. (2016). Factores socioculturales relacionados con la desnutricón en niños menores de 5 años de la comunidad de Ungubi del cantón San Miguel, provincia Bolívar, duante los meses de abril - diciembre del 2015. Guaranda - Ecuador: Universidad Estatal de Bolívar.

Rea, M., & Tocto, D. (2016). Factores socioculturales relacionados con la desnutricón en niños menores de 5 años de la comunidad de Ungubi del cantón San Miguel, provincia Bolívar, duante los meses de abril - diciembre del 2015. Guaranda - Ecuador: (Tesis de grado): Universidad Estatal de Bolívar.Guaranda. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WeSBYcII5RkJ:dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/1320/3/PROYECTO%25202016.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ec.

Redrobán, G., & Mera, M. (2015). La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo A de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez" del cantón Ambato, provincia Tungurahua 2015. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Ríos, A. (2018). Zapallo anco: características, cultivo y cuidados. Obtenido de Feco Agro: https://www.fecoagro.com.ar/zapallo-anco-caracteristicas-cultivo-y-cuidados/

Rizzo, T., & Vera, I. (2016). La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II de la Unidad Educativa Moderna, cantón Milagro, año lectivo 2015 - 2016. Guayaquil - Ecuador: UniversidadLaica Vicente Rocafuertel de Guayaquil.

Romero, V. (2019). Propiedades de la uvilla. Obtenido de https://vamos.com.ec/propiedades-la-uvilla/

Same, S. (22 de Septiembre de 2019). 24 Ecuador. Obtenido de 24 Ecuador: 24ecuador.com/nacional/el-divorcio-entre-los-postres-y-los-diabeticos-llega-a-su-fin/118132-noticias

Sánchez, P. (4 de Septiembre de 2017). Beneficios de las habas. Obtenido de https://okdiario.com/salud/habas-adelgazar-66504

Saragoza, C. (2019). Propiedades y beneficios del chocho o Tarwi. Obtenido de https://www.saludeo.com/beneficios-y-propiedades-del-tarwi/

Serafín, P. (2012). Manual de alimentación escolar saludable. Parahuay: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición – INAN.

Sugahara, J. (05 de 08 de 2012). sites.google.com. Obtenido de sites.google.com: https://sites.google.com/site/csbienestarsalud/Home/Informacion/imcdeninosyadolescentes

Tapia, J. (17 de octubre de 2019). Una de cada cinco muertes se relaciona con dietas pobres. El Telegrafo, págs. 3-6. Obtenido de Una de cada cinco muertes se relaciona con dietas pobres

Urquiaga, M., & Gorritti, C. (2012). Estado nutricional y rendimiento académico del escolar (Vol. Vol. 3). Santiago de Chile: Revista Científica In Crescendo.

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Revista Educación, Vol. 33(N. 1), pp. 155 - 165.

Villacís, A. (2015). Propuesta de menús nutricionales para niños en edad de escolar de 5 a 11 años en la escuela 6 De Diciembre en la ciudad de Quito. Quito - Ecuador: Universidad Tecnológica Equinoccial.

Wisbaum, W. (2011). Desnutrición Infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Madrid - España: Edita Unicef - España.

ANEXO 13: ACTA DE ENTREGA DE LA GUÍA ALIMENTARIA

ACTA DE ENTREGA



A los 20 días del mes de noviembre nos permitimos hacer llegar un cordial saludo de parte de Johana Erazo y Valeria Guamán, estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar en la Carrera de Educación Básica quienes nos encontramos aplicando un proyecto de Intervención con el tema **Complemento nutritivo en el desayuno escolar y su incidencia en el desarrollo físico y mental en los estudiantes** en el tercer Año de Educación Básica en esta ocasión nos permitimos hacer llegar a Usted Señor padre de familia la guía alimentaria que se trabajó con sus representados. Anhelando que sea revisado y puesto en práctica a medida de sus posibilidades.

Agradecemos mucho su atención.

Atentamente,

Johana Erazo

Johana Erazo
Estudiante UEB

Valeria Guamán
Estudiante UEB

ENTREGA DE GUIA ALIMENTARIA A NIÑOS Y NIÑAS DE TERCER AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FÉLIX GRANJA

N°	ESTUDIANTE	NUMERO DE CEDULA	FIRMA	OBSERVACIONES
1.	Allas Tiviano Stalyn Saul	0202581252	Stalyn	
2.	Aucatoma Guamán Danny Stalin	0202584124	Danny	
3.	Aucatoma Yanchaliquin Odalis Anahí	0250301751	odalis	
4.	Azogue Chisag Tupac Guillermo	0202562252	Tupac	
5.	Azogue Guamán Béligica Anahí	0202570941	Belgica	
6.	Azogue Punina Anthony Israel	0202600011	Anthony	
7.	Caiza Llanga William Fabian	0202581468	William	
8.	Cambo Asas Alemberth Johalison	1851035095	Alemberth	
9.	Castillo Ortiz Vidal Benjamín	0850213044	Vidal	
10.	Chicaiza Poaquiza Anderson Mauricio	0202581153	anderson	
11.	Chimborazo Chanaguano Neicer Mauricio	0202707451	Neicer	
12.	Chimborazo Guamán Esmaida Jesenia	0202574802	Esmaida	
13.	Chimborazo Masabanda Gilma Lorena	0202636353	Gilma	
14.	Chimborazo Yanchaliquin Stalin Ariel	0202582482	Ariel	
15.	Chisag Lemos Marlon Gustavo	0202581377	Marlon	
16.	Chulco Yanchaliquin Kenia Mayte	1850328350	Kenia	
17.	Lucintuña Tuqueres Gloria Marisol	0202558460	Gloria	
18.	Lucintuña Yanchaliquin Marlon Adrian	0202628178	Marlon	
19.	Martinez Caiza Valeria Maylen	0202556494	Valeria	
20.	Pasochoa Yanchaliquin Heidy Rocio	0202558577	Heidy	
21.	Poaquiza Punina Mentor Donicio	0202629523	Mentor	
22.	Poaquiza Sigcha Deysi Maribel	0202585402	Deisi	
23.	Poaquiza Talahua Naidelyn Silvana	0202581245	Naidelyn	
24.	Poaquiza Yanchaliquin Jorge Geovany	0202559886	Jorge	
25.	Punina Yanchaliquin Silva Diana	0202678157	Silva	
26.	Tibanlombo Guayama Dasany Abigail	1805842095	Dasany	
27.	Tibanlombo Lucintuña Deisy Susana	0202581146	Deisy	
28.	Tixilema Tixilema Nashly Thalia	0250106234	Nashly	
29.	Tixilema Tixilema Neida Flor	0250106226	Neida	
30.	Villacis Ortiz Josue David	1850332121	Josue	

UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX GRANJA" RECTORADO Ambato - Prov. Tungurahua

Anexo No. 1

Hojas de control de asistencia

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

PROYECTO.

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

N	FECHA	HORAS		FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
		ENTRADA	SALIDA				
1	17-09-2019	7:30	12:30				Adaptación - Presentación
2	18-09-2019	7:30	12:30				Encuesta sobre que tipo de alimentos trae de casa o compra en el bar
3	19-09-2019	7:30	12:30				Medir peso y talla de los escolares.
4	20-09-2019	7:30	12:30				Aplicación de encuesta sobre alimentos que consume desayuno
5	23-09-2019	7:30	12:30				Presentación Guia Alimentaria
6	24-09-2019	7:30	12:30				Dinámicas grupales
7	25-09-2019	7:30	12:30				Exhibir los contenidos de la Guia alimentaria.
8	26-09-2019	7:30	12:30				Presentación de la pirámide alimenticia.
9	27-09-2019	7:30	12:30				Identificar la cantidad de alimentos que debemos consumir
10	30-09-2019	7:30	12:30				Identificar los nutrientes

UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA" RECTORADO Simiatug - Prov. Bolívar

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

PROYECTO.

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

N	FECHA	HORAS		FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
		ENTRADA	SALIDA				
1	01-10-2019	7:30	12:30				Observar un video sobre las consecuencias de comida chatarra
2	02-10-2019	7:30	12:30				Identificar alimentos nutritivos saludables y de bajo costo.
3	09-10-2019	7:30	12:30				Resolver crucigrama o sopa de letras sobre alimentación
4	16-10-2019	7:30	12:30				Compartir experiencias sobre el consumo de alimentos autóctonos y nativos.
5	17-10-2019	7:30	12:30				Dinamica Adivinanzas de frutas.
6	18-10-2019	7:30	12:30				Visita con los niños/as al mercado.
7	21-10-2019	7:30	12:30				Elaborar un listado de los productos que se venden en Simatug
8	22-10-2019	7:30	12:30				Conocer el valor nutricional de los alimentos.
9	23-10-2019	7:30	12:30				Conocer la importancia de consumir ocas, avena.
10	24-10-2019	7:30	12:30				Diapositivas sobre el maíz morado

UNIDAD EDUCATIVA FÉLIX GRANJA
RECTORADO
Simatug - Prov. Bolívar

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

PROYECTO.

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

N	FECHA	HORAS		FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
		ENTRADA	SALIDA				
1	25-10-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Conocer las propiedades nutritivos del amaranto y chia.
2	28-10-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Hablar sobre el mani y comete como consumirlo.
3	29-10-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Tabla nutricional de los pepas de zambo y la nuchica.
4	30-10-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Presentación de loncheras o colación escolar
5	31-10-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Receta: Ceviche de chochos.
6	05-11-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Receta: Coco de perro
7	06-11-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Receta: Tostado con chicharrón
8	07-11-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Receta: chochos con capulí
9	08-11-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Receta: Mote con calzón y queso fresco
10	11-11-2019	7:30	12:30		Johana Enoza		Receta: Mote pillo con mapaguira

UNIDAD EDUCATIVA "FELIX ANGEL GRANJA" RECTORADO Simiatug - Prov. Bolívar

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

PROYECTO.

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

N	FECHA	HORAS		FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
		ENTRADA	SALIDA				
1	12-11-2019	7:30	12:30				Receta: Ensalado de frutas
2	13-11-2019	7:30	12:30				Receta: Plátano maduro con queso
3	14-11-2019	7:30	12:30				Receta: Arroz con huevo
4	15-11-2019	7:30	12:30				Receta: Tortillas asadas de trigo
5	18-11-2019	7:30	12:30				Receta: Habas confitadas
6	19-11-2019	7:30	12:30				Receta: Habas fritas con sal
7	20-11-2019	7:30	12:30				Receta: Tortillas de quinua
8	21-11-2019	7:30	12:30				Receta: Pepas de zambo caramelizadas
9	22-11-2019	7:30	12:30				Receta: Tostado de fiesta con panela
10	25-11-2019	7:30	12:30				Receta: Machica con mapagvira

UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX GRANJA" RECTORADO Simiatug - Prov. Bolívar

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

PROYECTO.

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

N	FECHA	HORAS		FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
		ENTRADA	SALIDA				
1	12-11-2019	7:30	12:30				Receta: Ensalado de frutas
2	13-11-2019	7:30	12:30				Receta: Plátano maduro con queso
3	14-11-2019	7:30	12:30				Receta: Arroz con huevo
4	15-11-2019	7:30	12:30				Receta: Tortillas asadas de trigo
5	18-11-2019	7:30	12:30				Receta: Habas confitadas
6	19-11-2019	7:30	12:30				Receta: Habas fritas con sal
7	20-11-2019	7:30	12:30				Receta: Tortillas de quinua
8	21-11-2019	7:30	12:30				Receta: Pepas de zambo caramelizadas
9	22-11-2019	7:30	12:30				Receta: Tostado de fiesta con panela
10	25-11-2019	7:30	12:30				Receta: Machica con mapagvira

UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX GRANJA" RECTORADO Simiatug - Prov. Bolívar

CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

PROYECTO.

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

N	FECHA	HORAS		FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
		ENTRADA	SALIDA				
1	26-11-2019	7:30	12:30				Receta: Pinol Casero
2	27-11-2019	7:30	12:30				Postres: Arroz con leche Atole de amaranto
3	28-11-2019	7:30	12:30				Conocer la importancia de combinación de bebidas
4	29-11-2019	7:30	12:30				Escuchar lo entrevista realizado a nutricionista sobre bebidas naturales.
5	02-12-2019	7:30	12:30				Tips de preparacion de bebidas
6	03-12-2019	7:30	12:30				Conocer la importancia de mantener una variedad en alimentos
7	04-12-2019	7:30	12:30				Combinaciones de frutas para bebidas en el desayuno
8	05-12-2019	7:30	12:30				Recetas de jugos "Alfalfa con naranja"
9	06-12-2019	7:30	12:30				Receta Banano con papaya, naranja y tomate
10	09-12-2019	7:30	12:30				Valor nutricional de los frutas.

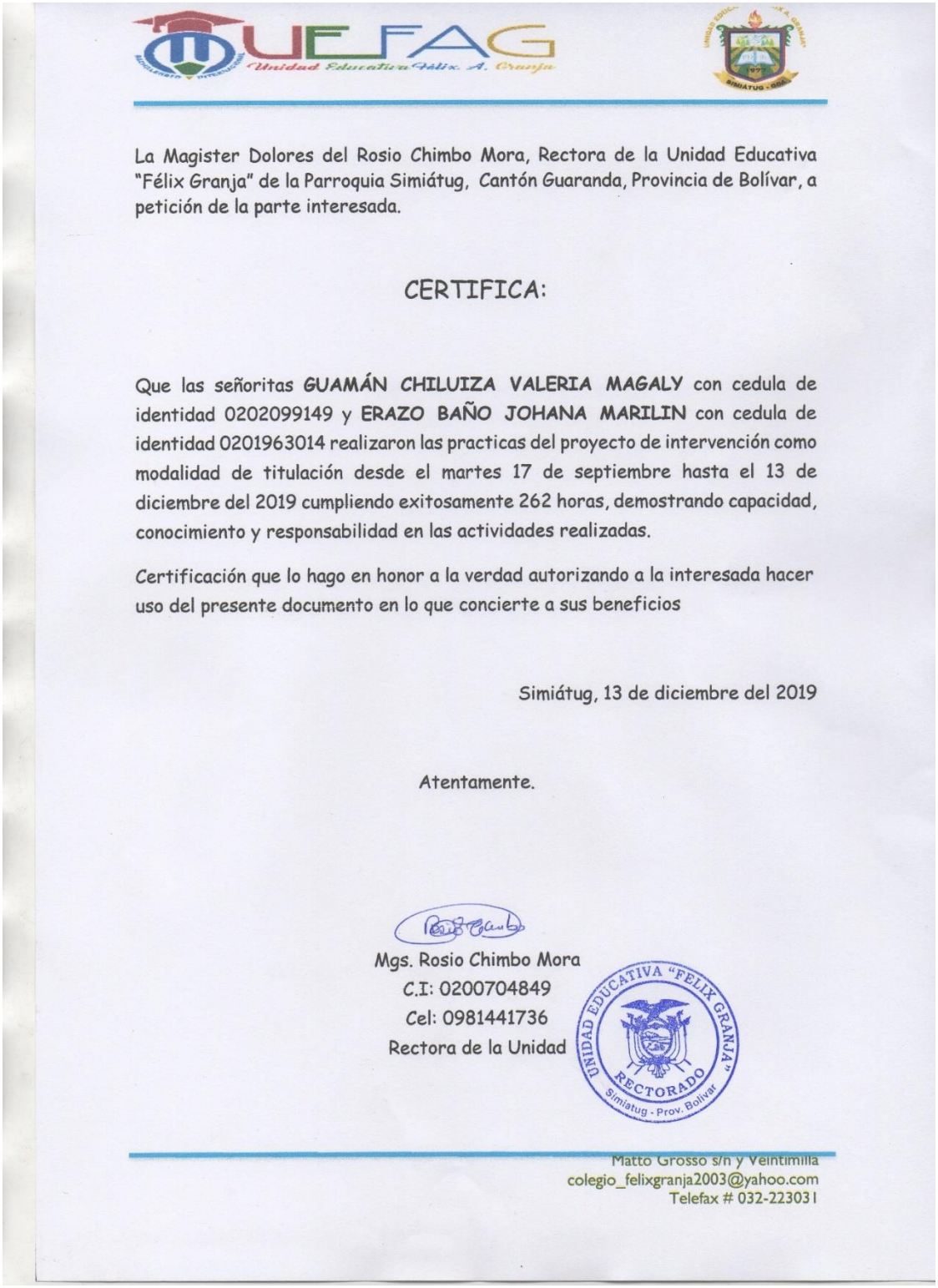
CONTROL DE ASISTENCIA DEL PROYECTO

PROYECTO.

COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

N	FECHA	HORAS		FIRMA DOCENTE TITULAR	FIRMA ESTUDIANTE UEB	FIRMA ESTUDIANTE UEB	ACTIVIDADES REALIZADAS
		ENTRADA	SALIDA				
1	26-11-2019	7:30	12:30				Receta: Pinol Casero
2	27-11-2019	7:30	12:30				Postres: Arroz con leche Atole de amaranto
3	28-11-2019	7:30	12:30				Conocer la importancia de combinación de bebidas
4	29-11-2019	7:30	12:30				Escuchar lo entrevista realizado a nutricionista sobre bebidas naturales.
5	02-12-2019	7:30	12:30				Tips de preparacion de bebidas
6	03-12-2019	7:30	12:30				Conocer lo importancia de mantener una variedad en alimento
7	04-12-2019	7:30	12:30				Combinaciones de frutas para bebidas en el desayuno
8	05-12-2019	7:30	12:30				Recetas de jugos "Alfalfa con naranja"
9	06-12-2019	7:30	12:30				Receta Banano con papaya, naranja y tomate
10	09-12-2019	7:30	12:30				Valor nutricional de los frutas.

ANEXO 14: CERTIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA



UEFAG
Unidad Educativa Félix A. Granja

La Magister Dolores del Rosio Chimbo Mora, Rectora de la Unidad Educativa "Félix Granja" de la Parroquia Simiátug, Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar, a petición de la parte interesada.

CERTIFICA:

Que las señoritas **GUAMÁN CHILUIZA VALERIA MAGALY** con cedula de identidad 0202099149 y **ERAZO BAÑO JOHANA MARILIN** con cedula de identidad 0201963014 realizaron las practicas del proyecto de intervención como modalidad de titulación desde el martes 17 de septiembre hasta el 13 de diciembre del 2019 cumpliendo exitosamente 262 horas, demostrando capacidad, conocimiento y responsabilidad en las actividades realizadas.

Certificación que lo hago en honor a la verdad autorizando a la interesada hacer uso del presente documento en lo que concierte a sus beneficios

Simiátug, 13 de diciembre del 2019

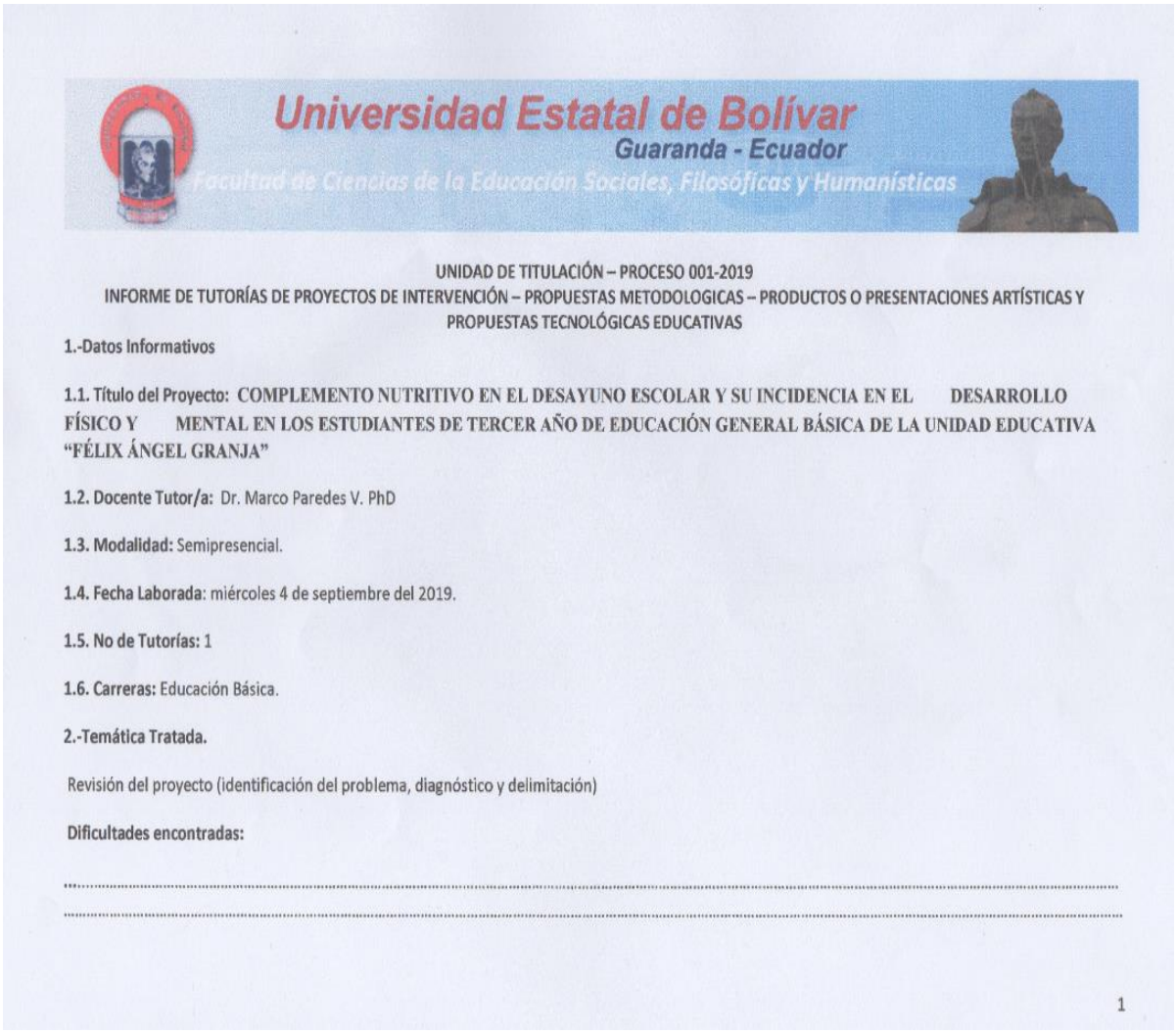
Atentamente.

Mgs. Rosio Chimbo Mora
C.I: 0200704849
Cel: 0981441736
Rectora de la Unidad

UNIDAD EDUCATIVA "FELIX GRANJA"
RECTORADO
Simiatug - Prov. Bolivar

Matto Grosso s/n y Veintimilla
colegio_felixgranja2003@yahoo.com
Telefax # 032-223031

ANEXO 15: HOJAS DE TUTORÍAS



Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: miércoles 4 de septiembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 1

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión del proyecto (identificación del problema, diagnóstico y delimitación)

Dificultades encontradas:

.....

.....

1



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilín	04/09/2019	1		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	04/09/2019	1		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: **COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"**

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: miércoles 11 de septiembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 2

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión del proyecto (justificación, objetivos y estrategias de desarrollo de aplicación)

Dificultades encontradas:

.....

.....

3



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilín	04/09/2019	1		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	04/09/2019	1		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilin	11/09/2019	2		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	11/09/2019	2		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....

4



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilín	13/09/2019	3		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	13/09/2019	3		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....
1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilín	17/09/2019	4		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	17/09/2019	4		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....
1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

2.	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilin	23/09/2019	5		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	23/09/2019	5		

2.1.1. Firma del Docente/Tutor/a .....
2.1.2. Revisión/ Unidad de Titulación .....

Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: martes 17 de septiembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 4

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Orientaciones recolección de datos de la población seleccionada.

Revisión de instrumentos para identificar los alimentos que consumen en el desayuno durante la jornada escolara (recreos).

Dificultades encontradas:



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: viernes 13 de septiembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 3

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión del proyecto (seguimiento y evaluación, bibliografía y anexos)

Dificultades encontradas:

.....

.....

5



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 23 de septiembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 5

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión de datos recogidos a través de encuesta a escolares y registro de peso y talla.

Dificultades encontradas:

.....

.....

9



Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

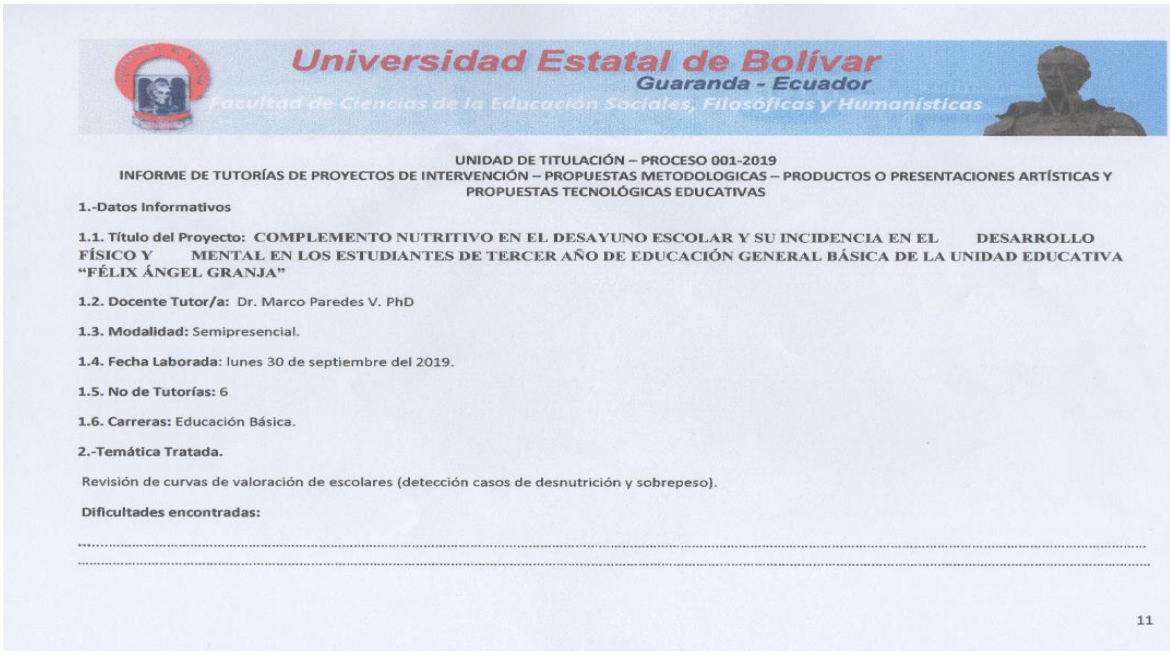
UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilín	17/10/2019	7		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	17/10/2019	7		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....



Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 30 de septiembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 6

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión de curvas de valoración de escolares (detección casos de desnutrición y sobrepeso).

Dificultades encontradas:

.....

.....

11



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: jueves 17 de octubre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 7

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Tratamiento estadístico e interpretación de los datos encontrados y sus relaciones mediante los dos instrumentos.

Dificultades encontradas:

.....

.....

13



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: jueves 17 de octubre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 7

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Tratamiento estadístico e interpretación de los datos encontrados y sus relaciones mediante los dos instrumentos.

Dificultades encontradas:

.....

.....

13

Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilín	21/10/2019	8		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	21/10/2019	8		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....

Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 28 de octubre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 9

1.6. Carreras: Educación Básica.

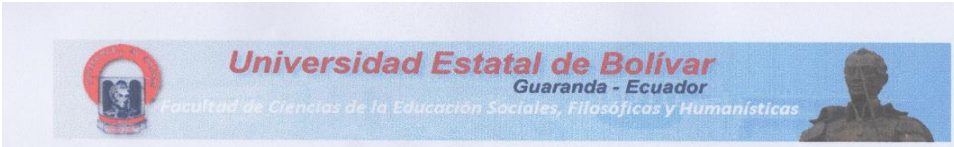
2.-Temática Tratada.

Revisión y corrección de evidencias seguimiento y evaluación.

Dificultades encontradas:

.....
.....

17



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 28 de octubre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 9

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

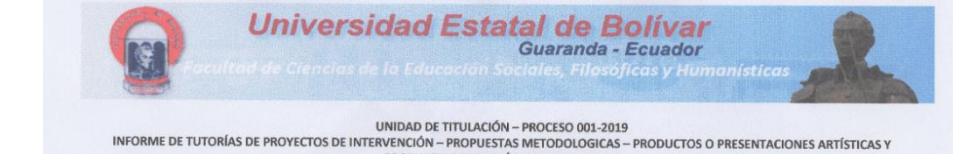
Revisión y corrección de evidencias seguimiento y evaluación.

Dificultades encontradas:

.....

.....

17



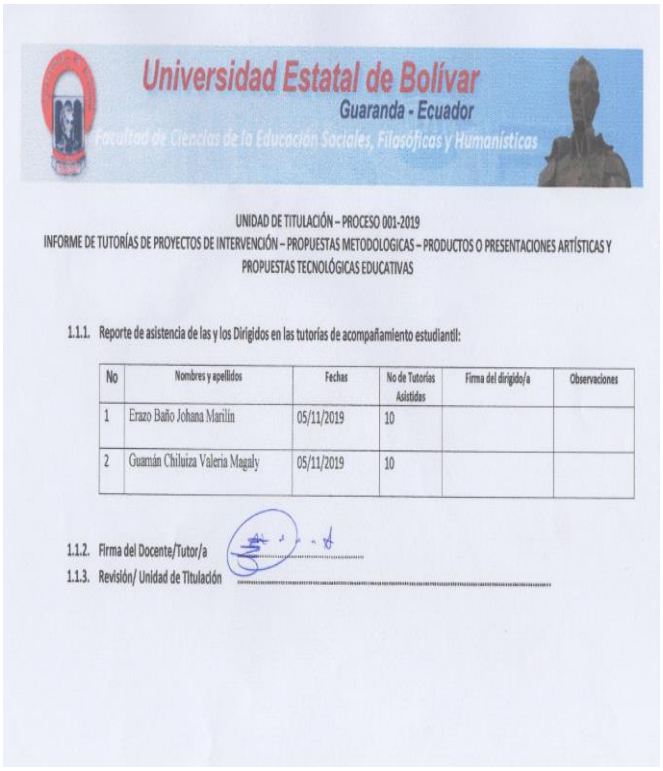
UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilin	28/10/2019	9		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	28/10/2019	9		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....



Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

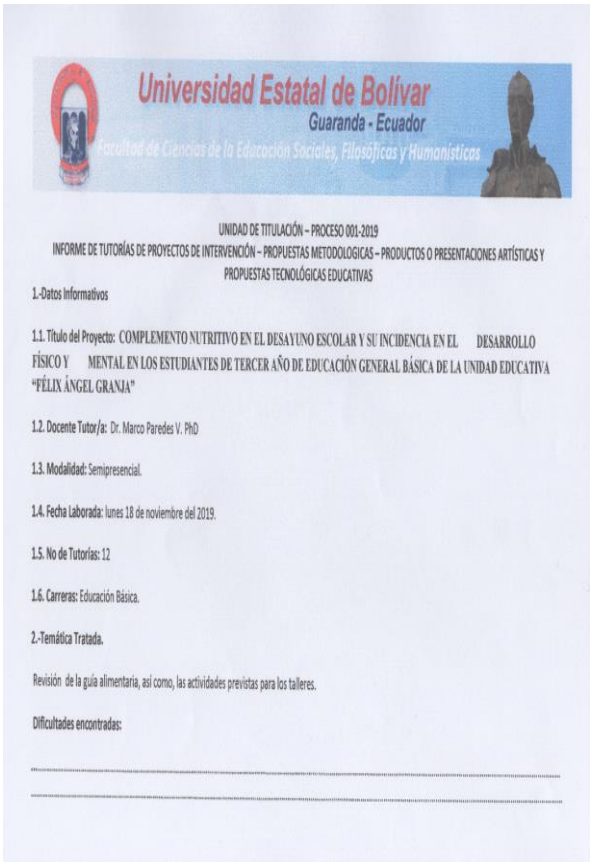
UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilin	05/11/2019	10		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	05/11/2019	10		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....



Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 18 de noviembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 12

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión de la guía alimentaria, así como, las actividades previstas para los talleres.

Dificultades encontradas:

.....

.....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 11 de noviembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 11

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión y ajuste de actividades para talleres (aplicación de guía alimentaria)

Dificultades encontradas:

.....

.....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 25 de noviembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 13

1.6. Carreras: Educación Básica.

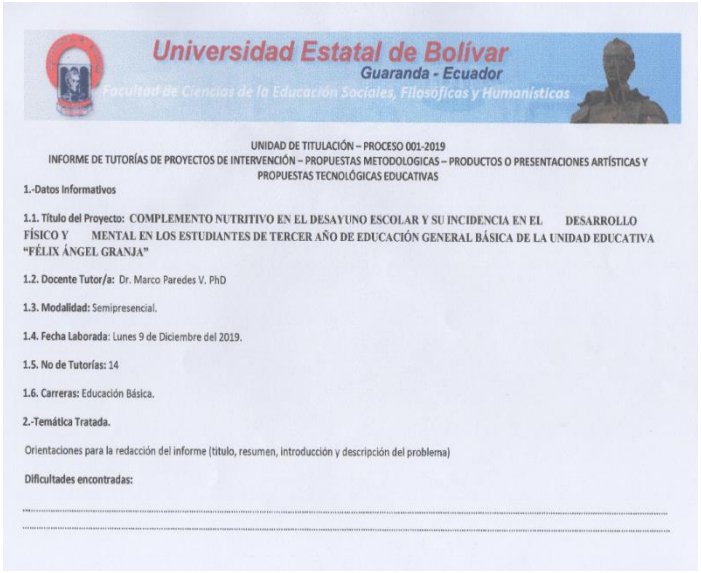
2.-Temática Tratada.

Revisión del avance de resultados(guías y talleres)

Dificultades encontradas:

.....

.....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco Paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: Lunes 9 de Diciembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 14

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Orientaciones para la redacción del informe (titulo, resumen, introducción y descripción del problema)

Dificultades encontradas:

.....

.....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilin	25/11/2019	13		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	25/11/2019	13		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilin	16/12/2019	15		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	16/12/2019	15		

1.1.2. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.3. Revisión/ Unidad de Titulación .....



UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019
INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.-Datos Informativos

1.1. Título del Proyecto: COMPLEMENTO NUTRITIVO EN EL DESAYUNO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FÉLIX ÁNGEL GRANJA"

1.2. Docente Tutor/a: Dr. Marco paredes V. PhD

1.3. Modalidad: Semipresencial.

1.4. Fecha Laborada: lunes 16 de diciembre del 2019.

1.5. No de Tutorías: 15

1.6. Carreras: Educación Básica.

2.-Temática Tratada.

Revisión del segundo avance del informa (desarrollo del plan de intervención educativa, resultados y conclusiones)

Dificultades encontradas:

.....

.....



Universidad Estatal de Bolívar
Guaranda - Ecuador
Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas

UNIDAD DE TITULACIÓN – PROCESO 001-2019

INFORME DE TUTORÍAS DE PROYECTOS DE INTERVENCIÓN – PROPUESTAS METODOLOGICAS – PRODUCTOS O PRESENTACIONES ARTÍSTICAS Y PROPUESTAS TECNOLÓGICAS EDUCATIVAS

1.1.1. Reporte de asistencia de las y los Dirigidos en las tutorías de acompañamiento estudiantil:

No	Nombres y apellidos	Fechas	No de Tutorías Asistidas	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	Erazo Baño Johana Marilín	09/12/2019	14		
2	Guamán Chiluiza Valeria Magaly	09/12/2019	14		

1.1.1. Firma del Docente/Tutor/a .....

1.1.2. Revisión/ Unidad de Titulación .....

ANEXO 16: FOTOGRAFÍAS



ENTREGANDO LAS ENCUESTAS A LOS ESTUDIANTES



LLENANDO LAS FICHAS DE LOS ESTUDIANTES



IMPARTIENDO INSTRUCCIONES EN EL LABORATORIO DE INFORMÁTICA



VISITANDO EL MERCADO DE LA LOCALIDAD



DESAYUNO CON PRODUCTOS DE LA LOCALIDAD



ENTREGANDO EL DESAYUNO A LOS NIÑOS Y NIÑAS



ENTREGANDO EL DESAYUNO A LOS NIÑOS



INSTRUYENDO A LOS NIÑOS ACERCA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

ANEXO 17: CERTIFICADO DEL URKUND