

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ENFERMERÍA
CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA**

**DISEÑO Y VALIDACIÓN DEL MANUAL DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD
FÍSICA PARA DOCENTES EN ESCUELAS DEL VALLE DE LOS CHILLOS
PERTENECIENTES A LA PROVINCIA DE PICHINCHA.
OCTUBRE 2010 – MARZO 2011**

**DISERTACIÓN DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**Elaborado por:
MARCELA VANESSA GARCÍA ULLOA**

QUITO, Abril 2011

“Somos culpables de muchos errores y muchas faltas, pero nuestro peor crimen es abandonar a los niños y las niñas, descuidando los cimientos de la vida. Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar. Los niños y las niñas no.

Ahora mismo es el momento que sus huesos están siendo formados, su sangre está siendo fabricada, y sus sentidos se están desarrollando.

A ellos no les podemos contestar “mañana”.

El nombre de ellos es “ahora”

Gabriela Mistral, 1948

DEDICATORIA

A Dios, quien me ha dado la fortaleza, la sabiduría y el valor para cumplir cada meta y sueño propuesto, y por ende el desarrollo del presente trabajo.

A mi familia por su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida.

A mis amigos por su ayuda y ánimo brindado constantemente en la elaboración de este trabajo.

A todos los niños escolares en edades de 5 a 6 años de mi país, deseando que este trabajo sirva de herramienta de prevención y promoción de hábitos alimentarios saludables y estilos vida activa.

AGRADECIMIENTOS

Frente a la finalización de este trabajo, surge la necesidad de manifestar mi agradecimiento a todas aquellas personas que, de un modo u otro, me han apoyado desde el inicio de este proyecto.

En primer lugar, quiero agradecer a mi director el Dr. Pablo López, por su dedicación y apoyo en el proceso de desarrollo del presente trabajo.

A la Dra. Lucia Cañizares directora de la Escuela Fiscal Mixta “General Luis Eguiguren”, y al Dr. Gustavo Guayasamín director de la Escuela Fiscal Mixta “Simón Bolívar” por abrirme las puertas de sus instituciones y permitirme realizar mi trabajo.

A la Lcda. Lidia Carranco y Lcda. Guillermina Haro, educadoras de los primeros grados de las dos Instituciones Educativas, por su colaboración, empeño y gran disposición para aprender y educar a los niños en los temas de nutrición y actividad física contenidos en el Manual.

A las autoridades educativas de esta institución.

ÍNDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. ANTECEDENTES.....	4
3. JUSTIFICACIÓN	8
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
5. OBJETIVOS.....	11
6. MARCO DE REFERENCIA.....	12
CAPÍTULO I	12
LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD ESCOLAR	12
1.1 Patrones alimentarios actuales.....	12
1.2 Alimentación en la etapa escolar.....	16
1.2.1 Requerimientos Nutricionales	17
1.3 Importancia de una correcta alimentación.....	21
1.3.1 Nutrición y Rendimiento Escolar.....	22
1.3.2 Nutrición, Crecimiento y Desarrollo	23
CAPÍTULO II	25
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD ESCOLAR.....	25
2.1 Actividad física, características de la conducta sedentaria y condición física en la niñez	25
2.2 El vínculo entre la inactividad física, y problemas de salud.....	27
2.2.1 Importancia de la actividad física en la etapa escolar	29
2.2.2 Recomendaciones de la actividad física en escolares.....	31
2.3 Educación física y deporte en la niñez.....	32
2.4 Promoción de hábitos de vida activa.....	34
CAPÍTULO III	36
EL ENTORNO Y LA SALUD ESCOLAR	36
3.1 El entorno en la salud del escolar	36
3.2 Importancia del entorno familiar en la salud del escolar	39
3.3 Influencia de los medios de comunicación en la salud del escolar.....	42
CAPÍTULO IV	44

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS	44
4.1 Construcción de las Guías Alimentarias del Ecuador para escolares.....	44
4.2 Contenidos y mensajes de la Guía Alimentaria	47
CAPÍTULO V	49
FUNDAMENTOS DEL MATERIAL DIDÁCTICO	49
5.1 Introducción	49
5.2 Fundamentos didácticos de la propuesta educativa	50
5.3 Estructura de la unidad didáctica	53
5.4 Información y participación de la familia.....	55
7. METODOLOGÍA	56
8. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.....	60
9. CONCLUSIONES.....	74
10. RECOMENDACIONES.....	76
11. BIBLIOGRAFÍA.....	77
12. ANEXOS	83
Anexo I: Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes del primer año de educación básica	83
Anexo II: Formulario de observación	83
Anexo III: Reglamento Interministerial de Bares Escolares	83
Anexo IV: Charla “Alimentación y Actividad Física”	83
Anexo V: Fotos	83

1. INTRODUCCIÓN

En los países de ingresos bajos y medianos, las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo suelen afectar inicialmente a los sectores sociales más acomodados. Sin embargo, los datos recientes indican que con el tiempo los hábitos de comportamiento poco saludables y las enfermedades no transmisibles conexas, se concentran en las comunidades más pobres con lo que se agravan las desigualdades sociales y económicas. Adicionalmente, el desconocimiento sobre una adecuada alimentación y nutrición ha contribuido con el apareamiento de una gama de enfermedades que comienzan desde la niñez, haciéndose visibles a lo largo de la vida hasta llegar a la adultez, disminuyendo la calidad y la esperanza de vida de las personas.

En el Ecuador coexisten los índices de desnutrición y de obesidad, causados estos últimos, por los cambios en los patrones alimentarios ancestrales, la mala alimentación, la insuficiente actividad física y la falta de equilibrio energético, que se observan en los niños y adolescentes. Esta doble carga nutricional vuelve complejo abordar las intervenciones educativas para disminuir la malnutrición que afecta a la población infantil del país.

En el desarrollo de este trabajo se asevera la importancia de adecuados hábitos de alimentación y actividad física en la etapa escolar, para potenciar un buen desarrollo intelectual, psicomotor, físico y el crecimiento adecuado del niño, que a su vez conlleva un mejor rendimiento escolar. Varios autores afirman que mientras la intervención sea a edades más tempranas, se tendrán mayores beneficios, y que hasta la edad de 6 años, se pueden consolidar los conocimientos y hábitos que perdurarán a lo largo de la vida.

Con el propósito de aportar herramientas que fomenten estilos de vida saludables, se desarrolló la presente intervención, cuyo objetivo fue validar el Manual de Alimentación y Actividad Física dirigido a docentes del primer año de básica, a través de actividades novedosas, creativas, de bajo costo y adaptadas al nivel sociocultural de los niños que asisten a dos escuelas

ubicadas en la periferia urbana de la ciudad de Quito. Para este efecto se realizaron reuniones previas explicativas con las autoridades de las escuelas, logrando el compromiso de facilitar las condiciones y los espacios curriculares necesarios para llevar adelante las actividades propuestas. Dos talleres se llevaron a efecto con los profesores para revisar y discutir los materiales propuestos. Una reunión con los padres de familia permitió lograr su compromiso y generar el interés para colaborar en el hogar de manera complementaria con las actividades propuestas. Las actividades, en número de veinticuatro, fueron desarrolladas para niños y niñas de primero de básica, consistentes en diferentes tareas lúdicas y educativas: cuentos, canciones, juegos de asociaciones, participativos, expresión corporal y desarrollo psicomotor. Por un tiempo de tres meses, con al menos dos actividades repitiéndose cada semana, se logró observar y analizar el nivel de comprensión y receptividad de los niños a las diferentes actividades. Durante el proceso se discutió con los maestros, las diferentes adaptaciones que debían realizarse en las actividades luego de su aplicación y con esto se probó y validó las propuestas hasta obtener las tareas definitivas. A través de entrevistas, reuniones de discusión, formularios de observación, se logró mejorar y/o modificar el desarrollo de las actividades, perfeccionándolas con criterios que favorecen el impacto en los conocimientos de los niños y niñas. De esta manera se logró contar al final con veinticuatro actividades que podrán ser aplicadas como material idóneo para la implementación de las Guías Alimentarias para Escolares de la Sierra, que el Ministerio de Salud había editado con anterioridad. La acogida al Manual de Implementación logró superar las expectativas propuestas, ya que además de una validación de las actividades del material, se obtuvieron resultados positivos en las conductas alimentarias de los niños y niñas, que en la actualidad cuentan con una lonchera más saludable, gustan de la realización de juegos al aire libre y tienen la posibilidad de comprar alimentos más nutritivos dentro del bar escolar.

Al realizar este trabajo en dos escuelas del mismo estrato social, se pretendió determinar las diferencias o limitantes que pueden afectar el desarrollo de las actividades del Manual. Se encontró que el interés y las metodologías

educativas de cada docente influyen en el impacto que pueden causar las actividades en los estudiantes. Este resultado favoreció a la complementación del Manual, aumentando sugerencias y variaciones, que ayudarán a los docentes en el desarrollo de las actividades y a motivar su creatividad.

El Manual de Alimentación es válido para la implementación de las Guías Alimentarias para Escolares, siendo una herramienta práctica, útil y divertida para enseñar temas de nutrición y actividad física en los estudiantes. Es un material que bien implementado tendrá grandes beneficios dentro de la sociedad y con su continuación ayudará a que más niños y niñas de todo el país conozcan sobre la importancia de la nutrición y actividad física, como parte esencial de su vida y mejoren sus prácticas alimentarias y físicas.

Los esfuerzos enfocados en la prevención de las enfermedades pueden lograr cambios significativos y exitosos al instaurarse durante los primeros años de la formación académica de los niños y niñas.

2. ANTECEDENTES

La nutrición es muy importante en todas las etapas de la vida, para el potencial intelectual y productivo de las personas. Sin embargo, tiene especial importancia en la etapa escolar, siendo esta la edad en la que el niño requiere de una correcta alimentación para poder crecer, desarrollarse de manera apropiada y estar sano. Es necesario que su alimentación sea adecuada, suficiente, equilibrada, completa y acompañada de actividad física para favorecer un mejor aporte de los nutrientes que se encuentran en la dieta y potenciar un buen desarrollo fisiológico y psicomotor. Según varios estudios los escolares mal nutridos y sin desayuno tienen menor capacidad de atención, poca retención de mensajes, presentan mayor número de errores en tareas de ejecución, limitaciones en su poder discriminatorio y una capacidad disminuida para asimilar la lectura de un texto o series de palabras o dígitos. De la información disponible se puede aseverar que la malnutrición está presente en la población escolar de nuestro país, y afecta tanto a los niños(as) que asisten a escuelas públicas y privadas, como a los que residen en áreas urbanas y rurales.

Con el pasar de los años se ha dado una transición en las costumbres alimenticias de los ecuatorianos, quienes inicialmente tenían como pilar fundamental la buena alimentación, pero en la actualidad se ha adoptado nuevos estilos aculturales, que ocasionan el apareamiento de enfermedades relacionadas con la malnutrición, afectando principalmente a niños y niñas que atraviesan la etapa escolar. Al existir un menor control dentro de los hogares por parte de los padres de familia, los niños y niñas no se alimentan de forma adecuada y no realizan actividad física, lo cual contribuye a la existencia de la problemática nutricional actual. En consecuencia esta situación desencadena, a más de los problemas mencionados anteriormente, enfermedades propias de este siglo como la obesidad y la coexistencia no resuelta de la desnutrición.

En varios países del mundo, se han llevado a cabo programas de educación nutricional enfocados en escolares y adolescentes, los cuales a través de estrategias sencillas, económicas y prácticas han logrado impactar en el aprendizaje de los estudiantes obteniendo resultados relevantes al momento de evaluarlos. Entre estos programas se encuentran “Educación y Nutrición para la Enseñanza básica” de Chile, PERSEO de España, y “Enseñar a Comer” del CESNI de Argentina.

En el año 2002 el INTA de la Universidad de Chile, con el apoyo técnico y financiero del Ministerio de Educación (MINEDUC), del Instituto Nacional del Deporte (Chile deportes), del Ministerio de Salud (MINSAL) desarrolló, implementó y evaluó una intervención en alimentación y actividad física en escuelas básicas, orientadas a la adquisición de formas de alimentación saludable desde etapas tempranas de la vida. El éxito de esta experiencia se vio reflejado en una disminución de la prevalencia de obesidad en un 50% a fines del segundo año de la intervención. Las Guías para “Educación y Nutrición para la Enseñanza básica” que se desarrollan en el programa, dan a conocer las iniciativas que se implementaron y otras que se sugieren se implementen. Además se incluye un listado de elementos críticos existentes en el sistema escolar de este tipo, todo con el objetivo de reducir la prevalencia de obesidad en escolares.

El programa PERSEO, creado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición –AESAN, España, puesto en marcha a partir del año 2007, tiene el fin de promover la adquisición de hábitos de alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares. Este programa consiste en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares, dirigidas al alumnado de entre 6 y 10 años. En el desarrollo del programa, se han editado y distribuido carteles y trípticos divulgativos acerca de los objetivos principales del mismo, así como consejos para llevar una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física. Los resultados estudiados de la fase piloto del programa, confirman que la

estrategia del programa PERSEO incide positivamente en el mejoramiento del estado nutricional de los escolares.

El Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil – CESNI, Argentina, emprendió en abril del 2009 el programa de educación nutricional “Enseñar a Comer”, creado con el fin de ayudar a los maestros y a sus escuelas a recrear espacios de alimentación saludable, con los recursos disponibles y a transmitir conocimientos y prácticas a los alumnos para mejorar hábitos alimentarios de toda la escuela. Para su elaboración se contó con el apoyo de docentes y alumnos del último año de la carrera de Licenciatura en Nutrición, de la Facultad de Bromatología de la Universidad Nacional de Entre Ríos. Las actividades propuestas en el cuadernillo fueron creadas con la idea que resulten entretenidas, logrando de esta manera, que los alumnos aprendan y se diviertan a la vez.

Las Guías Alimentarias para Escolares Ecuatorianos, se desarrollaron en el año 2008 por iniciativa de la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición – SECIAN, OPS/OMS y El Ministerio de Salud Pública del Ecuador – MSP. Frente a la problemática nutricional existente en escolares ecuatorianos, este documento proporciona los mensajes claves que orientan a la comunidad educativa sobre la promoción de hábitos alimentarios saludables y la práctica regular de actividad física desde la etapa escolar. Las recomendaciones claves contenidas en las Guías son fruto de consensos nacionales, con lenguajes sencillos, comprensibles y se enfocan principalmente a incentivar el consumo de alimentos saludables y hábitos apropiados de actividad física en los planteles tomando en consideración las costumbres regionales de nuestro país.

Por los antecedentes expuestos, se ha considerado la validación de un Manual de Actividades en Alimentación y Actividad Física que permitan la Implementación de las Guías Alimentarias para Escolares en dos escuelas del Valle de los Chillos como proyecto de aplicación e implementación de la Guía. Los diez mensajes incluidos en las Guías son los siguientes: “Empezar el día

desayunando para tener energía”, “Comer variedad de alimentos durante cinco veces al día”, “Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada”, “En la alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de vegetales”, “El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable”, “Consumir en las comidas aceites vegetales crudos de soya, maíz, girasol, oliva y canola”, “Preferir comer pescado y aves sin piel para cuidar el corazón”, “Consumir menos sal y alimentos salados”, “Tomar agua segura y a libre demanda”, “Practicar deportes que le gusten, con amigos y familiares”, “Realizar actividad física al menos 60 minutos diarios”.

La presente propuesta se desarrolló a través de la elaboración de un Manual de Alimentación y Actividad Física con veinticuatro actividades para ser aplicadas por los docentes del primer año de básica. La validación tuvo como pilar central al docente quien llevó adelante la ejecución de los contenidos del Manual. Los diferentes contenidos y materiales del Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes del primer año de básica fueron revisados y aplicados por los maestros, quienes expresaron sus observaciones y sugerencias con el propósito de viabilizar de la mejor manera los mensajes del Manual.

3. JUSTIFICACIÓN

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en las niñas y niños ecuatorianos es del 14% de la población escolar, similar a la detectada en otros países latinoamericanos. En la actualidad los dos estudios nacionales realizados por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición – SECIAN en escolares y adolescentes ecuatorianos, demuestran que en el Ecuador el problema nutricional más relevante, ya no es solamente la desnutrición, efectivamente el sobrepeso y la obesidad se suman a los males que agobian a la sociedad desde tempranas etapas de la vida. Muchos de estos se deben a que los niños y niñas son sedentarios durante la jornada escolar, y poseen un alto consumo de alimentos densamente calóricos.

Hace algunos años la obesidad era considerada patrimonio de sectores medios y altos de la sociedad, los presentes estudios indican que el menor nivel socioeconómico de las familias pobres determina que consuman alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares simples, que son más baratos y poco nutritivos.

A nivel mundial y en el Ecuador, se han propuesto distintas estrategias para lograr una concientización colectiva frente a la problemática nutricional. Una de estas estrategias fue la elaboración de las Guías Alimentarias para Escolares y Adolescentes de las diferentes regiones del Ecuador SECIAN/MSP, con el fin de promover la adopción de hábitos alimentarios saludables y la práctica regular de actividad física. Sin embargo, la existencia de estas Guías es incompleta si no se las implementa en los planteles educativos a nivel nacional y se incorporan de esta manera las recomendaciones saludables de la Guía.

La escuela es el lugar idóneo y más eficaz para educar y orientar al niño(a) sobre hábitos alimentarios saludables y fomentar la práctica regular de actividad física y el deporte. Además, es el lugar donde pasa la mayor parte de tiempo durante esta etapa de la vida.

La validación del Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes, instrumento desarrollado para implementar las Guías Alimentarias para Escolares SECIAN/MSP, en dos escuelas cercanas a la ciudad de Quito, favorecerá la aplicación de estas Guías en escuelas similares y se convertirá en un proyecto demostrativo que podrá ser aplicado en otras áreas de la ciudad y el país.

La validación del material elaborado se llevó a cabo en el primer año de educación básica, tomando en consideración que es la edad más apropiada para iniciar la intervención, teniendo en cuenta que la desnutrición y obesidad se manifiestan especialmente en esta etapa de vida, siendo factores determinantes y precursores de enfermedades metabólicas y crónicas que se despliegan en la adultez.

La experiencia adquirida permitió validar las actividades llenas de creatividad, y diversión, contenidas en el Manual para implementar la Guía Alimentaria para Escolares SECIAN/MSP, obteniendo de esta manera la metodología más adecuada de trabajo, para operacionalizar los contenidos y grandes mensajes de las Guías Alimentarias para Escolares SECIAN/MSP, de primer año de educación básica a nivel nacional.

El presente proyecto es un significativo aporte a la sociedad, al ser un trabajo que contribuye a la implementación de documentos prácticos, además de complementar el aprendizaje y la educación adquirida por los niños y niñas en los institutos educativos. En el ámbito profesional, permite ampliar el conocimiento sobre estrategias de educación y proporciona un acercamiento con actividades lúdicas y alternativas que se pueden realizar al tratar temas de nutrición y actividad física.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Son adecuadas para niños de primer año de básica, las actividades contenidas en el Manual de Alimentación y Actividad Física dirigida a docentes en planteles escolares del Valle de los Chillos?

La validación del Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes, permitirá la aplicación de sus contenidos en las escuelas, logrando de esta manera orientar a educadores, familias y principalmente a los niños y niñas, en temas de alimentación saludable y práctica regular de actividad física, introduciendo buenos hábitos y costumbres alimentarias desde la niñez, lo cual repercutirá en un estado nutricional adecuado en la adolescencia y la vida adulta.

5. OBJETIVOS

Objetivo General

Validar el Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes en las escuelas “Luis Eguiguren” y “Simón Bolívar” del Valle de los Chillos pertenecientes a la Provincia de Pichincha.

Objetivos Específicos

- Desarrollar estrategias de educación y de información dirigidas a padres de familia, que incentiven la práctica regular de actividad física y la adopción de hábitos alimentarios saludables en el hogar.
- Conseguir la participación de profesores, padres de familia y entorno educativo de los escolares, en la validación del Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes, en los niños(as) del primer año de educación básica de las escuelas seleccionadas.
- Capacitar en base a los temas de nutrición contenidos en el manual, al personal encargado de bares escolares de los planteles seleccionados.

6. MARCO DE REFERENCIA

CAPÍTULO I

LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD ESCOLAR

1.1 Patrones alimentarios actuales

“El patrón alimentario está fundamentado en los valores, creencias y comportamientos del consumidor; son los alimentos consumidos frecuentemente (3 o más veces por semana) por el 50% o más de la población en una semana”. (FAO, 2006)

Popkin (2006) ha utilizado el concepto de transición nutricional para describir los grandes cambios que se presentan en los patrones de dieta y actividad física.

Es evidente que en los últimos años las costumbres alimentarias han sido modificadas, la creciente urbanización de la población asociada con cambios en el perfil nutricional, los bajos niveles de educación alimentaria nutricional e higiene, la desvalorización de la cultura alimentaria ancestral y la inadecuada promoción de actividad física, son factores que favorecen hábitos incorrectos y estilos de vida poco saludables.

A partir de estadísticas de FAO (Food and Agriculture Organization) se demuestra claramente cómo se ha ido incrementando en el mundo el consumo de grasas, azúcar y productos de origen animal, lo que ha provocado un deterioro del consumo de cereales integrales, verduras, frutas y de otros alimentos altos en fibra, minerales y vitaminas.

Las actividades de rutina diaria, así mismo, se reflejan en una menor demanda energética debido al tipo de trabajo que impone la vida urbana en la que predominan las ocupaciones en los sectores industriales y de servicios, así como los trabajos agropecuarios y de construcción cada vez más tecnificados que requieren menor actividad física, que favorecen al sedentarismo y la falta de actividades de recreación dentro y fuera del hogar.

Esta situación se manifiesta con más evidencia en los países industriales desarrollados, sin dejar de ser un fenómeno que también está afectando a aquellos en vías de desarrollo.

Causa de esta transición se le atribuye a factores del entorno, socioculturales y económicos, y exceso de oferta de alimentos no saludables que están directamente ligados a la economía del hogar.

Entre aquellos factores que aceleran la transición nutricional, se encuentra la urbanización. Los alimentos básicos son usualmente más costosos en áreas urbanas que en las áreas rurales, lo que fomenta el consumo de alimentos procesados. Este cambio es además favorecido por la cultura occidental a través de los medios masivos, el marketing comercial y demás canales relacionados a la globalización. (Ulla Uusitalo, 2002).

A nivel de Latinoamérica en la mayoría de países, se ha observado que existe un incremento progresivo de la malnutrición por exceso, debido entre otros factores, al desequilibrio entre consumo y gasto calórico, que ocasiona una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en grupos afluentes como en estratos de bajos ingresos de la sociedad.

Se constata que en el Ecuador durante los últimos 15 años hubo un incremento notable en la frecuencia de un grupo de enfermedades de naturaleza crónica no transmisible, entre las que se destacan la enfermedad cerebro-vascular (ECV), isquémica del corazón (EIC), los tumores malignos particularmente el cáncer gástrico (TME) y la diabetes mellitus (DM). Debido a una alimentación desequilibrada o inadecuada, barata, rápida y de alto contenido calórico, acompañada de un estilo de vida sedentario y pasivo en la adultez, en parte consecuencia de una incorrecta alimentación y falta de hábitos de actividad física en la niñez y adolescencia.

La rápida urbanización que se ha dado en el Ecuador y las características correlativas de la demanda y la oferta en el mercado de alimentos, han provocado un cambio en los patrones de la dieta, una especie de transición dietética en las ciudades.

La urbanización modificó los hábitos alimentarios especialmente en los niños y jóvenes. Los nietos y aún los hijos de las familias campesinas que migraron a partir de la década de los 60 y aún antes, exhiben en la actualidad modos de vida y hábitos alimenticios bastante diferentes a los de sus progenitores. Este nuevo estilo de vida va de la mano con la exigencia de simplificar la vida.

La participación cada vez mayor de la mujer en los estudios y/o en actividades remuneradas: empleos en el sector público o privado, en la industria, en el comercio, en los servicios, contribuye igualmente a la necesidad de simplificar el trabajo en el hogar, delegando la alimentación de sus hijos a los planteles escolares, empleadas domésticas o incluso a los mismos niños y niñas.

No se ha establecido la calidad ni la composición de este tipo de alimentación, por el momento se puede afirmar que se trata de porciones donde predominan las grasas saturadas. Siendo estas el común denominador en las diversas preparaciones de comida rápida, pues ciertamente le dan gusto a la comida y contribuyen poderosamente a mitigar el hambre; el exceso de sal como aderezo casi mandatorio, particularmente en las papas fritas, invita al consumo de una bebida gaseosa y con ella a la ingestión de azúcares simples.

Otro aspecto del problema reside en la proliferación de kioscos con la sobreoferta de golosinas, gaseosas y snacks salados. Las Sociedades de Pediatría y de Nutrición de todo el mundo están alarmadas por el aumento del consumo de sal entre niños y adolescentes. Su preocupación deviene de la competencia en la absorción del calcio y el sodio contenido en la sal, con los resultados temibles de debilidad en la formación de los huesos. Siendo esta una razón para que la osteoporosis esté afectando a edades cada vez más tempranas.

A lo largo de gran parte de la existencia humana las enfermedades infecciosas han sido la principal causa de muerte; sin embargo, la transición demográfica y nutricional, y la globalización produjeron cambios en el perfil de enfermedades. Durante el último siglo y especialmente durante las últimas décadas, ha disminuido gradualmente la prevalencia de las enfermedades transmisibles para dar lugar a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), entre las que se encuentran la obesidad, diabetes, cáncer, caries dentales, accidentes cerebro vasculares, osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.

En todo este deterioro de la alimentación, es muy importante el papel de la educación nutricional, basada en la certeza de que el cambio de los patrones y actitudes alimentarios actuales hacia otros más saludables, restaurando los hábitos alimentarios ancestrales, desde edades tempranas de la vida, tendría una gran influencia en la disminución de la prevalencia de dichas enfermedades en la población.

1.2 Alimentación en la etapa escolar

La etapa escolar es esencial para la formación de hábitos alimentarios. Durante esta etapa se debe lograr enseñar al niño o niña a comer de todo siguiendo una alimentación variada y equilibrada, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo.

Un niño(a) tiene una buena alimentación cuando al final de cada semana, ha tomado 32 alimentos diferentes y su dieta diaria ha contado con 2000 kilocalorías repartidas en cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda, procurando que en todas ellas se consuman los aportes necesarios de cereales integrales, vitaminas, minerales, proteínas y grasas.

Para obtener todos los nutrientes necesarios, es imprescindible incluir en la alimentación distintos y variados alimentos todos los días. Mientras más variada y combinada sea la alimentación, más fácilmente se obtendrán los nutrientes que el cuerpo necesita, para un buen funcionamiento. Cada alimento tiene una composición de nutrientes que le es propia y característica; algunos son más ricos en proteínas, otros en calcio, y otros en vitaminas, etc.

Iniciar en el hábito de un desayuno completo, evitar el abuso de dulces y gaseosas, dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando los alimentos; asegura el consumo adecuado y el aporte de nutrientes diarios requeridos. La forma de comer, las costumbres alimentarias incorporadas en los primeros años de vida perdurarán con el tiempo.

1.2.1 Requerimientos Nutricionales

Los requerimientos nutricionales en la etapa escolar se presentan de la siguiente manera:

- Energía: 2.000 Kcal (70 Kcal/kg peso/día)
- Proteínas: 1 g/kg peso/día (OMS, RDA).
- Calcio: 800 - 1300 mg/día según la edad (RDI).

Racionados en las cinco comidas del día, Thoulon-Page (1991) estima que las necesidades reales del niño en edad escolar se deben repartir:

- En el desayuno 25% de las calorías.
- La comida del mediodía el 30%
- La merienda del 15-20%
- La cena del 25-30%

Además para asegurar una correcta nutrición, que cubra los requerimientos previamente mencionados, es necesario consumir diariamente de todos los grupos de alimentos (lácteos, carnes, leguminosas, cereales, frutas, verduras, grasas y azúcares).

Lácteos

La leche y los derivados lácteos forman uno de los grupos alimenticios más importantes durante la etapa de desarrollo, son fuente de minerales como el calcio, fósforo, magnesio, indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes. El requisito de calcio es más importante durante la niñez y la adolescencia, ya que los huesos se encuentran en un estado de rápido crecimiento, por lo que es necesario para fortalecerlos. Diariamente el cuerpo está eliminando y reemplazando constantemente calcio, por lo que si elimina más del que adquiere, los huesos comenzarán a debilitarse con mayor riesgo de romperse.

Requerimiento diario de 3 tazas de leche ó 1 de yogurt ó 1 rebanada de queso.

Carnes y derivados

Las carnes aportan con varios nutrientes de buena calidad como proteínas de alto valor biológico, que ayudan a desarrollar los músculos, el hierro para la formación de glóbulos rojos y del músculo, previene además enfermedades como la anemia y ayuda a una mejor concentración en los estudios. El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc para el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello, uñas y la maduración sexual adecuada. Contiene también vitaminas del complejo B que sirve para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos.

El huevo se incluye en este grupo porque es una muy buena fuente de proteínas de alta calidad, como las carnes.

Requerimiento diario de carne es de dos a cuatro porciones de preferencia pescado y pollo; y de huevo una unidad diaria.

Leguminosas

Las leguminosas como el frejol, lenteja, soja, garbanzo, son vegetales que proveen al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad se recomienda combinarlos con cereales. También son una buena fuente de energía y de minerales como el frejol y lenteja que aportan hierro. La soja, garbanzo y chocho son una buena fuente de proteína, grasa buena, calcio y fibra.

Requerimiento diario de ½ taza cocida de leguminosas.

Cereales y derivados

Este grupo aporta energía necesaria para el crecimiento, así como para la actividad física y mental.

En este grupo se incluyen los granos, como el arroz, trigo, avena, sémola, maíz; los cereales en copos e inflados; sus harinas y los productos que de ellas se obtiene, como el pan, las pastas, galletitas.

Los cereales generalmente se consumen refinados, por ejemplo, a partir del trigo se obtiene la harina. Cuando las harinas se utilizan sin este procesamiento, es decir, en su forma integral, conservan más vitaminas y además aportan fibra.

Al separar las cáscaras del grano, se obtiene el salvado de los cereales que no aportan energía pero si fibra al organismo.

Requerimiento diario de diez porciones divididas en las cinco comidas.

Frutas

Constituyen la parte comestible de ciertas plantas; contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, necesarios para fortalecer las defensas del cuerpo y protegerlo contra enfermedades.

Las frutas como la guayaba, piña, limón, mandarina y manzana contienen vitamina C, que ayudan a cicatrizar las heridas, proteger las encías y mejorar las defensas del cuerpo. El mango, papaya, babaco, tomate de árbol, guineo, taxo y uvillas aportan vitamina A, que es importante para mejorar la vista y cuidar el corazón.

Requerimiento diario de tres a cinco frutas en forma natural.

Verduras

Aportan minerales como calcio, hierro, fósforo, que no se absorben muy bien en el organismo, por lo que se recomienda consumirlos conjuntamente con algún alimento de origen animal, como carne, huevo, leche, pescado.

Los vegetales de color verde intenso y amarillo al igual que las frutas también contienen betacarotenos que son sustancias precursoras de vitamina A y que al ser ingeridos en el organismo se transforman en vitamina A.

Las verduras frescas como perejil, pimiento, lechuga, col, brócoli, culantro, nabo, hojas de rábano, apio, entre otras; aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas. La fibra que aportan contribuye a regular el funcionamiento del aparato digestivo y a prevenir enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad.

Requerimiento diario de tres a cinco porciones de vegetales.

Grasas

Las grasas y aceites son importantes para el normal funcionamiento del organismo, es necesario un consumo equilibrado, es decir no debe haber ni déficit, ni exceso. Proporcionan mayor cantidad de energía que los otros nutrientes.

Los alimentos que se incluyen en este grupo son: aceites, mantequilla, margarina, manteca, frutos secos, chocolate, crema y coco.

Las grasas de origen vegetal como aceite de oliva, maíz, soja, maní, canola, y frutos secos, contienen ácidos grasos esenciales que favorecen el desarrollo y crecimiento adecuado. Algunos pescados son excelente fuente de ácidos grasos omega 3, que favorecen la disminución de niveles de colesterol en sangre, como los pescados de agua fría, entre los que se encuentran el atún, sardina, trucha, salmón.

Los niños deben consumir en sus comidas aceites vegetales crudos de soja, maíz, girasol, oliva y canola.

Requerimiento diario máximo de tres porciones.

Azúcares

Los alimentos incluidos en este grupo aportan fundamentalmente energía, se incluyen en ellos, el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas y gaseosas.

Se recomienda limitar su consumo.

Agua

Es un nutriente fundamental que forma parte de la mayoría de los alimentos, pero también es importante consumir agua diariamente como bebida.

En términos generales se recomienda ingerir de seis a ocho vasos al día.

1.3 Importancia de una correcta alimentación

“En el mundo de hoy la inversión en nutrición es una necesidad no un lujo”¹

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, ya que en ella se inicia el proceso de madurez del individuo en todos sus aspectos.

La alimentación es el factor extrínseco más importante que determina el crecimiento y desarrollo del individuo durante la niñez. Por ello, una

¹Jukes, McGuire, Method, Sternberg, “Nutrición y Educación”. En Nutrición La Base para el Desarrollo. Ginebra: SCN, 2002.

alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud, es un objetivo prioritario para familias y educadores, pues cualquier malnutrición, por exceso o por déficit, puede tener repercusiones a corto y largo plazo. Además es cuando comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

Varios autores afirman que “La malnutrición a temprana edad disminuye el potencial físico y cognitivo de los niños, pero también afecta sus rasgos no cognitivos, tales como la motivación y la perseverancia, con el consiguiente perjuicio para su salud, rendimiento educativo y éxito socioeconómico futuros”.²

La población escolar es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional.

1.3.1 Nutrición y Rendimiento Escolar

La nutrición afecta directamente el rendimiento escolar, los niños con desnutrición crónica pueden ser matriculados en el colegio más tarde que los niños que están mejor nutridos, empeorando los problemas de daño intelectual causados por déficits nutricionales.

Existe evidencia científica que revela, que una mejora en la talla, actuando a través de la capacidad física, capacidad de aprendizaje y del rendimiento escolar, resulta en una mayor productividad y en mejores salarios en la edad adulta.

Alrededor del mundo el treinta y seis por ciento de los niños menores de cinco años tienen retardo de crecimiento, este problema puede aumentar a un cincuenta por ciento en los niños escolares. El retardo de crecimiento en cualquier caso se encuentra asociado a una reducción substancial en la

²Harold Alderman y Elizabeth M: Invertir en el desarrollo en la primera infancia ResearchBrief, Agosto /2006

capacidad mental y con un rendimiento escolar deficiente, lo cual finalmente conduce a una productividad laboral en la adultez, reducida.

Un daño temprano causado por anemia, deficiencia de yodo y desnutrición crónica, solo puede revertirse parcialmente más tarde en la vida, por lo cual es necesario enfocar los esfuerzos en la prevención a través de programas de promoción de hábitos alimentarios adecuados desde la niñez.

La deficiencia de yodo está asociada con una reducción en el coeficiente intelectual en una población. La deficiencia en niños escolares conlleva a una disminución en la función cognoscitiva.

El bajo peso al nacer resulta en un menor rendimiento cognoscitivo durante la niñez. En el largo plazo, los niños con bajo peso al nacer tienen un nivel de concentración pobre en la escuela y el colegio.

La anemia por deficiencia de hierro se asocia con una reducción en las habilidades cognoscitivas y neurointegrativas, en niños escolares con reducciones similares en el rendimiento escolar.

En síntesis, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

1.3.2 Nutrición, Crecimiento y Desarrollo

La nutrición es consecuencia de una buena alimentación. El crecimiento y la salud son consecuencia de una correcta alimentación y nutrición.

El crecimiento es un proceso continuo que comienza en el momento mismo de la concepción y que termina al finalizar la adolescencia. Crecer es aumentar de peso y de tamaño; es una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de

numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, gran variabilidad en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo. Asimismo, determinado por la interacción de múltiples factores bio-psicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y desarrollo, y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

La velocidad de crecimiento no es igual a lo largo de toda la vida, la mayor velocidad se observa en el vientre materno durante las primeras semanas de gestación, también durante el primer año de vida, años escolares y la adolescencia. En estos momentos de mayor crecimiento, el niño necesita una cantidad superior de nutrientes, para asegurar un crecimiento sano. Por ello, cualquier alteración en la nutrición, durante estos períodos, puede tener consecuencias importantes en etapas posteriores.

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes. Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición.

En esencia, el crecimiento del niño depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve, del acervo y las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

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

CAPÍTULO II

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD ESCOLAR

2.1 Actividad física, características de la conducta sedentaria y condición física en la niñez

La Organización Mundial de la Salud, (OMS), define a la actividad física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. La práctica regular de actividad física está asociada a una vida más saludable y más larga, es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimos, para lo que se requiere también de una alimentación completa y balanceada.

Lo que se pretende al incentivar la realización de actividad física es evitar el sedentarismo en los escolares, pues la naturaleza de las actividades de ocio de niños y niñas ha cambiado drásticamente en las últimas décadas.

Evidencia científica muestra que el sedentarismo tiene un impacto negativo en la salud y es un importante factor contribuyente a un amplio rango de enfermedades crónicas, como enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes y algunos tipos de cáncer.

“Se considera sedentario a todo sujeto que realiza menos de tres sesiones semanales de actividad física de moderada intensidad, de al menos 30 minutos de duración cada una”.³

Está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según estudios realizados por la OMS, los modos de vida sedentarios son una de las diez causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esta organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física.

El riesgo de sedentarismo se observa desde la infancia, el incremento en la morbilidad y mortalidad se observa en etapas posteriores de la vida.

En el Ecuador, el sedentarismo es un hecho identificado con la urbanización. La mayoría de la población ecuatoriana no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios. “El 97% de familias ecuatorianas, incluyendo las más pobres, disponen de un televisor y atan sus horas de descanso, a los programas televisivos, que adicionalmente se acompañan del consumo de alimentos de alto contenido energético”.⁴

La situación es similar en todo el mundo, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, existe un amplio conjunto de pruebas científicas que indican los altos niveles de inactividad física en todos los grupos de edad. En las grandes ciudades en rápido crecimiento del mundo en desarrollo, este es un problema cada vez mayor. Las aglomeraciones, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire, la falta de parques, de instalaciones deportivas, recreativas y de lugares para pasear conspiran contra la actividad física. En el pasado, la infancia dedicaba gran parte de su tiempo de ocio a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión con control remoto, los videojuegos y el internet, han provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho

³ Guía para una Vida Activa, Comisión de Actividad Física-Consejo VIDA CHILE, 2003

⁴ Obesidad, SECIAN, 2008

mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario. El problema excede el ámbito ciudadano para alcanzar las zonas rurales, pues también allí los pasatiempos sedentarios, como la televisión, están en franco aumento.

2.2 El vínculo entre la inactividad física, y problemas de salud

La salud es un factor determinante del desarrollo y un motor del crecimiento económico. La Comisión de la OMS sobre Macroeconomía y Salud ha demostrado que las enfermedades perturban el desarrollo y ha destacado la importancia de la inversión en la salud para el desarrollo económico.⁵

La acelerada urbanización y los cambios demográficos en las Américas han resultado en importantes cambios en los estilos de vida, que están conduciendo a inactividad física y hábitos de alimentación deficientes, juntos son responsables del rápido incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Según la Organización Mundial de la Salud, estas enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020. Actualmente, el 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo, afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

Como casi todo en la vida, la práctica del ejercicio físico es un hábito que puede y debe cultivarse desde temprana edad.

La inactividad física durante los primeros años de vida está reconocida actualmente como un importante factor coadyuvante en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes. El aumento del interés científico, político y de los

⁵ Macroeconomía y salud: invertir en salud en pro del desarrollo económico. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2001.

medios de comunicación por la obesidad a partir de finales de la década de 1990, ha servido para situar la actividad física en un lugar importante de la actual agenda de temas de salud pública.

La actividad física nula, o incluso los bajos niveles, se han asociado a la presencia de dislipidemias infrecuentes en niños. Es por ello que se acepta la necesidad de la práctica regular y sistemática de ejercicio físico con el fin disminuir las concentraciones séricas de la LDL-Colesterol, e incrementar las de la HDL-Colesterol.

La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.

Muchos países de ingresos bajos y medios se enfrentan actualmente a una doble carga de morbilidad, pues siguen teniendo el problema de las enfermedades infecciosas y la desnutrición, pero al mismo tiempo están sufriendo un rápido aumento de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, tales como el sobrepeso y la obesidad, sobre todo en el medio urbano. La desnutrición y la obesidad pueden coexistir en un mismo país, una misma comunidad e incluso un mismo hogar, esta doble carga de morbilidad es causada por una nutrición inadecuada durante el periodo prenatal, la lactancia y la primera infancia, seguida del consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasas y con escasos micronutrientes, combinada con la falta de actividad física.

Indudablemente, los retos planteados por el creciente problema de la inactividad física y la obesidad en la infancia, pueden ser considerados como algunos de los desafíos más relevantes para la salud pública en el siglo XXI. La responsabilidad de la mejora de los niveles de actividad física y de otras conductas relacionadas con la salud infantil, recae en todos los miembros de la sociedad.

2.2.1 Importancia de la actividad física en la etapa escolar

José Devís Devís (2000), incorpora una concepción más amplia de la actividad física que no la entiende simplemente como un movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos sino también como una experiencia personal y una práctica social.

El ejercicio y la actividad física son el pilar para la prevención de enfermedades crónicas.⁶

Es incuestionable la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infanto-juvenil, por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos a nivel local, nacional y mundial, con el fin de reintroducir la actividad física en la vida de los infantes y adolescentes. Los estudios actuales defienden la importancia educativa del ejercicio en niños y adolescentes para la adquisición y mantenimiento de modelos, hábitos y conductas saludables, así como para el rendimiento académico del alumnado de diferentes edades.

Los niños y niñas ven favorecido su desarrollo motriz, cultivando con regularidad actividad física como un factor protector frente al sedentarismo y las enfermedades que se asocian a ello, debido a que a temprana edad se forman un conjunto de hábitos y conductas saludables. En este contexto, el generar oportunidades para que los niños y niñas participen de actividades físicas, facilitará no sólo un mejor desarrollo motriz, sino que generará en la medida que dichas actividades sean placenteras, motivadoras y significativas, un incentivo para continuar con su práctica en edades más avanzadas, alcanzando un rol de prevención y/o recuperación frente a algunas enfermedades no transmisibles.

Los beneficios van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, mejora la capacidad funcional, cardiovascular, respiratoria y muscular en la infancia, incrementa la capacidad para el trabajo, actividades recreativas y

6 (OMS/2004)

deportivas, en adultos reduce el riesgo de muerte prematura, reduce los factores de riesgo coronario, disminuye la ansiedad y depresión, mejora el bienestar general, disminuye el estrés, la morbilidad y mortalidad cardiovascular, diabetes tipo II, cáncer, osteoporosis, entre otras. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

Como beneficio social, la OMS destaca que la actividad física regular proporciona a las comunidades y a las economías los beneficios derivados de la reducción de los costos de atención sanitaria, el aumento de la producción, el mejor rendimiento escolar, la disminución del ausentismo laboral, el incremento de los beneficios comerciales y el aumento de la participación en actividades deportivas y recreativas.

En muchos países, un gran porcentaje de los gastos de salud son generados por la falta de actividad física y la obesidad. Por ello, los esfuerzos individuales para disminuir la ingesta y seleccionar alimentos de mayor calidad nutricional deben acompañarse de estrategias de aumento del gasto energético en niños y niñas de todas las edades y en todos los ámbitos, especialmente en las escuelas, lugar donde transcurren varias horas del día y donde se establecen relaciones, normas de convivencia y estilos de vida.

Además, el hábito de la actividad física regular ayuda a prevenir o a controlar, especialmente entre los niños y los jóvenes, los comportamientos de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias, los regímenes alimenticios poco saludables y la violencia.

2.2.2 Recomendaciones de la actividad física en escolares

Para los niños de edad escolar, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados; en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Para que la actividad física sea beneficiosa para la salud, las recomendaciones indican tres condiciones principales que se deben tomar en cuenta, estas son: frecuencia, duración e intensidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona las siguientes recomendaciones sobre actividad física para la salud a nivel escolar. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se aplican las condiciones principales y recomienda que:

- Los niños inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños en etapa escolar, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

Dentro del seno familiar, los padres también pueden motivar a sus niños, alentándolos a que participen en los programas atléticos o deportes en la escuela o su comunidad; planificando actividades familiares al aire libre, desalentándolos a ver la televisión, jugar con videojuegos o permanecer largos períodos sentados con la computadora, sin fijar límites de tiempo; y como punto esencial dando un buen ejemplo y siendo también físicamente activos.

2.3 Educación física y deporte en la niñez

Como se ha mencionado la actividad física colabora en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y ejerce un rol de prevención para la salud.

En este marco, el aprendizaje del niño y niña se centra en tres ejes temáticos conductores de la educación física infantil:

1. Desarrollo y aprendizaje motor, aptitud física, salud y calidad de vida.
2. Juegos y actividades de expresión motriz
3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y aventura

Cada uno de estos ejes temáticos se encuentran insertos en los núcleos de aprendizaje a través de los aprendizajes esperados, vinculándose con el desarrollo motriz, la promoción de salud y la generación de hábitos de vida más saludables.

Es necesario considerar que toda acción motriz involucra no solo movimiento, sino un componente intelectual, social y afectivo. A partir de lo propuesto en este nivel de aprendizaje, se puede concluir que en el enfoque curricular dado desde las dimensiones psicomotora, sociomotora y ludomotora, el juego es tal vez el más adecuado para lograr el desarrollo motriz, social, afectivo y cognitivo de niños y niñas.

El juego es vital para el desarrollo integral de los niños y niñas, aprenden más por medio del juego que por cualquier otra vía, debido a que a través de él, los niños se comprometen de manera personal en lo que para ellos vale la pena y en consecuencia el conocimiento que adquieren es más valioso, pues lo obtienen de su propia experiencia, transformándose en aprendizajes significativos.

El deporte y los juegos constituyen una forma amena de aprender valores y lecciones que duran toda la vida. Promueven la amistad y el juego limpio, el

trabajo en equipo y aporta disciplina, respeto y las habilidades necesarias que harán de los niños y niñas unos adultos comprometidos. Además, contribuyen a preparar a los jóvenes para hacer frente a los retos futuros y adoptar posiciones de liderazgo en el seno de sus comunidades.

La participación en actividades deportivas puede fortalecer la salud de la infancia, mejorar el rendimiento escolar y contribuir a reducir el nivel de delincuencia. Los deportes son especialmente beneficiosos para las niñas, pues contribuyen a desmontar los estereotipos de género. Además, constituye un medio eficaz para llegar a aquellos niños, niñas y adolescentes que a menudo padecen discriminación o exclusión, como huérfanos, discapacitados, niños y niñas refugiados y desplazados, quienes han sido víctimas de la explotación sexual, y los niños y niñas de comunidades indígenas.

Sin embargo, conforme el pasar del tiempo la poca atención prestada a la educación física en las escuelas es un motivo de alta preocupación. En la mayoría de escuelas latinoamericanas, la educación física está siendo progresivamente eliminada del currículo o reduciéndose a escasamente una hora por semana de ejercicios pobremente estructurados. Por lo que, es de vital importancia que el juego y la actividad motriz lúdica, sean herramientas básicas incluidas en el marco curricular, al ser una ayuda que permitirá que los niños y niñas exploren más, investiguen y conozcan el mundo de los objetos, el de las personas y sus relaciones, abordando el área motriz, cognitiva, social y afectiva. Es en esta etapa donde se puede provocar en el mediano y largo plazo cambios en los hábitos que contribuyan a tener una población con más movimiento, con una intensidad y frecuencia adecuada que provoque los cambios que se esperan.

“Llegar a ser activo durante el transcurso de la vida puede estimularse enormemente mediante la adopción temprana del hábito del ejercicio”.⁷

7 OPS, Enero 2002

2.4 Promoción de hábitos de vida activa

“Basta recordar que la actividad vital del niño es el juego, para comprender que, bien orientados los aprendizajes escolares por medio de los juegos motores, se lograrán aprendizajes significativos que permitirán desarrollar los factores cognoscitivos, afectivos y sociales”. Oscar A. Zapata (1989)

Los programas encaminados a promover una alimentación sana y la actividad física a fin de prevenir enfermedades, son instrumentos decisivos para alcanzar los objetivos de desarrollo de un país.

Se debe promover la actividad física, para el bienestar físico y psicológico durante la niñez y adolescencia, mejorando la salud en el futuro y aumentando la probabilidad de continuar teniendo hábitos de vida activa en la edad adulta.⁸

Se ha establecido que las conductas desarrolladas durante la niñez pueden afectar la salud de los adultos.⁹ Las cada vez mayores evidencias sobre las relaciones entre la actividad física y la salud en adultos están extendiéndose a la población joven, al conocer los múltiples beneficios biológicos, psicológicos, sociales y educativos a corto y largo plazo entre los mismos, así como un efecto duradero en los hábitos de práctica física que va de la infancia a la edad adulta.¹⁰

“Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea”. (OMS 2004)

La promoción de hábitos de vida activa puede ser una medida de salud pública altamente eficaz y sostenible, siempre y cuando se reúnan los esfuerzos de entidades públicas y privadas. La Combinación de acciones validas y eficaces

8 "Cúspide de Berlín" 1999

9 Grupo de la Prevención de Enfermedades Coronarias, 1988, Loucks, 1995

10 Glenmark et al., 1994; Malina, 1994; Raitakari et al., 1994; Simons-Morton et al., 1987

a nivel mundial, nacional y local, así como una vigilancia y una evaluación atentas de las repercusiones, incidirá en una mejora de la salud poblacional.

La etapa escolar es fundamental para fomentar en niños y jóvenes un estilo de vida activo, pues se trata de un período en el que se necesita aprender sobre algunas habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa. En este contexto es importante introducir a los alumnos en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia alimentación y programa de actividad física. También es importante que se estimule a los alumnos a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural, y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas sobre lo que constituye la salud y la condición física.

Así pues, es importante que los niños sigan un esquema de actividad física apropiado y razonable que se ajuste a sus capacidades. La mayoría de lesiones que se dan en los niños, son el resultado de programas de ejercicio inadecuados y no de sus limitaciones físicas. Es importante que cualquier programa de actividad física para niños y jóvenes tenga en cuenta sus capacidades físicas.

El ambiente escolar es un factor clave para promover estilos de vida activa a través de clases de educación física bien planificadas. Las mismas necesitan ser más frecuentes, agradables y dedicar la mayor parte del tiempo al ejercicio.

La promoción de la salud en el ámbito escolar es una prioridad impostergable y necesaria. De tal manera que la promoción de la salud a través de las escuelas no sólo es deseable desde el punto de vista educativo y de salud sino que también es muy rentable en el aspecto financiero, porque cierra una gran arteria que son las hospitalizaciones y las muertes evitables e innecesarias, enseñando hábitos saludables.

CAPÍTULO III

EL ENTORNO Y LA SALUD ESCOLAR

3.1 El entorno en la salud del escolar

"El medio mejor para hacer buenos a los niños es hacerlos felices".¹¹

La mayor parte de los psicólogos están de acuerdo en considerar que nos convertimos en quienes somos a través de la interacción de la herencia con el entorno.

“Un grupo de factores que influyen en el desempeño académico está relacionado con el ambiente emocional en que se desarrolla el proceso de aprendizaje de los estudiantes y se vinculan a los conceptos de clima institucional, clima social, clima del aula, ambiente escolar”. Zepeda Aguirre (2007).

El entorno escolar, está definido en función de sus características físicas y psicosociales, puede afectar la salud y el aprendizaje de los alumnos en forma visible. Los problemas psicosociales tienen características distintas en áreas urbanas, rurales y amazónicas y su intervención es multisectorial.

Uno de los principales problemas psicosociales, que se presenta en el hogar, la escuela y/o en la sociedad, y que provoca un daño físico y psicológico de gran impacto en los niños, es el maltrato.

¹¹ Oscar Wilde (1854-1900), escritor irlandés.

Muchos padres y madres de familia creen que el castigo es necesario para educar a sus hijos, imponen su autoridad a través de golpes y violencia verbal, dejan incluso que en algunas instituciones educativas se les dé a los niños un trato humillante y se use el castigo como método de disciplina y corrección, provocando a corto y largo plazo, baja autoestima, inseguridad, falta de apetito y sentimientos de culpa, que a su vez promueven la deserción temprana de los niños en la escuela.

Las dificultades en la comunicación y expresión afectiva entre padres e hijos, provoca que niños y niñas no se sienten amados, ni escuchados, incluso en muchas ocasiones el no valorar el juego como una oportunidad de aprendizaje y no entregar un tiempo específico dedicado a jugar y compartir con ellos, los empuja a refugiarse en personas extrañas, o elementos que perjudican su desarrollo.

En este caso, la escuela se constituye en un espacio privilegiado para el desarrollo de capacidades y potencialidades de los estudiantes y padres de familia para un mejor afronte y protección ante este tipo de problemas.

Se puede mencionar factores principales que influyen directamente en la salud y el desarrollo del niño en etapa escolar: la escuela, la familia y la sociedad y medio.

Escuela

En la etapa escolar se presenta un evento central que es el ingreso a la escuela. El niño cambia el ambiente cotidiano, dejando fuera a las personas que forman parte de su familia y de su mundo hasta entonces. Con su ingreso a la escuela el niño amplía más su contacto con la sociedad, se incorpora a un grupo social que se rige por patrones distintos a los que imperan en el marco familiar, y se inserta en el estudio, el mismo que a partir de ese momento se establece como actividad fundamental de la etapa.

El niño escolar se enfrenta a un ambiente nuevo, donde debe aprender de sus profesores y lograr la aceptación de un grupo. Se aprenden los valores básicos de un estilo de vida sano, a relacionarse socialmente y a trabajar en equipo, además de recibir formación sobre cuestiones tales como la prevención de accidentes y las dietas sanas.

Las instituciones educativas establecen medios para crear espacios seguros, que promuevan el desarrollo de los niños y niñas, y les ofrezca condiciones favorables, para llevar a cabo sus aprendizajes.

La escuela representa un entorno vital donde los sectores de salud y educación pueden concretar acciones conjuntas hacia el mejoramiento y sostenibilidad de la salud, la nutrición y la educación. De ésta manera se fortalece el vínculo de la escuela con el equipo de salud, con el fin de complementar y reforzar las actividades educativas así como las de creación de ambientes y entornos saludables, incluyendo asesoría y consejería psicológica, nutricional, educación física, deportes, recreación, y apoyo a pequeños emprendimientos productivos tales como huertos escolares y la enseñanza de oficios.

Familia

El hogar es el entorno físico en el que las personas pasan la mayor parte del tiempo. Dentro del marco de la planificación urbana y rural, el lugar de residencia debe estar diseñado y construido de forma que se fomente el mantenimiento de la salud y la protección del medio ambiente.

El hogar es la unidad primaria de la sociedad, en el que los miembros de la familia pueden aplicar sus propias políticas de salud, tales como un entorno seguro y libre de humo, así como una alimentación sana.

La influencia de la familia sobre los niños durante los años escolares se deja notar en diferentes aspectos como agresividad, logro escolar, motivación de

logro, socialización de los valores sexuales, etc., de forma similar a como sucedía en años preescolares. (Psi. Cibeles Lorenzo Viego)

Sociedad y Medio

Lo componen aquellos seres que se encuentran fuera del seno familiar y son: educadores, compañeros de clase, amigos del barrio o sector donde se encuentra el niño, quienes toman un rol importante para su desarrollo adecuado, con el fin de construir hombres y mujeres de bien.

De acuerdo a varios estudios realizados los niños se identifican con el medio donde se encuentran, y si este es inadecuado, los niños crecen con ideas erradas que repercutirán en su vida adulta. Por lo cual es importante la creación de ambientes y entornos saludables, basado en espacios físicos limpios, higiénicos y estructuralmente adecuados con entornos psicosociales sanos, seguros, libres de agresión y violencia verbal, emocional o física.

3.2 Importancia del entorno familiar en la salud del escolar

La familia conforma una unidad que permite al ser humano su desarrollo biológico, psicológico y social. Su importancia radica en que constituye el núcleo de la sociedad, y debe percibirse como un grupo de personas relacionadas por un vínculo que puede ser de consanguinidad o de afinidad, enmarcada en la convivencia y dependencia mutua.

Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño y el desarrollo de actividad física, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.

Existen autores que consideran las variables relativas al entorno familiar como las principales predictoras del rendimiento académico del alumno, por encima incluso de las escolares. (Brunner & Elacqua, 2003).

Las investigaciones demuestran la importancia del papel que los padres podrían cumplir al transmitir a sus hijos sus hábitos alimentarios, estudios recientes respaldan que en niños escolares existe esta tendencia. De hecho, numerosas niñas con problemas de peso tienen madres con exceso de peso y parece evidente que las obsesiones con la comida y dietas se transmiten de una generación a otra.

Actualmente, la socialización precoz del niño que concurre a guarderías, jardines de infantes o escuelas, a lo que se agrega la propaganda de alimentos a través de los medios de comunicación, especialmente la televisión, influyen directamente en los niños. Las preferencias alimentarias de los escolares son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por éstos.

Los padres no demuestran suficiente interés por conocer lo que les sucede en la jornada escolar a sus hijos, se limitan a preguntar si el niño ha comido bien, refiriéndose a si comió todo lo que se le proporcionó como alimento, pero no se interesan acerca del desarrollo de sus capacidades y el aprendizaje de nuevas conductas, por lo que se evidencia entonces, el distanciamiento entre el hogar y la escuela.

Los niños y niñas aprenden en la mesa por imitación. Es difícil que los padres consigan que sus hijos tomen los alimentos que ellos mismos no acostumbran comer. Los gestos de aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los padres y otras personas, influyen en la conducta alimentaria, ya que tienden a copiarlos. Por esto, es importante ser conscientes de las actitudes que se muestran frente a los niños, respecto a la salud y alimentación, desde sus edades más tempranas, por lo que es difícil inculcar hábitos saludables que en su propia casa no se llevan a cabo.

Muchos de estos hábitos se transmiten de una manera inconsciente mediante comentarios negativos acerca de algún alimento, por el hecho de seguir una dieta poco fundamentada. Los comentarios negativos que a priori parecen inofensivos son absorbidos por los niños pasivamente y a lo largo del tiempo.

Se debe evitar consentir a los niños con el fin de evitar discusiones o situaciones difíciles, es indispensable establecer las reglas desde el principio, para evitar ideas erradas de alimentación. De esta manera se inculca un mejor comportamiento y el valor verdadero de una alimentación adecuada. No se trata tampoco de mantener al niño o niña con una alimentación estricta, de hecho, se les puede dar algún capricho de vez en cuando, siempre que no sea como premio, para que no se asocie los alimentos con premios o castigos, ya que esto podría conducir al niño a crear asociaciones erróneas con los alimentos y usar el alimento como sustituto de cualquier necesidad de afecto, o acostumbrarse a llamar la atención y manipular a los adultos por medio de la comida.

La hora de la comida es un momento de comunicación entre los miembros de la familia, es el momento de escuchar la opinión de los niños y dar interés a sus problemas ante diferentes situaciones, logrando que ellos ganen seguridad, se sientan bien y coman con más gusto. Siempre que vean que en casa se disfruta con productos más naturales, conocerán el valor añadido de éstos.

Los padres deben tener confianza en las habilidades de sus hijos, si los niños cuentan con este apoyo, se sienten más capaces de aprender y no se desanimarán pensando en metas imposibles de alcanzar.

Únicamente compartiendo el tiempo de las comidas con los niños se podrán promover hábitos adecuados de comportamiento y alimentación. Para los niños y niñas darles los alimentos es darles también afecto.

Resumidamente, el entorno familiar es indispensable para promover una alimentación balanceada, adecuada, equilibrada y que obedezca a los requerimientos de los niños en etapa escolar. De un buen ambiente familiar, de

una frecuente comunicación entre padres e hijos, de hábitos alimentarios familiares correctos y de práctica regular de actividad física por parte de la familia, dependerá el buen desarrollo del niño, mayor aprendizaje dentro de la escuela y la apropiada adquisición de estilos de vida saludables.

3.3 Influencia de los medios de comunicación en la salud del escolar

La publicidad es la rama de las ciencias de comunicación social que persuade estimula y/o convence al público de adquirir determinados productos. Participa como parte del proceso comunicacional de productos y no de ideas, individuos o tendencias.

Se basa principalmente en cuatro principios, la atracción, el interés, el deseo y la acción como consecuencia de los tres primeros principios, y busca cumplirlos a través de medios publicitarios televisivos, radiofónicos, prensa y revistas, prensa exterior o vía pública, publicidad en punto de venta e interactiva.

La publicidad se ha visto favorecida por el aumento de la oferta de productos y bienes de consumo que genera el mercado, el aumento del nivel de vida de la población y la tendencia a considerar que consumir más, significa mejor.

En la actualidad, la publicidad alimentaria induce a los niños y niñas a exigir que sus padres compren lo que no es necesario o determinadas marcas de productos, explotando la credibilidad y la ignorancia del consumidor, a través de publicidad subliminal. Las mayores repercusiones publicitarias se presentan a partir de las influencias que los niños ejercen sobre sus padres y madres cuando van de compra.

De acuerdo a varios estudios realizados, los niños escogen mayoritariamente, en primera opción, alimentos de preparación casera, mientras que, en segunda opción, escogen productos de elaboración industrial. Los alimentos publicitarios

más elegidos generalmente son jugos de sabores, dulces, snacks, gaseosas y comida rápida.

Conforme estos datos, los medios publicitarios son un factor que influye en la adopción de patrones alimentarios incorrectos y a la poca practica de actividad física, que a corto o largo plazo desencadenan problemas nutricionales como el sobrepeso y la obesidad.

En los últimos años el Programa Aliméntate Ecuador, impulsado por el Ministerio de inclusión Económica y Social – MIES, ha llevado a cabo una campaña televisiva y radiofónica que promueve el consumo de alimentos saludables y el desarrollo de actividad física, tomando en cuenta la situación nutricional actual del país y el rápido aumento de casos de malnutrición por exceso y por déficit en la población.

Con esta experiencia se propone que la publicidad alimentaria que se presenta al público debe proporcionar información nutricional, útil, breve, agradable y divertida, con el fin de lograr establecer mensajes que relacionen los alimentos con salud, fuerza y prestigio social. A su vez cada mensaje publicitario alimentario debe ser verídico, verificable, y no discriminatorio, que logre llegar a toda la población.

CAPÍTULO IV

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

4.1 Construcción de las Guías Alimentarias del Ecuador para escolares

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) forman parte de un programa liderado por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición, SECIAN y ejecutado por el Ministerio de Salud Pública, (MSP) en el año 2008.

Son una herramienta educativa que promueve el consumo de alimentos saludables, variados y culturalmente aceptados.

Su objetivo central es el de promover hábitos alimentarios adecuados y la práctica de actividad física en la población de niños escolares y adolescentes con el fin de lograr una vida saludable mediante la elaboración de mensajes claves, que resumen las grandes recomendaciones sobre el consumo de alimentos en la población de este grupo de edad. Generalmente, estos mensajes responden a varios aspectos característicos de la población y del país, y sirven como insumo para emprender programas educativos, informativos y de comunicación de la manera más amplia posible.

Para la elaboración de las GABAs se requirió:

- Analizar la situación de disponibilidad alimentaria del Ecuador así como los aspectos socio-culturales regionales que inciden en el consumo de alimentos.
- Revisar los mensajes alimentarios nutricionales de salud que se utilizan actualmente en nuestro país para programas educativos de niños y adolescentes, con el fin de tomarlos en consideración para preparar el contenido de las GABA.
- Revisar los programas de actividad física dirigidas a niños escolares y adolescentes en los planteles educativos del país.
- Elaborar las GABA para niños escolares y adolescente con el fin de fortalecer las actividades educativas que se desarrollan en la actualidad o para emprender una campaña nacional de educación alimentaria y nutricional en todo el país.

Antecedentes

El Plan de Acción para la Nutrición adoptado por 159 gobiernos en la Conferencia Internacional sobre Nutrición (OMS/FAO) celebrada en Roma en 1992, comprometió a los países signatarios a realizar esfuerzos para lograr metas nutricionales y de seguridad alimentaria y nutricional. Este plan identificó la elaboración de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) como un instrumento para mejorar los patrones de consumo alimentario. En América Latina, algunos países ya cuentan con las GABAs dirigido a escolares y adolescentes tales como: Chile, Colombia, México, Argentina, Guatemala, Panamá, Venezuela.

En el Ecuador la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición SECIAN en coordinación con el Ministerio de Salud, desarrolló Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) dirigida a adolescentes y escolares ecuatorianos.

Los estudios existentes en el Ecuador sobre la población escolar y de adolescentes relacionados con su estado nutricional evidencian que este grupo acusa problemas de malnutrición como sobrepeso y obesidad. Según la Maestría en Alimentación y Nutrición de la Universidad Central en el año 2001 revela que el 14% de niños escolares de ocho años tiene sobrepeso y obesidad, siendo más notorio en las niñas (15.4%), que en los varones (12%). Otro estudio nacional en adolescentes (12 a 18 años) ejecutado por el mismo grupo, reporta que: el sobrepeso y obesidad afectan el 22% de adolescentes, que es mayor en los varones (23%) que en las mujeres (21%), mucho más frecuente en la costa (23%) que en la sierra (18%). En ambos grupos se detectó el consumo de alimentos no saludables densamente energéticos.

Ante este panorama la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición, asumió la iniciativa, de constituir un grupo de trabajo multidisciplinario y multisectorial para desarrollar Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) como una contribución al mejoramiento y mantenimiento de la salud pública especialmente de niños y adolescentes por constituir un grupo donde estas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación se pueden prevenir.

Metodología

Se contemplaron las siguientes fases:

1. Conformación del grupo de trabajo multidisciplinario.
2. Diagnóstico de Salud, Alimentación y Nutrición de los escolares ecuatorianos.
3. Elaboración de los Lineamientos Técnicos, en base a la problemática encontrada.
4. Elaboración de guías alimentaria regionales para Costa, Sierra y Amazonía.

5. Validación de mensajes e íconos, gráficos de las Guías alimentarias para cada región del país.
6. Corrección y Ajuste de las GABA.
7. Impresión y difusión.

Resultados

Se elaboraron tres guías alimentarias para escolares y adolescentes de la Sierra, Costa y Amazonía. Se diseñaron íconos o gráficas con 11 mensajes claves cada una.

Perspectivas de Aplicación

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos se utilizarán como un instrumento educativo para la capacitación a maestros, padres de familia, escolares y adolescentes dentro de la estrategia de educación nutricional y de escuelas promotoras de la salud a través de las direcciones provinciales de salud.

4.2 Contenidos y mensajes de la Guía Alimentaria

Los mensajes y contenidos de la Guía son adecuados, de fácil comprensión y se enfocan primordialmente en la promoción de hábitos alimentarios saludables, estilos de vida activa, al rescate de costumbres ancestrales y patrones alimentarios que incentiven el consumo de alimentos de alto valor nutritivo.

La Guía Alimentaria comprende principalmente los siguientes mensajes:

- Empezar el día desayunando para tener energía.

- Comer una amplia variedad de alimentos diferentes durante el día.
- Comer cinco veces al día (desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y merienda).
- Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada.
- En la alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de vegetales.
- El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Consumir en las comidas aceites vegetales crudos de soya, maíz, girasol, oliva y canola.
- Preferir comer pescado, y aves sin piel para cuidar el corazón.
- Consumir menos sal y alimentos salados.
- Tomar agua segura y a libre demanda.
- Practicar deportes que le gusten, con amigos o familiares, realizar actividad física al menos 60 minutos diarios.

CAPÍTULO V

FUNDAMENTOS DEL MATERIAL DIDÁCTICO

5.1 Introducción

"La educación y la salud son inseparables y juntas constituyen la base de un mundo mejor, los esfuerzos para mejorar el rendimiento escolar que ignoran el estado de la salud de los niños, están tan equivocados como las encaminadas a mejorar la salud que desconoce la educación".¹²

El objetivo de este material didáctico es proporcionar una herramienta a los docentes del primer año de básica para tratar los contenidos relacionados con la alimentación saludable y actividad física orientada a la salud, durante el tiempo que imparten sus clases y de ésta manera implementar las recomendaciones señaladas en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para escolares ecuatorianos de la Región Sierra.

El material didáctico elaborado abarca conceptos y términos fundamentales para la capacitación de docentes y para establecer una concientización por parte de los mismos a la hora de enseñar a los niños y niñas temas de nutrición y actividad física. Es una propuesta interactiva, pues los estudiantes a la vez que aprenden sobre una correcta nutrición, se divierten en el proceso.

El material elaborado cuenta con actividades que están en relación directa con correctos hábitos alimentarios y estilos de vida activa para escolares,

¹² Lic. Mag. Pablo Esper Di Cesare, Argentina

incentivando la promoción de los mismos de conformidad con los mensajes sugeridas en las guías nacionales.

El contenido de cada tema es preciso, claro y muy llamativo pues se pretende captar la total atención de los niños, utilizando dibujos para colorear y construir, cuentos, canciones y artes plásticas, que son muy prácticos para la comprensión, tanto del educador como del educando, considerando su realidad.

5.2 Fundamentos didácticos de la propuesta educativa

El desarrollo de cada actividad se fundamentó en criterios que favorecen el mejor aprendizaje de los niños para edades comprendidas entre los 5 y 6 años. Tomando en consideración el desarrollo de las destrezas, habilidades y grado de comprensión de los niños y niñas, se diseñaron cada una de las actividades del Manual. De ésta manera la propuesta se ajusta con el nivel de conocimientos de los niños y niñas y obtener de esta manera el resultado deseado.

De ésta manera a través de la exposición de mensajes educativos que pueden ser vivenciados y practicados en la vida diaria de los niños y niñas, se logró incorporar la práctica de hábitos alimentarios saludables a través de un desayuno adecuado; mayor consumo de frutas y verduras; consumir agua como bebida de hidratación, mantener cinco tiempos de comida, limitar el consumo de alimentos de alta densidad energética. Todas estas mediante actividades educativas que resultan atractivas e incluso divertidas, que estimulan el aprendizaje activo y la reflexión.

Algunos niños y niñas entre 5 a 6 años de edad, aprenden y viven con normas sistemáticas. Asumen las situaciones con calma y cuidado, actuando de manera lógica y metódica. Otros son precavidos, ya que solo actúan cuando están seguros de lo que están haciendo. Otros se lanzan directamente y después consideran la situación en que se hallan.

En la escuela primaria se enseña a los niños a leer, escribir, y contar, también aprenden sobre arte, ciencias, matemática, música, y técnicas de expresión. Sin embargo estas materias no se enseñan por separado, sino que integran una experiencia global.

El niño en edad escolar aprende mejor con experiencias de primera mano: ver, oír, tocar y sobretodo hacer. Construyendo todos los elementos él mismo, entenderá mejor cómo funciona. Considerando este punto se diseñaron las actividades de construcción: *“el divertido portalápices Sr. Brócoli”*, *las canastas de frutas y verduras*, *“el pincho de frutas”* y *“la pirámide de actividad física”*; y como actividad experimental *“Me gusta el agua de burbujitas”*.

La capacidad para coordinar un movimiento a una determinada percepción sensorial, recibe el nombre de habilidad sensorio motriz. El niño a la edad de 5 a 6 años es capaz de realizar cualquier actividad correctamente, comienza a ejercitarse en todo tipo de actividades manuales. Distingue el lado izquierdo y derecho en su cuerpo y posteriormente, en los objetos.

A esta edad el niño se coloca en posición correcta para dibujar, maneja el lápiz con firmeza y sus trazos son continuos y más enérgicos.

Las actividades de motricidad que más les gustan tienen que ver con pintar, trabajar con arcilla, dibujar con crayones o con lápices de colores corrientes. Las actividades sugeridas en el Manual que buscan favorecer su desarrollo motriz fueron: *“Los alimentos y sus funciones”*, *“Desayuno de campeones”*, *“Canasta de frutas”*, *“Canasta de verduras”*, *“Divertido portalápices Sr. Brócoli”*, *“Chichito y los lácteos mágicos”*.

Por otro lado, los pequeños en esta edad también disfrutan en gran manera de la música y el arte. Les gusta cantar e incluso componer sus propias canciones. Usan instrumentos de ritmo como tambores, platillos y panderetas. Les gusta bailar, actuar y disfrutan desfilando al son de una marcha. También gozan oyendo cuentos y poesías, y disfrutan cuando alguien les lee. Es por ello que se crearon los cuentos de Chichito: *“Chichito y la montaña de Alimentos”* y

“Chichito y los lácteos mágicos”, y las canciones “El Rap de las Frutas” y “Mis 5 comidas al Día”.

A medida que va descubriendo la existencia de una realidad más amplia, regida por sus propias leyes, va evolucionando hacia una actitud más objetiva, analítica y racional. Durante esta etapa de la vida, se toma a sí mismo como modelo para interpretar todo cuanto existe a su alrededor, el niño considera los objetos como dotados de vida y conciencia, él puede afirmar que la puerta "es mala" porque le ha hecho daño, o que el sol "es bueno", porque viene cada día a traernos calor y luz. Los niños y niñas en esta edad, captan el conocimiento escogiendo entre lo que les beneficia y lo que no. Por lo cual se desarrollaron las actividades: *“El bodegón de Alimentos”, “La bolsa de Sorpresas” y “Me gusta el Agua de burbujitas”.*

Desde los primeros años de vida, la imitación constituye la base desde la cual el niño y la niña inician la comprensión de la realidad. A medida que avanzan en su desarrollo, van dando paso a juegos argumentales más complejos en los que solos o en grupo, pondrán a prueba su propia visión del mundo e intentarán asimilar e interiorizar las conductas de los adultos.

El lenguaje queda prácticamente estructurado entre los 5 y los 6 años. A esta edad los niños dominan ya el lenguaje de una manera suelta y precisa. Su vocabulario es amplio y puede construir frases complejas. Durante los 6 años tendrán lugar dos hechos importantes que impulsarán el proceso de maduración verbal: el inicio de escolarización y la instauración del proceso de socialización. El lenguaje se ve adquirido correctamente al verse en la necesidad de tener que convivir con otros niños y personas. También, en todas las personas existe una inclinación espontánea a reaccionar ante cualquier estímulo de comunicación social. Un medio pasa a estimular el aprendizaje lingüístico y la socialización en el niño son los juegos simbólicos. Dentro de este ámbito se desarrollaron las actividades de *actividad física pertenecientes al modulo 2.*

5.3 Estructura de la unidad didáctica

La propuesta de actividades está pensada en tres módulos. Se pretende realizar una intervención a nivel nutricional, una intervención a nivel de actividad física y deporte y otra a nivel de bar escolar. Para cada actividad contenida en el Manual se plantea que los educadores presenten una breve y sencilla exposición de los contenidos y la explicación de cada actividad.

Las actividades didácticas tienen una duración variable que oscila entre los 10 y los 30 minutos, incluida la exposición de contenidos. Además, también se proponen actividades que pueden realizarse con todos los niños y niñas de la escuela, e incluso con las familias, con ocasión de fiestas y celebraciones especiales, como la elaboración de pinchos de frutas, las canciones, la pirámide de actividad física, entre otras. Este material de trabajo se complementa con las charlas dirigidas a padres de familia y la entrega de recetarios.

El Manual consta de tres módulos: alimentación saludable; actividad física y el bar escolar dirigidos a los docentes.

Se pretende que las actividades desarrolladas en el módulo 1, se ejecuten en el periodo escolar de la siguiente manera:

MODULO 1

MES	MENSAJE	ACTIVIDADES
Septiembre Octubre	Pirámide Alimenticia	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mi pirámide de alimentos con Chichito y sus aventuras</i> • <i>Bodegón de alimentos</i> • <i>Los Grupos de alimentos y sus Funciones</i>
Noviembre	Comer variedad de alimentos durante cinco veces al día	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mis 5 comidas al día</i> • <i>Bolsa de Sorpresas</i>
Diciembre	Empezar el día desayunando para tener energía	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Desayuno de campeones</i> • <i>Mi Desayuno es divertido y colorido</i>
Enero Febrero	Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Canasta de frutas</i> • <i>Somos frutas</i> • <i>Pincho de frutas</i>
Marzo	En la Alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Canasta de verduras</i> • <i>Divertido portalápices Sr. Brócoli</i>
Abril	El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Los Lácteos mágicos con Chichito y sus Aventuras</i> • <i>Tres lácteos, tres veces al día</i> • <i>Chichito Astronauta en la Vía Láctea</i>
Mayo	Tomar agua segura y a libre demanda Realizar actividad física al menos 60 minutos diarios	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Me gusta el agua de burbujitas</i> • <i>Mi Pirámide del movimiento</i>

La aplicación del modulo 2, que contenía básicamente actividades para estímulo de la actividad física y la recreación, se realizaron una vez por mes, utilizando actividades que desarrollen la fuerza muscular de los estudiantes y con el diseño de circuitos que incentiven la participación de todos los niños y niñas.

5.4 Información y participación de la familia

En la infancia se aprende la manera de alimentarse, a través del ejemplo de sus padres, las normas de convivencia y los valores sociales.

Es preciso que la familia esté completamente involucrada dentro de la educación en nutrición y actividad física, al ser el pilar fundamental del hogar, los niños podrán aprender de mejor manera con el apoyo de sus padres.

Desde los primeros años, los niños y niñas pueden tener preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, pero es función de la familia orientar el consumo de alimentos en cantidad, variedad y frecuencia hacia una alimentación equilibrada y saludable.

La mayoría de los niños a esta edad procuran mantener un contacto bastante directo entre el hogar y la escuela, a la que suelen llegar con juguetes, para mostrarles a sus compañeros. También suelen enseñar los trabajos escolares a sus padres, cuya opinión tiene para ellos una gran importancia.

Para ello se desarrollaron charlas dirigidas a padres de familia que contenían presentaciones teórico-prácticas que resultaron de motivación y mejor comprensión de los contenidos educativo-nutricionales en temas como “Pirámide Nutricional”, “Nutrición Infantil”, “Más Activos, menos sedentarios”.

Las sesiones tuvieron duración de una hora y versaban sobre temas de nutrición y actividad física. Se procedió a la entrega de recetas y preparaciones económicas y nutritivas, como sugerencia de preparaciones para los niños y la familia.

Con la finalidad de que las actividades que están planteadas como trabajo en casa se realice conjuntamente con los padres de familia, se logró concientizar que tanto la participación de la familia como un entorno escolar favorable, son esenciales para que niñas y niños puedan alcanzar los objetivos educativos planteados en este trabajo.

En fin, la familia es un medio excelente para empezar la educación nutricional.

7. METODOLOGÍA

Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo observacional, que a través de un proceso de aplicación, consulta y observación, prueba una serie de actividades contenidas en el Manual de Alimentación y Actividad Física, buscando rescatar las actividades educativas más adecuadas para implementar las Guías Alimentarias para Escolares publicadas por Ministerio de Salud Pública MSP-SECIAN en el año 2008, dirigidas a planteles escolares de las diferentes regiones del país.

Universo

Para validar el material educativo se seleccionaron dos planteles educativos de nivel fiscal localizados en el Valle de los Chillos del Distrito Metropolitano de Quito. El total de niños y niñas de las dos escuelas escogidas es de 359 en todos los grados. De los cuales el primer año de básica lo conforman 36, siendo este el total de niños y niñas con quienes se realizaron las diferentes actividades de validación.

Se escogió de manera propositiva, el primer año de básica de las dos escuelas, considerando que es la edad más apropiada de intervención, en razón de que durante esta edad resulta más exitosa la creación o modificación de hábitos alimentarios saludables y práctica regular de actividad física.

Fuente

Las fuentes de información obtenidas son primarias y secundarias.

La principal fuente de consulta para la elaboración y validación del Manual, fueron los mensajes contenidos de las Guías Alimentarias para Escolares SECIAN/MSP.

En el desarrollo del material contenido en el Manual de Alimentación y Actividad Física, se utilizó información relevante, actual y complementaria de textos, revistas, artículos, estudios y programas similares de educación nutricional que han tenido impacto en otros países y que fueron adaptados a la realidad cultural, social y de recursos de la localidad. De manera primaria, se realizó la validación del material educativo en las escuelas a través de entrevistas y observación directa con las diferentes instancias de los planteles educativos para conocer sus sugerencias y posibles cambios en las actividades.

Técnica

Previa la validación del material educativo, se dispuso una reunión inicial con las autoridades directivas de las dos Instituciones, con el fin de dar a conocer los objetivos, estrategias y beneficios para los estudiantes y la institución, del trabajo a desarrollarse. A continuación, para la inducción del Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes, se realizaron inicialmente dos reuniones de dos horas cada una con las educadoras del primer año de básica; dos reuniones de una hora con los docentes de educación física; dos reuniones con la persona encargada del bar escolar, proporcionándole además el reglamento interministerial para el funcionamiento de bares escolares; y una reunión de presentación del Manual de Alimentación y Actividad física para docentes con la presencia de los padres de familia, incentivando su involucramiento en el proceso de validación del material.

Durante el proceso de validación, se programaron dos reuniones semanales de treinta minutos con los docentes, con el objetivo de despejar dudas, inquietudes o confusiones con respecto a las actividades contenidas en el Manual, y que debían planificarse para la semana. Con los padres de familia se realizó una presentación teórico-práctica que resultó de motivación y mejor comprensión de los contenidos educativo-nutricionales. Las sesiones tuvieron duración de una hora y versaban sobre temas de nutrición y actividad física. Se procedió a la entrega de recetas económicas y nutritivas como sugerencia de preparaciones para los niños. El monitoreo en bar escolar se lo llevó a cabo semanalmente, procurando la introducción de alimentos más saludables y nutritivos para los estudiantes de las instituciones educativas.

Finalmente, se realizaron dos reuniones de dos horas cada una, dedicada al análisis de todo el material elaborado, conjuntamente con los docentes, obteniendo resultados satisfactorios y superando las expectativas planteadas inicialmente. El análisis de cambio de oferta de productos en bar escolar se realizó en una reunión de una hora de duración con la participación de la persona encargada del bar.

Instrumento

Para el análisis, revisión, observación y modificación del material elaborado, se diseñó un formulario de observación y de verificación del cumplimiento de las actividades (Anexo 2). Los parámetros de evaluación se midieron mediante la elaboración de un instrumento diseñado con dicho propósito, a través del mismo se pudo evaluar, La participación de los niños (PN), La Comprensión de la actividad (CA) y La comprensión del mensaje (CM). (Anexo 2a)

Se recogió con este instrumento los comentarios de los docentes, sus sugerencias, y se evaluó el grado de compromiso y preparación en cada una de las actividades propuestas.

Con los instrumentos de observación se lograron ajustar y consolidar los materiales educativos diseñados.

8. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Para la validación del Manual se utilizó el juicio de cuatro profesores de las dos escuelas. La evaluación hecha por los profesores señaló que los alumnos habían encontrado que los materiales educativos contenidos en las actividades eran atractivos, fáciles de entender y de aplicar. Además se consiguió un aumento en los conocimientos, logrando que los niños deseen mejorar sus prácticas alimentarias y de actividad física. Igualmente los profesores consideraron en términos generales al Manual como apropiado, innovador y de fácil empleo.

A través del formulario de observación y del cumplimiento de actividades, (contenidas en el Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes), y bajo los parámetros de evaluación se obtuvieron los siguientes resultados:

Modulo 1

Tabla 1. PARÁMETRO DE EVALUACIÓN¹³

ACTIVIDAD	PARÁMETRO		
	P.N.	C.A.	C.M.
1	36	36	36
2	36	36	36
3	36	22	30
4	36	36	36
5	36	34	36
6	36	26	26
7	36	32	36

¹³ PN: mediante observación del número de niños y niñas que participaron desde el inicio de la actividad hasta el final de la misma.

CA: mediante observación y análisis del comportamiento se logró determinar cuantitativamente los niños y niñas que ejecutaron sin dificultad la actividad.

CM: mediante preguntas de evaluación al final de la actividad.

8	35	35	35
9	36	36	36
10	36	36	36
11	36	36	36
12	36	36	36
13	36	36	36
14	36	36	36
15	36	28	36
16	36	36	36
17	34	34	34

Fuente: Marcela García Ulloa

Actividad 1: Mi pirámide de Alimentos con Chichito y sus aventuras

Con el fin de que los niños y niñas se familiaricen y comprendan la Pirámide Alimenticia se elaboró un cuento infantil. El relato es de tipo interactivo, que despertó la imaginación de los niños y niñas, impactando en sus conocimientos sobre las funciones de los grupos de alimentos.

El cuento permitió que los niños y las niñas interioricen conocimientos sobre alimentación y que se evidencian en los comentarios de los padres de familia: una madre de familia comentó “Mi hija me dice que debe comer más frutas, verduras y pescado para ser una niña fuerte y vencer a la bruja”.

La actividad se evaluó a través de observación y entrevista directa con los niños y niñas, realizada al final del desarrollo de la actividad, obteniendo resultados satisfactorios que revelan la comprensión total del mensaje del cuento, sin embargo se recomienda la utilización de un pictograma de la montaña o dibujos que capten mejor la atención, como también el agregar más aventuras al cuento.

Actividad 2: El bodegón de alimentos

Papelógrafo realizado de manera práctica y ordenada que consolidó los conocimientos del cuento. Se incentivó la participación de todos los niños y niñas dentro del proceso de elección de los alimentos más nutritivos y poco nutritivos, realizando finalmente las correcciones pertinentes conjuntamente con la profesora e identificando los alimentos saludables “buenos” y los poco saludables “malos”.

Esta actividad permitió complementar los contenidos del cuento inicial y consolidó los mensajes sobre alimentación.

Se evaluó mediante la observación de actitudes y comprensión del mensaje de la actividad y mediante un recordatorio realizado en la actividad siguiente. Los resultados muestran que los niños y niñas comprendieron la actividad y el mensaje identificando los alimentos buenos y malos en su alimentación. Se recomienda el uso de dibujos o recortes grandes de niños sanos y niños enfermos.

Actividad 3: Emparejar los Alimentos

Con la presente actividad se pretendió que los estudiantes identifiquen las funciones de cada grupo de alimentos. La hoja de desarrollo de la actividad fue compleja para las capacidades y habilidades de la edad de los niños y niñas, razón por la que se modificó este instrumento procurando hacerlo más sencillo. No obstante, se comprendió el mensaje por los alumnos gracias a la explicación adicional realizada por la profesora.

Actividad 4: Mis 5 comidas al día

A través de una canción se buscó dar a conocer a los niños que son cinco comidas las que deben tener en el día. Se logró el propósito pues tuvo gran acogida por los niños y niñas, que disfrutaron cantando y aprendiendo. A través del aprendizaje de la canción por parte de los estudiantes se evaluó la actividad, obteniendo resultados satisfactorios, al encontrar que los estudiantes comprendieron el mensaje de la canción y la siguen cantando hasta la actualidad recordando el contenido de la canción. Se halló que la utilización de pictogramas favoreció el aprendizaje y comprensión de los contenidos de la canción y se recomienda utilizarlos al momento de enseñarla.

Actividad 5: La Bolsa de Sorpresas

Actividad agradable de fácil comprensión, previa la explicación de la maestra los estudiantes identificaron las colaciones adecuadas de media mañana y media tarde.

Las loncheras escolares son el reflejo de la comprensión del mensaje de esta actividad. Las profesoras manifestaron que observan un cambio en los alimentos que llevan los niños y niñas en sus loncheras, pues se encuentran con alimentos más nutritivos como lácteos, frutas, verduras, chochos, agua, y jugos naturales. No se debe cambiar nada de la actividad de acuerdo al criterio obtenido en las entrevistas realizadas a las profesoras de los dos planteles.

Actividad 6: Desayuno de Campeones

A la edad de 5 a 6 años los niños y niñas no logran discriminar las repercusiones a largo plazo de diferentes tipos de exposiciones, es preciso que ellos escojan de acuerdo a su criterio lo que es bueno y lo que no. En el caso del desayuno es importante que los niños y niñas sepan los alimentos que

componen un desayuno de campeones. Con este propósito la actividad consistió en que los niños y las niñas escojan en el formulario que contenía gráficas de asociación con diversas opciones de desayuno y lograr seleccionar el más idóneo. La evaluación fue realizada mediante la observación de los trabajos desarrollados y decorados por los estudiantes, logrando resultados que indican que los niños entendieron la actividad y que comer una fruta con un cereal y lácteo les hace fuertes y sanos.

Actividad 7: Mi desayuno es divertido y colorido

Tarea que consolida la actividad número seis. Logró captar la atención de los estudiantes de forma clara y práctica, utilizando alimentos realizados con materiales de colores (fomix) y formas llamativas. Los estudiantes comprendieron la actividad y el mensaje de la misma.

La presente actividad se evaluó a través de la observación del comportamiento de los niños y niñas y la comprensión del contenido de la actividad de acuerdo a la didáctica de cada docente, concluyendo que la actividad es adecuada para la edad y el uso de material interactivo favorece el aprendizaje de los alumnos.

Actividad 8: Canasta de Frutas

Actividad realizada con el fin de enfatizar el consumo de frutas diarias como mínimo tres veces al día para estar sanos. La actividad se ejecutó en dos fases, impulsando la creatividad de los niños y niñas, a la vez de impactar en su aprendizaje sobre el consumo de frutas. Fue importante que se dispusieran únicamente tres frutas para la canasta, ya que de esta manera los estudiantes comprendieron que como mínimo deben consumir tres frutas diarias. Se varió el uso de lápices de colores con materiales como escarcha, picadillo, acuarelas y palos de helado. La actividad tuvo eco en los hogares: Una madre de familia comenta “Cuando mi hijo trajo la canasta de frutas, dijo que debemos comer

esas frutas muchas veces en el día para ser fuertes”. Otra madre de familia afirma “Un día mi hija se enojo porque no había fruta en la casa y dijo que vaya a comprar porque la señorita les dice que les hace crecer sanos”. La observación del desarrollo de la actividad, la entrevista a las docentes y madres de familia, fueron instrumentos utilizados en la evaluación de esta actividad, que revelaron resultados exitosos.

Actividad 9: Somos frutas

Se desarrolló la canción “El rap de las frutas”, la cual fue una actividad de gran aceptación por parte de profesores, estudiantes y padres de familia. A través de frutas elaboradas (con fomix) se logró el aprendizaje de la letra de la canción, logrando que los niños y niñas disfruten e incluso la lleven a cabo como presentación para Fiestas de Quito y programa de Navidad, que incluyó la participación de los padres de familia en la enseñanza de la canción para motivar a sus hijos. Esta actividad se evaluó a través de la observación del aprendizaje de la canción, el comportamiento alimentario de los niños y niñas con respecto al mensaje de la misma y una entrevista a las madres de familia. Los resultados evidenciaron un cambio de conducta hacia el consumo de frutas, aumentándolas en su alimentación.

Actividad 10: Pincho de frutas

La presente actividad se realizó en el comedor escolar, se comenzó evaluando la clase anterior y recordando los beneficios de las frutas para el cuerpo, además se procuró que los niños identifiquen los colores, olores, sabores y formas de las frutas, se designaron niños que ayuden a prepararlas y confeccionar los “pinchos”. Disfrutaron comiendo y saboreando las frutas como una preparación sana y que ayuda al cuerpo. A través de la participación de docentes, niños y niñas en la elaboración de los “pinchos” se evaluó la

aceptación de la actividad, alcanzando como resultado la identificación de frutas, colores, sabores y la elaboración de una preparación sana y divertida.

Actividad 11: Canasta de Verduras

Los niños y niñas en edad escolar deben consumir como mínimo tres porciones de verduras al día. La actividad se desarrolló en dos fases, al igual que la canasta de frutas, los niños identificaron los beneficios de las verduras y el mensaje de comer tres verduras mínimo al día. Disfrutaron de la actividad y se variaron los materiales con palos de helado y escarcha. Mediante la observación del desarrollo de la canasta se evaluó la actividad, los resultados indican que es adecuada para la edad y consolidó el mensaje esperado.

Actividad 12: Divertido portalápices de Brócoli

Se conoce que el consumo de brócoli en los infantes es bajo o nulo por falta de incentivo o costumbres familiares. El brócoli es un alimento muy nutritivo con alto contenido de minerales y vitaminas que favorecen el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas.

Con la presente actividad se buscó incentivar el consumo de vegetales representados por un alimento representativo de este grupo, que fue personificado para lograr familiaridad y simpatía entre los niños y niñas. La actividad se realizó en dos fases, niños y niñas disfrutaron de la actividad y comprendieron que deben consumir más vegetales para crecer y estar sanos. Se utilizó picadillo y papel brillante para decorar los tubos de cartón, lo demás fue realizado tal cual describe el desarrollo de la actividad. Esta tarea se evaluó de la misma manera en las dos escuelas, a través de entrevista directa con los estudiantes a la culminación de la actividad, reflejando en las dos instituciones que disfrutaron en la realización del portalápices y en la comprensión del énfasis de mayor consumo de esta verdura.

Actividad 13: Los lácteos mágicos con Chichito y sus Aventuras

Fue útil comenzar con el cuento para explicar el origen de los lácteos. Los niños y niñas pusieron atención, gustaron de la actividad y comprendieron claramente el mensaje. Se observó que fue una experiencia muy grata para los docentes como para los estudiantes. Sin embargo, si se precisa el desarrollo de dibujos de los lácteos para colorearlos. Su trascendencia se evidencia por los comentarios positivos de los padres de familia: Una madre de familia afirma “Mi hijo me dice, mamita es bueno comer queso y leche, dame más”.

Actividad 14: Tres lácteos, tres veces al día

El hecho de observar, palpar, sentir, saborear y oler los alimentos, incentiva en el niño al desarrollo de todos sus sentidos. Esta tarea consolidó el conocimiento de la actividad anterior. Los niños y niñas disfrutaron conociendo los lácteos, sus funciones y la recomendación diaria. Al finalizar la actividad se realizó una evaluación oral del nuevo conocimiento adquirido, obteniendo resultados satisfactorios, pues tanto niñas como niños tenían claro cuales alimentos componen el grupo de los lácteos y su importancia.

Actividad 15: Chichito Astronauta en la vía láctea

Se observó que en esta actividad hubo cierta complejidad con el diseño del laberinto, factor que impidió que los niños y niñas desarrollen de manera eficiente esta tarea de entretenimiento y logren la asociación e interiorización de ciertos alimentos con una buena salud. Aproximadamente la mitad de los alumnos de las dos escuelas, comprendieron la actividad y la llevaron a cabo sin ningún problema, la otra mitad tuvo dificultad para comprender la actividad y seguir las instrucciones. Como resultado se requirió disminuir la complejidad

del laberinto y modificarlo de acuerdo a las capacidades de los niños en esta edad. En forma general se comprendió el mensaje, pero no la actividad.

Actividad 16: Me gusta el Agua de burbujitas

Dentro de esta actividad se pretendió enfatizar el mayor consumo de agua segura, evitando el consumo de agua sin tratamiento. La cultura familiar y social en muchos sectores desconoce que al hervir el agua se están eliminando todos los microbios que puedan encontrarse en la misma. Uno de los problemas más comunes dentro de los sectores urbano-marginales es la parasitosis, atribuida en su mayoría al consumo de agua no segura, proveniente de tuberías que no poseen un mantenimiento adecuado y constituyen focos de contaminación del agua. Ante estos antecedentes en la presente actividad se realizó un experimento al aire libre, en el cual los niños escogieron entre el agua de la llave y el agua de botellón o hervida, el agua hervida como agua que deben beber siempre. Este mensaje caló profundamente en los niños y sus familias, situación que se confirma por los comentarios de los padres: Una madre de familia afirma que su hija le comentó “Mamá hay que hervir el agua, y debo tomar más de tres vasos en el día”

Actividad 17: Mi pirámide del movimiento

La actividad física y los deportes son muy importantes para el desarrollo psicomotor de los niños. Con esta actividad se pretendió unificar los contenidos de las actividades anteriores, colocando los alimentos que se necesitan para realizar cada tipo de actividad.

La Pirámide la construyeron de manera correcta, para que niños y padres de familia aprendan sobre el ejercicio físico. Se utilizó una pirámide dibujada en papel periódico para explicar el desarrollo de las pirámides individuales. Sin embargo, hubo un inconveniente al momento de colocar los gráficos, ya que

faltó espacio en la pirámide de cada niño para colocar más gráficos, por lo cual se recomienda realizar el gráfico a mayor escala. Mediante la observación de las pirámides se pudo evidenciar que la actividad es apta para la edad, aunque se requiere una muestra a mayor escala que impacte de mejor manera y permanezca visible a diario en el aula.

Modulo 2

Actividad 1: El aro divertido

Actividad que logró en los niños el reconocimiento de ritmos. Esta tarea consistió en presentar los primeros sonidos a los niños que en primera instancia se limitan a escucharlos. Luego de una pausa los niños y las niñas deciden acompañar el ritmo musical. Con agrado y alegría los niños cumplieron toda la actividad que permitió además desarrollar su motricidad y la resolución de tareas. Estableciendo un resultado certero, siendo una actividad física apta para niños y niñas de esta edad.

Actividad 2: Un día de Campo

Es una actividad que favoreció la práctica de la actividad física y la expresión corporal de los estudiantes, además al involucrar el medio ambiente, se pudo enfatizar el cuidado del mismo. La tarea se desarrolló de forma adecuada, los niños y niñas disfrutaron, rieron, corrieron, saltaron y jugaron de manera ordenada con un tiempo límite. A través de una entrevista directa con los niños y niñas al culminar la actividad se evaluó el interés generado, concluyendo que es importante el desarrollo de la misma en la expresión corporal y en lograr contacto con la naturaleza.

Actividad 3: Congelados

Una de las actividades que más agradó a los estudiantes. Disfrutaron todos los niños y las niñas, puesto que permitió caracterizar a los niños que tomaban en el papel principal de “congelador”. Esta actividad permitió que todos los niños y niñas participen entusiastamente y se promueva la interacción entre los mismos. Se evaluó mediante el registro de criterios obtenidos en entrevista directa con el docente al final de la actividad, los resultados indicaron que es una actividad que se puede implementar en el tiempo de educación física y que estimula el desarrollo físico de los estudiantes.

Actividad 4: Parte con parte

Actividad que involucró las partes del cuerpo. Ayudó a que los estudiantes identifiquen las partes de su cuerpo, exploren con naturalidad su cuerpo y compartan con los otros niños y niñas. Les gusto se divirtieron y se favoreció la expresión corporal. Esta actividad se evaluó a través de la observación de la expresión y comportamiento frente a la misma, indicando como resultado el disfrute y conformidad con la tarea establecida.

Actividad 5: A rodar la vida

En la presente actividad los estudiantes debían hacer fuerza para mover a su compañerito que simulaba ser un árbol y llevarlo hasta una base designada por el profesor. Dos puntos se enfatizaron en esta actividad, el primero, que los niños desarrollen su fuerza muscular, mejorando su capacidad física, y en segundo lugar, cuidar la naturaleza preservando el entorno y como medida de mejoramiento del medioambiente. Es una actividad que favorece la cooperación y el cuidado del entorno como valor añadido.

Actividad 6: Los caminos

Las actividades físicas que se diseñan mediante recorridos de circuitos, son una herramienta que favorece la participación de todos los niños y niñas y adicionalmente permiten que ellos se encuentren en permanente actividad. En este caso los estudiantes disfrutaron, todos trabajaron de manera adecuada, ordenada, captaron lo que debían desarrollar y cumplir con la tarea señalada por el maestro. Se varió el trazado de los circuitos con figuras geométricas donde debían cambiar de movimiento, que fue de gran complacencia entre los estudiantes.

Actividad 7: El caminito de obstáculos

Con el mismo concepto de la actividad anterior, se agregaron obstáculos al circuito que tenían que recorrer los niños y las niñas, con el propósito de mejorar las habilidades físicas de los estudiantes, permitiendo que los niños desarrollen sus capacidades en la resolución de tareas. Se sintieron a gusto, aunque al principio tuvieron dificultad para comprender como debían hacer el trabajo, sin embargo pocos minutos después lo realizaron de manera correcta y disfrutaron de la actividad. Al observar la didáctica del maestro y la aceptación de los niños se establece que la actividad es adecuada para la clase de educación física y que incentiva a la realización de actividad física.

Modulo 3

El propósito de introducir el trabajo en los bares escolares, fue lograr que se oferten alimentos más saludables para su expendio y eliminar la venta de dulces, snacks, gaseosas y productos con alto contenido de sal y grasa.

La intervención a nivel de bar escolar se logró únicamente en una de las escuelas seleccionadas en vista de las facilidades y recursos favorables que se

tenían para influir positivamente en el plantel. La escuela cuenta con un espacio físico para la preparación de alimentos, existía predisposición por parte de las autoridades para la mejoría del bar.

Entre las medidas para mejorar el bar escolar se incluyeron charlas educativas sobre la oferta apropiada de alimentos saludables y preparados adecuadamente, entrega del Reglamento Interministerial que regula el funcionamiento de los bares escolares, asesoramiento a las autoridades sobre los mecanismos de supervisión y monitoreo al bar escolar.

En este plantel se logró cumplir en con el objetivo principal, ya que el cambio de oferta se observó a partir del segundo día, semanalmente se visitó el bar escolar, notando el cambio de los alimentos ofertados, con un aumento de alimentos como yogurt, sándwiches con más cantidad de vegetales, ensaladas de frutas, pinchos de pollo con verduras, frutas al natural, chochos con ensalada, batidos con leche, maduro con queso, entre otros; y una disminución considerable de dulces, galletas rellenas, fritada y oferta nula de gaseosas, que inicialmente se expendían en el bar escolar.

Por otro lado, la otra escuela seleccionada, no cuenta con un bar propio, razón por la que no se logró monitorear la preparación de alimentos. En el expendio se pudo observar a diario la venta de tres tipos de preparaciones realizadas fuera del plantel: salchi-papas, chochos con tostado y helados de agua. Al igual que en el otro plantel se facilitó la entrega del Reglamento de bares escolares y una charla educativa sobre los alimentos más saludables y adecuados para el expendio. No se observó cambios en la oferta, la encargada continuó con la venta de los mismos productos cada semana.

De forma general el Manual de Alimentación y Actividad Física impactó en los alumnos en:

- El aumento de consumo de verduras y frutas.

- Una disminución en el consumo de golosinas.
- Los niños y niñas se encuentran más activos, alegres y atentos.
- No toman agua del grifo, buscan agua de botellón o hervida para beber.

La validación del material educativo logró su propósito gracias a la predisposición y comprometimiento de los profesores de las escuelas. Una de las maestras afirmó “Es una intervención muy buena, debe comenzar desde edades tempranas de la vida y debe llevarse a cabo en más escuelitas, particularmente a mis cincuenta años este manual me ha enseñado como debe ser una correcta nutrición, y estoy mejorando mis hábitos y los de mi familia”. Otra de las profesoras señala: “Para mí ha sido una experiencia muy importante, porque gracias al Manual ahora tengo mayor conocimiento sobre nutrición y tengo la posibilidad de guiar a los padres de los niños en esta edad sobre temas de alimentación y actividad física. Me siento muy contenta de los resultados obtenidos, pero considero se debería realizar manuales también en los grados siguientes para reforzar el conocimiento adquirido”

9. CONCLUSIONES

“Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres. Educad hombres” Pitágoras

1. Las actividades contenidas en el manual fueron positivamente recibidas por los niños y niñas, generaron comentarios favorables por los padres de familia y tuvieron adherencia por los profesores.
2. En términos generales de las 24 actividades validadas, 22 tuvieron buena acogida por lo que luego del proceso de validación no sufrieron modificaciones en su planteamiento original, frente a 2 de las actividades que no fueron comprendidas por los participantes, especialmente por no ser adecuadas para la edad.
3. Las charlas de nutrición y actividad física dirigidas a docentes y padres de familia, con la asistencia de 33 padres por charla, fueron un pilar fundamental para lograr que los contenidos de los mensajes adquiridos en las escuelas se afiancen en el hogar. La participación de padres y profesores permitió que los niños y niñas se identifiquen con los temas de nutrición contenidos en el manual.
4. El material entregado ha sido una herramienta importante para los educadores, pues afirman que ahora aplican en sus hogares todo aquello que han aprendido y que tienen más conocimiento sobre alimentación en el escolar para poder guiar a los educandos en la adecuada alimentación de sus hijos en esta edad.
5. Las técnicas de validación empleadas fueron las adecuadas para recoger las observaciones, sugerencias y recomendaciones sobre cada una de las actividades propuestas.

6. Se logró incentivar al mayor desarrollo de actividad física lúdica, los profesores encargados de esta área comentan que los niños disfrutaban más de la clase y se encuentran contentos de que la clase de educación física, sea un tiempo de jugar al aire libre, además de desarrollar a través del mismo, motricidad muscular, expresión corporal, fuerza, entre otras. En este sentido, la recreación y el juego fueron estrategias apropiadas para incentivar la actividad física en los planteles

7. A nivel de bar escolar se consiguió aumentar la oferta de alimentos más saludables, nutritivos y económicos para su expendio, sin embargo no se logró eliminar por completo la venta de dulces. El diálogo y el compromiso de las autoridades fueron factores claves para el logro alcanzado.

8. Este trabajo demuestra que el Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes, es válido para educar en hábitos alimentarios saludables y la promoción de estilos de vida activa en niños de 5 a 6 años de edad, y se puede acoplar a los planes de educación en los planteles.

10. RECOMENDACIONES

- Incluir en los planes educativos de los planteles el Manual de Alimentación y Actividad Física. La inclusión del Manual debe ir acompañado de una sensibilización previa hacia los directivos de los planteles, los docentes y padres de familia, esta sensibilización debería verse reflejado en un compromiso de apoyo a la aplicación de las actividades contenidas en el Manual.
- Expandir el conocimiento de las actividades incluidas en el Manual hacia los padres de familia para dar a conocer la gran importancia del tiempo de educación física como medida de promoción de estilos de vida activa para una buena salud, procurando además, que las actividades del Módulo 2 mencionadas en el Manual, se puedan realizar dentro del hogar como actividades de recreación de la familia.
- Es preciso que los docentes se familiaricen totalmente con el tema de nutrición y actividad física para la edad de 5 a 6 años, para llevar a cabo de manera correcta las actividades contenidas en el Manual y que preparen previamente los materiales e insumos necesarios para la realización de las tareas.
- Algunas de las actividades sugeridas podrían ser reproducidas como actividades independientes del Manual y masificadas en las escuelas: las pistas para las canciones y edición de los cuentos infantiles.
- La edición y reproducción de los Manuales con actividades adaptadas a grados superiores para lograr la continuación del trabajo realizado en el primer año de básica.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. MSP/SECIAN, *Serie Guías Alimentarias para los escolares de la Sierra*, 1era edición, Quito-Ecuador; 2008
2. Yepez R., Baldeón M., Lopez P., *Obesidad*, 1era edición SECIAN (2008), Quito-Ecuador
3. FAO/INTA, *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica (Guía de Alumnos y Alumnas de 3ro y 4to año de enseñanza básica)*, Santiago-Chile; 2003
4. FAO/INTA, *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica (Guía del Profesor)*, Santiago-Chile; 2003
5. INTA/ CHILEDEPORTES/ MINEDUC/ JUNJI/ FUNDACION INTEGRAL/ MINSAL, *Manual de Actividad Física para la educación parvularia*, 1era edición, Santiago-Chile; Julio 2006
6. INTA/ CHILEDEPORTES/ MINEDUC/ JUNJI/ FUNDACION INTEGRAL/ MINSAL, *Guía Didáctica de Actividad Física para el segundo ciclo de la educación parvularia*, 1era edición, Santiago-Chile; Julio 2006
7. BOWMAN, Bárbara A., *Conocimientos Actuales sobre Nutrición*, 8va edición, Washington, D.C.: OPS/ Instituto Internacional de Ciencias de la Vida (2003) Cap. 39, 48,57.
8. Williams Trefor, *Alimentos, Medio Ambiente y Salud (Guía para maestros de enseñanza primaria)*, OMS Ginebra 1991

9. Unesco, *Recursos Efectivos en Salud Escolar*, [en línea], disponible:
<http://portal.unesco.org/education/es/ev.php-URL_ID=35155&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html>
10. Guerrero T., Alejandra, *Desarrollo del niño durante el Periodo Escolar*, [en línea], disponible:
<<http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/ManualPed/DessPsicEsc.html>>
11. Castillo O. Bárbara, (2005), *Etapas Escolares*, [en línea], disponible:
<<http://bcastilloo.blogspot.com/2005/09/la-etapa-escolar-6-12-aos.html>>
12. UNICEF, (2005), *La Edad Escolar*, [en línea], disponible:
<http://www.unicef.org/mexico/spanish/mx_resources_vigia_II.pdf>
13. Torres, Marijo, (2005), *Nutrición en la Edad Escolar*, [en línea], disponible: <<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=7958>>
14. Daza, Carlos H., *Nutrición Infantil y Rendimiento Escolar*, (1997), [en línea], disponible:
<<http://colombiamedica.univalle.edu.co/VOL28NO2/nutricion.html>>
15. Uned, *Alimentación durante la infancia* [en línea], disponible:
<<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/infancia/index.htm>>
16. Merino, Begoña, *Actividad Física y Salud en la Infancia y en la Adolescencia*, [en línea], disponible:
<<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>>

17. Peña Q., Luis, *La Alimentación del preescolar y escolar*, [en línea], disponible: <<http://www.aeped.es/protocolos/nutricion/3.pdf>>
18. Nutrición sana, *Influencia de los Padres y el Entorno del Niño*, [en línea], disponible:<<http://nutricionusana.wordpress.com/influencia-de-los-padres-y-el-entorno-del-nino/>>
19. *Actividad Física en Niños y Adolescentes*, [en línea], disponible: <<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-ninos-adolescentes.html>>
20. McMurray, Robert, (2008), *Infancia*, [en línea], disponible: <http://www.pulevasalud.es/ps/contenido.jsp?ID=56829&TIPO_CONTENIDO=Noticia&ID_CATEGORIA=-1&ACTUALIDAD=SI>
21. *Guías de alimentación del niño preescolar y escolar* [en línea], disponible: <http://www.sup.org.uy/Descarga/adp75-2_10.pdf>
22. Espíritu, Nancy, *Alimentación Nutrición Escolar*, [en línea], disponible: <<http://www.ops.org.bo/textocompleto/nnu28815.pdf>>
23. Oruro,(2006), *Conceptos sobre temas de salud y propuesta de texto*, [en línea], disponible: <<http://74.125.47.132/custom?q=cache:4z65tyQyBR4J:saludpublica.bvspp.org.bo/constituyente/documentos/introductorios/6%2520Dr%2520Halkyer%2520PRECONSITITUYENTES%2520SALUD%2520resumido.pps+concepto+de+salud&cd=8&hl=en&ct=clnk&client=google-coop-np>>
24. Burgos Nuria, (2007), *Alimentación y Nutrición en Edad Escolar*, España, [en línea], disponible: <http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf>

- 25.** Busdiecker B, Castillo C, Salas I. *Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica.* RevChilPediatr 2000; 68 (1):5-11.
- 26.** Godnic, Mariano E. (2007), *Estrategias de promoción de alimentos funcionales dirigidas a profesionales de la salud*, [en línea], disponible: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/alimentos_funcionales_comunicacion_industria.pdf>
- 27.** Guelman, Laura R. (2006), *La conducta alimentaria humana en un contexto evolutivo*, [en línea], disponible: <<http://www.sciens.com.ar/articulos/Numero36-Nota01.pdf>>
- 28.** FAO, (2001), *Nutrition Country profiles-Ecuador*, [en línea], disponible: <<ftp://ftp.fao.org/es/esn/nutrition/ncp/ecumap.pdf>>
- 29.** Bolaños R. Patricia, (2009) *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 956-972 970, [en línea], disponible: <http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios_de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf>
- 30.** OMS (2004), *La Actividad Física en los jóvenes*, [en línea] disponible: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/index.html>
- 31.** WHO, (2004) *Diet and physical activity: a public health priority*, [en línea] disponible: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/index.html>>
- 32.** OMS, (mayo 2004), *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, [en línea] disponible: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf>

- 33.** OPS, Colombia (1999), *Protocolos de atención integral para la salud de escolares y adolescentes*, [en línea] disponible:
<<http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/00PrimerasPaginas.htm>>
- 34.** OPS. *La salud en las Américas*, Edición de 1998. vol. 1. publicación científica N. 569. Washington, D.C.
- 35.** UNICEF (Julio 2008), *Deporte para el desarrollo, ¿Por qué los deportes y los juegos?* [en línea], disponible:
<http://www.unicef.org/spanish/sports/index_23624.html>
- 36.** OPS. *Actividad física hoja informativa*, número 3. enero 2002.
- 37.** Revista chilena de pediatría - *Patrones alimentarios y de actividad física en escolares de la Región de Aysén*
- 38.** OMS, (2008), *Aplicación de la Guía de la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, [en línea], disponible:
<<http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf>>
- 39.** OPS. *Actividad física hoja informativa*, número 4. enero 2002.
- 40.** Ministerio de Educación, Ecuador (2010), *Área de Entorno Natural y Social- Importancia de enseñar y aprender entorno natural y social*, [en línea], disponible:
<http://www.educacion.gov.ec/_upload/2do_anio_ENTORNO%20NATURAL.pdf>
- 41.** Josep M. Allué. *El gran libro de los juegos*. Parramón Ediciones. [en línea], disponible:

<http://www.publisurf.com/directorio/gratis/juegos_online/infantiles/juegos_infantiles_de_calle/>

12. ANEXOS

Anexo I: Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes del primer año de educación básica

Anexo II: Formulario de observación

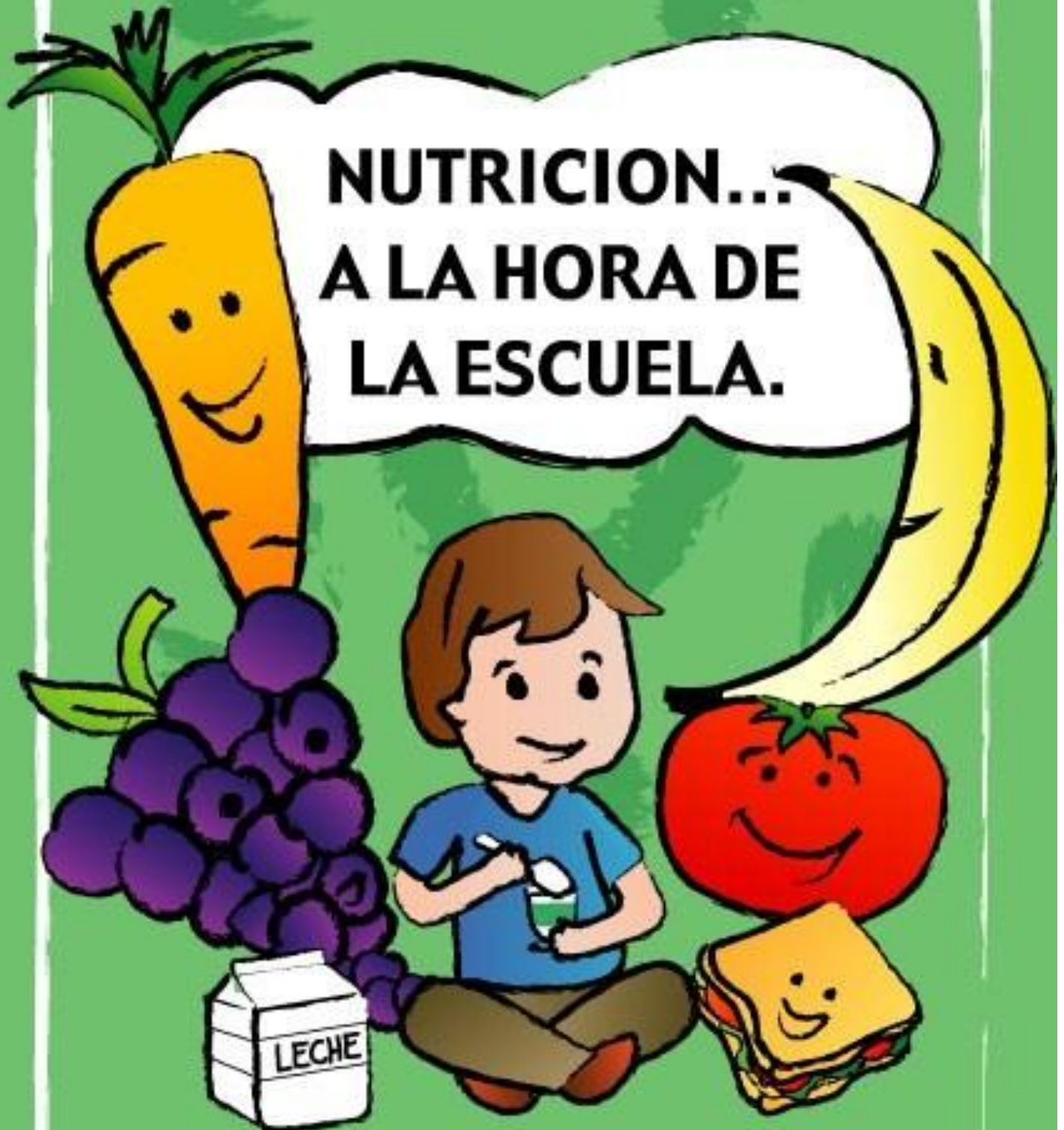
Anexo III: Reglamento Interministerial de Bares Escolares

Anexo IV: Charla “Alimentación y Actividad Física”

Anexo V: Fotos

ANEXOS

**MANUAL DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD
FÍSICA PARA DOCENTES DE PRIMER AÑO DE
BÁSICA**



MARCELA GARCÍA U.

Manual de Alimentación y Actividad Física para profesores

Prólogo

El presente material ha sido diseñado pensando en la población escolar ecuatoriana. Al enfrentar los problemas nutricionales como el sobrepeso y obesidad, siendo las consecuencias más serias provocadas por una alimentación incorrecta y falta de actividad física. El presente documento se lo ha diseñado, buscando las mejores estrategias para insertar los mensajes de hábitos saludables en la niñez.

El material tiene la meta de hacer divertido el aprendizaje de nutrición al igual que promover hábitos saludables para toda la vida, es para el docente una herramienta sencilla y práctica que le permite aplicar en sus clases, actividades educativas que mejoren prácticas y conductas alimentarias y de actividad física.

Se recomienda al educador que considere este manual como un recurso que le ayude a planificar y poner en práctica programas de educación nutricional y sanitaria, pudiendo realizar variaciones sugeridas, complementar actividades y agregar nuevas actividades. La creatividad, metodología, iniciativa y dinamismo otorgará mejores experiencias de aprendizaje que favorecerán el proceso de desarrollo integral de niños y niñas. Para que este enfoque resulte fructífero, es indispensable que el profesor se familiarice con las condiciones existentes y las principales necesidades de su propia comunidad.

El Manual de Alimentación y Actividad Física para docentes de primer año de básica contiene conceptos fundamentales en los cuales se apoyarán los docentes en el proceso de educación nutricional y actividad física a sus alumnos.

Las actividades son sencillas y posibles de realizar, no demandan alta inversión económica, al contrario se pretende que en cada una se manejen materiales comunes o de fácil adquisición. Se invita a que los docentes se impliquen totalmente en el tema para poder dirigir de manera adecuada la actividad y concluirla del mismo

modo. Cada actividad se compone de objetivos, justificación, desarrollo de la actividad, recomendaciones y observaciones.

El objetivo.- Consiste en el fin que se desea lograr con el desarrollo de la actividad.

La justificación.- Indica el por qué desarrollar dicha actividad, y en que beneficiará a los niños en el desarrollo de su vida. Es importante que este punto sea enfatizado en los niños una vez concluida la actividad, en un proceso de evaluación para una mejor comprensión.

El desarrollo de la Actividad.- Es preciso que el docente domine el tema a tratarse en la actividad, para poder explicar claramente el desarrollo de la misma. Deberá realizarse de la manera más ordenada y precisa que logre la total comprensión de los niños.

Las actividades que se envíen como deber a los hogares serán enviados con dos días de anticipación para que no exista inconveniente para conseguir algún material.

Sugerencias de variaciones.- Antes del desarrollo de la actividad, se deberán tomar en cuenta las recomendaciones o variaciones indicadas en esta parte, con el fin de captar completamente la atención de los niños y niñas.

Observaciones.- Al culminar la actividad el docente documentará conclusiones y recomendaciones de la actividad realizada en este punto.

Con el fin de obtener óptimos resultados en el proceso de implementación, se precisa total compromiso por parte de docentes y padres de familia, logrando de esta manera que cada actividad genere el mensaje esperado y logre impactar en las actitudes y prácticas de los niños.

CONTENIDOS

Desarrollo de las Actividades a implementarse	1
MÓDULO N° 1.....	2
ACTIVIDADES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	2
Pirámide Nutricional	3
Actividad 1.....	3
Actividad 2.....	7
Actividad 3.....	8
Comer Variedad de alimentos durante cinco veces al día	11
Actividad 4.....	11
Actividad 5.....	13
Empezar el día desayunando para tener energía	15
Actividad 6.....	15
Actividad 7.....	18
Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada	20
Actividad 8.....	20
Actividad 9.....	23
Actividad 10.....	24
En la Alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de Vegetales	26
Actividad 11.....	26
Actividad 12.....	29
El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable	32
Actividad 13.....	32
Actividad 14.....	36
Actividad 15.....	37
Tomar agua segura y a libre demanda.....	39
Actividad 16.....	39
Practicar deportes que le gusten, con amigos o familiares	41
Realizar actividad física al menos 60 minutos diarios.....	41
Actividad 17.....	41

MODULO N° 2.....	44
ACTIVIDADES DE CULTURA FÍSICA.....	44
Actividad 1.....	46
Actividad 2.....	47
Actividad 3.....	48
Actividad 4.....	49
Actividad 5.....	50
Actividad 6.....	51
Actividad 7.....	52
MÓDULO N° 3.....	54
BAR ESCOLAR	54

Desarrollo de las Actividades a implementarse Bosquejo

Mensaje

Consumir todos los grupos de alimentos

Objetivo

Justificación

Actividad

Materiales

Tiempo

Desarrollo de la Actividad

Sugerencias de variaciones

Observaciones

MÓDULO N° 1

ACTIVIDADES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Pirámide Nutricional

Objetivo

Promover el consumo de todos los grupos alimenticios y las mejores opciones para comidas balanceadas.

Justificación

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

Las preferencias alimentarias de los escolares son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por ellos. Por esta razón es que durante esta etapa, se deben establecer hábitos alimentarios beneficiosos para la salud del niño. De esta forma, se previenen carencias nutricionales o enfermedades infantiles así como enfermedades prevalentes del adulto: enfermedad isquémica coronaria, hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes tipo II, obesidad, osteoporosis, entre otros.

Actividad 1

Mi pirámide de alimentos con Chichito y sus aventuras

Materiales

- Marcadores

Tiempo 30 minutos

Desarrollo de la Actividad

1.1 Trabajar con todo el grupo para la representación de las acciones

1.2 Presentar las acciones que realizarán con las siguientes palabras:

Escalar, grande, más alto, correr, saltar, ayudar, comer, frío, estornudo, admiración, fuerte, beber agua.

1.3 Una vez concluido el cuento, dibujar una montaña en el pizarrón y pedir a los niños que digan las paradas de Chichito y sus amigos.



Sugerencias de Variaciones

Con el fin de captar la atención durante el desarrollo de la actividad:

- Apoyarse en material didáctico, como pirámide alimentaria, títeres, etc.
- Poner énfasis en las paradas principales de la montaña.

Observaciones

Chichito y sus Aventuras

La Montaña de Alimentos

Llego el Sábado y Chichito decidió salir con sus amiguitos, Dianita, Carlita y Pepito, a escalar (simular escalar) la divertida montaña de alimentos que se encontraba en la parte del frente de sus casas; sabían que no sería fácil, pues era muy grande y querían llegar a lo más alto posible (levantar las manos y llegar lo más arriba). Comenzaron a caminar, y llegaron a la base de la montaña, encontrándose con un gran río lleno de agua llamado “**La fuente de la vida**”, debían coger mucha para poder comenzar bien su recorrido, pues en la subida perderían mucha agua de su cuerpo. Cruzaron hacia un divertido y gran parque, donde encontraron a muchos niños choclos corriendo, niñas avena saltando sogas, arrocitos y máchica saltando, todos eran muy activos, corrían (correr en el mismo lugar), saltaban (saltar), se ayudaban unos a otros (dar una mano al compañero) y también bailaban. Decidieron entrar a jugar a este parque pues era muy grande (extender los brazos a lo ancho), y se llamaba el parque “**Cerealitos son Energía**”, pero ¿Qué significa aquel nombre? dijo Chichito, así que con mucha curiosidad caminaron y buscaron a Don Cerealitos, quien les contó que los Cereales era un nombre importante para nombrarles a los fideos, pan, harina, trigo, cebada, machica, arroz, cereal, maíz, papas, y avena, lo que además era el secreto para que los pequeños tuvieran tanta energía, Dianita con Pepito comieron machica (simular que mastican), Chichito y Carlita prefirieron tomar la nutritiva avena. Al salir del parque ya tenían mucha energía para seguir subiendo la montaña.

Mientras escalaban, el clima comenzó a ponerse muy frío (darse un abrazo a sí mismo), grandes nubes (extender los brazos a lo ancho) cubrieron la montaña, Chichito y Dianita comenzaron a estornudar, por suerte a unos pocos pasos estaba un castillo llamado “**Castillo Frutas y Verduras contra las enfermedades**”. Chichito y Dianita entraron primero pues parecía que una gripe les cogería con aquel frío, en su interior encontraron brillantes y deliciosas frutas de todos los colores y sabores que colgaban del techo, las paredes estaban forradas de hojas verdes, zanahorias, brócoli, lechuga, rábanos, nabos, pimientos y cebollas, que hacían la pared más segura, para que no entren los Monstruos “BAC”, que eran los virus de la gripe. Mientras Dianita, Chichito y Carlita seguían asombrados (abrir la boca), Juanito fue el único que se dio cuenta de que en el piso estaba escrito una frase, la cual decía “*Muchas frutas y verduras son mi refugio y protección contra los Monstruos “Bac”, que me producen enfermedades*”, Chichito entonces tomo algunas espinacas y pimientos y se los comió, a Dianita le dio una pera y dos mandarinas para que las coma también, pues pensaba “Si tienen vitaminas y minerales nos protegerán contra

la gripe que nos quiere coger”. Y si, fue muy cierto, apenas las consumieron se sintieron mucho mejor y hasta sus cachetes estaban más rojos.

El sol salió y las nubes se fueron, así que Chichito y sus amigos continuaron escalando. La cima estaba cerca, cuando llegaron al “**Bosque de los Gigantes**” era inmenso, tenía un gran pozo de leche, un lago lleno de pescados y muchas plantitas llenas de granos; de pronto unos gigantes les salieron al encuentro, Chichito y sus amigos se quedaron congelados y gritaron, se asustaron porque los gigantes eran muy altos y fuertes, y si deseaban pasar tendrían que derrotarlos. No querían escapar pues estaban ya muy cerca de la cumbre, había solo una salida... A su alrededor se encontraban muchas plantitas de frejol, chochos, habas y arveja listos para comer, Chichito se encargó de preparar rápidamente dos pescados, mientras Carlita sacaba varios baldes de leche del pozo, y Pepito y Dianita recogían los granos, comieron tan pronto estaban listos y sus huesos comenzaron a estirarse, ¡Wow! “Estamos creciendo” - dijeron en coro, pronto se sintieron muy fuertes (levantar los brazos en señal de fortaleza). Estaban listos para vencer a los gigantes. Cuando los gigantes los vieron tan fortachones, se asustaron y mejor huyeron dejándolos que pasen. Con un salto de alegría Chichito y sus altos y fuertes amigos ya estaban llegando a lo más alto de la montaña, “Somos unos campeones” dijo Chichito, ¡tan divertida experiencia necesita un descanso!, pero en uno de los árboles se podía ver una casita muy pequeña, de afuera parecía muy bonita, pues tenía paredes de chocolate con caramelo, una puerta llena de papas de funda y deditos de maíz en funda, y un pequeño techo de mantequilla. Como Chichito y sus amigos habían adquirido una gran fuerza (levantar los brazos en señal de fortaleza), subieron al árbol y entraron a la casita, pero por adentro se encontraron con una **Bruja** muy fea, quien los encerró para que coman toda la mantequilla, aceites, caramelos y azúcares para que se vuelvan muy gorditos y poder comérselos. Chichito después de haber comido tan divertido y sanamente también se volvió muy inteligente y logró engañar a la bruja para que se durmiera; tan rápido como se durmió, sacó a sus amigos y corriendo bajaron la montaña, al final de esta se encontraba una cascada de la cual bebieron mucha agua cada uno (glu glu glu). Era ya muy tarde cuando llegaron a sus casas, la experiencia que vivieron en la cumbre de la montaña, les hizo entender que las grasas, los dulces y caramelos no son tan buenos y que se deben consumir muy poquito para que no los hagan muy gorditos y les salgan caries.

Actividad 2

Bodegón de alimentos

Materiales

- 1 Pliego de papel periódico
- Goma
- Marcador



Tiempo 15 minutos

Desarrollo de la Actividad

2.1 El profesor enviara como tarea a los niños (as) a sacar 5 recortes de un alimento (verdura, fruta, granos, cereales, caramelos y comida chatarra) de fuentes como: periódicos, revistas o láminas.

2.2 Dividir con una línea en dos partes el pliego de papel periódico, a un lado se colorará el gráfico de un niño feliz y al otro lado se colocará el grafico de un niño enfermo o triste.

2.3 Dar una breve introducción antes de comenzar la actividad, dando a entender cuáles son los alimentos muy nutritivos y cuáles son los alimentos poco nutritivos

2.4 Se solicitara que uno por uno los niños y niñas pasen a colocar sus recortes en el lado que el niño cree debe estar el alimento que llevo.

2.5 Después de que todos hayan pasado el profesor revisará conjuntamente con los estudiantes y tachara los que estén colocados de manera incorrecta, explicando el por qué no debe ubicarse allí dicho alimento.

2.6 Se finalizará la clase repasando el material elaborado.

Sugerencias de Variaciones

- Antes de comenzar la clase recordar la actividad realizada anteriormente.
- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.

Observaciones

Actividad 3

Los Grupos de alimentos y sus Funciones

Materiales

- Copias
- Crayones de colores



Tiempo 10 minutos

Desarrollo de la Actividad

3.1 Entregar a cada niño la copia de la actividad

3.2 Dar una breve explicación de las funciones de los grupos de alimentos.

3.3 Colorear cada grupo de alimentos de un color diferente, impulsando la creatividad de los niños y niñas.

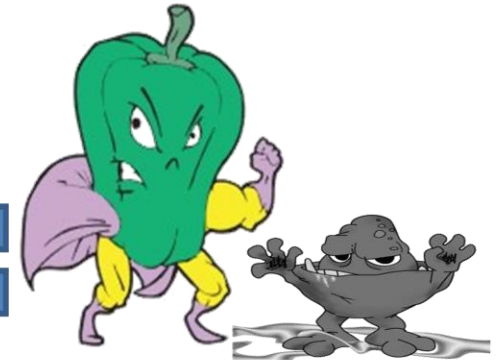
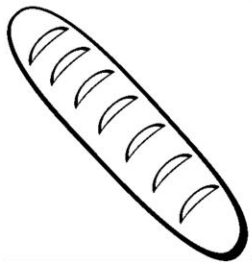
3.4 Evaluar el nuevo conocimiento.

Sugerencias de Variaciones

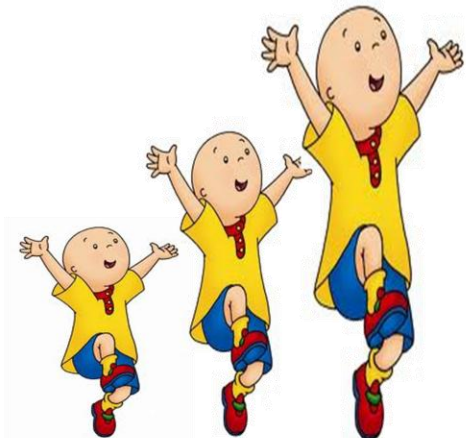
- Antes de comenzar la clase recordar la actividad realizada anteriormente.
- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.

Observaciones

LOS ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES



BAC



Comer Variedad de alimentos durante cinco veces al día

Objetivo

Lograr que los pequeños fraccionen su alimentación incluyendo en las dos comidas principales dos colaciones.

Justificación

Los hábitos de alimentación se adquieren desde de la niñez los cuales influyen en la alimentación futura de cada individuo. Es importante encaminar a los niños a adquirir una dieta fraccionada, equilibrada, variada y suficiente, dado que es parte fundamental del proceso de crecimiento y aprendizaje. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir necesidades energéticas y nutritivas. Las colaciones consisten en la combinación de dos grupos alimenticios como: una fruta y un almidón; ó un lácteo y un almidón; ó un almidón y una carne. Por ejemplo: Jugo con galletas/ yogurt con cereal/ choclo con queso.

Actividad 4

Mis 5 comidas al día

Materiales

- 1 Pliego de papel periódico
- Gráficos
- Goma
- Canción para aprender a contar

The text '5 al Día' is written in a large, green, stylized font. The number '5' is significantly larger than the words 'al Día', which are stacked vertically to its right.

Tiempo 5 minutos

Desarrollo de la Actividad

- 4.1** Obtener recortes de los elementos que se mencionan en la canción.
- 4.2** En el pliego de papel periódico pegar los gráficos en orden de acuerdo a la canción.
- 4.3** Una vez listo el papelógrafo, enseñar a los niños la canción.
- 4.4** Al final de la canción realizar una evaluación de los contenidos mencionados en la canción.

Mis 5 comidas al día

Cinco son mis comidas, cinco son mis dedos,
cinco mis sentidos, cinco mis hermanos, cinco mis perritos.

Cinco son los días que voy a la escuela,

cinco son los días que Papa trabaja.

Cinco las vocales con las que yo hablo.

Solamente cinco, cinco, cinco, cinco.

Acaricio y saludo, y un abrazo puedo dar,
con mis dedos diferentes uno a uno contaré;

Uno, dos, tres, cuatro, cinco.

Sugerencias de Variaciones

- Elaborar un papelógrafo con pictogramas para la enseñanza de la canción.
- Enseñar previamente la canción hasta cantarla toda de seguido.

Observaciones

Actividad 5

Bolsa de Sorpresas

Materiales

- Revistas
- Cartulina
- Tijeras
- Goma
- Bolsa de papel



Tiempo 15 minutos

Desarrollo de la actividad

5.1 Solicite a los niños(as) que recorten fotos de alimentos de distintas revistas

5.2 Péguelas sobre papel cartulina y fabrique tarjetas.

5.3 Coloque las tarjetas dentro de la bolsa de papel

5.4 Cada pequeño sacará dos tarjetas de la bolsa cuando sea su turno, que indiquen dos colaciones de media mañana

5.5 Pídeles que identifiquen los alimentos y que nombren una de sus características como: color, sabor y valor nutritivo.

5.6 Por último, indíqueles que devuelvan la tarjeta a la bolsa y se la pasen a otro compañero (procurar que todos los niños participen).

Sugerencias de Variaciones

- Antes de comenzar la clase recordar la actividad realizada anteriormente.
- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Se puede variar formando grupos, utilizando bolsas para cada grupo.

Observaciones

Empezar el día desayunando para tener energía

Antes de comenzar con la actividad se solicitara que cada niño(a) dibuje en una hoja los alimentos consumidos en su desayuno.

Objetivo

Lograr que los niños(as) comprendan y adquieran la capacidad de escoger de manera correcta sus alimentos para un desayuno adecuado.

Justificación

El desayuno es la primera comida del día, muy importante para los niños ya que aporta con la energía y nutrientes necesarios para que desarrolle sus actividades escolares.

El desayuno contribuye a un mejor rendimiento intelectual y físico, estimulando sus capacidades motoras relacionadas con los procesos de aprendizaje. Cuando los niños y niñas no desayunan puede haber una disminución de la capacidad de aprendizaje y desarrollan hábitos alimentarios incorrectos que pueden durar toda la vida y favorecer la malnutrición por déficit o por exceso. Entre sus beneficios están: asegurar la ingesta adecuada de nutrientes; ayudar a regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; y mejora el rendimiento físico y mental.

Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

Actividad 6

Desayuno de campeones

Materiales

- Copias
- Lápices de colorear

Tiempo 10 minutos

Desarrollo de la Actividad

6.1 Se entregara a cada niño una hoja con 3 dibujos:



Dibujo 1.- dibujada una fruta + un cereal +un lácteo = niño sano

Dibujo 2.- dibujado un cereal + papas fritas + dulces = niño enfermo

Dibujo 3.- dibujado solo pan = niño cansado con sueño, sin fuerzas

6.2 El niño deberá pintar el desayuno que escoja es el mejor.

6.3 Al culminar el trabajo se le pedirá a todos los niños que digan cual es el desayuno de campeones.

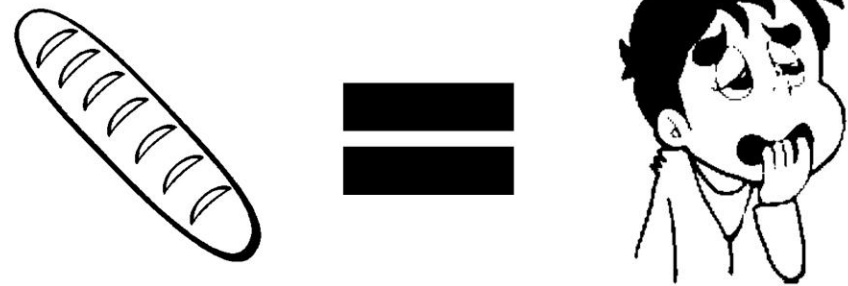
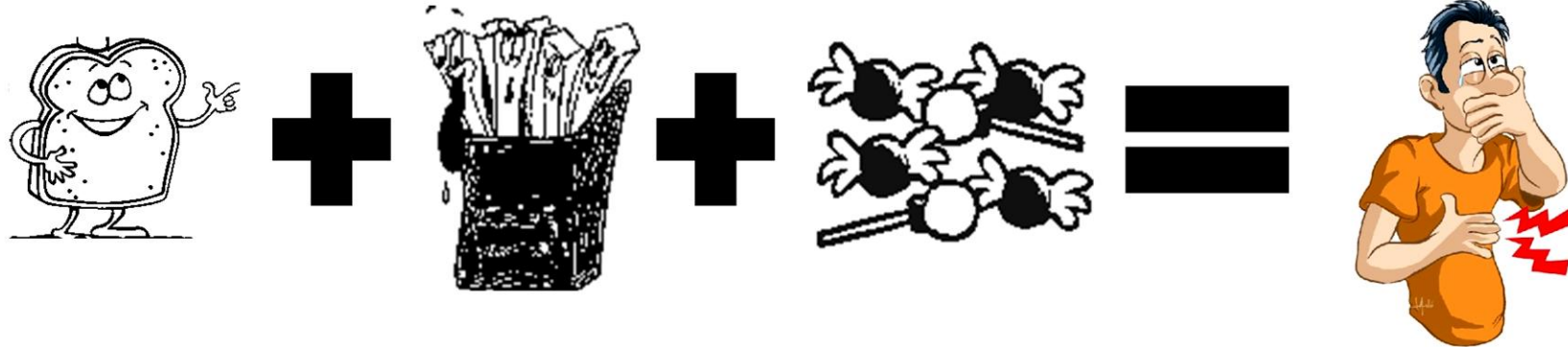
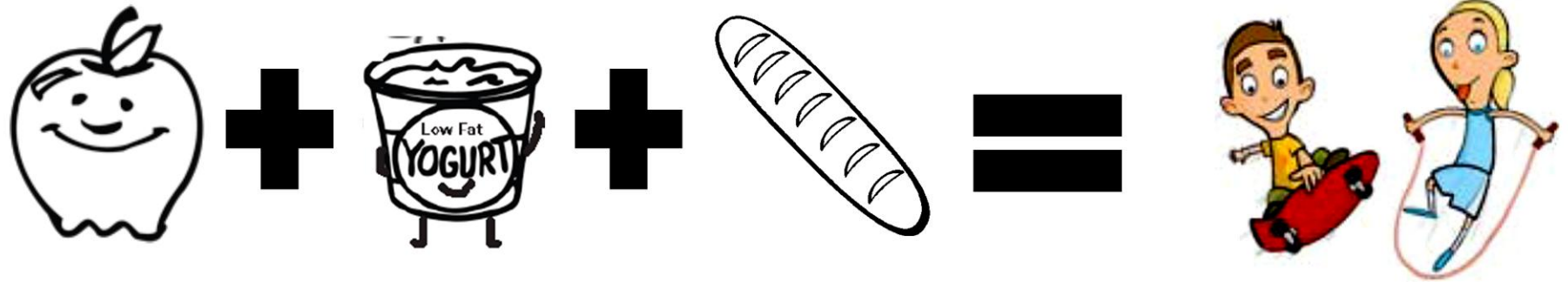
6.4 Finalizando se explicará porque es el mejor el del primer dibujo.

Sugerencias de Variaciones

- Antes de comenzar la clase explicar la importancia del desayuno
- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.

Observaciones

DESAYUNO DE CAMPEONES



Actividad 7

Mi Desayuno es divertido y colorido

Materiales

- Cinta adhesiva o scotch
- Marcador de pizarrón
- Fomix



Tiempo 10 minutos

Desarrollo de la Actividad

7.1 Se sugiere dividir a los alumnos en 3 tropas (grupos) homogéneas y un niño(a) aparte, a cada tropa se le designará un grupo de alimentos (cereales, lácteos, frutas), y al niño(a) el recorte un niño(a) corriendo o jugando.

7.2 Cada grupo llevará para el día designado por el profesor, un alimento dibujado y recortado, correspondiente a su grupo de alimentos.

Por ejemplo:

Tropa 1 → Cereales → niño 1 → pan, niño 2 → quinua, niño 3 → morocho, niño 4 → avena, etc.

Tropa 2 → Lácteos → niño 1 → leche de vaca, niño 2 → yogurt, niño 3 → leche de burra, etc.

Tropa 3 → Frutas → niño 1 → papaya, niño 2 → sandía, niño 3 → plátano, etc.

7.3 Previa la actividad, el maestro deberá realizar una fruta, un cereal y un lácteo en material fomix.

7.4 Poner cinta adhesiva detrás de la fruta, el cereal y el lácteo, pegar al pizarrón con un signo de suma para unirlos y con un signo de igual colocar el recorte de un niño sano corriendo.

7.5 Escoger 2 niños(as) que pasen al pizarrón a realizar la misma actividad, escogiendo los recortes de cada tropa y evaluar su nuevo conocimiento.

Sugerencias de Variaciones

- Antes de comenzar la clase recordar la actividad realizada anteriormente.
- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Se puede utilizar únicamente fomix en vez de recortes.

Observaciones

Comer al menos tres frutas diarias, especialmente las frutas de temporada

Objetivo

Instruir la importancia del consumo de frutas, para el fortalecimiento del sistema inmunológico en los niños y niñas.

Justificación

Las frutas constituyen la parte comestible de ciertas plantas; contienen vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, necesarios para fortalecer las defensas del cuerpo y proteger contra enfermedades.

Las frutas como la guayaba, piña, limón, mandarina y manzana contienen vitamina C, que ayudan a cicatrizar las heridas, proteger las encías y mejorar las defensas del cuerpo. El mango, papaya, babaco, tomate de árbol, guineo, taxo y uvillas aportan vitamina A, que es importante para mejorar la vista y cuidar el corazón.

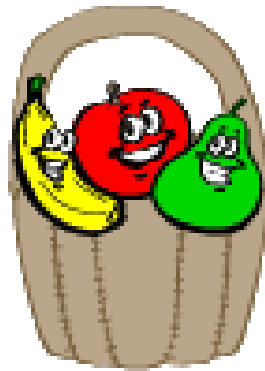
El niño debe consumir diariamente tres a cinco frutas en forma natural.

Actividad 8

Canasta de frutas

Materiales

- Mitad de Cartulina (roja)
- Copias
- Temperas
- Tijeras
- Goma
- Perforadora
- Hilo o cordones de 20 cm (reciclables)



Tiempo En dos fases de 20 minutos

Desarrollo de la actividad

8.1 Este arte manual puede usarse para poner de adorno en la cocina.

8.2 Entregue copias de esta actividad presentes en el manual a todos los niños

8.3 Colorear la canasta y las frutas impulsando la creatividad de los niños(as)

8.4 Recortar las frutas y pegarlas sobre la canasta

8.5 Por último pegar la canasta en la mitad de la cartulina

8.6 El profesor procederá a perforar la parte superior de la cartulina para introducir por los dos huecos el cordón.

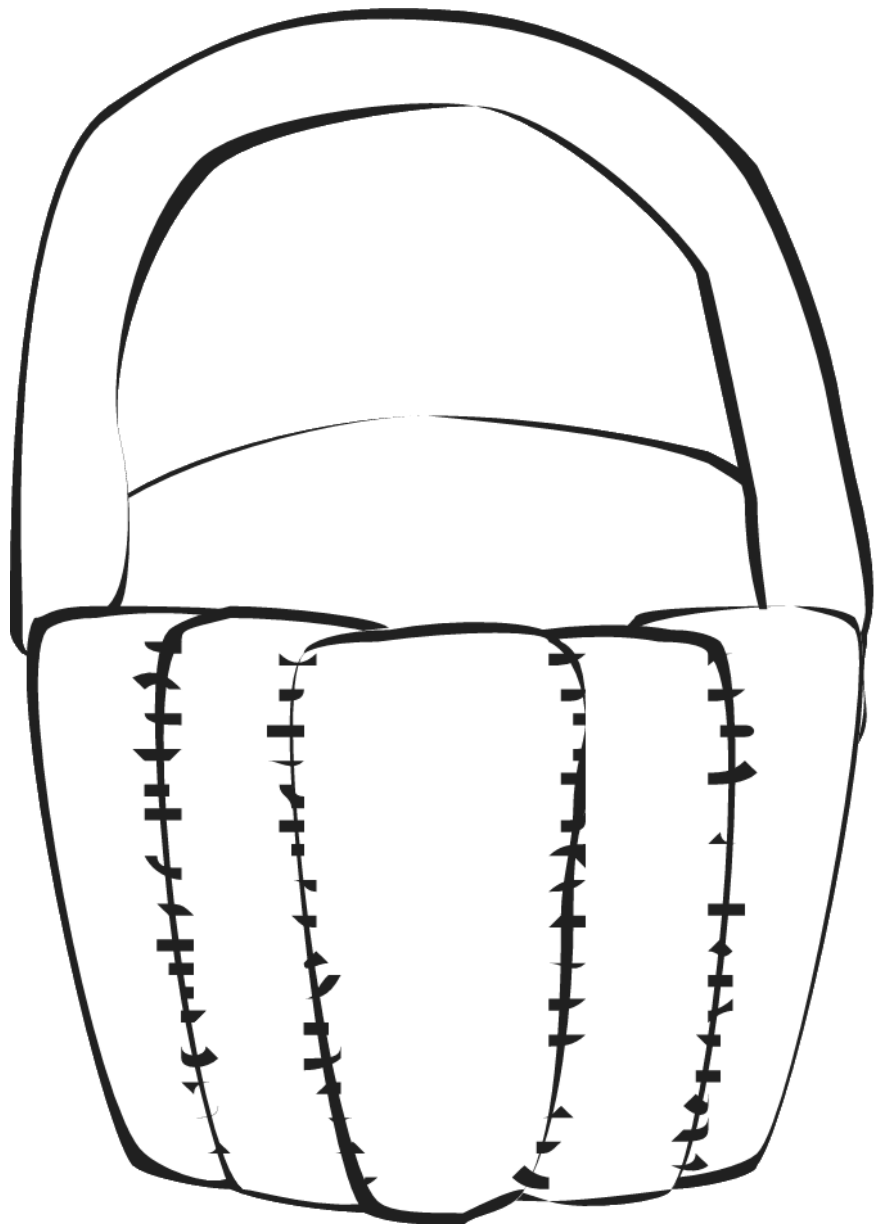
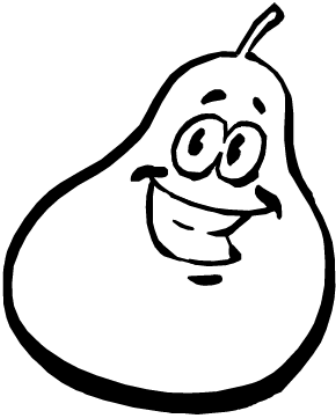
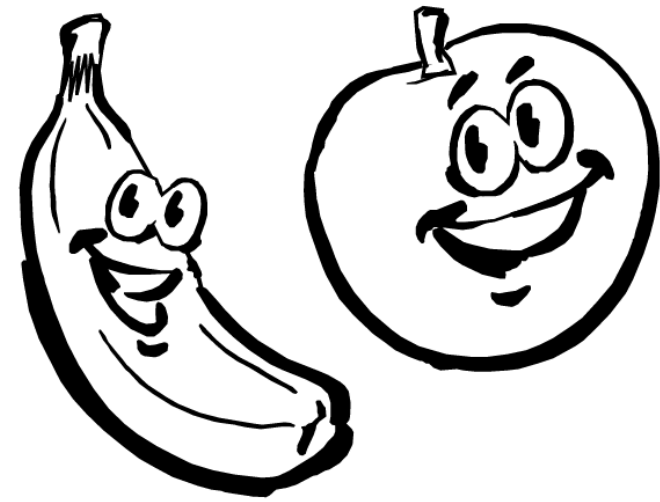
8.7 Se sugiere colocar en la parte superior derecha de la canasta la letra F de frutas, y sobre cada una de las frutas, la inicial de cada nombre.

8.8 Al culminar con la actividad los niños(as) tendrán su canasta de frutas, la cual llevará a su casa para colocarla en un lugar visible.

Sugerencias de Variaciones

- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Se puede variar el uso del cordón con imanes.
- La actividad se podrá desarrollar en un día o en dos.

Observaciones

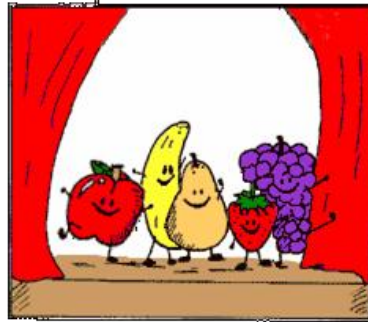


Actividad 9

Somos frutas

Materiales

- Canción Rap de la Frutas



Tiempo 5 minutos

Desarrollo de la Actividad

Acompañar el rap con una lámina en la que se representan las diferentes frutas, para que además el niño pueda realizar la asociación imagen/palabra.

Rap de las Frutas

Este es el rap, rap, rap de las frutas
verdes, rojas y amarillas
vitaminas te darán
y muy fuerte te pondrán.
Tomarás una manzana
y tu boca estará sana
una naranja tomarás
y tu vida alegrarás
tomarás una banana
crecerás cada mañana
una pera has de tomar
y podrás siempre jugar
tomarás una sandía
vivirás con alegría
tomarás un melón
y serás un campeón



Sugerencias de Variaciones

- Elaborar las frutas con material fomix, para la enseñanza de la canción.
- Enseñar previamente la canción hasta cantarla toda de seguido.
- Se puede realizar una presentación pública utilizando disfraces de frutas elaborados con material fomix o crepe.

Observaciones

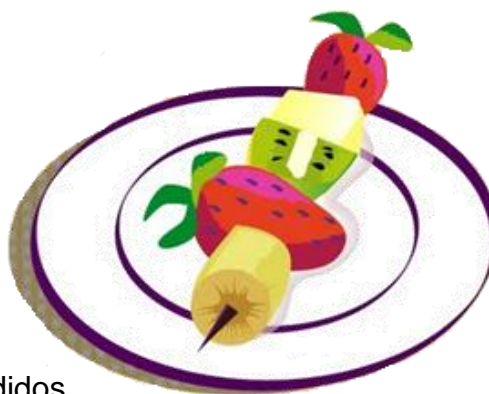
Actividad 10

Pincho de frutas

Materiales

Rinde para 30 personas

- 32 Palitos de pincho
- 7 Recipientes o platos tendidos
- 1 Cuchillo
- 2 Papayas pequeñas
- 8 Peras
- 2 Piñas pequeñas
- ½ Sandía pequeña
- 1 lb de uvas negras
- 2 lb de Frutillas
- 5 plátanos
- 1 tarro de Mermelada de frutilla o mora



Tiempo 30 minutos

Desarrollo de la actividad

10.1 Lavar todas las frutas, eliminar residuos de impureza, retirar de las frutillas las hojas y de las uvas el tallo, y colocarlas en recipientes diferentes.

10.2 Reunir a los niños y niñas e indicar las formas, colores, sabores y beneficio nutritivo de cada fruta.

10.3 Cortar la papaya, la piña, plátano y la sandía en cuadrados medianos y de cada pera sacar cuatro trozos. Las uvas y frutillas dejarlas al natural.

10.4 Proceder a colocar las frutas listas en el siguiente orden de arriba hacia abajo: uva, plátano, sandía, pera, papaya, frutilla.

10.5 Una vez listos todos los pinchos, rociar levemente a lo largo con la mermelada y entregar a los niños.

10.6 Finalizar la clase concluyendo que las frutas son una golosina rica y sana.

10.7 Evaluar preguntando los sabores y texturas de las frutas.

Sugerencias de Variaciones

- Antes de comenzar la clase recordar la actividad realizada anteriormente.
- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Variar el pincho con la utilización de frutas de temporada.

Observaciones

En la Alimentación diaria siempre debe haber tres porciones de Vegetales

Objetivo

Promover un mayor consumo de verduras, dando a conocer sus beneficios y recomendaciones para una buena salud

Justificación

Las verduras y frutas mejor conocidas como alimentos protectores, poseen un alto contenido de vitaminas y minerales, que protegen contra muchas enfermedades, mantienen el cuerpo sano, piel y vista saludables.

Aportan minerales como calcio, hierro, fósforo, que no se absorben muy bien en el organismo, por lo que se recomienda consumirlos conjuntamente con algún alimento de origen animal, como carne, huevo, leche, pescado.

Los vegetales de color verde intenso y amarillo al igual que las frutas también contienen Beta carotenos que son sustancias precursoras de vitamina A y que al ser ingeridos, en el organismo se transforman en vitamina A.

Las verduras frescas como perejil, pimiento, lechuga, col, brócoli, culantro, nabo, hojas de rábano, apio, entre otras; aportan con vitamina C, ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas.

Los niños(as) necesitan consumir 3 a 5 porciones diarias de vegetales.

Actividad 11

Canasta de verduras

Materiales

- Mitad de Cartulina (verde)
- Copias
- Témperas
- Tijeras
- Goma
- Perforadora
- Hilo o cordones de 20 cm (reciclables)



Tiempo En 2 fases de 20 minutos

Desarrollo de la actividad

La presente actividad se desarrollará en dos fases, la primera de pintar y recorta y la segunda de pegar y culminar.

11.1 Este arte manual puede usarse para poner de adorno en la cocina.

11.2 Entregue copias de esta actividad presentes en el manual a todos los niños.

11.3 Colorear la canasta y las verduras impulsando la creatividad de los niños(as).

11.4 Recortar las verduras y pegarlas sobre la canasta.

11.5 Por último pegar la canasta en la mitad de la cartulina.

11.6 El profesor procederá a perforar la parte superior de la cartulina para introducir por los dos huecos el cordón.

11.7 Se sugiere colocar en la parte superior derecha de la canasta la letra V de verduras, y sobre cada una de las hortalizas, la inicial de cada nombre.

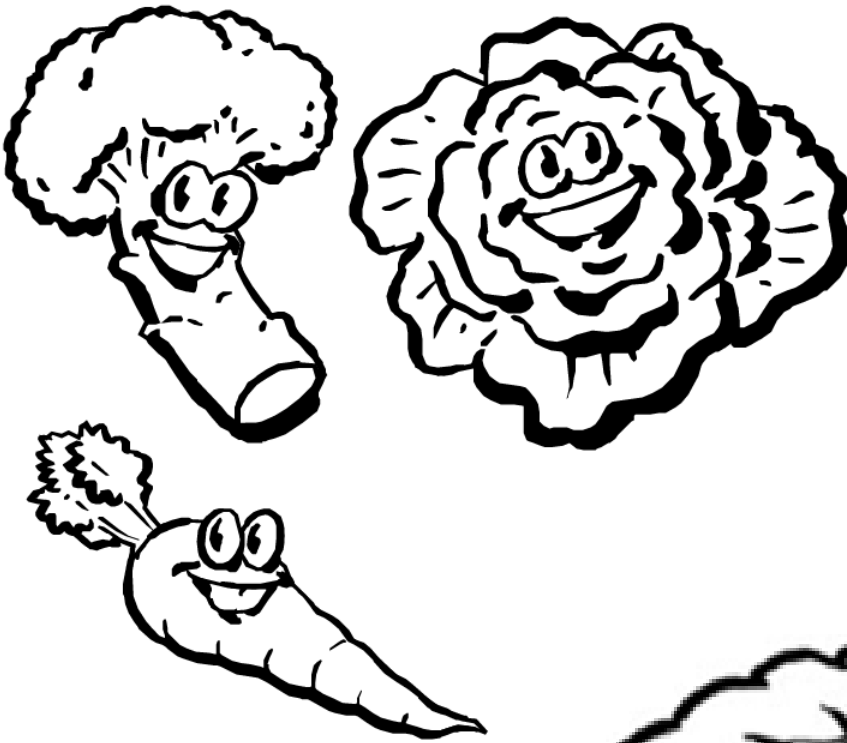
11.8 Al culminar con la actividad los niños(as) tendrán su canasta de verduras, la cual llevará a su casa para colocarla en un lugar visible.

11.9 Esta actividad se puede variar con canasta de frutas. En el manual esta contenido el formato para recortar frutas.

Sugerencias de Variaciones

- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Se puede variar el uso del cordón con imanes.
- La actividad se podrá desarrollar en un día o en dos.

Observaciones



Actividad 12

Divertido portalápices Sr. Brócoli

Materiales

- Tubo de cartón (papel sanitario)
- Tijeras
- Goma
- Lápices de colorear
- Papel brillante



Tiempo En 2 fases de 20 minutos

Desarrollo de la Actividad

12.1 Se procederá a forrar con papel brillante (entero o picadillo) el tubo de cartón

12.2 Entregar a cada niño(a) una hoja con el dibujo de brócoli y sus piezas

12.3 Colorear las piezas y cortarlas

12.4 Pegar la cara y el sombrero encima del cuerpo de brócoli

12.5 Pegar el brócoli en el tubo

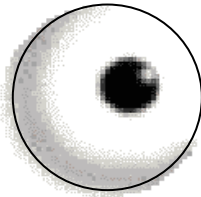
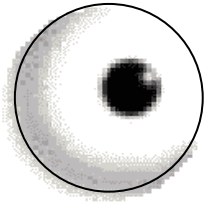
12.6 Pegar en el círculo inferior del tubo el cuadrado recortado

12.7 Para finalizar el profesor dará a conocer las ventajas del brócoli

Sugerencias de Variaciones

- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Se puede variar usando ojos movibles.
- La actividad se podrá desarrollar en un día o en dos.

Observaciones



El consumo diario de lácteos favorece un crecimiento y desarrollo saludable

Objetivo

Incentivar a que los niños(as) prefieran consumir lácteos y derivados, tres veces al día.

Justificación

La leche y los derivados lácteos forman uno de los grupos alimenticios más importantes durante la etapa de desarrollo, son fuente de minerales como el calcio, fósforo y magnesio, indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes. El requisito de calcio es más importante durante la niñez y la adolescencia porque los huesos se encuentran en un estado de rápido crecimiento, por lo que es necesario para fortalecerlos. Diariamente el cuerpo está eliminando y reemplazando constantemente calcio, por lo que si elimina más del que adquiere, los huesos comenzarán a debilitarse con mayor riesgo de romperse.

Los niños(as) necesitan consumir diariamente 3 tazas de leche ó 1 de yogurt ó 1 rebanada de queso.

Actividad 13

Los Lácteos mágicos con Chichito y sus Aventuras

Materiales

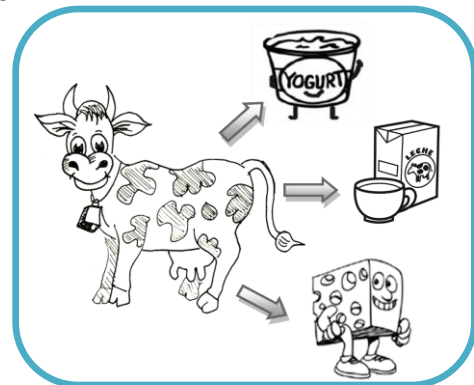
- Crayones
- Copias

Tiempo 10 minutos

Desarrollo de la Actividad

13.1 Leer el cuento con énfasis en los lácteos

13.2 Una vez concluido el cuento, evaluar preguntando ¿cuáles eran los lácteos mágicos? y ¿por qué eran mágicos?



13.3 Colorear la hoja de lácteos

Sugerencias de Variaciones

- Conocer el cuento, memorizarlo y leerlo previamente
- Utilizar acuarelas o picadillo en vez de crayones.

Observaciones

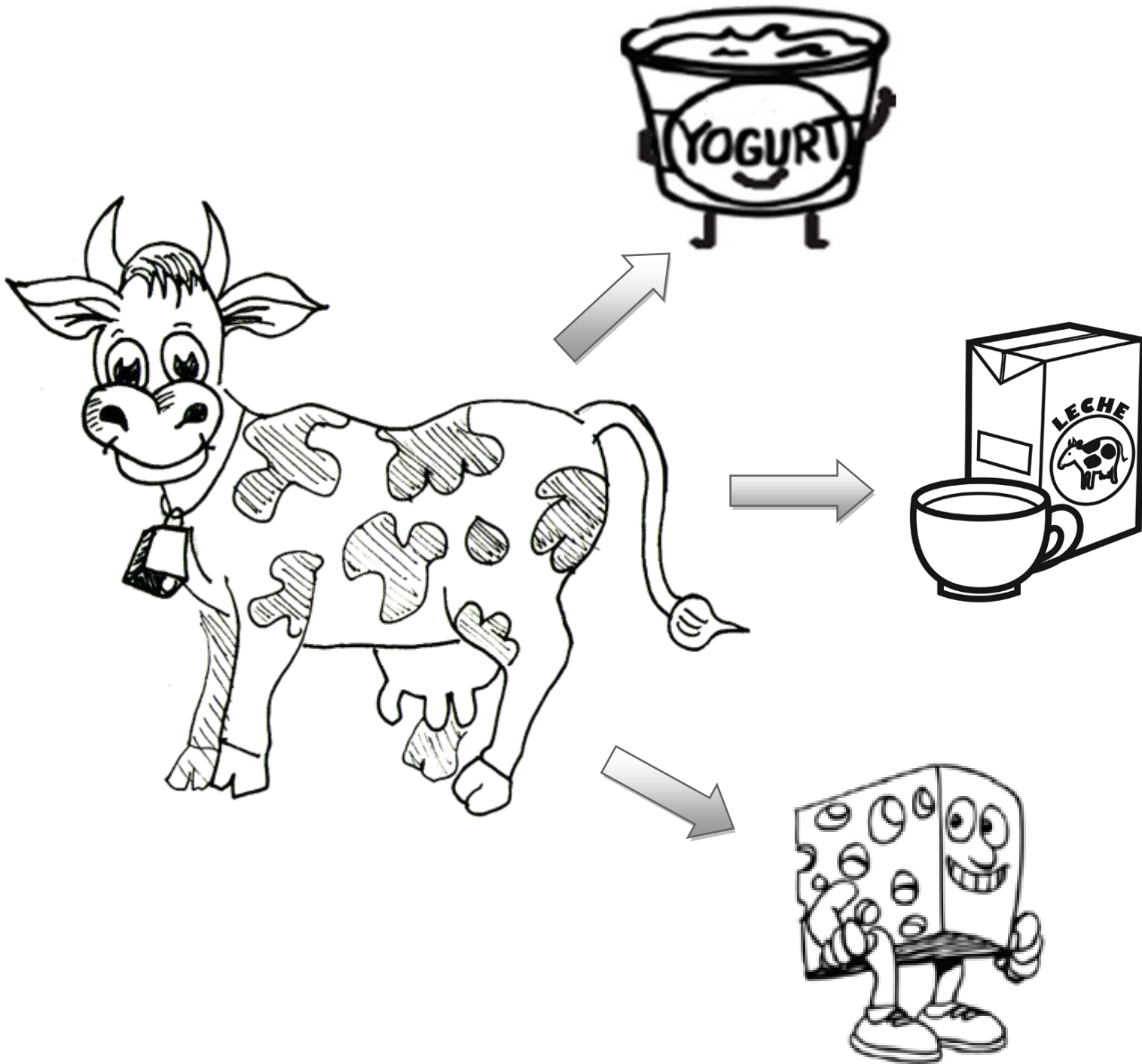
Chichito y sus Aventuras

Los Lácteos Mágicos

Chichito estaba muy aburrido en su casa, no tenía nada que hacer, sus papitos estaban trabajando y lo que único que podía hacer en casa era ver televisión. Como Chichito era muy inteligente sabía que ver televisión no le ayudaba a aprender, entonces decidió salir a buscar a su vecina Carlita para jugar.

Toc toc...golpeo Chichito a la puerta de Carlita. ¡Hola Chichito! - dijo Carlita con mucha alegría, “ahora estoy saliendo a recoger la leche de mis vaquitas, ¿Quieres venir? Chichito acepto gustoso, sabía que le esperaba una Gran aventura.

Salieron al campo y llevaron unos baldes muy grandes para recoger la leche de las vaquitas. Apenas llegaron, Chichito y Carlita comenzaron a sacar la leche de todas las vaquitas, pues tenían que entregar a la gran “Fábrica mágica” antes de anochecer. ¡Chichito nos falta solo una vaquita, saca pronto la leche! - dijo Carlita, entonces Chichito corrió a sacar la leche, y cuando regresaba con dos baldes llenos, de pronto tropezó en una pequeña piedra y los baldes volaron por el aire, el uno cayó en Carlita y el otro en Chichito...y quedaron Enlechados. Riendo a carcajadas se levantaron y llevaron la leche a la fábrica mágica para que hicieran de la leche mágicamente dos ricos alimentos más. Esperaron atentos el proceso y se dieron cuenta que de la vaquita no solo pueden tomar leche, sino también queso y yogurt. Chichito muy feliz de su aventura les llamo al yogurt, a la leche y al queso los “Lácteos mágicos”. Carlita tenía una duda ¿por qué eran mágicos los lácteos? Entonces Chichito en voz alta le explico ***¡Si comes tres veces en el día un lácteo, mágicamente crecerás y tendrás huesos y dientes muy fuertes!*** Carlita estaba de acuerdo y le dijo a Chichito “Después de vivir esta aventura, voy a pedir a Mamá que me dé más leche, queso y yogurt para tener dientes sanos, y crecer fuerte”.



Actividad 14

Tres lácteos, tres veces al día

Materiales

- 1 vaso de leche hervida
- 1 pedazo de queso
- 1 vaso de yogurt
- 1 hueso (pollo, cerdo, res, esqueleto ó etc.)

Tiempo 10 minutos

Desarrollo de la Actividad

14.1 La profesora indicará a los niños cada uno de los representantes de los lácteos y explicará tres lácteos, tres al día para los huesos y dientes fuertes.

14.2 Dibujar en el pizarrón los lácteos colocando un signo de suma que los una y con signo igual un dibujo de huesos y dientes fuertes.

14.3 Finalizar la actividad repasando lo aprendido.

Sugerencias de Variaciones

- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Se puede solicitar que cada niño(a) lleve en su lonchera un lácteo

Observaciones

Actividad 15

Chichito Astronauta en la Vía Láctea

Materiales

- Copias del laberinto
- Lápiz
- Borrador



Tiempo 10 minutos

Desarrollo de la Actividad

15.1 Recordar con los estudiantes los grupos de lácteos revisados.

15.2 Entregar a cada alumno la hoja del laberinto

15.3 Explicar la manera de manejar el material, como se menciona en la primera parte de la hoja

15.4 Recoger el laberinto y corregir.

15.5 Evaluar el conocimiento adquirido a través de preguntas.

Sugerencias de Variaciones

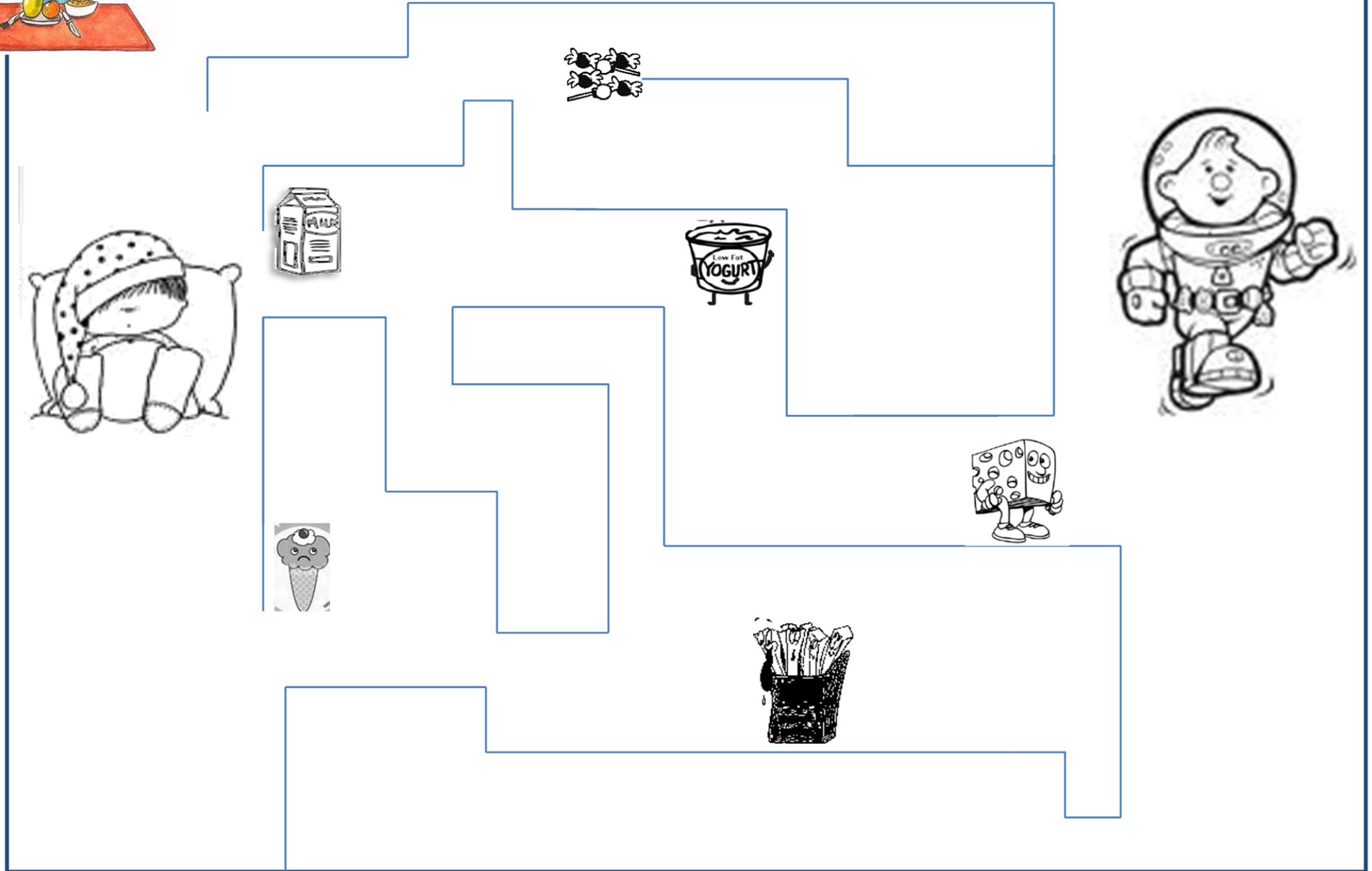
- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Recordar los alimentos que componen el grupo de lácteos para mejor comprensión de la actividad.

Observaciones



La Vía Láctea

Chichito esta muy dormido y ya es tarde para viajar, consumir 3 lácteos al día le ayudarán a despertarse, estar fuerte y llegar a ser un gran astronauta . Identifica las pistas del grupo de lácteos y ayuda a Chichito a cumplir su viaje al espacio .



Tomar agua segura y a libre demanda

Objetivo

La presente actividad tiene la finalidad de que los niños y niñas, conozcan la importancia del agua hervida para su salud.

Justificación

El agua es un elemento fundamental para la vida. Se encuentra en sopas, leche, frutas, verduras, jugos, pero también es importante que se tome de forma natural pues interviene en todas las funciones que realiza el organismo como: transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento y mantiene la piel hidratada. Pero si el agua que bebemos está contaminada se convierte en un elemento dañino que puede provocar enfermedad y muerte a los seres vivos. Por lo cual es de vital importancia cuidarla, y hervirla antes de beberla para no adquirir enfermedades.

Hay que proporcionar al niño(a) agua segura, se recomienda por lo mínimo dos a tres vasos diarios.

Actividad 16

Me gusta el agua de burbujitas

Materiales

- 1 sorbete
- Una pizca de tierra
- Agua cruda
- Agua hervida
- Dos vasos transparentes



Tiempo 10 minutos

Desarrollo de la Actividad

16.1 Encontrar un lugar en el cual pueda caer agua sin ningún problema

16.2 Antes de comenzar con la actividad el profesor procederá a colocar en el sorbete un poquito de tierra. Una vez colocado solicitar la atención de los niños.

16.3 Escoger a dos voluntarios niña y niño, y entregarles los vasos.

16.4 Rotular los dos vasos (vaso1 y vaso2)

16.5 En el vaso #1 se colocará el contenido de líquido del sorbete, y en el vaso #2 el agua hervida.

16.6 Solicitar que los niños beban las aguas, procurando que el agua del vaso #1 no se la beba, únicamente identifiquen el agua que toman al no hervirla.

16.7 Explicar el número de vasos que deben tomar en el día.

16.8 Evaluar con preguntas como: ¿por qué no debo beber agua cruda sin hervir?, ¿cuántos vasos de agua debo tomar al día?

Sugerencias de Variaciones

- Preparar previamente el material y procurar cumplir con el tiempo establecido.
- Utilizar tubos pequeños en vez del sorbete.
- La actividad deberá desarrollarse al aire libre

Observaciones

Practicar deportes que le gusten, con amigos o familiares

Realizar actividad física al menos 60 minutos diarios

Objetivo

Lograr que los pequeños adquieran nuevas conductas y prácticas con respecto a la actividad física que deben realizar diariamente.

Justificación

La actividad física es el movimiento del cuerpo que consume la energía, que se obtiene a través de los alimentos. Caminar, subir las escaleras, jugar fútbol, básquet, nadar, saltar, jugar rayuela, volar cometas, son buenos ejemplos de una vida activa.

Para obtener beneficios en la salud, la actividad física debe ser moderada o fuerte, y no ser inferior a 60 minutos por día en total.

Actividad 17

Mi Pirámide del movimiento

Materiales

- Cartulina o cartón.
- Gráficos
- Goma
- Tijeras
- Modelo de pirámide



Tiempo 30 minutos

Desarrollo de la Actividad

La presente actividad se realizará en casa con la ayuda de padres de familia.

17.1 Enviar a cada infante el modelo de pirámide para elaborarla.

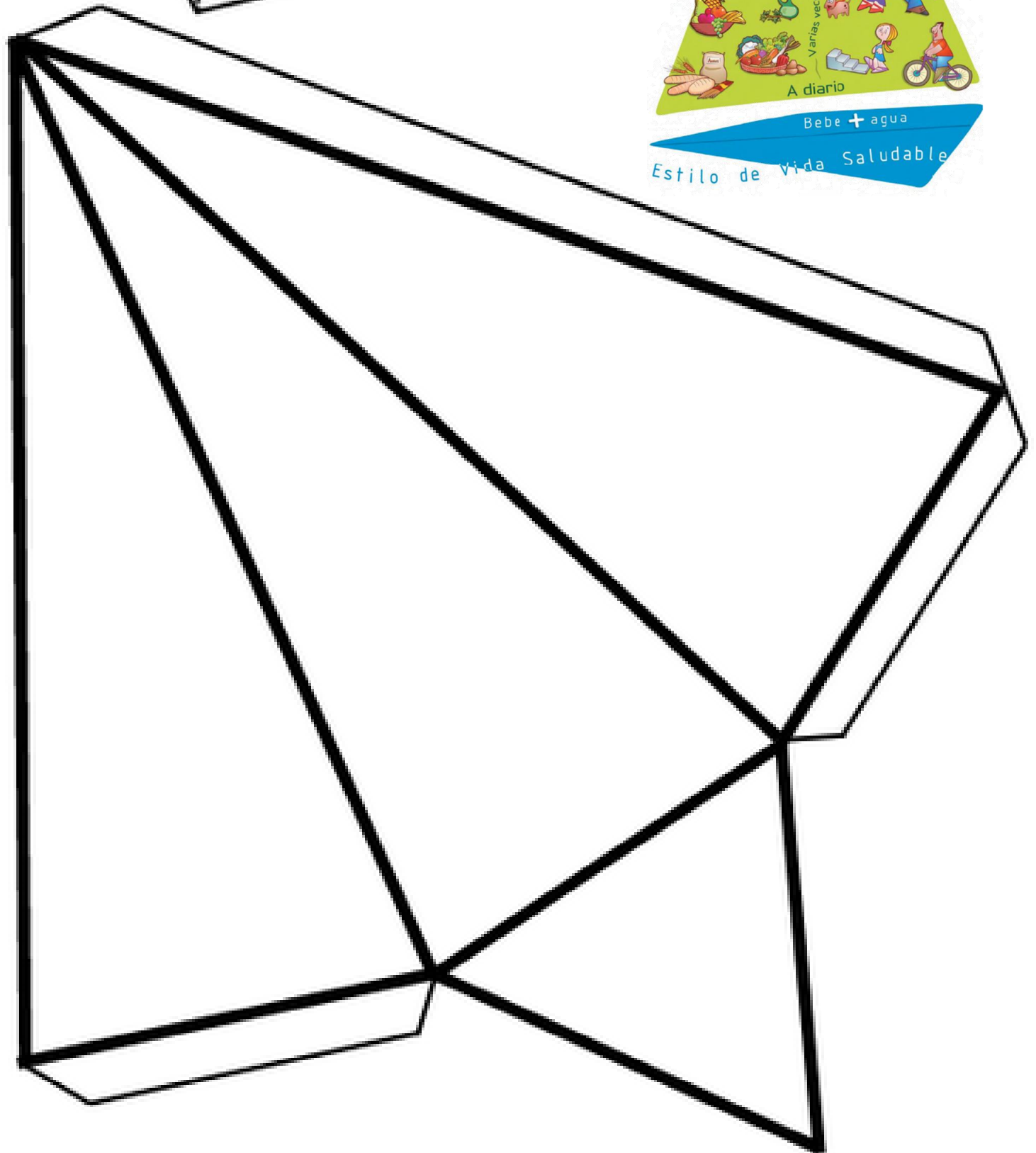
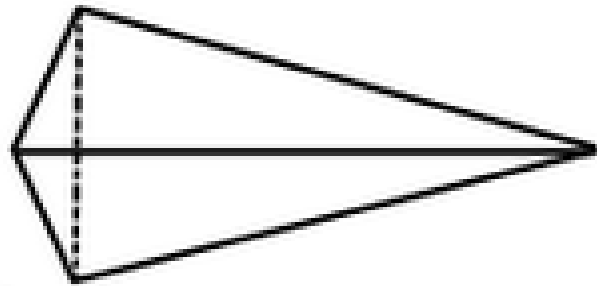
17.2 Explicar los dibujos que deberán colocar en cada escalón, como se muestra en la pirámide modelo. Procurar que toda la pirámide esté llena de gráficos.

17.3 El educador dará la explicación pertinente a los niños y niñas, no permitiendo confusiones.

Sugerencias de Variaciones

- Se recomienda realizar la pirámide del dibujo a gran escala y colocarla colgada del techo para que los niños y niñas siempre identifiquen la importancia del ejercicio y una buena alimentación.
- Puede realizar la actividad en clase o enviarla a casa.

Observaciones



MODULO N° 2

ACTIVIDADES DE CULTURA FÍSICA



Introducción

Los deportes, la actividad física y el juego aportan elementos significativos al desarrollo físico, mental y social de los niños y niñas, a la vez que les proveen oportunidades para compartir espacios de tiempo libre con amigos y la familia, dando lugar a una construcción en valores.

El lenguaje principal de los niños, es el juego. Ellos se comunican con el mundo a través del juego. Según las necesidades de los niños y niñas siempre encuentran sentido a los juegos.

El juego, la actividad física y el deporte es un medio a través del cual los niños (as) expresan sus sentimientos, deseos, temores y conflictos, además de reflejar la percepción de sí mismos, de las personas que los rodean y del medio en que se insertan.

Justificación

Al realizar actividad física los niños(as) crecerán mejor, con huesos y músculos más fuertes, además les ayudará a conocer de mejor manera su cuerpo, evitar accidentes y mejorar su autoestima al descubrir sus capacidades y habilidades. Los niños aprenden jugando y necesitan al menos una hora diaria de juegos activos.

Actividad 1

El aro divertido

Materiales

- Aros
- Radio
- Música lenta, suave y rápida.



Tiempo 30 minutos

Características Actividad con implementos, representación y resolución de tareas y favorece el desarrollo motor.

Desarrollo de la Actividad

El educador situará a los niños repartidos por todo el espacio con un aro en la mano.

Los niños y niñas se desplazarán por todo el lugar libremente.

Se invitará a los infantes a moverse al ritmo de música, la cual será algunas veces lenta, suave y otras veces muy rápida.

El baile debe realizarse libremente explorando los movimientos que puedan hacer con el implemento; cuando la música pare, los cuerpos dejan de bailar y se quedarán totalmente inmovilizados en la posición que han quedado.

El educador incentivará a los niños y niñas a que varíen la posición al quedar quietos: por ejemplo, deben quedarse quietos con el aro en una mano, dentro del aro, en un pie, etc.

En la medida que detectamos respuestas positivas podemos aumentar la complejidad de la tarea motriz incorporado más indicaciones.

Finalice la actividad comentando con los niños qué ritmo les ha gustado más y que movimientos descubrieron.

Observaciones

Actividad 2

Un Día de Campo

Materiales

- Pelotas
- Hojas



Características Actividad de interacción, representación y expresión corporal.

Desarrollo de la Actividad

El educador invitara a los niños y niñas a tener un día en el campo; les contara una historia en la que se realicen diferentes acciones (comer, recoger flores, golpear una pelota). Los niños y niñas deberán representar con gestos la historia narrada por el educador

“Juanito y Sofía están en un lindo día de campo; ellos pueden correr a través de los árboles..., disfrutan de la sombra que les dan..., recogen las hojas caídas para cuidar el ambiente.

Juanito y Sofía hacían una ronda y mientras giraban se reían, lloraban gritaban saltaban. Encontraron a otros amigos y recorriendo el campo, encontraron unas pelotas y se pusieron a jugar con ellas. Cuando llego la noche, ellos se sentaron a conversar; y cada uno le dijo al otro lo que más le gustó de su día de campo”.

Junto con narrar nuestra historia, vamos observando que les llama la atención e intentamos reiterar esa actividad.

Observaciones

Actividad 3

Congelados

Materiales

Ninguno



Características Favorece la interacción entre los niños y niñas y su desarrollo motor.

Desarrollo de la Actividad

Juntemos a los niños y niñas; les explicamos que deben estar atentos a quien deben congelar.

Si te congelan debes quedar con los brazos arriba moviéndolos para que un compañero te toque y sigas “congelando”. Indicamos cuales son los límites para congelar y las precauciones que deben tomar para no chocar (correr mirando al frente, cuidado con postes, árboles).

Luego iniciamos la actividad. Por ejemplo, congelan los que tienen cabello largo; los que usan binchas; los que tienen moño; congelan los de pelo corto; los que tienen cabello liso; los que están con zapatillas; congelan los que llevan puesto cinturón, los que están con short.

Buscamos características que nos permitan identificarlos y que se reconozcan.

Finalizamos la experiencia reuniendo al grupo en círculo; respiramos profundamente y valoramos la necesidad de tener un aire puro. Comentar cuántas veces les toco congelar y a algunos al azar preguntar qué características tenían que les toco congelar.

Variaciones quedarse en un pie cuando le congelan

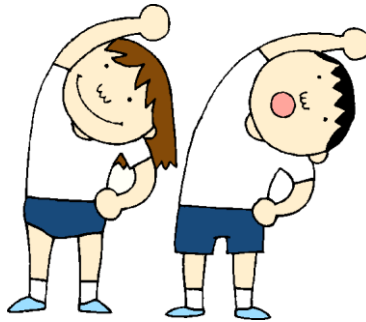
Observaciones

Actividad 4

Parte con parte

Materiales

Ninguno



Características Actividad de representación y expresión corporal, interacción y resolución de tareas.

Desarrollo de la Actividad

Ubicaremos a los niños y niñas en un grupo corriendo libremente. A la indicación del profesor deberán ubicarse en pareja y realizar lo que se señala.

Por ejemplo: de a dos espalda con espalda; de a dos mano con mano, cabeza con cabeza, estomago con estomago, rodilla con rodilla, etc. Después de cada tarea, hay que disolver la pareja y seguir libremente trotando o corriendo.

Podemos realizar de a tres o de a cuatro o más. Debemos intencionar que en primer lugar reconozcan su corporalidad y luego colaboren con el compañero para que identifique correctamente el segmento solicitado.

Vamos especificando aun más la tarea, mencionando por ejemplo, hombre con hombre y mujer con mujer; hombre con mujer; dos hombres y una mujer; especificamos lo que deben hacer (sentados espalda con espalda, etc.)

Finalizamos la actividad comentando la experiencia de alternar la pareja, y el cumplimiento de la tarea asignada.

Observaciones

Actividad 5

A rodar la vida

Materiales

Ninguno



Características Actividad de interacción, representación y expresión corporal.

Desarrollo de la Actividad

Invitamos a los estudiantes a formar parejas; el educador le indicará a los niños(as) que iremos a un bosque donde los árboles se han votado y tendremos que despejar el cerro.

Un compañero se ubica acostado en el suelo con el cuerpo y los brazos extendidos simulando ser el tronco de un árbol. El otro compañero deberá girar o rodar el tronco alternadamente hacia ambos lados.

El educador podrá contar con una historia de los cargadores de leña, donde deben llevar los troncos hacia un determinado lugar, pero los troncos son los que nos van

Posteriormente, formados en hileras, los grupos deberán recorrer el camino que cada uno graficó.

Una vez que todos lo han recorrido, el educador rotará a los grupos para que todos efectúen los trazados.

Cuando esto se haya realizado, podemos variar la manera de realizar el recorrido; por ejemplo, saltando, como cangrejo, etc.

Finalizamos la experiencia describiendo el trazado por cada grupo y reforzando el cumplimiento del recorrido.

Variaciones marcha atrás, saltando a pies juntos, gateando, todos juntos.

Observaciones

Actividad 7

El caminito de obstáculos

Materiales

- Tiza
- Conos
- Aros
- Cuerda
- Colchoneta



Características Actividad con implementos, en circuitos y de resolución de tareas

Desarrollo de la Actividad

El educador marcará el recorrido del caminito con la tiza, se ubicarán primero en fila los conos separados con 50 cm de distancia uno de otro, para que los niños y niñas pasen por entre los conos de lado a lado; hacia el lado izquierdo se colocarán los aros de dos en dos, procurando que salten por cada aro sin topar los bordes. Una vez cruzado los aros correrán hacia la cuerda para reptar bajo la misma pues se encontrara suspendida en el aire a 50 cm del suelo.

Al culminar se colocarán a la fila para realizarlo dos veces más, se tomará el tiempo y la capacidad de resolución de tareas.

Observaciones

MÓDULO N° 3

BAR ESCOLAR



INTRODUCCIÓN

El bar escolar puede y debe ser un medio de prevención de la malnutrición en los niños(as) escolares, siendo el lugar en el que día a día se adquieran unos hábitos alimentarios saludables y se conozcan de forma práctica las normas para una óptima alimentación y nutrición durante toda la vida.

Estrategia

La intervención se ejecutara a través de dos acciones:

- 1) Charlas educativas sobre alimentos saludables y manipulación de alimentos a la persona encargada del bar escolar.
- 2) Monitoreo de la oferta de productos en el bar escolar.

Se requiere que previa la intervención el plantel cuente con el Reglamento para el funcionamiento adecuado de bares escolares, en caso contrario se le proveerá del mismo, para una mejor comprensión de las charlas. El reglamento incluye en su contenido las normas adecuadas para una correcta manipulación de los alimentos, el espacio físico adecuado para su preparación y expendio, y el tipo de preparaciones que se recomiendan se oferten en el bar escolar.

Una vez provistas las charlas, a través de la observación semanal del saneamiento del bar escolar y las preparaciones ofertadas, se monitoreará el buen funcionamiento del bar escolar, con el fin de evaluar la ejecución del reglamento y la comprensión de los temas expuestos.



No. 0004 - 10

ACUERDO INTERMINISTERIAL

LOS MINISTERIOS DE EDUCACIÓN Y DE SALUD PÚBLICA

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución de la República del Ecuador, en el Título II, Capítulo II, hace referencia a los derechos del Buen Vivir, y el Art. 13 ordena: "Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria";

Que, la Carta Suprema, dispone en su Art. 44: "El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; y se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas";

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

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

Que, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria en su Art. 28 establece: "Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de



estos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritario. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como la promoción de alimentos de baja calidad a través de los medios de comunicación.”;

- Que,** la Ley Orgánica de Educación, en su Título I Capítulo I Objeto de la Ley y en su Art. 1 dice: “La presente Ley tiene como objeto fijar los principios y fines generales que deben inspirar y orientar la educación, establecer las regulaciones básicas para el gobierno, organización y más funciones del sistema educativo, y determinar las normas fundamentales que contribuyen a promover y coordinar el desarrollo integral de la educación”;
- Que,** el Plan Decenal de Educación en su política 6 establece el “Mejoramiento de la calidad y equidad de la educación e implementación de un sistema nacional de evaluación y rendición social de cuentas”;
- Que,** el Plan Nacional del Buen Vivir 2009-2013, objetivo 2, expresa que es responsabilidad del Estado “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población” y, en la política 2.1, “Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales”; y el objetivo 3 en la política 3.1, dispone “Promover prácticas de vida saludable en la población”; con sus literales c, d y f.
- Que,** de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud 2008 es necesario regular la comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a niños, niñas y adolescentes, porque éstas representan un riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles a escala mundial;
- Que,** en el marco de la cooperación interministerial de los Ministerios de Educación y de Salud Pública se ha visto la necesidad de perfeccionar el “Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares del sistema educativo nacional”, expedido mediante Acuerdo Interministerial 0001-10 del 14 de abril de 2010, publicado en el Registro Oficial 200 del 26 de mayo de 2010.

Manuscritas:
Una
MA
CFS

Manuscrita:
A.C.E.

EN USO DE LAS ATRIBUCIONES QUE LES CONFIEREN LOS ARTS. 151 Y 154 NUMERAL 1 DE LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, Y EL ART. 17 DEL ESTATUTO DEL RÉGIMEN JURÍDICO Y ADMINISTRATIVO DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA:

ACUERDAN:

EXPEDIR EL REGLAMENTO SUSTITUTIVO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACIÓN

CAPÍTULO I

DEFINICIONES, OBJETO Y ÁMBITO

Art. 1. Los bares escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expendio de alimentos y bebidas, naturales y/o procesados, que brindan una alimentación nutritiva, inocua, variada y suficiente.

Art. 2. El presente Reglamento tiene por objeto:

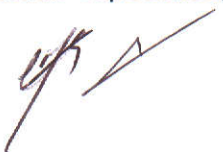
- a. Establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control;
- b. Controlar los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos, nutritivos e inocuos, y
- c. Promover hábitos alimentarios saludables en el sistema nacional de educación.

Art. 3. El presente Reglamento es de aplicación obligatoria en todos los bares de las instituciones educativas del país.

CAPÍTULO II

CARACTERIZACIÓN DE LOS BARES ESCOLARES

Art. 4. Todas las instituciones educativas del país, sin importar su financiamiento, ubicación o tamaño, deben generar espacios saludables, confortables y seguros para el consumo de alimentos al interior de sus instalaciones, adecuando, de ser el caso, recesos y recreos en función de que permitan a sus estudiantes disponer del tiempo suficiente para asearse, adquirir los alimentos e ingerirlos, además de realizar actividades de recreación; se implementarán medidas especiales, como horarios diferenciados o filas preferenciales, para





facilitar el acceso a los bares escolares a estudiantes con discapacidades o de los grados y cursos inferiores.

Se incentivará al estudiantado a observar normas higiénicas y sanitarias, y a establecer, en todo momento, prácticas democráticas y valores como el respeto, la solidaridad y la generosidad, en el marco de aplicación del Buen Vivir.

Art. 5. Los bares escolares, según su dimensión y el servicio que prestan, se clasifican en:

- a) **Punto de expendio:** Local de reducidas dimensiones con una superficie no mayor a 6 metros cuadrados, autorizado para el expendio de alimentos preparados o procesados en el interior de los establecimientos educativos. Dependiendo de la naturaleza de los alimentos que expendan deberá disponer de una adecuada cadena de frío que garantice la conservación de los mismos. No requiere del permiso de funcionamiento, pero está sujeto al control de la autoridad de salud correspondiente.
- b) **Bar escolar simple:** Local cerrado, con una superficie no mayor a 16 metros cuadrados, en el cual pueden prepararse alimentos para el expendio, siempre y cuando cumplan con las condiciones apropiadas para el efecto que se encuentran descritas en el presente Reglamento; en estos locales pueden expendirse también alimentos procesados, cumpliendo las condiciones normativas vigentes.
- c) **Bar escolar comedor:** Local cerrado, cuyas dimensiones superan los 16 metros cuadrados, y que cuenta con equipamiento e infraestructura completa, tanto para la preparación de alimentos como para el servicio de los mismos en sus propias instalaciones; de contar con servicios higiénicos y lavamanos, estos estarán aislados físicamente de las áreas de elaboración y servicio de los alimentos.

Art. 6. Los bares escolares deben estar ubicados a mínimo diez metros de los servicios higiénicos y lavabos que proporcione la institución educativa, los mismos que observarán un buen estado físico y de higiene. Todos los bares escolares contarán, al menos, con lavaderos y agua segura.

Art. 7. Los bares escolares deben ubicarse en lugares accesibles, tomando en especial consideración a las personas discapacitadas; deben estar en ambientes independientes de las baterías sanitarias y/o instalaciones de aguas servidas, alejados de cualquier foco de contaminación y malos olores, y mantenerse en todo momento en buenas condiciones higiénicas y sanitarias.

Art. 8. Los bares escolares deben ser construidos, adecuados o readecuados de conformidad con las normas de construcción vigentes, utilizando materiales resistentes, anti inflamables, anticorrosivos, recubiertos hasta el techo con

[Firma manuscrita]

[Firma manuscrita]



superficies lisas y de colores claros, fáciles de limpiar y desinfectar. Su diseño debe permitir el desplazamiento interior del personal de servicio, la ubicación de equipos, además de una superficie para la preparación adecuada de alimentos y bebidas, su exhibición y expendio, dependiendo del tipo de bar escolar.

- Art. 9.** Los bares escolares deben contar con iluminación y ventilación suficientes, de preferencia de fuentes naturales, deberán tener acceso formal a los servicios públicos con los que contare la institución educativa, como luz eléctrica, agua potable, alcantarillado, manejo de desechos, y observar todas las normas sanitarias y de seguridad vigentes.

CAPÍTULO III

ALIMENTOS, BEBIDAS, EQUIPOS Y UTENSILIOS

- Art. 10.** Los alimentos, bebidas y preparaciones que se expendan en los bares escolares y que sean preparados en los mismos, deben ser naturales, frescos y nutritivos, con características de inocuidad y calidad, a fin de que no se constituyan en riesgo para la salud de los que los consuman; el proveedor del servicio de bar escolar y su personal expendarán alimentos aplicando medidas de higiene y protección. Se deberá promover el consumo de agua segura y de alimentos ricos en fibra.




Los alimentos y bebidas preparados en el bar y/o procesados industrialmente deben cubrir el 15 por ciento de las recomendaciones nutricionales para la edad.

- Art. 11** Los alimentos y bebidas procesados que se expendan en los bares escolares deben contar con registro sanitario vigente, estar rotulados de conformidad con la normativa nacional y con la declaración nutricional correspondiente, especialmente de las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, carbohidratos totales y sodio. No podrán expendirse alimentos y bebidas procesadas y/o preparadas en el bar, que contengan cafeína, edulcorantes artificiales (excepto sucralosa) y alimentos que sean densamente energéticos con alto contenido de grasa, hidratos de carbono simple y sal, según se detalla en el siguiente cuadro:



Cuadro 1

CONTENIDO DE NUTRIENTES E INDICADORES DE EXCESO

Nutrientes indicadores	Bajo Contenido 	Mediano Contenido 	Alto Contenido 
Grasas totales	Contenido menor o igual a 3 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 1,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 3 y menor a 20 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 1,5 y menor a 10 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 20 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 10 gramos en 100 mililitros.
Grasas Saturadas	Contenido menor o igual a 1,5 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual 0,75 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 1,5 y menor a 5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 0,75 y menor a 2,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 2,5 gramos en 100 mililitros.
Grasas trans	Contenido menor o igual a 0,15 gramos en 100 gramos Contenido menor o igual a 0,075 gramos en 100 mililitros	Contenido mayor a 0,15 y menor a 1 gramo en 100 gramos Contenido mayor a 0,075 y menor a 0,50 gramos en 100 mililitros	Contenido mayor o igual a 1 gramo en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 0,50 gramos en 100 mililitros
Azúcares adicionados (incluye monosacáridos + disacáridos)	Contenido menor o igual a 5 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 2,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 5 y menor a 15 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 2,5 y menor a 7,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 15 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 7,5 gramos en 100 mililitros.
Sal	Contenido menor o igual a 0,3 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 0,3 gramos en 100 mililitros. (equivale a 120 miligramos de sodio)	Contenido mayor a 0,3 y menor a 1,5 en 100 gramos Contenido mayor a 0,3 y menor a 1,5 gramos en 100 mililitros. (equivale a entre 120 a 600 miligramos de sodio)	Contenido mayor o igual 1,5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 1,5 gramos en 100 mililitros (equivale a más de 600 miligramos de sodio)

Se podrán expender alimentos que cumplan con contenidos nutricionales bajos y medianos indicados en el cuadro 1.

Art. 12. Los proveedores incluirán en su oferta permanente alimentos, bebidas y preparaciones tradicionales, aprovechando los productos de temporada e incentivando los hábitos y costumbres propios de la población. Se respetarán.

Mano izquierda

Mano derecha



irrestringidamente, las disposiciones establecidas en normativas ambientales en relación a la fauna y flora en peligro de extinción.

Art. 13. Es responsabilidad del prestador del servicio evitar la descomposición prematura o vencimiento de los alimentos antes de su expendio, se aplicará el método PEPS ("Lo primero que entra es lo primero que sale"); la materia prima para la preparación, así como los alimentos y bebidas procesados, semi-elaborados y elaborados, deben conservarse en congelación, refrigeración o en ambiente fresco y seco, en vitrinas adecuadas o recipientes limpios y con tapa, dependiendo de las características del producto, a fin de protegerlos de agentes contaminantes, tomando en especial consideración aquellos de alto riesgo epidemiológico. Se debe evitar la exposición inadecuada de los alimentos durante su preparación, transporte y expendio.

Art.14. Los equipos y utensilios destinados a la preparación y transporte de alimentos deben ser de material resistente, inoxidable y anticorrosivo, fáciles de limpiar, lavar y desinfectar; los utensilios serán almacenados en vitrinas, al igual que la vajilla y cualquier otro instrumento que se use para su manipulación, preparación y expendio; el aseo y mantenimiento del menaje se hará con la periodicidad y en las condiciones que establece la normativa sanitaria vigente. En todo momento se evitará tocar con los dedos la superficie de la vajilla y utensilios que entre en contacto con los alimentos.

CAPÍTULO IV

HIGIENE Y ESTADO DE SALUD DEL PERSONAL DE SERVICIO

Art.15. En concordancia con la normativa sanitaria nacional, el personal que labore en los bares escolares deberá presentar un buen estado de salud, respaldado con el certificado de salud ocupacional que otorga el Ministerio de Salud Pública, actualizado anualmente, sin perjuicio de aplicación de programas de medicina preventiva.

Art.16. En caso de conocer o sospechar que el personal que trabaje en los bares escolares padezca de una enfermedad infecciosa, presente heridas infectadas o irritaciones cutáneas, no debe manipular alimentos.

Art.17. El personal que labore en los bares escolares observará las siguientes medidas básicas de higiene y protección:

- a) Impedir el acceso a personas extrañas a las áreas de preparación y manipulación de alimentos.
- b) Usar delantal de color claro, limpio, en buen estado de conservación.
- c) Mantener las manos limpias, uñas cortas, sin pintura y sin joyas.

[Firmas manuscritas]



- d) Llevar en todo momento el cabello recogido y gorro protector de color claro, limpio y en buen estado de conservación.
- e) No manipular simultáneamente dinero y alimentos.
- f) Lavarse las manos con agua circulante, jabón y desinfectarse antes de comenzar el trabajo, cada vez que salga y regrese al área asignada, después de usar el servicio higiénico y de manipular cualquier material u objeto que represente riesgo de contaminación.

Art.18. Todo local debe contar con un desinfectante para el uso permanente de quienes manipulen los alimentos.

CAPÍTULO V

DISPOSICIONES PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE EXPENDIO DE ALIMENTOS EN BARES ESCOLARES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS.

Art.19. Los procedimientos para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares a seguirse por parte de las instituciones educativas públicas se someterán a lo establecido en el artículo 51 numeral 1 de la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública, y el artículo 58 del Reglamento General de la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública, y en lo pertinente al presente Reglamento.

Art.20. Las instituciones educativas públicas que constituyan unidades ejecutoras harán los procedimientos para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares, sujetándose a lo previsto en el artículo anterior.

Art.21. Las instituciones educativas públicas que no constituyen unidades ejecutoras realizarán la contratación para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares a través de las respectivas unidades ejecutoras.

Art.22. El contrato para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares de las instituciones educativas públicas durará dos años lectivos.

Art.23. En el proceso de selección para la contratación del proveedor del servicio de los bares escolares de las instituciones públicas, actuará el Comité Institucional, detallado en el Art. 47 de este Reglamento, en representación de la institución educativa a excepción del delegado de la Unidad de Salud correspondiente del Ministerio de Salud Pública y para la celebración del contrato con el adjudicado, será el representante de la institución educativa quien lo suscriba.

Art.24. Para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de las instituciones públicas se deberá hacer constar el valor que será cancelado por el proveedor, cada fin

Uog

[Firma]

[Firma]



de mes de forma improrrogable, exceptuando diciembre, que deberá ser cubierto hasta el 10 de dicho mes, y será calculado de la siguiente manera:

- a) El 40 % del total de estudiantes legalmente matriculados en el año lectivo que corresponde al primer año de vigencia del contrato.
- b) Ese 40% del número de estudiantes matriculados multiplicado por:
 - 0,25 (veinticinco centavos) de dólar de los Estados Unidos de Norteamérica para las instituciones urbano-marginales y rurales;
 - 0,35 (treinta y cinco centavos) de dólar de los Estados Unidos de Norteamérica para las demás instituciones educativas.
- c) El valor resultante (que se considerará un valor diario) se multiplicará por el número de días de asistencia a clases durante el mes.
- d) De este último valor se calculará el 10%, y ese monto será el costo que la institución educativa debe cobrar al administrador por concepto de la utilización de la infraestructura física y sanitaria del bar escolar; a este valor deberá añadirse el impuesto al valor agregado (IVA).

La institución educativa no tendrá relación alguna de tipo laboral y de seguridad social con el proveedor o con el personal que labore en los bares escolares.

El valor así calculado, según los literales anteriores, se depositará mensualmente en la cuenta rotativa de ingresos que la unidad ejecutora mantiene en un Banco Corresponsal del Banco Central del Ecuador. En el caso de unidades ejecutoras que no tengan esta cuenta, deberán aperturarla en un banco corresponsal del Banco Central, estableciendo en el convenio que se suscriba para el efecto, que: los recursos se transferirán automáticamente a la cuenta de registro que cada institución mantiene en el Banco Central, en un plazo no mayor a cuatro días. Los recursos que se generen por concepto de bares escolares, deben regresar a cada plantel educativo que lo generó. Dichos recursos se destinarán para la construcción, mejoramiento y mantenimiento de la infraestructura física y sanitaria del bar escolar prioritariamente, en proyectos con fines educativos vinculados a la salud, alimentación, nutrición, ambiente, actividades deportivas y apoyo a estudiantes de escasos recursos económicos para que puedan acceder a los alimentos del bar escolar.

Art.25. En caso de que una misma institución educativa pública dispusiere de varios bares, estos deben estar bajo un solo proveedor.

Art.26. El proveedor adjudicado para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de las instituciones públicas, clasificados en el Art. 5 de este

Handwritten signatures and initials:
CAG, MW, [signature], [signature], [signature]



Reglamento como bar escolar simple o bar escolar comedor deberá presentar, al Comité Institucional, los siguientes documentos, en copias debidamente certificadas:

- a) Registro Único de Contribuyentes (RUC), donde conste la actividad que desarrolla;
- b) Registro Único de Proveedores (RUP);
- c) Permiso de Funcionamiento, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción;
- d) Certificado Ocupacional de Salud, otorgado por el centro de salud del Ministerio de Salud Pública, más cercano a su jurisdicción, del administrador y del personal que va a laborar en cada bar;
- e) Certificado de Capacitación en Manipulación de Alimentos, Alimentación y Nutrición, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción.

Art.27.El proveedor adjudicado para la prestación de servicio de expendio de alimentos y utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de instituciones públicas clasificados en el Art. 5 de este Reglamento como Punto de Expendio, se sujetará al control de la autoridad de salud correspondiente.

Art.28 El proveedor de servicios de expendio de alimentos del bar escolar deberá presentar trimestralmente al Comité Institucional el listado detallado de los alimentos, bebidas y preparaciones, y con los precios individualizados, para su aprobación, con una semana de anticipación al trimestre para el que se oferta.

CAPÍTULO VI

DISPOSICIONES PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE EXPENDIO DE ALIMENTOS Y UTILIZACIÓN DE INFRAESTRUCTURA FÍSICA Y SANITARIA EN BARES ESCOLARES DE INSTITUCIONES FISCOMISIONALES Y PARTICULARES

Art.29 En las instituciones educativas fiscomisionales y particulares, los procedimientos de contratación para la prestación de servicios de expendio de alimentos y utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares se regirán por el marco normativo del derecho privado, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 324 del Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación.

Art.30. El proveedor de servicios de expendio de alimentos y utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de instituciones fiscomisionales y particulares deberá presentar al Comité Institucional los siguientes documentos, en copias debidamente certificadas:

Manuel

[Firma]

[Firma]



- a) Permiso de Funcionamiento, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción;
- b) Certificado Ocupacional de Salud, otorgado por el centro de salud del Ministerio de Salud Pública, correspondiente a su jurisdicción, para el administrador y el personal que va a laborar en cada bar;
- c) Certificado de Capacitación en Manipulación de Alimentos, Alimentación y Nutrición, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción.
- d) Registro Único de Contribuyentes (RUC), donde conste la actividad que desarrolla;

Art.31. El proveedor de servicios de expendio de alimentos del bar escolar deberá presentar trimestralmente al Comité Institucional el listado de los alimentos, bebidas y preparaciones, detallado y con los precios individualizados, para su aprobación, con una semana de anticipación al trimestre para el que se oferta.

CAPÍTULO VII

PROHIBICIONES

Art.32 Se prohíbe la participación en el concurso de ofertas para la contratación de servicios para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de las instituciones públicas de: docentes, autoridades, personal administrativo, asociaciones, comités y personal de servicio que laboren en la Institución; así como de sus familiares, hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad, conforme a los Arts. 22 y 23 de la Codificación del Código Civil y lo dispuesto en los Arts. 62 y 63 de la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública.

Art.33 Se prohíbe expresamente que los recursos generados por concepto de utilización de la infraestructura física destinada para los bares escolares de las instituciones públicas, se utilicen en la ejecución de actividades y adquisición de bienes que no estén contemplados en el artículo Art. 24 de este Reglamento.

Art.34 Las autoridades de las instituciones educativas públicas y el proveedor adjudicado para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares, quedan totalmente prohibidos de recibir y dar bienes, dinero y otros beneficios que no estén contemplados en el contrato. Dentro de este contexto, los adjudicados tendrán la facultad de ejercer la acción pública para denunciar actos que impliquen falta de transparencia. Las denuncias serán tramitadas de

las

de

de



conformidad con las leyes y reglamentos vigentes. Los transgresores tendrán responsabilidad administrativa, civil y penal.

Art.35 Se prohíbe que los bares escolares sean sitios de vivienda o dormitorio, y que se mantengan bajo su cuidado a niños y niñas de cualquier edad. Se prohíbe la presencia de animales.

Art.36 Se prohíbe ofertar o publicitar alimentos, bebidas o preparaciones que contengan edulcorantes artificiales (excepto sucralosa), cafeína y alimentos calificados con alto contenido de nutrientes que son indicadores de exceso, dentro de las instituciones educativas.

Art. 37 Se prohíbe la reutilización de aceites y grasas para la preparación de alimentos por ser nocivos o peligrosos para la salud humana.

Art.38 Se prohíbe la utilización de material informativo sobre alimentación y nutrición dirigida a los escolares sin la autorización de las instancias técnicas de los ministerios de Salud y Educación.

Art.39 Se prohíbe el expendio y consumo de cigarrillos, productos del tabaco y/o bebidas alcohólicas, así como la publicidad y promoción en general dentro de las instituciones educativas, en cumplimiento de la Ley Orgánica de Salud. No podrán destinarse, bajo ningún concepto, espacios para fumadores, ni aun en actividades sociales, culturales, deportivas y extracurriculares.

CAPÍTULO VIII

SANCIONES

Art.40 La inobservancia parcial o total del presente Reglamento y las infracciones que cometieren los proveedores de los bares de los establecimientos educativos se sujetarán a lo previsto en la normativa vigente que corresponda.

Art.41 Cuando la inobservancia o falta sea atribuible a los directivos y docentes de las instituciones educativas públicas, se aplicará la causal establecida en el numeral 3 del Art. 32 de la Ley de Carrera Docente y Escalafón del Magisterio Nacional, previo sumario administrativo correspondiente.

CAPÍTULO IX

EJECUCIÓN, CONTROL Y SEGUIMIENTO

Art. 42 Para la aplicación y cumplimiento cabal y permanente del presente Reglamento se conformará un comité nacional, provinciales e institucionales.

Art. 43 El Comité Nacional estará integrado por:

- El Ministerio de Educación a través de los delegados de:
 - Programa Nacional de Educación para la Democracia, quien lo presidirá
 - Dirección Nacional de Apoyo y Seguimiento
 - Orientación y Bienestar Estudiantil
- El Ministerio de Salud Pública a través de los delegados de:
 - Nutrición
 - Control y Mejoramiento en Vigilancia Sanitaria
 - Control y Mejoramiento en Salud Pública (Promoción de la Salud y Epidemiología)

El Comité Nacional se reunirá, ordinariamente con carácter obligatorio, al inicio y final del año escolar, de acuerdo a los regímenes, y extraordinariamente cuando se requiera.

Art. 44 El Comité Nacional tendrá como funciones:

- Elaborar un programa de alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario para el sistema nacional de educación.
- Establecer los lineamientos generales para la implementación y monitoreo de este Reglamento y otros documentos relacionados.
- Realizar el monitoreo y seguimiento a los comités provinciales.

Art. 45 El Comité Provincial estará integrado por:

- La Dirección Provincial de Educación a través de los delegados de:
 - Coordinación Provincial del Programa de Educación para la Democracia, quien lo presidirá
 - Supervisión
 - Orientación y Bienestar Estudiantil
- La Dirección Provincial de Salud a través de los delegados de:
 - Nutrición
 - Vigilancia Sanitaria
 - Control y Mejoramiento en Salud Pública (Promoción de la Salud y Epidemiología)

El Comité Provincial se reunirá, ordinariamente con carácter obligatorio, al inicio y final del año escolar, de acuerdo a los regímenes, y extraordinariamente cuando se requiera.

Art. 46 El Comité Provincial tendrá como funciones:

- Ejecutar el programa de alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario para el sistema nacional de educación.
- Contar con una base de datos actualizada de los bares escolares existentes en su jurisdicción.
- Ejecutar las demás directrices que se deriven del Comité Nacional.

Art. 47 El Comité Institucional estará integrado por:

- Rector/a o Director/a de la Institución, quien lo presidirá





- Jefe del departamento de Orientación y Bienestar Estudiantil; donde no hubiere lo sustituirá un docente de la institución educativa con formación académica vinculada al tema.
- Presidente/a del Comité Central de Padres de Familia.
- Presidente/a del Consejo Estudiantil.
- Delegado/a de la Unidad de Salud del Ministerio de Salud Pública correspondiente a su jurisdicción.

El Comité Institucional se reunirá, ordinariamente con carácter obligatorio, al inicio y final del año escolar, y extraordinariamente cuando se requiera.

Art. 48 El Comité Institucional tendrá como funciones:

- Coordinar acciones de sensibilización, capacitación y control con las unidades respectivas del Ministerio de Salud Pública, en temas relacionados con salud, alimentación y nutrición.
- Coordinar acciones de sensibilización y control con la municipalidad respectiva en relación a las ventas ambulantes de alimentos que se ubicaren en los alrededores de los establecimientos educativos.
- Aplicar el programa de alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario para el sistema nacional de educación.
- Vigilar el cumplimiento de las actividades regulares para eliminación y control de fauna nociva en los bares escolares de su Institución.
- Organizar acciones educativas y pedagógicas sobre salud, alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario en su institución educativa.
- Aplicar las demás directrices que se deriven de los comités Nacional y Provincial.

El rector/a o director/a de la institución educativa reportará a la unidad de salud más cercana y/o al área de salud correspondiente los posibles casos de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

Art. 49 Los comités Nacional, Provinciales e Institucionales, podrán solicitar apoyo técnico y financiero a las instancias y dependencias pertinentes, para la operativización del presente Reglamento.

DISPOSICIONES GENERALES

PRIMERA.- En el caso de que un mismo establecimiento educativo disponga de varios bares escolares, el permiso de funcionamiento será otorgado para cada uno de ellos.

DISPOSICIONES TRANSITORIAS

PRIMERA.- Se concede el plazo de 18 meses a partir de la fecha de expedición del presente Reglamento para que los proveedores de los bares escolares obtengan el permiso de funcionamiento respectivo, cumpliendo con todos los requisitos establecidos en este Reglamento y demás normativa aplicable.

Durante este periodo, las direcciones provinciales de Salud, a través de las coordinaciones de Vigilancia Sanitaria provinciales, harán seguimientos periódicos del mejoramiento continuo del funcionamiento de los bares escolares a fin de que, una vez concluido dicho plazo se otorgue el permiso de funcionamiento respectivo.



SEGUNDA.- Para el cabal cumplimiento del presente Reglamento, los Ministerios de Educación y de Salud Pública expedirán, en un plazo no mayor a 60 días, un Instructivo de Operativización, que facilite la ejecución del mismo.

TERCERA.- Si existieren proveedores que a la fecha de promulgación de este Reglamento disponen del permiso de funcionamiento vigente, éste se considerará válido hasta la fecha de su caducidad, siempre y cuando este proveedor sea la persona que resultó favorecida con la adjudicación para la prestación de servicios de expendio de alimentos y utilización de infraestructura física y sanitaria del bar escolar; caso contrario este permiso de funcionamiento será cancelado. Para la renovación del permiso de funcionamiento por parte del proveedor adjudicado se aplicará lo dispuesto en la primera disposición transitoria.

DISPOSICIONES FINALES

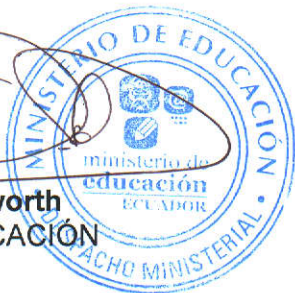
PRIMERA.- Derógase el Acuerdo Interministerial 0001-10 expedido por los ministerios de Educación y de Salud Pública el 14 de abril del 2010.

SEGUNDA.- De la ejecución del presente Reglamento, que entrará en vigencia a partir de la fecha de su expedición, sin perjuicio de su publicación en el Registro Oficial, encárguense los ministerios de Educación, a través de su Programa Nacional de Educación para la Democracia, y el Ministerio de Salud Pública, a través de la Dirección General de Salud.

Comuníquese y publíquese.


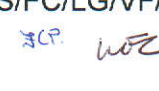

DADO Y FIRMADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, A 15 OCT. 2010


Gloria Vidal Illingworth
MINISTRA DE EDUCACIÓN




David Chiriboga Allnutt
MINISTRO DE SALUD PÚBLICA


LMA/TBA/CC/YV/HTM

CL/VF/RC/MS/FC/LG/VF/AA/PC/EH/MC
  



Para constancia de lo actuado firman las dos instituciones presentes:

Ministerio de Educación

Luis Monteros

Helen Tamayo

Iván Yerovi

Teodoro Barros

Sergio Mayorga

Christian Escobar

Ministerio de Salud

Rocío Caicedo

Lidia García

Flor Cuadrado

Magda Saltos

Verónica Flor

Margarita Cañar

Alexandra Arteaga

Elina Herrera

Patricio Calvopiña

Vilma Freire

ANEXO 2

Formulario de Validación

ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
ACTIVIDAD	OBSERVACIONES	CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES	SUGERENCIAS DOCENTES	PARTICIPACIÓN DE NIÑOS
1					
2					
3					
4					
5					
6					

7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

14					
15					

ACTIVIDAD FÍSICA					
ACTIVIDAD	OBSERVACIONES	CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES	SUGERENCIAS DOCENTES	PARTICIPACIÓN DE NIÑOS
1					
2					

3					
4					
5					
6					
7					

BAR ESCOLAR

MES	OBSERVACIONES	CONCLUSIONES	RECOMENDACIONES	SUGERENCIAS ENCARGADOS	PARTICIPACIÓN DE NIÑOS
1					
2					

ANEXO 2ª**PARÁMETROS DE EVALUACIÓN**

ACTIVIDAD	PARÁMETRO		
	P.N.	C.A.	C.M.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

ANEXO 4

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



Elaborado por:
MARCELA GARCÍA ULLOA

Hábitos Alimentarios

- Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos



Importancia de la Alimentación



- Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada.
- Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable

Pirámide de Alimentos



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

La Pirámide de Alimentos



Ojo con estos Alimentos → Caries, peso

Alimentos formadores → Músculos, huesos

Alimentos protectores → Enfermedades

Alimentos energéticos → Jugar, estudiar

Como es una alimentación sana?

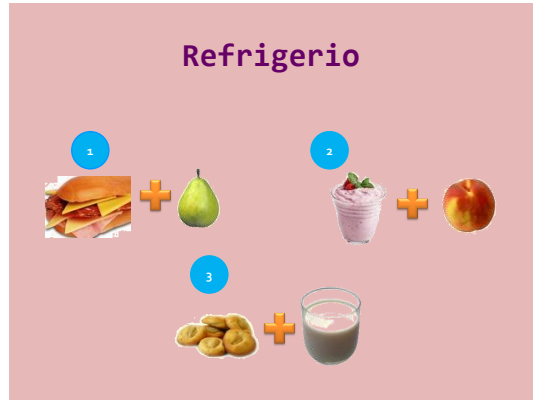
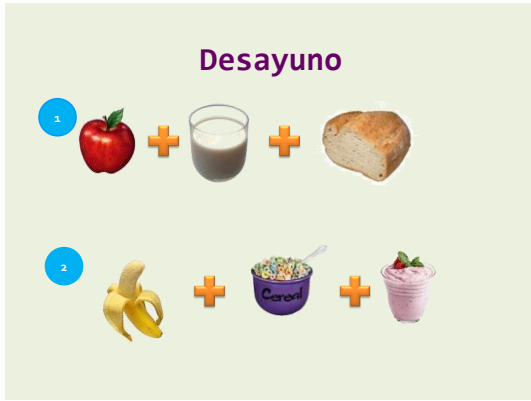
- La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas

DESAYUNO: lácteo + cereal + fruta + agua

ALMUERZO: cereal + verduras + carne + fruta + agua

REFRIGERIOS: fruta + lácteo
almidón + verdura
lácteo + almidón
almidón + fruta

MERIENDA: verdura + carne + fruta + agua



Grasas o lípidos: Mejor con moderación

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado.

- Son excelente fuente de energía.
- De las grasas se obtienen los **ÁCIDOS GRASOS** que el cuerpo necesita y no es capaz de elaborar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D, E y K, importantes para las funciones cerebrales, cardiacas, la vista, la piel, cabello, la absorción del calcio y la secreción de hormonas sexuales.
- Consuma aceites de origen vegetal, preferiblemente de oliva y reducir el consumo de grasas de origen animal.



Pirámide de Actividad Física





FOTOS







LOS ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES

¡Divertete! Identifica la función de cada alimento y únelo a los gráficos correspondientes. Colorea los alimentos.

MUSCLOS Y DIENTES FUERTES

CONTRA ENFERMEDADES

ENERGÍA

FELICITACIONES A LOS SUPERHEROES

Britany





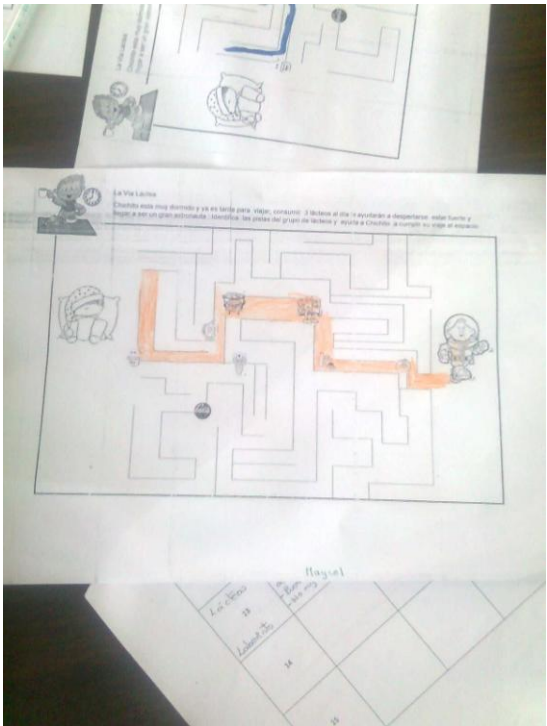














PARA GRADOS ACADÉMICOS DE LICENCIADOS (TERCER NIVEL)

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, **MARCELA VANESSA GARCÍA ULLOA**, C.I. **172149887-9**, autora del trabajo de graduación intitulado: **“Diseño y Validación del Manual de Alimentación y Actividad física para docentes en escuelas del Valle de los Chillos pertenecientes a la provincia de Pichincha”**, previa a la obtención del grado académico de **LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA** en la Facultad de Enfermería:

- 1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 16 de mayo del 2011



Marcela Vanessa García Ulloa

C.I. 172149887-9