

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

Facultad de Arquitectura,
Diseño y Artes

Escuela: Diseño Gráfico

*“Diseño de material didáctico y de capacitación
para niños(as) de 3 a 5 años, sus padres y
docentes como estimulación a una
alimentación saludable”*

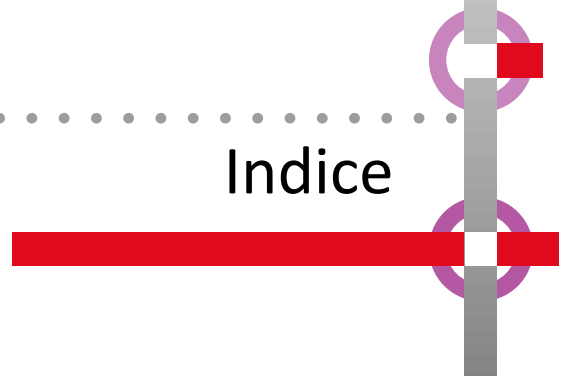
Autora: Miriam Jeanneth Fonseca F.

Directora: Dis. Ana Karinna Hidalgo

Ciudad: Quito, Año: 2008



Introducción.....	1
Justificación.....	4
Objetivos.....	8
Marco Contextual	
Antecedentes	
La mala nutrición.....	10
Causas de la mala nutrición	10
Efectos de la mala nutrición.....	13
Material exixtente	15
Alcances y delimitacion del Contexto	25
Nutrición - Psicología Infantil - Juego	
Nutrición	27
Comidas en familia	27
Abastecerse de alimentos saludables.....	28
¿Cómo dar un buen ejemplo?	30
No batallar por la comida.....	30
Involucrar a los niños.....	31
El niño	
El niño a los 3 años	32
El niño a los 4 años	33
El niño a los 5 años	35
¿Cómo contribuir con el desarrollo de los niños?	36
El juego	37



El juego simbólico-El juego desordenado-Los juguetes	38
El dibujo	39
Recompensa y castigo.....	40
Trabajar con los maestros.....	41
Alcances y delimitaciones de esta capítulo.....	42
Diseño: Fundamentos metodológicos, teóricos y conceptuales.	
Metodología de Diseño.....	44
Comunicación Visual y Diseño Gráfico.....	46
Elementos de diseño y comunicación visual	49
Forma	49
Color	51
Textura	54
Tipografía	55
Jugar con el arte	62
Diseño editorial, los prelibros.....	63
Juegos y juguetes	66
Alcances y delimitaciones de los fundamentos	66
Propuesta	
Diseño y desarrollo de la propuesta.....	72
Colores base.....	72
Tipografía	74
Formas	75
Estilo de ilustraciones.....	75

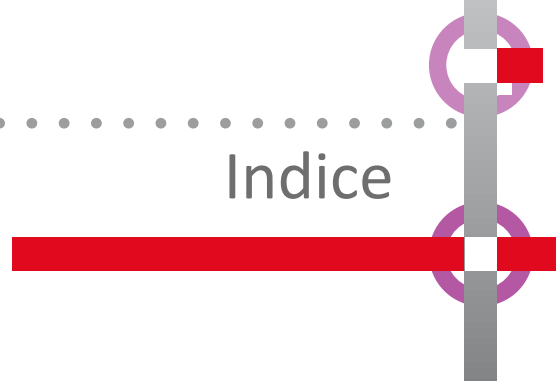
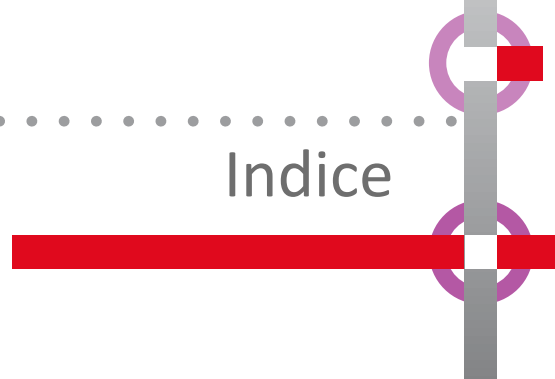


Imagen del proyecto	78
Material diseñado	82
Torre de dados	83
Rompecabezas	90
Libro didáctico	94
Guía nutricional	103
Juego Multimedia	112
Empaque	116
Formas de usar el kit	117
Conclusiones.....	121
Bibliografía	123



Indice



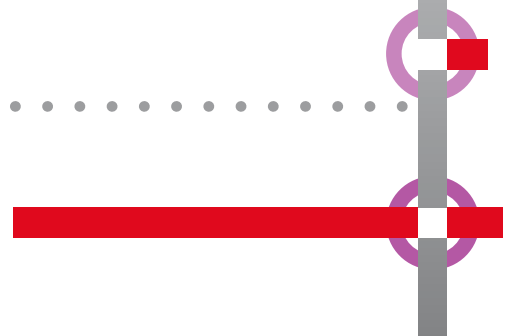
Un sueño de superación se hizo realidad y con él comienzan a generarse grandes cambios. Todo mi esfuerzo se lo dedico con inmenso cariño y gratitud a mis amados Padres. Ellos fueron mi inspiración constante, me llenaron de fortaleza y me enseñaron con su ejemplo que la vida es más maravillosa si se ayuda a los demás.

Dedicatoria



Este proyecto es la conjugación de fortalezas, sabiduría y profesionalismo de varias personas. Por ello, hago extensivo mi profundo agradecimiento a mi querida Directora Ana Karinna Hidalgo porque compartió conmigo no solo sus conocimientos profesionales, sino su tiempo, enriqueciendo y animando mis ideales de superación. También doy gracias a toda mi familia que me apoyo incondicionalmente de una u otra forma. Sobre todo, doy gracias a Dios porque con su amorosa mano guía mis pasos no solo en esta feliz culminación de mi proyecto sino todos los días de mi vida.

Agradecimiento





Introducción

.....
:
:

Introducción



Los problemas de alimentación y en especial la mala alimentación infantil en el Ecuador son muy frecuentes. A lo anterior se suma la carencia de información adecuada y oportuna con la que se agudiza esta difícil situación.

En este proyecto se profundizará este tema. Se conocerán las causas de la mala nutrición y con el estudio de puntos específicos en el área del Diseño, se harán propuestas basadas en la psicología infantil, la nutrición y el juego.

El documento está dividido en cinco capítulos. Cada capítulo finaliza con los alcances y delimitaciones, que se estudiaron previa realización de la propuesta de diseño. Todo esto, con el fin de precisar con claridad hasta donde llegar en este Trabajo de fin de carrera (T.F.C.)

En el primer capítulo se realiza una investigación y análisis del problema de la mala nutrición en los niños y niñas ecuatorianos, sus causas y efectos. Además se realiza un análisis de las soluciones y material existente en el Ecuador, relacionado con nutrición y campañas para la buena alimentación.

En el segundo capítulo se realiza el análisis de una buena nutrición infantil y la forma de hacerlo correctamente. También se estudia el desarrollo del niño y la niña a los tres, cuatro y cinco años de edad. Se trata del juego como una parte importante para el desarrollo del niño o la niña.

En el tercer capítulo se estudia la metodología aplicada basada en Bruno Munari, el diseño gráfico, la comunicación visual y sus elementos, así como también formas diferentes de jugar y leer, para desarrollar la propuesta de diseño.

En el cuarto capítulo se visualizará el desarrollo de la propuesta de juegos para niños y niñas de 3 a 5 años, sus padres y maestros y material didáctico, con el fin de crear lazos más fuertes en la familia y en la escuela y desarrollar las habilidades de los niños y las niñas.

Los niños/as evolucionan rápidamente de los tres a los cinco años, por lo que se propone realizar distinto material para cada edad.

Para niños/as de tres años se propone diseñar lo siguiente: rompecabezas, torre de cubos, libro didáctico y juego multimedia. Para los niños/as de cuatro años la propuesta es realizar un dominó nutricional, un libro de actividades, un cuento y un juego multimedia. Para los niños/as de cinco años se propone una ruleta nutricional, un libro de actividades, un cuento y un juego multimedia. Finalmente para los padres y maestros se diseñará una guía nutricional.

Para finalizar en el quinto capítulo se presentarán las conclusiones y la bibliografía utilizada en este T.F.C.



Justificación

.....
:
:

Justificación



“Mejorar la nutrición tiene importantísimas repercusiones en la supervivencia infantil. La buena nutrición ayuda a los niños y niñas a crecer, salva vidas e incide favorablemente en el desarrollo humano. El último informe de la serie «Progreso para la Infancia», dedicado a la nutrición destaca la importancia de un compromiso mundial para librar a más de 140 millones de niños y niñas de la amenaza del hambre”¹

El ser humano debe alimentarse correctamente, de tal manera que su crecimiento físico y su desarrollo mental sean saludables. Tomando en cuenta que desde su nacimiento un niño necesita de las defensas y nutrientes necesarios para desarrollarse de una manera óptima para evitar problemas posteriores.

“Si en la infancia no se lleva una alimentación correcta, es posible que un niño llegue a tener diversos trastornos funcionales, aumentando la posibilidad de contraer enfermedades como: diabetes, obesidad, hipertensión, cirrosis y hasta cáncer, así como también desnutrición y bajo peso que tienen graves consecuencias para la salud de los niños y niñas, aumentando su vulnerabilidad a las infecciones y causando serios problemas en su desarrollo físico y mental. Una buena alimentación sobretodo durante los primeros años de vida, es la base para un crecimiento adecuado, aunque en algunos casos se presenten distintos problemas que impidan lograr este objetivo como es el caso de las familias de escasos recursos, falta de educación por parte de los padres para alimentar correctamente a sus hijos, o poco apetito por parte de los mismos niños ya sea por problemas psicológicos o por malos hábitos para comer”²

La mala nutrición y los problemas que aparecen a causa de esto llevan a extremos muy graves: la desnutrición y la obesidad. Problemas que después son muy difíciles de revertir. Para evitarlos la educación por parte de los padres es necesaria mediante campañas, libros, afiches, entre otros elementos visuales. Todo esto les dará la pauta para alimentar correctamente a sus hijos con los nutrientes que se encuentren a su alcance.

1. Organización: UNICEF <http://www.crin.org/resources>

2. CALLAY Susana, BRAVO Leonor, **Nutrición y Desnutrición Infantil INNFA**, Quito-Ecuador, 2000



En Ecuador los problemas son similares al resto del mundo y el estudio que se realizará se basará específicamente en la provincia de Pichincha en la ciudad de Quito, debido a que “en Pichincha, el 28% de los niños(as) menores de cinco años de edad presenta desnutrición o retardo en el crecimiento (baja talla para la edad). Sobre este nivel los indicadores más altos y preocupantes se encuentran entre los hijos(as) de mujeres de bajos niveles de instrucción (37%) y de aquellas clasificadas en los quintiles económicos más pobres (entre el 28% y 37%). Así mismo, excepto los niños(as) menores a un año, el grado de desnutrición no tiene mayores diferencias en las demás edades hasta los 5 años, tampoco existen mayores diferencias según el sexo de los niños(as). En el caso de Quito, el grado de desnutrición es mayor que a nivel provincial(30%)”³

En la ciudad de Quito el grado de mala nutrición se presenta en una gran cantidad de familias. La pobreza, la falta de educación de los padres que desconocen la forma de alimentar correctamente a sus hijos, son las causas fundamentales de ella. Por ello, es importante implantar un programa de alimentación que guíe, capacite y proporcione a los padres la información y el conocimiento necesario tanto para tratar a sus hijos(as) de la manera adecuada el momento de sus tres comidas diarias más importantes, así como también para solucionar los alimentos correctos que deben consumir los niños(as) para la edad que tienen.

Es importante que también los niños(as) tengan conocimiento y puedan distinguir los alimentos sanos de los que no benefician a su salud. Deben tener la motivación de comer sanamente con la ayuda importantísima de sus padres y en otros casos de los docentes que son los encargados de alimentar a los niños(as) cuando sus padres se encuentran trabajando. En este contexto también es necesario la creación del material de capacitación para el docente.



El diseño gráfico es la guía que inspira a la creación de este material didáctico y juegos. Es la disciplina que interpreta, ordena y presenta visualmente los mensajes que el diseñador quiere transmitir al usuario.

De esta manera, conjuntamente con la nutrición y psicología, el diseño gráfico será la disciplina encargada de producir y generar visualmente este material. A través de él se ofrecerá la información necesaria sobre la manera más eficiente, gráfica y ordenada de alimentar correctamente a los niños(as) de 3 a 5 años. Edades de mayor riesgo para contraer enfermedades por la falta de defensas, por una mala alimentación, como se mencionó anteriormente.

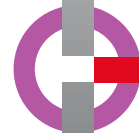




Objetivos

.....
:
:

Objetivos



Objetivo General

Estimular, mediante el diseño de material didáctico dentro de un programa de alimentación infantil, el interés del niño(a) y el de sus padres para mantener una alimentación saludable.

Objetivos Específicos

- Analizar las causas que producen la falta de apetito en un niño, mediante la ayuda de la psicología infantil.
- Buscar las posibles soluciones para el problema de nutrición, una vez reconocidas las causas.
- Escoger las soluciones en las que se puede aplicar el diseño: juegos, guías alimenticias, material didáctico, todo esto sobre la base del diseño editorial.
- Diseñar el material escogido para la motivación alimenticia.





*Investigación y estudio del problema de nutrición en los niños y niñas ecuatorianos.
Análisis del material existente en el Ecuador, relacionado con nutrición.*

Marco Contextual

.....
:
.

Marco Contextual



Antecedentes

Factores que causan el problema de nutrición en niños(as) ecuatorianos(as).

La mala nutrición

La pobreza en Ecuador genera varios problemas que amenazan a un gran número de familias. Los pobres han tenido menos beneficios en aspectos como educación, salud, vivienda, alimentación. En este proyecto se analiza este punto de la mala nutrición fruto de una carencia económica o de una adecuada formación o educación.

Debido a la falta de ingresos económicos homogéneos y sobre todo el desconocimiento sobre nutrición, las familias combinan de forma incorrecta sus raciones alimenticias. Esto trae como consecuencia la mala nutrición en los seres más vulnerables que son los niños y niñas. Está incorrecta nutrición tiene efectos nocivos en gran parte de la población infantil ecuatoriana, que sufre de desnutrición crónica, anemia, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad.

Se ha descrito muy rápidamente las causas y efectos de la mala nutrición en el Ecuador, a continuación se estudiará con profundidad estos puntos así como también algunas de las soluciones propuestas por diferentes entidades públicas y privadas en el Ecuador.

Causas de la mala nutrición

Falta de ingresos económicos homogéneos

“Según la última medición de los ingresos de los hogares del país, en la primera parte del 2004, el 46% hogares del país contaba con ingresos de US \$2 o menos por miembro y por día. En cuanto a la población, el 47% de los ecuatorianos y ecuatorianas subsistía con menos de \$2 diarios por persona y 23% con menos de \$1 diario”⁴.

4. INEC, 2005, página 18.

Los resultados nos muestran la gran cantidad de familias pobres que viven en el Ecuador. La falta de empleo, educación agudizan su difícil situación.

Lógicamente una de las consecuencias de todo esto es la mala nutrición, puesto que estos hogares con su ingreso mínimo por persona, tienen que darse modos para distribuir esa mínima cantidad en educación, alimentación, transporte, vivienda y salud. Inevitablemente tienen que dar prioridad a lo que ellos consideren más importante, aunque a veces sea una decisión errónea. A partir de este problema como en la mayoría de los casos, los más débiles son los más afectados.

De ahí que en la mayoría de familias la alimentación correcta deja de ser una prioridad y optan por alimentarse con lo que tienen en ese momento. Es así que la desigualdad de ingresos económicos provoca que la distribución alimentaria en el Ecuador también sea desigual.

Distribución alimentaria y problemas nutricionales en el Ecuador.

“En el país, la oferta alimenticia, en términos potenciales, fue suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales de la población a pesar, incluso, de la caída de la producción como consecuencia de “El Niño” de 1997-98 y la crisis económica de fin de la década. En efecto, en promedio, los ecuatorianos disponen de 2.278 kilocalorías por día, energía suficiente como para satisfacer sus necesidades nutricionales mínimas (2.237 kilocalorías; c. World Bank 1995).”⁵

Por lo mencionado anteriormente la oferta de alimentos no parecería un problema que afecta a la sociedad ecuatoriana; sin embargo, dada la desigualdad de la distribución de ingresos, punto que se desarrolló anteriormente, esta oferta calórica que permite satisfacer las necesidades alimenticias mínimas es evidentemente insuficiente para cubrir esta necesidad de los sectores de bajos ingresos. Lo preocupante es que son las familias pobres de nuestro país, pero además de los bajos ingresos de varias familias y la carencia de alimentos que cumplan con

la necesidad calórica de cada individuo es evidente otro problema, las familias no saben combinar correctamente sus alimentos por falta de educación tanto para elaborar comidas nutritivas, como para invertir en alimentos nutritivos.

Falta de educación

La falta de educación por parte de los padres incide en la mala alimentación de los niños.

“Los indicadores más altos de desnutrición se encuentran entre los(as) hijos(as) de mujeres con bajos niveles de instrucción (37%) y de aquellas clasificadas en los quintiles económicos más pobres”⁶.

La educación de los padres de familia es muy importante, en especial el de la madre. De esta manera, los niños y niñas serán alimentados adecuadamente según los alimentos que esa familia tenga a su alcance, siempre y cuando sean combinados correctamente. Además, es importante que se tome en cuenta la calidad de educación, no la cantidad de educación. Se habla de calidad porque en muchos casos los padres de familia no pueden terminar sus estudios pero eso no es pretexto para no alimentar bien a sus hijos e hijas. Ahora bien lo importante es que saquen provecho de la información que se les proporciona, como folletos, artículos en el periódico, afiches, entre otros; diferencien entre una información positiva de información negativa para sus niños(as).

Es por eso que las campañas del gobierno son de gran importancia para los padres de familia, puesto que se amplían sus conocimientos sobre determinados puntos, como la alimentación, la vacunación, educación inicial, entre otros.

En resumen se ve que la falta de preparación de la población trae como consecuencia una serie de problemas nutricionales muy graves.

Efectos de la mala nutrición

Deficiencia de micronutrientes

Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, éstos se requieren diariamente, para facilitar los procesos bioquímicos y metabólicos del organismo. Existen otros micronutrientes como el hierro, el yodo, el zinc, el ácido fólico, el calcio y todas las vitaminas y minerales.

La deficiencia de micronutrientes, no se puede notar a simple vista, ni en su etapa inicial. Por esta razón se la llama “hambre oculta”, es decir, que cuando se descubre clínicamente la deficiencia ya se encuentra en un proceso muy avanzado con signos físicos aparentes de desnutrición. Estas deficiencias avanzadas cuando se encuentran en estado avanzado afectan el desarrollo intelectual, la visión, la inmunidad y puede aumentar el riesgo de mortalidad infantil.

En Ecuador, no hay estudios nacionales recientes relacionados con la deficiencia de micronutrientes en la población, sin embargo, hay pequeños estudios del estado de hierro, zinc y vitamina A en los niños y niñas del “Diagnóstico de la Situación Alimentaria, Nutricional y de Salud de la Población Ecuatoriana Menor de Cinco Años” -encuesta DANS- de 1988.

Hierro

La encuesta DANS reportó que el 22% de los niños menores de cinco años sufrían de anemia por falta de hierro. En esta encuesta, se observó que la prevalencia de anemia afectaba, en mayor proporción, a los niños de 6 a 12 meses (70% de los niños evaluados) y al 46% de los niños de 12 a 24 meses. Los niños más afectados fueron aquellos que viven en el área rural de la sierra.

“En el año 2005, Paxson & Schady encontraron en una submuestra de 3.153 niños preescolares de 36 a 71 meses, que el 48% de los niños evaluados sufría de anemia. Los niños examinados pertenecen a familias de escasos recursos ubicadas en zonas urbanas y rurales de seis provincias (Azuay, Loja y Pichincha en la Sierra; Esmeraldas, El Oro y Los Ríos en la Costa).”⁷

Zinc y Vitamina A

Desde la encuesta DANS en 1988 se reportó la deficiencia de Zinc y de vitamina A en los menores de cinco años. La deficiencia de Zinc, se estimó en alrededor del 55%, una vez más, con mayor prevalencia en el área rural de la sierra, mientras que la deficiencia de vitamina A se calculó en alrededor del 14%.

Desnutrición crónica

En el Ecuador, el porcentaje de niños y niñas de 0 a 59 meses afectado por desnutrición crónica es de 23.2 %. Del 23.2 % de niños y niñas afectados por desnutrición crónica, el 5.9 % presenta desnutrición crónica severa (ENDEMAIN, 2004).

La desnutrición crónica provoca un daño en el potencial del desarrollo intelectual de los niños y niñas, un retardo en el crecimiento, así como también los hace más susceptibles a enfermedades e infecciones que acentuarán la desnutrición.

Sobrepeso y obesidad

La obesidad es un estado de salud anormal o una excesiva acumulación de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo, que puede llegar a constituir un serio peligro para la salud.

El aumento de peso se produce cuando las calorías consumidas exceden las calorías que se gastan.

Los principales problemas de salud asociados a la obesidad y el exceso de peso son:

Diabetes

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

Enfermedades respiratorias (síndrome de apnea del sueño)

Algunos tipos de cáncer

Osteoartritis

Problemas psicológicos

Empeoramiento en la percepción de la calidad de vida

Los únicos datos disponibles a nivel nacional, con respecto al sobrepeso y obesidad en niños y niñas en el Ecuador llega al 17%, según el Ministerio de Salud, en un estudio hecho en el 2006.

Frente a todos estos problemas ocasionados por la mala nutrición, instituciones públicas y privadas han pensado diferentes tipos de soluciones y material de apoyo que ayudan a las familias a enfrentarse de manera adecuada a este problema de nutrición.

Material Existente

Según las investigaciones realizadas, el material didáctico enfocado a la nutrición infantil, no es tomado muy en serio en los proyectos relacionados a este tema. Generalmente las capacitaciones sobre programas de nutrición se las hace mediante conferencias, mas no con material diseñado específicamente para los niños.

Se ha considerado el material diseñado desde el año 2000 debido a que la posibilidad de encontrar información es mayor, y en algunos casos los proyectos siguen vigentes hasta el 2008.

Entre los proyectos más destacados se encuentran:


Niño Esperanza

Año de inicio	2003
Promotores	UNICEF - Ecuavisa
Descripción	<p>Campaña de inversión social que enfatiza que el cumplimiento de los derechos de la niñez y adolescencia.</p> <p>El tema central del 2007 es “Una nutrición adecuada desde la perspectiva que sin nutrición no hay educación.</p> <p>Se busca inculcar a las madres que deben alimentarse adecuadamente desde los primeros meses de embarazo y alimentar nutritivamente a sus hijos.</p>
Imagen	 <p>The image collage features several elements: two young girls in pink and yellow shirts with 'niño esperanza' logos; a 'cinco años niño esperanza' logo with the tagline 'Sin nutrición no hay educación.'; a yellow 'niño' logo with a smile; and a yellow van with 'niño esperanza' branding and a green pencil graphic.</p>

Programa Nacional de alimentación y Nutrición PANN 2000

Año de inicio	2001
Promotores	Ministerio de Salud Pública del Ecuador
Descripción	<p>Campaña para prevenir el retraso en el crecimiento y los daños de malnutrición por falta de micronutrientes como vitamina A, Hierro, Zinc.</p> <p>En este programa se provee de los productos “Mi Papilla” y “Mi Bebida”.</p>
Imagen	

Nutrinnfa

Año de inicio	2003
Promotores	INNFA
Descripción	<p>Complemento alimentario enriquecido con vitaminas y minerales que ayudan a prevenir la desnutrición en los niños y niñas de 6 meses a 6 años de edad.</p>
Imagen	

Proyecto mejor compra

Año de inicio	2004
Promotores	UNICEF, Ministerios de Salud Pública, Educación y Cultura, y Bienestar Social del Ecuador, Universidad de Cuenca, INNFA, la Fundación Donum y el FEPP (Fondo Ecuatoriano de Producción).
Descripción	<p>Campaña para mejorar el acceso y el consumo de los alimentos, mediante procesos educativos que fortalezcan y mejoren las prácticas de alimentación en las familias, centrándose mayormente en niños y niñas menores de cinco años, mujeres embarazadas y madres en periodo de lactancia.</p> <p>Este proyecto tiene como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener actualizada la información sobre precios de alimentos que consume la población. • Guiar sobre las selección y adquisición de alimentos que sean de mayor beneficio nutritivo y de menor precio posible. • Distribuir recetas, ricas, nutritivas y baratas.

Juego de memoria

Año de inicio	2006
Promotores	UNICEF
Descripción	Juego de memoria para niños de 3 años hasta 5 años, contiene 50 fichas circulares, el juego consiste en formar pares, con las fichas, con el fin de desarrollar la buena memoria de los niños(as). UNICEF vende este producto en sus tiendas con el fin de recaudar fondos para sus obras a favor de los niños y niñas.



Imagen

Empaque

Vista posterior de las piezas



Vista frontal de las piezas



Recetario, Cocina para niños

Año de inicio	2006
Promotores	UNICEF
Descripción	<p>Es un libro que reúne recetas de los platos favoritos de los niños de todo el mundo. Hay recetas de desayunos, tentempiés, platos principales, postres y bebidas, explicaciones sobre los alimentos sanos, trucos para cocinar, así como también el grado de dificultad de cada receta. Las fotografías de niños de todo el mundo preparando sus alimentos son muy interesantes puesto que se refiere a la unión entre continentes.</p> <p>Al igual que el juego de memoria, UNICEF vende este producto en sus tiendas con el fin de recaudar fondos para sus obras a favor de los niños y niñas.</p>
Imagen	 <p>The image shows two pages from the book 'Cocina para niños'. The top page is the cover, featuring a smiling girl in a chef's hat and the title 'Cocina para niños' with the subtitle 'Platos favoritos de niños de todo el mundo'. The UNICEF logo is visible in the top right corner. The bottom page is a page titled 'Las cosas que necesitas en la cocina:' (The things you need in the kitchen:), which lists various kitchen items with small illustrations and labels in Spanish, such as 'un cuchillo' (a knife), 'una paleta' (a spatula), 'una cuchara de madera' (a wooden spoon), 'un plato' (a plate), 'un tenedor' (a fork), 'una cuchara de metal' (a metal spoon), 'un plato de cocinas' (a kitchen plate), 'una sartén' (a frying pan), 'un colador' (a strainer), 'una batidora' (a mixer), 'una licuadora' (a blender), 'una olla' (a pot), 'una olla a presión' (a pressure cooker), 'una olla de aluminio' (an aluminum pot), 'una olla de acero inoxidable' (a stainless steel pot), 'una olla de hierro' (an iron pot), 'una olla de cerámica' (a ceramic pot), 'una olla de vidrio' (a glass pot), 'una olla de plástico' (a plastic pot), 'una olla de metal' (a metal pot), 'una olla de aluminio' (an aluminum pot), 'una olla de acero inoxidable' (a stainless steel pot), 'una olla de hierro' (an iron pot), 'una olla de cerámica' (a ceramic pot), 'una olla de vidrio' (a glass pot), 'una olla de plástico' (a plastic pot), 'una olla de metal' (a metal pot).</p>

Trucos útiles



Pimientos:

Paso 1: Corta los pimientos a lo largo por la mitad y saca los semillas.

Paso 2: Corta cada mitad en tres largos.

Separar la yema de la clara:

Paso 1: Rompe el huevo en el borde de un bol para partir la cáscara por la mitad.

Paso 2: Luego cuela mitad y encima de un bol, para la yema de una mitad de la cáscara a la otra hasta que toda la clara haya caído en el bol. Guarda la yema para otras recetas.

Hierbas:

Paso 1: Separa las hojas del tallo.

Paso 2: Corta las hojas de hierbas alternadas.

Cortar la cebolla en dados:

Paso 1: Pica una cebolla y métela a lo largo por la mitad. Corte cada mitad en cuatro cortes paralelos verticales.

Paso 2: Pica cada mitad a tres o cinco partes paralelas horizontales.

Extender la masa:

Paso 1: Estira la masa en la superficie de trabajo ligeramente con manos.

Paso 2: Estiende la masa con un rodillo.



Los alimentos sanos te hacen más fuerte

Todos debemos comer para estar sanos. Nuestros cuerpos necesitan energía y nutrientes para funcionar correctamente. Las personas que no comen suficiente, acaban poniéndose enfermas. Pero también puedes enfermarte si comes cosas que no son adecuadas o no son sanas.

Seguro que te has enterado alguna vez cuando un adulto te ha dicho que no debes comer muchos dulces o beber bebidas azucaradas y que debes comer más frutas y verduras. Pues bien, la nutrición es fácil: comer sano.

Ante de servirlo. Piensa en la importancia que tendrá todo lo que comes que te nutre cuando los alimentos como las frutas, las verduras, las legumbres, el pescado y la cantidad de azúcar que hay que no siempre tienen una alta salud.

Regla 1: No comas alimentos buenos o malos para la salud. Los alimentos malos son malos para la salud si los comes demasiado o demasiado poco.

Regla 2: La importante es conseguir la mezcla correcta. Cuando seleccionas y consumes los alimentos, recuerda que debes comer muchas verduras, una cantidad moderada de carne y muy pocas alimentos grasos o con azúcar.

Entonces, ¿cómo sabes lo que significa una "mezcla correcta"?

Imaginate que te suegas en un árbol, pero que te suegas una enorme familia que siempre ha estado en el árbol. Recuerda que cuando la primera vez que has estado en el árbol puedes pasar semanas sin comer alimentos saludables, pero puedes morir en cuestión de días. El no beber agua y la segunda, la energía.


Nuestro cuerpo obtiene los nutrientes de todo lo que bebemos. Lo más es beber agua, pero también en beber beber zumos de frutas y el día a día.



Un desayuno para sentirte bien

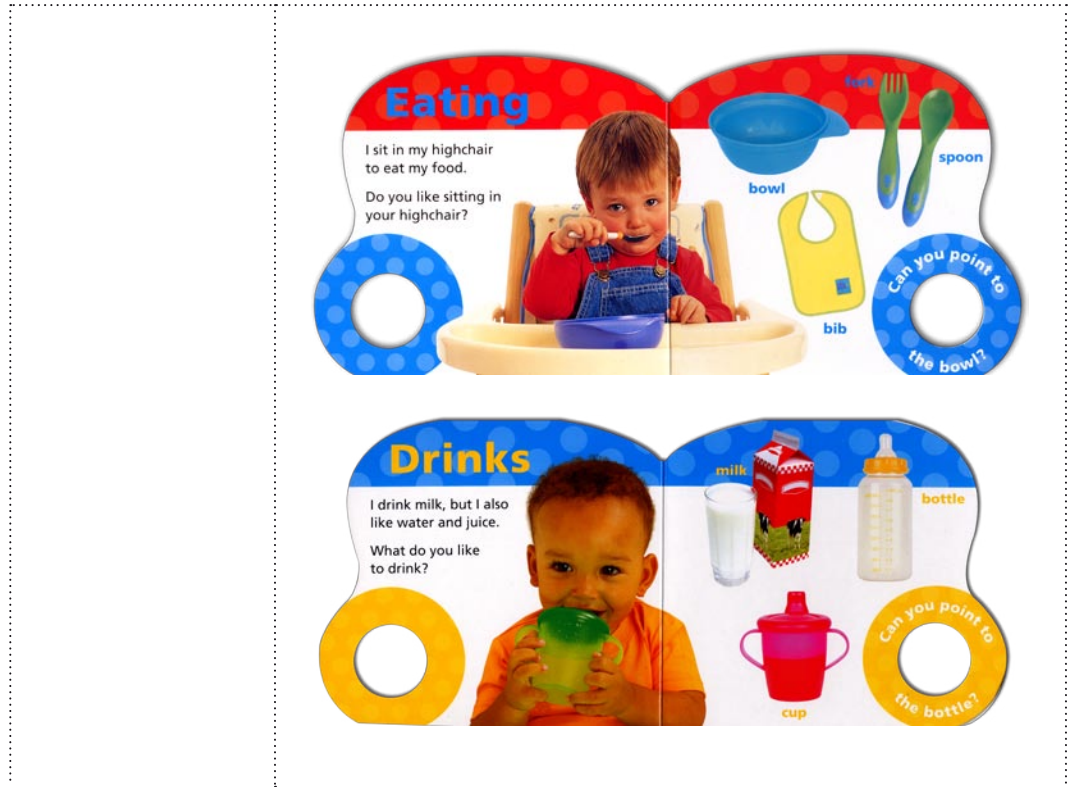
Para empezar el día con buen pie, debes tomar un buen desayuno. A continuación descubrirás lo que los gusta desayunar a los niños de la India, China, EE.UU. y Escandinavia. ¿Prueba estas recetas? No importa donde vivas, a todo el mundo le gusta sentirse bien.

¡Está prohibido refunfuñar por la mañana!



Libro, Natural Baby Eat, referencia externa.

Año de inicio	2005
Promotores	Priddy Books (USA)
Descripción	<p>Es un libro realizado por Priddy Books una editorial cuyo fin es elaborar libros, de uso simple con diseños llamativos y palabras que estimulen la curiosidad del niño o la niña. Este libro promueve el cuidado del ambiente por lo cual usa materiales reciclados y tintas naturales, en su interior describe elementos importantes de la comida de los pequeños y facilita la interacción del niño(a) con el libro mediante preguntas simples que el niño debe responder.</p>
Imagen	



Libro, Natural Baby Eat, referencia externa.

Año de inicio	2007
Promotores	Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES)
Descripción	Este proyecto tiene como finalidad que la población ecuatoriana, y en particular los habitantes que se encuentran en exclusión y desprotección, goce de una situación alimentario - nutricional saludable; se movilice por ella. También que cuente con un sistema de gestión pública de respaldo y alcance la soberanía y seguridad alimentaria, mediante la entrega de aportes alimentarios a los beneficiarios, focalizados en la base del SEL-BEN, promoviendo la participación de los pequeños productores a través de compras locales y estrategias que permitan fortalecer las economías locales, generando los espacios adecuados.

Imagen



Alcances y delimitación del contexto

A partir de los datos anteriormente mencionados, es necesario definir los límites, alcances y puntos importantes en los que este T.F.C. se desarrollará.

El proyecto se realizará en Ecuador en la ciudad de Quito. Se tomará en cuenta las características y los datos basados en la nutrición y desnutrición de este país. Su finalidad es centrarse en un área específica la más propensa a este problema, es decir, las familias que viven en la pobreza, que prácticamente son la mitad de la población.

Además los problemas de mala nutrición afectan más a los niños y niñas, que están en pleno desarrollo, que a los adultos, por lo que este T.F.C. se enfocará con mayor énfasis en niños de 3 a 5 años, motivándolos a alimentarse adecuadamente.

Está claro que el material diseñado actualmente para el área de nutrición es muy escaso y si lo hay es únicamente para docentes, médicos y profesionales encargados de capacitar a los padres. Se olvidan de los más importantes que son los niños y niñas que desde pequeños deben ser educados en esta área. Por esta razón en este proyecto se realizará material didáctico enfatizando en la preparación de niños(as), además se realizará pequeñas guías para padres y docentes.

Con estos puntos otorgados y mencionados se delimita el presente T.F.C. Se aspira alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación y específicamente en este capítulo.



*Análisis del desarrollo del niño o
la niña en cada edad.
El juego una parte importante
para el desarrollo del niño(a).
Una buena nutrición infantil y
como hacerlo correctamente.*

Nutrición Psicología Infantil Juego

.....
: Nutrición - Psicología Infantil - Juego



Este capítulo está basado principalmente en el libro "La educación y la enseñanza infantil de 3 a 6 años" de Bernabé Tierno, Psicólogo, Psicopedagogo y Escritor y Montserrat Giménez, Psicóloga. Profesora de la Universidad Cardenal Cisneros. Los datos de nutrición se basan fundamentalmente en el artículo "Una alimentación saludable" publicado en la página web de Kidshealth, una página con información aprobada por médicos y creada por numerosas fundaciones para la salud de los niños en los Estados Unidos de Norteamérica.

Nutrición

Una nutrición perfecta y balanceada es necesaria para que los niños(as) crezcan fuertes y saludables. Con una perfecta nutrición se pueden crear buenos hábitos alimenticios. Existen cinco estrategias que podemos tenerlas como referencia para una buena nutrición:

- 1.- Los niños deben tener un horario establecido para las comidas.
- 2.- Servir una variedad de alimentos nutritivos.
- 3.- Darle un buen ejemplo teniendo una dieta balanceada.
- 4.- Evitar conflictos por las comidas.
- 5.- Involucrar a los niños en el proceso de nutrición.

Comidas en familia

A los niños y niñas les agrada las comidas en familia y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia tienen una dieta más adecuada ya que existe un control por parte de los padres y es más probable que consuman frutas, vegetales y cereales, dejando de consumir alimentos poco nutritivos.

Las comidas en familia también ofrecen la oportunidad de introducir al niño(a) nuevos alimentos y ver cuáles le gustan y cuáles no le gustan.

Todo momento en que la familia se reúna para comer es el adecuado para que los niños consideren comidas en familia. Es recomendable que se establezca horas de comida de manera que pueda servir alimentos nutritivos y cuando todos puedan estar presentes.

Abastecerse de alimentos saludables

Para que los niños no consuman cualquier comida que esté en el refrigerador o en la despensa es importante controlar las provisiones abasteciéndose de alimentos nutritivos.

Se debe incluir en una nutrición adecuada y diariamente lo siguiente:

Incluir frutas y vegetales

La fruta es uno de los alimentos más importantes que el niño debe consumir diariamente de 1 a 2 tazas de frutas. Seleccione preferentemente pedazos de fruta o la fruta entera para obtener más fibra. Incluya frutas en la mayoría de las comidas.

Los vegetales son una parte muy importante de la dieta de los niños y niñas por las vitaminas y minerales que ellos proveen, además de la fibra. Muchos vegetales especialmente los verdes oscuro (brócoli) y los amarillos oscuros (camote) son una buena fuente de vitamina A. La vitamina A, es buena para la vista y también ayuda a la formación y conservación de la piel y los dientes sanos. Los vegetales son también una buena fuente de fibra, la cual ayuda a la digestión. Se debe comer vegetales todos los días, porque ellos son naturalmente bajos en grasa.

Servir carnes desgrasadas y otras buenas fuentes de proteína.

Carne, pollo, pescado, huevos son buena fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Las proteínas son el material de construcción para todas las células del cuerpo. Son necesarias para la construcción de los músculos, la piel, el cabello y la sangre.

Los niños y niñas de 2 a 3 años necesitan unas dos onzas diarias. Los niños y niñas de 4 años a ocho necesitan de 3 a 4 onzas por día .Los adultos necesitan de 5 a 6 onzas diarias.

Comprar pan integral y cereales

La fibra es muy importante en la dieta. A este grupo pertenecen el pan, cereal, arroz y pasta. Son importantes porque ellos proveen carbohidratos para dar buena energía, fibra para tener regularidad en la digestión, vitaminas y minerales para muchas funciones importantes para el cuerpo y también proteínas para el crecimiento y restauración de las células.

La fibra es muy importante en la dieta. Alimentos con fibra incluyen panes de grano entero y cereales, frutas y vegetales. La fibra solo se encuentra en alimentos de las plantas. Los niños necesitan por lo menos 6 porciones diarias.

Incluir el grupo de leche, yogurt y queso

Los productos de la leche proveen proteínas, vitaminas y minerales .La leche, el yogurt y el queso son la mayor fuente de calcio.

Es una buena idea escoger productos derivados de la leche bajos en grasa, tales como yogurt bajo en grasa, leche sin nata y chocolate con leche baja en grasa. Niños menores de dos a cuatro años, no deberían consumir productos bajos en grasa, ellos necesitan calorías.



El calcio es un mineral especialmente importante para los niños(as) ya que el cuerpo lo usa para la formación de huesos y dientes. El calcio también se usa en la contracción de los músculos, coagulación de la sangre y para conservar las células. Los niños de 3 a 5 años deben beber dos tazas de leche por día.

Limitar el consumo de grasas

Para una mejor nutrición y asimilación de los alimentos es recomendable que todos los vegetales, carnes y sustitutos se consuman en estado natural y no fritos o también se recomienda prepararlos al vapor, a la plancha, o asados, Los niños necesitan acostumbrarse a un horario exacto de las comidas para lograr una buena nutrición, se recomienda el consumo más de ensaladas y frutas. Para seleccionar la comida diaria puede ser de gran ayuda la pirámide alimenticia.

¿Cómo dar un buen ejemplo?

A los niños se les debe educar con el ejemplo, es decir, que los padres deben comer lo que se desearía que los hijos e hijas coman. Como se mencionó anteriormente al comer frutas y vegetales, se consume alimentos ricos en proteínas.

Otra manera de dar un buen ejemplo es limitando las porciones y evitando comer demasiado. Los padres desempeñan un papel fundamental para que sus hijos entiendan la importancia de una alimentación saludable. Los padres tienen el poder de dar ejemplo.

No batallar por la comida

Es fácil hacer de la comida un conflicto, ya que los padres muchas veces obligan a los niños(as) a comer cuando muchas veces ellos no están con hambre y aquí se producen una batalla entre los niños(as) y la comida. Los padres controlan los alimentos disponibles que hay en la casa que muchas veces no son del agrado de los niños(as). Una buena estrategia es que los niños escojan los alimentos que van a consumir.





Involucrar a los niños

A la mayoría de los niños(as) les agrada participar en la selección de los alimentos que se sirven en las comidas. Les gusta participar de la preparación de los alimentos. Así se puede lograr que el niño comience a pensar en lo que va a almorzar.

Otra buena razón para involucrar a los niños es prepararlos para hacer buenas decisiones en lo que respecta a los alimentos que comen y los alimentos que se compran. Es bueno conversar con los niños sobre las propiedades nutritivas que tienen los alimentos para que ellos tengan una buena elección al rato de comprarlos.

Hacerles participar a los niños y niñas en su alimentación es un punto enfocado muy seriamente en este T.F.C. Por lo tanto, es necesario estudiar al niño y la niña con mayor profundidad para entender su desarrollo y realizar una propuesta muy bien fundamentada.

El niño

Durante las etapas de crecimiento se observa como el niño o niña experimentan muchos cambios desde el nacimiento hasta los cinco años de vida. En este tiempo el niño o niña descubre y aprende muchas cosas y le quedan sin embargo, muchas más por aprender. Tierno y Giménez hacen una análisis de los niños y niñas por etapas de desarrollo tanto físico como emocional e intelectual por años de vida.



A los 3 años

Desarrollo físico

- Desarrollan algunas aptitudes físicas como: atrapar la pelota.
- Manipulan los objetos
- Pueden dibujar o pintar en forma circular y horizontal

Desarrollo social y emocional

- Necesitan ser estimulados para expresar sus sentimientos.
- Les gusta imitar a las personas mayores.
- Necesitan conocer cuales son las reglas y las consecuencias de romperlas.
- Empiezan a prender a compartir
- Expresan sus ideas necesidades y preguntas.
- Participan en actividades de grupo
- Le gusta que le hagan halagos.
- Camina como un adulto. Tiene coordinación fina.
- Su aprendizaje ya se va desarrollando sabe contar hasta 3, reconoce las figuras circulo, cuadrado y triángulo.
- Repite palabras nuevas.
- Cantan canciones enteras. Sabe distinguir el día de la noche.

A los 3 años juegan con muñecos, triciclos, cochecitos de muñecas, carritos de compras cocinitas, bancos de carpintero, disfraces, títeres, rompecabezas de pocas piezas.

Desarrollo de habilidades

- Tocablo todo, lo huelen, miran, escuchan con atención porque quieren saberlo todo.
- También desarrollan la percepción de formas y colores.
- El conocimiento intelectual se da mediante la formación de conceptos.
- Están ampliando su vocabulario mientras amplían su comprensión de sí mismos y de su entorno.
- Están en la fase de saber que es esto, o eso o aquello.
- Se interesan por formular conceptos y buscan dar ejemplos agrupar, clasificar, comparar, contrastar.
- Se viste y desviste con mayor facilidad.
- Empieza a armar rompecabezas.
- Mientras camina le encanta arrastrar o empujar algún juguete.
- Camina en puntillas.
- Mantiene el equilibrio en un solo pie.
- Puede subir y bajar gradas sin dificultad.
- Construye torres de cubos.
- Come solo.

A los 4 años

- De acuerdo al medio que utilicen los niños se desarrollan más rápidamente.
- Los niños y niñas que usan medios de comunicación se identifican más con los programas que observan y tratan de imitarlos.



Desarrollo físico

- Ya corren fácilmente, pueden detenerse bruscamente y girar dando vueltas muy cercanas.
- Puede sostenerse en un solo pie por mayor tiempo.
- Ya puede saltar la cuerda.
- Pueden saltar en rebote en un solo pie.
- Puede treparse, balancearse y saltar a los costados.

Desarrollo social y emocional

- Formula muchas preguntas
- Da nombre a lo que realiza.
- Hace preguntas ¿Por qué? ¿Cómo?
- Le gustan los juegos de palabras.
- Puede elaborar oraciones.
- No le gusta repetir las cosas.
- Tiene dificultades con los tiempos verbales.
- Encuentra pretextos para no realizar las cosas.
- Va al baño solo.
- Critica a los demás.
- Mezcla la fantasía con la realidad.
- Son más libres y autosuficientes.

Desarrollo de habilidades

- Arma torres de madera de forma más ágil usando las dos manos.
- Maneja el lápiz con mayor facilidad.
- La motricidad es mucho más desarrollada.
- Quiere aprender a comer con cubiertos.

- Ya se puede abotonar la ropa.
- Puede recortar figuras grandes y simples.
- Dibuja a las personas con cabeza y piernas y a veces ojos.

A los 5 años

Comienzan a asistir a la escuela primaria y su desarrollo *físico y de habilidades* es el siguiente:

- Puede realizar pruebas físicas.
- Ya no crecen tan rápidamente.
- Les gusta dar saltos, brincos, correr, pararse de cabeza.
- Pueden atrapar pelotas pequeñas con mayor habilidad.
- Utilizan las herramientas y utensilios correctamente.
- Les gusta hacer maromas.
- Pueden escribir sus propios nombres.
- Maneja el lápiz con seguridad y decisión.
- Puede realizar el aseo personal, puede bañarse y secarse, lavarse los dientes, peinarse.
- El manejo del lápiz es casi perfecto.
- Se le puede ver recortando, picando o pegando sobre una línea recta.

Desarrollo social y emocional

- Es independiente ya no está pendiente que la mamá esté a su lado.
- Desarrollan valores éticos como la honestidad.
- Comienzan a preocuparse por los sentimientos y necesidades de los demás.
- Les gusta tener compañeros de juegos de mismo sexo.
- Se puede confiar en él.
- Le agrada colaborar con las labores de la casa.
- Es protector cuida a los niños más pequeños.

- Se enojan cuando se les critica o si ignoramos su comportamiento o su trabajo.
- A esta edad comienzan a hablar y expresar sus ideas.
- Mientras juega aprende en lenguaje de la escuela.
- Pueden prestar atención por más tiempo.
- Sus respuestas son ajustadas a lo que se les pregunta.
- Pregunta significado de palabras.
- Comienzan a prender los días de la semana.
- Acompaña sus juegos con diálogos.
- Pregunta para informarse lo que realmente quiere saber.

¿Cómo contribuir con el desarrollo de los niños?

Hablar con él y escucharlo

A través de unas constantes conversaciones el niño(a) podrá ir conociendo y razonando mejor las cosas.

La comunicación es la base para el desarrollo del pensamiento del niño y la niña así como para establecer una relación más afectiva entre padres e hijos.

Facilitarle un mundo lleno de estímulos

El niño(a) podrá ir adquiriendo mayor conocimiento del mundo que le rodea, irá aumentando su vocabulario a través de programas de televisión, libros y revistas, podrá acudir a obras de teatro o marionetas con el fin de que trate de utilizar lo que dispone ampliando sus perspectivas.

Permitirle que encuentre soluciones a sus problemas

No se debe tratar de solucionar todos los problemas de los niños(as), debido a que ellos debe comprender que ellos tienen toda la capacidad para resolverlos, pero si se les debe guiar y ayudar a que encuentren soluciones correctas, desechando las que no son buenas. Además siempre deben saber que pueden contar con la ayuda de las personas que los rodean.

Razonar con el

Se debe tomar en cuenta que el niño o la niña a esta edad no está en capacidad de entender el razonamiento, pero si se le debe ir enseñando que existen normas y reglas que se deben cumplir.

Proporcionarle juegos y juguetes

Hay que proporcionarle al niño juegos y juguetes siempre y cuando ayuden a desarrollar su creatividad, memoria y razonamiento que son herramientas muy importantes para el futuro. Estos juegos y juguetes tienen que estar acorde a las posibilidades de los padres ya que el niño debe valorar el esfuerzo de los mismos.

El juego

El juego es algo inseparable de la vida de los niños y niñas, desde muy pequeño el niño o la niña ha vivido rodeado(a) de juegos y jugando.

El juego simbólico

Con el juego simbólico el niño representa escenas de la vida real, la que hace para divertirse y disfrutar, pero también va a manifestar sus propios deseos internos y necesidades. Aquí el niño también se siente libre y modifica lo realidad a su antojo.

El juego simbólico se puede jugar sin ningún tipo de objetos y a través de éste el niño va a ir profundizando en el conocimiento de la realidad. Además tiene una posibilidad de expresar y resolver sus propios conflictos.

El juego desordenado

A los cuatro o cinco años encontramos también otro tipo de juego que es muy común en los varones. Se trata de persecuciones, saltos, caídas, luchas. Es como si estuvieran peleando, pero esto les causa felicidad, aunque no parezca. Esta actividad motora intensa ayuda a los niños a relajarse y a que aprendan a manejar su fuerza.

Los juguetes

El juguete es el material que permite llevar a cabo aquello que queremos realizar mediante el juego. El juguete nunca es más importante que el juego, el juguete es un instrumento de ayuda.

Los juguetes deben cumplir con tres requisitos fundamentales:

Creatividad: el juguete debe ser muy creativo para desarrollar la imaginación del niño.

Valor educativo del juguete: un juguete debe tener como objetivo lograr que la energía que el niño o la niña aplican sea canalizada para fomentar e incrementar sus habilidades y destrezas. Debe contribuir en el crecimiento y maduración de los niños y niñas en todo lo que sea posible.

Adaptarse a las necesidades del niño o la niña: los juguetes deben adaptarse a las nuevas necesidades del niño, lo que se sugiere es lo siguiente:

- Los juguetes de arrastrarse, es decir camiones, trenes o carros, que permitan que el niño se mueva y se desplace.
- Los juegos de construcción, como rompecabezas, pelotas para ensartar, cubos, etc., que favorezcan a movimientos finos y precisos.
- Disfraces, que ayuden al niño o niña a disfrutar del juego simbólico.
- Instrumentos musicales, que ayuden al desarrollo del ritmo y el gusto por la música.
- Materiales diversos como tijeras, plastilina, libros para pintar, etc., para que desarrollen su creatividad.
- Los juguetes deportivos, que permitan descargar la energía, mejorar la coordinación de movimiento, y aprender reglas del juego sencillas.
- Juegos de mesa o sociedad, como dominó, damas chinas, cartas, etc.
- Los juguetes simbólicos, como muñecos, cocinitas, castillos, etc.

El dibujo

Los dibujos de los niños son muy atractivos en estas edades y nos permiten conocer que pasa por su mente en este periodo.

El dibujo cumple otras funciones que son muy importantes en su desarrollo.

- Dibujar se convierte en una de las actividades más atractivas.
- Puede pasarse horas dibujando, coloreando y disfruta mucho cuando realiza dibujos.
- Le encanta que le cuelguen los dibujos porque demuestra la influencia sobre el medio que le rodea.

Dibujar contribuye también al desarrollo de su inteligencia ya que le permite profundizar el conocimiento de lo que le rodea y de su propio cuerpo.

Aprendiendo a dibujar el niño o la niña manipula mejor el lápiz lo que le ayuda a mejorar su motricidad. Con el dibujo el niño cuenta lo que ha hecho o lo que imagina.

Recompensa y castigo

El término “recompensa” equivale a premio es un sentido más amplio, en otras palabras engloban todas las consecuencias positivas que podemos obtener tras realizar una determinada acción.

Para los niños/as entre 3y6 años la mejor recompensa es la atención por parte de los que ellos más quieren, es decir, que los miren, los hablen o les den un abrazo. Si los niños realizan una acción determinada y los adultos lo recompensan por ello, esa conducta se volverá a repetir, estas conductas pueden ser adecuadas o inadecuadas.

Es importante entender que las recompensas solo deben darse en conductas adecuadas, y en caso de que esas conductas sean inadecuadas se debe retirar las recompensas.

La palabra “castigo” no se refiere a los castigos tradicionales si no que a esta palabra se la debe comparar con el “retiro de las recompensas” de esta manera el niño/a entenderá que está haciendo algo malo.

¿Para qué sirven las normas?

Los niños/as poco a poco irán aprendiendo que hay una serie de cosas que son apropias y otras que no los son.

En las edades de 3 a 5 años es muy importante que los niños vayan aprendiendo los hábitos o rutinas del día a día, como por ejemplo: las horas de levantarse y

acostase, a qué hora y cuándo se debe asear, vestirse y desayunar, almorzar y cenar. Además el niño debe saber que es lo que se debe comer en cada uno de estos momentos.

Para que las normas puedan ser realmente útiles es necesario que:

- Sean claras y sencillas
- Sean coherentes y no sean utilizadas de forma arbitraria.
- Se intente que sean consensuadas entre todos los adultos responsables de la educación del niño/a.

En todas las actividades que contribuyen con el desarrollo de los niños y niñas, los padres juegan un rol muy importante, pero también la colaboración del maestro es de gran ayuda para complementar este desarrollo. Es por eso que la relación entre padres y maestros no debe limitarse.

Trabajar con los maestros *relación entre maestros y padres*

Es muy importante que desde el momento en que el niño o niña ingresa al colegio la labor educativa se convierta en algo compartido entre padres y maestros, puesto que los profesores son los profesionales que saben de educación.

Es muy importante que se confíe en los maestros, pero además los padres deben seguir participando en el proceso educativo de sus niños o niñas, continuando como parte fundamental de su aprendizaje.

Si el padre deposita mucha confianza en maestro, el niño o la niña se sentirá tranquilo(a) a su lado. Para lograrlo es importante que los padres conozcan a los profesores de sus hijos y que hablen con ellos siempre que se considere adecuado. Si el padre se siente a gusto con la educación de sus hijos o hijas es más probable que sus pequeños también lo estén. Los padres deben colaborar con el maestro/a para dar a sus hijos/as todo el desarrollo que necesitan.

Alcances y delimitaciones de este capítulo

A partir de los datos anteriormente mencionados, es necesario definir los límites, alcances y puntos importantes en los que este T.F.C. se desarrollará.

En este capítulo se ha dado a conocer que la interacción entre padres e hijos es de gran importancia y los juegos son una forma de hacer compartir momentos agradables entre ellos.

Por esta razón y con la ayuda de varias disciplinas, se diseñarán juegos de diferentes niveles dependiendo de la edad del niño(a), porque con forme avanza su edad, sus habilidades también se desarrollan.

Los juegos y juguetes deben facilitar al niño estímulos con imágenes y palabras para que aumenten su vocabulario. Además deben ser creativos y educativos.

Estos juegos y material didáctico se enfocarán en el ámbito de la nutrición, ya que como hemos visto es el centro de todo este T.F.C. Por ser este aspecto un área muy débil y susceptible, el material que se prepare es un aporte muy importante para la salud de los niños y niñas.

Con este material se motivará al niño(a) a formar buenos hábitos alimenticios, compartiendo con los padres para que desde pequeño tome buenas decisiones para una alimentación sana.

Con estos puntos otorgados y mencionados se delimita el presente T.F.C. para cumplir de la misma manera los objetivos propuestos en esta investigación y específicamente en este capítulo.



*Metodología aplicada basada en
Bruno Munari.
El diseño gráfico y la comunica-
ción visual, formas diferentes de
jugar y leer, elementos de diseño
que se aplicarán al proyecto.*

Diseño: Fundamentos metodológicos, teóricos y conceptuales

.....
: metodológicos, teóricos y conceptuales



Metodología de Diseño *basada en Bruno Munari*

Definición del problema

Muchos diseñadores creen que ya han sido definidos los problemas sin embargo para otros no es suficiente. Es necesario empezar por la definición del problema para saber los límites en los que deberá basarse el proyectista. Se debe estudiar a fondo el problema, cuál es el objetivo del proyectista, tomar en cuenta que es lo que va a diseñar dejando a libertad la creatividad.

Elementos del Problema

Cualquier problema puede ser descompuesto en sus elementos; los elementos de un problema son los problemas que se generan alrededor del problema modelo, para lo cual interviene la creatividad. Es necesario que el proyectista tenga una serie de informaciones sobre cada problema en particular para proyectar con mayor seguridad.

Descomponer el problema en sus elementos quiere decir, descubrir numerosos subproblemas a los que debemos darles soluciones para así poder llegar al problema general y desarrollarlo de manera creativa.

Recopilación de datos

Aquí es necesario recopilar todos los catálogos de proyectos similares que hay en el mercado con el fin de evitar proyectos repetidos y eliminar los duplicados que nunca podrán ser competitivos. Así se tendrá una buena recopilación de datos.

Análisis de datos

El análisis de todos los datos recogidos puede proporcionar sugerencias para saber lo que se va a hacer, y lo que no se tiene que hacer para realizar un buen proyecto. Igualmente ayudará a escoger los materiales, tecnologías, costos, etc.

Creatividad

La creatividad reemplaza a la idea intuitiva que está vinculada con la fantasía y siempre esta se mantiene en los límites del problema, límites derivados del análisis de los datos y de los subproblemas.

Materiales-Tecnologías

Consiste en otra pequeña recopilación de datos relacionados con los materiales y tecnologías que el diseñador tiene a su disposición al momento de realizar su proyecto. También dispondrá de tecnología para fabricar determinadas materiales y no otros.

Experimentación

El proyectista realizará una experimentación de los materiales y técnicas disponibles para realizar su proyecto. Esto permitirá descubrir nuevos usos de un material o de un instrumento.

Modelos

Luego de la experimentación se permite extraer muestras, pruebas, informaciones que pueden ayudar a resolver sus problemas parciales que a su vez junto con los demás contribuirá a la solución global.

Sobre la base de todos los datos anteriores se puede empezar a preparar dibujos constructivos, a escala o a tamaño natural, con todas las medidas exactas y todas las indicaciones necesarias para la realización del prototipo.

Dibujos constructivos

Estos dibujos tendrán que servir para comunicar a las personas que no estén al tanto del proyecto. El diseñador siempre estará dispuesto a cambiar o modificar su pensamiento y los demás también pueden contribuir creativamente.

Comunicación Visual y Diseño Gráfico

Comunicación Visual

La comunicación visual según Bruno Munari, es todo lo que nuestro ojos pueden percibir desde una planta, hasta las nubes que se pasean en el cielo. El valor de estas imágenes varían según el contexto en el que están inmersas.

Además Bruno Munari dice que la comunicación puede ser casual o intencional. Una *comunicación casual*, es toda aquella que se nos presenta sin ninguna intención, en otras palabras todo lo que se nos presenta de manera no planeada y no tiene un mensaje específico. Por ejemplo, el movimiento de las ramas debido al viento, nos puede evocar una variedad de mensajes, a pesar de que esta acción no sucedió con la finalidad de darnos un mensaje concreto y tampoco fue manipulada por un emisor para que sucediera. Una comunicación casual puede ser interpretada libremente por las personas que la reciben.

En cambio la *comunicación intencional*, se realiza cuando se persigue un fin específico, cuando se comunica con una intención, un ejemplo claro es una imagen de una portada de una revista, una imagen corporativa o un cartel. Esta comunicación intencional puede ser estudiada bajo dos aspectos: información estética e información práctica.

En la información estética el mensaje está estructurado por líneas armónicas que nos dan una forma adecuada, que hace que el mensaje funcional sea agradable a la vista. En la información práctica, en cambio, se toma en cuenta la funcionalidad, mas no la estética.

“Si un mensaje es estético y a su vez funcional será mejor captado por el receptor”⁸.

Diseño Gráfico

Formar un concepto que defina al Diseño Gráfico de una manera simple y concreta ha generado mucha polémica. Esta polémica se ha producido debido a que muchas personas conciben al diseñador como un “artista”, sin marcar una línea entre artista gráfico y artista plástico, aunque el diseñador es un artista que trabaja en el mundo creativo, con ideas e imágenes, su fin es diferente, su fin es *Comunicar*.

La pintura y la escultura son la realización de los sueños y visiones personales de un artista, a diferencia del diseño que es un proceso de creación visual con un propósito. Una unidad de diseño debe colocarse a los ojos del público con un mensaje prefijado.

Un buen diseño es la mejor expresión visual de la esencia de algo, puede ser un mensaje o un producto. Para hacer esto de una forma eficaz el diseñador debe encontrar la mejor forma posible para que su proyecto sea creado, fabricado, distribuido, usado y relacionado con su ambiente. Su creación además de ser estética también debe ser funcional, mientras refleje y guíe el gusto de su época⁹.

Como definición de el diseño gráfico se puede decir que es la disciplina que interpreta, ordena y presenta visualmente los mensajes que el diseñador quiere transmitir al usuario, creando formas que no únicamente deben ser estéticas sino que además tienen que ver con la planificación y estructuración de las comunicaciones, con su producción y con su evaluación¹⁰. Además el diseño gráfico se encuentra incluido dentro de este gran campo denominado comunicación visual, que es un factor importante dentro del aprendizaje como lo pudimos estudiar en puntos anteriores. Se puede decir que el diseñador gráfico es un comunicador visual cuyos principales objetivos son diseñar para comunicar, por lo que comunicación visual y diseño gráfico van de la mano.

El diseño gráfico es la guía que inspira a la creación del material didáctico y juegos de este T.F.C. Tiene como finalidad generar formas y mensajes visuales que comuniquen a los niños y niñas así como sus padres, una manera adecuada de alimentarse. También se busca crear lazos fuertes en las familias gracias al tiempo que compartirán juntos ampliando su conocimiento de manera divertida y a su vez educativa.

Es así que aplicando en conjunto la nutrición y psicología, el diseño gráfico será la disciplina encargada de producir y generar visualmente este material, sobre la base de sus elementos y los de la comunicación visual.

9. WONG, Wucius, **Fundamentos del diseño**, Editorial GG, España 2001

10. JIMÉNEZ, Rocio, Diseño Gráfico, <http://www.arqhys.com/arquitectura/disenio.html>, República Dominicana, febrero 2007

Elementos de Diseño y Comunicación Visual

Al diseñar nuestro producto visual se extrae de una lista básica de elementos, que son una parte elemental de lo que vemos, estos elementos son: forma, punto, línea, color, textura y tipografía.

Con el fin de comprender mejor las cualidades de estos elementos, a continuación presentaremos uno a uno. Serán de gran ayuda en este T.F.C, para que el material didáctico-gráfico cumpla con las características que se necesitan.

Forma

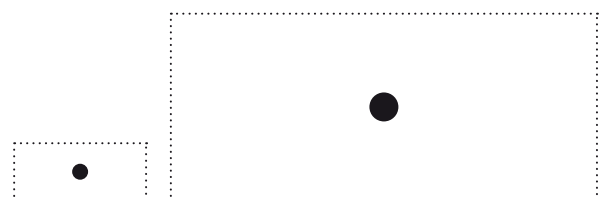
La forma es todo lo que se puede ver, todo lo que tiene contorno, tamaño, color y textura, ocupa espacio y señala una posición y dirección. “Los elementos conceptuales no son visibles. Así, el punto, la línea o el plano, cuando son visibles se convierten en forma. Un punto sobre un papel, por pequeño que sea, debe tener una figura, un tamaño, un color y una textura si se quiere que sea visto”¹¹.

La Forma como punto

La forma es considerada como punto cuando es considerada pequeña. La pequeñez, como lo menciona Wucius Wong, es relativa ya que depende del contexto y el marco en el que se encuentre. La forma más común de un punto es la de un círculo simple, compacto, carente de ángulos y de dirección.

Entonces podemos decir que las características de un punto son:

- Su tamaño debe ser comparativamente pequeño.
- Su forma debe ser simple.



11. WONG, Wucius, página 45,2001

La Forma como línea

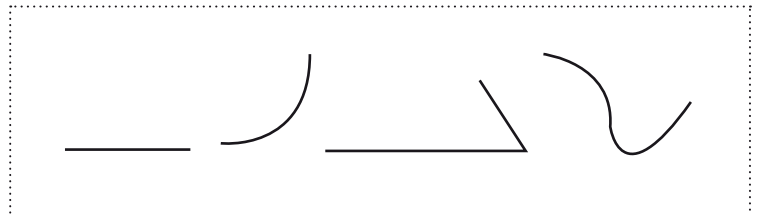
Una forma es reconocida como línea cuando su ancho es extremadamente estrecho y su longitud prominente. La línea generalmente transmite delgadez que al igual que la pequeñez es relativa.

Según Wucius Wong (Fundamentos del Diseño, p.45), en una línea deben ser considerados tres puntos por separados:

La forma total: es la apariencia, es decir si es recta, curva, irregular, quebrada o trazada a mano.

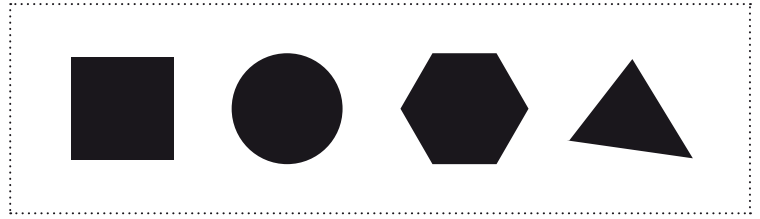
El cuerpo: la línea al tener un ancho, su cuerpo queda contenido en ambos bordes. La forma de estos bordes y la relación entre ambos determinan la forma del cuerpo. Comúnmente los bordes son lisos y paralelos, pero a veces pueden ocasionar que el cuerpo de la línea parezca afilado, nudoso o irregular.

Las extremidades: si la línea es delgada la extremidades pueden carecer de importancia, pero si es ancha, la forma de sus extremos puede convertirse en prominente, éstos pueden ser cuadrados, redondos, puntiagudos o de cualquier otra forma simple.



La Forma como plano

Es una forma bidimensional, todas las formas lisas que comúnmente no estén dentro del concepto de punto o línea son consideradas planas. Una forma plana está limitada por líneas conceptuales que constituyen los bordes de la forma. Las formas planas tiene variedad de figuras que pueden ser: geométricas, orgánicas, rectilíneas, irregulares, manuscritas y accidentales.



Las formas serán muy útiles para este proyecto debido a que se aplicarán en los juegos, material didáctico y libros. Serán formas que favorecerán el dinamismo de los objetos y que harán a los objetos fáciles de manipular. En el siguiente capítulo se explicará la manera de aplicar estas formas en los productos que se plantearán.

Color

Según Wucius Wong¹², todo lo que vemos a nuestro alrededor, es por efecto de la luz, y esto es lo que nos permite ver la diferencia entre un objeto y otro, y además diferenciarlo de su entorno. La luz es considerada un tipo de energía el ojo capta e interpreta por nuestro cerebro como color.

El sol es considerado como la fuente principal de luz natural, el cual determina el estándar de nuestra percepción del color. Además hay otras fuentes de luz natural y artificial, que hacen que el objeto se vea diferente, todo depende de la fuente de luz.

La Mayoría de las personas están más familiarizadas con los pigmentos como color que con las luces; por esta razón se profundizara en este tema que servirá de gran apoyo en este T.F.C.

El blanco, es el más claro de los colores que se puede formar, y el negro al contrario es el más oscuro. Ninguno de los dos colores pueden producirse mediante una mezcla de otros pigmentos. Estos colores utilizados juntos forman el contraste de

tonos más acentuado. En la mayor parte de los casos, el negro constituye la marca y el blanco el fondo (positivo) cuando se usa a la inversa (negativo), la composición nos puede parecer pesada o densa y muchas veces hasta irreal.

La mezcla de pigmentos negros y blancos en distintas cantidades crea una serie de grises; estos colores junto con el negro y el blanco son denominados colores neutros. Los grises son mucho más eficaces para sugerir profundidad y volumen. Los colores neutros no forman parte de los colores cromáticos que son con los que estamos más familiarizados, es por eso que se consideran acromáticos.

Colores Cromáticos

A todo color cromático se le pueden describir tres atributos:

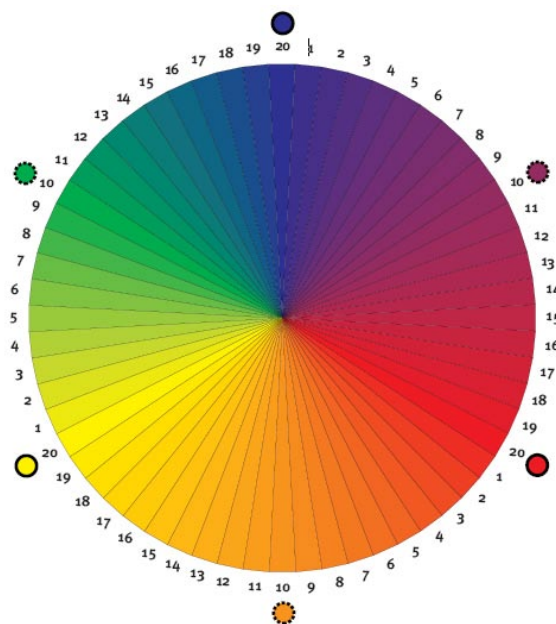
El tono que permite clasificar los colores como rojo, amarillo, azul, entre otros. El término tono puede ser confundido con color, pero hay una diferencia: las variaciones de un único tono producen colores diferentes, por ejemplo: un tono rojo puede ser rojo claro, rojo oscuro, rojo apagado o brillante y estos son variaciones del color dentro de un mismo tono. El rojo, el amarillo y el azul son los tres tonos primarios, y el naranja (mezcla de rojo y amarillo), el verde (mezcla de amarillo y azul) y la púrpura (mezcla de azul y rojo) son los tonos secundarios. Estos en conjunto forman los seis tonos básicos del círculo de color.

El valor se refiere al grado de claridad o de oscuridad de un color. Los cambios de valor pueden lograrse mezclando el color con pigmentos blancos y/o negros en diferentes proporciones.

La saturación o intensidad se refiere al grado de pureza del color, es decir, entre más saturados, estos brillan más, al contrario, los colores insaturados tienen una intensidad muy débil, o apagada.

Con lo que respecta a la armonía de color, ésta se refiere como la combinación de colores agradables a la vista, mediante la utilización de colores análogos (colores situados uno junto al otro en la rueda cromática), complementarios (colores situados uno enfrente del otro en la rueda cromática) o mediante contrastes. Estas son dos vías para el logro de la armonía de color y con objeto de valorarlas en un diseño se deben considerar individualmente, el valor la intensidad y el tono de los colores.

Círculo cromático



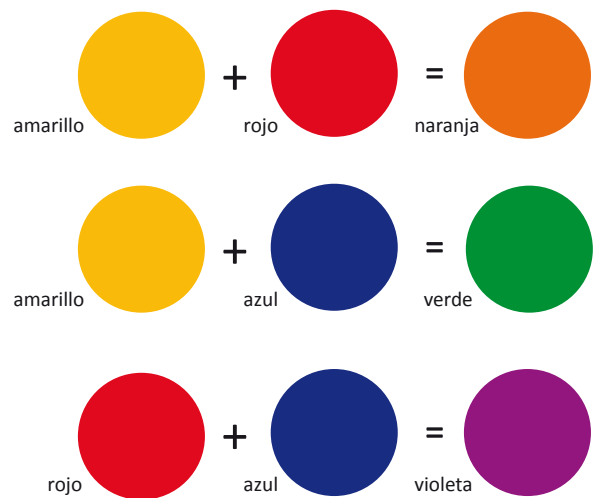
Colores primarios y secundarios

El círculo cromático se divide en tres grupos de colores primarios, con los que se pueden obtener los demás colores.

El primer grupo de primarios: amarillo, rojo y azul. Mezclando pigmentos de éstos colores se obtienen todos los demás colores.



Se define como los *colores secundarios*: verde, violeta y naranja. Los colores secundarios se obtienen de la mezcla en una misma proporción de los colores primarios.



Los colores primarios y secundarios son de gran importancia para este proyecto, y se utilizarán como distintivo de cada grupo que se manejará en la propuesta más adelante estudiada.

Textura

La textura es un elemento visual, la cual cuenta con aspectos singulares que son parte importante en algunas situaciones cuando se diseña. Esta se refiere a las características de superficie de una figura. Todas las superficies de las figuras cuentan con ciertas características, las cuales pueden ser lisas, rugosas, suaves, decoradas, opacas, brillantes o duras. Se supone que cuando una superficie se encuentra plana y pintada no cuenta con textura alguna, pero en realidad al ponerle pintura, esta cuenta con una textura.

Para Bruno Munari llenar una hoja de textura es sensibilizar una superficie plana de una manera uniforme, puede ser con unos puntos pequeñísimos a tinta, grandes signos al pastel, cubrir la hoja con líneas finas, etc.

“Estas superficies uniformes ya no son anónimas, sino que tienen una caracterización matérica, se pueden animar densificando o espaciando las texturas, hasta conseguir la aparición de figuras reconocibles”¹³. Entendiendo esto se puede decir que una textura además de ser táctil puede ser visual, una observación de gran importancia para este T.F.C.

Tipografía

Para elegir una tipografía adecuada para este proyecto es importante conocer las raíces de los orígenes desde la escritura alfabética manual más antigua hasta la tipografía más estrictamente normalizada.

Según el libro “La Letra”¹⁴ hay diez grandes familias tipográficas que son la base para la aparición de una enorme cantidad de declinaciones y variaciones formales. Generalmente estas familias son el reflejo de las personalidades de sus autores y el de las culturas de su tiempo y de esto se tratará rápidamente en los siguientes puntos, basándose en el libro anteriormente mencionado:

Las góticas y las civiles

Son escrituras arcaicas medievales. Las mayúsculas están adornadas por rúbricas caligráficas suaves.

- La gótica es más rígida se la utilizaba para escritura de libros.
- La civil es más flexible era usada para actas notariales.

Las minúsculas proyectan su origen de la escritura realizada en pluma.

- La gótica es más aplicada, más lenta.
- La civil es más rápida y dinámica.

14. BLANCHARD, Gerald(Dir.), **La Letra**, Ceac, España 1988.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Old English Text MT

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las humanas

Son letras redondas y anchas. También conocidas como “Venecianas”, aparecieron en el siglo XV, derivadas de las letras manuscritas italianas. Se caracterizan por:

- La modulación oblicua.
- Pobre contraste entre los trazos gruesos y finos
- Peso intenso y trazos terminales gruesos e inclinados.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Centaur

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las garaldas

Se diseñaron durante los siglos XVI y XVII. También se conocen como “Old Face” o “Antiguas”. Se caracterizan por:

- La modulación oblicua
- Contraste medios entre los trazos gruesos y finos
- Trazos terminales más ligeros que los tipos Humanístico.
- Peso y color medio.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Book Antiqua

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las reales o de transición

Aparecieron a finales del siglo XVII. Fueron las primeras tipografías diseñadas sobre una cuadrícula. Se caracterizan por:

- La modulación es vertical o casi vertical.
- Los remates angulosos y encuadrados.
- El contraste entre los trazos gruesos y finos es medio-alto.

A B C D E F G H I J K L M N O

P Q R S T U V W X Y Z

Perpetua

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las didonas

Se originan en el siglo XVIII y XIX. También conocida como tipografía moderna. Se caracterizan por:

- Modulación vertical.
- Contraste abrupto entre los trazos finos y gruesos.
- En la mayoría de los casos, un espacio estrecho.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Bodoni MT

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las mecanas o egipcias

Se originaron en el siglo XIX para uso publicitario. Sus principales características son:

- Remates muy gruesos y generalmente cuadrados
- Poco o nulo contraste en el grosor de los trazos.
- El espacio es normalmente ancho.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Rockwell

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las incisas

También llamadas glíficas o cinceladas, son aquellas tipografías evocadoras de las grabadas en la piedra. Se caracterizan por:

- Pueden tener serif o simplemente un pequeño aumento del grosor al final de los trazos.
- Ligeramente contrastadas y de rasgo adelgazado ahusado.
- Es muy legible a cualquier cuerpo.
- A pequeña escala, puede confundir y parecer de palo seco al perderse la gracia de su rasgo.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Optima Italic

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las lineales geométricas

Nacen a partir de 1920, consecuencia de las vanguardias y la Bauhaus. Se caracterizan por:

- Ser construidas a partir de líneas rectas y figuras geométricas como el círculo y el cuadrado.
- Son minimalistas, sin modulación ni variaciones de los grosores de los palos.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Century Gothic

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las lineales moduladas

También conocidas como “de doble gracia” o “lineales humanísticas”. Están basadas en las proporciones de las inscripciones romanas mayúsculas y en la escritura manual de caja baja de los humanistas renacentistas. Se caracterizan por:

- Poseer grosores de los trazos no uniformes.
- Presentar una cierta modulación.

A B C D E F G H I J K L M N

O P Q R S T U V W X Y Z

Lucida Sans

a b c d e f g h i j k l m n

o p q r s t u v w x y z

Las escritas

En esta familia se engloba todas aquellas que transmiten sensación de haber sido hechas a mano. Pueden ser:

- Bien con un fino trazo de pluma cuidando la caligrafía artística (inglesas).
- O bien con trazado simple y seco y tosco, dando la sensación de manuscrito rápido (lineales).



Estos elementos serán fundamentales para el desarrollo del material didáctico y los juegos elaborados en este proyecto. Además es necesario mencionar que hay diversas formas desarrollar la creatividad y Bruno Munario ofrece formas divertidas de jugar con el arte, algo diferente, pero muy inspirador.

Jugar con el Arte

“Jugar con el arte” son laboratorios plurisensoriales difundidos por Bruno Munari. Estos laboratorios tenían como objetivo promover en el niño de edad escolar, una activa exploración de técnicas de expresión y comunicación artística, con el fin de llegar a la conciencia directa de la variedad de medios expresivos propios de las diferentes formas de arte, dejando a un lado cualquier preconcepto estético o de mercado¹⁵.

Bruno Munari obtuvo varios premios por sus libros para niños y por su gran aporte en la creatividad de los niños. En los laboratorios, Munari tenía siempre presente la idea de “no hay que decirle qué hacer, sino cómo hacer”, logrando que los niños liberen su creatividad, enseñándoles como dejándolos jugar con curiosidad.

15. Munlab, ¿Cuál Método?, <http://www.munlab.it>, Italia, consultado: diciembre 2007

“Conservar la infancia dentro de sí por toda la vida quiere decir conservar la curiosidad de conocer, el gusto de entender y las ganas de comunicar” es un pensamiento importante de Bruno que sintetizan lo que él enseñó al mundo, su filosofía y principalmente como vivió su vida¹⁶.

Es muy interesante esta forma de jugar puesto que la imaginación de los niños y niñas se desarrolla ampliamente al igual que su forma de expresarse sin trabas. Por esta razón esta idea es muy inspiradora para ampliar la mente de los niños(as). Así estarán abiertos a una información que beneficiará su salud y su mente, sin decirles qué hacer si no cómo hacerlo.

Además de esta propuesta fuera de lo común Bruno Munari pone a nuestra disposición información del trabajo de la comunicación visual y pedagogía de forma conjunta en otras propuestas muy inspiradoras, *los prelibros y los juegos y juguetes*.

Diseño editorial, los prelibros

Por muchos motivos mucha gente ha dejado de leer, a pesar de que los libros como la mayoría sabe es la fuente del saber y un medio para conocer nuestro entorno y sus acontecimientos.

Bruno Munari se pregunta “¿Cómo se le puede hacer entender esto a la gente que ha decidido no interesarse nunca más por esos objetos llamado libros, sólo porque en la escuela la han obligado a leer los más aburridos y difíciles?”¹⁷.

En general se conoce que es más difícil modificar el pensamiento de las personas de edad avanzada, debido a que lo que se aprende los primeros años de vida permanece para el resto de la vida como una regla y cambiarla para muchos es como volver a empezar y perder la seguridad en sí mismos.

16. WESTON, Sarah, *Un Willy Wonka verdadero: Bruno Munari*, <http://www.floresdenieve.cepe.unam.mx/arte.php>, México, consultado: enero 2008.

17. MUNARI, Bruno, *¿Cómo nacen los objetos?*, GG Diseño, México 1983.

Entonces Munari propone lo siguiente: “La solución a este problema de aumentar el conocimiento y de formar personas con una mentalidad más elástica y menos repetitiva consiste en ocuparse de los individuos mientras se forman. Durante los primeros años de vida, como enseña Piaget, se forma la inteligencia. También sabemos que en los primeros años de vida los niños conocen el ambiente que los rodea a través de todos los receptores sensoriales y no sólo a través de la vista y el oído, sino también percibiendo sensaciones táctiles, térmicas, materiales, sonoras, olfativas...

Se podría proyectar un conjunto de objetos que pareciesen libros, pero que fuesen todos distintos, para la información visual, táctil, material, sonora, térmica, pero todos del mismo formato como los volúmenes de una enciclopedia, que a la vez contiene todo el saber o, por lo menos, muchas informaciones distintas.

“Estos libritos, pequeños porque pueden ser fácilmente manipulados por un niño de tres años, serán confeccionados con materiales distintos, con distintas encuadernaciones y, naturalmente, con colores distintos, y cada librito llevará un único título igual para todos: libro”¹⁸.

Esta propuesta que al principio no fue tomada en cuenta por los editores debido a que carecían de texto, con el tiempo llegó a tener mucho éxito tanto en niños como en adultos, entonces Munari no estaba equivocado con esta propuesta. La proyección del mensaje depende únicamente de la portada ni de la contraportada, sino aún más de contenido del interior del libro. El autor sugiere que el planteamiento debe ser simétrico con el fin de que sin importar en qué dirección se tome el libro, el mensaje tenga una secuencia lógica. Además los mensajes no deberán ser historias acabadas porque estos cuentos condicionan al niño, de forma repetitiva y no creativa.

18. MUNARI, Bruno, página 232, 1983.

Estos libros que son estímulos táctiles, visuales, sonoros, elaborados con diversos materiales, deben dar la sensación de que son objetos que dentro tienen sorpresas variadas y que cada lector puede descubrir una diferente. De esta manera los usuarios aprenderán a entender que no hay que temer a lo nuevo, que esto no derrumbará todo que se ha construido en el transcurso de la vida.

En estos libro no hay límites para la imaginación se puede usar distintos tipos de papel, dependiendo de el mensaje que se desea transmitir. Por ejemplo se puede usar papel vegetal para dar la sensación de niebla, plástico, cartulina, lana, metal y en fin una gran diversidad de materiales, que solo dependerán del mensaje que contiene cada libro.

Para finalizar se concluye con lo siguiente “Se podría afirmar, de forma aproximativa, que el niño recibe distintas informaciones a través de todos sus receptores sensoriales y se encuentra frente a estos objetos que se llaman libros, donde cada libro contiene una información distinta: uno de historia natural, uno de gimnasia, uno de ciencia-ficción, uno de geometría dinámica, un posible cuento para inventar, otro sobre la percepción de los colores, un juego de manos, un libro blandito y afectuoso como la manta de linus”¹⁹. Lo que permite que el niño tenga una mentalidad abierta y más creativa, que acepte lo nuevo y se adapte a cualquier situación sin temerle a nada.

Esta forma de realizar libros con pocas palabras y mayor cantidad de mensajes visuales es muy importante. A través de ellos se mantendrá una mentalidad elástica de los niños y niñas. Así adaptarán la información que se proporcionará en los productos gráficos de este T.F.C. a su forma de vida de manera divertida e inusual; con formas distintas, en los formatos de presentación de los libros, con un tamaño fácil de manipular y con variación de colores que llamen la atención de los niños.

19. MUNARI, Bruno, página 236, 1983.

Juegos y juguetes

La forma de proyectar un juego o un juguete debe resultar útil para el desarrollo individual, pero que no se olvide un justo beneficio para la empresa.

Para que un juego o un juguete de un niño o niña sea útil debe proporcionar informaciones que puedan servir hasta cuando sean adultos. Como se mencionó anteriormente lo que un niño o niña memoriza desde muy pequeño lo recordará hasta cuando sea adulto. Es “así como podemos ayudar a formar individuos creativos y no repetitivos, individuos con una mente elástica y preparada para resolver los problemas a los que tendrá que hacer frente en la vida”²⁰.

Munari sugiere que esto se puede conseguir si un niño o niña juega, desde los tres años, con juegos y juguetes que comuniquen la mayor cantidad de informaciones compatibles y que además sean instrumentos que formen mentes flexibles y dinámicas, no estáticas, repetitivas.

El juego debe ser fácil de entender, sencillo de usar, que comunique realmente lo que se ha querido comunicar, debe ser divertido, con colores agradables, no tóxico, que no haga daño a los niños y niñas y que un adulto también lo pueda entender.

Alcances y delimitaciones del capítulo

A partir de los datos anteriormente mencionados, es necesario definir los límites, alcances y puntos importantes en los que este T.F.C. se desarrollará.

En el ámbito de Diseño Gráfico este proyecto se realizará aplicando un método de comunicación visual intencional. A través de este método el niño(a) aprenderá explorando distintas formas de jugar. Es pertinente recordar como se mencionó anteriormente: “Lo que se aprende en los primeros años de vida no se olvida nunca”. Con esta observación se confirma que es muy importante en este proyecto centrarse principalmente en los niños(as).

20. MUNARI, Bruno, página 244, 1983.

Es importante también mencionar, que se aplicará distintas formas, texturas visuales, colores básicos y secundarios, y una tipografía de tipo lineal geométrica.

Con estos puntos otorgados y mencionados se delimita el presente T.F.C. para cumplir de la misma manera los objetivos propuestos en esta investigación y específicamente en este capítulo.



*Desarrollo de la propuesta de
juegos y material didáctico para
niños y niñas de 3 a 5 años y sus
padres.*

Propuesta

.....
:
:
:

Propuesta



3 4



Después del análisis de los puntos anteriormente tratados y de tomar en cuenta los alcances y delimitaciones de los capítulos anteriores se propone lo siguiente:

Juegos para niños(as) de 3 años

<i>Material</i>	<i>¿Por qué?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Rompecabezas 	<p>Como se estudió en el capítulo anterior, los niños a los tres años ya pueden armar rompecabezas simples. Los rompecabezas permiten que el niño ejercite los músculos de los dedos para alzar las piezas y armar el rompecabezas. También mejora la habilidad de resolver problemas, reconociendo como las piezas encajan en su marco y que resultado tiene cuando lo terminan de armar.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Torre de Cubos 	<p>Los niños a los tres años ya empiezan a formar torres de pocos cubos grandes, ya pueden equilibrar los cubos, y dependiendo de la información que contengan los cubos puede ser muy educativa para los niños y niñas en especial si contienen variedad de formas y colores puesto que empiezan a percibir con mayor facilidad.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Libro didáctico 	<p>Como anteriormente estudiamos a esta edad los niños quieren saberlo todo, desarrollan la percepción de formas y colores y el conocimiento intelectual se da mediante la formación de conceptos.</p> <p>El libro amplía su vocabulario, con explicaciones interesantes pero fáciles de entender, además se dan ejemplos y se hacen preguntas para tomar decisiones dentro de un grupo de opciones adecuadas.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Juego Multimedia 	<p>Este tipo de juegos desarrollan sus destrezas en el campo informático. Además con los juegos de memoria y opciones para escoger se mejora sus habilidades para retener información que se asocia con el resto de juegos y de material anteriormente mencionado.</p>
--	--

Juegos para niños(as) de 4 años

<i>Material</i>	<i>¿Por qué?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Dominó nutricional 	<p>El dominó, además de ser apasionante y original, requiere concentración y astucia. Esto proporciona relajación, fortalece la inteligencia y le permite pasar un rato agradable con sus padres.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Libro de actividades 	<p>Teniendo claro que el niño(a) a esta edad ya maneja el lápiz con mayor facilidad, puede recortar figuras grandes y simples y la motricidad es mucho más desarrollada, el libro de actividades promueve la práctica de estas habilidades.</p> <p>El libro además va a ampliar el vocabulario del niño y también tendrá juego de palabras, e información que responden a todas las dudas que en esta edad poseen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Cuento 	<p>Los cuentos infantiles benefician el desarrollo de la imaginación del niño, su sentido de la percepción y su sensibilidad y amplía sus conocimientos y vocabulario.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Juego Multimedia 	<p>Provee los mismos beneficios a un(a) niño(a) de 3 años, que a uno(a) de cuatro, lo importante es que su dificultad aumenta según las habilidades y destrezas que el niño o la niña a esta edad adquiere.</p>
--	---

Juegos para niños(as) de 5 años

<i>Material</i>	<i>¿Por qué?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Ruleta nutricional 	<p>Un juego de azar con preguntas, penitencias y una sección de ¿sabías que?. En esta edad el niño o la niña todo lo hacen con mayor precisión, y sus preguntas y respuestas son más ajustadas al tema central de la actividad.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Libro de actividades 	<p>De la misma manera que el libro de los niños y niñas de cuatro años, el libro de actividades contiene ejercicios que desarrollen las habilidades de los niños a esta edad, en la que casi manejan el lápiz con perfección y su motricidad se está perfeccionando.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Cuento 	<p>Este punto tiene los mismos beneficios que el cuento para los niños y niñas de cuatro años de edad, pero adaptado para un niño o una niñas de cinco años de edad.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Juego Multimedia 	<p>Se tomán en cuenta las mismas especificaciones del juego multimedia para niños y niñas de cuatro años, adaptado a la edad de 5 años.</p>

Guía para padres y maestros

Se diseñará una guía de alimentos y las porciones adecuadas y su equivalencia que los niños(as) de 3 a 5 años deben consumir de cada grupo de alimentos. Se añade una pequeña explicación de los beneficios de cada grupo alimenticio. Así el padre, la madre y los maestros se instruirán sobre lo positivo de alimentar a los niños y niñas saludablemente.

Diseño y desarrollo de la propuesta

En este T.F.C. se desarrollará el material para niños(as) de 3 años y las guías para padres y docentes, puesto que este material sirve como base del material para niños/as de cuatro y cinco años y debido a la complejidad no se desarrollará ya que se necesita de más tiempo.

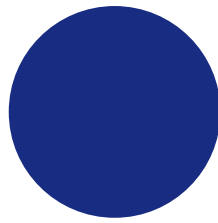
Para el desarrollo de la propuesta se tomará en cuenta los siguientes puntos:

- Colores base
- Tipografía
- Formas
- Estilo de ilustraciones

Colores base

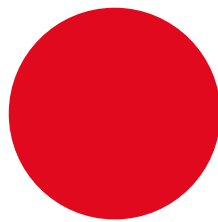
Como se mencionó en los alcances y delimitaciones del capítulo II se usarán colores primarios y secundarios, debido a que en la edad preescolar éstos son los primeros colores que el niño(a) aprende a reconocer.

Estos colores servirán para reconocer los grupos alimenticios.



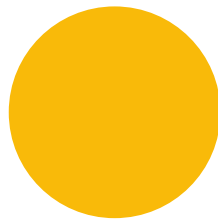
Azul: lácteos	
C: 100	R: 22
M: 100	G: 41
Y: 0	B: 131
K: 0	
# 162983	

El color azul será el distintivo de los lácteos debido a que en general los lácteos en sus empaques emplean el color azul, y mezclado con el blanco en las ilustraciones de leche dan mayor profundidad.



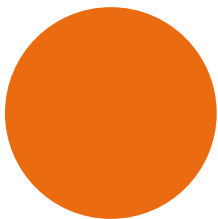
Rojo: Carnes	
C: 0	R: 226
M: 100	G: 0
Y: 100	B: 26
K: 0	
# E2001A	

El color rojo será el distintivo de las carnes que en su mayoría tienen gamas de rojos. El color rojo simboliza la sangre y la energía que es lo que proporciona la proteína de las carnes.



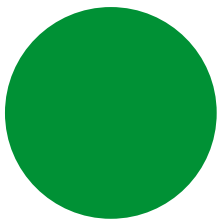
Amarillo: Frutas	
C: 0	R: 250
M: 30	G: 187
Y: 100	B: 0
K: 0	
# FAB00	

El amarillo representará a las frutas, que dan alegría por ser los dulces sanos, el amarillo evoca el sol, esto es la felicidad.



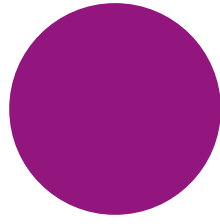
Naranja: cereales	
C: 0	R: 235
M: 70	G: 105
Y: 100	B: 10
K: 0	
# EB690A	

El naranja distinguirá a los cereales que al ser procesados en su generalidad son de este color en distintas gamas. El color naranja facilita la digestión y este grupo de alimentos tienen esta propiedad.



Verdes: vegetales	
C: 100	R: 0
M: 0	G: 144
Y: 100	B: 54
K: 0	
# 009036	

El verde representa la naturaleza, vegetación, frescura y crecimiento. Además los vegetales por lo general, tienen este color.



Violeta: 5 comidas	
C: 50	R: 147
M: 100	G: 17
Y: 0	B: 126
K: 0	
# 93117E	

El color violeta representará las cinco comidas diarias, desayuno, refrigerios, almuerzo y merienda.

Tipografía

En el último punto del capítulo II se propuso utilizar una tipografía lineal geométrica. Específicamente la Century Gothic que es una tipografía que asegura una buena reproducción en los modernos sistemas digitales y es muy útil para titulares, pequeños bloques de texto y para ser empleada en libros escolares e infantiles por su similitud en los trazos cuando los niños aprenden a escribir especialmente en la similitud con la letra a.



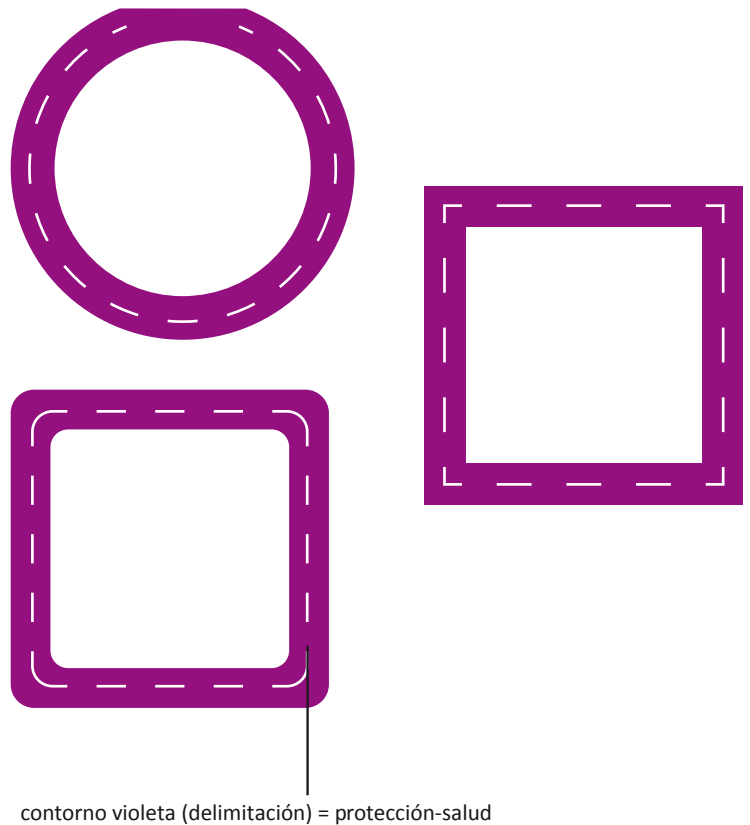
Letra a que de un libro de escritura infantil.

Tipografía Century Gothic

AAAAA
aaaaa

Formas

Principalmente se usarán formas básicas, ya sea en los soportes de la imagen como en sus decoraciones, de igual manera que en los puntos anteriores debido a que son las primeras formas que los niños(as) aprenden en esas edades y son más fáciles de reconocer para ellos. Tomando en cuenta que en este proyecto se aplicarán los conceptos de: *alimentación, salud y protección*, las formas básicas serán las que me permitan representar la salud y protección siendo ellas las que delimiten en la diagramación de los productos propuestos.

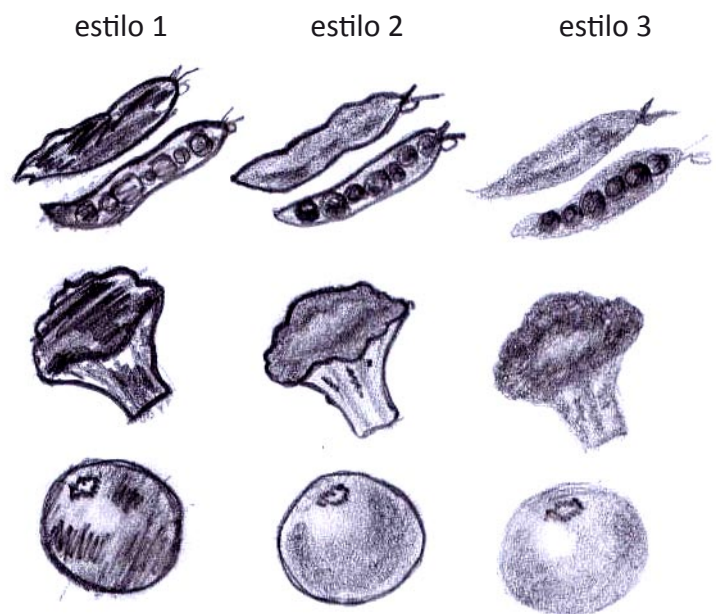


Estilo de ilustraciones

Para decidir el estilo en el que se basa el diseño de este proyecto, lo primero que se realizó es un estudio en cuanto la escala de abstracción que las ilustraciones deben mantener, para esto se fundamentó en el libro de Abelardo Rodríguez, "Logo que".

Los niños y niñas a esta edad no pueden entender imágenes de alta abstracción y las imágenes de media abstracción muchas veces lo confunden es muy importante que las ilustraciones se asemejen a la realidad. En este proyecto las ilustraciones serán de baja abstracción para evitar la confusión y un desvío en cuanto al mensaje que se transmitirá a los niños y niñas.

Una vez decidido el nivel de abstracción se desarrollaron bocetos en tres distintos estilos.



A partir de estos bocetos el estilo de ilustraciones que se decidió aplicar en este T.F.C. es el estilo 1, que está basado en los dibujos que los niños de edad preescolar realizan, es decir coloreado y trazos irregulares, de esta manera se dará la impresión de la textura del lápiz de color y los niños se relacionarán de mejor manera con el proyecto. Estas ilustraciones serán a full color porque es lo que llama la atención a un niño y niña de esta edad que está aprendiendo a percibir distintos colores y formas.



Derecha bocetos digitales estilo 1.

Centro otras ilustraciones estilo1.

Izquierda dibujos hechos por niños de 4 años de edad.

A continuación se indica algunas de las ilustraciones elaboradas para este proyecto:



Imagen del proyecto

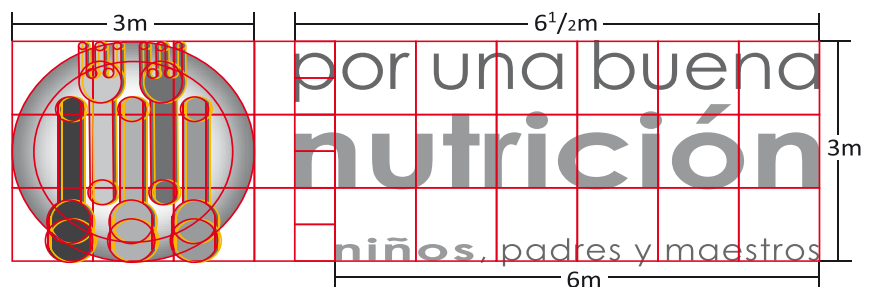
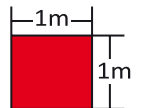
Esta imagen se trabajó a partir de elementos conceptuales que hacen parte de este proyecto *Alimentación Saludable*:

Alimentación: representada por las cucharas y tenedores que tienen los colores de los cinco grupos alimenticios.

Salud y protección: representado por el círculo que encierra a las cucharas y tenedores.



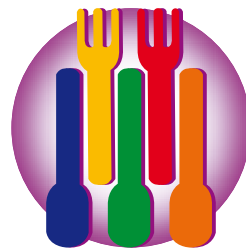
Construcción Gráfica y proporciones



Áreas de protección

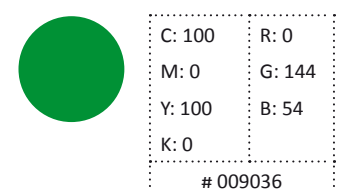
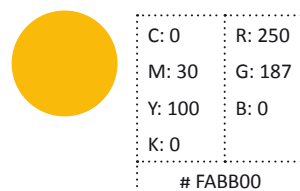
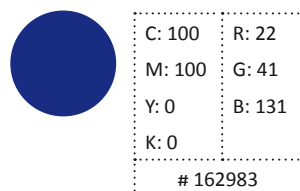
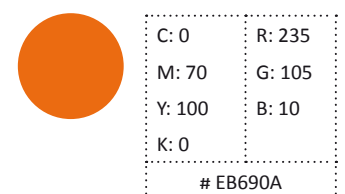
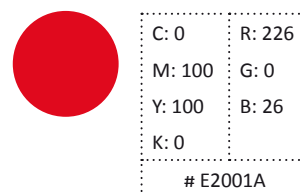
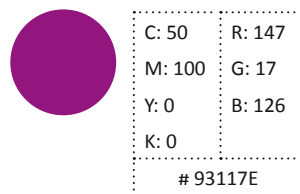


Colores de imagen



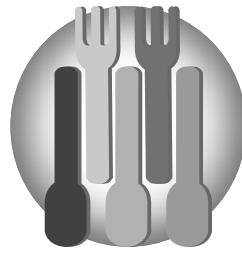
por una buena
nutrición

niños, padres y maestros



Uso del color

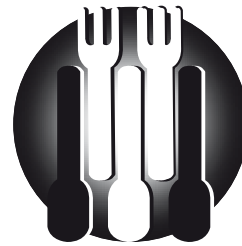
Escala de grises



por una buena
nutrición

niños, padres y maestros

Blanco y negro



por una buena
nutrición

niños, padres y maestros

Uso de color de fondo

Aplicación en policromía sobre fondos de color: dejar área de seguridad blanca de por todos los lados.



Aplicación sobre fondos de color en una tinta se hace en invertido.



Tipografía de la imagen



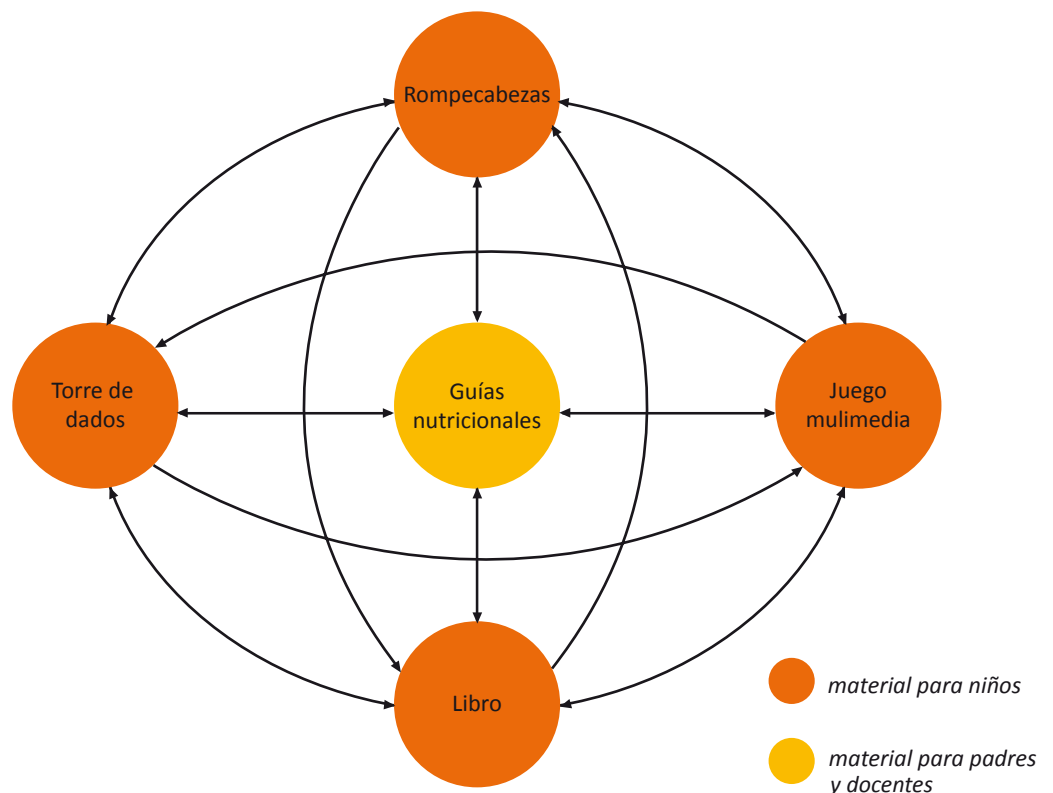
- Century gothic, regular
- Century gothic, bold
escala horizontal 114,99%
- Century gothic, bold
escala horizontal 157%
tracking 55
- Century gothic, regular

Material diseñado

Para niños de tres años se diseñarán los siguientes productos:

- Torre de dados
- Libro
- Rompecabezas
- Juego Multimedia
- Guía nutricional para padres y docentes

Cada producto de diseño de este T.F.C. necesita del apoyo de los otros productos, es por eso que se ve la necesidad de entregar un kit con todos los productos para que funcionen en conjunto, en el cuadro que se mostrará a continuación se indica con claridad el uso de este kit.



Como se puede observar en el gráfico anterior con este kit, los padres y sus hijos e hijas comparten constantemente que es un punto importante en este proyecto. Además los productos son apoyos entre ellos sin importar el orden en que se los utilice, la finalidad va a ser la misma.

Torre de dados

Es una torre de cinco dados de las cinco comidas diarias. En cada cara del dado se ilustra los grupos alimenticios y las porciones que se debe comer diariamente. Todo ello con la finalidad de que el niño(a) aprenda y pueda escoger dentro opciones de comida sana. Las equivalencias de las porciones se presentan a los padres y maestros en las guías nutricionales que se indican más adelante.



Forma de armar la torre de dados .
El color de la cara frontal de los cubos es el
violeta que hace distinción de las cinco
comidas diarias.

En los siguientes gráficos que se encuentran al 35% del tamaño real, se puede notar que hay partes del dado que carecen de ilustraciones. La finalidad de esto es indicar al niño que en esa comida no se incluye ese grupo alimenticio. Los tamaños de los cubos dependen de la proporción de la comida, por ejemplo: los cubos del desayuno, el almuerzo y la merienda son 10cm. x 10cm. debido a que son las tres comida más importantes. Los dos de refrigerio son de de 5cm.de alto x 10 cm. de ancho ya que son las comidas secundarias en el día y además de que se sirve en cantidades más pequeñas. Las fichas técnicas de los cubos que se muestran adelante aclararán la forma de construcción de este material didáctico

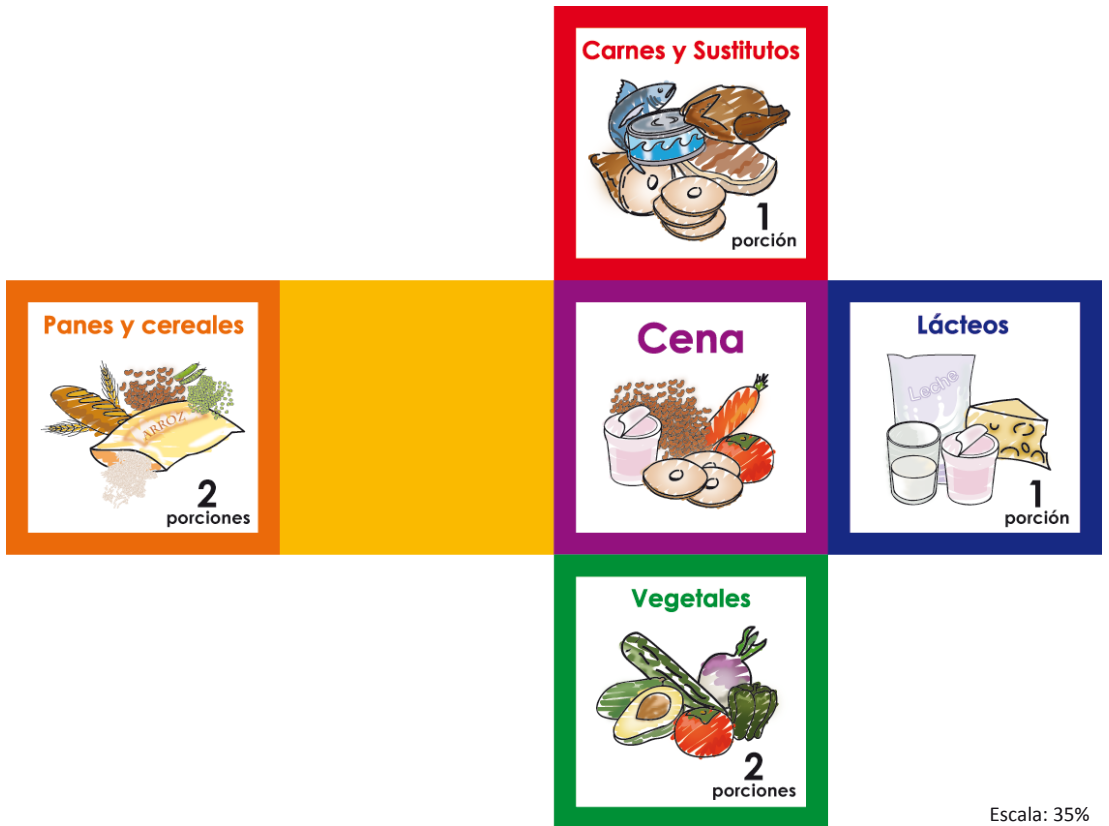
Especificaciones técnicas



Escala: 35%

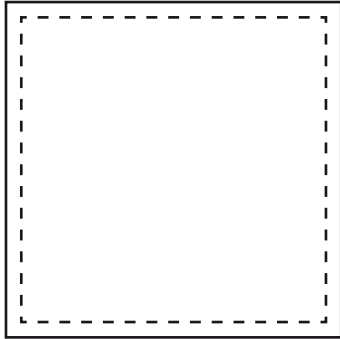


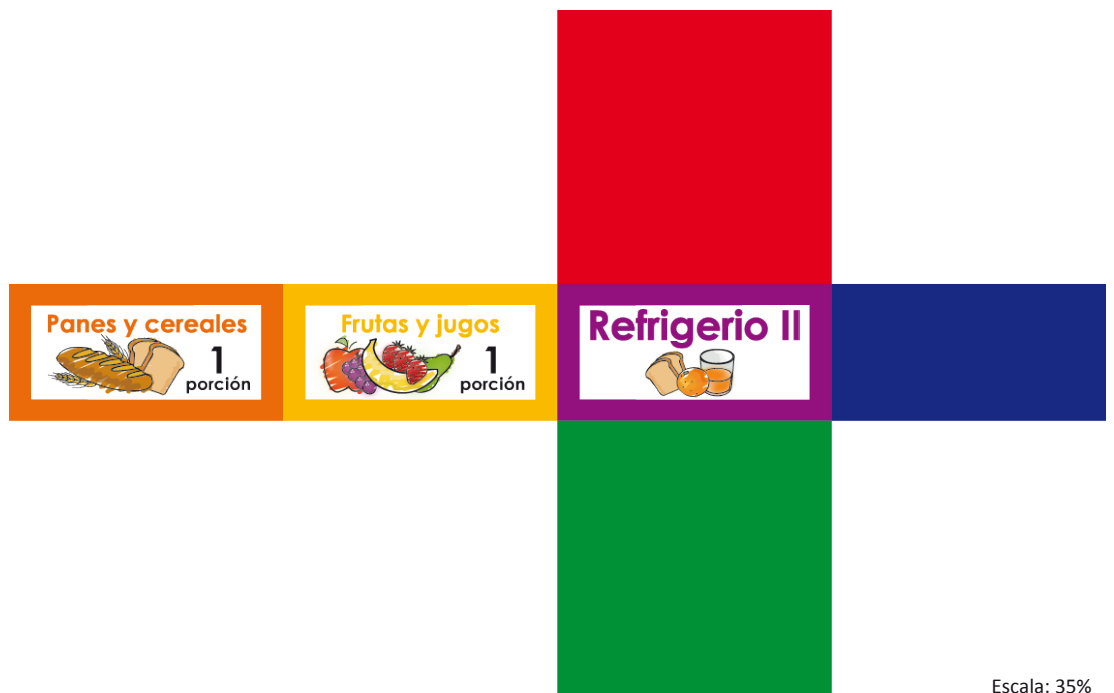
Escala: 35%



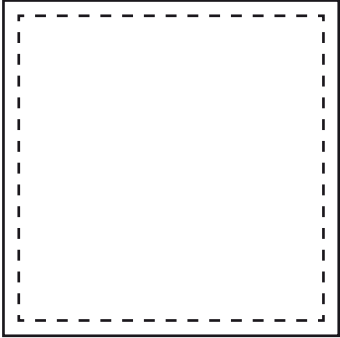

Escala: 35%

Estas especificaciones serán útiles para los cubos del desayuno, el almuerzo y la cena que son las imágenes que se muestran previamente.

Soporte	Tela Nombre: Aruba Tamaño: Rollos de 1.50 m. de ancho. Pelón adhesivo
Tipo de impresión	Fotoserigrafía
Relleno	Los cubos se entregarán sin relleno, lo interesante es que los padres con los niños(as) desarrollarán una actividad extra, la de rellenar los cubos con el material sobrante de las impresiones y troqueles del libro, rompecabezas y guías nutricionales o con otro material que puedan reciclar en sus hogares, dentro de las opciones que su imaginación alcance.
Patrón	Seis cuadrados de tela de 11cm x 11cm.  <p>La línea entrecortada es por donde irá la costura. Estas líneas entrecortadas forman un cuadrado de 10cm x 10cm. Estos cuadrados serán unidos con costuras, dando la forma de cubo.</p> <p>Cada cuadrado tendrá la impresión de un grupo alimenticio o una comida diaria, y se unirán de la manera que muestran las figuras anteriormente indicadas.</p>



Estas especificaciones se aplicarán en los cubos de los refrigerios que son las imágenes que se muestran previamente.

Soporte	Tela Nombre: Aruba Tamaño: Rollos de 1.50 m. de ancho. Pelón adhesivo
Tipo de impresión	Fotoserigrafía
Relleno	Se utilizará la misma técnica de relleno que en los dados del desayuno, almuerzo y cena.
Patrón	Dos cuadrados de tela de 11cm x 11cm.  <p>La línea entrecortada es por donde irá la costura. Estas líneas entrecortadas forman un cuadrado de 10cm x 10cm.</p> <p>Cuatro rectángulos de 11cm x 6 cm.</p>  <p>De igual manera que los cuadrados la línea entrecortada es por donde irá la costura. Estas líneas entrecortadas forman un rectángulo de 10cm x 5cm.</p> <p>Cada cuadrado se unirá de la manera que muestran las figuras anteriormente indicadas.</p>



Tamaño de la tipografía



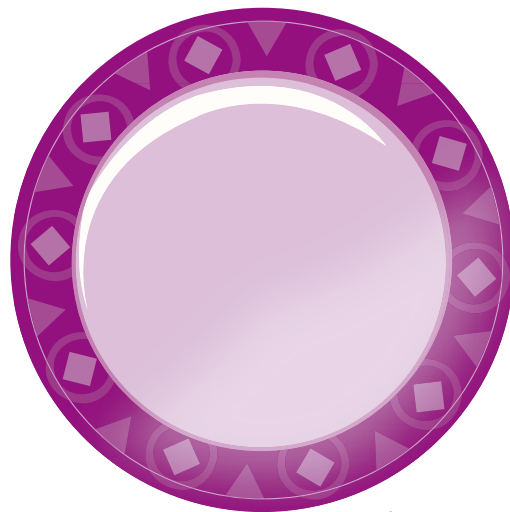
- Century gothic, bold 42pt
- Century gothic, bold 25pt
- Century gothic, bold 40pt
- Century gothic, bold 18pt

Fotografías

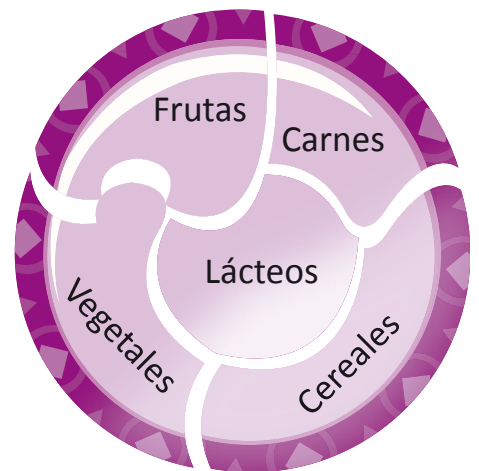


Rompecabezas

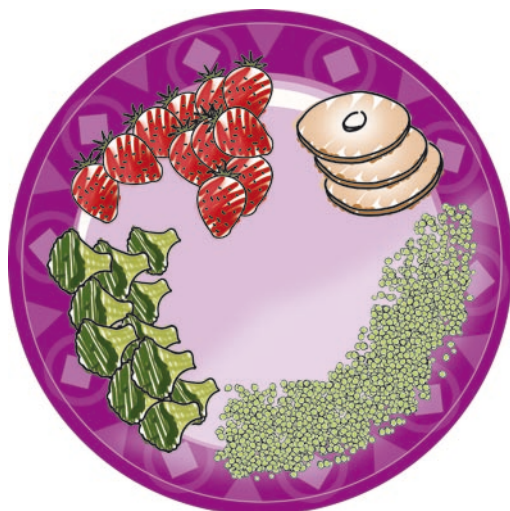
Los rompecabezas están diseñados con la finalidad de que el niño(a) pueda escoger que es lo que quiere comer dentro de los grupos alimenticios recomendados. Todas las fichas de cada grupo son de la misma forma y encajan exactamente con las otras fichas de los otros grupos.



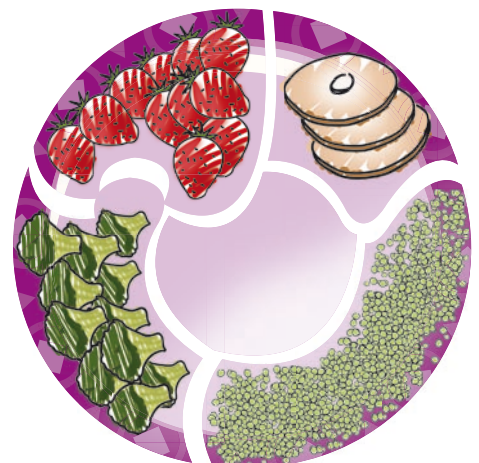
Escala: 40%



Escala: 40%



Escala: 40%



Escala: 40%

El plato del rompecabezas es de color violeta debido a que lo que se fomar^a con el rompecabezas son las comidas diarias y ese es su color distintivo, de esta manera se escogerá el menú que desea formar el niño o la niña para ese día.

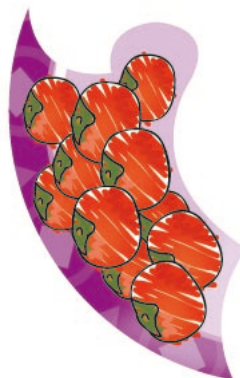
Como podemos notar, la base del rompecabezas es un plato y mide 16.5cm. de diámetro. El rompecabezas tiene fichas vacías, de esta manera, el niño o la niña con el apoyo de los dados puede formar el plato para cualquier comida ya sea desayuno, refrigerios, almuerzo y cena. Como se ha dicho anteriormente en cada comida diaria no se incluyen todos los grupos de alimentos, esta es otra manera de hacer recordar al niños(as) jugando como se debe comer saludablemente.

Las piezas que se mostrarán a continuación están al 50% de su tamaño real.

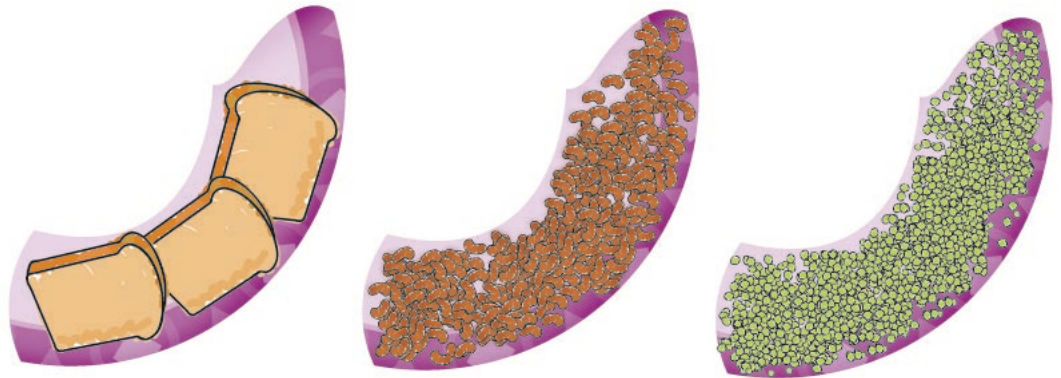
Frutas



Vegetales



Cereales



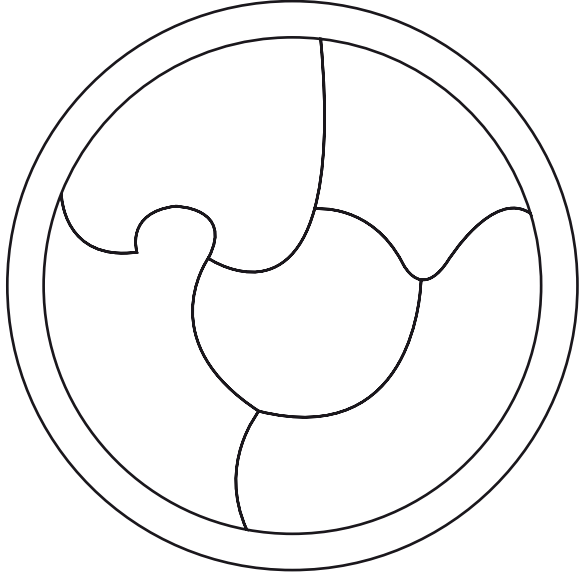
Carnes y sustitutos



Lácteos



Especificaciones técnicas

Soporte	Papel couche brillante Gramaje: 150 g/m ² Tamaño: 65x90 cm.
Tipo de impresión	Offset full color
Acabados	Laminado brillante Encolado y pegado sobre carton gris Nº 25 de 1400 g/m ² Troquelado
Forma del troquel	<p>El troquel será un círculo de 16.5 cm de diámetro. Todas las líneas del troquel formarán las piezas del rompecabezas.</p>  <p>Esta es la forma más conveniente de troquelar las piezas debido a que se desperdiciará menos material que si se troquelan las piezas por separado.</p>

Libro didáctico

Es un libro de muy pocas páginas que describen los grupos alimenticios de una manera divertida.



Escala: 60%

De la misma manera que los rompecabezas las páginas del libro tienen una forma de plato de 15 cm. de diámetro y es su parte posterior se puede ver una contraportada en forma de un mantel de mesa con unos cubiertos en alto relieve.

Lo interesante de este libro es que en la parte superior contiene una pequeña, pero entendible descripción de cada grupo de alimentos que ampliarán el vocabulario del niño o la niña. Además hay preguntas que hacen más interactiva la actividad.

A continuación se muestran las páginas del libro con una escala del 75%.

Lácteos

Los lácteos
fortalecen
tus huesos.
¿Quieres proteger
tus huesos todos
los días?



¿cuál es tu preferido?

Escala: 75%

Frutas

Las frutas son
dulces y
saludables, me
encantan.
¿A ti te gustan las
frutas?



señala la que prefieras saborear.

Escala: 75%



Vegetales

Los
vegetales te
hacen crecer
sano y fuerte.
¿Quieres estar
más fuerte
hoy?



escoge el que quieras comer hoy.

Escala: 75%

Carnes y sustitutos

La carne
tiene proteínas
que ayudan a
combatir las
enfermedades.
¿Quieres estar
sano siempre ?



señala lo que más te guste.

Escala: 75%

Cereales

Los cereales
te dan energía
para todo
el día.
¿Quieres tener
más energía
hoy?




¿qué cereal escoges?

Escala: 75%

Aprendiendo con: Mi libro

Este es un libro para niños y niñas de 3 años, cuyo objetivo es ilustrar lo importante que son los alimentos sanos, con coloridas ilustraciones y preguntas divertidas que los ayudan a desarrollar su vocabulario y a relacionar colores y formas.



Concebido, desarrollado y diseñado por: Miriam Fonseca
Publicado en Ecuador 2008
Ilustrado por: Miriam Fonseca

Consejos para padres y maestros:

Se recomienda usar el libro en conjunto con los otros productos del kit.

- Una vez diferenciada en los dados la comida que es la que corresponde a un horario determinado, y que alimentos y porciones se deben ingerir en ese momento, se acude al libro.
- En el libro, el niño la niña, con la ayuda de los padres o docentes, responderá las preguntas que se presentan en este material didáctico, sugiriendo que es lo que más le gustaría comer ese momento.
- Después, el niño o la niña armará el rompecabezas, dependiendo de lo que respondió con la guía del libro.
- Con el rompecabezas armado el niño ya tiene una idea de lo que se puede comer en ese momento.
- Los padres de familia y docentes acudirán a la guía nutricional, la cual recomienda los diferentes alimentos que se pueden ingerir en cada grupo alimenticio y la cantidad que equivale a una porción, además tendrá una explicación más profunda de cada grupo alimenticio y su importancia para mantener una alimentación saludable.
- En el juego multimedia el niño o la niña aplicarán todo lo aprendido anteriormente, pero lo importante es que los padres y madres interactúen conjuntamente con sus hijos(as), compartiendo estos momentos divertidos, mientras los pequeños aprenden.

Escala: 60%

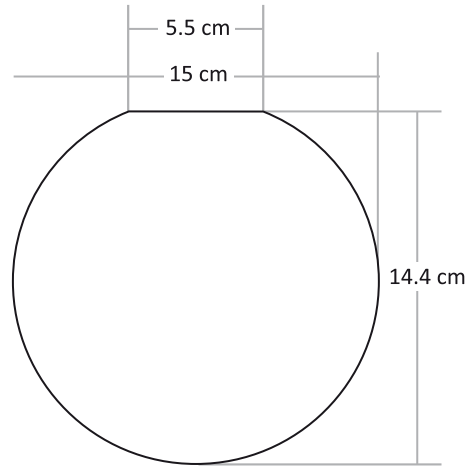
Especificaciones técnicas

Soporte	Papel couche brillante Gramaje: 150 g/m ² Tamaño: 65x90 cm.
Tipo de impresión	Offset full color
Acabados	Laminado brillante Troquelado Espiralado

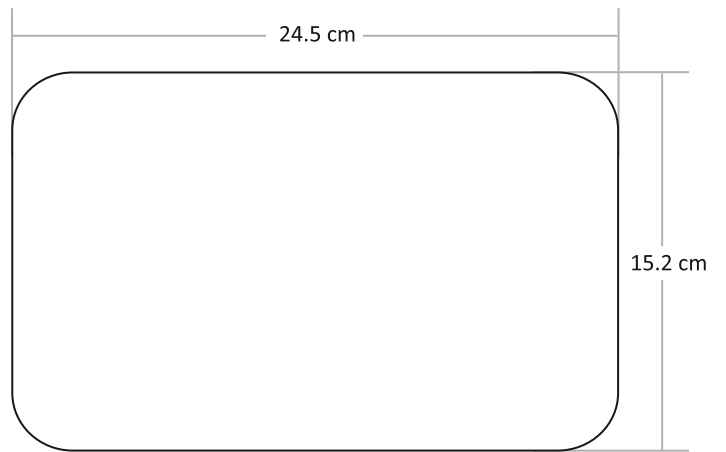


Forma del troquel

Portada y páginas internas



Contraportada



Tamaño de la tipografía



- Century gothic, bold 22,5pt
- Century gothic, bold 44pt
- Century gothic, bold 21,6pt

Fotografías



Guía nutricional

La guía nutricional es un apoyo para los padres de familia y maestros, que contiene una lista de alimentos fáciles de conseguir y propios del Ecuador, dividida dentro de los cinco grupos alimenticios. Adicionalmente indica lo que equivale una porción que varía del vegetal, fruta, cereal, carne o lácteo que se va a servir el niño o la niña. Lo importante es que de esta manera sencilla, se va a conseguir equilibrar los alimentos correctamente y las combinaciones de los platos pueden ser infinitas.

Las guías nutricionales también contendrán información explicativa de los beneficios de cada grupo alimenticio. La finalidad es que los padres se instruyan un poco más sobre los alimentos y expliquen a sus hijos e hijas, cuando ellos se lo pregunten.



Escala: 60%

Estas guías están dispuestas a manera de pestañas y se abrirán en forma de abanico para hacer más fácil su utilización y ubicación.

Sus tamaños son:

- *Cerales*: 20.5c.m. x 18c.m.
- *Carnes y sustitutos*: 18.5c.m. x 18 c.m.
- *Vegetales*: 16.5c.m. x 18 c.m.
- *Frutas*: 14.5c.m. x 18 c.m.
- *Lácteos*: 12.5c.m. x 18 c.m.

En las siguientes páginas se muestran con mayor claridad la guía de cada grupo alimenticio.



Una porción de panes y cereales equivale a:

Arroz Cocido.....	1/2 Taza
Avena Cruda.....	3 Cucharadas
Camote.....	1/3 Taza
Cánguil.....	3 Tazas
Cebada Cocida.....	1/2 Taza
Cereales de Salvado.....	1/2 Taza
Granos Secos.....	1/3 Taza
Granos Tiernos.....	1/2 Taza
Harina de Maíz ó Trigo.....	3 Cucharadas
Harinas de Cereales.....	2 Cucharadas
Maduro.....	1 Unidad
Maíz.....	1/2 Taza
Mazorca de Maíz.....	1 Unidad Mediana
Morocho.....	2 Cucharadas
Mote.....	1/2 Taza
Pan Integral o Centeno.....	1 Rebanada
Pan Redondo Mediano.....	1/2 Unidad
Papa.....	1 Unidad Pequeña
Pastas, Fideos o Tallarines.....	1/2 Taza
Plátano Verde.....	1 Unidad
Quinua.....	2 Cucharadas
Tortilla de Maíz ó de Trigo.....	1 Unidad
Yuca.....	1,3 Taza
Zanahoria Blanca.....	1,3 Taza

Cereales

Escala: 60%



Cereales

La fibra es muy importante en la dieta a este grupo pertenecen el pan, cereal, arroz y pasta son importantes porque ellos proveen carbohidratos para dar buena energía, fibra para tener regularidad en la digestión, vitaminas y minerales para muchas funciones importantes para el cuerpo y también proteínas para el crecimiento y restauración de las células.

La fibra es muy importante en la dieta. Alimentos con fibra incluyen panes de grano entero y cereales, frutas y vegetales.

La fibra solo se encuentra en alimentos de las plantas. Los niños necesitan por lo menos 6 porciones diarias.

Escala: 60%



Carnes y sustitutos

Una porción de carnes y sustitutos equivale a:

Atún Enlatado.....	1 Taza
Carne de Puerco.....	1 Onza (28 gr.)
Carne de Res.....	1 Onza (28 gr.)
Carne de Ternera.....	1 Onza (28 gr.)
Claros de Huevo.....	2 Unidades
*Huevo.....	1 Unidad
Leche de Soya.....	1 Taza
Mariscos.....	1 Onza (28 gr.)
Pavo.....	1 Onza (28 gr.)
Pescado.....	1 Onza (28 gr.)
Pollo.....	1 Onza (28 gr.)

* Limitar su consumo a 3 unidades por semana como máximo.
 Importante: Estas porciones son válidas siempre y cuando se prepare a la plancha, al vapor, asadas o cocidas, **no fritas.**

Escala: 60%

Carnes y sustitutos



Carne, pollo, pescado, huevos son buena fuente de proteínas, vitaminas y minerales.



Las proteínas son el material de construcción para todas las células del cuerpo, es necesaria para la construcción de los músculos, la piel, el cabello y la sangre.

Los niños y niñas de 2 a 3 años necesitan unas dos onzas diarias. Los niños y niñas de 4 años a ocho necesitan de 3 a 4 onzas por día. Los adultos necesitan de 5 a 6 onzas diarias.



Escala: 60%



Una porción de vegetales equivale a:

Vegetales o Verduras Cocidas	1/2 Taza
Vegetales o Verduras Crudas	1 Taza
Jugo de Vegetales	1/2 Taza



Importante: En la lista de panes y cereales están las verduras como el maíz, otros granos, zambo, zapallo, papa, yuca y zanahoria blanca, que contienen mayores cantidades de calorías y carbohidratos.

Vegetales

Escala: 60%



Vegetales

Los vegetales son una parte muy importante de la dieta de los niños y niñas por las vitaminas y minerales que ellos proveen, además de la fibra. Muchos vegetales especialmente los verdes oscuro (brócoli) y los amarillos oscuros (camote) son una buena fuente de vitamina A.

La vitamina A, es buena para la vista y también ayuda a la formación y conservación de la piel y los dientes sanos. Los vegetales son también una buena fuente de fibra, la cual ayuda a la digestión. Se debe comer vegetales todos los días, porque ellos son naturalmente bajos en grasa.

Escala: 60%



Frutas

Una porción de frutas equivale a:

Fruta Fresca Pequeña o Mediana 1 Unidad
Fruta Fresca Picada 1 Taza
Jugo 100% Puro de Fruta 1/2 Taza
50% Jugo de Fruta con 50% Agua 1 Taza
Frutas Secas 1/4 Taza
Banano, Guineo ó Plátano 1/2 Unidad
Uvas Pequeñas 17 Unidades (3 oz.)

Escala: 60%

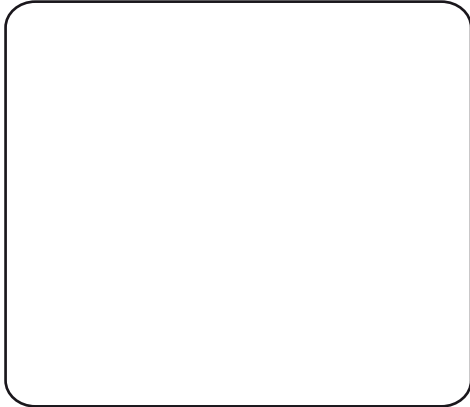
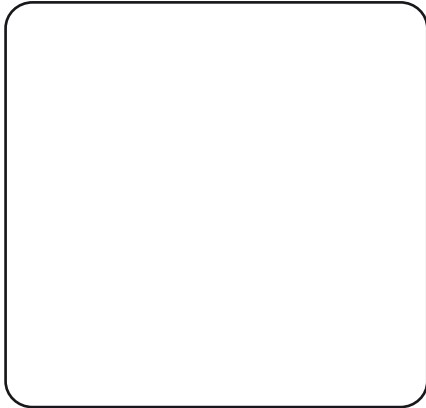


Escala: 60%



Escala: 60%

Especificaciones técnicas

Soporte	Cartulina Duplex Suzano Mexicana Gramaje: 235 g/m ² Tamaño: 70 x 100 cm.
Tipo de impresión	Offset full color
Acabados	Laminado brillante Unidas a través de un remache. Troquelado
Forma del troquel	2 piezas rectangulares con bordes redondeados de 20.5cm. x 18cm. (cereales)  2 piezas de 18.5cm. x 18 cm. (carnes) 

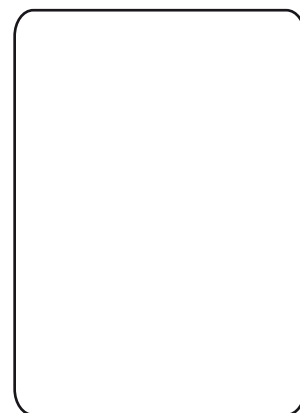
2 piezas de 16.5cm. x 18 cm. (vegetales)

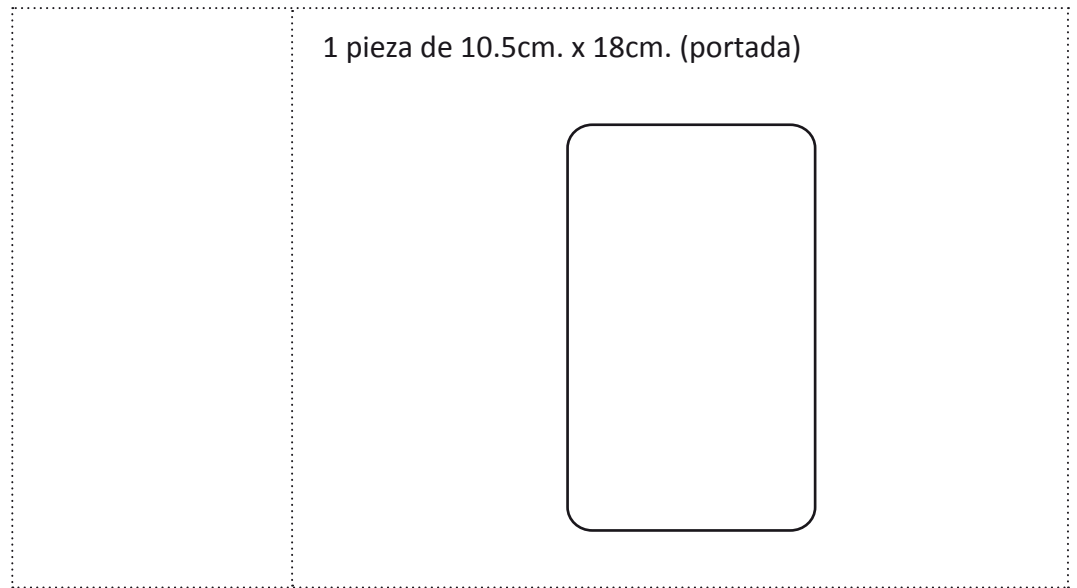


2 piezas de 14.5cm. x 18 cm. (frutas)



2 piezas de 12.5cm. x 18 cm. (lácteos)





Tamaño de la tipografía

Una porción de panes y cereales equivale a:	
Aroz Cocido	1/2 Taza
Avena Cruda	3 Cucharadas
Cenote	1/2 Taza
Cenogal	3 Tazas
Cebada Cocida	1/2 Taza
Cereales de Salvado	1/2 Taza
Granos Secos	1/3 Taza
Granos Tiernos	1/2 Taza
Harina de Maíz ó Trigo	3 Cucharadas
Harinas de Cereales	2 Cucharadas
Maduro	1 Unidad
Maíz	1/2 Taza
Mazorca de Maíz	1 Unidad Mediana
Moracho	2 Cucharadas
Mofle	1/2 Taza
Pan Integral o Centeno	1 Rebanada
Pan Redondo Mediano	1/2 Unidad
Papa	1 Unidad Pequeña
Pastas, Fideos o Tallarines	1/2 Taza
Pastano Verde	1 Unidad
Quinoa	2 Cucharadas
Tortilla de Maíz ó de Trigo	1 Unidad
Yucca	1/3 Taza
Zanahora Blanca	1/3 Taza

○ Century gothic, bold 12pt

○ Century gothic, bold 40pt

Cereales	
La fibra es muy importante en la dieta o este grupo pertenecen el pan, cereales y pasta son importantes porque ellos proveen carbohidratos para dar buena energía, fibra para tener regularidad en la digestión, vitaminas y minerales para muchas funciones importantes para el cuerpo y también proteínas para el crecimiento y restauración de las células.	
La fibra es muy importante en la dieta. Alimentos con fibra incluyen panes de grano entero y cereales, frutas y vegetales.	
La fibra solo se encuentra en alimentos de origen vegetal. Los niños necesitan por lo menos 6 porciones diarias.	

○ Century gothic, bold 12pt

○ Century gothic, bold 40pt

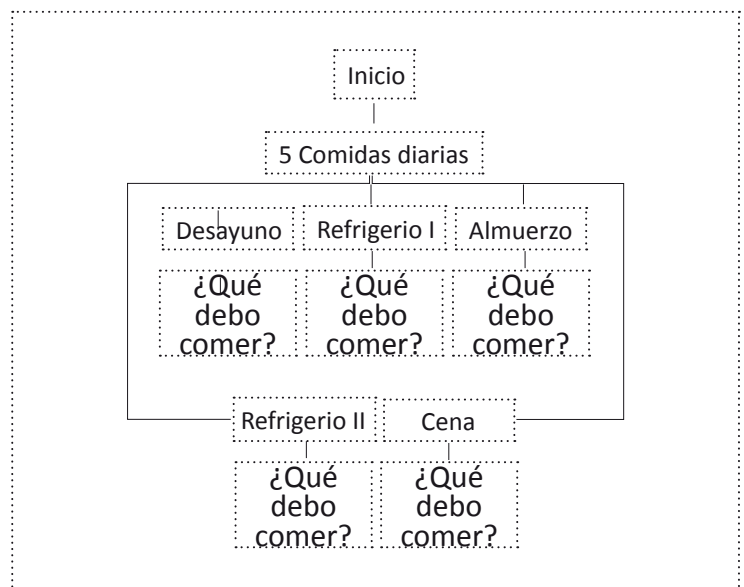
Juego multimedia

El juego multimedia está diseñado para que padres e hijos/as apliquen todo lo aprendido divirtiéndose juntos, el padre y la madre son los encargados de guiar a sus niños/as para que manipulen el juego correctamente, leerán las preguntas que se realizan en el juego y los ayudarán a responder adecuadamente. Así padre, madre e hijos/as interactuarán conjuntamente compartiendo momentos divertidos y aprendiendo mutuamente.

El niño/a recibirá un cd cuyo contenido se puede visualizar en un computador manipulando el mouse o el teclado, o usando un D.V.D manipulando el control remoto.

El juego para niños de tres años es de fácil manejo, y se usan muchas voces de niños que hacen que la manipulación del juego sea casi intuitiva.

En el siguiente cuadro se indican las pantallas que el juego contiene:



El inicio tendrá una animación y así ingresará cada cuadro de las comidas diarias, primero el desayuno, luego el refrigerio I, el almuerzo, el refrigerio II y finalmente la cena, a continuación aparecerá un texto que dice escoge una opción. Esa pantalla final será nuestro *menú principal*.



En el menú principal cada cuadro de las comidas diarias será un botón, si se hace clic en desayuno, habrá una transición animada y se irá a la pantalla del desayuno.

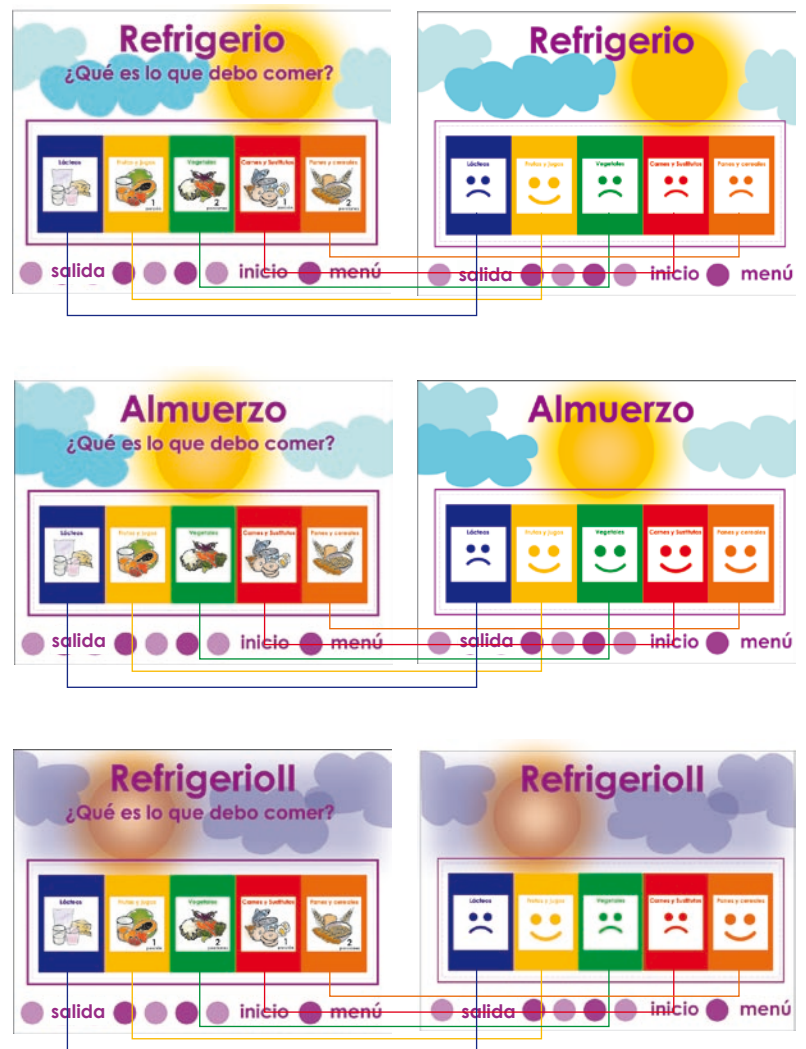


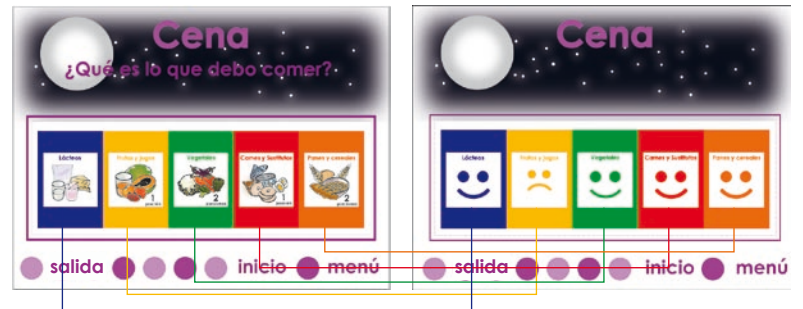
Aquí hay cinco botones uno de cada grupo alimenticio, el de lácteos, de frutas, de vegetales, de carnes y de cereales. Además se hace una pregunta, *¿qué es lo que debo comer?*. Esto guiará a que los niños/as escojan haciendo clic sobre cada grupo alimenticio el que se debe comer a esa hora, en caso de que no lo recuerde, puede acudir a los dados de tela, y se guiarán con mayor facilidad.

Si el niño o la niña hace clic sobre un botón y la respuesta es correcta, aparecerá una cara feliz y si es incorrecta una cara triste.

Cada pantalla de las comidas diarias tiene un fondo distinto, lo que hace entender indirectamente al niño/a, que cada comida es a una hora diferente. Además tienen un botón de inicio (vuelve a la animación introductoria), otro de menú (va al menú principal), en caso de que sea necesario empezar el juego otra vez y uno de salida para cerrar el juego.

Similar a lo que sucedió en la pantalla del desayuno, serán las otras pantallas de los refrigerios, almuerzo y cena.





Este juego para niños/as de tres años se recomienda practicarlo por lo menos una vez por semana, para que el niño/a recuerde todo lo aprendido y practique constantemente. Además las relaciones entre padres e hijos/as se compenetrarán más.

Empaque

El empaque está diseñado con el fin de mantener los productos en buenas condiciones, para que éstos sean utilizados de generación en generación.

Es un empaque de tamaño manejable y de fácil uso.



Escala: 25%

Formas de usar el kit

Una vez indicados todos los productos para niños y niñas de 3 años, padres y docentes, una forma de usar este kit puede ser la siguiente:

- Abrir el contenedor del kit.



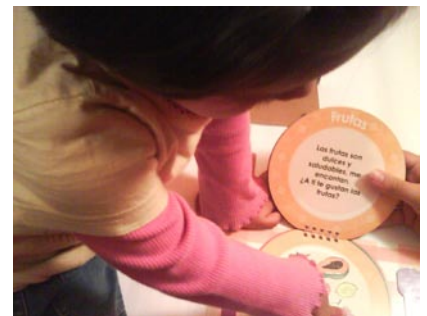
- Sacar los dados del contenedor y rellenarlos con el papel.



- Una vez diferenciada en los dados la comida que es la que corresponde a un horario determinado, y que alimentos y porciones se deben ingerir en ese momento, se acude al libro.



- En el libro, el niño la niña, con la ayuda de los padres o docentes, responderá las preguntas que se presentan en este material didáctico, sugiriendo que es lo que más le gustaría comer ese momento.



- Después, el niño o la niña armará el rompecabezas, dependiendo de lo que respondió con la guía del libro. Con el rompecabezas armado el niño ya tiene una idea de lo que se puede comer en ese momento.



- Los padres de familia y docentes acudirán a la guía nutricional, la cual recomienda los diferentes alimentos que se pueden ingerir en cada grupo alimenticio y la cantidad que equivale a una porción, además tendrá una explicación más profunda de cada grupo alimenticio y su importancia para mantener una alimentación saludable.



- En el juego multimedia el niño o la niña aplicarán todo lo aprendido anteriormente, pero lo importante es que los padres y madres interactúen conjuntamente con sus hijos(as), compartiendo estos momentos divertidos, mientras los pequeños aprenden.





Conclusiones Bibliografía

.....
:
:

Conclusiones - Bibliografía



Conclusiones

Al inicio de este proyecto nunca se visualizó la dimensión del problema, pero con el transcurso de la investigación el aprendizaje ha sido de gran importancia para el desarrollo de este T.F.C.

El análisis profundo de las causas del problema de la nutrición permitió reafirmar aún más el interés de realizar este proyecto. Gran cantidad de la población del Ecuador se beneficiará.

El objetivo planteado de escoger soluciones en las que se pueda aplicar diseño se cumplió perfectamente. La propuesta de juegos, material didáctico y guías alimenticias se ha realizado de manera eficaz.

Gracias al diseño del material didáctico dentro de un programa de alimentación infantil se ha logrado hacer realidad una propuesta diferente y efectiva dentro del área de la nutrición.

Trabajar en el área de la nutrición infantil aportó grandes beneficios. Las necesidades de una nutrición saludable cada vez aumentan debido a la falta de instrucción a los niños (as) y a sus padres y la aplicación del diseño gráfico puede ser muy explotada en esta área.

El realizar un proyecto interesante y de corazón ha permitido que su realización sea muy divertida y llena de entusiasmo, que no solo ha llenado las expectativas de una forma profesional, sino también personal.

Se entendió la importancia de realizar una investigación bien fundamentada y de esta manera dar una solución a las necesidades de manera eficaz.

Los niños aprenderán algo que lo van a aplicar todos los días. Lo más importante aprenderán jugando y pasando un buen momento con sus padres, esto ayudará también a reforzar los lazos familiares.

El proyecto se realizará con el apoyo de dos instituciones muy importantes UNICEF y el Ministerio de Inclusión Social, puesto que como se vio en el material existente son instituciones que se preocupan mucho por este ámbito de la alimentación saludable.

El Ministerio de Inclusión Social se encargará de hacer la campaña de difusión de este proyecto, y distribuirá el kit a las escuelas de bajos recursos. UNICEF se encargará de vender los productos en sus tiendas a personas con recursos que puedan sustentar este kit, con el fin de recaudar fondos para la elaboración del proyecto y trabajar en conjunto con el Ministerio.

Lo importante de este proyecto es que los materiales con los que se elaborarán los productos son de calidad hecha para que duren largo tiempo, por lo que los productos podrán ser usados de generación en generación y el gasto en producción será menor.

Bibliografía

- CALLAY Susana, BRAVO Leonor, **Nutrición y Desnutrición Infantil INNFA**, Quito-Ecuador, 2000
- ORDOÑEZ, José, **Encuesta demográfica y de salud materna e infantil**, Quito-Ecuador, 2005
- JIMÉNEZ, Rocio, Diseño Gráfico, <http://www.arqhys.com/arquitectura/disenio.html>, República Dominicana, febrero 2007
- VARIOS, **“Los Niños y niñas del Ecuador”**, INEC, Ed. Observatorio Social del Ecuador, Ecuador 2005.
- GUZMAN, Mauricio, **Educación Desigual**, SIISE Publicado en revista Gestión 1, Ecuador, 2002.
- RAMIREZ RENE, **Distribución Alimentaria y problemas nutricionales en el Ecuador**, SIISE, 2002
- MUNARI, Bruno, **Diseño y Comunicación Visual**, Editorial GG, Barcelona 1996.
- WONG, Wucius, **Fundamentos del diseño**, Editorial GG, España 2001
- Munlab, **¿Cuál Método?**, <http://www.munlab.it>, Italia, diciembre 2007

- WESTON, Sarah, **Un Willy Wonka verdadero: Bruno Munari**, <http://www.floresdenieve.cepe.unam.mx/arte.php>, México, enero 2008.
- MUNARI, Bruno, **¿Cómo nacen los objetos?**, GG Diseño, México 1983.
- WONG, Wucius, **Principios del Diseño en Color**, Editorial GG, España 1999
- BLANCHARD, Gerald(Dir.), **La Letra**, Ceac, España 1988.
- TIERNO, Bernabé, GIMENEZ, Montserrat, **La educación y la enseñanza infantil de 3 a 6 años**, Santillana Ediciones, España 2004.
- Kidshealth, **Una alimentación saludable**, http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/habits_esp.html, Estados Unidos, febrero 2008.
- Growhealthy, **Ayude a su hijo a crecer sano y fuerte**, <http://www.ed.gov/espanol/parents/academic/health/growhealthy/sp-growhealthy.pdf>, Estados Unidos, febrero 2008.
- Alimentate Ecuador, **Nutrición**, <http://www.alimentateecuador.gov.ec> , septiembre 2008.
- Nutrinet, **Las cifras de la desnutrición en Ecuador**, <http://ecuador.nutrinet.org/content/view/58/118/lang,es/>, septiembre 2008.