



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

UNIDAD ACADÉMICA:

OFICINA DE POSTGRADOS

Tema:

**EDUCACIÓN FAMILIAR PARA UNA NUTRICIÓN INFANTIL EN EL
CNH LOS TAMBOLITOS DE LA PARROQUIA SAN FERNANDO**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título Magister de Innovación en
Educación**

Línea de Investigación:

NUTRICIÓN, PEDAGOGÍA, ANDRAGOGÍA, DIDÁCTICA

Autor:

Diego Armando Calderón Cunalata

Director:

MG. Marlene Macías

AMBATO – ECUADOR

AGOSTO 2021

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

EDUCACIÓN FAMILIAR PARA UNA NUTRICIÓN INFANTIL EN EL CNH LOS
TAMBOLITOS DE LA PARROQUIA SAN FERNANDO

Línea de Investigación:

NUTRICIÓN, PEDAGOGÍA, ANDRAGOGÍA, DIDÁCTICA


Autor:

Diego Armando Calderón Cunalata

Norma Marlene Macías Herrera, Mg.
CALIFICADOR

f. 

Wendy Tamara Naranjo Hidalgo, Mg.
CALIFICADOR

f. 

Narciza Villegas Villacrés, Mg.
CALIFICADOR

f. 

P. Juan Carlos Acosta Tenada, Msc.
COORDINADOR DE LA OFICINA DE POSGRADO

f.  Pontificia Universidad Católica del Ecuador
OFICINA DE POSGRADO

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.
SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

AMBATO-ECUADOR

AGOSTO 2021

Declaración y Autorización

Yo: **DIEGO ARMANDO CALDERÓN CUNALATA**, con **CC. 180383635-0**, autor del trabajo de graduación intitulado: **“EDUCACIÓN FAMILIAR PARA UNA NUTRICIÓN INFANTIL EN EL CNH LOS TAMBOLITOS EN LA PARROQUIA SAN FERNANDO”**, previa a la obtención del título profesional de **MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN**, en la escuela de Innovación en Educación.

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

AMBATO, AGOSTO 2021



DIEGO ARMANDO CALDERÓN CUNALATA

CC. N° 180383635-0

Agradecimiento

Agradezco profundamente a mi Dios por darme la oportunidad de continuar con mi formación superior.

A mis padres y hermano por el apoyo incondicional de siempre.

A la Universidad Católica por permitirme lograr el cumplimiento de esta meta soñada.

Dedicatoria

Dedico esta meta educativa y profesional a mi amada familia quienes me han acompañado en este transitar y han sido mi soporte siempre.

Resumen

El proyecto de investigación “La Educación familiar para una nutrición infantil en el CNH Los Tambolitos de la parroquia San Fernando” tiene un enfoque cuali-cuantitativo, además crítico-propositivo, pues propone un plan de capacitación dirigido a padres de Familia, para alcanzar una cultura nutricional en el sector, que contribuya el desarrollo integral de los niños. En el marco teórico se tratan los conceptos de educación familiar y nutrición infantil y se realiza un análisis investigativo sobre los temas ya mencionados; se abordan conceptos básicos relacionados con este tema, como: Tipos de autoridad familiar, alimentación saludable, nutrición, clasificación de los alimentos, nutrición en la madre gestante y lactante, nutrición en la infancia, en preescolares y escolares, así como cifras respecto a la nutrición infantil en el país, se procura en todo momento analizar los contextos que generan la situación problemática. Se utilizaron diferentes métodos, técnicas e instrumentos pertinentes como la Ficha Sociodemográfica, entrevistas, medidas antropométricas y una encuesta para la recolección de información a padres y madres de los niños, como la técnica la encuesta y el cuestionario estructurado, cuyas respuestas han sido procesadas, analizadas e interpretadas, se concluye con la propuesta de un plan de capacitación familiar en torno a la educación nutricional, para mejorar la salud integral de los niños de la comunidad Tambalo, se llega a la conclusión que la educación nutricional familiar tiene relación directa con mejores niveles de salud en los niños y por lo tanto en su desempeño.

Palabras claves: educación familiar, nutrición, alimentación, preescolar, escolar, capacitación.

Abstract

The study focuses on children's nutrition in the San Fernando parish in a qualitative-quantitative perspective with the purpose of a training plan for the children's parents to improve the nutritional culture in the sector and contribute to the integral development of their children. In the study's theoretical framework, family education and child nutrition are reviewed and assessed by analytical research. Furthermore, family authority groups, nutritional topics: including food classification, nutrition for pregnant and lactating mothers, nutrition in the infancy stage and preschool and school children are discussed. Different methods, techniques and relevant instruments, such as sociodemographic cards, interviews, anthropometric measurements and surveys were used to collect information. The survey technique used a structured questionnaire, whose answers have been processed, analyzed and interpreted, which had a conclusion that a family training plan proposal concerning nutritional education to improve the integral health of the children is needed. In addition, family nutrition education is related to improved child health levels.

Key words: family education, nutrition, feeding, preschool, school, training

Índice:

Declaración y Autorización	iii
Agradecimiento	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
Índice:	viii
Introducción.....	1
Antecedentes teóricos y prácticos.....	2
Situación problémica.	8
Planteamiento del problema	9
Hipótesis, Idea a defender o Pregunta Científica	9
Objetivo general de la investigación	10
Objetivos específicos de la investigación.....	10
Metodología.....	10
Justificación de la Investigación.....	12
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	14
1.1 Educación familiar.....	14
1.2 Nutrición.....	21
1.3 Clasificación de los alimentos	22
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	38
2.1 Tipo de investigación.....	39
2.2 Población y muestra.....	40
2.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA	43
Introducción. -.....	44
Objetivo general. -	45
Objetivos específicos. -.....	45
Importancia de la guía	45
Características del “Plan de capacitación familiar”	45
METODOLOGÍA DE APLICACIÓN	46

Fundamentación legal.....	47
TALLER N°1:	48
TALLER N°2:	49
TALLER N°3:	50
TALLER N°4:	51
TALLER N°5:	52
TALLER N°6:	53
TALLER N°7:	54
CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	55
CONCLUSIONES.....	85
RECOMENDACIONES	86
BIBLIOGRAFÍA	87
Anexos.-.....	92

Introducción

EL presente proyecto de investigación sobre la “La educación familiar para la nutrición infantil en el CNH Los Tambolitos” pretende hacer un análisis sobre la nutrición infantil, sus definiciones y concepciones teóricas, clasificación de los alimentos, el impacto de una buena nutrición en los niños y exponer el contexto de la nutrición infantil en el país y concretamente en la comunidad Tambalo de la Parroquia San Fernando del cantón Ambato, además de crear un profundo análisis sobre la realidad de la educación familiar, para poder explicar el contexto de la nutrición infantil en la comunidad antes mencionada. Consta de diferentes capítulos donde a continuación se detallan los componentes medulares de cada uno de ellos y su aporte a la investigación, previo a la obtención del título de cuarto nivel.

Capítulo I: Se plantea: una posición crítica de la teoría consultada, se identifica las principales investigaciones antes desarrolladas, que sustentan esta investigación y la nutren con mayor conocimiento, se compara además las diferentes posturas de diferentes estudiosos del tema en cuestión.

Capítulo II: Corresponde al diseño metodológico, consta de la redacción del tipo de investigación, y su enfoque, la forma en que se ha recogido y procesado la información, así como su respectivo análisis.

Capítulo III: Contiene: el análisis o evaluación de los resultados generales de la investigación.

Capítulo IV: Corresponde al diseño de un plan de capacitación familiar para alcanzar la adecuada educación nutricional y coadyuvar al desarrollo integral de los niños y niñas del sector.

Para finalizar se expone las conclusiones y recomendaciones a las cuales se ha lograda llegar posterior al desarrollo de la investigación.

Antecedentes teóricos y prácticos

La educación familiar y la nutrición infantil han sido temas investigados por separado en diferentes contextos y con puntos de vista a veces separados y en otras ocasiones complementarios.

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de las niñas y niños, permitiéndole cumplir con sus funciones acorde a su edad, es por esto que se proporcionara una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, se previene problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas de corazón, entre otras (Ministerio de Salud Pública , 2017).

En lo que tiene que ver con la nutrición infantil, que interesa más al desarrollo de esta investigación, ha sido ampliamente abordado se toma en cuenta diferentes consideraciones entre las que se mencionarían: El Plan Nacional de Desarrollo Toda Una Vida, que reposa en la Secretaría Técnica Planifica Ecuador, aquí se evidencian estudios realizados en niños que presentan desnutrición crónica además de investigaciones sobre la nutrición infantil en contextos de pobreza o vulnerabilidad, nutrición en niños con enfermedades crónicas, alimentación en infantes con el virus de la inmunodeficiencia humana, alimentación en niños en los bares escolares, alimentación en las diferentes etapas de la infancia, este documento menciona entre otras cosas que “para 2014 un cuarto de la población menor de 2 años de edad (24,8%) presentó desnutrición crónica, que afectó fundamentalmente a niños y niñas indígenas y a la población que habita en zonas rurales” (Consejo Nacional de Planificación, 2017). Demás investigaciones que podrían respaldar al desarrollo de este proyecto investigativo y que reflejan el contexto del país en cuanto a la alimentación infantil. Aunque esas investigaciones están relacionadas con el tema investigativo que aquí se propone, ha sido difícil encontrar investigaciones que vinculen la educación familiar y la nutrición infantil sin embargo se desatacan las siguientes investigaciones que se ponen en consideración a continuación:

En la Universidad Tecnológico de Monterrey, en la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud existe una investigación cuyo tema es “Prácticas de alimentación aplicadas por los padres de pacientes pediátricos y su correlación con el estado nutricional de sus hijos” la autora de esta investigación es Jency Keren Córdova Salazar, y fue publicada en el 2019, esta investigación

tenía por objetivo: “Realizar un diagnóstico situacional sobre las prácticas de alimentación que aplican los padres o cuidadores principales de niños con sobrepeso/obesidad y niños con peso normal, con esto se realizará una asociación con el IMC del niño” (Córdova J. , 2019)

Para el desarrollo de dicha investigación la autora utilizó materiales y métodos como: Estudio observacional, analítico y transversal, los cuales estuvieron dirigidos a los padres y/o cuidadores de niños cuyas edades oscilaban entre 2 y 5 años 11 meses de edad, quienes acudieron a la consulta externa del Hospital Regional Materno Infantil de Alta Especialidad durante los meses de agosto y septiembre del 2019.

Para sustentar esta investigación fue necesario obtener los datos demográficos de género, estado civil, IMC, estado socioeconómico, escolaridad y ocupación del cuidador, así como la edad, género y la identificación del estado nutricional del hijo, identificándolo a través de la escala visual de imágenes corporales Scott Millard 2003. Por otro lado, las prácticas de alimentación las evaluaron con el “Cuestionario Comprensivo sobre Prácticas de Alimentación”.

Después de la recolección de información, a través de los métodos antes detallados, llegaron a los siguientes resultados.

- Entrevistaron un total de 176 personas, de las cuales 89.2% fueron las madres de los pacientes.
- En cuanto a su ocupación, un total del 78% revelaron que se ocupan a los quehaceres del Hogar.
- Refiriéndose al nivel de educación, un 68.7% mencionaron tener un nivel básico de escolaridad.
- El estado nutricional de los entrevistados mostró un porcentaje combinado de Obesidad/Sobrepeso de 63%.
- Los niños se reportaron con una media de edad de 46 meses. El porcentaje combinado de Obesidad/Sobrepeso en los niños fue del 37%.
- En el análisis ANOVA y de Regresión Lineal no se encontró asociación entre el estado nutricional de los niños y las variables demográficas (Escolaridad de los cuidadores, estado socioeconómico, estado civil, escolaridad).

- Los padres y/o cuidadores con peso normal promueven más el Autocontrol y la Promoción de Balance y Variedad, sin embargo, utilizan más la comida como premio.
- En el análisis individual de cada pregunta los cuidadores con obesidad fueron los que menos expresaron tener un Ambiente Saludable y utilizan más el factor Restricción para el Control de Peso.
- La mayoría (94%) de los cuidadores de los niños con sobrepeso y obesidad tienen una percepción que subestima el estado nutricional del infante.

Y finalmente, después de la investigación desarrollada, Córdova llega a la siguiente conclusión: “Es importante educar a los padres sobre cuál es el estado nutricional saludable de sus hijos para evitar conductas alimentarias negativas que contribuyen al sobrepeso” (Córdova J. , 2019).

Esta investigación desarrollada en México refleja una realidad que se compararía, por diferentes factores, con el contexto ecuatoriano, donde hay una prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad en personas adultas, quienes a su vez han trasladado esa cultura alimenticia a sus hijos, quienes tienen problemas con el control de su peso y por lo tanto poco conocimiento sobre normas y hábitos saludables de alimentación y cómo la alimentación está vinculada con diferentes aspectos de la actividad diaria de las personas. Aunque se menciona que, según la OPS, Ecuador es uno de los países con mayor desnutrición infantil.

Por otro lado, existe una investigación desarrollada en la Universidad de Antioquia en Medellín-Colombia que tiene por título “La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar” desarrollada en el año 2005

Restrepo y Maya hacen un análisis de cómo el contexto social y económico podría afectar directamente en la práctica de buenos hábitos alimenticios en los niños y que se refuerza con el paso del tiempo. Las autoras afirman que: “El estado nutricional está determinado por factores económicos, sociales y culturales, y por la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos” (Restrepo & Maya, 2005).

Dicho estudio se desarrolló con una población que comprendió: Maestros, madres y niños de la Escuela Tomás Carrasquilla del barrio Aranjuez, comuna número cuatro de Medellín, entre marzo de 2003 y marzo de 2004. Participaron 29 niñas y niños de los grados de segundo a quinto de básica primaria; 16 madres de estos niños, un padre y una hermana de tres de ellos; la persona encargada de la tienda escolar y todos los maestros de la institución educativa.

Para la respectiva recolección y procesamiento de la información tuvieron en cuenta el criterio de saturación de la muestra y el postulado de Bertaux o saturación teórica Glasser y Strauss.

En primera instancia Maryori Maya y Sandra Restrepo hicieron una preselección de los escolares basada en su estructura antropométrica, es decir en sus características físicas, la cual fue realizada a los cuatrocientos alumnos de la Escuela, y de acuerdo con su estado nutricional se seleccionaron 43 escolares, los cuales se subdividieron en tres grupos: el primero se conformó con aquellos que presentaron déficit en su estado nutricional en los indicadores “estatura para la edad” y “peso para la estatura”; el segundo grupo lo integran niños reportados con un adecuado estado nutricional en los indicadores “peso para la edad”, “estatura para la edad” y “peso para la estatura”, y el tercero incluye niños que tenían exceso de peso en los indicadores “peso para la edad” y “peso para la estatura”, pero finalmente se redujo el número de niños a 29 se toma en cuenta a quienes tenían mayores habilidades comunicativas para mayor facilidad del desarrollo de la investigación. Aquellos 29 estudiantes se subdividieron en ocho grupos se toma en cuenta las tres consideraciones anteriormente respecto a peso y estatura.

Las estrategias de recolección de la información utilizada para los diferentes grupos de personas investigados fueron: entrevista grupal semiestructurada para los escolares, entrevista individual semiestructurada para los padres, madres de familia y/o cuidadores de los estudiantes y un taller para los docentes.

Después del análisis de la información proporcionada por los grupos investigados, las autoras del proyecto de investigación llegan a algunas conclusiones entre las que se destacan estas:

- La situación de precariedad económica, así como la violencia social y el desplazamiento por los que atraviesa el país, han deteriorado las condiciones alimentarias de las familias de los sectores más pobres

- Las familias de tipo nuclear compuestas por el padre, la madre y los hijos comparten la vivienda independiente de otros familiares se encontró una marcada estructura familiar tradicional y patriarcal donde el padre es quien trabaja y la madre es la encargada de la casa, crianza de los niños y por lo tanto de su alimentación, en estas familias cuyo padre tiene un trabajo estable hay mejor calidad de alimentos y una dieta más variada. Situación que se hace evidente en el peso de los niños.
- Si el trabajo es inestable o está mal remunerado, aunque el padre esté presente, la capacidad de compra o el acceso a los alimentos se ve limitada.
- En aquellas familias con un padre ausente o que no tiene estabilidad laboral, es a la madre a quien le toca trabajar, lo que le resta tiempo y cuidado de sus hijos por lo que la calidad de la alimentación baja en los niños.
- En cuanto a lo relacionado con la distribución alimentaria en el hogar y el número de comidas, se encontró que los niños con mayor disponibilidad económica consumen tres comidas al día que complementan con el refrigerio escolar
- En el caso de las familias con baja disponibilidad de alimentos se encuentra que los escolares consumen tres comidas en el día, pero con un consumo limitado de alimentos y preparaciones, así como en calidad nutricional (Restrepo & Maya, 2005).

De esta investigación desarrollada en la comuna ocho de Medellín se deduce que la alimentación de los niños y niñas depende, en gran medida, de su contexto familiar, es decir de las condiciones de vida que le ofrezcan sus padres cuidadores. Así los niños que viven en mejores condiciones económicas y sociales tienen mejores prácticas alimenticias u hábitos alimenticios más saludables, diferente a la situación que atraviesan niños de familias desestructuradas, con padres ausentes o que incluso les ha tocado trabajar a ellos mismos, éstos niños no solo tienen menos capacidad de adquisición de alimentos variados y equilibrados sino que no tienen acceso a la ingesta mínima de alimentos diarios requeridos lo que se refleja en su infra peso.

Finalmente, en Ecuador se han realizado investigaciones que involucran la educación familiar y la nutrición de los niños y niñas. Como la encontrada en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en la Facultad de Salud Pública, Escuela de Nutrición y Dietética,

que tiene por tema: “Estado Nutricional de los niños y niñas menores de cinco años que acuden a los centros infantiles y estrategias de intervención. Cantón Camilo Ponce Enríquez-Provincia del Azuay 2011” cuya autora es Yadira Alejandra Morejón Terán, quien tenía por objetivo principal para su investigación “Evaluar el estado nutricional de los niños y niñas de menores de cinco años que acuden a los centros infantiles de los programas del Buen Vivir y Creciendo con Nuestros Hijos del MIES-INFA” (Morejón, 2011).

Para el logro de ese objetivo Morejón realiza un estudio descriptivo en una muestra poblacional de 277 niños y niñas con las siguientes características respecto a su talla y peso. Desnutrición global es de 4,69% y peso alto para la edad un 3,97% retardo del crecimiento 22,38% talla alta para la edad en un 1,44% desnutrición aguda el 2,17% sobrepeso y obesidad el 17,33% indicador bioquímico, hemoglobina menor a 11mg/dl el 34,48% más alto en niños y niñas de 12 a 23 meses de edad, entre otros datos.

Se llega a la conclusión de que existen factores determinantes en la alimentación saludable y desarrollo adecuado de los niños y niñas entre los que se destaca la pobreza, la falta de educación y el poco acceso a alimentos saludables y variados.

Situación problémica.

La desnutrición infantil es un problema multicausal, como se ha visto en investigaciones anteriores, la calidad de la alimentación de los niños en edades escolares y no escolares se ve influenciada por las condiciones de su contexto (Malo, Mejía, & Vinuesa, 2015), es decir, por la situación social y económica que atraviesa la familia o los cuidadores encargados de los niños, sumado a esto la ruralidad podría convertirse en otro factor determinante para la adquisición de hábitos alimenticios saludables y que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas.

La nutrición a su vez está sometida a factores condicionantes: algunos fijos, como el potencial genético del individuo y otros dinámicos, como los factores sociales, económicos y culturales, que actuarían en forma favorable o desfavorable. Si se modifica el equilibrio de estos factores y se ve alterada la nutrición, se interrumpe el crecimiento y desarrollo de los niños, se da lugar a la desnutrición infantil (Ortiz, Peña, Albino, Mönckeberg, & Serra-Majem, 2006).

Concretamente en el Centro de Desarrollo Infantil CNH “Los Tambolitos” de la comunidad de Tambalo de la Parroquia San Fernando existen 48 niños entre cero y seis años de edad, pero para el desarrollo de esta investigación se han tomado en cuenta 25 niños y niñas de entre cero y tres años de edad con contexto socio-económicos similares.

La totalidad de los padres, madres de familia y/o representantes legales de los niños y niñas se dedican a actividades agropecuarias, son pequeños agricultores o pequeños ganaderos de la localidad, pasan la mayor parte de su tiempo en el cuidado de sus animales o en la labranza de la tierra y cultivo de las plantas, por lo que dedican poco tiempo al cuidado de los hijos y poco tiempo a la preparación de alimentos variados y saludables.

Por otro lado la mayoría de los padres, madres o representantes legales tienen escolaridad inconclusa; de los 25 representantes con los que se ha trabajado, 23 son las madres de familia y 2 son los padres; de esos 25 padres y madres de familia el 88% tienen escolaridad inconclusa, es decir solo han logrado tener algunos niveles de la educación básica, máximo hasta décimo año, el 12% que corresponde a 2 padres de familia tienen título de bachiller y ninguno de los padres, madres y/o representantes legales tienen estudios de tercer nivel. Esto sucede por múltiples circunstancias como pobreza, como apoyo familiar, poca importancia a la educación en su cultura y localidad entre otras causas. Es justamente la escolaridad inconclusa de los

cuidadores de los niños en cuestión lo que ha generado problemas en cuanto a conocimientos sobre alimentación saludable y balanceada, adquisición de buenos hábitos alimenticios y el desarrollo de una cultura alimenticia saludable e integral, que se evidencia en el desarrollo físico y en problemas de salud de los niños del CNH Los Tambolitos.

Según las fichas que reposan en el centro de desarrollo infantil sobre talla, peso y hemoglobina se manifiestan los siguientes datos preocupantes: de los 25 niños, nueve tienen niveles inadecuados de hemoglobina, lo que representa una anemia.

De los 25 niños y niñas del centro de desarrollo infantil: 13 son niñas y 12 son niños. De las 13 niñas dos tienen sobrepeso y una tiene desnutrición moderada. Y de los 12 niños 1 tiene sobrepeso y 1 desnutrición moderada. Esos criterios se han logrado obtener después de comparar la información de tallas y pesos de los niños del Centro de Desarrollo Infantil CNH Los Tambolitos, con las curvas de peso y talla de la OMS. Información que se resumiría de la siguiente manera: El 36% de los niños y niñas tiene niveles inadecuados de hemoglobina, lo que equivale a nueve de ellos, el 12% de niños y niñas tiene sobrepeso y el 8% tiene desnutrición moderada.

Estos datos: Poca educación familiar, pobreza, inadecuada convivencia familiar, poco cuidado de los hijos, niveles de sobrepeso y desnutrición reflejan la situación alimentaria de los niños y niñas del CNH Los Tambolitos, es decir, niveles de sobrepeso y desnutrición, razones por las cuales es necesaria la implementación de programas de capacitación dirigidos a padres y madres de familia, para mejorar su educación y cultura alimenticia, a fin de lograr el desarrollo integral de los niños y niñas de la localidad.

Planteamiento del problema

- ¿Cómo mejorar la nutrición infantil en el CNH Los Tambolitos de la parroquia San Fernando a partir de la educación familiar?

Hipótesis, Idea a defender o Pregunta Científica

La implementación de un Plan de Capacitación en Nutrición Familiar mejorará la nutrición infantil en el CNH los Tambolitos.

Objetivo general de la investigación

Implementar capacitaciones de educación familiar que mejore el estado nutricional en menores de tres años con riesgo de desnutrición en los CNH.

Objetivos específicos de la investigación

1. Fundamentar teóricamente la desnutrición infantil y su impacto en el desarrollo de los niños.
2. Diagnosticar el estado nutricional en menores de tres años en los CNH.
3. Ejecutar un programa educativo sobre nutrición dirigido a las madres y padres de familia de los menores de tres años atendidos.
4. Validar la estrategia de la propuesta para una correcta educación nutricional familiar.

Metodología

Enfoque. -

Las diversas corrientes de pensamiento como el empirismo, el materialismo dialéctico, el positivismo, etc. Que han surgido a lo largo del tiempo, así como sus diversos marcos interpretativos, entre los que se mencionaría al realismo o al constructivismo, han dado lugar a diferentes enfoques de investigación tanto cuantitativos como cualitativos o mixtos. Los dos enfoques, aunque tienen características específicas de investigación en cuanto a procesos, métodos, técnicas, instrumentos.

Enfoque Cuantitativo: en este enfoque “se refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación: ¿cada cuánto ocurren y con qué magnitud?” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2016).

Una vez que se haya planteado el problema de estudio, el investigador o investigadora considerara la revisión de la literatura, es decir, lo que anteriormente se haya investigado y con ello construir un marco teórico, éste es importante porque de aquí se derivará una o varias hipótesis las cuales serán sometidas a prueba mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados. Si los resultados corroboran las hipótesis o son congruentes con éstas, se aporta evidencia a su favor. Además, “La recolección de los datos se fundamenta en la medición (se

miden las variables o conceptos contenidos en las hipótesis). Esta recolección se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2016).

Enfoque cualitativo: este enfoque se guía por áreas o temas significativos de investigación. Pero a diferencia de la mayoría de los estudios cuantitativos, donde las preguntas e hipótesis preceden a la recolección de datos; en los estudios cualitativos se desarrollarían preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos.

Respecto al Análisis de los temas de investigación el cual involucra la identificación de la estructura del fenómeno bajo estudio mediante una dialéctica (conversación/diálogo) entre el actor (participante /sujeto) y el investigador. Este conocimiento se genera a través de un proyecto conjunto en el cual, interrogado e investigador, juntos, se comprometen a describir el fenómeno bajo estudio (Sandoval, 2002).

Son muchas las características que diferencian a los dos enfoques de investigación, sin embargo, los dos enfoques estarían utilizados ampliamente por todas las ramas del conocimiento. Por ejemplo, un ingeniero civil llevaría a cabo una investigación para una nueva edificación, para esto emplearía estudios cuantitativos y cálculos matemáticos para la infraestructura y analizaría datos estadísticos referentes a la resistencia, estructuras similares, o construcciones bajo las mismas condiciones. Pero, enriquecerían el estudio se realiza entrevistas abiertas o encuestas a ingenieros más experimentados que le transmitirían sus experiencias o problemas que enfrentaron y las soluciones implantadas. Dicho de otra forma, los dos enfoques estarían profundamente aprovechados por diferentes investigadores.

La presente investigación tiene un enfoque cuali-cuantitativo, (Coello, Blanco, & Reyes, 2012), es cualitativo porque responde a una investigación de Ciencias Sociales, donde se analizarán las posturas críticas del autor, así como las opiniones de la población.

Además, presenta un enfoque cuantitativo, porque posibilita la participación de todos los involucrados a través de técnicas e instrumentos propios de este enfoque, como son: La observación, la encuesta, lo cual permite tener una visión más amplia de los problemas, finalmente los datos son procesados, tabulados y representados en gráficos estadísticos, lo cual es propio de este enfoque (Coello, Blanco, & Reyes, 2012).

Modalidad básica de la investigación

El diseño de la siguiente investigación corresponde a las siguientes modalidades:

Investigación Bibliográfica o documental:

La presente investigación ha sido sustentada por diferentes documentos de carácter educativo tales como revistas, libros, reglamentos e internet. Estos artículos corresponden a la base educativa del país, así como a documentos de repositorios universitarios. “La referencia bibliográfica es el conjunto de elementos detallados que permiten la identificación de la fuente documental impresa o no de la cual se extrae la información” (Barraza, 2015).

Investigación de Campo:

Aquella que se recoge información en el lugar de los hechos, conocida como investigación in situ. La recolección de la información se realizará en el CNH “Los Tambolitos” ubicado en la comunidad Tambalo de la parroquia San Fernando del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

Justificación de la Investigación

La **importancia** del tema radica en la posibilidad de brindar a la comunidad Tambalo un plan de capacitación familiar en temas inherentes a la nutrición infantil, a fin de mejorar sus conocimientos sobre alimentación saludable, lo que permitirá el correcto desarrollo integral de los niños.

Los **beneficiarios** directos serán tanto los padres, madres de familia, niños, niñas de la comunidad indígena de Tambalo en la parroquia San Fernando.

Esta investigación es **original** puesto que no se ha desarrollado antes un proyecto de este tipo, su novedad le brinda un alto nivel de **factibilidad**, cuenta con la aprobación de los organismos universitarios correspondientes, así como la apertura de las autoridades de la comunidad, así como la aceptación por parte de los padres y madres para implementar un Plan de Capacitación familiar

El **impacto** se evidenciará al momento de apreciar mejoría en las estadísticas, respecto a sobrepeso, desnutrición y anemia en los niños y niñas de “Los Tambolitos”

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

Marco Teórico

Los hábitos alimenticios en el mundo son realmente variados y existen varias circunstancias que hacen que estos hábitos sean diversos, se menciona que el contexto social, cultural y económico de las personas. en tal sentido Nunes (2007) señala que adopten hábitos alimenticios diferentes, y se menciona que la adquisición de estos hábitos se adquiere en la primera infancia y es puramente por contexto familiar, sin embargo, con el paso del tiempo y el desarrollo del individuo, estos hábitos alimenticios se incrementan a un contexto escolar y luego social.

Se toma en cuenta entonces que los hábitos de alimentación se adquieren desde la primera infancia y se fortifican en el interior de la familia con el paso de los años (Nunes, 2007). Allí nace la importancia de una educación familiar con temáticas nutricionales y una cultura alimenticia saludable. Pero alcanzar esa educación familiar nutricional es difícil en contextos con prevalencia de pobreza, desempleo, desorganización familiar, pocos años de escolaridad de los progenitores o cuidadores, limitaciones propias de la ruralidad como escaso acceso al agua potable o programas educacionales y demás. Por eso esta investigación aborda el vínculo existente entre la educación familiar y la nutrición de los niños y niñas en los primeros años de infancia.

1.1 Educación familiar. - La importancia del rol de la familia en la sociedad es fundamental, siempre se ha mencionado que la familia es la célula básica de la estructura social y en ella se obtiene no solo alimentación, seguridad, compañía, amor que son las necesidades básicas del individuo para desarrollar física, intelectual y emocionalmente, sino un enorme bagaje de cultura, conductas, comportamientos y hábitos. También, en el sistema escolar se menciona que los niños, niñas y adolescentes son el producto de la educación que recibieron en casa y aunque esas teorías hoy estarían refutadas, lo cierto es que definitivamente la familia es la primera escuela de todas las personas; es cierto que la estructura familiar ha cambiado muchísimo en los últimos años, como resultado de la globalización y los cambios mundiales en todos los contextos, no solo en la conformación de sus integrantes sino en la prácticas, roles y costumbres que se desarrollan al interior de las familias. Se mencionarían por ejemplo que antes las familias

tenían conformaciones típicas o tradicionales, es decir padre, madre e hijos, y generalmente la cantidad de hijos tendía a ser elevada, sobre todo en zonas rurales y empobrecidas, además las familias estaban conformadas por los abuelos y en cuanto a los roles familiares se mencionarían que los padres eran los encargados del sustento y del trabajo mientras que las madres estaban a cargo de la casa, cuidado de los hijos, alimentación y actividades netamente domésticas.

El tipo de familia más reconocida es la familia nuclear. Que consiste en un esposo, esposa y sus hijos no casados. La familia es un excelente ejemplo de una institución social. Es en ella que, como individuo, aprende a que comportamiento la sociedad da valor y cuál es la recompensa (Khavous, 2015).

Sin embargo, tanto las estructuras como los roles familiares se cambia el producto de la globalización, de cambios demográficos, como la migración, culturales y económicos; las familias se han reducido en número de miembros, cada vez los hogares tienen menos hijos, sobre todo en zonas urbanas, y las estructuras son ahora más diversas; no todos los hogares están conformados por un padre, una madre o hijos, sino que hoy se habla de hogares monoparentales, homoparentales, hijos al cuidado de los abuelos o tíos o algunos otros familiares, que ha cambiado la forma de organización y costumbres al interior de las familias.

En cuanto a la organización económica familiar, ya no es únicamente el padre el encargado del sustento sino también, las mujeres, lo que ha hecho que los niños y niñas, así como adolescentes tengan nuevos roles y permanezcan más tiempo solos, por lo que su educación corresponde a un contexto social virtual. Sin embargo, estos son breves rasgos porque la conformación familiar, sus estructuras, roles y costumbres variaran en gran medida por factores sociales, económicos, culturales y regionales.

Todos esos actores mencionados anteriormente han hecho que las educaciones familiares experimenten grandes transformaciones que han resultado positivas en algunos casos y negativas en otras circunstancias con eso han cambiado el tipo de autoridad que se ejerce al interior de las mismas.

La familia se convierte en el factor esencial en la construcción del individuo dada la importancia de las primeras vivencias. Sin embargo, la llegada al mundo de miles de niños sin referentes paternos, la dejación de la responsabilidad paterna y las circunstancias contextuales deformantes condicionan y ponen en grave riesgo el proceso de desarrollo educativo de la persona (Del Valle, 2020).

En contraste a la postura de valle, no solo es la ausencia de referentes familiares lo que pone en riesgo el proceso educativo de las personas, sino la ausencia de referentes familiares responsables y con poca práctica de valores sobre todo valores sociales.

El compromiso de los padres de educar al hijo existente se fundamenta en la responsabilidad fáctica de ser los autores de su existencia, y luego en el derecho a que esa existencia se hace acreedora. Esta labor de los padres no exige reciprocidad, es decir, no se espera recompensa.

Al ser la educación un derecho de todas las personas se genera una serie de obligaciones, tareas y responsabilidades que competen a todos, pero primordialmente a los padres. El acto de educar conlleva implícitas dos acciones básicas: la instrucción y la formación. La primera consiste en la transmisión de conocimientos y habilidades, que generalmente se conoce como bagaje cultural; la segunda se ocupa de darle un sentido ético, social y personal al individuo, se modela su carácter, su inteligencia y sus actitudes, que se refleja en la convivencia del individuo con sus semejantes. Ninguna de estas capacidades existiría coherentemente sin la otra: la formación moral aislada produce individuos retóricos y estériles; la instrucción por sí misma forma seres claramente pragmáticos y materialistas. Se pide una educación que sea precisa, adecuada y suficiente para que la persona a educar llegue a ser parte activa del mundo que se crea, tan vertiginosamente cambiante y selectivo.

“La familia es la única institución primaria que está presente en todas las culturas y civilizaciones con formas diferentes, incluso en aquellas que tienen costumbres educativas muy distintas” (Del Valle, 2020). Hoy se mencionan que, aunque todavía existen formas muy arraigadas de familias tradicionales y contextos culturales muy fuertes en todas las culturas del mundo, es cierto que, la globalización ha modificado la conformación familiar y su educación en otros espacios y contextos. Esto ha generado también nuevas formas de autoridad ejercida por los padres o adultos al cargo de los menores. Se menciona entre los nuevos tipos de autoridad el negligente, el permisivo, autoridad autoritaria y autoridad restaurativa, cada una con diferentes esquemas de enseñanza.

Cada una de estas autoridades crean diferentes ambientes de educación familiar con algunas desventajas y ventajas, transcurre la más apropiada la autoridad restaurativa, pues ésta genera condiciones apropiadas para una educación basada en la comprensión, amor, motivación, soporte y acompañamiento lo que aportará con grandes beneficios a la formación y desarrollo

de los individuos. Cabe recordar que los adultos son el producto de lo que hicieron con ellos en sus infancias, así se hablaría, por ejemplo, de las heridas de la infancia, que están muy relacionadas con los tipos de autoridad familiar.

Autoridad negligente. - Semánticamente la negligencia es la falta de cuidado o la poca diligencia con que una persona realiza sus actividades o responsabilidades, esto aplicado a la crianza de los hijos e hijas en las familias podría describirse como la poca atención que los padres o cuidadores tienen en temas inherentes al desarrollo de los niños y niñas, en su educación, alimentación, salud, desarrollo comportamental u otros aspectos. “El padre negligente es poco comprometido, que muestra bajos niveles tanto de calidez como de exigencia paterna y autonomía otorgada” (Córdova J. , 2014).

Los efectos negativos de este tipo de autoridad al interior de la familia se evidencia de múltiples formas: en el ambiente escolar por ejemplo, los niños, niñas o adolescentes no suelen acudir de forma prolija, no poseen los materiales necesarios, y hasta en su alimentación no siempre tienen lo que necesita, los padres están poco preocupados de las actividades escolares o de los resultados de aprendizaje de sus representados, existe una despreocupación por el desarrollo del infante y produce que el niño o niña tenga el autoestima bajo que se evidencia en su desarrollo e interacción social.

Autoridad permisiva.- La modernidad ha hecho que la autoridad ejercida por los padres se configura en formas menos autoritarias y drásticas de ejercer el liderazgo en la familia, los padres más jóvenes no quieren repetir la historia que ellos vivieron, y aunque está claro que se elimina muchas prácticas de enseñanza familiar tradicional en torno a la represión y violencia es cierto, que establecer normas y hábitos en los integrantes de la familia es muy importante para la formación integral de los niños, niñas y adolescentes.

Es preocupante que los padres de hoy en día no posean carácter para formar a sus hijos e hijas con disciplina y amor, este tipo de padres no entienden o no saben que para tener éxito en la vida se requiere entre otras cosas de autodisciplina, cualidad que se logra a través de un proceso formativo, que se da en un marco de disciplina inteligente, es decir, no golpes y no abusos es suficiente con: establecer límites para su conducta, dejar que aprendan de sus errores, incentivarles a encontrar soluciones a los obstáculos que se les presente en su vida cotidiana y a tener clara la responsabilidad que deben asumir en el manejo de sus vidas (Naranjo, 2016).

Las desventajas de niños y niñas formados en hogares con autoridad permisiva son bastante numerables, se puede mencionar la recurrencia de sus caprichos, así como un carácter que tiende a ser conflictivo y que sobre todo les cuesta seguir las normas y reglas establecidas además de no tener niveles adecuados de empatía para las personas que forman parte de su entorno.

Autoridad autoritaria. - “La autoridad es o supone un tipo específico de poder. La señal de esa peculiaridad, aquella en que todos estarán espontáneamente de acuerdo en identificar como tal”. Oyarzún (2008) manifiesta que en ciencias sociales y sobre todo en política la palabra “autoritaria” o “autoritario” suele ser utilizada con frecuencia, pero a menudo no ser definida, el autoritarismo ha sido utilizado para llevar a cabo muchas formas de gobierno a lo largo de diferentes espacios históricos, se han caracterizado a muchos personajes de relevancia histórico como poseedores de un carácter autoritario, pero en psicología se entendería al autoritarismo como la necesidad de una vigilancia constantes sobre los comportamientos o acciones de los demás se ejerce en la mayoría de estas acciones un poco de violencia y temor. El ejercicio del poder es entonces, una práctica muy común, y esto trasladado a la convivencia familiar, crearían enormes consecuencias negativas en la formación de los infantes. “En la ciencia política una tendencia contemporánea muy habitual es clasificar la autoridad como un caso particular de poder social, como una relación de poder establecida e institucionalizada” (Lhullier, s.f).

En las instituciones educativas se evidencia rápidamente aquellos estudiantes que son procedentes de lugares autoritarios, que aunque tienden a ser mayormente cumplidos y disciplinados, son temerosos, tienden a tener mucho temor al fracaso y no les gusta equivocarse, podrían generar mucho esfuerzo por cumplir sus actividades pero sino lo logran tienden a estresarse y preocuparse demasiado lo que finalmente podría desencadenar en cuadros no tan saludables.

Autoridad restaurativa. - todas las familias están conformadas por integrantes que, a pesar de tener un vínculo muy importante y cercano que los hace enormemente parecidos, no únicamente de forma física sino en cuanto a costumbres, ideologías y perspectivas; son diferentes en cuanto a emociones, carácter, temperamento y su personalidad en general. Estas diferencias hacen que los conflictos se presenten al interior del hogar como en casi todos, y no

solo las diferencias en las personalidades sino en cuanto a la existencia de problemas económicos, problemas escolares, problemas de salud o conductuales.

Las familias con un enfoque o autoridad restaurativa tienen a la solución de problemas a través de la sana convivencia, se utiliza el diálogo como herramienta para generar empatía y poder llegar a la solución de problemas.

La esencia del enfoque restaurativo es la resolución del problema de manera colaboradora. Este enfoque brinda una oportunidad para que aquellas personas afectadas por un conflicto desarrollen un plan para reparar el daño causado o evitar que ocurra nuevamente. De este modo es re integrativo y permite al joven o a la joven rectificar su conducta eliminando el etiquetaje (Ministerio de Educación , 2020).

No hay un manual para ser padres ni se aprende en las universidades a serlo, y si hubiera algún manual sería realmente un intento por poder hacer un poco más fácil la tarea de los progenitores, pero no será del todo real ni cercana a la realidad de las familias puesto que cada niño y cada individuo es realmente un universo, sin embargo, hay grandes pautas que facilitarán la convivencia familiar. Logran ese balance entre el amor y la disciplina se considera una tarea difícil, pero al mismo tiempo es una necesidad imperiosa el establecimiento de normas, reglas que creen hábitos que formen a las personas en el marco del respeto a los demás y el respeto a las diferencias. La utilización de herramientas como el diálogo, el amor, la motivación y el soporte serán mecanismos o medios para solucionar problemas, pero para acompañar a los niños y niñas durante su formación.

En los últimos años parece ser que una nueva cultura llega a la sociedad ecuatoriana, esta nueva cultura responde a una búsqueda de vida más saludable, la nutricionista Carolina Montejo afirma que “la práctica de deporte, actividades físicas alternativas como yoga, Pilates o meditación, actividades relajantes, y claro, este nuevo estilo de vida busca un cambio de los hábitos alimenticios” (Montejo, 2019); cada vez más personas que adquiere estos hábitos y se dedican a la práctica de diferentes actividades físicas, esto responde a una cultura en busca de una vida saludable y por razones estéticas.

En diferentes contextos y espacios se difunden información sobre la práctica deportiva y hábitos alimenticios, de esta manera las poblaciones más jóvenes tienen un elevado interés por cambiar sus hábitos y estilo de vida, a un estilo de vida más sano.

Como hay un cambio cultural bastante importante en el contexto ecuatoriano, el sistema educativo ha ido renovándose en torno a esta necesidad imperante de mejorar los hábitos nutricionales. El currículo nacional no solo cuenta con Destrezas con Criterio de Desempeño estrechamente relacionadas con los alimentos y los hábitos alimenticios, sino ejes transversales relacionados con esto. De esta manera desde la edad escolar más temprana los niños se relacionan con la alimentación y la adquisición de buenos hábitos alimenticios que contribuyan a su desarrollo y formación integral.

Sin embargo, aún hay un camino largo por recorrer, que empezara con la formación y capacitación docente en cuanto a la cultura alimenticia y la nutrición, pues aún existen grandes vacíos en los conocimientos de los docentes para poder impartir estas clases de manera más apropiada.

La revolución de los hábitos alimenticios y práctica deportiva, es más evidente en las zonas urbanas del país, por el mayor acceso a diversas fuentes de información, lo que cambia los hábitos familiares, mientras que las zonas rurales aún existen un camino largo por recorrer para llegar al conocimiento y práctica de una buena cultura alimenticia. En las zonas rurales aún continúan las mismas prácticas alimenticias, esto es, una alimentación limitada y poco variada.

Por otro lado, existe la creencia popular que en las zonas rurales los niños y las personas están mejor alimentados porque basan su alimentación en legumbres o productos que ellos mismos cultivan y tienen abundancia de ellos, sin embargo, esta realidad no siempre es cierta, otros factores como la pobreza y el poco conocimiento de nutrición de sus habitantes juega un papel importante. Una buena alimentación implica la ingesta de alimentos variados, orgánicos, balanceados y correctamente preparados, una buena alimentación implica responder a las necesidades personales de los integrantes de la familia, basados en su peso, género y actividades diarias, así como su edad. cosa que no pasa en las zonas rurales que solo tienen alimentos limitados y que, además, en muchos casos, venden esos productos en los lugares de abasto de la ciudad y al mismo tiempo adquieren alimentos poco saludables para sus hogares.

Por eso es importante generar análisis que permitan descifrar la cultura alimenticia de los habitantes de la zona rural para permitir capacitaciones que mejoren su cultura alimenticia.

La alimentación es una actividad fundamental en la vida de todas las personas. Por una parte, tiene un papel importante en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. De esta forma la alimentación se ha convertido en un motivo de encuentro entre pares, familia y amigos, y sobre todo en algunas culturas que tienen mayor relevancia la convivencia familiar en torno a la mesa. Por otra, es el proceso por el cual se obtiene los nutrientes que el cuerpo necesita para vivir y tener salud óptima, tanto de manera física como psicológica. Justo a partir de esta importancia y relevancia de la alimentación en la salud física y psicológica, es que han empezado a existir un sinnúmero de estudios de los beneficios de diferentes alimentos.

1.2 Nutrición. - se manifiesta que la nutrición es el proceso en el cual el organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo procesos como la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La nutrición influye directamente en la buena salud de las personas, que en conjunto con otras prácticas derivaban en un estado integral y holístico óptimo de salud. Sin embargo, así como la nutrición está relacionada directamente con la salud, la OMS aclara que una nutrición inadecuada reduce la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Para poder entender más sobre la nutrición vale la pena aclarar que son los nutrientes. “Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente” (Martínez & Pedrón, 2016).

Antes de hablar de la clasificación de los alimentos vale mencionar el origen de los mismos.

1.3 Clasificación de los alimentos

Los alimentos son de tres orígenes diferentes, ya sea animal, vegetal o mineral.

Los alimentos de origen animal comprenden las carnes de los diferentes animales como res, pollo, cerdo, cuy, conejo, borrego, pescados, mariscos y demás depende de los contextos y su cultura gastronómica, así como todos sus derivados como la leche, la mantequilla, el yogurt, huevos, queso.

Los alimentos de origen vegetal son todos aquellos que provienen de la tierra, se mencionan los siguientes grupos de alimentos de origen vegetal:

- Cereales y derivados
- Verduras, hortalizas y frutas
- Legumbres
- Aceites y grasas culinarias o visibles
- Azúcares y dulces (Carvajal, 2016)

Cereales y derivados. - se entiende por cereales al trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno, mijo, etc. y sus derivados como el pan, pasta, galletas, bollería, etc. han sido y probablemente continúan como un componente básico y uno de los más importantes de la dieta del hombre.

Los cereales, en general, prácticamente no tienen grasa (1% en el pan blanco) y como todos los alimentos de origen vegetal carecen de colesterol, excepto el pan de molde y los productos de bollería y repostería si se han preparado con grasas de origen animal. Estos se elaborarían con grasas hidrogenadas que contribuye de forma importante, si su consumo es alto, a la ingesta de ácidos grasos trans (Carvajal, 2016).

Los cereales son buenos alimentos para la salud de las personas, sin embargo, la mayoría consumen los derivados de los cereales, es decir, las harinas, panes y bollería, lo cual consumir en exceso podría derivar en dificultades de salud sobre todo a cierta edad.

Verduras, hortalizas y frutas. - existen enormes dudas respecto a la diferencia entre hortalizas y verduras sin embargo se establecerían los siguientes conceptos y diferencias.

Según el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, así como la Organización Panamericana de la Salud las verduras se conocen como las partes comestibles de las plantas

que se utilizan para la alimentación humana y las raíces; como la zanahoria y el rábano; tallos como espárragos y apios; hojas como acelgas, berros, espinacas; frutos como el tomate, berenjena y pepino y flores como la coliflor y el brócoli entre otros. “El grupo de las verduras y hortalizas incluye una gran cantidad de alimentos vegetales procedentes de la huerta” (Vilaplana, 2004).

Este grupo de alimentos de origen vegetal son muy diversos, pero tienen características alimenticias bastante similares, con presencia de hidratos de carbono simple, vitaminas y minerales.

El principal componente cuantitativo de las verduras, hortalizas y frutas, es el agua que oscila entre 75% en guisantes y 95% en melón y sandía. Como proporción media las frutas y verduras contienen un 85% de agua, por otro lado, son pobres en proteína (1-5%) y, en general, prácticamente no tienen lípidos (menos 1%), excepto los frutos secos, como almendras, nueves, maní, pistachos y algunas frutas: aguacate (12%) y aceitunas (20%), principalmente como ácidos grasos monoinsaturados. Y no contienen colesterol (Carvajal, 2016).

Legumbres. - “Se consideran legumbres secas a las semillas deshidratadas comestibles de leguminosas que producen de una a doce granas de diferente tamaño, forma y color dentro de una vaina, ya sea para uso alimentario humano o como forraje animal.” (Departamento de Comunicación Corporativa de la FAO, 2016).

Las legumbres son muy antiguas, existen desde hace millones de años y su domesticación podría ser más antigua que la del maíz. Están extendidas por todo el planeta se incluye regiones con climas extremos de calor y frío. Representan la principal fuente de proteínas vegetales en muchos países, a diferencia de otras plantas mejoran con sus propiedades la tierra en la que se cultivan, su amplia implantación geográfica, sus completas cualidades nutricionales y la posibilidad de conservarse en seco, convierten a las legumbres en una fuente importante contra el hambre y la desnutrición a nivel planetario.

Las legumbres son conocidas popularmente como los granos, que incluyen las alubias o frijoles, de los cuales existen al menos diez variedades diferentes, los lupinos, altramuces,

guisantes, arvejas, habas, guandúes, carillas y al menos cinco variedades de lentejas y tres variedades de garbanzos. Todos estos son una fuente rica de proteínas y aminoácidos esenciales que sirve de complemento perfecto a los cereales, además aportan una cantidad importante de hidratos de carbono y micronutrientes, así como fibra alimentaria de calidad.

Según el documento titulado “Legumbres, semillas nutritivas para un futuro sostenible creado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Estas son algunas de las características principales en común de las legumbres

1. Contenido bajo en grasas.
2. Contenido bajo en sodio.
3. Buena fuente de hierro.
4. Contenido alto en proteínas.
5. Excelente fuente de fibra.
6. Excelente fuente de folato.
7. Contenido alto en potasio.
8. Bajo índice glicémico.
9. No tienen colesterol.
10. No tienen gluten (Departamento de Comunicación Corporativa de la FAO, 2016).

Además, se manifiesta que existen diferentes tipos de nutrientes, de manera general se mencionan:

Los macronutrientes que son aquellos que las personas necesitan en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Los micronutrientes son aquellos que sólo se necesita en cantidades muy pequeñas. Se considera dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.

Otros como el agua y la fibra (no suele ser un nutriente propiamente dicho), que se necesita en cantidades adecuadas.

Realmente existen varias formas en las que diferentes estudiosos del tema han clasificado a los alimentos, inicialmente se hablaba de una clasificación de los nutrientes en cinco grupos, estos son: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Pero estudios más recientes clasifican a los nutrientes y a los alimentos en tres grupos que son: alimentos energéticos, alimentos constructores y alimentos reguladores.

Aceites y grasas culinarias o visibles. - dentro de los grupos alimenticios son las grasas aquellas a las que las personas les tienen mayor miedo de consumir, porque las asocian directamente con obesidad, sobrepeso o enfermedades cardiovasculares, y aunque existen algunos tipos de grasas que son perjudiciales para la salud, sobre todo por la forma de su uso o frecuente consumo, lo cierto es que hay muchos tipos de grasas que son saludables, sobre todo aquellas de origen vegetal. “En este grupo quedan incluidos una serie de aceites y grasas visibles fácilmente cuantificables y modificables que hay que diferenciar de la grasa invisible o constitucional de alimentos como carnes, pescados, yema del huevo, leche, aceitunas, aguacates o leguminosas” (Carvajal, 2016).

Dentro de este grupo de grasas se diferenciarían, los aceites de oliva, aceites vegetales ricos en AGP como girasol, soja y maíz. Aceites vegetales tropicales como el obtenido del coco, palma, palmiste; grasas de origen animal, las cuales tienen colesterol como la manteca de cerdo o el tocino y las margarinas que son obtenidas de aceites vegetales se transforman del líquido a sólido. “Las grasas constituyen la reserva energética más importante del organismo, aportan 9 kilocalorías por gramo (Kcal/g), transportan vitaminas liposolubles y se encuentran en gran variedad de alimentos y preparaciones” (Constanza, Hernández, & Melier, 2016).

Constanza, Hernández y Melier explica que las grasas son de cuatro tipos: Ácidos grasos saturados, ácidos grasos insaturados y ácidos grasos trans y ácidos esenciales. Los ácidos grasos saturados son de bajo peso o de peso molecular mayor, los primeros están presentes en la leche de coco y palma y los de mayor peso molecular se detectan en las leguminosas. Los ácidos grasos saturados que están presentes generalmente en carnes o alimentos de origen animal. “Las principales fuentes de ácidos grasos trans son margarinas hidrogenadas, grasas comerciales para freír, productos horneados; finalmente se consideran los ácidos grasos esenciales al ácido linoléico (omega-6) y el α -linolénico (omega-3)”. (Constanza, Hernández, & Melier, 2016). Serán consumidos en la dieta porque el ser humano carece de las enzimas necesarias para sintetizarlos.

Los ácidos grasos esenciales son necesarios para el crecimiento, para el desarrollo y para mantener una buena salud; entre sus funciones se encuentran el ser reguladores metabólicos en los sistemas cardiovascular, pulmonar, inmune, secretor y reproductor, el ser imprescindibles para preservar la funcionalidad de las membranas celulares y la participación en los procesos de transcripción genética (Constanza , Hernández, & Melier, 2016).

Azúcares y dulces. – “La principal función del azúcar es proporcionar la energía que nuestro organismo necesita para el funcionamiento de los diferentes órganos, como el cerebro y los músculos, funcionalidad esencial a lo largo de la vida y situaciones fisiológicas” (Partearroyo, Sánchez y Varela, 2013) “Los azúcares se encuentran disponibles en productos como bebidas azucaradas, golosinas, cereales para desayuno, bizcochos, dulces, entre otros. El consumo elevado de azúcares se asocia con sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia y caries dental” (Constanza , Hernández, & Melier, 2016).

El consumo elevado de azúcares o hidratos de carbono se asocia directamente con diversas patologías o condiciones como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares contribuiría al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales, entre otros.

Los carbohidratos son polihidroxialdehidos y polihidroxiacetonas compuestos de carbono, hidrogeno y oxígeno. Suelen clasificarse en tres grandes grupos: azúcares o carbohidratos simples, oligosacáridos y carbohidratos complejos o polisacáridos.

Los azúcares o carbohidratos simples se clasifican a su vez en azúcares monosacáridos, azúcares disacáridos y alcoholes azucarados. Los monosacáridos son constituidos por una sola molécula de azúcar, a este grupo pertenecen las hexosas glucosa, fructosa, ribosa y galactosa. Los disacáridos están compuestos por dos moléculas de azúcares; en los alimentos se encuentran en forma de maltosa, lactosa y sacarosa. Y finalmente los alcoholes azucarados como el manitol, xilitol, sorbitol, isomaltosa, lactitol y maltitol. Los azúcares oligosacáridos son polímeros que

tienen entre 3 y 10 monosacáridos. Finalmente, los Carbohidratos complejos o polisacáridos Son conformados por más de 10 monosacáridos unidos mediante enlaces glucosídicos.

Alimentos de origen animal. - Los alimentos de origen animal son muy variados dependen del contexto regional, existen países en donde se consumen animales que en otros no solo no se lo hace, sino que no está permitidos o su consumo es restringido (Latham, 2002). Al mismo tiempo existen normativas legales que regulan el consumo y uso de ciertos animales en la industria alimenticia.

Por otro lado Latham (2002), menciona que cada vez más, se conoce las realidades de las granjas o los espacios destinados a la crianza de animales para la alimentación, descubriéndose un realidad dura y poco saludable, lo que ha generado el rechazo de muchas personas y la búsqueda de una alimentación basada en alimentos de origen vegetal o alimentos de origen animal pero libres de tortura y que hayan vivido en condiciones óptimas de crianza, muchos países han iniciado con la regulación de estas prácticas a través de sus legislaciones. Por lo tanto, un alimento de origen animal es todo aquello comestible que provenga de, como su nombre lo dice, los animales. Sin embargo, no todos los miembros del reino animalia están contemplados. Hay algunos que, como se ha dicho anteriormente, por sus características, peligrosidad o restricción legal o simplemente no serán consumidos ni directamente ni en productos derivados de ellos (Latham, 2002).

Michael Latham, indica que los alimentos de origen animal que son de consumo mundial son la res, el cerdo y el pollo, así como el pescado. Sin embargo, hablar de alimentos de origen animal es muy amplio si consideramos las costumbres y tradiciones culinarias alrededor del mundo. En ciertos países se consumen especies que en otras latitudes son desconocidas como formas de alimento. Por ejemplo, hay poblaciones que incluyen a su dieta tipos de hormigas, monos, caimanes, murciélagos, orugas, ratas, armadillos, caracoles, perros, entre muchos otros.

De forma general se considera que los alimentos de origen animal son la carne, el pescado y los derivados (Latham, 2002). Dentro de la carne, que suele ser roja o blanca, provienen principalmente de mamíferos; como la res, cerdo, borrego, chivo, cordero y en menor proporción el cuy, conejo, llama, danta; de aves: como el pollo, pavo, pato, ganso, y en menor proporción la codorniz, existen países donde se consumen la paloma y la avestruz; se mencionarían la carne reptiles y anfibios sobre todo en zonas selváticas como es el caso se

algunas ranas y serpientes y aunque la legislación no lo permite existe lugares donde se consume la carne de la tortuga.

En lo que respecta a los pescados y mariscos las principales variedades consumidas son el atún, sardinas, bacalao, salmón, pescado azul, bagre, tilapia, trucha, cangrejos, camarones, langosta, langostinos, ostras y otras especies provenientes del mar.

También, existen muchos derivados alimenticios de los animales, principalmente los huevos de diferentes aves, la leche de diferentes especies de la cual a su vez se hace yogurt, quesos y mantequillas, miel, polen, gelatina, tocino.

Los alimentos de origen animal son importantes para el organismo, son una excelente fuente de potasio, hierro, yodo, calcio y zinc. Además, tienen vitamina D, K, A y del grupo B, que participan en el metabolismo de las proteínas y en el mantenimiento del sistema nervioso. También, se destacarían el alto nivel de proteínas que tienen, en comparación con la proteína de origen vegetal, la proteína de origen animal tiene aminoácidos esenciales que no se encuentran en alimentos vegetales, lo que las hace imprescindibles para las personas (Latham, 2002).

La demanda para alimentos de origen animal mantiene un alza, y hasta el año 2050 se espera un crecimiento adicional de 70 % comparado con el año 2010, para alimentar una población de 9.000 millones en 2050, de los cuales 70 % vivirá en centros urbanos (Friedrich, 2003).

Finalmente existen los **alimentos de origen mineral** como el agua y la sal que son fundamentales en la cocina y sobre todo el agua es de vital importancia para el buen estado de salud del organismo.

Como se ha mencionado los alimentos son de variados orígenes, si bien es cierto que hay tres categorías dentro de cada una hay una clasificación más extensa que se conocerá para mejorar la cultura alimentaria de la sociedad.

Clasificación de los alimentos. - Por otro lado, los alimentos se clasifican en cuanto a sus propiedades o funciones en el organismo, de esta manera se manifiesta que los alimentos se

clasifican en tres grandes grupos: alimentos energéticos, alimentos constructores y alimentos reguladores; todos importantes para la salud del individuo.

Alimentos energéticos: son aquellos alimentos que tienen por función “Proporcionar la energía que necesitamos para movilizarnos, pensar y cumplir nuestras funciones vitales.” (Ministerio de Educación, 2016). Los alimentos energéticos son principalmente los carbohidratos y grasas, como los siguientes, Cereales, leguminosas frescas (arvejas, chocho, vainitas, habas, etc.), pan, arroz, pasta, papas, miel, azúcar y alimentos azucarados (caramelos, chocolates, etc.). Aceite vegetal (oliva, soya, girasol, etc.), manteca, margarina, mantequilla, aguacate, frutos secos (nueces, maní, almendras, etc.), aceitunas, etc.

Los alimentos energéticos contienen principalmente almidón, azúcares y grasas. Proporcionan energía en forma de calor para cumplir con nuestras actividades físicas; fuerza para el trabajo; y energía para el rendimiento en el estudio y el deporte. El consumo escaso de estos alimentos produce adelgazamiento. Por el contrario, comerlos en exceso y llevar una vida inactiva genera los distintos tipos de aumento de peso — sobrepeso y obesidad, entre ellos (Unidad de Servicios de Bienestar-Universidad de Li, 2015).

Alimentos Constructores: son aquellos que “Construyen los músculos, la sangre, la piel, el cabello y otras partes del cuerpo durante la etapa de crecimiento, y los reparan durante toda la vida” Ministerio de Educación (2016). Dentro de estos alimentos se tiene a todo el Conjunto de carnes (res, pollo, pescado, mariscos, etc.), leguminosas secas (lenteja, fréjol, garbanzo, etc.) y huevos. Los lácteos: yogur, queso y leche.

Alimentos Reguladores: este tipo de alimentos son aquellos que “regulan las funciones de nuestros órganos y sistemas, y proporcionan vitaminas y minerales, que aumentan las defensas del cuerpo para protegerlo de enfermedades.” (Ministerio de Educación, 2016). Entre estos se menciona Brócoli, zanahoria, espinaca, acelga, uvas, guineos, sandía, casi todas las frutas, vegetales, etc.

Los alimentos entonces se clasifican por su origen o su función, como se ha detallado con anterioridad, incluso se los clasifica por su composición química. Comprender la clasificación

de los alimentos, así como sus características, propiedades y valores nutricionales permitirá a los ciudadanos tomar en cuenta la selección de alimentos a la hora de establecer una dieta equilibrada. Vale ahora la pena aclarar términos como dietas, equilibrio, o dietas balanceadas.

Comúnmente se escucha la palabra dieta, casi siempre sale en medio de una conversación sobre el peso de las personas, popularmente la palabra dieta se la ha asociado con un régimen alimenticio para bajar de peso, o que lo necesitan únicamente las personas que tienen sobrepeso u obesidad, sin embargo, esto no es real. Una dieta es todo régimen alimenticio que está diseñado para cubrir las necesidades fisiológicas de una persona se toma en cuenta su edad, sexo, peso, actividades diarias u ocupaciones o actividades ocasionales, así como su estado de salud en general. Una dieta entonces, estaría tan diversa como personas hay en el mundo, cada quien tendrá necesidades diferentes se toma en cuenta las consideraciones antes expuestas; solo para poner un ejemplo, la dieta de un oficinista no tiene que ser semejante a la de un deportista, a la de una madre lactante o la de un niño; pero incluso no todos los deportistas tendrían una misma dieta, por ejemplo, la dieta de un jugador de fútbol será diferente a la de un lanzador de bala o un fisicoculturista, puesto que su gasto calórico y su demanda de proteínas es diferente, tampoco se compararía la dieta de todas las madres en gestación porque dependerá de su estado de salud. Los seres humanos tienen diferentes dietas a lo largo de su vida, de niños o de adultos o de adultos mayores; en fin, las dietas son tan variadas que depende de la necesidad de las personas, lo que todas tienen en común es el balance, variedad y calidad de los alimentos.

La dietética es la ciencia de seleccionar los alimentos más convenientes para asegurar el mantenimiento o recuperación de un estado nutricional óptimo. Se ocupa de establecer la dieta más adecuada para cada persona según sus necesidades físicas y psicológicas, se toma en cuenta el tipo de actividad y la patología (Unidad de Comunicación Hospital Donostia, 2008).

Por la complejidad de los alimentos existen profesionales encargados de este conocimiento que contribuyen al área de salud en diferentes espacios. Son ellos los encargados de promover una alimentación saludable y variada, a través de la generación de planes alimenticios basados en las necesidades y características personales, así como sus actividades diarias.

Alimentación Saludable. - una alimentación saludable es aquella que responde principalmente a las necesidades individuales. “La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud” (Gómez, Barragán, & Díaz, 2011).

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada y balanceada y además de la ingesta de alimentos específicos se realiza actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación. Para que una alimentación sea saludable cumplirá con algunas características; ser completa, equilibrada, suficiente, adaptada y variada.

Una alimentación saludable es **completa** si aporta todos los nutrientes que el organismo necesita, estos son: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, aunque existen varias clasificaciones de los alimentos es importante saber sobre los macronutrientes importantes para el organismo. Es **equilibrada** si los nutrientes son repartidos se guarda una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día. Para que sea **suficiente** existirá la cantidad de alimentos adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional. De esta manera se reafirma que la alimentación estará **adaptada** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud. Finalmente tiene que ser **variada** esto significa que contendrá diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Una de las dudas que con mayor frecuencia se debate entre las personas es la cantidad de alimentos adecuada para la ingesta, la cual está ligada con el miedo al sobrepeso.

Como se ha mencionado anteriormente las funciones principales de una buena alimentación es aportar en el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo para ello es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; que están presentes en muchos niños sobre todo de aquellos países más pobres y en países en vías de desarrollo y con mayor prevalencia en zonas rurales; por otro lado si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares que han aumentado peligrosamente en los niños niñas sobre todo de países de Latinoamérica.

Por todas estas razones la dieta de un infante estará específica, y se toma en cuenta que hay diferentes etapas en la infancia se desarrollarían regímenes alimenticios diferentes para cada una de estas etapas de la vida.

No todos los niños crecen al mismo ritmo y nivel, ni siquiera niños de la misma familia tienen un ritmo de crecimiento similar, sin embargo, existen curvas de crecimiento o patrones de crecimiento establecidos por la Organización Mundial de la Salud para dar pautas sobre los rangos adecuados de crecimiento tanto en talla como peso. Los niños crecen rápidamente sobre todo en el primer año de vida, así como en los años de adolescencia. El crecimiento no es únicamente en cuanto a la estatura y peso sino el crecimiento cerebral, intelectual y otras funciones para alcanzar la maduración.

En la etapa preescolar y el inicio de la etapa escolar, el crecimiento es lento pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, será la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan y habrá que motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia (Organización Panamericana de la Salud, 2010).

Alimentación saludable en los niños. - cómo los infantes tienen diferentes etapas en su crecimiento y desarrollo, las características de la alimentación se adaptan a esas necesidades nutricionales y responder específicamente a cada una de esas etapas. En cuanto a alimentación de los niños se distingue las siguientes etapas: alimentación del niño lactante y hasta los dos años, alimentación del preescolar y alimentación en escolares.

Alimentación en niños lactantes: los niños recién nacidos y hasta los seis meses de edad consumirían única y exclusivamente la leche materna, que posee todos los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del niño. A partir de los seis meses de edad se incorporan gradualmente otros alientos que se conoce como alimentos complementarios y que estarán presentes hasta los dos años de edad del niño o niñas, edad en la cual se incorporara en la dieta familiar en proporciones adecuadas para su edad.

Características de la alimentación de acuerdo al desarrollo y capacidad del niño o niña lactante. - Según la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura las incorporaciones de nuevos alimentos en el niño lactante responderán a las siguientes características.

Cuadro 1 Características del lactante

Edad	Características
0 – 6 meses	Chupa y toma líquidos. Sólo toma leche materna.
6 – 9 meses	Empieza a adquirir capacidad para deglutir, masticar, tragar y digerir alimentos un poco más enteros.
9- 12 meses	Mastica y adquiere destrezas para comenzar a comer.
12 – 23 meses	Se integra más al grupo familiar y comerán los mismos alimentos; sin embargo, su alimentación se prepara de manera muy higiénica con alimentos disponibles en el hogar y de alto valor nutritivo

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Fuente: Guía Metodológica Nutricional de la FAO

Alimentación en el niño preescolar. -

La edad preescolar es el período que inicia al cumplir el primer año de vida y continúa hasta los 4 años. Esta es una etapa de muchos cambios en el niño, especialmente en lo que se refiere a dependencia del cuidado de otra persona, control de esfínteres, sociabilización con su familia y personas ajenas, ampliación de su medio de acción y crecimiento físico (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP/OPS, s.f)

Este grupo son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños se integran a nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores (Organización Panamericana de la Salud, 2010).

Además de este proceso de incorporación de nuevos alimentos similares a los de la familia, es importante en el niño desarrollar la independencia para comer, por lo que se tomara en cuenta algunas consideraciones como: crear espacios familiares tranquilo y de cariño al momento de comer. dar alimentos que le sean familiares, incorporar los nuevos alimentos de forma gradual, en porciones pequeñas y generalmente alimentos solo y no alimentos combinados, evitar alimentos muy fuertes o muy condimentados, podrían ser perjudiciales para la salud estomacal de los niños o presentar rechazo, es aconsejable brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito así se hace los momentos de comer tiempos armoniosos y no de dificultad para los niños que repercuta en su salud mental futura.

Raciones de alimentos recomendadas para el preescolar. -

Cuadro 2 Reacciones de alimentos en preescolares

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas	1 ½ unidades	Diaria/por tiempo de comida
Pan	3 unidades	Diaria
Frijoles	1 ½ cucharón	Diaria
Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 unidad o trozo pequeño	Diaria
Verduras	2 porciones pequeñas	Diaria
Frutas	2 unidades pequeñas	Diaria
Leche o Derivados	3 tazas	Diaria
Queso	1 trozo pequeño	Diario
Huevo	1 unidad	Diario o mínimo 3 veces por semana

Carnes, pescado y mariscos	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar	5 cucharaditas	Diaria
Aceite o grasa	3 cucharaditas	Diaria

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Fuente: Guía Metodológica Nutricional de la FAO

Alimentación en el niño escolar. - corresponde a los niños entre 6 y 12 años, tienen un nivel de crecimiento más lento pero un estómago más grande por lo que comen en mayor cantidad y al mismo tiempo ya están insertados en los hábitos alimenticios familiares. Los niños correspondientes en esta edad ocupan mucho de su tiempo diario en la escuela por lo que sus hábitos alimenticios son afectados en algunos más que en otros, y se nota que tienen desayunos insuficientes, ingesta de comida chatarra fuera de las instituciones educativas, tiempos prolongados sin acceso a comida, almuerzos insubsistentes o cenas poco saludables y eso repercute en muchos niños donde se evidenciaría retraso en la curva de crecimiento habitual para su edad o niños con bajo peso, así como problemas de obesidad o sobrepeso en otros casos. Para los niños en edad escolar se sugiere aumentar el número de raciones o porciones diarias de sus alimentos en comparación con los niños de preescolar.

Cuadro 3 Reacciones de alimentos en escolares

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas	2 unidades	Diaria/por tiempo de comida
Pan	6 unidades	Diaria
Frijoles	1/3 cucharón	Diaria
Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 unidad o trozo pequeño	Diaria
Verduras	2 porciones medianas	Diaria
Frutas	2 unidades medianas	Diaria
Leche o Derivados	3 tazas	Diaria
Queso	1 trozo grande	Diario
Huevo	1 unidad	Diario o mínimo 3 veces por semana

Carnes, pescado y mariscos	1 trozo mediano	3 veces por semana
Azúcar	6 cucharaditas	Diaria
Aceite o grasa	4 cucharaditas	Diaria

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Fuente: Guía Metodológica Nutricional de la FAO

Esas son solo algunas recomendaciones generales de alimentos que consumen los escolares, se recordará que la ingesta de alimentos responderá a una dieta adaptada, variada, balanceada y muy nutritiva.

La nutrición en los niños y niñas es de vital importancia para su desarrollo integral, que incluye su desarrollo físico, intelectual, psicológico y afectivo, es un acto de amor y protección así como un trabajo que garantice la construcción de una vida sana, los niños no deciden que alimentarse sino que su sustento depende enteramente de sus padres, por ello desde la casa y posteriormente en las escuelas se garantizara el acceso a una educación de calidad que incluya una cultura alimentaria así como las herramientas y medios necesarios para que esa alimentación sea buena, sin embargo esa no es la realidad de todos los niños. En el mundo hay miles de niños sin acceso a comida saludable y nutritiva, y no únicamente en países pobres o en vías de desarrollo inclusive en países desarrollados hay niños con una mala alimentación que, aunque es abundante no es variada, ni balanceada, tampoco nutritiva, lo que ha desencadenó en múltiples efectos colaterales que se ven agravados con la pobreza y otros varios problemas sociales como migración, personas en vulnerabilidad, niños despojados de sus padres y demás.

En el caso concreto de Ecuador según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, 1 de cada 4 niños y niñas menores de 5 años sufre desnutrición crónica. La situación es más grave para la niñez indígena: 1 de cada 2 niños la padece y 4 de cada 10 presentan anemia.

La desnutrición condiciona el pleno desarrollo de un niño y deja huellas para toda la vida. Los niños que la padecen tienen más probabilidades de convertirse en adultos de baja estatura, obtener menos logros educativos y menores ingresos económicos durante su edad adulta. Esto tiene un impacto, no solo a nivel individual, sino que afecta el desarrollo social y económico de las comunidades y los países (UNICEF, 2014).

Según información en la Página del Ministerio de Inclusión Económica y Social En el Ecuador disminuye 18 puntos la tasa de desnutrición en menores de cinco años en los últimos 20 años. En la década de los 80 era del 41%, mientras que el 2011 bajo al 23%, revela el informe del Observatorio de los Derechos de la Niñez y Adolescencia (ODNA), tras una investigación entre 1990 y 2011. En la última encuesta ENSANUT, del Instituto Ecuatoriano de Estadística y Censos realizada en 43.000 hogares los datos no son halagadores para los niños en el Ecuador. La desnutrición crónica infantil para niños menores de 2 años pasó el 24% en el 2012 al 27,2% en el 2018. Una diferencia de 3,2% en cuatro años. Y en los niños menores de 5 años cayó del 25,3% en el 2012 al 23% en el 2018. Ecuador es el segundo país con mayor desnutrición crónica de América Latina, incluso por encima de Haití (21,9%) y es el país con el mayor índice de desnutrición crónica en Sudamérica, según datos de la FAO. Toda esta información estadística ha sido obtenida del sitio web “Plan V” espacio periodístico denominado los confidentiales.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

Enfoque. -

La presente investigación tiene un enfoque cuali-cuantitativo, es cualitativo porque responde a una investigación de Ciencias Sociales, donde se analizarán las posturas críticas del autor, así como las opiniones de la población, se llega a la conclusión de que se necesita realizar un Plan de capacitación familiar para mejorar la nutrición de los niños y niñas del CNH Los Tambolitos de la Parroquia San Fernando.

Además, presenta un enfoque cuantitativo, porque posibilita la participación de todos los involucrados a través de técnicas e instrumentos propios de este enfoque, como son: La observación, la encuesta, lo cual permite tener una visión más amplia de los problemas, finalmente los datos son procesados, tabulados y representados en gráficos estadísticos, lo cual es propio de este enfoque.

Modalidad básica de la investigación

Investigación Bibliográfica o documental:

La presente investigación ha sido sustentada por diferentes documentos de carácter educativo tales como revistas, libros, reglamentos e internet. Estos artículos corresponden a la base educativa del país, así como a documentos de repositorios universitarios.

Investigación de Campo:

La recolección de la información se realizará en el CNH “Los Tambolitos” ubicado en la comunidad Tambalo de la parroquia San Fernando del cantón Ambato en la provincia de Tungurahua.

2.1 Tipo de investigación

Investigación Exploratoria. - El presente trabajo de investigación se iniciará con la exploración del contexto donde se obtendrá la información para conocer las variables de la educación familiar y la nutrición infantil, así se generará el planteamiento del problema y la determinación de causas que la originan.

Investigación Descriptiva. - Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de lo existente para descubrir el vínculo entre la educación familiar y la nutrición infantil.

Investigación Explicativa. Se pretende dar una opción de salida a la problemática a través de la generación de un plan de capacitación familiar destinado a los padres, madres de familia y/o cuidadores legales de los niños y niñas del CNH “Los Tambolitos”.

Investigación Correlacional. Se centra en establecer la relación entre ambas variables: Educación familiar y nutrición.

Corte Longitudinal. En vista de que, a pesar de trabajarse en un tiempo limitado, la investigación aprecia a la misma muestra de niños en dos etapas: Antes de la aplicación del programa de Educación familiar y posteriormente a ello.

Método aplicado.

El método que se utiliza en el presente trabajo de investigación es el Científico o Hipotético Deductivo, puesto que parte de una hipótesis y contrasta datos que ayudan a obtener las respectivas conclusiones.

Técnicas.

Estadística. En vista de que los datos son analizados, procesados, interpretados y proyectados a través de cuadros estadísticos, en los que se reflejan los resultados de manera porcentual.

Instrumentos.

Los instrumentos de esta investigación son primero la ficha sociodemográfica, la cual consiste en realizar la recolección de datos dentro de la investigación, la cual consta de preguntas cerradas, abiertas o mixtas para determinar el grado de vulnerabilidad de una familia, esta ficha ya viene elaborada desde planta central por el Ministerio de Inclusión Económica y Social, por otra parte la encuesta aplicada a los padres de familia de la unidad de atención Creciendo con Nuestros Hijos los Tambolitos fue desarrollado por el investigador para medir el conocimiento sobre la Educación Familiar para una nutrición infantil, otro instrumento utilizado es la Tabla de observación de signos vitales aplicados al inicio para diagnosticar el estado de salud de los niños que ingresan a las capacitaciones, en donde se procede a tomar muestra de peso, talla y hemoglobina, posteriormente se realiza un retest para analizar la fiabilidad y mejora del estado de salud de los niños. Finalmente se presenta un Plan de capacitación en nutrición familiar para mejorar el conocimiento de los padres de familia en nutrición.

2.2 Población y muestra

La población de la investigación corresponde a los niños, niñas, pero sobre todo a los padres, madres y/o cuidadores legales de los niños del CNH “Los Tambolitos” que representan en total 25 niños y niñas así como 25 padres, madres y/o cuidadores.

Los datos de los niños que están sombreados son aquellos cuyas medidas de talla en relación con su peso no son las adecuadas conforme las curvas de crecimiento propuestas por la Organización Mundial de la Salud, el 52% de ellos está por debajo de los índices requeridos y en menor medida algunos niños que tienen un peso más elevado conforme su talla, lo que refleja que tienen problemas de hábitos alimenticios, sumado a esto los índices de hemoglobina de estos niños, es un aspecto a considerar y que se pretende ser mejorado después de la aplicación del plan de capacitación nutricional.

Cronología del proceso de intervención

Cuadro 4 Procesamiento y análisis de la información

PROCEDIMIENTO	EXPLICACIONES
Se llena una ficha sociodemográfica y de vulnerabilidad de cada niño de la muestra	Diagnostica las condiciones psicobiológicas en las que cada niño ingresa al proyecto.
Se realiza una encuesta a los padres y cuidadores de los niños y niñas	Diagnostica el nivel de conocimientos de los padres en cuanto a educación nutricional
Ordenamiento de la información	Ordenado por estratos conforme la encuesta planteada
Revisión crítica de la información	Limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta o no pertinente, etc.
Se realiza la capacitación familiar sobre nutrición	Los conocimientos adquiridos por el medio familiar redundarán en la nutrición de los niños
Re test	Verificación en el nivel nutricional de los niños, de los resultados de la capacitación a los padres.
Tabulación informática	Conteo o determinación de frecuencias
Discusión de la información	Estudio de los datos y análisis e interpretación de información
Formulación de conclusiones	En base a los resultados más relevantes de la discusión de la información y se responde a los objetivos.
Formulación de recomendaciones	Se toma como base los resultados obtenidos.
Presentación de la información en gráficos estadísticos	La información se presentará en gráficos estadísticos

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Tipo de recolección de la información: Encuesta

Cuadro 5 Tipo de recolección de la información

Preguntas Básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar objetivos de la investigación y la realización de un plan de capacitación familiar
2.- ¿Sobre qué Aspecto?	Educación familiar Nutrición infantil
3.- ¿Quiénes?	Investigador: Diego Armando Calderón Cunalata
4.- ¿A quiénes?	Padres, madres y/o cuidadores legales.
5.- ¿Cuándo?	Febrero-junio 2020
6.- ¿Dónde?	CNH “Los Tambolitos”
7.- ¿Cuántas veces?	Dos veces a modo piloto y definitiva (pre-test;pos-test)
8.- ¿Cómo? ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta Observación
9.- ¿Con qué?	Cuestionario-Ficha de preguntas

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata



2.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA

MAESTRÍA EN INOVACIÓN EN EDUCACIÓN

Tema:

“DISEÑO DE UNA “PLAN DE CAPACITACIÓN FAMILIAR” PARA EL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN FAMILIAR NUTRICIONAL DESTINADO A LOS PADRES Y MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CNH “LOS TAMBOLITOS”

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de master en Innovación de Educación

Línea de Investigación:

Nutrición, Pedagogía, Andragogía, Didáctica

Autor:

Diego Armando Calderón Cunalata

Directora:

MG. Marlene Macías

Ambato – Ecuador

Junio 2020

Introducción. –

La nutrición, un estilo de vida saludable, la práctica deportiva, la práctica de otras actividades complementarias como la meditación, el yoga, la reducción del estrés y demás actividades han percibido mucha importancia en los últimos años, el mundo globalizado está cada vez más aproximado a diferentes realidades del planeta y cada vez tiene más adeptos que se agrega a una enorme importancia a la salud y a la belleza, allí cobra importancia la nutrición que contribuye enormemente tanto para una salud integral, es decir la física y la psicológica, así como para la belleza. “Los grandes cambios producidos en las sociedades industriales han propiciado la extensión de la práctica del deporte mediante distintos usos y modelos de práctica deportiva” (Pérez, 2015).

Estas nuevas realidades y nuevas necesidades tanto nutricionales como deportivas ha hecho crecer todo un sistema de negocios de productos y servicios tales como: Gimnasios, planes nutricionales, centros de practica de meditación y yoga, entrenadores online, nuevos productos alimenticios y demás. Mientras le mundo se revoluciona con estas nuevas realidades y nuevos estilos de vida en búsqueda de salud, belleza y juventud a partir de una buena nutrición y la práctica deportiva, parece ser que la globalización y el mundo contemporáneo no ha llegado a la ruralidad donde se atraviesa problemas semejantes a los que atravesaban hace cincuenta o treinta años. En las zonas rurales se presenta latentes los problemas de nutrición, niños con bajo peso, poca educación familiar, pobreza, pocos años de escolaridad, poca importancia al cambio del contexto actual. Una población despojada de estos cambios producto de su contexto pero que, al mismo tiempo parece negarse a ser parte del cambio quizá por el escepticismo que los acompaña producto de la demagogia vivida o quizá por el deseo de no querer despojarse de su tradición y cultura. Lo cierto es que estos cambios son necesarios para contribuir a la mejora en su calidad de vida. Es desde el Estado y sus diferentes organismos desde donde se garantiza el acceso a la salud, a una alimentación balanceada, así como a la educación y aunque los esfuerzos han sido grandes, pero son insuficientes, por esto ahora se pretende corroborar a esos procesos a través de planes de capacitación familiar en nutrición desde la academia para generar procesos de cambio contribuir al bienestar y salud de los habitantes de zonas rurales sobre todo de los más pequeños.

Objetivo general. - Promover la educación familiar nutricional a través de la creación de un plan de capacitación comunitario para mejorar el estado de salud integral de los niños y niñas del CNH “Los Tambolitos”.

Objetivos específicos. -

- Diseñar talleres de capacitación familiar sobre nutrición y su influencia en la salud de los niños y niñas.
- Contribuir en el desarrollo integral de los niños y niñas de la comunidad de Tambalo parroquia de San Fernando.

Importancia de la guía

La presente guía es una herramienta que servirá de orientación para los padres y madres de los niños que acuden al CNH “Los Tambolitos” de la parroquia San Fernando en la cual se encuentra explicada los temas, objetivos, metodologías, recursos, técnicas e instrumentos de evaluación de los diferentes talleres a realizarse. Sin olvidar que todo individuo es un ser social que depende de manera directa de sus semejantes, para lograr un desarrollo integral de sus potencialidades y su relación con su entorno. La educación e información que se presente a los padres y madres será de relevante importancia para brindar a los niños niñas las condiciones necesarias nutricionales que contribuyan a su estado de salud y por ende a su desarrollo físico, intelectual y emocional, no solo se educará en temas nutricionales sino, en cuanto al manejo de una buena comunicación familiar.

Características del “Plan de capacitación familiar”

- Es un instrumento innovador que toma en cuenta al padre, madre y niño como un ser social, sensible y competente y que responde a la realidad de su localidad
- Práctica, muestra de manera coherente y organizada, una serie de planes de clase o talleres para el desarrollo de la educación nutricional que puedan ser utilizadas al interior de la familia de los involucrados, así como comunitariamente

- Flexible, pues las estrategias estarían aplicadas en base a los temas a tratar dentro de una hora clase determinada, estarían modificadas en base al contexto de la capacitación sin cambiar el tema, solo la parte metodológica.

METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

Con el fin de que la presente guía sea aplicada dentro de la comunidad Tambalo, se partiría por la definición de la forma de trabajo con los padres y madres en cuestión; se sugiere partir con las siguientes consideraciones generales:

a) Al inicio del Plan de capacitación:

1. Preguntar a los padres y madres sobre los conocimientos básicos y previos de los temas a tratarse
2. Realizar actividades de percepción diagnóstica para determinar qué elementos se reforzará sobre la nutrición, se identifica así las fortalezas y debilidades el grupo con el que se desarrollará el trabajo.

b) Al momento del taller: Análisis del comportamiento

1. Observar el comportamiento de cada asistente se toma en cuenta su:

- Atención
- Disposición para aprender
- Conversación con los demás compañeros
- Revisión de los temas tratados
- Expresiones y gestos de los asistentes

2. Para iniciar la clase

- Analizar la parte conceptual del tema
- Relacionarlo con la parte de vivencia cotidiana, para que se desarrollar un aprendizaje significativo
- Posteriormente se presentarán ejemplos clave y siempre se observa que todos los padres y madres estén atentos, eso se logra con hacer cambios en el tono de voz, ejemplos gráficos con colores en el pizarrón, para desarrollar los ejercicios e indicaciones claras.

Fundamentación legal

El presente Plan de Capacitación nutricional familiar está respaldado en los siguientes artículos de la Constitución de la República del Ecuador

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

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y una responsabilidad ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

TALLER N°1:*Cuadro 6 Taller 1°*

Tema: Alimentos, su importancia para la salud			
Objetivo: Describir la importancia de los alimentos para la salud humana			
Contenidos	Metodología o Actividades	Recursos	Evaluación
Salud <ul style="list-style-type: none"> • Elementos básicos de la salud • Salud familiar • Salud en los niños • Formas de contribución a la salud en la familia • Centros de atención integral de salud en el cantón • Normativa legal • Índices de nutrición en el Ecuador 	<p style="text-align: center;">Interrogatorio</p> Averigua, se informa, aclara hechos y busca la veracidad. Formula hipótesis. <p style="text-align: center;">Preguntas y respuestas.</p> Demuestra lo que desea aprender y lo que aprendió acerca de un tema.	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles • Imágenes • Proyector • Hojas de trabajo • Tiempo: 1 hora 	<p>Técnica: Formación de preguntas</p> <p>Instrumento: cuestionario</p>
Observaciones: se formar grupos para la resolución de los cuestionarios			

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

TALLER N°2:*Cuadro 7 Taller 2°*

Tema: Nutrición y dietética			
Objetivo: Determinar las bases de la nutrición y establecer semejanzas y diferencias con la dietética			
Contenidos	Metodología o Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos de nutrición y dietética • Dieta en base a las necesidades individuales • Dietas vegetarianas • Dietas veganas • Dietas omnívoras • Dietas cetogénicas 	<p>Organizadores gráficos sencillos Interpreta, resume, jerarquiza y registra la información sobre los temas tratados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar las explicaciones magistrales del contenido a cargo del capacitador. • Resolver dudas y preguntas. • Formar grupos de trabajo. • Crear organizadores gráficos sobre os temas analizados. • Exposición grupal 	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles • Imágenes • Proyector • Hojas de trabajo • Tiempo: 1 hora 	<p>Técnica: Observación Instrumento: Lista de Cotejo</p>
Observaciones:			

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

TALLER N°3:*Cuadro 8 Taller 3°*

Tema: Clasificación de los alimentos			
Objetivo: Determinar la clasificación de los alimentos a partir de ejemplos cotidianos			
Contenidos	Metodología o Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Alimento • Nutriente • Clasificación de los alimentos por su origen • Clasificación de los alimentos en base a su función • Pirámide alimenticia 	<p style="text-align: center;">Lluvia de ideas</p> <p>Manifiesta los conocimientos adquiridos. Propicia ideas, explora conocimientos.</p> <p style="text-align: center;">Diálogo simultáneo</p> <p>Intercambia experiencias entre los compañeros. Desarrolla la capacidad de comunicación mediante el diálogo,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles • Imágenes • Proyector • Hojas de trabajo • Tiempo: 1 hora 	<p>Técnica: Pruebas orales</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>
Observaciones: se proporcionaría a cada asistente diferentes elementos de la clasificación de los alimentos para que ellos encuentren su grupo de trabajo			

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

TALLER N°4:*Cuadro 9 Taller 4°*

Tema: Alimentación en niños			
Objetivo: brindar pautas generales para la alimentación en los niños en diferentes etapas.			
Contenidos	Metodología o Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Características de la alimentación en los niños. • Alimentación en la primera infancia. • Alimentación en preescolares. • Alimentación en escolares. • Importancia de la alimentación en los infantes. 	<p>Estudio dirigido</p> <p>Desarrolla destrezas de análisis, síntesis y reflexión con su participación en el desarrollo de un tema de estudio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar pautas de la alimentación en niños se toma en cuenta las diferentes etapas de crecimiento. • Resolver dudas y preguntas. • Formas tres grupos de trabajo. • Generar una dramatización en cada grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pictogramas • Carteles • Cartillas de trabajo • Hojas de trabajo • Elementos para la dramatización utilizados por los participantes • Tiempo: 90 minutos 	<p>Técnica: Dramatización</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>
Observaciones:			

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

TALLER N°5:*Cuadro 10 Taller 5°*

Tema: Alimentación de la madre			
Objetivo: Especificar las características básicas de la alimentación en la madre como contribución importante al desarrollo directo de los niños y niñas			
Contenidos	Metodología o Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación de la madre gestante • Alimentación de la madre lactante 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad motivacional • Clase magistral de la alimentación materna. • Creación de collages sobre alimentación materna. • Intercambio de ideas sobre el trabajo creado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Cartillas • Carteles • Revistas • Periódicos • Imágenes 	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Guía de Observación</p>
Observaciones: se realiza los collages de forma grupal o individual			

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

TALLER N°6:*Cuadro 11 Taller 6°*

Tema: Creación de planes nutricionales en niños			
Objetivo: Crear colectivamente planes nutricionales que recaben la información proporcionada			
Contenidos	Metodología o Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Planes nutricionales para madres gestantes • Planes nutricionales para madres lactantes • Planes nutricionales para niños de la primera infancia • Planes nutricionales para preescolares • Planes nutricionales para escolares 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear ejemplos de dietas para cada uno de los grupos mencionados. • Crear cinco grupos de trabajo y repartir a cada uno un tipo de dieta enfocado en un grupo humano. • Exponer las dietas creadas y hacer un proceso de retroalimentación. • Brindar conclusiones y recomendaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Carteles • Hojas de trabajo 	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>
Observaciones:			

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

TALLER N°7:*Cuadro 12 Taller 7°*

Tema: Práctica de cocina			
Objetivo: Tener una práctica culinaria que ponga en evidencia lo aprendido durante el transcurso de los talleres			
Contenidos	Metodología o Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Clasificación de los alimentos • Platos nutritivos y balanceados • Alimentación en madres • Alimentación en niños • Alimentación familiar 	<p style="text-align: center;">Práctica culinaria</p> <p>Solicitar las instalaciones adecuadas al GAD Parroquial para la práctica culinaria</p> <p>Solicitar previamente a los participantes ciertos grupos de alimentos</p> <p>Crear recetas fáciles de preparar y nutritivas se toma en cuenta las diferentes necesidades de los integrantes de la familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina • Elementos de cocina • Alimentos variados • Platos 	<p>Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo</p>
Observaciones:			

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

CAPÍTULO III: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Ficha de Vulnerabilidad

La ficha fue llenada con los miembros de los núcleos familiares con niños de 0-5 años y mujeres embarazadas.

La ficha fue respondida por el jefe/jefa del núcleo familiar. Si el jefe/jefa no se encontraba disponible, fue respondida por otro miembro de la familia con criterio formado.

Se entiende por núcleo familiar al padre/padrastro, a la madre/madrastra y a los hijos. Otros parientes como: tíos, sobrinos, abuelos, primos, etc son familia, pero no están dentro de un núcleo familiar.

Los campos pintados de color amarillo son preguntas de opción múltiple, es decir, preguntas que tendrían más de unas respuestas Los campos que están en blanco son preguntas únicas, es decir, con una sola respuesta.

Todas las preguntas fueron respondidas; con excepción de las preguntas que están conectadas a preguntas anteriores. Por ejemplo, en la pregunta *¿si el MIES le ofrece algún tipo de servicio para su hijo/hija menor de 3 años lo tomaría?*, la siguiente respuesta sólo la contesta si se amerita.

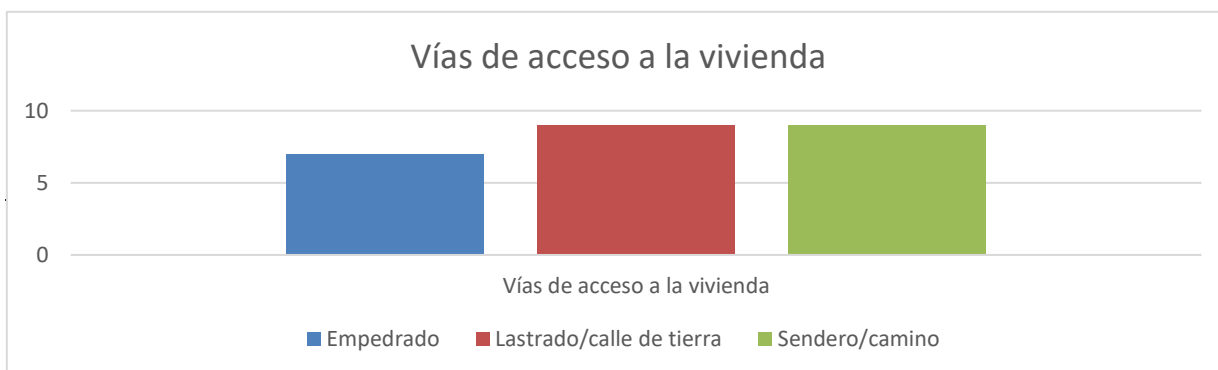
A continuación, tenemos los datos estadísticos de la ficha de vulnerabilidad aplicados, a los padres de familia en donde se encuentran los siguientes resultados:

Cuadro 13 Ficha de vulnerabilidad

Estadísticos		
Variables	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Nacionalidad		
Ecuatorianos	25	100%
Extranjeros	0	0%
Provincia		
Tungurahua	25	100%
Chimborazo	0	0%

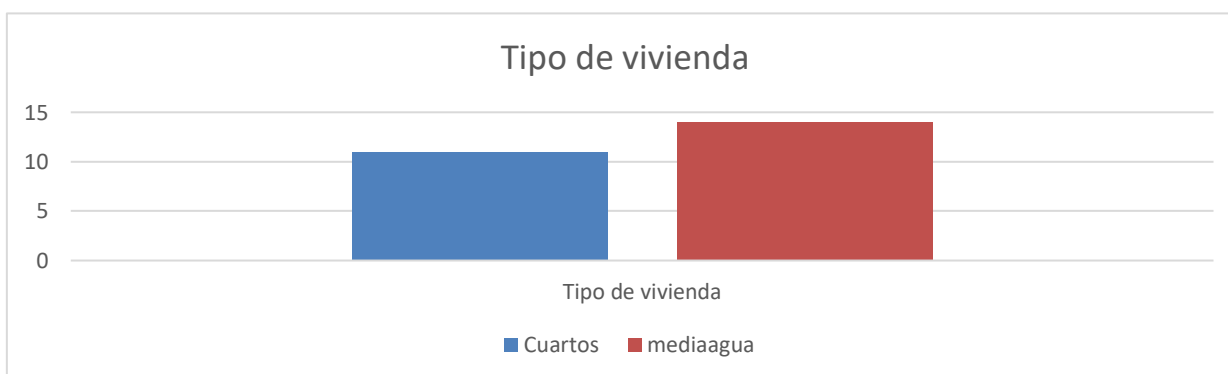
Cantón		
Ambato	25	100%
Pelileo	0	0%
Patate	0	0%
Parroquia		
San Fernando –Pasa	25	100%
Atahualpa	0	0%
Quisapincha	0	0%
Etnia		
Kichwa Tungurahua	25	100%
Salasacas.	0	0%
Tipo lengua		
Español	25	100%
Inglés	0	0%
Vía de acceso a la vivienda		
Empedrado	7	28,0%
Lastrado/calle de tierra	9	36,0%
Sendero/camino/chaquiñan	9	36,0%
Tipo de vivienda		
Cuartos (Casa inquilino)	11	44,0%
Mediagua	14	56,0%
Estado General de la Vivienda		
Regular	13	52,0%
Malo	12	48,0%
Su vivienda		
Propia y totalmente pagada	2	8,0%
En arriendo	2	8,0%
Cedida o gratuita	13	52,0%
Recibida por servicios	8	32,0%
Cuartos dispone su vivienda		
1	6	24,0%
2	11	44,0%
3	7	28,0%
4	1	4,0%
Cuartos para dormir		

1	25	100 %
Servicios Básicos		
Agua y Luz Eléctrica	25	100%
Proviene el agua que dispone para su hogar		
Otra fuente por tubería	25	100%
El padre vive en el hogar		
SI	20	80,0%
NO	5	20,0%
Padre trabaja		
SI	20	80%
NO	5	20%
Tipo de trabajo		
Fijo	2	8%
Eventual	18	72%
No lo se	5	20%
Si la respuesta es FIJO		
Jornada Completa	1	4%
Media Jornada	1	4%
Otros	23	92%
Quién cuida al niña/niño		
Abuelos	25	100%
Su hogar hay suficiente comida		
SI	4	16%
NO	21	84%
Sexo		
Masculino	12	48%
Femenino	13	52%
niño/niña tiene discapacidad		
NO	25	100%
SI	0	0%
El niño/niña ha presentado		
Diarrea	1	4,0%
Enfermedades Respiratorias	7	28%
Ninguna	17	68%
Diarrea	1	4%



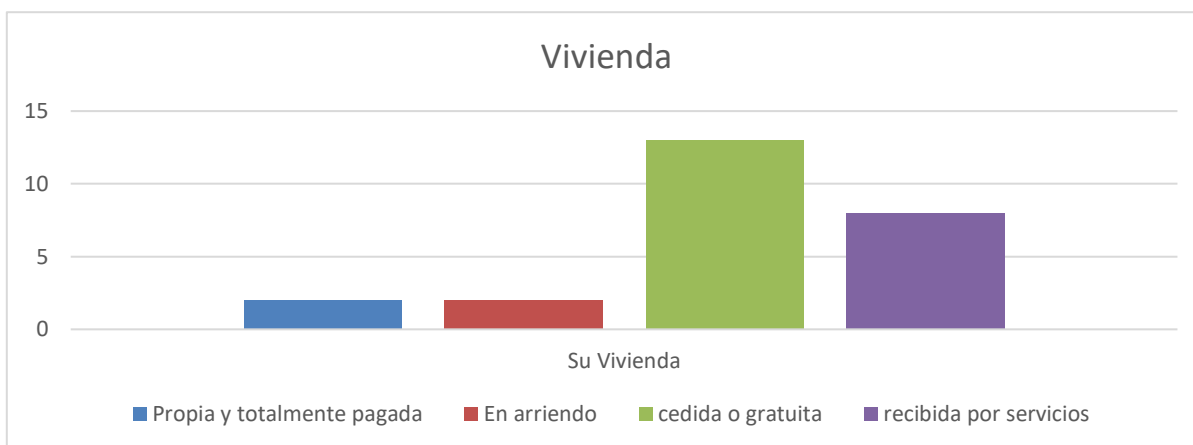
Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

En contraste con la investigación realizada por Restrepo y Maya, en Medellín, se menciona que el contexto de los infantes, es decir, las condiciones económicas y sociales en que viven, juegan un papel importante en su desarrollo y su nutrición. Los niños que viven en condiciones adversas o situaciones de pobreza, tienen menos acceso a una alimentación saludable y balanceada, así, por ejemplo, las vías de acceso o la lejanía de su vivienda, significa una dificultad a tomar en cuenta para acceder a alimentos variados, y estar en contacto con centros de acopio. La mayoría de hogares en estudio viven en comunidades alejadas y cuyo acceso es difícil, varios de esos hogares tienen acceso únicamente a través de pequeño camino, por eso la dificultad o imposibilidad de salir a centros urbanos y acceder a alimentos de calidad y variados.

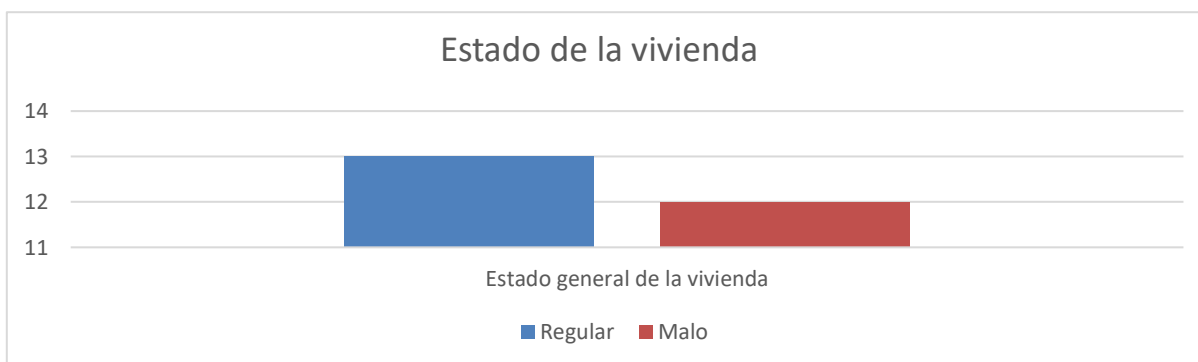


El tipo y estado de la vivienda es otro factor a tomar en cuenta en los índices de la pobreza, mas de la mitad de los hogares de los niños y niñas del CNH “Los Tambolitos”, viven en mediaguas. Una mediagua es un tipo de vivienda emergente, construida inicialmente con fines de albergues temporales, pero la pobreza ha hecho que este tipo de construcciones sean las viviendas de los

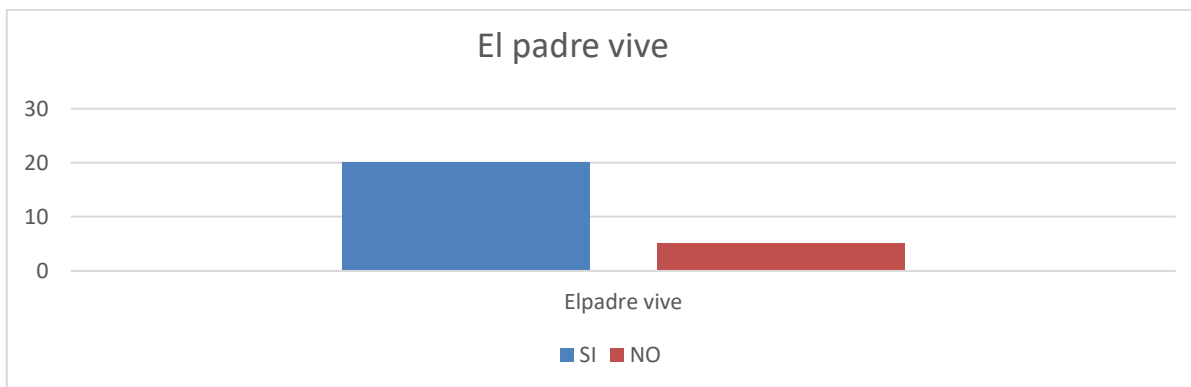
más pobres y vulnerables y no cumplen con los espacios suficientes para ser compartidos con todos los miembros de la familia.



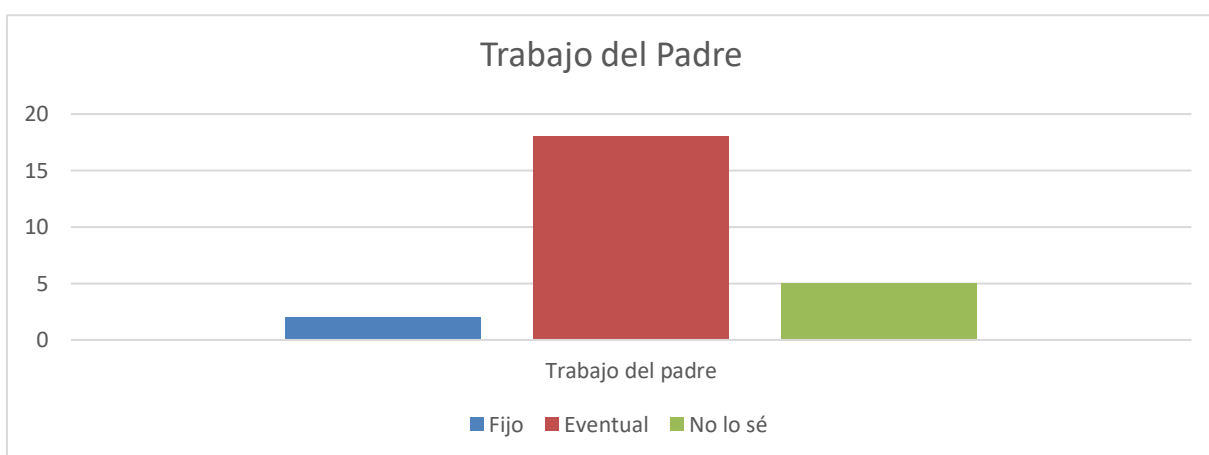
La Constitución reconoce el derecho a la vivienda en su artículo 30: “Las personas tienen derecho a un hábitat seguro y saludable, y a una vivienda adecuada y digna, con independencia de su situación social y económica” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008) sin embargo, pese a los grandes esfuerzos realizados por diferentes actores gubernamentales y políticos el acceso a una vivienda de calidad es limitado. Así se evidencia en esta gráfica, donde solo un bajo porcentaje de niños viven en familias con viviendas propias, la pobreza es un factor determinante para poder adquirir una.



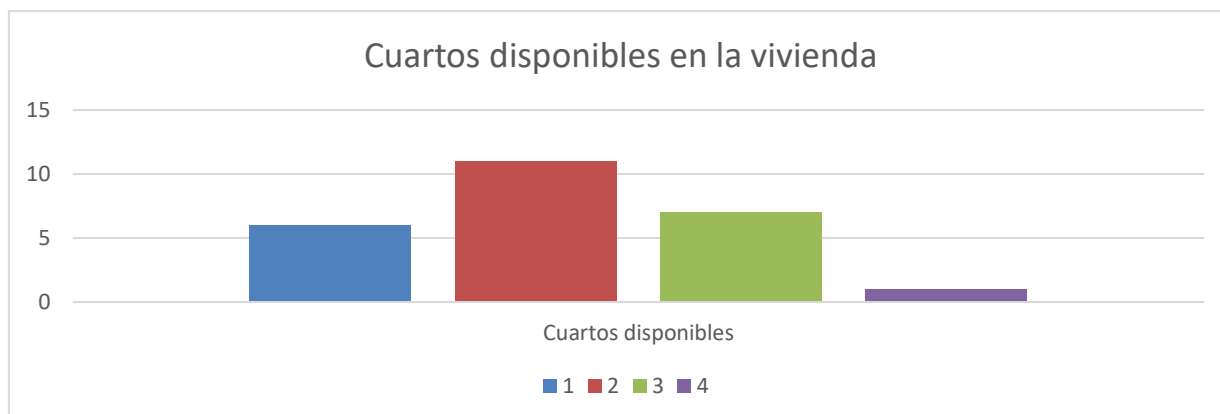
Las condiciones de vivienda de las familias no son las mejores, esto repercute directamente en el estado emocional y la convivencia familiar y es uno de los indicadores de la pobreza en el país.



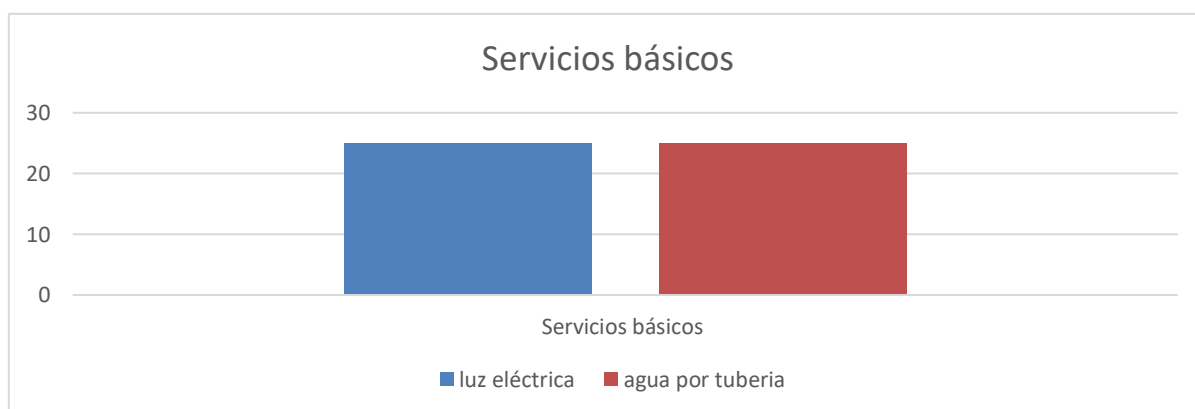
De los veinticinco niños en estudio, cinco no tienen a su padre vivo, esto en concordancia con la investigación realizada por Restrepo y Maya, que ya se ha mencionado anteriormente, dificulta la situación familiar, toda a responsabilidad económica y de crianza depende de la madre o familiares más allegados a los niños, sin embargo, las dificultades económicas son evidentes en familias que atravesaban circunstancias difíciles ante de la muerte del padre.



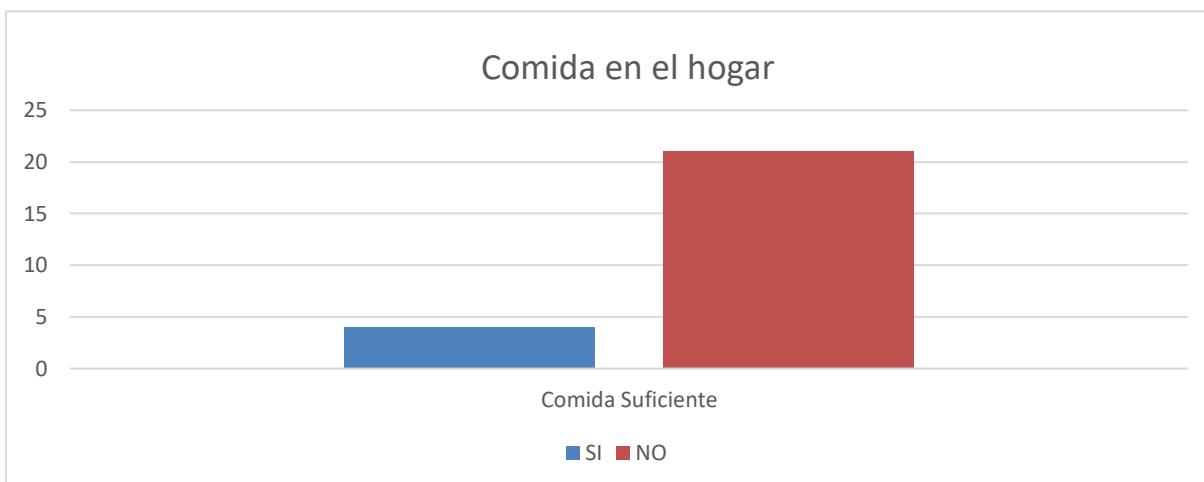
Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos a marzo de 2019 a nivel nacional; “la tasa de desempleo fue de 4,6%; la tasa de empleo adecuado fue de 37,9%; el subempleo se ubicó en 18,7%; la tasa de otro empleo no pleno fue de 27,2% y el empleo no remunerado en 11,0%.” (Feijoo & Del Pozo, 2019). Las cifras de la situación laboral en el país son medianamente preocupantes, donde se evidencia que la mayoría de los ciudadanos, en edad para tener un empleo, no tienen condiciones laborales óptimas, así es el contexto de los padres de los niños de la investigación, quienes en su mayoría solo tienen trabajos eventuales, que corresponde a una de las causas de pobreza en la comunidad y que afecta directamente al contexto familiar y nutricional.



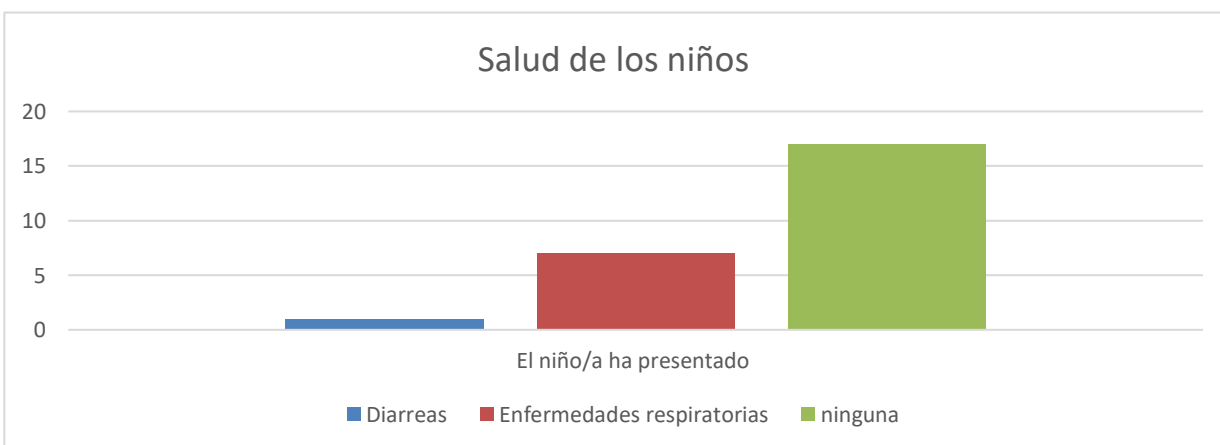
El Instituto Nacional de Estadísticas y Censo considera que una vivienda cumple el concepto de amplitud si tiene más de dos cuartos y hasta cinco miembros de hogar, sin considerar el cuarto de cocina exclusivo, según el mismo INEC, solo el 48,8% de las viviendas a nivel nacional cumplen con la condición de amplitud, Tungurahua es una de las tres provincias con mayor índice en este indicador, que alcanza un 54.6%



El déficit habitacional cualitativo de las viviendas es un indicador que el INEC toma en cuenta para definir las condiciones adecuadas de las viviendas en el país se toma en cuenta tres aspectos: materialidad, espacios y servicios. Así en el área rural del país existe un 79.4% de déficit de servicios básicos.



En el 2006, a pesar de que a nivel nacional la disponibilidad promedio de kilocalorías (2.273 kilocalorías diarias) de los hogares era superior a la recomendación calórica promedio, el 20% más pobre contaba en promedio con 1.911 kilocalorías diarias por miembro del hogar (un 12% menos de lo requerido) (Calero, 2011). Estas cifras, conforme el documento “Seguridad alimentaria en Ecuador, desde un enfoque de acceso a alimentos” se evidencia que los niños de los hogares analizados no tienen acceso a suficientes alimentos, producto de las dificultades económicas y de su contexto.



La mayoría de padres y/o representantes afirma que sus hijos no han tenidos o presentado ningún síntoma de un mal estado de salud, sin embargo, no se garantiza que posean un estado óptimo de salud.

De los resultados estadísticos reflejados en la aplicación de la ficha de vulnerabilidad los siguientes:

Del total de 25 padres de familia que corresponden al 100%, entrevistados manifiestan ser de nacionalidad ecuatoriana, oriundos de la provincia de Tungurahua, provenientes del cantón Ambato, radicados en la parroquia San Fernando, étnicamente se consideran de la nacionalidad kichwa de la Sierra., el tipo de lengua que sobre sale en la comunidad es el español a su vez complementado por el kichwa. Las vías de acceso hacia la comunidad comprenden al 36% consideradas por senderos, 36% son lastrados y el 28% empedrados. Por otra parte, los tipos de vivienda el 56% son medias aguas, el 44% son cuartos de inquilinato, el estado general de la vivienda con una ponderación de regular tenemos un total de 52% regulares y como malas 48% viviendas, la mayor parte de las viviendas son cedidas con un total de 56%, recibidas tenemos un total del 32%, en arriendo 8% y propias 8%. Referente al número total de cuartos que dispone la vivienda, la mayor parte posee dos cuartos con el 44%, seguidos de los hogares que poseen tres cuartos que representan el 28%, por otra parte, los hogares que tienen un solo cuarto son el 24% y tan solo el 4% posee cuatro cuartos. Como una constante del 100% tenemos que todas las personas poseen un solo cuarto para dormir por otra parte están equipados de los servicios básicos de agua y luz eléctrica, el agua que se ha conectado a cada una de las viviendas proviene de otra tubería. La mayor parte de los padres de familia convive en el hogar con un número de 80%, y el 20% radica en otras provincias por cuestiones laborales. Un factor determinante y de trabajo con un total del 80% de los padres de familia si trabaja y con el 20% no realiza ningún trabajo, la mayor parte de los trabajos realizados por los padres de familia son eventuales con un resultado de 72% no saben qué tipo de trabajo desarrollan, y apenas 8% personas tienen trabajo fijo. Nuestra población está comprendida por 12 niños con el 48% y 13 niñas con el 52%, dándonos un total de 25 niños que no reflejan discapacidad.

Discusión. Se contrasta los datos del contexto económico y social en el que viven los niños del CNH “Los Tambolitos” con las investigaciones realizadas por Restrepo y Maya en la comuna cuatro de la ciudad de Medellín, sobre el estado nutricional de 29 niños del barrio, se determinaría que las posibilidades económicas familiares, la estructura familiar, las condiciones laborales de los padres, la conformación del núcleo familiar, los años de escolaridad de los progenitores, los adultos a cargo de los infantes, así como el acceso a servicios básicos y otros aspectos, influyen directamente en la calidad nutricional de los niños.

Mientras mejores sean las condiciones de los escolares, mejores serán las características nutricionales de los niños y niñas, así como su estado de salud. Se infiere que la estabilidad laboral producto de la formación de los padres hacen que se vivan mejores condiciones de salud. Producto de una formación o preparación académica y mayor conocimiento nutricional. Se compara los datos con informes de la Organización Mundial de la Salud se determina, que Ecuador es uno de los países con mayor prevalencia de desnutrición infantil, según esta misma organización 52 millones de niños menores de 5 años presentan emaciación, 17 millones padecen emaciación grave, y 155 millones sufren retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos. Posteriormente se procedió a la aplicación de la Encuesta dirigida a 25 padres, madres y/o cuidadores legales de los niños del CNH “Los Tambolitos” de la parroquia San Fernando.

La encuesta fue diseñada con 10 preguntas en total, 9 preguntas de selección simple y 1 pregunta abierta.

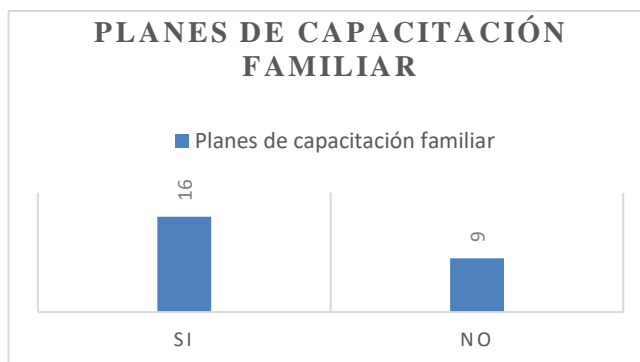
1.- ¿Cree usted necesaria la implementación de planes de capacitación para la educación familiar en la parroquia?

Tabla 1: Planes de capacitación familiar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	16	64%
NO	9	36%
TOTAL	25	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 1: Planes de capacitación familiar



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: del 100% de padres y madres de familia encuestados que corresponde a 25, el 64% ha afirmado que, sí cree necesaria la implementación de planes de capacitación familiar en la parroquia, mientras que el 36% que representa a 9 padres dijeron que no.

Interpretación: en los sectores rurales hay aún una prevalencia de poca importancia a la educación, en años anteriores habían muchos niños y adolescentes del sector rural que no acudían a instituciones educativas producto de la poca importancia que le proporcionan a la educación en estos sectores, y aunque hay un número creciente de niños y niñas escolarizadas en el sector rural la importancia brindada a la educación es irrelevante para muchos ciudadanos del sector rural sobre todo ciudadanos adultos, por eso no todos presentan un interés elevado en participar en planes o programas educativos.

2.- ¿Considera que la educación familiar contribuirá al desarrollo de la localidad?

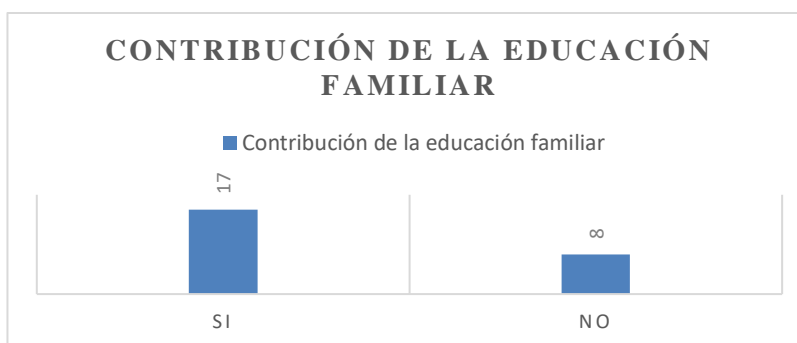
Tabla 2: Contribución de la educación familiar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	17	68%
NO	8	32%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 2: Contribución de la educación familiar



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: Del 100% de padres y madres encuestados que representan a 25, el 68% es decir 17 padres de familia manifestaron que sí creen que la educación familiar contribuiría al desarrollo de la localidad, mientras que el 32% que representa a 8 padres y madres dijeron que la educación familiar no contribuiría al desarrollo local.

Interpretación: Existe aún un número importante de padres que no le dan la importancia necesaria a la educación, esto responde al contexto social y familiar y que existe aún resistencia por el cambio de mentalidad; sin embargo, la respuesta mayoritaria a esta pregunta evidencia la posibilidad de un cambio en la actitud tradicional.

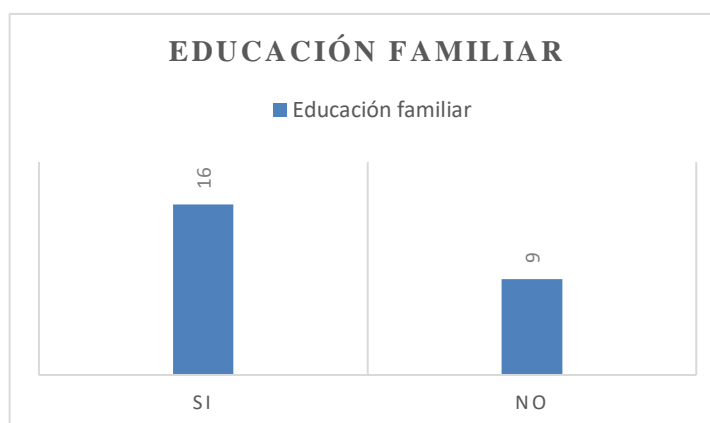
3.- ¿Cree que la educación familiar podría solucionar problemas en la suya?

Tabla 3: Educación familiar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	16	64%
NO	9	36%
TOTAL	25	60%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 3: Educación familiar



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: del 100% de padres, madres de familia y/o cuidadores legales de los niños del CNH “Los Tambolitos” que representan a 25, el 64% que representan a 16 padres y madres manifestaron que la educación familiar si contribuiría a la solución de problemas al interior de su familia. Mientras que el 36% que representa a 9 padres y madres dijeron que la educación familiar no contribuiría a la solución de problemas en su familia

Interpretación: Existe una parte importante de padres y madres de familia que consideran que a través de la educación se solucionan problemas en la familia, sin embargo, se hubiera esperado que ese porcentaje sea más elevado, es la educación la que permite desarrollar habilidades comunicativas y la empatía que son fundamentales para la solución de conflictos en cualquier grupo humano. Hay algunas personas que le dan poca importancia a la comunicación y la educación para solucionar problemas.

4.- ¿Conoce usted sobre la nutrición?

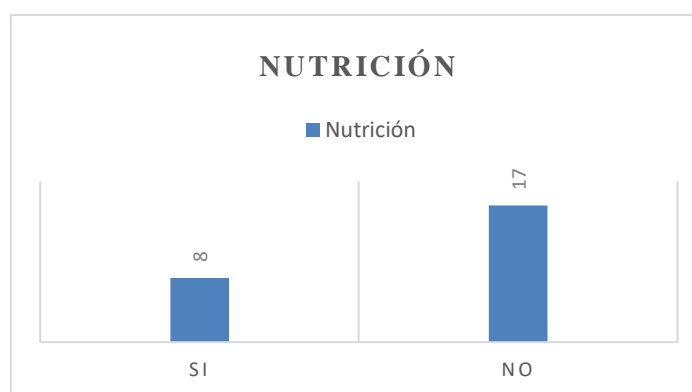
Tabla 4: Nutrición

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	8	32%
NO	17	68%
Total	25	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 4: Nutrición



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: Del 100% de padres y madres encuestadas que representan a 25, el 68% de ellos que representan a 17 padres y madres manifestaron que no conocen sobre nutrición, mientras que el 32% que representa 8 padres dijeron si conocer sobre nutrición

Interpretación: Una cifra bastante elevada de padres y madres manifestaron no conocer sobre nutrición, esto podría ser una de las causantes para que la alimentación de los habitantes de la zona rural sea poco variada y no sea balanceada, esto podría además generar algunos problemas o condiciones propias de la mala alimentación y sobre todo en los niños y niñas que tienen bajos niveles de peso y niveles inadecuados de hemoglobina.

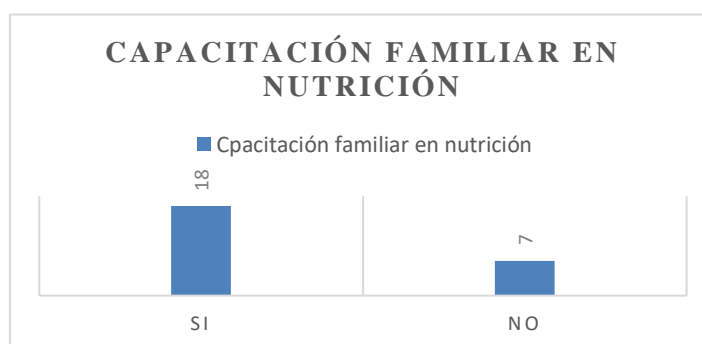
5.- ¿Cree usted importante capacitar a su familia sobre nutrición?

Tabla 5: Capacitación familiar en nutrición

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	18	72%
NO	7	28%
Total	25	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 5: Capacitación familiar en nutrición



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: Del 100% de padres y madres encuestados que corresponden a 25, el 72% que corresponde a 18 padres y madres manifestaron que, si creen importante capacitar a su familia en temas nutricionales, mientras que el 28% que representa a 7 dijeron que la nutrición no es un tema importante para capacitación familiar.

Interpretación: Hay un número elevado de padres y madres que manifiestan interés por la existencia de planes de capacitación familiar en temas nutricionales, esto podría significar que los propósitos de la investigación podrían ser bien encaminados y sobre todo se podría contribuir en la mejora de la alimentación de los habitantes de la zona.

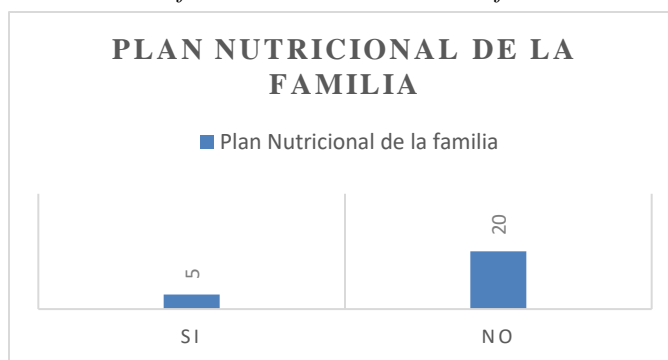
6.- ¿Cuenta su familia con un plan nutricional que satisfaga las necesidades de los integrantes de su familia?

Tabla 6: Plan nutricional de la familia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	20%
NO	20	80%
TOTAL	25	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 6: Plan nutricional de la familia



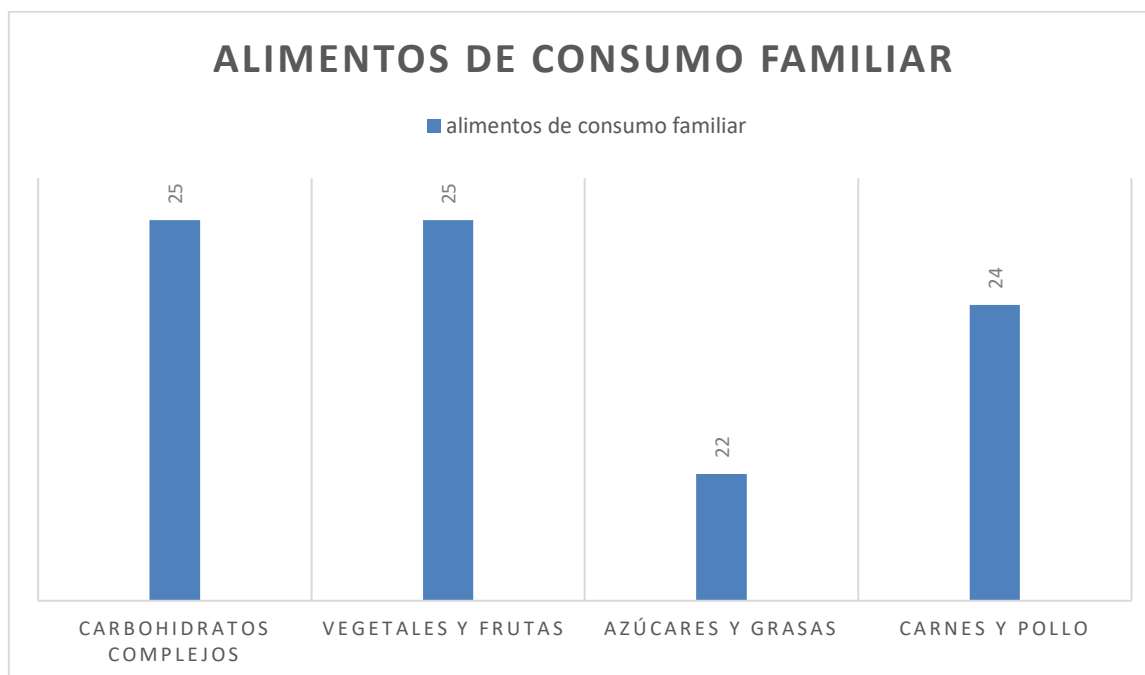
Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: Del 100% de padres y madres encuestado que representa a 25, el 80% que representa a 20 padres y madres manifestó no tener un plan nutricional que satisfaga las diferentes necesidades de la familia, mientras que un 20% que representa a 5 padres dijeron si tener un plan nutricional para uso de toda su familia

Interpretación: Un elevado porcentaje de padres y madres no consideran necesario la importancia de tener una alimentación que responda a las necesidades individuales de los integrantes de su familia, no toman en cuenta las diferencias en edad, sexo, estado de salud, actividades diarias i físicas de cada miembro de la familia.

7.- ¿Cuáles son los alimentos que consume con más frecuencia los integrantes de su familia?

Gráfico 7: Alimentos de consumo familiar



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: Todos los padres y madres manifestaron consumir alimentos de los principales grupos alimenticios, mencionaron entre los principales a las papas, el arroz, carne, diferentes verduras, algunos tipos de frutas, sobre todo aquellas de la localidad, pastas, gaseosas, entre los que se mencionaron con mayor frecuencia.

Interpretación: Todos los padres y madres manifestaron consumir alimentos que pertenecen a diferentes grupos alimenticios, sin embargo su alimentación no es variada, ni balanceada sino, más bien, abundante y muy monótona, casi siempre consumen los mismos alimentos los cuales son básicamente arroz, papas, pastas, en cuanto a carbohidratos, col, mellocos lechuga y algunas otras verduras, en cuanto a frutas su consumo es poco, se toma en cuenta que no producen frutas por la localidad, salvo algunas que son por temporada, se ingiere además, bebidas alcohólicas, endulzantes y gaseosas, poca agua, características de una dieta poco balanceada y equilibrada por las características del sector.

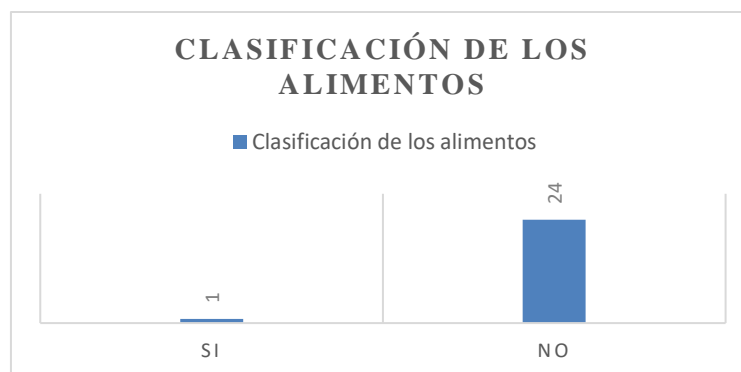
8.- ¿Conoce usted sobre la clasificación de los alimentos y sus propiedades?

Tabla 7: Clasificación de los alimentos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	4%
NO	24	96%
Total	25	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 8: Clasificación de los alimentos



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: Del 100% de padres y madres encuestadas que corresponde a 25 en total, el 96% que representa a 24 padres y madres manifestó no conocer sobre la calificación de los alimentos y menos sobre sus propiedades, mientras que el 4% que representa a un padre dijo si conocer.

Interpretación: No ha existido una educación nutricional en los habitantes de la localidad, su alimentación se basa a una alimentación tradicional que responde a sus costumbres y sus prácticas familiares, pero no en base a los requerimientos de las personas lo que se evidencia en su poca variedad de alimentos y en el estado de salud en general de los habitantes.

9.- ¿Considera usted que los preescolares y escolares tendrán una dieta alimenticia específica?

Tabla 8: Dieta de preescolares y escolares

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	12%
NO	22	88%
TOTAL	25	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 9: Dieta de preescolares y escolares.



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: De 25 padres y madres de familia encuestados que representan el 100%, 22 de ellos que representan el 88% manifestaron que no sabían que los preescolares y escolares debían mantener una dieta específica, mientras que solo el 12% correspondiente a 3 padres y madres dijeron que sí conocían los requerimientos alimenticios de los infantes.

Interpretación: La enorme mayoría de los padres de la zona no toma en cuenta las necesidades fisiológicas y biológicas alimenticias de sus hijos, quienes llevan una dieta semejante a la de ellos, pero en menor proporción, es decir abundante en carbohidratos, y bebidas de diferente naturaleza, pero aún no hay una cultura alimenticia que entienda las necesidades específicas de cada grupo etario, lo cual es causa de la poca educación.

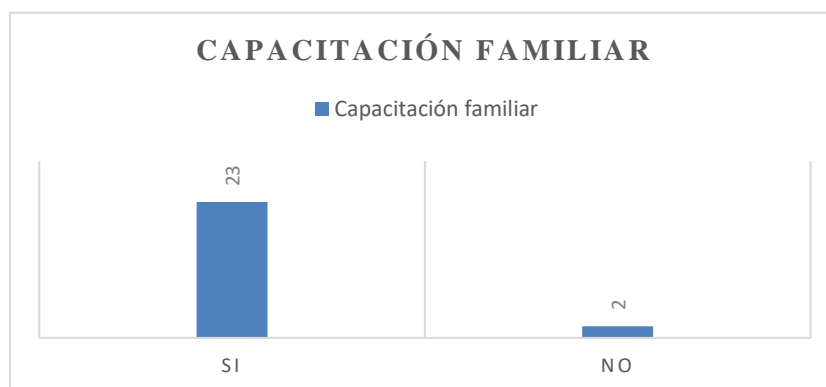
10.- ¿Le gustaría participar en un plan de capacitación familiar sobre nutrición?

Tabla 9: Capacitación familiar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	92%
NO	2	8%
Total	25	100%

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Gráfico 10: Capacitación familiar



Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata
Fuentes: padres y madres de la parroquia

Análisis: De 25 padres y madres encuestados, que representan el 100%, 23 que significa el 92% manifestaron que, si les gustaría participar en capacitaciones familiares con temáticas de nutrición, mientras que 2 de ellos que representan el 8% dijeron no estar interesados en las capacitaciones.

Interpretación: Existe un gran interés poblacional por querer participar en planes de capacitación nutricional, esto es gracias a la toma de conciencia de la importancia que tiene la alimentación en la salud y sobre todo en la salud de sus hijos, además del deseo de quererlos ver cómo se desarrollan de forma integral, antes no han existido este tipo de proyectos lo que resulta una motivación adicional para generar un cambio en la cultura alimentaria.

Después de la recolección, análisis y tabulación de las encuestas realizadas a 25 padres, madres de familia de los niños y niñas que asisten al CNH “Los Tambolitos” de la comunidad Tambalo de la parroquia San Fernando del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, se menciona que existen dificultades en cuanto a la educación familiar y la nutrición de los habitantes de la localidad en base a su contexto.

Se contrasta la realidad de los habitantes de esta comunidad con lo expuesto en el trabajo denominado “La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar” llevada a cabo por Sandra Lucía Restrepo y Maryori Maya Gallego y que tuvo como escenario la comuna cinco de la ciudad de Medellín en Colombia, se encontraría muchas similitudes. Si bien es cierto que los dos contextos tienen realidad socio culturales diferentes, finalmente atraviesan por los mismos problemas; la comuna cinco de Medellín es un barrio suburbano con proyectos de regeneración social, para intentar reducir los índices de delincuencia y problemas sociales como consumo de drogas, es un territorio urbano, mientras que en la comuna Tambalo de la parroquia San Fernando es un sector rural con población casi enteramente indígena.

En lo que refiere a las actividades económicas se menciona que en el barrio de Medellín son pequeños comerciantes, ambulantes, empleados privados de diferentes tipos de negocios igualmente pequeños, existe un número elevado de desempleados, por otro lado, los habitantes de la parroquia Tambalo son todos agricultores o pequeños ganaderos. Se toma en cuenta su estructura familiar en la comuna cinco familias son diversas, hay hogares con la presencia de los dos padres, otros monoparentales, niños al cuidado de diversos parientes, incluso niños que se cuidan entre ellos mismos ante la ausencia completa o parcial de los padres por diferentes motivos.

En cambio, la estructura familiar de los habitantes de la parroquia Tambalo de San Fernando es diferente, la mayoría son hogares con la presencia del padre y la madre. A pesar de estas diferencias se manifiesta que los dos contextos tienen dificultades sociales y económicas claras como la pobreza, los pocos años de escolaridad que atravesaron sus padres o madres de los niños y niñas, el poco conocimiento de los adultos respecto a nutrición lo que ha dado lugar situaciones de desnutrición en los niños, problemas de anemia, niños con bajo peso así como niños y niñas con una talla inferior a la deseada para su edad, el peso no es proporcional a su estatura conforme las curvas de relación talla peso propuesto por la OMS, y demás problemas. A continuación, se presenta el listado de los niños y niñas menores de tres años del centro de cuidado infantil “Los

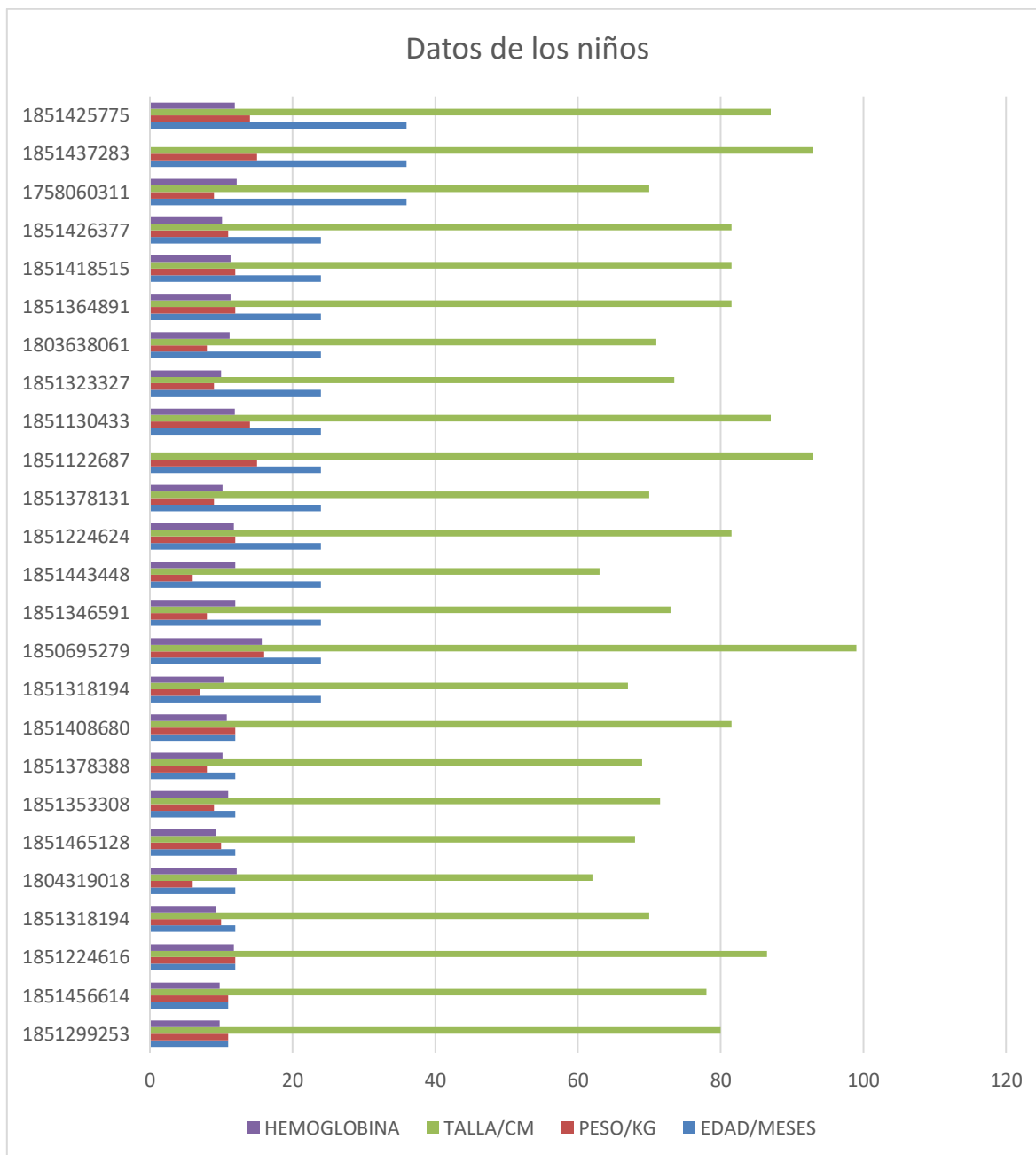
Tambolitos”, se especifica datos como edades, peso y talla, datos que servirán para hacer el análisis comparativo y la evolución después de la implementación del Plan de capacitación familiar en temas nutricionales. (PRE TEST)

Cuadro 14 Datos de los niños y niñas del CNH

MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA SOCIAL								
Registro Diario de Atención en Nutrición (Niños menores a 3 años, Mujeres Gestantes y Madres en Periodo de Lactancia)								
Provincia: Tungurahua Distrito: Ambato 18D01 Nombre de la Unidad de Atención: Los Tambolitos				Cantón: Ambato		Parroquia: San Fernando		
Datos de Usuario								
Número de Expediente	Número de Cédula	Edad	Peso	Longitud/ talla/	Hemoglobina	¿Desde que amaneció o ayer hasta que amaneció? hoy recibió La leche materna 0-5 meses	¿Desde que amaneció o ayer hasta que amaneció? hoy recibió Alimento solido o semi solido de 6 en adelante	Observaciones
1	1851299253	11 meses	11 kg	80 cm	9,8 Hb		Si	
2	1851456614	11 meses	11 kg	78 cm	9,8 Hb		Si	
3	1851224616	1 año	12 kg	86,5 cm	11,8 Hb		Si	
4	1851318194	1 año	10 kg	70 cm	9,3 Hb		Si	
5	1804319018	1 año	6 kg	62 cm	12,2 Hb		Si	

6	1851465128	1 año	10 kg	68 cm	9,3 Hb		Si	
7	1851353308	1 año	9 kg	71,5 cm	11 Hb		Si	
8	1851378388	1 año	8 kg	69 cm	10,2 Hb		Si	
9	1851408680	1 año	12 kg	81,5 cm	10,8 Hb		Si	
10	1851318194	2 años	7 kg	67 cm	10,3 Hb		Si	
11	1850695279	2 años	16 kg	99 cm	15,7 Hb		Si	
12	1851346591	2 años	8 kg	73 cm	12 Hb		Si	
13	1851443448	2 años	6 kg	63cm	12 Hb		Si	
14	1851224624	2 años	12 kg	81,5 cm	11,8 Hb		Si	
15	1851378131	2 años	9 kg	70 cm	10,2 Hb		Si	
16	1851122687	2 años	15 kg	93 cm	12, 9 Hb		Si	
17	1851130433	2 años	14 kg	87 cm	11,9 Hb		Si	
18	1851323327	2 años	9 kg	73,5 cm	10 Hb		Si	
19	1803638061	2 años	8 kg	71 cm	11,2 Hb		Si	
20	1851364891	2 años	12 kg	81,5 cm	11,3 Hb		Si	
21	1851418515	2 años	12 kg	81,5 cm	11,3 Hb		Si	
22	1851426377	2 años	11 kg	81,5 cm	10,1 Hb		si	
23	1758060311	3 años	9 kg	70 cm	12,2 Hb		Si	
24	1851437283	3 años	15 kg	93 cm	12, 9 Hb		Si	
25	1851425775	3 años	14 kg	87 cm	11,9 Hb		Si	

Fuente: CNH “Los Tambolitos”



Los datos de los niños que están sombreados son aquellos cuyas medidas de talla en relación con su peso no son las adecuadas conforme las curvas de crecimiento propuestas por la Organización Mundial de la Salud, el 52% de ellos está por debajo de los índices requeridos y en menor medida algunos niños que tienen un peso más elevado conforme su talla, lo que refleja que tienen problemas de hábitos alimenticios, sumado a esto los índices de hemoglobina de

estos niños, es un aspecto a considerar y que se pretende ser mejorado después de la aplicación del plan de capacitación nutricional.

A continuación, se presenta el cuadro con la evolución de los datos que presentaron los niños y niñas respecto a su talla y peso, así como sus índices de hemoglobina, posterior a la capacitación ((POST TEST), igualmente en el cuadro se presentan sombreados los datos de cuatro niños con índices inadecuados respecto a su edad.

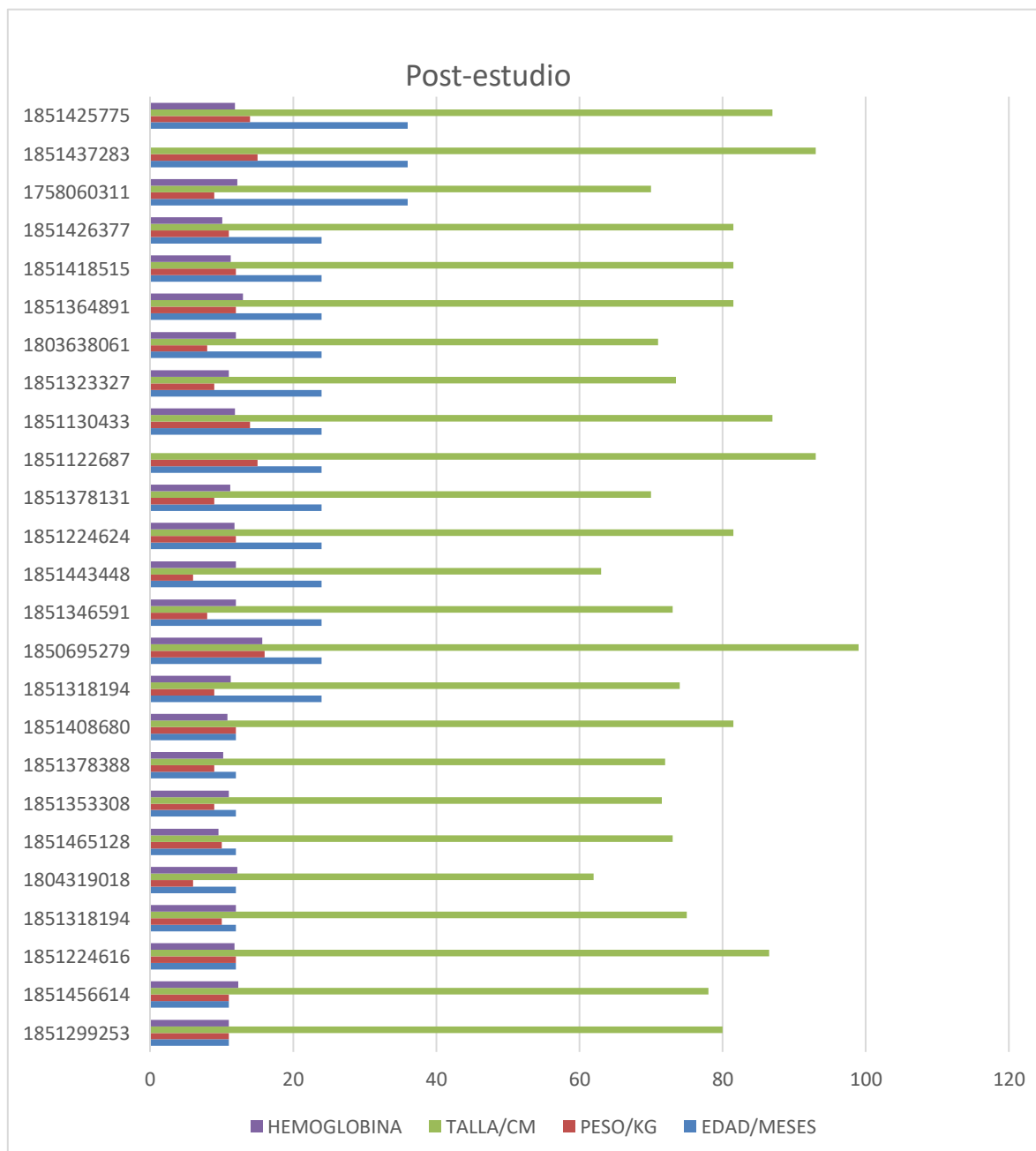
Cuadro 15 Datos de evolución de los niños y niñas

MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA SOCIAL								
Registro Diario de Atención en Nutrición (Niños menores a 3 años, Mujeres Gestantes y Madres en Periodo de Lactancia)								
Provincia: Tungurahua Distrito: Ambato 18D01 Nombre de la Unidad de Atención: Los Tambolitos			Cantón: Ambato			Parroquia: San Fernando		
Datos de Usuario								
Número de Expediente	Número de Cédula	Edad	Peso	Longitud/ talla/	Hemoglobina	¿Desde que amaneció o ayer hasta que amaneció? hoy recibió La leche materna 0-5 meses	¿Desde que amaneció o ayer hasta que amaneció? hoy recibió Alimento solido o semi solido de 6 en adelante	Observaciones
1	1851299253	11 meses	11 kg	80 cm	11 Hb		Si	
2	1851456614	11 meses	11 kg	78 cm	12,3 Hb		Si	
3	1851224616	1 año	12 kg	86,5 cm	11,8 Hb		Si	

4	1851318194	1 año	10 kg	75 cm	12 Hb		Si	
5	1804319018	1 año	6 kg	62 cm	12,2 Hb		Si	
6	1851465128	1 año	10 kg	73 cm	9,6 Hb		Si	
7	1851353308	1 año	9 kg	71,5 cm	11 Hb		Si	
8	1851378388	1 año	9 kg	72 cm	10,2 Hb		Si	
9	1851408680	1 año	12 kg	81,5 cm	10,8 Hb		Si	
10	1851318194	2 años	9 kg	74 cm	11,3 Hb		Si	
11	1850695279	2 años	16 kg	99 cm	15,7 Hb		Si	
12	1851346591	2 años	8 kg	73 cm	12 Hb		Si	
13	1851443448	2 años	6 kg	63cm	12 Hb		Si	
14	1851224624	2 años	12 kg	81,5 cm	11,8 Hb		Si	
15	1851378131	2 años	9 kg	70 cm	11,2 Hb		Si	
16	1851122687	2 años	15 kg	93 cm	12, 9 Hb		Si	
17	1851130433	2 años	14 kg	87 cm	11,9 Hb		Si	
18	1851323327	2 años	9 kg	73,5 cm	11 Hb		Si	
19	1803638061	2 años	8 kg	71 cm	12 Hb		Si	
20	1851364891	2 años	12 kg	81,5 cm	13 Hb		Si	
21	1851418515	2 años	12 kg	81,5 cm	11,3 Hb		Si	
22	1851426377	2 años	11 kg	81,5 cm	10,1 Hb		si	
23	1758060311	3 años	9 kg	70 cm	12,2 Hb		Si	

24	1851437283	3 años	15 kg	93 cm	12, 9 Hb		Si	
25	1851425775	3 años	14 kg	87 cm	11,9 Hb		Si	

Fuente: CNH "Los Tambolitos"



Cuadro 16 Cuadro comparativo

Elaborado por: Diego Armando Calderón Cunalata

CUADRO COMPARATIVO-EVOLUCION DE LOS NIÑOS							
DATOS DEL PRETEST				DATOS DEL POST-TEST			
Niño/a	Peso	Talla	Hemoglobina	Peso	Talla	Hemoglobina	Observación
1851299253	11 kg	80 cm	10,8 Hb	11 kg	80 cm	11 Hb	Mejora los niveles de hemoglobina
1851456614	11 kg	78 cm	10 Hb	11 kg	78 cm	12,3 Hb	Mejora niveles de hemoglobina
1851224616	12 kg	86,5 cm	11,8 Hb	12 kg	86,5 cm	11,8 Hb	
1851318194	10 kg	70 cm	9,3 Hb	10 kg	75 cm	12 Hb	Mejora relación talla peso y hemoglobina
1804319018	6 kg	62 cm	12,2 Hb	6 kg	62 cm	12,2 Hb	
1851465128	10 kg	68 cm	9,3 Hb	10 kg	73 cm	9,6 Hb	No mejora niveles de hemoglobina
1851353308	9 kg	71,5 cm	11 Hb	9 kg	72,5 cm	11 Hb	Mejora relación talla peso y hemoglobina
1851378388	8 kg	69 cm	10,2 Hb	9 kg	72 cm	10,2 Hb	No mejora niveles de hemoglobina
1851408680	12 kg	81,5 cm	10,8 Hb	12 kg	81,5 cm	10,8 Hb	No mejora niveles de hemoglobina
1851318194	7 kg	67 cm	10,3 Hb	9 kg	74 cm	1,3 Hb	Mejora relación talla-peso y hemoglobina
1850695279	16 kg	99 cm	15,7 Hb	16 kg	99 cm	15,7 Hb	
1851346591	8 kg	73 cm	12 Hb	8 kg	73 cm	12 Hb	
1851443448	6 kg	63cm	12 Hb	6 kg	63cm	12 Hb	

1851224624	12 kg	81,5 cm	11,8 Hb	12 kg	81,5 cm	11,8 Hb	Mejora relación talla-peso
1851378131	9 kg	70 cm	10,2 Hb	9 kg	70 cm	11,2 Hb	Mejora niveles de hemoglobina
1851122687	15 kg	93 cm	12,9 Hb	15 kg	93 cm	12,9 Hb	
1851130433	14 kg	87 cm	11,9 Hb	14 kg	87 cm	11,9 Hb	
1851323327	9 kg	73,5 cm	10 Hb	9 kg	73,5 cm	11 Hb	Mejora niveles de hemoglobina y relación talla-peso
1803638061	8 kg	71 cm	11,2 Hb	8 kg	71 cm	12 Hb	Mejora niveles de hemoglobina
1851364891	12 kg	81,5 cm	11,3 Hb	12 kg	81,5 cm	13 Hb	Mejora niveles de hemoglobina
1851418515	12 kg	81,5 cm	11,3 Hb	12 kg	81,5 cm	11,3 Hb	Mejora niveles de hemoglobina
1851426377	11 kg	81,5 cm	10,1 Hb	11 kg	81,5 cm	10,1 Hb	No mejora niveles de hemoglobina
1758060311	9 kg	70 cm	12,2 Hb	9 kg	70 cm	12,2 Hb	
1851437283	15 kg	93 cm	12,9 Hb	15 kg	93 cm	12,9 Hb	
1851425775	14 kg	87 cm	11,9 Hb	14 kg	87 cm	11,9 Hb	

De esta manera se contrastarán entonces que los niveles de hemoglobina han mejorado notablemente y ahora solo tres niños presentan niveles por debajo de los requeridos o propuestos según organismos internacionales de salud. Esto representa una mejora bastante significativa e importante, y los niveles de relación de talla y peso serán niveles que se espera mejoren conforme los planes de capacitación den frutos a un mediano plazo.

Análisis: Inicialmente de los 25 niños y niñas que fueron evaluados y que representan el 100%, 13 de ellos que representa el 52% tenían problemas en relación a su talla y peso o en los índices de hemoglobina, sobre todo la mayoría de ellos en esta última, producto de una mala alimentación que generalmente es poco balanceada y carente de nutrientes, lo que se ve reflejada

en su deficiente desempeño físico e intelectual. En los datos correspondientes a la segunda evaluación, denominado post-test, solamente cuatro niños y niñas que representan el 16% se presenta inconvenientes, sobre todo en los niveles de la hemoglobina, conforme lo estipula la Organización Mundial de la Salud. Sin embargo, el índice de niños con niveles inadecuados se ha reducido en un 36% tras las capacitaciones familiares generadas sobre nutrición.

Interpretación: Los resultados muestran la necesidad de generar espacios de educación familiar en temas que protejan y ayuden a la calidad de vida o calidad alimentaria de las familias. A través de la educación familiar se contribuye a mejorar los niveles de buena salud de los ciudadanos, así como otros temas inherentes al cuidado de la misma; las personas de las comunidades son inicialmente escépticas pero si se elabora un proyecto coherente de intervención, así como se cuenta con un personal capacitado, que sabe llegar a los miembros de la comunidad, se logra la receptividad y alcanzar niveles de confianza adecuados por parte de la colectividad, en la que se logra elevar su nivel de conciencia sobre la importancia de la alimentación en la salud y desarrollo de los niños, lo que a su vez se refleja en la mejoría de sus niveles de hemoglobina así como de talla y peso.

CONCLUSIONES

1. La desnutrición infantil es una realidad latente en el Ecuador, pese a todos los esfuerzos desplegados por diferentes actores del gobierno central, local u otras organizaciones o instituciones, los datos respecto a la desnutrición infantil en el país son evidentes, y se ven más agravados en los sectores rurales. Según UNICEF, uno de cada cuatro niños y niñas sufre de desnutrición en el país, y más aún en la población indígena donde uno de cada dos niños sufre de desnutrición crónica.
2. El estado nutricional en los niños y niñas del CNH “Los Tambolitos” es visible, el 36% de los niños y niñas tienen niveles inadecuados de hemoglobina, y el 20% tienen un peso inadecuado para su edad y estatura, puede esto afectar directamente en el desarrollo integral de estos niños, lo que comprende su desarrollo físico, intelectual, emocional y maduración
3. Se ha llevado a cabo un plan de capacitación familiar con los padres y madres de la comunidad Tambalo, el cual fue desarrollado en siete talleres diferentes donde se han abordado temas de nutrición, clasificación de los alimentos, nutrición en niños y madres, ejemplos de regímenes alimenticios y demás. En todos estos talleres se contó con la asistencia del 88% del total esperado.
4. El proceso de validación del proyecto de investigación, se lo realiza en la Tabla de observación de signos vitales, en donde se observa el avance significativo de la Educación Familiar en la Nutrición con la mejora de los índices de hemoglobina de los niños.

RECOMENDACIONES

1. A través del Estado, diferentes organismos, GAD parroquiales, las instituciones de educación superior, otros organismos y la comunidad, crearían mecanismos en conjunto para la implementación de planes, programas y/o proyectos que ayuden a mitigar o eliminar los problemas relacionados a la nutrición infantil, se alcanza la soberanía alimentaria y mejores niveles de calidad de vida para los pobladores de las zonas rurales.
2. Es imperioso realizar seguimientos médicos y nutricionales con los profesionales encargados dirigidos a los niños y niñas del CNH Los Tambolitos, a fin de contribuir a su crecimiento físico e intelectual que procura que vivan en ambientes sanos, además llevar a cabo fichas o registros para mantener un orden con mayor claridad y precisión.
3. Se incentivará la participación de la comunidad en general en temas que involucren el bienestar de sus hijos o ciudadanos para motivarlos a mejorar su estado de salud integral y mejorar los niveles de convivencia entre sus moradores.

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ, M. (marzo de 2009). *Sistema de Información Científica REDALYC*. Obtenido de educere, la revista venezolana de educación : <https://www.redalyc.org/pdf/356/35614571010.pdf>
- ARAGÓN, J. (2015). *I.E.S LAS VIÑAS. MANILVA*. Obtenido de Departamento de lengua castellana y literatura: <http://www.iesmanilva.es/attachments/article/298/EL%20ADJETIVO.pdf>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. montecristi.
- ÁLVAREZ, M. (2009). *Sistema de Información Científica* . Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35614571010.pdf>
- BARRAJÓN, E. (s.f.). *Universidad de Alicante*. Obtenido de Departamento de Filología Española, Lingüística General y Teoría de la Literatura. : https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19832/8/Presentacion%20de%20contenidos_tema7.pdf
- Barraza, M. (2015). *Universidad Tecnológica Metropolitana* . Obtenido de Metodología de la Investigación : http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulavirtual/assets/asigid_1090/contenidos_arc/57730_in_v_bibliografica.pdf
- Breastcancer.org. (20 de 12 de 2018). *breastcancer.org*. Obtenido de https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
- Calero, J. (2011). *Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales-Universidad Politécnica Salesiana*. Obtenido de Seguridad alimentaria en Ecuador, desde un enfoque de acceso a alimentos: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52065>
- Carvajal, Á. (2016). *Repositorio de la Universidad Complutense de Madrid*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Complutense de Madrid: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
- Coello, E., Blanco, N., & Reyes, Y. (2012). *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de Los paradigmas cuantitativos y cualitativos en el conocimiento de las ciencias médicas con enfoque filosófico-epistemológico: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v4n2/edu17212.pdf>
- Consejo Nacional de Planificación. (22 de septiembre de 2017). *Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Senplades*. Obtenido de [planificacion.gob.ec](https://www.planificacion.gob.ec): https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Constanza, C., Hernández, B., & Melier, M. (30 de marzo de 2016). *SciELO (scientific electronic library online)*. Obtenido de Universidad Nacional de Colombia-sede Bogotá: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>

- Córdova, J. (2014). *repositorio de la Universidad Nacional de Córdoba*. Obtenido de http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/cordoba_julia.pdf
- Córdova, J. (octubre de 2019). *Repositorio del Tecnológico del Monterrey*. Obtenido de Repositorio del Tecnológico del Monterrey: https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/636207/TESIS_REPOSITORIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Del Valle, A. (2 de 2020). *Dialnet-educación familiar*. Obtenido de Universidad Complutense Madrid: [Dialnet-EducacionFamiliar-5057008-pdf](#)
- Departamento de Comunicación Corporativa de la FAO. (2016). *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación*. Obtenido de www.fao.org/publications: <http://www.fao.org/3/a-i5528s.pdf>
- Feijoo, & Del Pozo. (15 de abril de 2019). *Instituto Nacional de Estadísticas y Censo*. Obtenido de Ecuador en Cifras: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2019/Marzo/Boletin_mar2019.pdf
- FRIAS, X. (2002). *Revista Psicológica Romanica*. Obtenido de Introducción a la Sintaxis del Español : <http://www.romaniaminor.org/ianua/sup/sup07.pdf>
- Friedrich, T. (2003). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de Sistema de Información Científica: <https://www.redalyc.org/pdf/1930/193030122003.pdf>
- GARACHANA, M. (2008). *Universidad de Barcelona*. Obtenido de Gramática y pragmática en el empleo del artículo es español: <https://marcoele.com/descargas/7/garachana.pdf>
- Gómez, Barragán, & Díaz. (noviembre de 2011). *Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia*. Obtenido de http://www.aeal.es/nueva_web/wp-content/uploads/2015/07/aeal_explica_alimentacion_nutricion.pdf
- Hernández, Fernández, & Baptista. (04 de 2016). *Universidad Católica Argentina*. Obtenido de Universidad Católica Argentina: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP/OPS. (s.f). *Pan American Health Organization*. Obtenido de Pan American Health Organization: https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=54-cadena-24-alimentacion-en-edad-preescolar&category_slug=publicaciones-antiores&Itemid=235
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *depadresahijos.org*. Obtenido de <https://www.depadresahijos.org/INCAP/verduras.pdf>

- Juan NAVARRO, I. D. (30 de julio de 2013). *Revista Signos. Estudios de Lingüística*. Obtenido de Evaluación de la conciencia sintáctica: Efectos de la verosimilitud en la resolución de tareas y en su relación con la comprensión de oraciones: <https://core.ac.uk/download/pdf/51383862.pdf>
- Khavous, E. (2015). *Ministerio de Vivienda y Construcción Tel Aviv, Israel*. Obtenido de Ministerio de Vivienda y Construcción Tel Aviv, Israel: <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d198.pdf>
- Latham, M. (2002). *NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO*. Obtenido de DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>
- Lhullier, L. (s.f). *Universidad Federal S^a Catarina, Brasil* . Obtenido de Repositorio de la Universidad de Valencia : <https://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N11-4.pdf>
- Malo, N., Mejía, M., & Vinueza, B. (19 de 05 de 2015). *SITUACIÓN DE LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE LOS SERVICIOS DE*. Obtenido de SITUACIÓN DE LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE LOS SERVICIOS DE: http://sitp.pichincha.gob.ec/repositorio/disenio_paginas/archivos/Desnutricion%20investigacion%20MIES.pdf
- Martinez, & Pedrón. (2016). *Sociedad española de gastroenterología, hepatología y nutrición y pediatría*. Obtenido de Sociedad española de gastroenterología, hepatología y nutrición y pediatría: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Ministerio de Educación . (2016). *www.educacion.gob.ec*. Obtenido de www.educacion.gob.ec: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/11/EPJA-1-Lengua-y-Liter.pdf>
- Ministerio de Educación . (2020). *ministeriodeeducacion.gob.ec*. Obtenido de ministeriodeeducacion.gob.ec: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/07/III-Modulo-Enfoque-Restaurativo-docente-directivo.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). *Ciencias Naturales-cuarto año*. Quito: EDINUM.
- Ministerio de Educación, Programa Escuelas Lectoras, Área de Educación de la Universidad Andino Simón Bolívar. (2014). *www.educacion.gob.ec*. Obtenido de www.educacion.gob.ec: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/09/LENGUA-Y-LITERATURA-2-DOCENTE.pdf>
- Ministerio de Salud Pública . (2017). *educación.gob.ec*. Obtenido de Guía de alimentación y nutrición para padres de familia: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf>
- Montejo, C. (2019). *Importancia de la alimentación saludable en la práctica deportiva*. Obtenido de <https://comemascarnedecerdo.co/importancia-de-la-alimentacion-saludable-en-la-practica-deportiva/>

- Morejón, Y. (2011). *Repositorio Digital de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo*. Obtenido de file:///C:/Users/ADMIN-MINEDUC/Downloads/34T00236.pdf
- MUSO Raúl , SÁNCHEZ Gabriela. (marzo de 2017). *Repositorio de la Universidad Técnica de Cotopaxi*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Técnica de Cotopaxi: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/4011/1/T-UTC-0349.pdf>
- Naranjo, G. (2016). *Repositorio de la universidad Técnica del Norte*. Obtenido de Repositorio de la universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5398/1/05%20FECYT%202884%20TESIS%20DE%20GRADO.pdf>
- Nunes, C. (2007). *Dialnet*. Obtenido de Somos lo que Comemos: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6890339.pdf>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20la%20ingesta,fundamental%20de%20la%20buena%20salud>.
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Organizacion de las Naciones Unidas para la Alimentacion y la Agricultura*. Obtenido de Organizacion de las Naciones Unidas para la Alimentacion y la Agricultura.: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- Ortiz, Peña, Albino, Mönckeberg, & Serra-Majem. (12 de 07 de 2006). *SciELO (Scientific Electronic Library Online)*. Obtenido de Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700011
- Oyarzún, P. (2008). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de Pablo: <https://www.redalyc.org/pdf/3212/321227236001.pdf>
- Partearroyo, Sánchez y Varela. (4 de julio de 2013). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309227005005.pdf>
- Pérez, A. (2015). *DIALNET*. Obtenido de Universidad de la Rioja: [file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LasFormasDelDeporteContemporaneo-5400823%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-LasFormasDelDeporteContemporaneo-5400823%20(1).pdf)
- Restrepo, & Maya. (2005). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Obtenido de Sistema de Información Científica: <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
- RODRIGUEZ, V. (2016). *Repositorio de la Universidad Técnica de Machala*. Obtenido de Unidad Académica de Ciencias Sociales: http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8607/1/E-3887_RODRIGUEZ%20PATI%C3%91O%20VANESSA%20VIVIANA.pdf

- Rosalía MONTEALEGRO, Luz FORERO. (mayo de 2006). *ACTA Colombiana de Psicología* . Obtenido de Universidad Católica de Colombia : <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890103.pdf>
- Sandoval, C. (12 de 2002). *Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior*. Obtenido de Programa de especialización en Teorías, Métodos y Técnicas de Investigación Social.: <https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>
- Sandra MARIANGEL, Juan JIMÉNEZ. (6 de marzo de 2015). *Revista Latinoamericana de Psicología* . Obtenido de Revista Latinoamericana de Psicología : file:///C:/Users/ADMIN-MINEDUC/Downloads/Desarrollo_de_la_conciencia_sintactica_y_fonologic.pdf
- UNICEF. (2014). *unicef.org*. Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n>
- Unidad de Comunicación Hospital Donostia. (2008). *Osakidetza-Servicio Vasco de Salud*. Obtenido de https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/ManualDietasC.pdf
- Unidad de Servicios de Bienestar-Universidad de Li. (2015). *Repositorio de la Universidad de Lima*. Obtenido de <https://www.ulima.edu.pe/>: https://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion_1.pdf
- Vilaplana, M. (2004). *ELSEVIER*. Obtenido de FAR MACÉUTICA COMUNITARIA. MÁSTER EN NUTRICIÓN Y CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS.: <file:///C:/Users/USER/Downloads/13057699.pdf>

Anexos.-**Anexo 1: Encuesta dirigida a padres, madres y/ cuidadores legales****Tema:** Educación familiar y nutrición infantil**Objetivo:** Recabar información de los padres, madres y cuidadores legales de los niños y niñas del CNH “Los Tambolitos” respecto a la nutrición infantil y educación familiar**Instrucciones:** Lea detenidamente la pregunta y conteste según indica cada una de ellas con absoluta sinceridad.**Cuestionario:****1.- ¿Cree usted necesaria la implementación de planes de capacitación para la educación familiar en la parroquia?**

SI	
----	--

NO	
----	--

2.- ¿Considera que la educación familiar contribuiría al desarrollo de la localidad?

SI	
----	--

NO	
----	--

3.- ¿Cree que la educación familiar podría solucionar problemas en la suya?

SI	
----	--

NO	
----	--

4.- ¿Conoce usted sobre la nutrición?

SI	
----	--

NO	
----	--

5.- ¿Cree usted importante capacitar a su familia sobre nutrición?

SI	
----	--

NO	
----	--

6.- ¿Cuenta su familia con un plan nutricional que satisfaga las necesidades de los integrantes de su familia?

SI	
----	--

NO	
----	--

7.- ¿Cuáles son los alimentos que consume con más frecuencia los integrantes de su familia?

8.- ¿Conoce usted sobre la clasificación de los alimentos y sus propiedades?

SI	
----	--

NO	
----	--

9.- ¿Considera usted que los preescolares y escolares tendrán una dieta alimenticia específica?

SI	
----	--

NO	
----	--

10.- ¿Le gustaría participar en un plan de capacitación familiar sobre nutrición?

SI	
----	--

NO	
----	--

Datos Generales de la Vivienda		Datos Generales de la Vivienda	
Por observación		Por registro	
<p>Via de acceso a la vivienda</p> <p>Carretera pavimentada, asfaltada o con Empujador Carretera de tierra Sendero camino/finquero Fianquero Otro ¿Cuál?</p>	<p>Su vivienda es:</p> <p>Proyecto y la está pagando Proyecto y la tiene pagada En arriendo Anticipo al vivienda Cédula o grabato Facilidad por servicios Otro ¿Cuál?</p>	<p>¿De cuántos cuartos dispone su vivienda?</p> <p>De estos cuartos, ¿cuántos utiliza exclusivamente para dormir?</p>	<p>¿De cuántos cuartos dispone su vivienda?</p> <p>Energía eléctrica Agua potable Alcantarillado Recolección de residuos (basura) Internet Teléfono Ninguno</p>
<p>Tipo de vivienda</p> <p>Casa/Villa Departamento en casa o edificio Cuartos (Casa rural/finca) Mediana Condo/Apartamento Chica Otro ¿Cuál?</p>	<p>¿De dónde proviene el agua que dispone para su hogar?</p> <p>Red Pública Plaguicidas pública Otra fuente por tubería Cero reparto/distribución Otro Agua lluvia Otro ¿Cuál?</p>	<p>Estado General de la Vivienda</p> <p>BUENO REGULAR MALO</p>	<p>¿Cuántas personas viven en el hogar?</p> <p>Niños/as menores de 3 años (36 meses) Niños/as entre 3 y 5 años Niños/as entre 6 y 11 años Adolescentes entre 12 y 17 años Jóvenes- Adultos entre 18 y 29 años Adultos entre 30 y 64 años Adultos mayores de 65 años en solitario</p>
<p>¿Cuántos casos se puede evidenciar dentro de su hogar que habitan en el hogar gente del niño o niña debe ser derivado a algún servicio público del ejecutivo descentralizado (de ser el caso coloque una breve descripción de la derivación)?</p>	<p>Descripción (solo si se identificó posible derivación):</p>		

ANEXO 3 ACTA DE COMPROMISO



SUBSECRETARIA DE DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL MODALIDAD CRECIENDO CON NUESTROS HIJOS – CNH

ACTA DE COMPROMISO CON LA FAMILIA

DATOS DE IDENTIFICACION			
ZONA		CANTON	
PROVINCIA		PARROQUIA	
DISTRITO		LOCALIDAD	
NOMBRE DE LA UNIDAD		CODIGO DE LA UNIDAD	
MODALIDAD DE ATENCION		NÚMERO DE NIÑOS	

Yo, Sr/a....., con cédula de identidad No..... madre/padre del niño/niña, me comprometo, a cumplir con las siguientes reglas establecidas por la modalidad CNH:

- 1.- Cumplir con lo establecido por la Modalidad CNH: Atención individual y grupal
- 2.- Entregar a la Educadora Familiar los documentos e información requerida:
 - Copia de cédula de ciudadanía del niño o niña
 - Copia de la partida de nacimiento del niño o niña
 - Copia actualizada del carné de salud del niño o niña
 - Copia de la cédula de identidad de los padres del niño o niña
 - Información para llenar el expediente con datos básicos del niño o niña
- 3.- Replicar las actividades orientadas por la Educadora Familiar, en mi hogar todos los días de la semana
- 4.- Recibir en mi hogar a la Educadora Familiar para el seguimiento domiciliar de lo que yo ejecuto con mi niño o niña.
- 5.- Participar activamente en los talleres de capacitación impartidos por el MIES para fortalecer las habilidades parentales.
- 6.- Participar y conformar el Comité de Familias de la unidad de atención y rendir cuentas.
- 7.- Asistir a las reuniones convocadas por la Educadora Familiar para coordinar acciones en beneficio de la unidad de atención.
- 8.- Participar en talleres para la elaboración de materiales lúdicos con material de reciclaje.
- 9.- Participar de los espacios de encuentros familiares y comunitarios.

<p>Firma:</p> <hr/> <p>MADRE DE FAMILIA</p>	<p>Firma:</p> <hr/> <p>EDUCADOR FAMILIAR</p>
---	--