

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL
Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO

LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL "GENERAL PINTAG" DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABÍ. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Infantil Y Educación Parvularia.

AUTORA:

ANDREA CAROLINA JARAMILLO NARANJO.

DIRECTORA:

LCDA. MARÍA DEL CISNE SUÁREZ ENRÍQUEZ. MG. SC

LOJA – ECUADOR

2016



Licenciada.

María del Cisne Suárez Enríquez

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA, MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICO:

Que el presente trabajo investigativo titulado: **LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABÍ. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.**, realizado por la egresada Andrea Carolina Jaramillo Naranjo, ha sido dirigido, orientado y revisado en todas sus partes, durante el proceso de investigación

Cumple con los requisitos exigidos por las normas generales para la graduación, en virtud autorizo la presentación del mismo, para la calificación, sustentación y defensa correspondiente.

Loja, febrero del 2016

f).....

Lcda. María del Cisne Suárez Enríquez Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Andrea Carolina Jaramillo Naranjo** declaro ser autora del presente trabajo tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

AUTORA: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

FIRMA:

CÉDULA: 110488484-4

FECHA: Loja, marzo del 2016

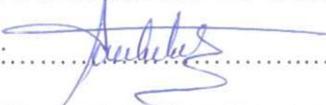
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **Andrea Carolina Jaramillo Naranjo**, declaro ser autor (a) de la Tesis Titulada: **LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABÍ. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.**, como requisito para optar al Grado de: **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**: autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repertorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 03 días del mes de marzo del dos mil dieciséis. Firma el autor.

FIRMA:.....

AUTORA: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

CÉDULA: 1104884844

DIRECCIÓN: Portoviejo K1/2 vía a Crucita

CORREO ELECTRÓNICO: carolinajaramillo2188@hotmail.com

TELEFONO: 0969569272

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Lcda. María del Cisne Suárez Enríquez Mg. Sc.

TRIBUNAL DE GRADO:

Ing. Jaime Chillogallo Ordoñez, Mg. Sc. **Presidente**

Lic. Isabel María Enríquez Java, Mg. Sc **Vocal**

Dr. Danilo Charchabal Pérez, PhD **Vocal**

AGRADECIMIENTO

- ❖ A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, de la Modalidad de Estudios a Distancia, de manera especial al Personal Docente de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, quienes me brindaron valiosas enseñanzas, las cuales contribuyeron a mi formación profesional.

- ❖ Al Lcda. María del Cisne Suárez Enríquez Mg. Sc., Directora de Tesis; quien supo orientarme correctamente para llegar a culminar la presente investigación.

- ❖ Al Director Lcdo. Yulee Fabián Tuares Loor, Personal Docente y Administrativo, niños y niñas de la Escuela General “Pintag”; quienes me facilitaron la información necesaria para el desarrollo de la presente Tesis.

La Autora

DEDICATORIA

A mi Dios, por guiarme en esta etapa importante de mi vida, iluminándome en cada instante del camino y porque ha permitido que a pesar de las dificultades que se me han presentado pueda concluir con mis estudios.

A mi madre Lorena Naranjo, mi padre Afranio Jaramillo porque siempre han estado conmigo orientándome y apoyándome en todo el camino.

A mis hermanos Viviana y Jhon.

A mis hijos, Huguito y Adriancito por ser el motor para superarme.

A las maestras parvularias, quienes seremos las responsables de lograr un adecuado crecimiento de muchos párvulos y párvulas, de forma integral buscando siempre el bienestar de todos aquellos que pasen por nuestras manos aunque sea por un corto tiempo.

Andrea Carolina

ESQUEMA

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- a) Título
- b) Resumen (Summary)
- c) Introducción
- d) Revisión de literatura
- e) Materiales y métodos
- f) Resultados
- g) Discusión
- h) Conclusiones
- i) Recomendaciones
 - Lineamientos Alternativos
- j) Bibliografía
- k) Anexos
 - Proyecto de Tesis
 - Índice

a. TÍTULO

LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABÍ. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

b. RESUMEN

El presente trabajo desarrollado se circunscribe en el análisis de: **LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABÍ. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.** La problemática central de la presente investigación me llevó a indagar: ¿Cómo incide la nutrición y su relación con el aprendizaje de los niños y niñas de primer grado de educación básica de la escuela ” general Pintag”. Periodo 2014-2015 del cantón bolívar de la provincia de Manabí.

El objetivo general que se planteó en la presente investigación es Determinar cómo influye **LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA.** Los métodos utilizados fueron el método científico, analítico-sintético, inductivo, deductivo y descriptivo, las técnicas que se aplicaron son la encuesta y la guía de observación para la recolección de la información y elaboración del Proyecto de Tesis.

La encuesta que se realizó a los padres de familia es para establecer los Grupos de Alimentos que consumen los niños y niñas, y una guía de observación a los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica de la Escuela “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABI para evaluar el Aprendizaje.

El 35% de padres de familia investigados manifiestan que sus hijos e hijas consumen de 2 a 3 días a la semana: pescado, fideos, pollo, frutas, leguminosas, jugos naturales, pan, carnes rojas, queso, huevos. El 33% de padres de familia investigados manifiestan que sus hijos e hijas consumen de 1 día a la semana: refresco, galletas, frituras, dulces, yogurt, jugos embotellados o enlatados, pasteles, leche, queso. Los grupos de alimentos que consumen los niños y niñas en Primer Grado de 2 a 3 días o en ocasiones 1 día a la

semana son: Panes, cereales, arroz y pasta, son fundamentales para el niño porque le aportan la energía que necesita cada día. Una alimentación sana es una alimentación variada, de acuerdo a las porciones que deben consumir los niños de cinco años y los padres son los encargados de inculcarles a los niños una buena conducta alimentaria.

El 51% del total de niños y niñas investigados tienen un aprendizaje muy satisfactorio, el 27% Satisfactorio y el 22% Poco Satisfactorio. El aprendizaje que desarrollan los niños y niñas es valorado o evaluado a través de sus destrezas, por la capacidad que tienen para buscar soluciones a las situaciones problemáticas que se les presenta articulando cada uno de los componentes del eje de aprendizaje.

Se concluyó que los padres de familia entienden como la nutrición desempeña un rol muy importante dentro del aprendizaje del niño y niña.

SUMMARY

This research work, called "**NUTRITION AND ITS RELATIONSHIP WITH THE LEARNING OF CHILDREN FIRST DEGREE OF EDUCATION GENERAL BASIC SCHOOL "PINTAG" THE CANTON BOLIVAR CITY MANABI. LECTIVO PERIOD 2014 - 2015 ". ALTERNATIVE GUIDELINES.**" It has been structured and developed in accordance with the Rules of Academic System of the National University of Loja.

In the first grade of EGB is evidence that learning of children is affected mainly by inadequate nutrition in homes there. They have little interest, sleep, lack of motivation, low energy focusing on learning to be acquired in the first grade.

The overall objective was formulated Determine Nutrition and its relation to learning children First Grade General Education General Basic School "Pintag" Portoviejo city.

The methods used were scientific, analytic-synthetic, inductive, deductive and descriptive methods, the techniques applied are the survey and observation guide for collecting and processing information Thesis Project.

The survey Parents to establish Food Groups consumed by children and an observation guide to children Freshman General Basic Education School "Pintag" City Portoviejo to assess Learning.

35% Parent Family researched report that their children consume 2-3 days a week: fish, noodles, chicken, fruits, legumes, fruit juices, bread, meat, cheese, eggs. 33% Parent Family researched report that their children consume in one day a week: soda, cookies, chips, candy, yogurt, bottled or canned juices, pastries, milk, and cheese. The food groups consumed by children in First Grade 2-3 days or sometimes one day a week are: Breads, cereals, rice and pasta, are fundamental for the child because they provide the energy you need each day. A healthy diet is a varied diet, according to the portions you should

eat five children and parents are responsible for children instill good eating behavior.

51% of boys and girls have investigated Learning Highly Satisfactory, Satisfactory 27% and 22% Unsatisfactory. Learning to develop children is valued and evaluated through their skills, for the ability to find solutions to problem situations presented articulating them each axle components of learning.

c. INTRODUCCIÓN

La nutrición y su relación con el aprendizaje son muy importantes tanto para el desarrollo del niño, para un buen rendimiento escolar así como una buena salud tanto durante la niñez como en el futuro.

Además tener una excelente alimentación ayudara a reforzar las defensas y el estado del niño, lo que se traducirá en que se enferme meno, permitiendo al niño crecer y desarrollarse correctamente.

Según el autor (Tomás Ortiz , s.f.) En la infancia la nutrición tiene una gran relevancia entre otras razones porque es una etapa de desarrollo de las membranas y de la mielina de nuestras neuronas por lo que alimentos ricos en proteínas (carnes magras, pescados, mariscos, legumbres, lácteos con poca grasa) serán de gran relevancia en esta etapa de la vida. (Pág. 3)

El proceso investigativo se desarrolló en función de los siguientes objetivos:

El objetivo general: que se planteó en la presente investigación es: Determinar cómo influye **LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

En el presente trabajo investigativo se planteó los siguientes objetivos específicos:

Establecer los grupos de alimentos que consumen los niños y niñas, Evaluar el Aprendizaje y, Elaborar y proponer una Guía Práctica de Nutrición Infantil a los padres de familia para lograr un mejor desempeño escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños investigados del Primer Grado de Educación General Básica.

Los métodos que se utilizó fueron el método científico, analítico-sintético, inductivo, deductivo y descriptivo, las técnicas que se aplicaron son la encuesta a los padres de familia para establecer los Grupos de Alimentos que consumen los niños y niñas, y una guía de observación a los niños y niñas para evaluar el Aprendizaje. El tipo de enfoque de la presenta investigación es

cualitativa porque se basó en la guía de observación para evaluar el aprendizaje de los niños y niñas, en el cual se tomaron en cuenta los siguientes parámetros: identidad y autonomía, convivencia, descubrimiento y comprensión del medio natural y cultura, relación lógico matemático, comprensión y expresión oral y escrita y una encuesta realizada a los padres de familia sobre la nutrición y su relación con el aprendizaje de sus hijos. .

El marco teórico está compuesto de dos capítulos: **PRIMER CAPÍTULO: NUTRICIÓN**, que consta de: definición, la importancia de la nutrición infantil, tipos de desnutrición infantil, aprender sobre nutrición, factores que intervienen en el estado nutricional del niño, alimentación sana y la alimentación escolar, alimentación complementaria en los niños de cinco años, problemas nutricionales frecuentes, errores, trastornos y afecciones alimentarias, prevenir la obesidad infantil, higiene alimentaria, la nutrición y su relación con el aprendizaje infantil. **EL SEGUNDO CAPÍTULO: APRENDIZAJE**, que consta de: definición, tipos de aprendizaje y estilos de aprendizaje.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPÍTULO I

NUTRICIÓN

Para Baeza, Benito, & Simón (2009) , la nutrición “es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora en sus estructuras una serie de sustancias químicas definida que forman parte de los alimentos y que recibe del mundo exterior, eliminando los productos de transformación de las mismas”. (pág. 8)

Según (American Cancer Society, Inc, 1984) la nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad. Podemos mencionar que la nutrición realiza un conjunto de procesos, para así poderse convertir en una serie de sustancias químicas que formaran parte de los alimentos que recibimos del mundo exterior, y eliminando los productos de transformación de las mismas. (pág. 7)

Coincidimos con que la nutrición es la encargada de estudiar los nutrientes que constituyen los alimentos; la función de los nutrientes y las reacciones que puede provocar en el organismo al ingerir los alimentos y los nutrientes, la interaccionan de dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad.

Concluimos además diciendo que la nutrición es la ciencia que estudia el aprovechamiento de los nutrientes en nuestro cuerpo, para un excelente equilibrio homeostático del organismo a través del nivel molecular y macro sistémico; garantizando que todos los procesos fisiológicos se puedan efectuar de manera correcta con el alimento suministrado.

Así mismo una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL

La nutrición infantil es importante tanto para el correcto desarrollo del niño, para un buen rendimiento escolar así como también para una buena salud durante la niñez como en el futuro.

Según Quevedo (2010), los nutrientes como el calcio, hierro, zinc, selenio, luteína y vitaminas A, C, E y B12 deben ser integrantes permanentes de la dieta de un niño entre 2 y 8 años, pues aparte de garantizar su buena salud y crecimiento, optimizan su desarrollo visual, motriz y cerebral.” Pág. 2)

Seis razones básicas sobre la importancia de la Nutrición Infantil: (Aracil, 2013)

1. Una correcta alimentación permite al niño crecer y desarrollarse correctamente.
2. Comer bien ayuda a reforzar las defensas y el estado de salud del niño, lo que se traducirá en que enfermará menos.
3. Si el niño sufre alguna patología, una correcta alimentación es crucial para que no se agrave, para que aprenda el estilo de vida que debe llevar o incluso, para que desaparezca su enfermedad.
4. Es importante que el niño coma en las cantidades necesarias y variadas, para obtener todos los nutrientes necesarios. Los niños tienen un gran gasto energético, por lo que necesitan una dieta que les garantice seguir su estilo de vida activo con salud. Comer bien les permitirá jugar, estudiar y aprender con facilidad.
5. Durante la edad infantil se adquieren hábitos alimentarios que durarán toda la vida. Es importante enseñarles a comer bien y de forma saludable, así como a disfrutar de todo tipo de comidas, sobre todo de las más saludables.

6. La comida crea un importante vínculo entre padres e hijos. Siempre hay algún plato que nos preparan nuestros padres que nos crea especial nostalgia cuando somos adultos. Y por supuesto, el momento de sentarse a la mesa es muy familiar si se cuida, y es un gran momento para conversar todos juntos. (pág. 3)

Aracil, (2013), determina que La infancia es la mejor etapa para insistir y preocuparse por la educación nutricional, ya que en esta etapa los niños empiezan a comer de todo y aprenden y crean sus propios hábitos de alimentación. Es por tanto, la mejor estrategia para garantizar que en el futuro sigan un estilo de vida saludable. (pág. 6)

Concluimos que una buena nutrición es una parte importante del estilo de vida saludable de sus hijos, durante los años previos a empezar la escuela, los niños deberían comer los mismos alimentos que el resto de la familia, aquellos con valor nutricional. Además los nutrientes que debemos ingerir permanentemente en nuestra dieta diaria son: calcio, hierro, zinc, selenio y vitaminas A, C, E Y B12 siendo esto lo que un niño de 2 y 8 años necesitan, para garantizar su buena salud y crecimiento, optimizan su desarrollo visual, motriz y cerebral. También debemos incluir verduras y frutas frescas, productos lácteos (yogurt, leche, queso) con bajo contenido de grasas o sin grasa, carne magras (pollo, pescado, pavo) y pan y cereales integrales

APRENDER SOBRE NUTRICIÓN

Arismendi J., (2009) Se da a conocer el significado e importancia de las proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas, entre otras en la alimentación diaria.

Elementos básicos:

- **Las proteínas.-** Se tratan de nutrientes esenciales para los seres vivos después del agua; la necesidad de la proteína cambia según la edad y el rango esta entre 0,8 y 1,2 gramos por kilo de peso. Sin embargo los

requerimientos de proteínas son mucho más altos durante la infancia. Las mejores fuentes son los lácteos, derivados lácteos, leguminosas, huevos y carnes.

- **Los carbohidratos o hidratos de carbono.**- Nutrientes por excelencia, se almacenan como energía en el hígado y los músculos para ser liberada en la actividad diaria. Son básicos para el crecimiento de los niños y cuando se practique cualquier deporte. Desde el punto de vista nutricional deben ser los de mayor consumo, en especial si se comparan con las proteínas y grasas. (La recomendación diaria por nutrientes es: 60% de carbohidratos, 12% proteínas y 28% de grasas).
- **Las grasas.**- Son consideradas el combustible del organismo. Regulan la temperatura por medio de los ácidos grasos esenciales presentes en algunos aceites vegetales como los de canola, girasol y oliva. Tienen funciones muy importantes; por ejemplo, la formación y mantenimiento del sistema nervioso central del niño. Consumidas en forma adecuada pueden prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y las arterias.
 - **Grasas saturadas.**- Son sólidas y están presentes en los alimentos de origen animal como la nata o la crema de leche, las carnes y la piel del pollo.
 - **Grasas polinsaturadas.**- Están representadas por los ácidos grasos esenciales característicos de algunas plantas y sus semillas. Se encargan de proteger contra los depósitos de grasa nociva en el organismo.
 - **Grasas monoinsaturadas.**- Necesarias en la protección de las enfermedades cardiovasculares. Su aceite más conocido es el de Oliva, no debe ser sometido a temperaturas muy altas, porque se satura.
- **Las vitaminas.**- Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, requeridos por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normales de los tejidos corporales. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir de

sustancias contenidos en los alimentos. Otras deben obtenerse diariamente a través de la alimentación y no pueden ser sintetizadas por el organismo.

Las vitaminas hidrosolubles (son solubles en medios acuosos) se clasifican en: vitamina C, B1, B2, B3, ácido pantoténico, B6, biotina, B12 y ácido fólico. Las vitaminas liposolubles (es decir, en sustancias grasas) son: vitamina A, E, D y K. (págs. 8-12)

- **Los minerales.**- Son indispensables en todas las etapas de la vida, pero muy especialmente durante la niñez. Todos los minerales a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades son necesarios para los estímulos neuromusculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, tanto fuera como dentro de las células al igual que las vitaminas, deben ser adquiridas a través de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos. Los siguientes son los más importantes: calcio, hierro, zinc, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, selenio, flúor y sodio. (pág. 15)

Decimos entonces que los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que el estado nutricional en lo cual nuestra dieta debe ser balanceada de las proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas entre otros que debemos incluir a diario en nuestra alimentación.

Además es la mejor etapa para que el niño aprenda a comer de todo, y crear sus propios hábitos en la alimentación, y así poder garantizar un estilo de vida saludable.

En caso de no llevar una excelente nutrición podría presentar un grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta. En este sentido, la productividad en el desempeño del niño podría verse debilitada por un desarrollo conductual y cognitivo inadecuado, así como por un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva deficiente.

ALIMENTACIÓN SANA Y LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Arismendi J., (2009) dice que “El desarrollo sano y fuerte de los pequeños también implica establecer buenos hábitos y rutinas, como horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero”, etc. (Pág. 13).

Las siguientes son algunas sugerencias para redoblar los esfuerzos y encaminar a una alimentación beneficiosa para toda la familia.

Tener a mano alimentos saludables.- Es importante tener ingredientes beneficiosos para la elaboración de los platos muy nutritivos. Algunos ingredientes clave para mantener en casa son: frutas y verduras, yogurt y otros lácteos, pescados, carnes, huevos y productos integrales.

Fomente las comidas familiares.- Es importante tener tiempo para comer en familia. Es un hábito gratificante que ayudara a la comunicación y unión de la familia, también pueden degustar algunos nutrientes que quizás los niños no hayan consumido fuera de casa.

Hacer de la comida una experiencia sana.- Los padres deben propiciar un buen ambiente positivo o favorable para comer y no convertirlo en un lugar de batalla para ello debe establecer y cumplir el horario, no obligar a comer a los niños y no utilizar los alimentos para sobornar.

Los villanos de la Alimentación Infantil son:

- ✓ La cafeína: presentes en el té, el café, y la cola.
- ✓ Las hamburguesas en especial los de establecimiento de comida rápida.
- ✓ Los refrescos o gaseosas son altas en azúcar, colorantes, saborizantes, dióxido de carbono, ácido fosfórico.
- ✓ Azúcar. No solo la de los dulces sino al contenida en productos enlatados y en salsas industriales.
- ✓ Productos de paquete como las papas fritas, son altas en grasas y vacíos de nutrientes.

- ✓ Dulces y chocolates porque son repletos de azúcar, grasa insana y aditivos químicos.
- ✓ Galletas y pasteles industriales son altos en grasa, azúcar y aditivo químicos

La alimentación escolar

Los niños de educación básica cambian los hábitos alimenticios porque pasan más tiempo fuera del hogar. Por esta razón, la supervisión de qué comen y en qué cantidades, resulta más difícil; de igual forma, los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen. Vale la pena recordar que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación inadecuada.

El desayuno, la comida número uno.- Una de las comidas más importantes es el desayuno. Después de una noche de reposo el organismo acumula varias horas sin alimento y requiere el “combustible” apropiado para su correcto funcionamiento. Un niño que tome su desayuno de manera apropiada estará preparado física y mentalmente para un día activo. La importancia del desayuno:

- ✓ Los niños que se desayunan bien mantienen su peso bajo control, tiene los niveles de colesterol más bajos que aquellos que no lo hacen y faltan menos a clases.
- ✓ Los pequeños que toman el desayuno tienen mayor tendencia a consumir alimentos con adecuados niveles de minerales, vitaminas y ácido fólico.
- ✓ Los niños que desayunan bien desempeñan mejor académicamente y tienen mejores niveles de atención.

El refrigerio de la mañana.- La mayoría de los escolares lleva una lonchera para consumir en la mañana. Es una comida importante porque en ella reponen la energía perdida durante las actividades matinales. Los alimentos que se incluyen deben ser de buena calidad. (págs. 14 -15)

Debemos manifestar que los hábitos y rutinas son factores principales para el desarrollo sano y fuerte del pequeño, de igual forma se debe establecer un horario para comer en familia, variar alimentos, dar un buen ejemplo, y hacer de las comidas algo divertidas y placenteras, para no convertirlo en un lugar de batalla y no utilizar los alimentos para sobornar.

Además una alimentación variada es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal del niño.

En caso de no llevar una alimentación sana podría atraer serios problemas en el niño como obesidad, gastritis, bulimia, anorexia, derrame cerebral, infarto cardiaco, osteoporosis y otras.

Recordamos que la alimentación es saludable y necesaria para el funcionamiento del cuerpo.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS

El autor (Arismendi J., 2009) piensa que desde los niños de cinco años es una época de afianzamiento de muchos conocimientos y de gran excitación por la adquisición de nuevas responsabilidades; también es una etapa en donde imitan a sus padres y maestros, adoptando sus cualidades positivas como modelo. Esta imitación constituye un elemento muy valioso porque puede ser una gran herramienta para inculcar hábitos saludables.

“En la edad de cinco años el niño y niña ha alcanzado la madurez de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Esta madurez le permite incluir una gran variedad de platos y formas de preparación, con lo que enriquece su universo gastronómico”. (pág. 66)

Por ejemplo la talla de un niño de 5 años está entre 107 a 109 metros y el peso de 16 a 19 kg.

La nutrición a la edad de cinco años debe contener los siguientes grupos de alimentos:

Grupo de alimentos que cumplen la función de “formadores”: lácteos, yogur, queso, carnes, pollo o pescado, huevos, leguminosas.

Grupo de alimentos que cumplen la función de “reguladores”: frutas, verduras, hortalizas, cereales integrados, agua.

Grupo de alimentos que cumplen la función de “energéticos”: papa o yuca, plátanos, pastas, arroz, pan o galletas, aceite y margarina.

Los escolares requieren nuevos retos y experiencias y esto puede empezar con la alimentación. Así, estimularlos a que pruebe nuevos ingredientes o los mismos, pero en diferentes preparaciones, hará que tengan una mayor experiencia y conocimiento. Los siguientes alimentos tienen buenas cualidades nutricionales para el parvulario: huevo, zanahoria, arroz, tomate y manzana. (pág. 66)

Determinamos que la edad de cinco años el niño y niña ya alcanzado la madurez de sus órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción, sistemas y metabolismo de los nutrientes. De esta manera le permite incluir una gran variedad de platos y formas de preparación, con lo que enriquece su universo gastronómico.

Además la alimentación complementaria debe ser completa, debe incluirse alimentos de todos los grupos (variada). Equilibrada: debe proveer todos los nutrientes en proporciones y relación adecuadas (representados por sus alimentos - fuente). Suficiente: debe de cubrir los requerimientos, tanto de caloría como de nutrientes adecuados: debe adaptarse a la etapa del desarrollo que se encuentra en el ser humano, haciendo especial énfasis en caracteres organolépticos: tales como sabor, olor color consistencia, textura, así como el grado de desarrollo de los diferentes sistemas

LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE INFANTIL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CINCO AÑOS

Desayunar es importante para poder aprender pues el cuerpo necesita de los nutrientes que proporcionan los alimentos para poder funcionar correctamente.

Tomás Ortiz , s.f. (1978), en la infancia la nutrición tiene una gran relevancia entre otras razones porque es una etapa de desarrollo de las membranas y de la mielina de nuestras neuronas por lo que alimentos ricos en proteínas (carne magras, pescados, mariscos, legumbres, lácteos con poca grasa) serán de gran relevancia en esta etapa de la vida.

Un aspecto relevante en la nutrición de los niños es que tengan siempre un nivel de glucosa estable durante el día y sobre todo en las etapas escolares donde el esfuerzo del cerebro es más importante, dado que niveles de glucosa bajos afectan directamente al aprendizaje y al rendimiento cognitivo. Existen muchos alimentos que pueden mantener la glucemia estable en nuestro cerebro y por lo tanto unas condiciones óptimas para el aprendizaje, tales como azúcares, miel, panes integrales, legumbres, cereales, frutas, verduras o leche mediante la lactosa. La nutrición juega un papel importante en el desarrollo mental de los niños. (Pág. 3)

Señalamos que la nutrición en la infancia tiene una gran relevancia porque es una etapa de desarrollo de las membranas y de la mielina de nuestras neuronas por lo cual nuestros alimentos deben ser ricos en proteínas, que serán de gran relevancia en esta etapa de la vida.

Asimismo el nivel de glucosa en los niños debe ser estable durante el día donde el esfuerzo del cerebro es más importante, dado que niveles de glucosa bajos afectan directamente al aprendizaje y al rendimiento cognitivo. En caso de que el niño hubiera sufrido una desnutrición en sus primeros años de vida tendrá algunas consecuencias como: retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, en muy probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

CAPÍTULO II

APRENDIZAJE

Schunk, (1991), al referir que el aprendizaje es el proceso de cambio conductual, asumimos el hecho de que el aprendizaje implica adquisición y modificación de conocimientos, estrategias, habilidades, creencias y actitudes. (pág.171)

Mientras que Feldman, (2005) expresa que “el aprendizaje es como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia”. (pág. 2)

Por otro lado Velásquez, (2000) dice que el aprendizaje “supone un cambio conductual o un cambio en la capacidad conductual, en segundo lugar, dicho cambio debe ser perdurable en el tiempo, en tercer lugar, otro criterio fundamental es que el aprendizaje ocurre a través de la práctica o de otras formas de experiencia” (pág. 1)

Coincidimos con los autores antes mencionados ya que el aprendizaje es la adquisición de cualquier conocimiento a partir de la información que se percibe.

Al mismo tiempo es un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona, es la adquisición de cualquier conocimiento a partir de la información que se percibe, los niños de cinco años presentan un rápido aprendizaje intelectual son más maduros y pueden presentar atención con más tiempo por lo cual pueden seguir el hilo de una narración. La mayoría manifiesta un gran desarrollo del lenguaje y una viva imaginación.

Por tanto, es el momento ideal para fomentar el crecimiento a los libros y a la música ya que los niños de esta edad demuestran gran entusiasmo por las historias, las rimas y las adivinanzas.

TIPOS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje es un cambio casi permanente en el comportamiento organismo, mediante el aprendizaje es posible modificar lo que se ha aprendido anteriormente.

Aprendizaje significativo

(Ausubel, 1983,)Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe. Por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición (pág. 18).

Aprendizaje mecánico o repetitivo

El aprendizaje mecánico se produce cuando no existen subsunsores adecuados, de tal forma que la nueva información es almacenada arbitrariamente, sin interactuar con conocimientos pre-existentes, un ejemplo de ello sería el simple aprendizaje de fórmulas en física, esta nueva información es incorporada a la estructura cognitiva de manera literal y arbitraria puesto que consta de puras asociaciones arbitrarias, "el alumno carece de conocimientos previos relevantes y necesarios para hacer que la tarea de aprendizaje sea potencialmente significativo" (independientemente de la cantidad de significado potencial que la tarea tenga)... (pág. 37).

Aprendizaje por recepción

El aprendizaje por recepción, si bien es fenomenológicamente más sencillo que el aprendizaje por descubrimiento, surge paradójicamente ya muy avanzado el desarrollo y especialmente en sus formas verbales más puras logradas, implica un nivel mayor de madurez cognoscitiva (pág. 37).

Aprendizaje por descubrimiento

En el aprendizaje por descubrimiento, lo que va a ser aprendido no se da en su forma final, sino que debe ser re-construido por el alumno antes de ser aprendido e incorporado significativamente en la estructura cognitiva.

El aprendizaje por descubrimiento involucra que el alumno debe reordenar la información, integrarla con la estructura cognitiva y reorganizar o transformar la combinación integrada de manera que se produzca el aprendizaje deseado. (pág. 36).

Aprendizaje por observación

En el aprendizaje por observación o vicario, aprendemos al observar a un modelo realizar una acción particular y al tratar de imitar luego esa acción correctamente. Este aprendizaje se da por la Teoría del Aprendizaje Social.

(Bandura, 1977, 1986). La Teoría del Aprendizaje Social explica esto de diversas maneras. En primer lugar, usted no sólo debe ver sino también prestar atención a lo que hace el modelo; esto es más probable si el modelo atrae la atención (como lo hace una persona famosa o atractiva o un experto). En segundo lugar, debe recordar lo que hizo el modelo. Tercero, tiene que convertir lo que aprendió en acción: usted quizá haya aprendido mucho al observar un modelo pero no tiene una razón particular para externar en conducta lo que ha aprendido. (pág.1)

Aprendizaje cognoscitivo

(Charles G. & Albert A., 2005), aprendizaje que depende de procesos mentales que no son directamente observables es decir se basa en los procesos de pensamiento, se puede decir que este tipo de aprendizaje debe a la Teoría de Piaget en donde menciona al desarrollo cognitivo. Esta Teoría Psicogenética explica el camino evolutivo de la construcción del conocimiento, desde el nacimiento hasta acceder al modo de pensar adulto. La construcción

de cada nuevo conocimiento se basa siempre en otro conocimiento anterior.
(pág. 176, 177)

Aprendizaje latente

(Rodrigo, 2011), se produce cuando la conducta objeto del aprendizaje se adquiere, la conducta se aprende pero no se utiliza porque no hay “necesidad” o estímulo (motivación) para hacerlo. El aprendizaje latente son aquellas cosas que aprendemos sin que nosotros sepamos pero al tener un estímulo cualquiera sabremos sobre aquello aunque nosotros ni siquiera estemos conscientes de que los sabemos.

Los tipos de aprendizaje son cambios que se dan permanentemente en base del comportamiento del organismo; existiendo diferentes tipos de aprendizaje tales como:

Aprendizaje significativo: Es cuando los contenidos son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (con lo que el alumno ya sabe y no al pie de la letra).

Aprendizaje mecánico o repetitivo: Esto se produce cuando no existen subsunsores adecuados, donde la nueva información es almacenada arbitrariamente, sin interactuar con conocimientos pre – existentes.

Aprendizaje por recepción. Es el desarrollo y especialmente en sus formas verbales más puras logradas, implica un nivel mayor de madurez cognoscitiva.

Aprendizaje por descubrimiento: Que se involucra al alumno donde debe ordenar la información e integrar con la estructura cognitiva y reorganizar o transformar la información de esta manera se producirá el aprendizaje deseado.

Aprendizaje por observación: Es donde podemos observar a un modelo realizar una acción particular y luego de tratar de imitar esa acción de una forma correcta.

Aprendizaje cognoscitivo: Son los procesos mentales y son directamente observables y se basa en los procesos de pensamientos.

Aprendizaje latente: Son aquellas cosas que aprendemos sin que nosotros sepamos sin tener un estímulo cualquiera ya sabemos de qué se trata aunque nosotros ni siquiera estemos conscientes de lo que sabemos.

Además el aprendizaje es el proceso a través del cual se adquiere o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Del mismo modo los tipos de aprendizaje son los cuales han determinado que parte de la capacidad del aprendizaje se hereda y cual se desarrolla. Estos estudios han demostrado que las creencias tradicionales sobre los entornos de aprendizaje más favorable son erróneas.

Por lo cual las creencias sostienen afirmaciones como: que los niños aprenden mejor en un entorno tranquilo, que una buena iluminación es importante para el aprendizaje, que la mejor hora que para que el niño estudie es en la mañana y que una buena alimentación aporta a un buen aprendizaje.

ESTILOS DE APRENDIZAJE

(Jose Andres Ocaña, 2010,), el término “estilo de aprendizaje” se refiere al hecho de que cuando queremos aprender algo cada uno de nosotros utiliza su propio método o conjunto de estrategias. Aunque las estrategias concretas que utilizamos varían según lo que queremos aprender, cada uno de nosotros tiende a desarrollar unas preferencias globales.

Esas preferencias o tendencias a utilizar más unas determinadas maneras de aprender que otras constituyen nuestro estilo de aprendizaje.

Los cuatro estilos son:

Estilo divergente (sentir + observar)

Las personas que desarrollan este estilo tienden a recabar información y pueden generar una gran cantidad de ideas, a veces originales; son particularmente sensibles y están orientados a la gente; su preferencia de trabajo es en grupo y el reconocimiento y comprensión de problemas sociales.

Estilo asimilativo (pensar + observar)

El estilo de aprendizaje asimilativo posee un enfoque conciso, lógico y preciso; quienes poseen este estilo, se destacan por su capacidad para comprender la información, organizándola con un formato claro y lógico. Toman la experiencia de aprendizaje y buscan integrarla a marcos más amplios de teorías abstractas.

Estilo convergente (pensar + actuar)

Las personas con este estilo convergente tienen su foco puesto en la utilidad práctica de lo aprendido. Tienen capacidad para aplicar teorías e ideas a situaciones reales, por ejemplo, para los procesos de resolución de problemas y toma de decisiones. Están orientados, sobretodo, hacia los hechos y los resultados.

Estilo acomodador (sentir + actuar)

Las personas de estilo acomodador tienen un acercamiento predominante práctico y experimental, es un estilo muy útil para el ejercicio de roles que requieren acción e iniciativa. Establecen objetivos y trabajan activamente en el campo, probando diferentes alternativas para el alcance de los objetivos. Se enfocan en hacer tareas más que en pensar, en tener experiencias nuevas; también prefieren trabajar en equipo, ligándose emocionalmente a las personas. (pág. 141)

Concordamos que el estilo de aprendizaje se refiere al hecho de que cuando queremos aprender algo cada uno de nosotros utilizamos algún método o estrategia como la de pensar y sentir (estilo divergente), pensar y observar (estilo asimilativo), pensar y actuar (estilo convergente) y sentir y actuar (estilo acomodador) claro está la estrategias que utilizamos varía según lo que queremos aprender

Para esto se utiliza utilizamos los cuatro estilos:

Estilo divergente: (Este estilo es donde se tiene a recabar la información y se puede generar una gran cantidad de ideas).

Estilo asimilativo: Se destaca por su capacidad donde se comprende la información donde se debe organizar un formato en el cual debe ser claro y lógico.

Estilo convergente: (Las personas con este estilo convergente tienen su foco puesto en la utilidad práctica de lo aprendido).

Estilo acomodador: (Las personas de estilo acomodador tienen un acercamiento predominante practico y experimental, es un estilo muy útil para el ejercicio de roles que requieren acción e iniciativa, también prefieren trabajar en equipo, ligándose emocionalmente a las personas.)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES:

Los materiales utilizados en la presente investigación fueron: Texto de apoyo, copias de documento, elaboración de guías y encuestas, servicio de internet, computadora, anillado y empastado, hojas de papel bond, esferográficos, transporte.

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permita obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre, Estuvo presente en todo el proceso de la investigación y permitió realizar un análisis del problema y plantear el objetivo general y específico: además la recolección, organización análisis e interpretación de los resultados del trabajo del campo.

INDUCTIVO.- Es el que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares. Se trata del método científico más usual, en el que puede distinguirse cuatro pasos esenciales: la observación de los hechos para su registro, la clasificación y el estudio de los hechos: la derivación inductiva que parte de los hechos para su registro y permite llegar a una generalización; y la contrastación. Permitted problematizar las realidades encontradas en los niños y niñas y obtener una información clara y específica gracias a la observación realizada en la escuela “General Pintag” lo cual sirvió para estructurar el fundamento teórico.

DEDUCTIVO.- Considera que la conclusión se halla implícita dentro de las premisas. Esto quiere decir que las conclusiones son una consecuencia necesaria de las premisas: cuando las premisas resultan verdaderas y el razonamiento deductivo tiene validez, no hay forma de que la conclusión no sea verdadera. Fue de gran utilidad; ya que; partiendo de una generalidad se

podrá determinar factores particulares del problema planteado, a través de la elaboración y aplicación de las técnicas e instrumentos, tomando como base de los elementos teóricos-conceptuales del Marco Teórico.

Analítico.- Consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia. Permite conocer más del objeto que se estudia, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

Sintético.- Es un proceso de razonamiento que tiene a reconstruir un todo, a partir de los elementos distinguidos por el análisis; se trata en consecuencia de hacer una explosión metódica y breve, en resumen. En otras palabras debemos decir que la síntesis es un procedimiento mental que tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que ya conocemos en todas sus partes y particularidades. Ayudó al razonamiento que tiende a reconstruir un todo, ya que el análisis proporcionó la materia prima para realizar la síntesis.

DESCRIPTIVO.- Consiste en describir y evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del “tiempo”. En la investigación descriptiva se analizan los datos para descubrir así, cuales variables están relacionadas entre sí. Sin embargo, es habitualmente difícil interpretar que significan estas relaciones. El investigador puede interpretar los resultados de una manera, pero desgraciadamente esta es a menudo solo una de las varias maneras de interpretarlos. Sirvió para lograr caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus particularidades y propiedades.

MODELO ESTADÍSTICO.- Consiste en una serie de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, dicho manejo de los datos tienen por propósito la comprobación. Posibilitó la exposición de los resultados a través de cuadros y gráficos estadísticos los

cuales se elaboran en base a los resultados obtenidos, lo que permitió hacer el análisis e interpretación.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas que se utilizaron fueron las siguientes:

TÉCNICAS

REVISIÓN DE LAS FUENTES DE INFORMACIÓN

Para el desarrollo de la presente investigación se recurrió a fuentes de información como libros, revistas y páginas electrónicas especializadas utilizando para ello el internet y bibliotecas.

Por otra parte, se recaudó la información a los padres de familia de los primeros años de básica del plantel investigado, quienes aportaron con importantes elementos sobre sus hijos.

ENCUESTA.- Se aplicó una encuesta a 50 padres de familia para establecer los grupos de alimentos que consumen los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABI.

GUÍA DE OBSERVACIÓN.- Aplicada a los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABI para evaluar el aprendizaje.

POBLACIÓN

Muestra

PRIMER AÑO DE BASICA	Nº NIÑOS	Nº NIÑAS	TOTAL	PADRES DE FAMILIA
A	15	10	25	25
B	9	16	25	25
TOTAL	24	26	50	50

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela General Pintag
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA PARA ESTABLECER LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABI.

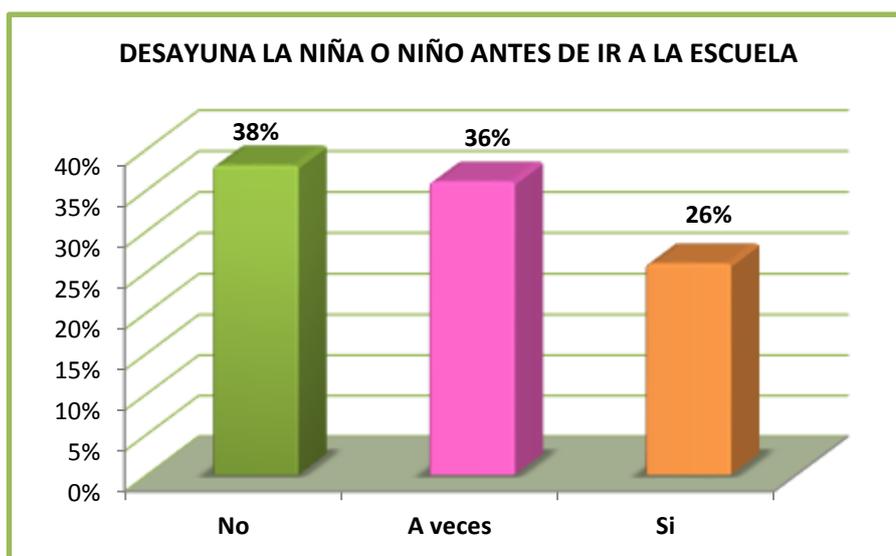
1. ¿EL NIÑO/NIÑA DESAYUNA ANTES DE IR A LA ESCUELA?

CUADRO N° 1

INDICADORES	f	%
No	19	38%
A veces	18	36%
Si	13	26%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de familia de la escuela General Pintag
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N ° 1



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela General Pintag
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos luego de la encuesta aplicada que se realizó a los padres de familia 38% manifiestan que la niña o niño No desayuna antes de ir a la escuela, el 36% A veces y el 26% Si.

Los resultados obtenidos nos muestran que la mayoría de niños o niñas no desayunan antes de ir a la escuela; afectando así negativamente a su salud como a su crecimiento y rendimiento escolar.

Por lo que concluimos diciendo que el desayuno, es la primer comida del día, desayunar proporciona una buena salud, control de peso y una gran fuente de energía.

Por los resultados obtenidos se recomienda a los padres de familia deben dar un buen ejemplo, tomando un buen desayuno y compartir la mesa con los niños o niñas. Controlar que duerman las horas necesarias para facilitar el desayuno, levantarse temprano ya que desayunar requiere de 15 min. y siempre en compañía.

2. ¿CUÁNTAS COMIDAS COME EL NIÑO/NIÑA DURANTE EL DÍA?

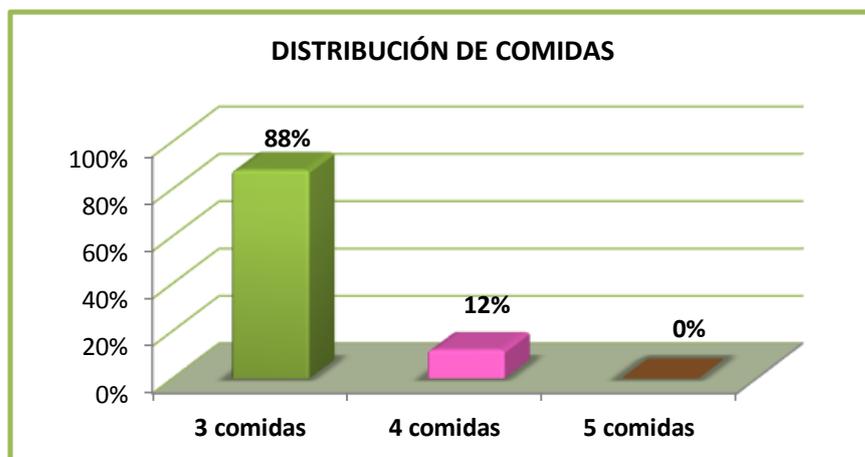
CUADRO N° 2

INDICADORES	f	%
3 comidas	44	88%
4 comidas	6	12%
5 comidas	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N ° 2



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En la encuesta realizada el 88% de padres de familia encuestados manifiestan que distribuyen la alimentación de sus hijos en tres comidas y el 12% en 4 comidas.

Por los resultados obtenidos observamos que la mayoría de los niños o niñas ingieren solamente tres comidas por día, siendo así un aporte inadecuado ya que puede provocar una disminución de la atención y rendimiento escolar.

Concluimos diciendo que si queremos que nuestros hijos tengan un mejor crecimiento y desarrollo intelectual, debemos distribuir cinco alimentos diarios; convirtiéndose en un hábito, repitiendo periódicamente y lo mejor es empezar desde la más temprana edad.

Se recomienda que el niño ingiera 5 comidas diarias, 3 principales y dos refrigerios, los niños crecen y se desarrollan adecuadamente si están sanos, se alimentan de acuerdo a sus requerimientos y se encuentran en un ambiente de protección y amor.

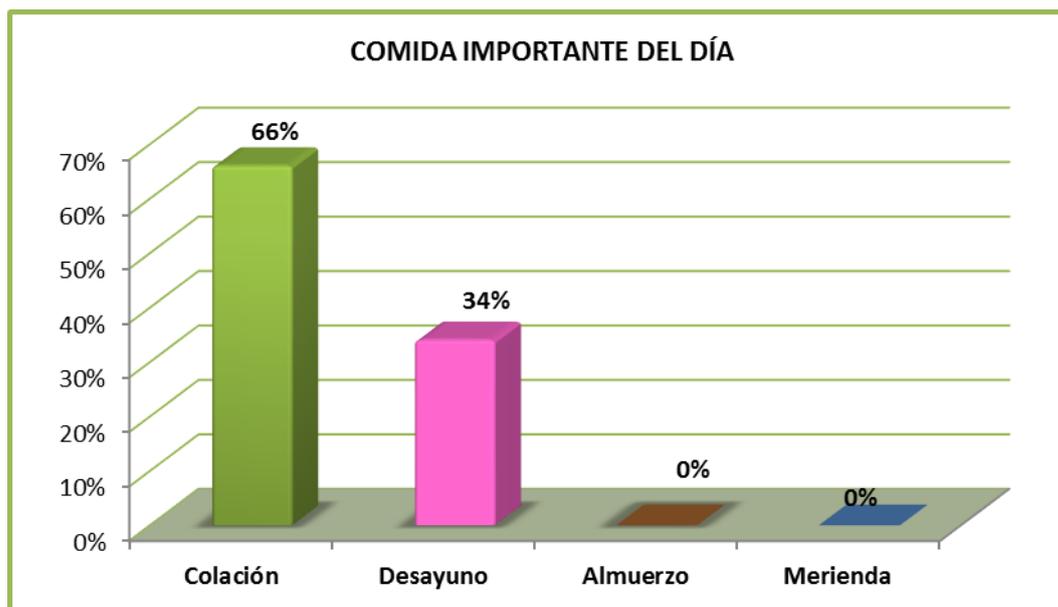
3. ¿CUÁL COMIDA CONSIDERA USTED QUE ES MÁS IMPORTANTE DEL DÍA?

CUADRO N° 3

INDICADORES	f	%
Colación	33	66%
Desayuno	17	34%
Almuerzo	0	0%
Merienda	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N ° 3



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 66% de padres de familia encuestados manifiestan que la colación es la comida más importante del día y el 34% el desayuno.

Según los resultados obtenidos podemos observar que la mayoría de niños o niñas señalan que la colación es un aporte nutricional para los mismos, ya que permite un balance con proteínas, grasas e hidratos de carbono, lo que garantiza que el niño sea más despierto y pueda afrontar la jornada diaria de estudios.

Concluimos manifestando que el desayuno es la comida más valiosa para el organismo humano, ya que luego de una noche de sueño se requiere nutrientes provenientes de toda clase de alimentos a fin de contar con energía y buen humor para emprender exitosamente el día.

Se recomienda a los padres de familia incorporar nutrientes en todas sus comidas ya que cumplen un importante rol energético a lo largo del día; ya que la correcta selección de alimentos es esencial para ayudar a cuidar la salud y prevenir enfermedades.

4. ¿SELECCIONE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) O PESO DE SU HIJO?

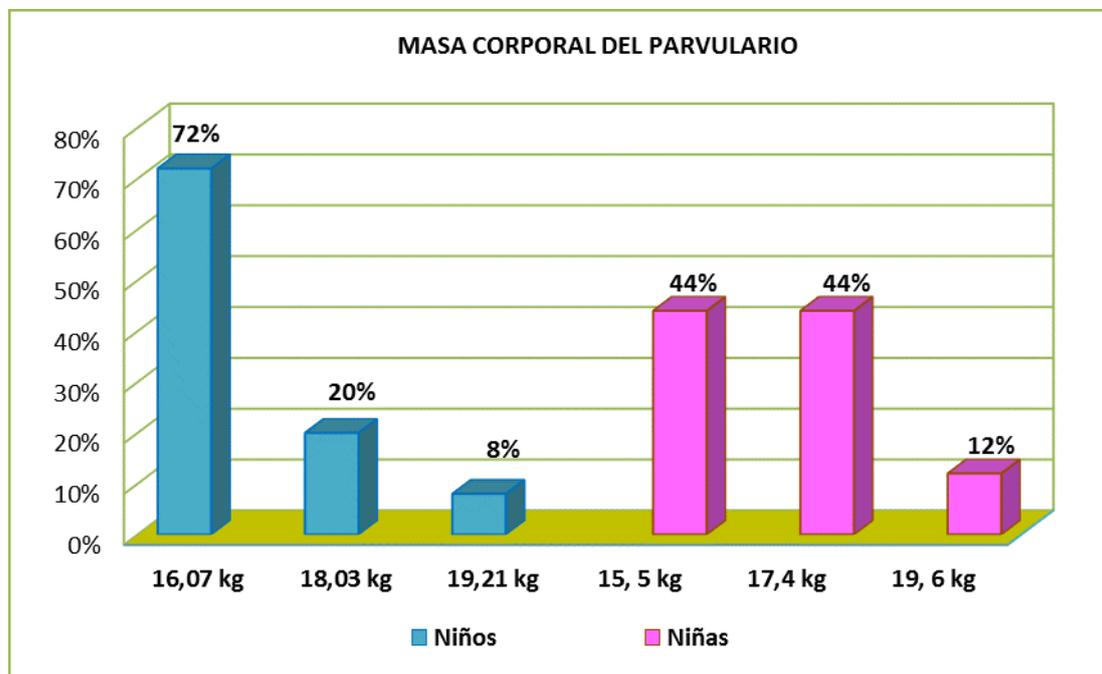
CUADRO N° 4

INDICADORES	Niños		INDICADORES	Niñas	
	f	%		f	%
16,07 kg	18	72%	15, 5 kg	11	44%
18,03 kg	5	20%	17,4 kg	11	44%
19,21 kg	2	8%	19, 6 kg	3	12%
TOTAL	25	100%		25	100%

Fuente: Pesaje individual realizado en el plantel.

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N ° 4



Fuente: Pesaje individual realizado en el plantel. Colaboración, Lic. Ángel David Vera Mendoza.

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 72% de padres de familia encuestados manifiestan que los niños tienen un Índice de Masa Corporal de 16,07 kg; el 20% 18,03 kg; el 8% 19,21 kg; y, en las niñas el 44% 15,5 kg; el 44% 17,4 kg y el 12% 19,6 kg.

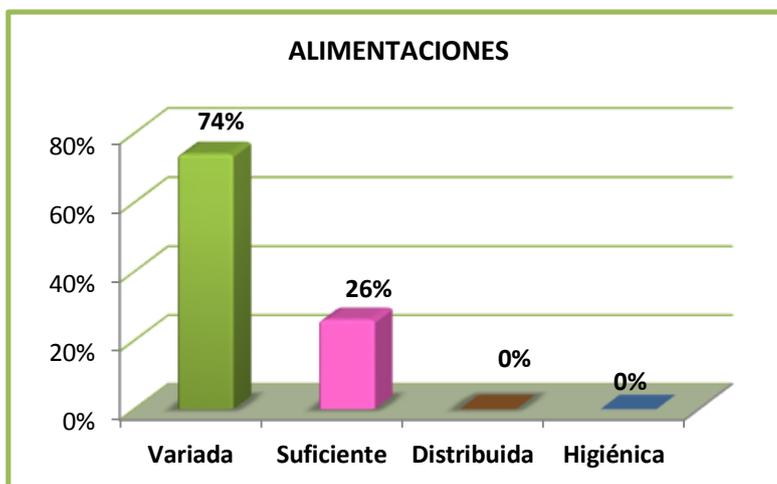
5. ¿LA ALIMENTACIÓN QUE LE PROPORCIONA AL NIÑO/NIÑA ES?

CUADRO N° 5

INDICADORES	f	%
Variada	37	74%
Suficiente	13	26%
Distribuida	0	0%
Higiénica	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N °5



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 74% de padres de familia encuestados manifiestan que la alimentación que les proporcionan a sus hijos es variada y el 26% suficiente

Podemos evidenciar que un alto porcentaje de niños o niñas ingieren una alimentación variada, siendo importante comer todo, si algo no le gusta tratar de buscar un alimento sustituto que contenga los mismos nutrientes, o mejorar la presentación y combinación de este alimento.

Concluimos diciendo que la alimentación debe ser variada y debe tener suficientes nutrientes y una distribución completa.

Se recomienda que el niño y la niña debe incluir las tres comidas principales desayuno, almuerzo y merienda y los dos refrigerios a media mañana y a media noche, de esta manera recibirá los nutrientes necesarios evitando el ayuno prolongado y su desgaste de energía de reserva.

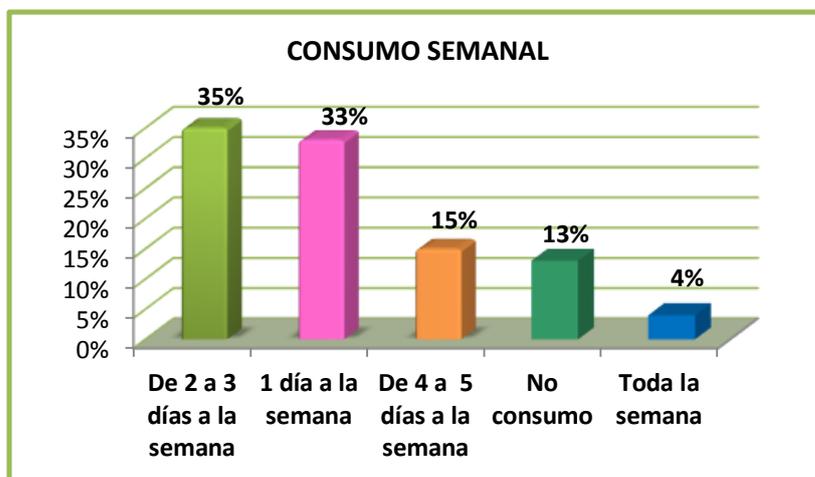
6. SEÑALE LO QUE CONSUME SU HIJO/HIJA

CUADRO N° 6

INDICADORES	No consumo		1 día a la semana		De 2 a 3 días a la semana		De 4 a 5 días a la semana		Toda la semana	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Verduras	0	0%	0	0%	6	12%	39	78%	5	10%
Frutas	0	0%	10	20%	34	68%	6	12%	0	0%
Carnes rojas	0	0%	13	26%	29	58%	8	16%	0	0%
Pollo	0	0%	9	18%	35	70%	6	12%	0	0%
Pescado	0	0%	8	16%	37	74%	5	10%	0	0%
Leguminosas	0	0%	0	0%	33	66%	17	34%	0	0%
Leche	0	0%	19	38%	23	46%	8	16%	0	0%
Pan	0	0%	8	16%	32	64%	10	20%	0	0%
Cereal	16	32%	17	34%	14	28%	3	6%	0	0%
Arroz	0	0%	3	6%	5	10%	14	28%	28	56%
Fideos	0	0%	7	14%	36	72%	7	14%	0	0%
Yogurt	4	8%	30	60%	16	32%	0	0%	0	0%
Queso	0	0%	17	34%	29	58%	4	8%	0	0%
Huevos	0	0%	21	42%	26	52%	13	26%	0	0%
Nueces y almendra	39	78%	10	20%	1	2%	0	0%	0	0%
Avena	15	30%	22	44%	7	14%	6	12%	0	0%
Frituras	18	36%	32	64%	0	0%	0	0%	0	0%
Dulces	15	30%	32	64%	3	6%	0	0%	0	0%
Pasteles	21	42%	25	50%	4	8%	0	0%	0	0%
Galletas	4	8%	41	82%	5	10%	0	0%	0	0%
Refresco	3	6%	43	86%	4	8%	0	0%	0	0%
Café	0	0%	3	6%	3	6%	24	48%	20	40%
Jugos naturales	0	0%	8	16%	33	66%	9	18%	0	0%
Jugos embotellados o enlatados	22	44%	28	56%	0	0%	0	0%	0	0%
PROMEDIO		13%		33%		35%		15%		4%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N ° 6



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Del total, el 35% de padres de familia encuestados manifiestan que sus hijos e hijas consumen de 2 a 3 días a la semana: pescado el 74%, fideos el 72%, pollo el 70%, frutas el 68%, leguminosas el 66%, jugos naturales el 66%, pan 64%, carnes rojas el 58%, queso el 58%, huevos 52%. El 33% de Padres de Familia encuestados manifiestan que sus hijos e hijas consumen de 1 día a la semana: refresco el 86%, galletas el 82%, frituras el 64%, dulces el 64%, yogurt el 60%, jugos embotellados o enlatados el 56%, pasteles el 50%, leche el 38%, queso el 34%.

De acuerdo a los resultados los padres de familia deben Aprender sobre la nutrición ya que el alimento más importante en el niño o niña deben consumir los carbohidratos o hidratos de carbono, estos se almacena como energía en el hígado y los músculos para ser liberada en la actividad diaria.

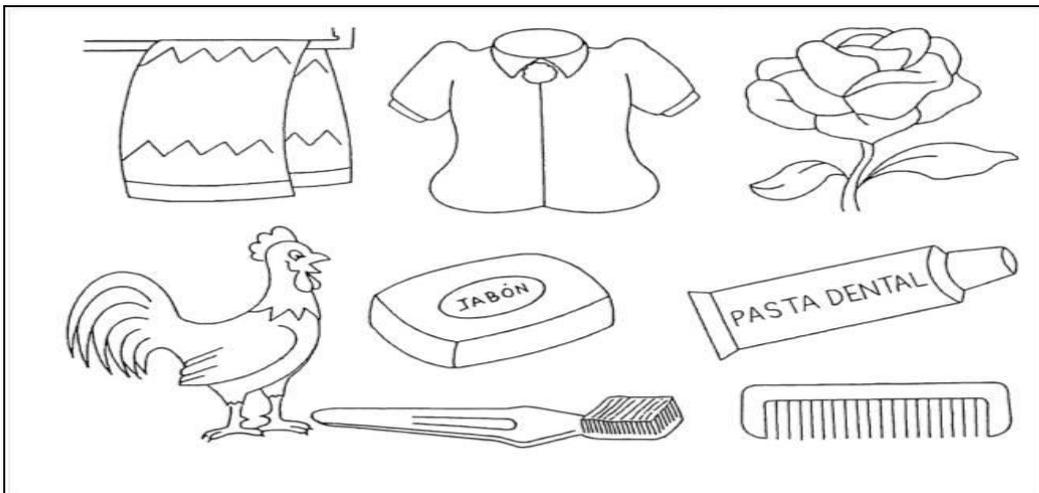
Concluimos diciendo que los carbohidratos o hidratos de carbono son básicos para el crecimiento, estos deben ser los de mayor consumo en especial se comparan con las proteínas y grasas.

Recomendamos que el niño o niña debe consumir diariamente nutrientes como: carbohidratos, proteínas y grasas. Una alimentación sana es una alimentación variada, de acuerdo a las porciones que deben consumir los niños o niñas de cinco años y los padres son los encargados de inculcarles a los niños una buena conducta alimentaria.

GUÍA DE OBSERVACIÓN APLICADA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABI PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE.

DÍA LUNES:

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Desarrollo Personal y Social
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Identidad y Autonomía”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Practicar hábitos de alimentación, higiene y cuidado personal con autonomía.
- ❖ **ACTIVIDAD:** Colorear los útiles de aseo.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas.



Fuente: <http://www.imagui.com/a/utiles-de-aseo-personal-para-colorear-c4eaxG9Lp> (Útiles de aseo personal para colorear)

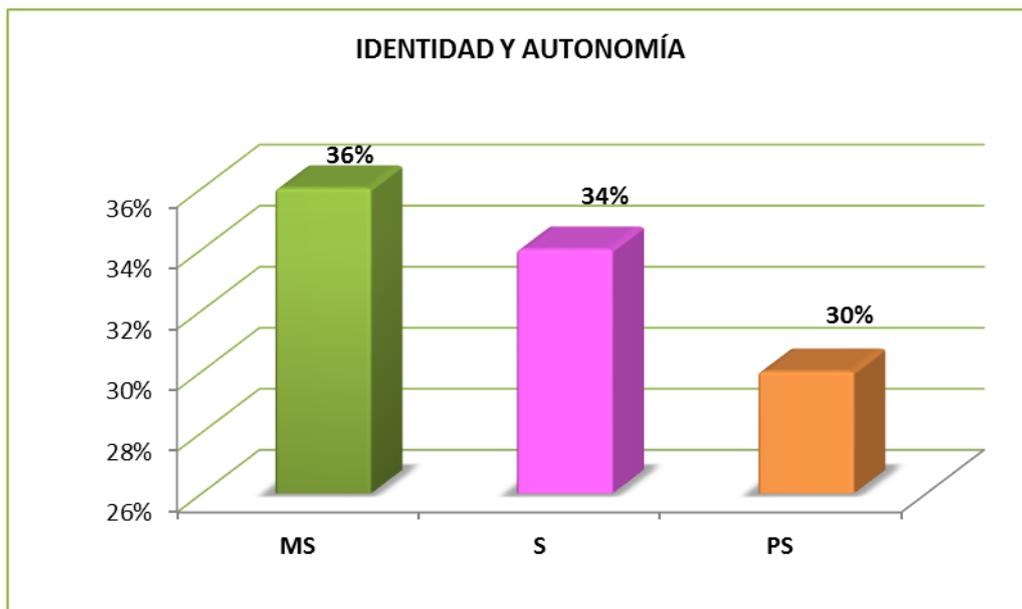
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

CUADRO N° 7

INDICADORES	CALIF.	f	%
Colorea cinco útiles de aseo.	MS	18	36%
Colorea cuatro útiles de aseo.	S	17	34%
Colorea tres útiles de aseo.	PS	15	30%
TOTAL		50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N° 7



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 36% de los niños y niñas evaluadas, colorea cinco útiles de aseo equivalente a Muy Satisfactorio, el 34% colorea cuatro útiles de aseo equivalente a Satisfactorio; y, el 30% colorea tres útiles de aseo.

Según los resultados el componente de Aprendizaje de Identidad y Autonomía desarrolla destrezas en los niños y niñas para que defiendan sus derechos, tomen decisiones sin ofender a los demás, realizan actividades por sí solos desarrollando la autonomía, responsabilidad, el pensamiento crítico y positivo de sí mismos para convivir en una sociedad siendo buenos ciudadanos y ciudadanas.

Concluimos diciendo que este progreso de autonomía personal les ayudará a establecer relaciones sociales más ricas que las podrán mantener hasta el momento.

Recomendamos a los padres de familia seguir ayudando a sus hijos a desarrollar destrezas practicando hábitos de alimentación, higiene y cuidados personales con autonomía para un buen desarrollo personal y social.

DÍA MARTES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Desarrollo Personal y Social
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Convivencia”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Demostrar solidaridad, colaboración y respeto mutuo a sus compañeros y demás seres que le rodean
- ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar los gráficos que demuestran respeto

RECURSOS: Hoja graficada y pinturas



Fuente: <http://www.wikepes.com/laminas-de-educar-en-valores.html> (láminas de valores para colorear)
 Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

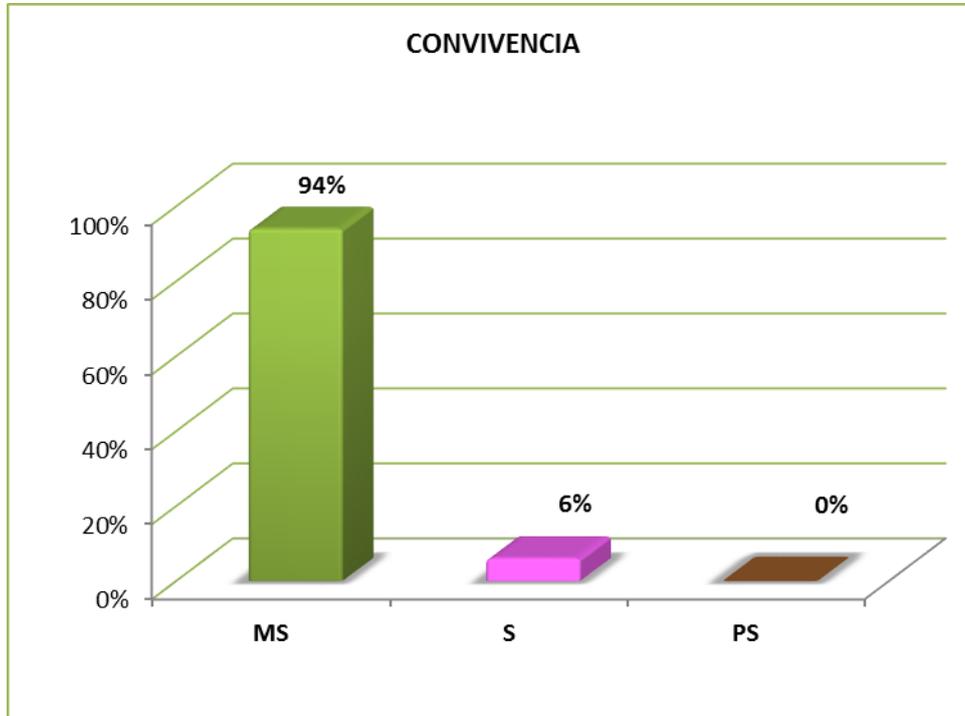
CUADRO N° 8

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF.	f	%
Pinta 3 gráficos que demuestra respeto.	MS	47	94%
Pinta 2 gráficos que demuestra respeto.	S	3	6%
Pinta 1 gráfico que demuestra respeto.	PS	-	0%
TOTAL		50	100%

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños y niñas de Primer Grado de E. B. De la Escuela Fiscal "General Pintag"

Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

GRÁFICO N° 8



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 94% de los niños y niñas evaluadas, pinta 3 gráficos que demuestra respeto equivalente a Muy Satisfactorio; y, el 6% pinta 2 gráficos que demuestra respeto equivalente a Satisfactorio.

Según los resultados los niños y niñas encuestados demuestran su conocimiento sobre los buenos valores, siendo un sumamente alto el porcentaje sobre el respeto, ya que desde pequeños deben crecer en un clima de igualdad y colaboración para que no exista cabida a la discriminación.

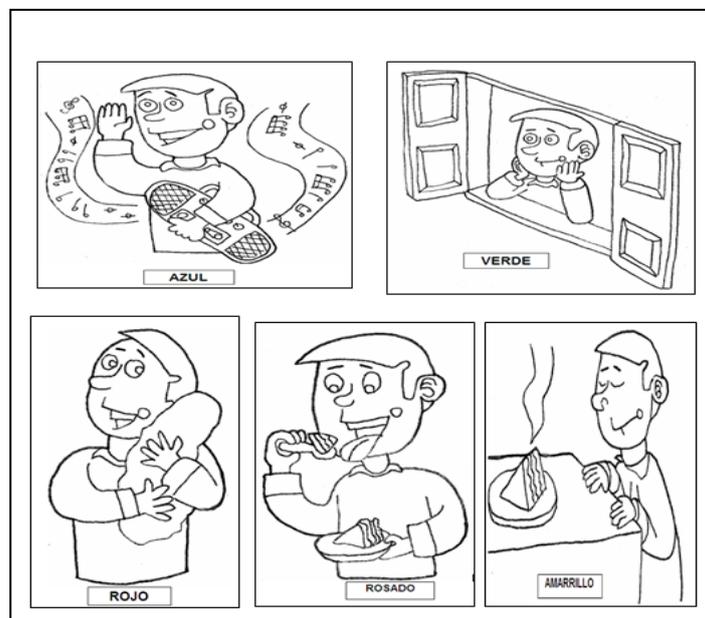
Concluimos diciendo que el mecanismo de convivencia permite crear la experiencia de compartir e involucrar a los niños y niñas a cultivar valores básicos para la convivencia.

Se recomienda a los padres de familia ayudar desarrollando destrezas en los niños y niñas para que defiendan sus derechos, tomen decisiones sin ofender a

los demás, realizan actividades por sí solos desarrollando la autonomía, responsabilidad, el pensamiento crítico y positivo de sí mismos para convivir en una sociedad siendo buenos ciudadanos y ciudadanas.

DÍA MIÉRCOLES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Conocimiento del Medio Natural y Cultural
 - ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Descubrimiento y comprensión del Medio Natural y Cultural”
 - ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
 - ❖ **DESTREZA:** Identificar los órganos de los sentidos y utilizarlos para reconocer sabores, texturas, sonidos, imágenes y olores que se encuentran en su entorno.
 - ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar los órganos de los sentidos de acuerdo a la consigna o código dado.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



Fuente: <http://webquestlossentidos.blogspot.com/>
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

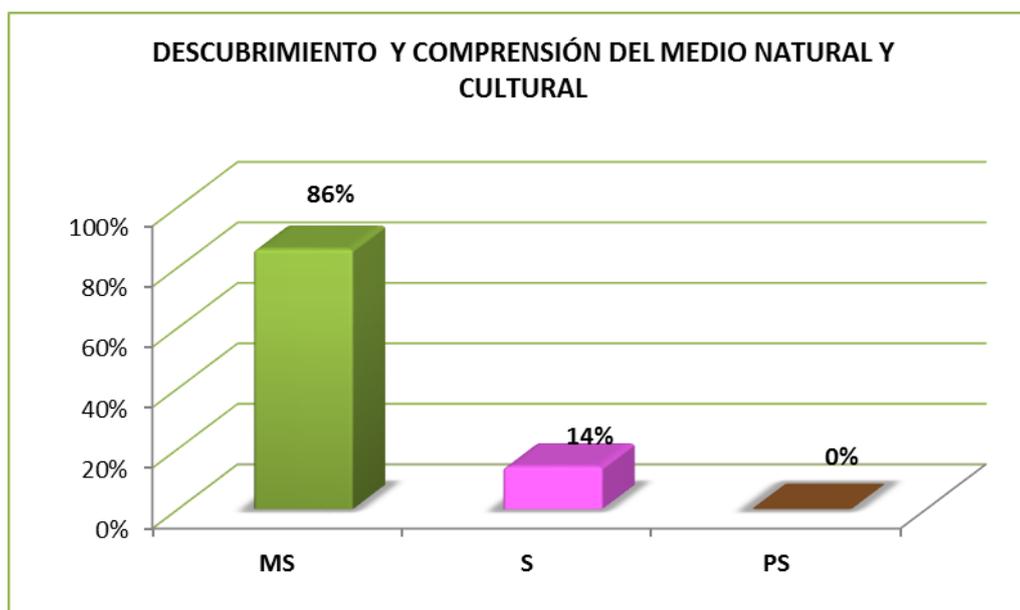
CUADRO N° 9

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF.	f	%
Pinta los 5 sentidos de acuerdo al código dado.	MS	43	86%
Pinta los 4 sentidos de acuerdo al código dado.	S	7	14%
Pinta los 3 sentidos de acuerdo al código dado.	PS	-	0%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N° 9



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 86% de los niños y niñas evaluadas, pinta los 5 sentidos de acuerdo al código dado equivalente a Muy Satisfactorio; y, el 14% pinta los 4 sentidos de acuerdo al código dado equivalente a Satisfactorio.

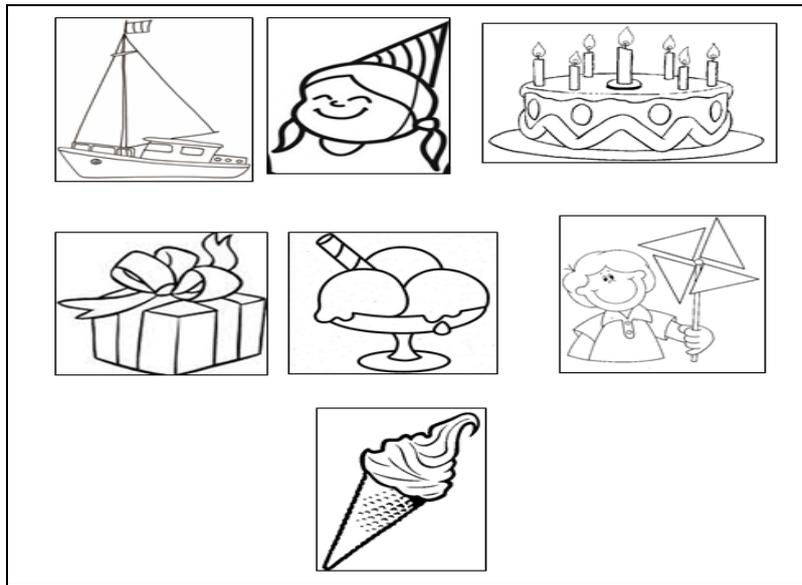
El componente de aprendizaje de descubrimiento y comprensión del medio natural y cultural fomenta en el niño y niña la oportunidad de descubrir y

conocer el medio natural y cultural de su entorno desarrollando actitudes (de curiosidad, respeto, comportamiento) y, el continuo interés por aprender. Fomenta sus capacidades cognitivas, a partir del conocimiento del uso y la aplicación de objetos, tecnologías y creaciones que se encuentran en las situaciones que va conociendo de su medio natural y cultural.

Es aconsejable dar a conocer al niño los órganos de los sentidos enseñándoles la función de cada uno de ellos: con la vista notamos lo que pasa a nuestro alrededor; con el gusto reconocemos los sabores; con el olfato olemos lo que está en el entorno; con el oído sentimos todos los sonidos y con el tacto reconocemos las cosas cuando las tocamos.

DÍA JUEVES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Conocimiento del Medio Natural y Cultural
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Relaciones Lógico Matemáticas”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Reconocer e identificar los cuerpos geométricos en objetos del entorno.
- ❖ **ACTIVIDAD:** Tachar los objetos que tienen forma triangular.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y lápiz



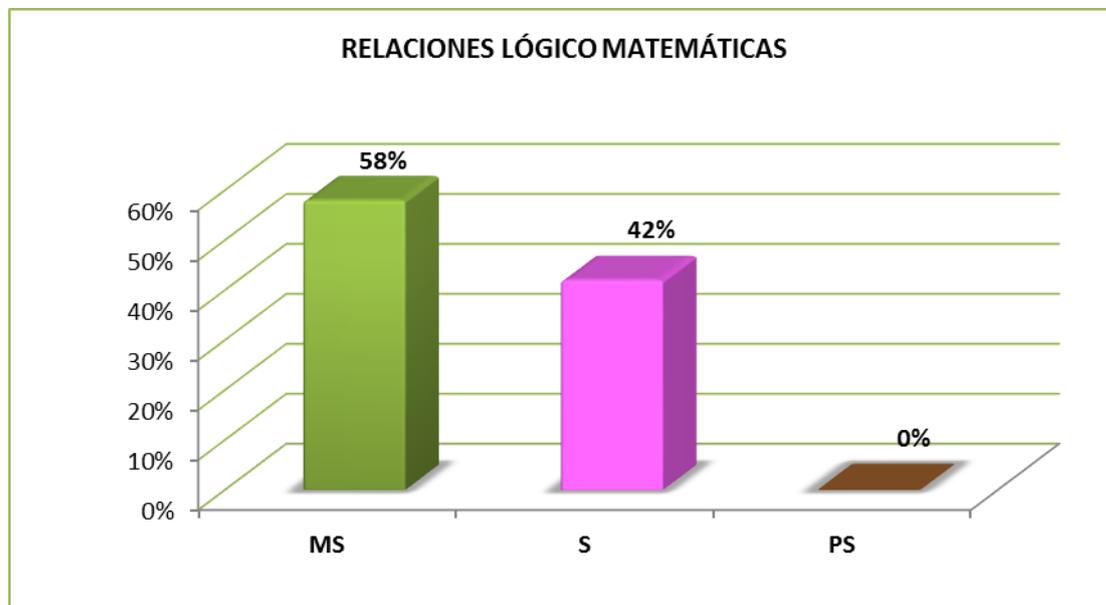
Fuente: <http://es.slideshare.net/yiramilena/secuencias-didacticas-10389362>
 Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

CUADRO N° 10

INDICADORES DE EVALUACIÓN		CALIF.	f	%
Tacha	4 objetos que tienen forma triangular.	MS	29	58%
Tacha	3 objetos que tienen forma triangular.	S	21	42%
Tacha	2 objetos que tienen forma triangular.	PS	-	0%
TOTAL			50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
 Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N° 10



Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia de Primer Grado de E. B. De la Escuela Fiscal "General Pintag"
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 58% de los niños y niñas evaluadas, tacha 4 objetos que tienen forma triangular equivalente a Muy Satisfactorio; y, el 42% tacha 3 objetos que tienen forma triangular equivalente a satisfactorio.

Como podemos observar en los resultados los niños o niñas encuestados desarrolla destrezas de lógico matemática ya que está relacionado con los otros componentes de aprendizaje tal es el caso de los componentes básicos del lenguaje hablar, escuchar, leer y escribir; sirven como vínculos necesarios entre la acción y la comprensión matemática.

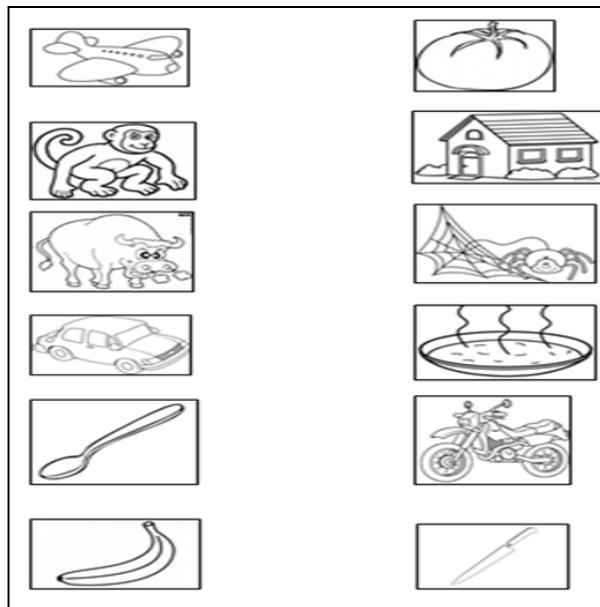
Concluimos diciendo el componente de Aprendizaje de Relaciones Lógico Matemáticas desarrolla Destrezas con Criterios de Desempeño como: estimar, comparar y relacionar actividades con las nociones de tiempo ayer, hoy, mañana, tarde y noche; identificar cantidades y asociarlas con los numerales.

Se recomienda que los niños o niñas al adquirir los aprendizajes matemáticos, desarrollan confianza en sí mismos y la habilidad de pensar en forma

abstracta; de esta manera se involucran activamente en ejercitar la matemática para interactuar con el mundo físico y con otros niños y adultos que los apoyen (en este caso los padres).

DÍA VIERNES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Comunicación Verbal y no verbal
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Comprensión y expresión oral y escrita”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Identificar, discriminar sonidos iniciales de las palabras (conciencia fonológica).
- ❖ **ACTIVIDAD:** Unir con líneas, los dibujos cuyos nombres comiencen con los mismos sonidos.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y lápiz



Fuente: <http://es.slideshare.net/Normamq/cuadernillo-46275234>

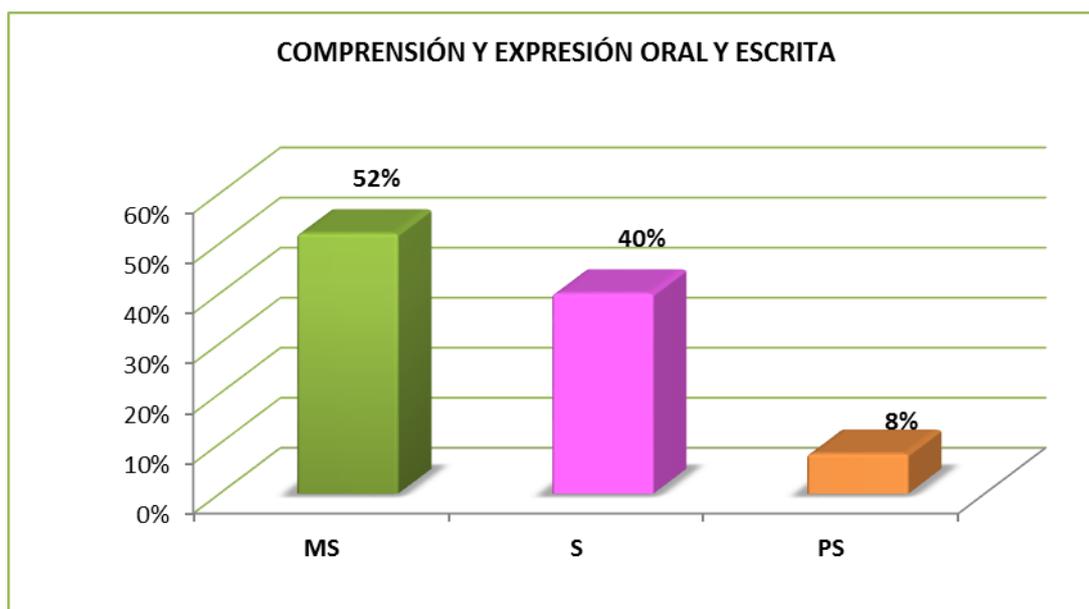
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

CUADRO N° 11

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF.	f	%
Une con líneas, los 5 dibujos que comienzan con los mismos sonidos.	MS	26	52%
Une con líneas, los 4 dibujos que comienzan con los mismos sonidos.	S	20	40%
Une con líneas, los 3 dibujos que comienzan con los mismos sonidos.	PS	4	8%
TOTAL		50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N° 11



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 52% de los niños y niñas evaluadas, une con líneas, los 5 dibujos que comienzan con los mismos sonidos equivalentes a Muy Satisfactorio; el 40% une con líneas, los 4 dibujos que comienzan con los mismos sonidos equivalentes a Satisfactorio; y, el 8% une con líneas, los 3 dibujos que comienzan con los mismos sonidos equivalentes a Poco Satisfactorios.

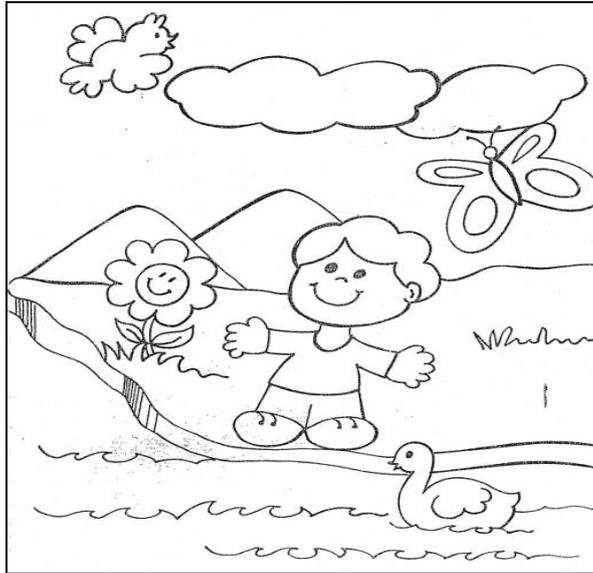
Como podemos observar en los resultados los niños o niñas encuestadas desarrolla destrezas de Aprendizaje de Expresión Oral y Escrita desarrolla las múltiples funciones del lenguaje como una facultad de los niños y niñas para que construyan significados y puedan comunicarlos a otros con propósitos definidos

Concluimos diciendo el componente del lenguaje se utiliza para crear, para procesar variadas informaciones y establecer múltiples interacciones. En este año se estimula el lenguaje en sus diferentes manifestaciones: escuchar, hablar, leer y escribir para que dominen el lenguaje oral como base para el aprendizaje de la escritura; desarrollando la capacidad de comunicación, expresión e interacción con el mundo.

Se recomienda que los niños o niñas desarrollen destrezas como escuchar exposiciones relacionadas con la naturaleza para discriminar, identificar, suprimir, cambiar y aumentar fonemas (sonidos) al inicio, al final y al medio de las palabras (conciencia fonológica)

DÍA LUNES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Comunicación Verbal y no verbal
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Comprensión y expresión Artística”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Expresa libremente vivencias relacionadas con la naturaleza a través del pintado
- ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar libremente.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



Fuente:

https://www.google.com.ec/search?q=lamina+de+utiles+de+aseo+para+colorear&biw=1440&bih=799&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiG-buowOPJAhVEbT4KHTYEAnIQ_AUIBigB&dpr=1#tbn=isch&q=la+naturaleza+y+el+medio+ambiente+para+colorear&imgsrc=6eVqX6BsQ55hSM%3A

Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

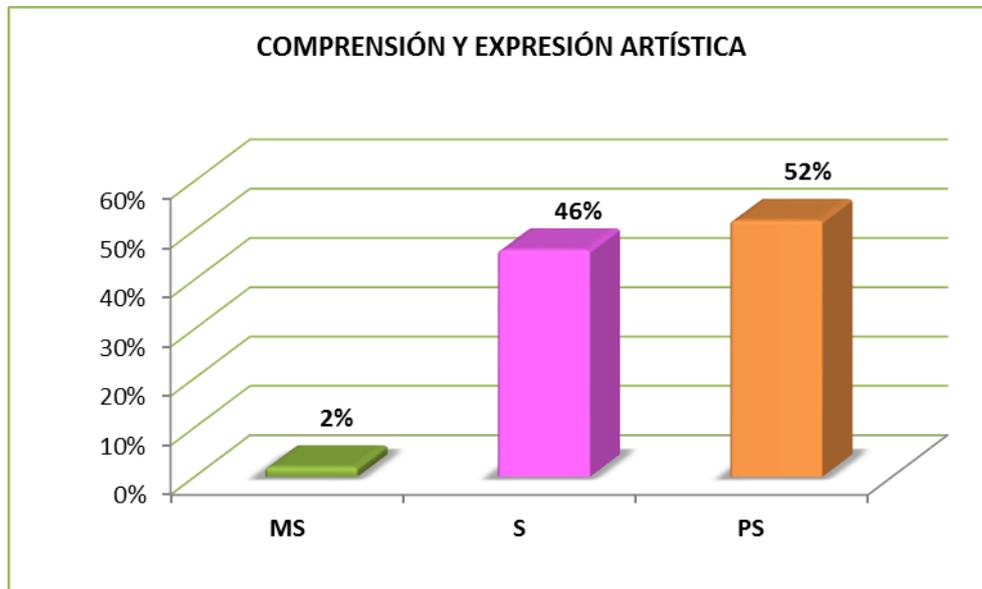
CUADRO N° 12

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF.	f	%
Pinta con estética el grafico de la naturaleza.	MS	1	2%
Pinta a medias con estética el grafico de la naturaleza.	S	23	46%
No pinta con estética el grafico de la naturaleza.	PS	26	52%
TOTAL		50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N° 12



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 52% no pinta con estética el gráfico de la naturaleza equivalente a Poco Satisfactorio; el 46% pinta a medias con estética el gráfico de la naturaleza equivalente a Satisfactorio; y, el 2% de los niños y niñas evaluadas, pinta con estética el gráfico de la naturaleza equivalente a Muy Satisfactorio.

Como podemos observar en los resultados los niños o niñas encuestadas no desarrollan el hábito de Aprendizaje de Comprensión y Expresión Artística careciendo de creatividad, la sensibilidad, a expresar sus sentimientos e intereses a través del dibujo y pintura.

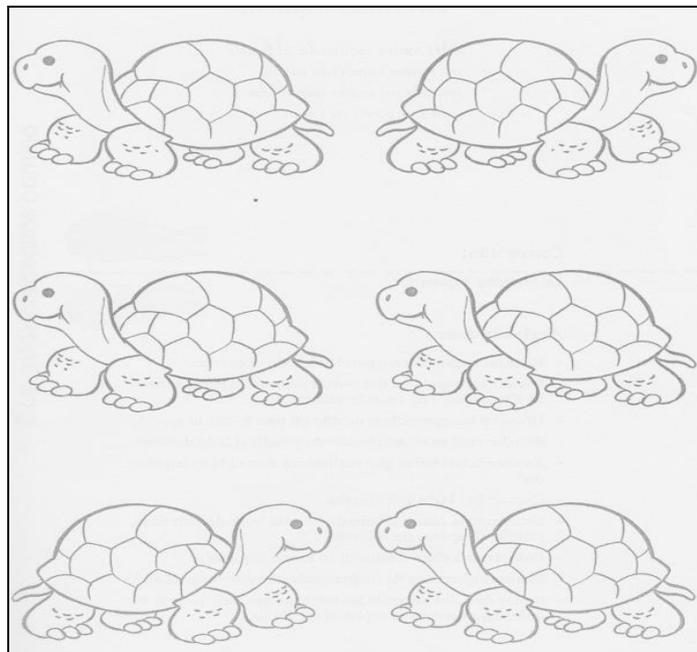
Concluimos diciendo que la educación artística proporciona la oportunidad para incrementar la capacidad de acción, la experiencia, la redefinición y la estabilidad. La figura que un niño dibuja o pinta es mucho más que unos cuantos trazos en un papel; cada dibujo es una expresión que refleja los sentimientos, la capacidad intelectual el desarrollo físico, la aptitud perceptiva,

el factor creados implícito, el gusto estético e incluso el desarrollo social del niño o niña.

Se recomienda que los niños o niñas aprendan que el desarrollo estético es el medio de organizar el pensamiento, sentimiento y las percepciones por medio de líneas, forma, color. La estética está íntimamente relacionada con la personalidad; la falta de organización o la disociación de partes dentro de un dibujo puede ser señal de falta de integración psíquica del individuo.

DÍA MARTES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Comunicación Verbal y no verbal
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Expresión Corporal”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Expresa libremente vivencias relacionadas con la naturaleza a través del pintado
- ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar las tortugas que se dirigen al lado izquierdo.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



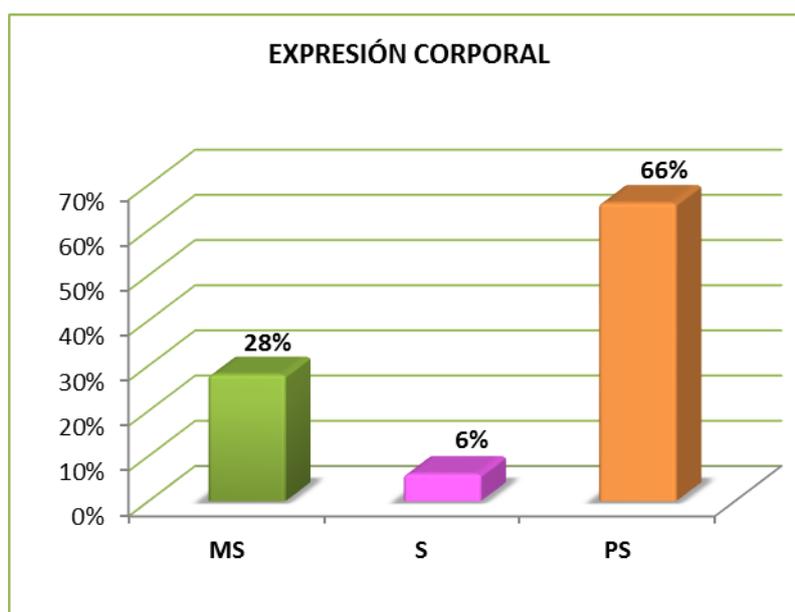
Fuente: <http://dibujoscolorear.net/tortuga-para-colorear>
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

CUADRO N° 13

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CALIF.	f	%
Pinta las 4 tortugas que se dirigen al lado izquierdo.	MS	14	28%
Pinta las 3 tortugas que se dirigen al lado izquierdo.	S	3	6%
Pinta las 2 tortugas que se dirigen al lado izquierdo.	PS	33	66%
TOTAL		50	100%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N° 13



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"
Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 66% de los niños y niñas evaluadas, pinta las 2 tortugas que se dirigen al lado izquierdo equivalente a Poco Satisfactorio; el 28% pinta las 4 tortugas que se dirigen al lado izquierdo equivalente a Muy Satisfactorio; y, el 6% pinta las 3 tortugas que se dirigen al lado izquierdo equivalente a Satisfactorio.

Como podemos observar en los resultados los niños o niñas encuestadas no desarrollan el hábito de Aprendizaje de Comprensión y Expresión Artística careciendo de creatividad, la sensibilidad, a expresar sus sentimientos e intereses a través del dibujo y pintura.

Concluimos diciendo que la educación artística proporciona la oportunidad para incrementar la capacidad de acción, la experiencia, la redefinición y la estabilidad. La figura que un niño dibuja o pinta es mucho más que unos cuantos trazos en un papel; cada dibujo es una expresión que refleja los sentimientos, la capacidad intelectual el desarrollo físico, la aptitud perceptiva, el factor creados implícito, el gusto estético e incluso el desarrollo social del niño o niña.

Se recomienda que los niños o niñas aprender que el desarrollo estético Es el medio de organizar el pensamiento, sentimiento y las percepciones por medio de líneas, forma, color. La estética está íntimamente relacionada con la personalidad; la falta de organización o la disociación de partes dentro de un dibujo puede ser señal de falta de integración psíquica del individuo.

RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

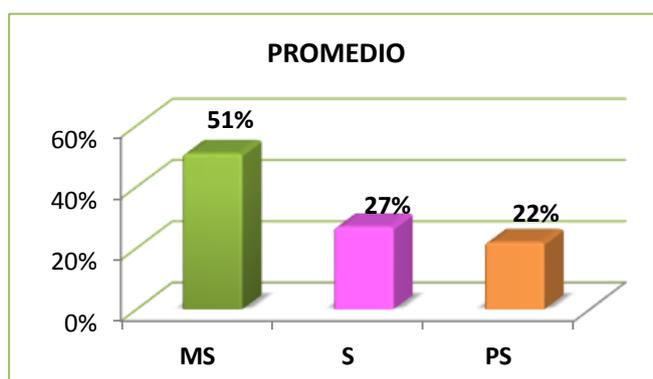
CUADRO N° 14

INDICADORES DE EVALUACIÓN	MUY SATISFACTORIO		SATISFACTORIO		POCO SATISFACTORIO	
	F	%	F	%	f	%
Identidad y Autonomía	18	36%	17	34%	15	30%
Convivencia	47	94%	3	6%	-	0%
Descubrimiento y Comprensión del Medio Natural y Cultural	43	86%	7	14%	-	0%
Relaciones Lógico Matemática	29	58%	21	42%	-	0%
Comprensión y Expresión Oral y Escrita	26	52%	20	40%	4	8%
Expresión Artística	1	2%	23	46%	26	52%
Expresión Corporal	14	28%	3	6%	33	66%
PROMEDIO		51%		27%		22%

Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

GRÁFICO N° 14



Fuente: Encuesta a los padres de familia de la escuela fiscal "General Pintag"

Elaboración: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 51% del total de niños y niñas evaluadas tienen un aprendizaje Muy Satisfactorio, el 27% Satisfactorio y el 22% Poco Satisfactorio.

Como podemos observar en los resultados los niños o niñas en su mayoría cumplen con los conocimientos impartidos a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

Concluimos diciendo que los estudiantes de Primer Año de Educación General Básica necesitan explorar, jugar, descubrir, ser los protagonistas de su aprendizaje para que éste resulte significativo y duradero. Está en manos de los docentes aprovechar las situaciones de la vida cotidiana de los estudiante en las que haya oportunidad para desarrollar sus destrezas.

Se recomienda que los niños o niñas desarrollen los valores y conocimientos impartidos durante su periodo lectivo, practicándolos diariamente en su entorno familiar y como no también en su entorno social.

g. DISCUSIÓN

Con la finalidad de comprobar el objetivo específico una vez aplicada la encuesta a los padres de familia, permitió comprobar el primer objetivo específico: Establecer los grupos de alimentos que consumen los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia Manabí. Periodo Lectivo 2014 – 2015, se tomó como referencia la pregunta 6 ¿Señale lo que consume su hijo/a? los padres de familia encuestados manifiestan que sus hijos e hijas consumen de 2 a 3 días a la semana: pescado fideos, pollo, frutas, leguminosas, jugos naturales, pan, carnes rojas, queso, huevos. Los de padres de familia encuestados manifiestan que sus hijos e hijas consumen de 1 día a la semana: refresco, galletas, frituras, dulces, yogurt, jugos embotellados o enlatados, pasteles, leche, queso. Se estableció los grupos de alimentos que consumen los niños y niñas en Primer Grado de 2 a 3 días o en ocasiones 1 día a la semana son: Panes, cereales, arroz y pasta, son fundamentales para el niño porque le aportan la energía que necesita cada día. Frutas, verduras y hortalizas, aportan al niño vitaminas y fibra que sirven para reforzar su sistema inmunológico, formar y mantener sanos los huesos, dientes, piel y retina. Carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos; contienen hierro para evitar la anemia y no tener problemas de crecimiento. Productos Lácteos, aportan calcio al niño, imprescindible para la buena formación de los huesos y dientes. Y grasas y aceites, son esenciales para una buena dieta en el niño, ya que aportan omega -3, el cual ayuda a tener un corazón sano. Una alimentación sana es una alimentación variada, de acuerdo a las porciones que deben consumir los niños de cinco años y los padres son los encargados de inculcarles a los niños una buena conducta alimentaria.

El segundo objetivo específico: determina el aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí periodo lectivo 2014 –

2015. Se aplicó una Guía de Observación a los niños y niñas de Primer Año donde se obtuvieron resultados: en total 51 niños y niñas evaluadas tienen un aprendizaje Muy Satisfactorio, el 27 Satisfactorio y el 22 Poco Satisfactorio.

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. El aprendizaje que desarrollan los niños y niñas es valorado o evaluado a través de sus destrezas, por la capacidad que tienen para buscar soluciones a las situaciones problemáticas que se les presenta articulando cada uno de los componentes del eje de aprendizaje.

De esta manera para cumplir con el objetivo general: Determinar la Nutrición y su relación con el aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal "General Pintag" del cantón Bolívar de la provincia de Manabí. Al realizar el análisis de los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los padres de familia y la guía de observación a los niños y niñas de primer grado se determinó que la Nutrición tiene relación con el aprendizaje; a esta edad los niños necesitan una nutrición y alimentación variada para que reciba los nutrientes, vitaminas, proteínas, carbohidratos y grasas necesarias para su crecimiento y desarrollo de esta manera su cerebro se desarrolla adecuadamente para cumplir con las funciones cognitivas necesarias para el aprendizajes como son: atención, memoria, lenguaje, razonamiento, así como las actividades motrices.

h. CONCLUSIONES

De la investigación realizada se determina las siguientes conclusiones:

- En la presente investigación se ha logrado identificar la falta de conocimiento que tienen los padres de familia sobre la nutrición y su relación con el aprendizaje en el niño y niña, ya desempeña un factor muy importante tanto en la salud, como en el desarrollo intelectual del estudiante.
- Se debe enseñar* que los niños y niñas "coman de todo" sin que los alimentos se conviertan en un premio o castigo, la ingesta de alimentación debe distribuirse en 4-5 comidas al día para repartir el aporte calórico diario que su cuerpo va gastando la energía que necesita para funcionar.
- Como los niños y niñas preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.
- En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

- Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías.

i. RECOMENDACIONES

Analizar los parámetros técnicos de los resultados obtenidos en el tema de la nutrición y su relación con el aprendizaje de los niños y niñas de la presente investigación, se plantea las siguientes recomendaciones:

A LA INSTITUCION EDUCATIVA

- Implementar procesos de conocimientos a los padres de familia, a través de programas de capacitación sobre la nutrición y su relación con el aprendizaje.
- A las Maestras de Primer Grado deben inculcar en los niños y niñas la alimentación sana y saludable a través de frecuentes diálogos sobre este tema en el aula así los niños comentaran esto con sus padres y a su vez solicitarán a su mamá que preparen ciertos alimentos que recomienda su maestra.
- A las Autoridades y Maestros de la Escuela Fiscal “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí fomentar hábitos nutritivos en los hogares de los niños y niñas de primer año, informarles de las cantidades y frecuencia que deben consumir de cada grupo alimenticio de acuerdo a la edad de sus hijos para que estos pueden desarrollar sus actividades motrices y cognitivas; con una óptima nutrición se contribuye al adecuado neurodesarrollo del cerebro en sus funciones: atención, memoria, lenguaje, razonamiento, aprendizaje.
- Las comidas escolares son parte importante de la ingesta nutricional del niño y niña. En el cual las maestras deben asegurarse que ellos elijan los alimentos correctos en el colegio.

- Proponer a las maestras que en su planificación de determine un tiempo adecuado para realizar actividades de motivación de cómo debe llevar una excelente alimentación el niño/a.

PROPUESTA DE LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

Elaborar y proponer una Guía Práctica de Nutrición Infantil a los Padres de Familia a través de un Taller para lograr un mejor desempeño escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje del primer Grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal “GENERAL PINTAG” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA



GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN INFANTIL”

AUTORA:

ANDREA CAROLINA JARAMILLO NARANJO.

DIRECTORA:

LIC. MARIA DEL CISNE SUÁREZ ENRIQUEZ, MG.SC

LOJA- ECUADOR

2016

TEMA:

Guía Práctica de Nutrición

Infantil”



a.- INTRODUCCIÓN

La “Guía práctica de Nutrición Infantil” es una oportunidad para que los padres de familia conozcan cómo lograr una mejor nutrición, con consejos aplicables a la alimentación cotidiana de la familia. Esta guía aporta valiosos conocimientos que permitirán mejorar la forma de alimentarse y con ello, mejorar la calidad de vida de cada miembro de la familia.

La alimentación es un factor vital, sin ella no sería posible la vida, de ella depende la salud, el desempeño físico e intelectual. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de uno de los nutrientes, ocasiona diversos problemas de salud..

Mediante la presente guía de nutrición, se logrará elevar la salud, el desarrollo y la calidad de vida de los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica General a través de una alimentación saludable y equilibrada, para lograr potenciar el mejor desarrollo de parvulario y con ello, de la sociedad.

Los temas que se desarrollarán son: ¿Qué es la nutrición, Factores que influyen en los hábitos alimentarios del escolar, , Distribución adecuada de la alimentación y Lonchera Saludable.

b.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

“Guía práctica de Nutrición Infantil”, sin duda alguna, una buena calidad de vida, dependerá de una adecuada nutrición, que potencia las habilidades, los conocimientos y la salud de los niños así como los miembros de la familia. Con esta guía se pretende aportar conocimientos que ayuden a desarraigar malos hábitos alimentarios en la población de Primer Año de Educación General Básica, para incluir nuevos y buenos hábitos en esta etapa de desarrollo del niño o niña. Estos nuevos aprendizajes sobre la buena alimentación en la familia, ayudarán en la adquisición de hábitos saludables que podrán transmitirse a las generaciones venideras.

GENERALIDADES

Los primeros años de su vida escolar, la importancia de tener una alimentación variada y adecuada, que incluyan las proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, para poder crecer fuertes y sanos, es decir gozar de un buen estado de salud, fundamental para el logro de destrezas y desarrollo de los objetivos educativos y por ende el logro de un buen desempeño escolar y demás actividades que realizan en su diario vivir.

La “Guía práctica de Nutrición Infantil” está dividida en dos secciones: la primera parte está dirigida a los padres de familia y la segunda parte a los maestros de primer año con el objetivo que repliquen actividades pedagógicas sobre la nutrición dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Se establece los siguientes objetivos que se pretende alcanzar en los padres de familia a través de la Guía práctica de Nutrición Infantil:

- Conocer los alimentos que componen una verdadera alimentación y su procedencia animal o vegetal.
- Practicar hábitos de alimentación e higiene.
- Valorar la importancia de consumir alimentos nutritivos

FUNDACIÓN CIENTÍFICA

Nutrición.- LÓPEZ, Consuelo. (2005), en su Manual Teórico Práctico dice que: “Es el conjunto de procesos biológicos, merced de los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza elementos químicos contenidos en los alimentos.” (pág.320).

La nutrición es el resultante de procesos que empieza en la alimentación, la cual la realizamos de forma voluntaria, está dirigida a la selección y preparación de los alimentos, una vez conseguidos los alimentos, comienzan los procesos involuntarios como; la digestión que empieza en la boca, mediante la acción de la masticación y salivación, continuando con él; metabolismo

(transformación que sufren los alimentos una vez absorbidos), en el cuál el organismo aprovecha los nutrientes que contienen los alimentos, para formar músculo, sangre, piel, tejidos, otros producen la energía requerida para mantener las funciones vitales como: respiratorias, digestivas; una vez que el organismo aprovecho todas las sustancias requeridas, las restantes que no son aprovechadas son eliminadas en las heces fecales y orina.

c.- JUSTIFICACIÓN

El estado nutricional del niño es que su organismo cuente con el aporte de nutrientes necesarios como: proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Los hábitos alimenticios, se desarrollan en la infancia, las niñas y niños se identifican con el comportamiento de los adultos, es así que el proceso de socialización y aprendizaje comienza en la familia, donde se forman estilos de vida y hábitos alimenticios.

Por tanto la infancia es la mejor época para adquirir buenos hábitos alimenticios, ya que estos como los demás modelos de comportamiento son adquiridos por repetición. Los hábitos nutricionales adquiridos en la infancia se modifican muy poco en los años posteriores, ya que el aprendizaje se produce fundamentalmente en esta etapa de la vida. Los niños son los mejores receptores, por ello es importante una buena educación nutricional.

La “Guía práctica de Nutrición Infantil” es importante desarrollarla para mejorar la nutrición, de las niñas y niños del Primer Año de Educación Básica de la escuela Fiscal “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí, la mayoría de padres de familia desconoce las cantidades de los grupos alimenticios que deben brindar de acuerdo a la edad de su hijo e hija. Con este aporte, los padres de familia tendrán un conocimiento sobre la nutrición y podrán contribuir en el mejoramiento de la salud y bienestar a las niñas y niños.

d.- OBJETIVOS

GENERAL:

Elaborar y proponer una Guía Práctica de Nutrición Infantil a los Padres de Familia a través de un Taller para lograr un mejor desempeño escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje del primer Grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí .

ESPECÍFICOS:

- Orientar a padres de familia para que enseñen a sus hijos desde los primeros años de vida, la importancia de tener una alimentación variada y adecuada, que incluyan las proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, para que crezcan sanos y fuertes.
- Aportar conocimientos que ayuden a desarraigar malos hábitos alimentarios en la población de Primer Año de Educación General Básica.

DESARROLLO DE LA GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN INFANTIL

PRIMERA PARTE DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE PRIMER AÑO

¿Qué es la nutrición?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define así a la Salud: “Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Y la alimentación es uno de los pilares fundamentales para que este estado de bienestar se cumpla. Conozcamos, de una manera muy sencilla, la historia de la Nutrición.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

A través de los tiempos se han usado distintos esquemas para representar la importancia de una buena nutrición mediante la ingesta equilibrada de los alimentos. Entre ellos han estado las Pirámides, creadas por distintas instituciones científicas de diferentes países. Una de las más modernas es la Pirámide de la estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo del reino español, elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), 2007, que pone mucho énfasis no solo en el consumo adecuado de alimentos, sino también en la práctica de deportes y/o ejercicio y en el consumo diario de agua, uno de los nutrientes esenciales que no ha figurado en otras pirámides. También está la Pirámide de alimentos antioxidantes del “Centre d’Ensenyament de Nutrició i Dietètica” (CESNID) adscrito a la Universitat de Barcelona, 2005, o la Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2004, que incluyen también ejercicio y consumo de agua.

No es lo mismo “alimento” que “nutriente”

Alimento.- Es toda sustancia de origen animal o vegetal que ingresa por la boca y que tiene características organolépticas, es decir que intervienen los 5 sentidos para identificarlo. Un alimento puede ser degustado y saber si es amargo o dulce; puede ser olido y reconocer si huele rico o no; puede tocarse y saber si está duro o blando; puede mirarse y saber de qué alimento se trata e incluso puede hasta oírse: podemos escuchar el crujido que hace un alimento al freírse o el ruido de un coco al ser partido.

El hombre necesita alimentarse para vivir. Pero puede estar bien o mal alimentado, porque el hecho de que los alimentos ingresen por la boca, no significa necesariamente que la alimentación sea la adecuada. Para ello debe existir un equilibrio y éste se da por la presencia balanceada de los nutrientes en la alimentación.

Nutriente.- Es una sustancia química que se encuentra dentro de los alimentos y que por lo tanto no la podemos ver, ni tocar, etc., pero que cumple una determinada función dentro del organismo, para formación, mantenimiento y reconstrucción de nuestros tejidos, como fuente de energía o como reguladores.

Se llaman Nutrientes Esenciales y son 6. Uno de ellos es el agua. Los otros 5 se dividen en dos grupos: Macronutrientes y Micronutrientes.

- Macronutrientes son: las proteínas, hidratos de carbono y las grasas.
- Micronutrientes son: minerales y vitaminas

Macronutrientes

1. **Proteínas:** Son nutrientes indispensables para la vida, porque permiten el crecimiento, mantenimiento y reposición de tejidos, esencialmente, así como también permiten la formación de enzimas, hormonas y otras sustancias indispensables. Pueden ser de origen animal y vegetal. Las proteínas son los ladrillos con los que se construyen los órganos y tejidos de nuestro cuerpo. Es por esto que en la edad preescolar o época de crecimiento el cuerpo utiliza a las proteínas para desempeñar funciones específicas en el organismo como: para construir el corazón, formar piel, etc.

Proteínas de origen animal

Son las que se conocen como proteínas de Alto Valor Biológico (A.V.B.), porque contienen todos los aminoácidos esenciales.

Las vísceras: Hígado, riñón, corazón, y otros que no son vísceras pero que se los incluye en esta clasificación: sesos, guatita, lengua, ubre, etc.

También contienen proteínas el huevo y la leche y derivados, como yogurt, queso y crema de leche.

Proteínas de origen vegetal

Llamadas también de Bajo Valor Biológico (B.V.B) o proteínas incompletas, porque no contienen todos los aminoácidos esenciales.

Son las que se encuentran en las leguminosas, llamadas comúnmente granos secos:

2. **Hidratos de carbono:** Estas sustancias químicas, también llamadas “carbohidratos”, sirven especialmente para proporcionar energía inmediata. Sin ellas no podemos realizar de manera adecuada nuestras actividades diarias como pensar, trabajar, estudiar, practicar deportes, caminar, etc.
3. **Grasas:** Proporcionan al organismo energía de reserva y entre sus características está el mejorar el sabor de las comidas.

Los aceites más saludables son los de oliva, de maíz, de girasol y de canola.

Micronutrientes

Son llamados de este modo porque el organismo los necesita en pequeñas cantidades y no porque sean menos importantes que los macronutrientes. Se trata de las Vitaminas y los Minerales, y se los conoce como elementos reguladores de las funciones del organismo.

4. **Vitaminas:** Las vitaminas pueden ser hidrosolubles o solubles en agua y son: tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C. Se absorben por mecanismos activos y pasivos, no se almacenan en cantidades apreciables en el cuerpo y se excretan por la orina.

Las vitaminas liposolubles, o solubles en grasa, son la A, D, E y K. Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos o grasas de la dieta y se excretan por las heces. Algunos alimentos ricos en ellas: vegetales verdes, zanahoria, leche, pescado, legumbres, nueces, yema de huevo, entre otros.

5. Minerales: Los minerales se clasifican como macro minerales y micro minerales. Se consideran estos nutrientes como esenciales para la función de los seres humanos y junto con las vitaminas sirven para la prevención de enfermedades.

Los macro minerales son: Calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre.

Los micro-minerales son: Hierro, zinc, yoduro, selenio, magnesio, fluoruro, molibdeno, cobre, cromo, cobalto y boro.

Se encuentran principalmente en mayor cantidad en frutas y vegetales, pero también están en los demás alimentos, en diferentes cantidades. Por lo tanto, una alimentación variada y equilibrada permitirá al organismo proveerse de manera adecuada de estos nutrimentos.

6. El agua: Nuestro cuerpo está compuesto por un 60% de agua, por lo tanto para el perfecto funcionamiento de órganos, aparatos y sistemas la presencia del agua es indispensable. Se decía antes que era necesario tomar de 8 a 10 vasos diarios de agua.

Actualmente, la tendencia es de que cada ser humano debe reconocer lo que necesita diariamente para vivir con salud, en relación al agua. Si se hace ejercicio, la ingesta será mayor. Si se practica un deporte profesionalmente, igualmente el aumento del consumo de agua debe existir. Si se vive en un lugar cálido, aumentar el consumo de agua es lógico. Si hay deshidratación, si hay insolación, se debe consumir más agua.

También se necesita la presencia del agua para el intercambio intra y extracelular, que no vemos pero que es imprescindible, así como para mantener la lubricación de los órganos internos y de la piel. Muy importante además como lubricante para el movimiento intestinal adecuado. En fin, ¡el agua es vida!

7. **La Energía:** El organismo necesita energía para desarrollar sus funciones, incluyendo el trabajo físico, el mantenimiento de la temperatura corporal, el trabajo continuo del corazón y los pulmones, reparar los tejidos dañados y mantenerse en perfecto estado de salud, además del crecimiento en los niños en las primeras etapas del desarrollo. Esta energía se obtiene de los nutrientes contenidos en los alimentos, fundamentalmente de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, mediante un proceso de oxidación (combustión). La energía conseguida se utiliza para todos los procesos químicos que realizan las células del organismo, denominados en general “metabolismo”.

¿En qué usamos la energía?

Si comparamos nuestro cuerpo con un carro, la energía liberada al consumir gasolina (alimentos) sirve para que el carro ande (trabajo mecánico), que suene la radio (trabajo eléctrico) o para proporcionar calor o frío, según las necesidades (trabajo térmico). En el cuerpo humano, la energía liberada por los alimentos puede utilizarse de las siguientes formas:

- Como calor para mantener la temperatura corporal.
- Como impulsos eléctricos para transmitir mensajes a través del sistema nervioso.
- Como energía para mantener el trabajo muscular.
- En forma de reserva, cuando consumimos demasiada.

La mayor parte de la energía que consumimos la empleamos en el trabajo interno de nuestro organismo, como transportar las sustancias nutritivas a todas las células del cuerpo.

¿A qué llamamos “valor energético” de los alimentos?

Es la cantidad de calorías que se desprende cuando se quema completamente un gramo de los mismos. Si la reacción se produce en un laboratorio, se habla

de calor de combustión química, y si se produce en vivo, se habla de calor de combustión fisiológica (energía metabólica).

La unidad de energía es la caloría (cal). Cuando calculamos la energía contenida en un alimento utilizamos entonces las calorías. Los principios inmediatos nos proporcionan la siguiente cantidad de cal:

- Hidratos de carbono 4 cal por gramo.
- Proteínas 4 cal por gramo.
- Grasa 9 cal por gramo.

DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LA ALIMENTACIÓN EN GRUPOS DE ALIMENTOS Y PORCIONES.

Leche o derivados			
	Opciones de alimentos		
3 porciones diarias	Leche natural no saborizada	1 vaso de 5 onzas	Niños de 3 a 5 años
	Yogurt	1 vaso de 5 onzas	
	Queso	1 tajada de 30 g.	

Vegetales			
	Opciones de alimentos		
2 porciones diarias	En sopas, estofados o ensaladas de brócoli, espinacas, cremas, zanahoria, veteraba, etc.	3 cucharadas soperas	Niños de 3 a 5 años

Frutas			
2 porciones diarias	Opciones de alimentos		
	Naranja, mandarina	1 unidad	Niños de 1 a 5 años
	Manzana, pera, durazno	1/2 unidad	
	Guineo	¼ de unidad	
	Papaya, melón	½ de taza	
	Frutillas	5 unidades	
	Guayaba, maracuyá	1 unidad	

Carnes y huevo			
	Carne de res, cerdo o pescado	30 g./1 onza 60 g/ 2 onzas ½ taza si es molida	Niños de 3 a 5 años
	Pollo	¼ pechuga o 1 muslo pequeño o 1 ante pierna pequeña. ½ pechuga o 1 muslo o 1 ante pierna sin piel	
	Huevo	1 unidad	Niños de 1 a 5 años
	Jamón	1 tajada	
	Salchicha	1 unidad mediana	

Granos secos		
Frejol, lenteja, garbanzos	4 cucharadas soperas	

<i>Azúcares y derivados (eventualmente)</i>		
Azúcar, miel	2 cucharadas	Niños de 1 a 5 años
Gelatina	1 taza	
Chocolate	1 unidad pequeña	
caramelos	2 unidades	
Flan o budín	½ taza	

Elaborada por: Andrea carolina Jaramillo Naranjo.

LONCHERA SALUDABLE

Los padres de familia deben de respetar los gustos y preferencias de sus hijos e involucrarlos en la preparación de las meriendas. A los niños se les debe explicar cuáles son los alimentos sanos y las porciones adecuadas para estar saludable, y de ser posible darle variedad de opciones de alimentos para evitar que se aburran.

La función de la lonchera es de darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo. Se debe tener claro que la lonchera no reemplaza ninguna de las comidas principales como el desayuno o almuerzo.

Las loncheras saludables permiten a los niños en sus etapas de crecimiento, desarrollo físico e intelectual, satisfacer parte de sus necesidades energéticas y de nutrientes, permitiendo así que estos procesos se realicen de la mejor manera posible. Una lonchera saludable es una de las comidas recomendadas para satisfacer parte de la energía y de los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del niño.

Las loncheras saludables son una fuente de energía adicional para que los niños mantengan su atención y aprendizaje. Además, están constituidas por alimentos que proporcionan energía, los cuales pueden combinarse con alimentos que aporten proteínas de origen animal, a los cuales puede adicionarse productos lácteos (leche, yogurt, kumis, queso) y algún tipo de fruta entera o en jugo. Se deben evitar las golosinas, gaseosas, alimentos con alto

contenido de grasa y en lo posible, la lonchera debe prepararse en casa. Es importante resaltar que los alimentos que se envíen en la lonchera deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.

Alternativas de colaciones para llevar en la lonchera

Alternativa 1: fruta picada, sándwich de queso, yogur

Alternativa 2: Leche con cocoa sin azúcar, 2 tortillas de verde con queso, 5 uvas

Alternativa 3: Arroz con leche, Piña en trocitos

Alternativa 4: 1 yogurt con cereal, 1 guineo, 1 sándwich de queso, agua

Alternativa 5: Sándwich de jamón con tomate, jugo de naranja natural, 1 manzana.

Alternativa 6: Pan con atún, jugo de papaya, manzana

Alternativa 7: Hot dog, jugo de maracuyá, papaya picada

Alternativa 8: leche, huevo duro, pan, mandarina

Alternativa 9: Pan con mermelada, leche, mandarina

Alternativa 10: Dulce de leche, limonada, manzana

Alternativa 11: Pan con tortilla de huevo, leche, guineo maduro

Alternativa 12: Pan con mantequilla, leche, mango

Alternativa 13: Pan con queso y jamón, jugo de naranja, uvas

Alternativa 14: ½ taza de arroz con leche, 5 galletas marías, 3 guayabas, frutillas o durazno

Alternativa 15: 1 sándwich de ensalada de atún, 1 pera, agua

Recomendaciones:

- No es recomendable acompañar el refrigerio con mayonesa, mostaza o cualquier salsa.
- Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros
 - Lavar diariamente la parte interna de la lechera para prevenir enfermedades
 - Usar servilletas de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.

Es importante que en la edad preescolar los niños adquieran hábitos alimentarios e higiénicos que han de perdurar por el resto de su vida, si estos son correctos contará con buenas bases para su desarrollo físico y mental, es por ello que se debe inculcar el rechazo por alimentos de bajo valor nutritivo los conocidos con el nombre de alimentos chatarra como: colas, cachitos, doritos, caramelos, chupetes, con los cuales se siente una sensación de llenura, que no nutre al organismo. Además los alimentos que contienen cantidades elevadas de azúcar pueden aumentar la aparición de caries dental y desplazar el consumo de alimentos ricos en nutrientes.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS



DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

ACTIVIDAD NO1

Desayuno

OBJETIVO	PARTICIPANTE	INGREDIENTES	PROCESO
<p>Concientizar a los niños y niñas la importancia del desayuno antes de ir a clases para obtener energía.</p>	<p>Niños y niñas</p>	<p>Machica. Leche hervida, azúcar. Vasos. Cucharadas. Frutas .</p>	<p>el maestro inicia con una canción: Uno...el desayuno es la comida más importante del día porque nos llena de energía para empezar el día. Dos... si tomo leche mis huesos crecen. Tres...los cereales me fortalecen. Cuatro...el pan energía me da.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El docente coloca a los niños y niñas de modo que todos puedan ver la preparación del desayuno nutritivo. ❖ Indica la importancia del desayuno. ❖ Presenta los alimentos utilizados para el desayuno. ❖ Prepara el desayuno.

Desarrollo de las actividades pedagógicas
Actividad No2
Ensalada de frutas

Objetivo	Dirigido	Ingredientes	Proceso
Asimilar (niños y niñas) la importancia del consumir frutas todos los días para su crecimiento y mantener la salud.	Niños y niñas	Frutas, Yogurt, Leche condensada, Cernidor, Plásticos. Cuchillos, Lavacara. Tazón grande y pequeño, Servilletas, Vasos y cucharas para cada niño y niña.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Con anticipación la maestra pide la colaboración de los padres con una fruta, con el fin de realizar la ensalada de frutas, que luego la degustaran. ❖ Para realizar esta actividad es importante que los niños y niñas se laven bien las manos con agua y jabón, de igual manera los utensilio, que van a ser utilizados, en este proceso. ❖ Colocar a los niños y niñas en forma de circulo, para que puedan ver su elaboración, la maestra insiste que hay que tener las manos limpias para manipular los alimentos y de hecho como los utensilios. ❖ La maestra inicia la conversación sobre la importancia de consumir frutas todos los días para portar vitaminas al cuerpo, y que el niño y la niña crezcan sanos. Propone a que cada niño y niña prepare su ensalada de frutas ¿Qué ingredientes utilizaremos?, presenta una naranja y pregunta ¿Qué es eso? ¿Qué color tiene? ¿tiene jugo o solo pulpa? ❖ Luego se exprime el jugo de la naranja y se coloca en un recipiente, para incorporar finalmente a las frutas ❖ Se proporciona a la niña y niño un plato para clocar la fruta, un cuchillo de plástico, para prevenir accidentes, explicar que los cuchillos únicamente pueden coger los padres de para evitar accidentes. ❖ Las niñas y niños pueden colabora con frutas suaves como: banano, papaya, etc..., para hacer pedacitos. ❖ Una vez cortadas todas las frutas se incorpora el jugo de naranja, yogurt la leche condensada y finalmente se reparte a los niños y niñas

Desarrollo de las actividades pedagógicas
Actividad No3
Cumpleaños nutritivo

Objetivo	Dirigido	Ingredientes	Proceso
<p><i>Optar por celebrar el cumpleaños de las niñas y niños ofreciendo alimentos nutritivos.</i></p>	<p><i>Niños y niñas</i></p>	<p><i>Pastel. Queso. Galletas. Canguil. Atún. Frutas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Se coloca en la mesa de las niñas y niños en el centro y las sillas alrededor, para dar la oportunidad de sentarse y observar.</i> ❖ <i>La maestra entabla una conversación con las niñas y niños, pregunta ¿han asistido a un cumpleaños?; ¿Qué alimentos colocaron en la mesa?; los niños y niñas expresan su opiniones.</i> ❖ <i>La maestra comenta a los niños y niñas que realizamos un cumpleaños diferente, les indicamos el nombre de este cumpleaños es “cumpleaños nutritivo”. Explica el porqué del nombre y presenta uno de los elementos colocados en la mesa. Por ejemplo:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Leche y queso: cambiamos la cola que no alimenta, llena de gases nuestro estómago, en cambio la leche y el queso nos dan calcio para los dientes y huesos fuertes.</i> • <i>Las frutas: al igual que los caramelos so dulces sanos y de ricos sabores, además nos protegen de las enfermedades, en cambio los dulces alimentan a las caries dentales y parásitos, que dañan nuestros dientes y nos hacen doler nuestro estómago</i> • <i>Las galletas y el canguil: cambiamos las papas, los cachitos, doritos que nos llenan al estómago pero no nos alimentan, por las galletas y el canguil que nos dan energía.</i> • <i>El atún: nos ayudan a crecer fuerte y sanos.</i> • <i>Y en caso de las verduras: la lechuga y el tomate nos dan vitaminas para mantener la piel, los ojos y las unas sanas.</i> ❖ <i>Pastel decorado con frutas: pide a las niñas y niños observar el pastel y pregunta ¿Qué tiene ese pastel?</i>

Desarrollo de las actividades pedagógicas
Actividad No4
Visita al mercado

Objetivo	Dirigido	Recursos	Proceso
<p><i>Vivenciar la realidad del entorno externo y la curiosidad, reflexión y exploración por parte de los niños y niñas.</i></p>	<p><i>Niños y niñas</i></p>	<p><i>Un collar con el nombre y número de teléfono para cada niño y niña, agua.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Es importante que se realicen este tipo de salidas pedagógicas para los niños y niñas para que observen la realidad, exige una observación directa. Se debe informar a los estudiantes el objetivo de realizar esta actividad, los materiales necesarios, las normas específicas a tener en cuenta y el tiempo que se dedicara a esta actividad.</i> ❖ <i>Notificar a los padres de familia, sobre la salida de la escuela, los beneficios que se espera alcanzar con la misma.</i> ❖ <i>Repartir los collares y se dividen en grupos según la cantidad de adultos y pequeños.</i> ❖ <i>Explicarles que tienen que permanecer cogidos de la mano, y por ningún motivo separarse del grupo.</i> ❖ <i>Se detienen a observar los diferentes alimentos, presten atención a los colores y textura.</i> ❖ <i>Un adulto toma fotografías y da agua a los niños y niñas para evitar la deshidratación.</i> ❖ <i>Al día siguiente comentan la visita.</i>

Desarrollo de las actividades pedagógicas
Actividad No5
Procedencia de los alimentos

Objetivo	Dirigido	Recursos	Proceso
<p>Conocer los alimentos nutritivos y su procedencia animal y vegetal.</p>	<p>Niños y niñas</p>	<p>Una caja y tarjetas de animales sus productos y vegetal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentar cartel de animalitos de origen animal y vegetal ❖ Explicar su procedencia. ❖ Dentro de una caja el docente coloca una serie de dibujos, de origen vegetal y animal como: gallina, cerdo, vaca, conejo, etc...y alimentos como carne, huevos, hígado, chuleta, etc. ❖ Los alumnos están sentados de frente, el maestro coloca la caja de sorpresas en el centro. ❖ Todos los alumnos participan, un alumno pasa adelante y saca uno de los dibujos, lo describe y dice de que clase es. ❖ La maestra explicara que es importante comer estos alimentos que nos ayuda: a crecer mucho, estar fuerte y sanos.

Desarrollo de las actividades pedagógicas
Actividad No6
Las caries

Objetivo	Dirigido	Recursos materiales	Proceso
<p>Asimilar que el consumo excesivo de dulces provoca el aparecimiento de caries dentales y parásitos en el estómago.</p>	<p>Niños y niñas</p>	<p>Titiritero. Dos títeres.</p>	<p>La maestra prepara el escenario, organiza a los niños y niñas de modo de que todos puedan observar y escuchar el espectáculo. La maestra se coloca detrás del titiritero y se abre el telón empieza el espectáculo. Juanita.-que hermoso día estoy en la escuelita jugando y estudiando que felicidad he comido una manzana y yogurt con galleta. Juanita.- hola María que vamos a jugar María.- no, no me duele las muelas y mi estomago Juanita.- que comiste María.-antes de desayunar comí un chupete, en el recreo comí muchos caramelos, tome cola y tengo hambre Juanita.- déjame ver tus muelitas, uummm, como lo imaginaba tienes las muelitas cariadas, por eso te duele y el estómago te duele por los parásitos que están en tu barriguita por comer mucho dulces. María.-ya no quiero que me duela, ya no comeré dulces, le diré a mi mami que muchos caramelos no son premios gracias juanita. María y juanita.- chao amiguitos y recuerden que no es bueno comer dulces en exceso nos ocasiona dolor de estómago y caries en las muelitas y podemos perderlas.</p>

Desarrollo de las actividades pedagógicas

Actividad No7

Clasificación de las frutas

Objetivo	Dirigido	Ingredientes	Proceso
<i>Conocer la mayor cantidad de frutas mediante la utilización de los sentidos para explorar las mismas y conocer sus características</i>	<i>Niños y niñas</i>	<i>Frutas lavadas y recipientes limpios.</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ <i>Para que los niños y niñas conozcan la mayor cantidad de frutas, el maestro le pedirá a cada niño y niña que lleve frutas diferentes, con el fin de tener mayor variedad. El niño y niña tiene la oportunidad de tocarlas sentir su texturas (lisa, suave, dura áspera), su forma y color.</i>❖ <i>El maestro pide a cada alumno que identifique una de las frutas, la nombre, la toque, y nos diga sus características; color, forma, textura.</i>❖ <i>Durante el desarrollo de la actividad el maestro aprovecha para resaltar, la importancia de comer frutas todos los días para que crezcan y se mantengan sanos.</i>

Desarrollo de las actividades pedagógicas

Actividad No8

Sabores de los alimentos

Objetivo	Dirigido	Ingredientes	Proceso
Identificar y comparar los sabores de los alimentos	Niños y niñas	Alimentos como: mermelada, chocolate, limón, naranja, galletas de sal, una cuchara y vasos x niños y niñas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La maestra concentra la atención en la boca, la describe por fuera y por dentro. Pregunta a los niños y niñas lo que se puede hacer con la boca, habla con los niños y niñas del sentido del gusto y remarca que existen diferentes sabores. ❖ Presenta a los niños y niñas varios alimentos y propone probar mermelada, prueban uno por uno los alimentos y toma un poco de agua entre uno y otro. ❖ Las niñas y niños verbalizan el sabor, incorporando los términos dulces, amargo salado y ácidos ❖ Se reúnen y comentan la experiencia. ❖ La maestra explica que los sabores de los alimentos, estimulan nuestro cuerpo, así el sabor dulce provoca satisfacción, no es bueno en exceso, el sabor amargo combate infecciones. El exceso provoca baja de peso, el sabor ácido estimula el apetito debilita la mente, el sabor salado ayuda la digestión, causa subida de peso. Todos los sabores de los alimentos ayudan al funcionamiento del organismo, pero no hay que exceder. ❖ Se explica a las niñas y niños que para tener un desarrollo óptimo en su edad no es recomendable muchos dulces, porque se alimenta los parásitos y las caries, y con el tiempo podemos perder los diente. No hay que abusar de la sal a temprana edad, tampoco combinar limón con sal ya que perjudica el organismo

Desarrollo de las actividades pedagógicas

Actividad No9

Clasificación de las frutas

Objetivo	Dirigido	materiales	Proceso
<i>Reconocer los alimentos que deben consumir diariamente, para la salud física y mental del niño y niña</i>	<i>Niños y niñas</i>	<i>Dibujos de la alimentación diaria, un papelote, marcador, cinta scosh.</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ <i>Ustedes están creciendo y necesitan alimentarse bien en el día; para que puedan crecer fuertes, sanos y muy inteligente.</i>❖ <i>La maestra propone crear un pictograma nutricional, los niños y niñas participan en la creación del mismo. La maestra pregunta en el desayuno se toma..., de igual manera para el almuerzo, merienda y refrigerio. Los niños y niñas responden varias opciones y la maestra toma las más acertadas.</i>❖ <i>Los gráficos pueden ser dibujados o recortes de revistas.</i>

Desarrollo de las actividades pedagógicas

Actividad No10

A jugar con el monopolio del crecimiento

Objetivo	Dirigido	Materiales	Proceso
<i>Identificar alimentos saludables y no saludables.</i>	<i>Niños y niñas</i>	<i>Monopolio del crecimiento y dado. Tiza para dibujar en el patio. Tiempo de la duración: 30 minutos</i>	<ul style="list-style-type: none">❖ <i>La maestra organiza a los niños y niñas de modo de que todos participen e informa que va a jugar monopolio del crecimiento.</i>❖ <i>Explica las reglas del juego.</i>❖ <i>Escuchen con atención van a pasar dos niños, lanza el dado cada uno y avanza los espacios que indico el dado, si cae en el espacio donde se encuentra la comida chatarra, retrocede los espacios que indica, pero lo puedes recuperar si estas en los espacios de alimentos nutritivos, puedes avanzar los espacios que te indico el casillero.</i>❖ <i>Una vez que todos los niños y niñas hayan participado, la maestra hace una reflexión: para crecer fuertes y sanos tenemos que consumir alimentos que nos proporcionen mucha energía y aportan con alimento para huesos, piel, dientes es aconsejable consumir todos los días leche, huevos, verduras, cereales, frutas. Para crecer fuertes y sanos, por lo contrario si consume snack (papas fritas, doritos y cachitos) y gran cantidad de golosinas y bebidas artificiales como colas nos vamos a poner muy débiles, sin animo y nuestros dientes se debilitaran permitiendo la creación de caries.</i>❖ <i>Variación de la actividad si no se puede elaborar el monopolio del crecimiento se lo puede dibujar en el patio de la institución.</i>

Lista de Cotejo

<i>Valoración Criterial</i>				
	Conducta observada	Si	No	Comentarios
A	Reconoce y valora la importancia de consumir alimentos nutritivos.			
B	Consume fruta todos los días.			
C	Consume comida chatarra.			
D	Conoce los alimentos nutritivos y su procedencia animal y vegetal.			
E	Identifica clasifica y compara alimentos.			
F	Participa activamente durante las actividades			
G	Identifica alimentos saludables y no saludables			

DISCOLONCHERA ESCOLAR

Presentación:

LA DISCOLONCHERA ESCOLAR, es un juego que te enseñará a escoger los mejores y más ricos alimentos para llevar en tu lonchera. Estos alimentos te ayudarán a crecer y ser un escolar con muchas ganas de estudiar, jugar y ser muy feliz. Juega con ella y verás que fácil es.

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición reconociendo la importancia de la alimentación y nutrición en la edad escolar ha elaborado, la DISCOLONCHERA ESCOLAR, una forma novedosa y educativa de dar a conocer como alimentos bien seleccionados ayudarán a mantener a los niños escolares en buen estado de salud. Este juego fue desarrollado en el Perú, en el 2007.

Soy tu amiga lonchera y te pido por favor:

1. Que me quieras mucho y no me maltrates.
2. Si soy de plástico lávame todos los días.
3. Elige bien que alimentos debo llevar.
4. No te dejes engañar por propagandas que buscan vender alimentos poco nutritivos.
5. Yo me siento muy feliz cuando llevo para ti los alimentos que dan energía y te ayudan a crecer sano.
6. Y me siento muy triste cuando sólo llevo para ti: caramelos, chupetines, gaseosa, chicles, doritos y otras golosinas.

Tu sabes que...

...la lonchera es una bolsa de tela o envase de plástico que sirve para llevar alimentos que vas a comer en la hora de recreo.

La lonchera incluye alimentos variados, nutritivos, económicos que permiten reponer energía para que te sientas satisfecho hasta la hora del almuerzo.

Mami:

Recuerda que la leche, queso, huevo, pescado y carnes me ayudarán a crecer. Recuerda que el arroz, panes, camote, yuca, mantequilla, mermeladas y mazamorras me dan energía para estudiar mejor y correr muy feliz.

Recuerda que las frutas, verduras, agua, ayudan a que mi cuerpo funcione mejor.

Recuerda tomar siempre agua hervida o clorada y úsala para preparar mis refrescos o jugos.

No tienes que usar alimentos especiales y caros, pueden ser alimentos de temporada que son más baratos. Lo importante es que estén frescos

Mami:

Pon en mi lonchera los alimentos que me harán crecer sano y fuerte.

- Mi lonchera puede ser de plástico, o una pequeña bolsa de tela.
- Lo importante es que esté limpia.
- Ponme envases seguros, pero fáciles de abrir, que no sean envases de vidrio.
- Las golosinas me gustan, pero, debo evitarlas porque me quitan el apetito y no me alimentan.

Recuerda que la lonchera escolar no reemplaza al desayuno ni al almuerzo que tomas y comes diariamente en tu casa.

¿QUÉ ES UNA LONCHERA?

Amiguito:

Los alimentos que llevas en tu lonchera te dan energía para aprender lo que el profesor te enseña, leer y escribir con facilidad y tener más ganas de correr, jugar y gritar.

Además te ayudarán a tener tu cuerpo sano y fuerte. Los alimentos de tu lonchera son como las pilas que colocas en tus juguetes. Cuando más cargadas están funcionan mejor.

Llevar una servilleta de papel o tela para que coloques sobre ella tus alimentos antes de comerlos.

Masticar bien todos los alimentos.

... y después de consumir los alimentos de tu lonchera debes:

Cepillarte los dientes para que no queden restos de alimentos.

Evitemos las caries dentales, no comas muchos dulces.

Recuerda:

Lavarte las manos con agua y jabón:

- Antes de comer tus alimentos
- y después de salir del baño
- El agua debe caer en chorro

Llevar en tu lonchera la botella o vasitos con tapas seguras para que el jugo no se derrame.

Con el uso de la DISCOLONCHERA ESCOLAR, se podrá ayudar a mamá a preparar hasta 30 tipos de loncheras saludables.

Con la DISCOLONCHERA ESCOLAR se puede preparar una rica y nutritiva lonchera.

1. La discolonchera escolar son dos círculos de cartón que giran entre si uno grande y uno pequeño.
2. En el círculo grande están los días de la semana y los tipos de lonchera.
3. El círculo pequeño te ayudará a seleccionar el tipo de lonchera de acuerdo a los alimentos disponibles de tu localidad.

4. Ir al círculo pequeño y encontrarás por día 3 tipos de lonchera (Costa, Sierra y Oriente o Selva).
5. Sigue girando el círculo y encontrarás más combinaciones.

¡Elige la que más te guste!

¡QUE FÁCIL ES USARLA!

BENEFICIOS

- ❖ Uno de los beneficios de este taller es el de darles a conocer, mediante las charlas lo importante que es la nutrición y que causas tiene y en caso de no llevar una adecuada alimentación, cuyo objetivo es que tomen conciencia los padres para que sus hijos crezcan fuertes y sanos.

CONCLUSIONES

- ❖ Con la elaboración de la “Guía práctica de Nutrición Infantil” se logra que los padres de familia conozcan cómo lograr una mejor nutrición para sus hijos.
- ❖ Se muestra la importancia de tener una alimentación variada y adecuada, que incluya proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales para que los niños crezcan sanos y fuertes.
- ❖ Con la aplicación de la “Guía práctica de Nutrición Infantil” y los conocimientos que aporta la misma, ayudará a desarraigar malos hábitos alimenticios en los estudiantes del Primer Año de Educación General Básica.

RECOMENDACIONES

- ❖ Cuida tu salud, cuida lo que comes.
- ❖ Come muchas verduras y frutas estas aportan vitaminas, minerales y fibra si es posible comerlas con cascara, crudas o poco cocidas.
- ❖ Consumir como mínimo 5 verduras y frutas de diferentes colores, da variedad a tu dieta.

Finalmente se realizará un juego didáctico ¡Métele un gol a la desnutrición! con contenidos educativos sobre la nutrición infantil, que es complementario por el folleto “Guía práctica de Nutrición Infantil”, diseñado para reforzar conocimientos y la adopción de prácticas saludables en alimentación y nutrición del niño de 5 años.

¡Métele un gol a la desnutrición!, es un material educativo, que a través del juego difunde contenidos sobre la Nutrición Infantil, utilizando para ello un circuito de carreras cuyos participantes de llegar a la meta logran meter un gol, lo cual simboliza que con lo aprendido se lograran niños bien nutridos.

El juego antes mencionado es adaptado del juego ¡Métele un gol a la desnutrición! Con contenidos educativos sobre la nutrición infantil del niño menor de 3 años.

Año 2015										
ENERO										
ACTIVIDADES	Primera Semana					Segunda Semana				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
1. Presentación del Proyecto a la Directora del Establecimiento										
2. Entrevista con la docente a cargo del grupo donde se desarrollará el proyecto para coordinar días y horarios										
3. Informar, mediante nota, a los padres de los alumnos la realización del proyecto										
4. Realizar reuniones para coordinar y entregar información a los padres de familia										
5. Ejecución de las actividades de la guía práctica de la nutrición dirigida a los padres de familia de primer año.										

BIBLIOGRAFÍA

Aprendamos: Una oportunidad para superarnos. (2012) M. I Municipalidad de Guayaquil. “Nutrición y Hábitos Alimentarios Saludables”, Ecuador. Ediciones Frascini & Heller, pág. 12 – 23; 66 - 85

ARISMEDI Jannet. (2009). Nutrición Infantil, menús y recetas por edades Tomo II. Colombia. Ediciones Gamma S. A.

CHAVEZ, Miguel. (2009) “Nutrición Infantil ¿Cómo Alimentarnos Bien?” Edit. Mirbeth S.A.C.

MORENO, Karina. (2003) “Estimulación Temprana del niño de 4 a 6 años”, Edit. Rezza, S.A. Colombia.

RODRIGUEZ, Freddy. (2005), Libro Construyendo mi Primer Proyecto Edit. Ecuador del Futuro, Quito-Ecuador.

VAZQUES, Clotilde. (2005) Alimentación y Nutrición, Edit. Díaz Santos Madrid España.

WEBGRAFIA:

Alimentación Saludable. Secretaria de Salud. México. Recuperado en http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=57

Wendy. Melissa. (2013) Lonchera saludable, niño feliz. Equilibrate. Recuperado de <http://equilibratesv.com/2013/05/23/lonchera-saludable-nino-feliz/>

Gudiño Virginia. Neurodesarrollo: El rol de los educadores Recuperado de <http://www.e-neurocapitalhumano.org/shop/otraspaginas.asp?paginanp=294&t=Neurodesarrollo.htm>

More View. ¡Mi Lonchera! Recuperado de <https://itunes.apple.com/ee/book/mi-lonchera!/id543627308?mt=11>

Proyecto de loncheras y refrigerios saludables. (2006) Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/archivos/LONCHERA-ESCOLAR3A5ANOS.pdf>

Ministerio de Salud de Perú. (2007). Texto complementario del juego ¡Métele un Gol a la desnutrición! Recuperado de http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/materi_cenan/INSTRUCTIVO%20Juego%20Metetele%20Gol.pdf; o, <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquia/5/387/material-educativo/jer.387>

j. BIBLIOGRAFÍA

- ARACIL, E.** (16 de 12 de 2013). *Nutrición y Salud*. Recuperado el 25 de 04 de 2014, de Importancia de la nutrición infantil para el desarrollo, rendimiento escolar y salud. España.: <http://nutricion-salud.euroresidentes.com/p/la-autora-ester-aracil.html>
- ARISMENDI J., J.** (2009). *Nutrición Infantil Tomo I*. Colombia: Ediciones Gamma S. A.
- AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN.** (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: 2° Ed. TRILLAS .American Cancer Society, Inc. (1984). La Nutrición y el Cáncer: Cuestión de Sentido Común. *La Nutrición y el Cáncer: Cuestión de Sentido Común*, 84.
- Vásquez de Velasco, C. (10 de 2012). *Alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil*. Recuperado el 08 de 05 de 2014, de Marco Conceptual de seguridad alimentaria y nutricional: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>
- "*Estimulación del Aprendizaje Escolar.*" *Cómo mejorar el aprendizaje en el aula y poder evaluarlo.* (2007). Montevideo, Uruguay: Cadiex International S. A. Gale Virtual Reference Library. Web. 12 May.2014.
- Aracil, E. (16 de 12 de 2013). *Nutrición y Salud*. Recuperado el 25 de 04 de 2014, de Importancia de la nutrición infantil para el desarrollo, rendimiento escolar y salud. España.: <http://nutricion-salud.euroresidentes.com/p/la-autora-ester-aracil.html>
- Arismendi J., J. (2009). *Nutrición Infantil Tomo I*. Colombia: Ediciones Gamma S. A. .
- AUSUBEL, D. (10 de 2013). *PLANIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN CURRICULAR I*. Recuperado el 11 de 05 de 2014, de TEORIA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.
- AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: 2° Ed. TRILLAS .
- Baeza, M., Benito, M. P., & Simón, M. J. (2009). *Alimentación y nutrición familiar*. Editex.
- Botanical-online.* (s. f.). Recuperado el 02 de 05 de 2014, de Beneficios del arroz blanco: http://www.botanical-online.com/Beneficios_de_arroz_blanco.htm
- Charles G., M., & Albert A., M. (2005). *Introducción a la Psicología*. México: Pearson Educación.

- Espín L., N. (2011). *Mejoramiento de la Nutrición para el Rendimiento Escolar de las niñas/os del Primer Año de Educación Básica de la Escuela "Cedeib-Q" de la Ciudad de Quito, durante el Segundo Semestre del Año Lectivo 2010-2011*. Quito: Universidadn Central del Ecuador.
- Fibla, A. R. (s.f.). *Saludterapia*. Obtenido de Nutrición: <http://www.saludterapia.com/glosario/d/74-nutricion.html#axzz3uUM8Sg6j>
- Gale Virtual Referente Library. (2007). Recuperado el 11 de 05 de 2014, de "La Evaluación en el Aula." Cómo mejorar el aprendizaje en el aula y poder evaluarlo. Número de documento de Gale: GALE|CX3089400011: http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CCX3089400011&v=2.1&u=ute_cons&it=r&p=GURL&sw=w&asid=51ac0b85ff1454b20870fd98bc249534
- Gómez Pawelek, J. (s.f.). *El Aprendizaje Experiencial*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología. Capacitación y Desarrollo en las Organizaciones. Cód 693.
- Guiainfantil.com. (2012). Recuperado el 05 de 05 de 2014, de Consecuencias de la obesidad infantil: <http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/consecuencias.htm>
- Machado de Ponte, L. (2009). *Nutrición Pediátrica*. Venezuela: Editorial Médica Panamericana.
- Mar, A. (2011). *Guías para padres*. Recuperado el 13 de 05 de 2014, de Estimulación en la etapa preescolar. Lcda. Ana es Instructora en Estimulación. Presidenta de la Asociación Mexicana de Estimulación Prenatal y Temprana: <http://www.guiasparapadres.com/?id=4&secc=102>
- MLA. 7ª. edición. (Número de documento de Gale: GALE|CX3089400008 de 2007). *Gale Virtual Reference Library*. Recuperado el 09 de 05 de 2014, de El Aprendizaje Significativo. Como mejorar el aprendizaje en el aula y poder evaluarlo. Montevideo, Uruguay. Cadiex International S. A.: http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CCX3089400008&v=2.1&u=ute_cons&it=r&p=GURL&sw=w&asid=74f27d2944319374f34ecfe9430009a6
- Ocaña, J. A. (2010). *Mapas mentales y estilos de aprendizaje*. San Vicente (Alicante): ECU. Editorial Club Universitario.
- Quevedo Baca, M. P. (25 de 03 de 2010). *Salud en RPP*. Recuperado el 25 de 04 de 2014, de Nutrición y metabolismo: <http://radio.rpp.com.pe/saludenrpp/la-importancia-de-una-buena-nutricion-infantil/>

- Rodrigo. (18 de 11 de 2011). *Psicología*. Recuperado el 11 de 05 de 2014, de Aprendizaje Latente: <http://rodrigo604.blogspot.com/2011/11/aprendizaje-latente.htm>
- Rodríguez Diéguez, A. J., & Zehag Muñoz, M. F. (2009). *Autonomía personal y salud infantil*. España: Editex.
- Tomás Ortiz , A. (s.f.). *Desarrollo Infantil*. Recuperado el 08 de 05 de 2014, de Nutrición, hidratación y desarrollo cerebral infantil: <http://www.desarrolloinfantil.net/desarrollo-psicologico/nutricion-hidratacion-y-desarrollo-cerebral-infantil>
- Velásquez, F. R. (Junio de 2001). *Enfoques sobre el aprendizaje humano*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/238796967_ENFOQUES SOBRE_EL_APRENDIZAJE_HUMANO
- Villa López, M. (06 de 2013). *Alimentación, Fitness y Nutrición*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de Beneficios del arroz integral. Propiedades: <http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/beneficios-arroz-integral-propiedades/>
- Villalobos Pérez - Cortés, M. E. (2012). *Didáctica Integrativa y el Proceso de Aprendizaje*. México: Trillas.
- Wikipedia*. (s.f.). Recuperado el 09 de 05 de 2014, de Aprendizaje: <http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje>
- Winebrenner, S. (2007). Capítulo 4. Como adaptar tu manera de enseñar al modo de aprender de tus alumnos. En *Cómo enseñar a niños con diferencias de aprendizaje en el salón de clases. Técnicas y estrategias para motivar e impulsar a los alumnos con capacidades distintas* (págs. 55 - 79). México: Pax México, Librería Carlos Cesarman, S. A. .
- Wisbaum, W. (11 de 2011). *UNICEF España*. Recuperado el 26 de 04 de 2014, de La Desnutrición Infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento: <http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

k. ANEXOS



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

TEMA:

**“LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA DE MANABI. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015”.
LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.**

Proyecto de Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Infantil y Educación Parvulario.

AUTORA:

ANDREA CAROLINA JARAMILLO NARANJO

DIIRECTORA DE TESIS:

Lcda. María del Cisne Suárez Enríquez Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

a. TEMA

“LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA CIUDAD DE MANABÍ. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015”. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

b. PROBLEMÁTICA

Los problemas por la mala nutrición en el Ecuador es una situación que afecta a niños y niñas menores de cinco años, el Gobierno está emprendiendo Programas de complementación y suplementación alimentaria y de micronutrientes dirigido a niños y embarazadas, apuntan al mejoramiento del estado nutricional de los infantes a nivel nacional. Los parvularios al tener una mala alimentación y nutrición afecta su rendimiento escolar.

Los estándares de desnutrición infantil y anemia por deficiencia de hierro son muy elevados en la población ecuatoriana a causa de la pobreza del humilde ecuatoriano que se desenvuelve en situaciones precarias de saneamiento ambiental y está expuesto a enfermarse más recurrentemente, lamentablemente la pobreza aún existe en cada rincón del país y lo más preocupante es que si no se mejora en la primera y segunda infancia del niño y niña deja secuelas marcadas para su vida adulta.

Los problemas de mal nutrición (alimentación inadecuada por excesos o déficit de ingesta de alimentos) aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición, anemia y obesidad infantil. El no saber alimentarnos nos enferma y acorta nuestra expectativa de años por vivir.

La educación nutricional integral es un factor decisivo a mediano y largo plazo en la sustentación del conocimiento sobre el consumo de alimentos saludables y el cambio multiplicador de conductas alimenticias inadecuadas, lo que se realiza con muchas limitaciones y en forma escasa, debiendo ser ineludible el instruir permanentemente a todas las familias, niños y la población en general. La Nutrición Infantil es importante tanto para el correcto desarrollo del niño, para un buen rendimiento escolar así como una buena salud tanto durante la niñez como en el futuro.

El aprendizaje refleja un cambio potencial en la conducta del ser humano que lo lleva automáticamente a la realización de las actividades de aprendizaje propuestas por el Maestro Parvulario.

El hecho de que un individuo aprenda y exhiba conductas y destrezas participa varios factores: por el nivel de desarrollo del observador, imitación de acciones, por la observación a los demás y por último es más probable que los observadores aprendan si tienen un grado elevado de autoeficacia, es decir, si creen que son capaces de realizar las cosas necesarias para alcanzar las metas o al menos de aprender cómo hacerlas.

El aprendizaje se adquiere día con día a través de actividades lúdicas en el caso de los niños de cero a seis años, los parvularios se caracterizan por una fuente inagotable de energía, la curiosidad por aprender algo nuevo, la atención dependerá de la estrategia metodológica utilizada del maestro; es así, como aprenden los pequeños pero cuando presentan anomalías y que no son causadas por una enfermedad como es la nutrición, es algo preocupante, porque a esta edad tiene mayor capacidad de asimilación de contenidos. Al tener una mala nutrición afecta la forma de cómo va aprender, el grado de entendimiento y de respuesta para desarrollar las actividades de aprendizaje. La nutrición afecta al aprendizaje, lo que no aprendió en su momento dejará un vacío que se arrastra y afecta directamente en su desempeño como estudiante y por consecuente al éxito o fracaso escolar.

La nutrición facilita la concentración en el aprendizaje y permite que toda energía psíquica del estudiante se concentre en consecución de los objetivos que se ha propuesto, evitando la dispersión del esfuerzo y facilitando la comprensión, la asimilación de los contenidos. Un estudiante con una alimentación y nutrición está motivado para aprender, posee seguridad y confianza en sí mismo y mayores deseos de superación. Los niños que tienen dificultades de aprendizaje, tienen problemas de concentración, energía, cansancio o fatiga.

En el Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia Manabí ubicada en las calles San Pablo y Pichincha, se evidencia que el aprendizaje de los niños y niñas se encuentra afectado por varios factores como son biológicos, psicológicos,

emocionales, la instrucción de los padres y principalmente por la inadecuada nutrición existen en los hogares. Los niños y niñas presentan poco interés o escasa atención, sueño, pereza, desmotivación, poca energía para la realización de tareas escolares incidiendo en el aprendizaje que deben adquirir en el primer grado.

En virtud de lo expuesto se plantea el Problema de Investigación en los siguientes términos: ¿DE QUÉ MANERA INCIDE LA NUTRICIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR PROVINCIA MANABÍ. PERIODO LECTIVO 2014 - 2015”. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS.

c. JUSTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Loja, Modalidad de Estudios a Distancia de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, tiene como misión formar profesionales capaces de tomar decisiones sobre situaciones que afectan a nuestra comunidad. Ello me compromete a identificar e investigar problemas latentes que vive nuestra sociedad.

El interés en realizar este proyecto investigativo es adquirir nuevos conocimientos y experiencias para alcanzar una excelente formación académica como docente Parvularia y cumplir con un requisito legal para obtener el título profesional de licenciada en Ciencias de la Educación Mención Psicología Infantil y Educación Parvularia en la Universidad Nacional de Loja.

La investigación titulada: “La Nutrición y su relación con el Aprendizaje de los Niños y Niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela General “Pintag” de la Ciudad de Portoviejo. Periodo Lectivo 2014 - 2015”. Lineamientos Alternativos. Tiene una profunda importancia, la nutrición en la vida del niño es un factor muy preponderante para el aprendizaje de los niños y niñas en la escuela, de esta alimentación y nutrición dentro del hogar depende la comprensión y asimilación de los contenidos enseñados por el maestro parvulario.

Los beneficiarios directos de este trabajo son los niños y niñas de la Escuela General “Pintag” de la Ciudad de Portoviejo, esperando que a través de sus padres tengan una nutrición adecuada y logren un correcto aprendizaje.

El tema de investigación planteado es factible de realizarse por la preparación académica adquirida durante el transcurso de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, me da la capacidad y experiencia para el manejo de estos temas ya que en cada módulo se ha realizado investigaciones similares.

Para llevar a efecto este trabajo es importante mencionar los recursos: humanos, bibliográficos, económicos, la aceptación de la escuela donde se realizará la investigación y el apoyo docente de la Universidad Nacional de Loja, quienes guiaran el buen desenvolvimiento investigativo para culminar con éxito todo este proceso.

d. OBJETIVOS

GENERAL

- Determinar la Nutrición y su relación con el Aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela General “Pintag” “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí .

ESPECÍFICOS:

- Establecer los grupos de alimentos que consumen los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí . Periodo Lectivo 2014 – 2015.
- Evaluar el Aprendizaje de los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí Periodo Lectivo 2014 – 2015.
- Elaborar y proponer una Guía Práctica de Nutrición Infantil a los padres de familia para lograr un mejor desempeño escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje del Primer Grado de Educación General Básica.

e. MARCO TEÓRICO

ESQUEMA

CAPÍTULO I

NUTRICIÓN

1. Definición
2. Importancia de la nutrición.
3. Aprender sobre nutrición.
4. Alimentación complementaria en los niños de cinco años
5. Alimentación sana y la alimentación escolar.
6. Factores que intervienen en la alimentación.
7. La nutrición y su relación con el aprendizaje Infantil

CAPÍTULO II

APRENDIZAJE

1. Definición
2. Tipos de Aprendizaje
3. Estilos de Aprendizaje

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I

NUTRICIÓN

DEFINICIÓN

“La Nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora en sus estructuras una serie de sustancias químicas definida que forman parte de los alimentos y que recibe del mundo exterior, eliminando los productos de transformación de las mismas”. (Baeza, Benito, & Simón, 2009, pág. 8)

Las autoras al referirse de nutrición también nombran algunos conceptos básicos de nutrición por su relación en la nutrición:

Alimentación: conjunto de actos que proporcionan al organismo las materias primas necesarias para el mantenimiento de la vida. Es, en definitiva, el aporte de alimentos al organismo.

Alimento: es todo producto o sustancia natural o transformada que siendo ingerida proporciona al organismo los nutrientes necesarios para satisfacer sus necesidades, tanto fisicoquímicas como psicológicas.

Nutriente: es toda sustancia (orgánica e inorgánica) utilizada por el organismo en su metabolismo. (Baeza, Benito, & Simón, 2009, pág. 8)

También hacen una diferencia entre la alimentación y nutrición recalando que la nutrición al ser un proceso inconsciente, no es susceptible de ser directamente educado. La Nutrición juega un importante papel en nuestra vida, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de

ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que, a la larga, pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y a veces también para mal.

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL

La Nutrición Infantil es importante tanto para el correcto desarrollo del niño, para un buen rendimiento escolar así como una buena salud tanto durante la niñez como en el futuro.

“Nutrientes como el calcio, hierro, zinc, selenio, luteína y vitaminas A, C, E y B12 deben ser integrantes permanentes de la dieta de un niño entre 2 y 8 años, pues aparte de garantizar su buena salud y crecimiento, optimizan su desarrollo visual, motriz y cerebral.” (Quevedo Baca, 2010, pág. párr.2)

La nutrición es el concepto que hace referencia al proceso mediante el que el organismo toma los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos involuntarios, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo. Y es por ello, que gracias a estos fenómenos llevados a cabo por la nutrición, se toma la energía necesaria para poder llevar a cabo el resto de las funciones vitales, además de para desempeñar las actividades cotidianas. Pero cuando existe un estado nutricional deficiente provoca que la niña o niño tenga menores defensas contra enfermedades comunes como las enfermedades diarreicas y las infecciones de las vías respiratorias. Estas enfermedades se producen de forma repetida y continua en los niños y niñas malnutridos, generando un círculo vicioso de enfermedad recurrente y de perturbación del crecimiento. Así lo menciona el Doctor Quevedo Master en Ciencias de la nutrición

Por ello es muy importante estimular en el niño la ingesta de alimentos sanos a edades tempranas, ya que mientras más pronto asuma una dieta saludable mejor será su desarrollo integral.

Seis razones básicas sobre la importancia de la Nutrición Infantil:

1. Una correcta alimentación permite al niño crecer y desarrollarse correctamente.
2. Comer bien ayuda a reforzar las defensas y el estado de salud del niño, lo que se traducirá en que enfermará menos.
3. Si el niño sufre alguna patología, una correcta alimentación es crucial para que no se agrave, para que aprenda el estilo de vida que debe llevar o incluso, para que desaparezca su enfermedad.
4. Es importante que el niño coma en las cantidades necesarias y variadas, para obtener todos los nutrientes necesarios. Los niños tienen un gran gasto energético, por lo que necesitan una dieta que les garantice seguir su estilo de vida activo con salud. Comer bien les permitirá jugar, estudiar y aprender con facilidad.
5. Durante la edad infantil se adquieren hábitos alimentarios que durarán toda la vida. Es importante enseñarles a comer bien y de forma saludable, así como a disfrutar de todo tipo de comidas, sobre todo de las más saludables.
6. La comida crea un importante vínculo entre padres e hijos. Siempre hay algún plato que nos preparan nuestros padres que nos crea especial nostalgia cuando somos adultos. Y por supuesto, el momento de sentarse a la mesa es muy familiar si se cuida, y es un gran momento para conversar todos juntos. (Aracil, 2013)

La infancia es la mejor etapa para insistir y preocuparse por la educación nutricional, ya que en esta etapa los niños empiezan a comer de todo y aprenden y crean sus propios hábitos de alimentación. Es por tanto, la mejor estrategia para garantizar que en el futuro sigan un estilo de vida saludable.

APRENDER SOBRE NUTRICIÓN

Todos los padres y adultos responsables del cuidado de los niños se preocupan por la alimentación, es por ello que en este apartado se dará a conocer el significado e importancia de las proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas, entre otras en la alimentación diaria.

Elementos Básicos:

- **Las Proteínas.-** Se tratan de nutrientes esenciales para los seres vivos después del agua; la necesidad de la proteína cambia según la edad y el rango esta entre 0,8 y 1,2 gramos por kilo de peso. Sin embargo los requerimientos de proteínas son mucho más altos durante la infancia y cuando se practica algún deporte. Las mejores fuentes son los lácteos, derivados lácteos, leguminosas, huevos y carnes.
- **Los Carbohidratos o Hidratos de Carbono.-** Nutrientes por excelencia, se almacenan como energía en el hígado y los músculos para ser liberada en la actividad diaria. Son básicos para el crecimiento de los niños y cuando se practique cualquier deporte. Desde el punto de vista nutricional deben ser los de mayor consumo, en especial si se comparan con las proteínas y grasas. (La recomendación diaria por nutrientes es: 60% de carbohidratos, 12% proteínas y 28% de grasas).
- **Las Grasas.-** Son consideradas el combustible del organismo. Regulan la temperatura por medio de los ácidos grasos esenciales presentes en algunos aceites vegetales como los de canola, girasol y oliva. Tienen funciones muy importantes; por ejemplo, la formación y mantenimiento del sistema nervioso central del niño. Consumidas en forma adecuada pueden prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y las arterias.
 - **Grasas Saturadas.-** Son sólidas y están presentes en los alimentos de origen animal como la nata o la crema de leche, las carnes y la piel del pollo.
 - **Grasas Poliinsaturadas.-** Están representadas por los ácidos grasos esenciales característicos de algunas plantas y sus semillas. Se

encargan de proteger contra los depósitos de grasa nociva en el organismo.

- **Grasas Monoinsaturadas.-** Necesarias en la protección de las enfermedades cardiovasculares. Su aceite más conocido es el de Oliva, no debe ser sometido a temperaturas muy altas, porque se satura.

- **Las Vitaminas.-** Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, requeridos por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normales de los tejido corporales. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir de sustancias contenidos en los alimentos. Otras deben obtenerse diariamente a través de la alimentación y no pueden ser sintetizadas por el organismo. Las vitaminas son: hidrosolubles, que son solubles en medios acuosos; y liposolubles, es decir, en sustancias grasas. (Arismendi J., 2009, págs. 8-12)

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Vitamina C	Frutas: naranja, limón, guayaba, kiwi, fresa. Verduras: pimiento, brócoli, col, berros, tomate	Protege de las infecciones. Ayuda a la formación del tejido celular y el colágeno. Favorecer la absorción y transporte del hierro.	Retarde en la cicatrización, sagrado en las encías, caída del cabello.	Náuseas y diarrea
Tiamina B1	Carnes, huevos, vísceras, granos integrales, harinas fortificadas, leguminosas y nueces.	Ayuda al transporte de oxígeno a los tejidos. Mantiene el tono muscular y le funcionamiento del sistema nervioso. Participa en el metabolismo de los carbohidratos.	Debilidad y temblor muscular, pérdida del apetito, depresión, irritabilidad y trastornos respiratorios.	No se conoce

Riboflavina B2	Hígado, leche y sus derivados, cereales fortificados, vísceras, carnes, huevos, leguminosas, brócoli, espinacas, espárragos	Permite el buen funcionamiento de la visión y participa en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos.	Produce fatiga y reducción en la actividad diaria. También fisuras en los labios y cavidad bucal, sensibilidad ocular y trastornos en la piel.	No se conoce
Niacina B3	Hígado, pescado, carnes, aves, leguminosas, cereales fortificados, nueces	Ayuda a la producción de energía y al mantenimiento del sistema nervioso. Contribuye al metabolismo de carbohidratos, grasa y proteínas.	Depresión, diarrea y alteraciones en la piel. Estas manifestaciones se conocen con el nombre de pelagra.	Enrojecimiento de la piel y problemas digestivos.
Ácido pantoténico (coenzima A)	Hígado y otras vísceras, leche, yema de huevo, leguminosas, cereales integrales y harinas fortificadas	Ayuda a la liberación de energía, especialmente la que proviene de las grasas.	Depresión, mal humor, vómitos, calambres en el cuerpo e insomnio	Muy poca
Piridoxina B6	Cereales fortificados, hígado, pescado, carnes, leguminosas y nueces	Formación de la hemoglobina. Controla el cansancio físico y mental	Anemia, depresión, lesiones en la boca y la piel, bajo rendimiento en la actividad diaria	No se conoce
Biotina	Hígado y otras vísceras, pescado, yema de huevo, carnes y vegetales.	Síntesis de grasa metabolismo de proteínas y carbohidratos.	Vómito, alteraciones de la piel, anemia, caída del cabello y fatiga.	Muy poca
Cianocobalamina B12	Carnes, lácteos, vísceras, pescado, mariscos,	Ayuda a la renovación celular y al buen funcionamiento del sistema nervioso.	Neuritis, anemia y alteraciones nerviosas.	No se conoce

	aves.			
Ácido fólico	Vegetales de hojas verdes, frijoles, pastas fortificadas, carnes, huevos.	Básico antes y después del embarazo para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del bebe. Contribuye a la formación de hematíes así como el funcionamiento del sistema nervioso.	Anemia, agotamiento, depresión, alteraciones cutáneas, crecimiento débil en los niños.	No se conoce

Vitamina A		Importante para la salud de la piel y ara la visión. Favorecer el crecimiento y la reproducción. Protege las mucosas del tracto digestivo, urinario y respiratorio de las infecciones.	Ceguera nocturna, mayor riesgo de infección y escozor y sequedad de la piel.	Pérdida del apetito, pigmentación amarilla en la piel y la córnea, dolores musculares y de cabeza.
Vitamina E		Antioxidante que retarda el envejecimiento de las células. Protege los pulmones de la contaminación.	Anemia en los lactantes y debilidad muscular, irritabilidad y retención de líquidos en los niños.	No se conoce
Vitamina D		Regula la fijación del calcio en los huesos y dientes. Promueve el crecimiento y la mineralización de la estructura ósea.	Raquitismo (huesos débiles y deformados) en los niños y osteomalacia en los adultos.	Nauseas, diarrea, pérdida de peso y del apetito.
Vitamina K		Facilita la coagulación de la sangre porque esta vitamina ayuda al hígado a elaborar ciertas sustancias.	Aparición de hematomas con cualquier gripe leve, tendencia a hemorragias y retardo en la cicatrización.	Daños hepáticos y renales.

- **Los Minerales.**- Son indispensables en todas las etapas de la vida, pero muy especialmente durante la niñez. Todos los minerales a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades son necesarios para los estímulos

neuromusculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, tanto fuera como dentro de las células al igual que las vitaminas, deben ser adquiridas a través de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos. Los siguientes son los más importantes.

MINERALES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Calcio	Leche y derivados lácteos, leguminosas, yemas de huevo, pecados especialmente las sardinas, marisco frijol, hortalizas de hojas verdes.	Formación de huesos y diete, coagulación de la sangre. Indispensable para las funciones celular, muscular y del sistema nervioso.	Osteoporosis en los adultos y raquitismo en los niños.	Hipercalcemia y deterioro de la función renal.
Hierro	Carne magra, hígado y otras vísceras, pescados, huevos, frijoles, frutos secos, cereales, verduras de hoja verde.	Componente de la hemoglobina y la mioglobina. Importante para el transporte de oxígeno.	Anemia, fatiga muscular, bajo rendimiento físico.	Cirrosis, acumulación de hierro en el corazón páncreas.
Zinc	Mariscos, carne roja, cereales integrados, huevo, leguminosas como frijol, garbanzo y entejas	Funcionamiento del sistema inmune, crecimiento, maduración sexual, activación de la función enzimática.	Puede producir anemia y dolores de los huesos. Retarda el proceso de reparación muscular.	Anemia y náuseas
Fósforo	Carnes, aves, pescados, productos lácteos, cereales integrados, huevo y frutos secos.	Esencial ara los huesos y dientes sanos. Ayuda a mantener los fluidos corporales. Participa en el metabolismo de grasas, proteínas, carbohidratos. Importante para transferir energía en la activación de tejido y músculos.	Deficiencia fijación de calcio en los huesos y dientes Dolor de huesos y debilidad	No conocido.

Potasio	Carnes, verduras de hoja verde, frutas, leguminosa, leche.	Importante para el equilibrio hídrico. Favorece el ritmo cardíaco y las contracciones musculares. Refuerza el sistema nervioso. Activa enzimas.	Fatiga, confusión, debilidad muscular, arritmias.	No conocido
Magnesio	Cereales integrales, frutos secos, verduras de hoja verde, elche, soya, carne	Activación de enzimas y contracción y relajación muscular. Necesario para los huesos u dientes y el sistema nervioso.	Convulsiones, calambres musculares, ansiedad, palpitaciones.	Náuseas, vómitos, diarrea y baja de tensión.
Manganeso	Té, leguminosas, frutos secos y cereales enriquecidos.	Crecimiento de huesos y tendones. Metabolismo de carbohidratos y proteínas.	Debilidad muscular, taquicardias, contracción del corazón en forma irregular.	No se conoce
Selenio	Lácteos, carne, pescado, huevos, mariscos, champiñones y cereales integrales.	Antioxidante.	Debilidad muscular, taquicardias, contracción del corazón en forma irregular.	Desordenes nerviosos. Modificación de la apariencia de la uñas y cabello.
Flúor	Agua fluorada, té, pollo, mariscos, pescados marinos.	Prevención de la caries dental.	Frecuencia de caries dental.	Nauseas, vómito, diarrea, dolor abdominal.
Sodio	Carnes, pescados, aves, lácteos, sal de mesa.	Regula el equilibrio hídrico y el ritmo cardíaco. Refuerza los nervios y músculos.	Calambres musculares, debilidad, náuseas, favorece la deshidratación	Elevada tensión arterial.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DEL NIÑO

El estado nutricional del niño es que su organismo cuente con el aporte de nutrientes necesarios como: proteínas, carbohidratos vitaminas y minerales. El estado nutricional del niño depende de varios factores como: socio económico, culturales, sociales, educación nutricional.

Socio económico.- El factor Socio Económico es determinante en la alimentación de las niñas y niños, ya que todos no tienen las posibilidades de adquirir los alimentos, debido a la crisis económica actual que atravesamos. Los ingresos económicos son bajos, razón por la cual se ha visto en la necesidad de disminuir los productos necesarios, dejando de lado los más costosos como: carne, pescado, mariscos, hígado. Lo que produce un bajo estado nutricional, debido a la carencia de proteína animal, al no contar el organismo con esta proteína fundamental, el niño no rendirá normalmente en sus actividades escolares.

Culturales.- Son la forma de vida de la familia y sociedad, la preparación, presentación, combinación y el horario de las comidas domésticas, las influencias de las modas, son los factores que determinan los hábitos alimenticios de las niñas y niños. Un niño aprende a comer, disfrutar y percibir como agradables, aquellos alimentos que le ofrecen los adultos y que además ellos los comen. La familia es quien inculca la cultura alimenticia al niño y niña y éste a su vez transmitirá a sus hijos.

Es necesario estimular en los niños e indirectamente a sus familias, una disposición abierta para probar, nuevos alimentos. Muchas familias no consumen ciertos vegetales o carnes, por el solo hecho de no haberlos probado anteriormente, limitan su dieta a una monótona elección de pocos alimentos y preparaciones.

Una abierta disposición hacia nuevos alimentos permite modificar las prácticas alimentarias para lograr un mejor estado de salud. Los hábitos y creencias son condicionantes de la alimentación y nutrición de una familia y pueden resultar positivos o negativos para la salud.

Influencia Social.- En la actualidad la familia ha sufrido cambios, la mayoría de madres no permanecen en casa, trabajan fuera de ella por lo que tienen que delegar el cuidado de sus hijos a otras personas, o simplemente los dejan solos. No tienen un horario definido para alimentarse y muchas veces no lo

hacen, o en su efecto adquiere alimentos de escaso valor nutritivo. Además se está perdiendo progresivamente el valor de comer en familia sin tener en cuenta aspectos sobre la educación y formación de hábitos alimenticios.

Educación Nutricional.- Nuestro medio tiene el grave problema de conocimientos de nutrición, no utilizan correctamente los alimentos que poseen, por el contrario los medios de publicidad tienen influencia negativa en los hábitos alimenticios. Es común ver que la mayoría de las familias invierten dinero, en comida que se la conoce como “chatarra” a veces por comodidad o tiempo para preparar un alimento saludable.

Los padres son los encargados de proporcionar el alimento diario a las niñas y niños, por lo tanto es importante educarlos, para el aprovechamiento de alimentos no consumidos por falta de costumbre o desconocimiento de sus valores nutritivos y con un costo mínimo, a la vez dando a conocer las consecuencias que puede traer el consumo excesivo de comida chatarra.

Los niños al ser educados a su corta edad adoptaran buenos hábitos alimenticios, lo que les permitirá escoger alimentos nutritivos que les ayude a su desarrollo. (Espín L., 2011, págs. 22 - 24)

ALIMENTACIÓN SANA Y LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

La alimentación infantil exige mucho más que el conocimiento de los alimentos provechosos para los niños. El desarrollo sano y fuerte de los pequeños también implica establecer buenos hábitos y rutinas, como horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero, etc.

Las siguientes son algunas sugerencias para redoblar los esfuerzos y encaminarnos a una alimentación beneficiosa para toda la familia.

Tener a mano alimentos saludables.- Es importante tener ingredientes beneficiosos para la elaboración de los platos muy nutritivos. Algunos

ingredientes clave para mantener en casa son: frutas y verduras, yogurt y otros lácteos, pescados, carnes, huevos y productos integrales.

Fomente las comidas familiares.- Es importante tener tiempo para comer en familia. Es un hábito gratificante que ayudara a la comunicación y unión de la familia, también pueden degustar algunos nutrientes que quizás los niños no hayan consumido fuera de casa. Los fines de semana pueden ser especiales para padres con horarios de trabajo muy exigentes.

El ejemplo es una buen estrategia.- los niños imitan lo que hacen los adultos; de manera que si observa buenos hábitos seguramente los adoptaran y los continuaran en su vida adulta. Practicar el consumo de frutas y verduras, el rechazo a producción industriales, a las grasas y azúcares, la disciplina en los horarios, son algunas de la cosas que se pueden transmitirse a los niños.

Hacer de la comida una experiencia sana.- Los padres deben propiciar un buen ambiente positivo o favorable para comer y no convertirlo en un lugar de batalla para ello debe establecer y cumplir el horario, no obligar a comer a los niños y no utilizar los alimentos para sobornar.

Los villanos de la Alimentación Infantil son:

- ✓ La cafeína: presentes en el té, el café, y la cola.
- ✓ Las hamburguesas en especial las de establecimiento de comida rápida.
- ✓ Los refrescos o gaseosas son altas en azúcar, colorantes, saborizantes, dióxido de carbono, ácido fosfórico.
- ✓ Azúcar. No solo la de los dulces sino la contenida en productos enlatados y en salsas industriales.
- ✓ Productos de paquete como las papas fritas, son altas en grasas y vacíos de nutrientes.
- ✓ Dulces y chocolates porque son repletos de azúcar, grasa insana y aditivos químicos.
- ✓ Galletas y pasteles industriales son altos en grasa, azúcar y aditivo químicos

La Alimentación Escolar

Los niños de inicial y educación básica cambian los hábitos alimenticios porque pasan más tiempo fuera del hogar. Por esta razón, la supervisión de qué comen y en qué cantidades, resulta más difícil; de igual forma, los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen. Vale la pena recordar que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación inadecuada.

El Desayuno, la comida número uno.- Una de las comidas más importantes es el desayuno. Después de una noche de reposo el organismo acumula varias horas sin alimento y requiere el “combustible” apropiado para su correcto funcionamiento. Un niño que tome su desayuno de manera apropiada estará preparado física y mentalmente para un día activo. Sobre el desayuno se han hecho amplias investigaciones que revelan datos interesantes como:

- ✓ Los niños que se desayunan bien mantienen su peso bajo control, tiene los niveles de colesterol más bajos que aquellos que no lo hacen y faltan menos a clases.
- ✓ Los pequeños que toman el desayuno tienen mayor tendencia a consumir alimentos con adecuados niveles de minerales, vitaminas y ácido fólico.
- ✓ Los niños que desayunan bien desempeñan mejor académicamente y tienen mejores niveles de atención.

El refrigerio de la mañana.- La mayoría de los escolares lleva una lonchera para consumir en la mañana. Es una comida importante porque en ella reponen la energía perdida durante las actividades matinales. Los alimentos que se incluyen deben ser de buena calidad. (Arismendi J., 2009, págs. 14, 15)

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN LOS NIÑOS DE CINCO AÑOS

Los niños de cinco años por lo general están inscritos en algún centro educativo que los prepara para la educación básica. Es una época de afianzamiento de muchos conocimientos y de gran excitación por la adquisición de nuevas responsabilidades; también es una etapa en donde imitan a sus padres y maestros, adoptando sus cualidades positivas como modelo. Esta imitación constituye un elemento muy valioso porque puede ser una gran herramienta para inculcar hábitos saludables.

“En la edad de cinco años el niño y niña ha alcanzado la madurez de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Esta madurez le permite incluir una gran variedad de platos y formas de preparación, con lo que enriquece su universo gastronómico”. (Arismendi J., 2009, pág. 66)

Promedio de talla, peso y requerimientos calóricos para los cinco años.

	TALLA (en centímetros)	PESO (en kilogramos)	ENERGÍA (Kilocalorías por día)
Niños	Entre 108 y 109,9	Entre 17,10 y 19,50	Entre 1.624 y 1.852 Kcal
Niñas	Entre 107 y 108,4	Entre 16,50 y 18,10	Entre 1.567 y 1.719

La nutrición a la edad de cinco años:

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	3 vasos medianos (equivale a 8 onzas o 240 CC.) por día y 1 pedazo mediano de queso.
	Carnes, pollo o pescado	2 porciones medianas por día
	Huevos	1 unidad cada tercer día
	Leguminosas (frijoles)	2 cucharadas, dos veces a la semana
	Frutas	3 unidades por día, enteras o en

Reguladores		jugo
	Verduras y hortalizas	2 cucharas por día preferiblemente cocidas, entre verdes y amarillas
	Cereales integrales	1 y ½ cucharadas, dos veces a la semana al desayuno
	Agua	1 y ½ vasos, sola en preparaciones como el jugo.
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones por día en diferentes preparaciones
	Plátanos	¼ de unidad, preferentemente al horno
	Pastas	½ porción de preparaciones como lasaña o canelón
	Arroz	1 y ½ cucharadas, dos veces al día
	Pan o galletas	1 pan mediano o 3 galletas
	Aceite y margarina	No superar 2 cucharas por día

Los escolares requieren nuevos retos y experiencias y esto puede empezar con la alimentación. Así, estimularlos a que prueben nuevos ingrediente o los mismos, pero en diferentes preparaciones, hará que tengan una mayor experiencia y conocimiento. Los siguientes alimentos tienen buenas cualidades nutricionales.

Huevo.- Alimento práctico y altamente nutritivo, debe formar parte de la dieta habitual de cualquier niño. La yema se compone principalmente de grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Una yema para grasas saludables y es excelente fuente de hierro. La clara, de textura viscosa y transparente, está formada por el 90% de agua; el resto lo constituyen proteínas (ovoalbúmina, la más abundante) y vitaminas. La clara es el único alimento que aporta proteínas sin grasas. El color de la cascara no es un factor determinante del contenido nutricional.

Zanahoria.- Especialmente cruda, es una de las verduras más populares entre los niños. Este alimento rico en betacaroteno (sustancia que el organismo trasforma en vitamina A), también es rico en vitaminas B, C, D, E, y K, calcio, fósforo, potasio, sodio orgánico y trazas minerales. Como contiene antioxidantes, protege el organismo de las enfermedades y fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a la visión, a la salud de la piel y las mucosas.

Arroz.- Alimento versátil, económico y delicioso, fácil de cocinar y muy nutritivo. Aunque la cantidad de proteína que tiene el arroz no es muy elevada, resulta mucho mayor que al de otros cereales. Es también una fuente importante de carbohidratos, nutrientes que ayudan a obtener la energía para correr y jugar, sin colesterol ni gluten, contiene poco sodio. También es rico en minerales como fósforo, hierro, potasio y vitaminas de complejo B. en los mercados se encuentran diferentes tipos y dos de los más comunes son el arroz blanco (al que se le ha retirado el germen y las capas duras de la cubierta del grano), y el integral (al cual se le han descascarillado su cáscara externa que es fibrosa y no comestible pero se le ha dejado parte de su cutícula, por ello, presenta un color algo marrón.).

Diferencias entre los dos tipos de arroz:

El arroz blanco. A nivel de minerales es un cereal rico en potasio, fósforo, magnesio, hierro y selección, pero también contiene zinc. A nivel de vitaminas contienen vitamina B3, B5 y B9. Como fuente de energía, 100 gramos de arroz blanco aportan 358 kilocalorías. (Botanical-online, s. f.)

Proporción de nutriente es:

- ✓ Más del 13% es agua.
- ✓ Más del 0.5% de grasas.
- ✓ Un 6.5% de proteínas.
- ✓ Casi un 80% de carbohidratos.
- ✓ Un 2.8% de fibra

Arroz integral.-Se considera que el arroz integral es un arroz más natural y con un mayor aporte de fibra. Aporta vitaminas como provitamina A, vitamina B1, B3 y B12, minerales, (sodio, potasio, hierro, calcio y fósforo), hidratos de carbono, proteínas (aporta aminoácidos esenciales). Su contenido en grasas es muy bajo. El arroz integral es un carbohidrato de absorción lenta y se digiere más lentamente que el arroz blanco por lo que nos mantiene con sensación de saciedad durante más tiempo además de evitar subidas bruscas de glucosa en sangre. Este cereal, como ya hemos visto, aporta gran cantidad de nutrientes y muy pocas grasas. No contiene colesterol y puede ser tomado por los enfermos celíacos ya que tampoco contiene gluten.

Valores nutricionales del arroz integral por cada 100 gramos:

- ✓ 360 Kcal
- ✓ 77,4% de hidratos de carbono
- ✓ 7,5% de proteínas
- ✓ 1,9% de grasas (de todos los cereales, es el más pobre en grasas)
- ✓ 0,9% de fibra
- ✓ 32 mg de calcio
- ✓ 1,6 mg de hierro
- ✓ 9 mg de sodio
- ✓ 212 mg de fósforo
- ✓ 214 mg de potasio
- ✓ Vitaminas B1, B2, B3
- ✓ No contiene colesterol (Villa López, 2013)

El valor energético es similar en ambos tipos de arroz (360 Kcal), lo que les diferencia fundamentalmente es el contenido en fibra y en ciertas vitaminas y minerales.

Tomate.-En general les gusta a los niños. Es un alimento rico antioxidante, vitaminas C y E y potasio. Conviene utilizar siempre tomates maduros porque se encuentran en plenitud de sus nutrientes. De igual forma, se recomienda que pase poco tiempo entre su corteo o preparación y consumo. Los tomates

orgánicos son los mejores puesto que se encuentran libres de sustancias químicas. Los tomates secos también son provechosos porque contiene la energía del sol. Esta verdura proporciona energía, estimula el apetito, beneficia la digestión, protege al organismo de las enfermedades, refuerza las defensas.

Manzanas.-Una de las frutas más populares por sus cualidades nutricionales. Es prestigio de este alimento se debe, entre otra cosas a sus facilidad de transporte y almacenamiento, rico sabor y beneficios para la salud. La piel de la manzana tiene cualidades antioxidantes y el jugo, antivirales. Comer manzana es beneficio para los niños porque fortalece sus defensas, mantiene en forma su función intestinal, favorece la digestión de alimentos grasos. Sus azucares (la mayoría fluctuosa) ayuda a mantener equilibrados los azucares en la sangre. Es un aumento recomendable para toda la familia, oxígeno en la sangre y el oxígeno es necesario para el funcionamiento normal de todas las células del organismo. (Machado de Ponte, 2009, págs. 156, 157)

Clínicamente se manifiesta pro palidez cutáneo – mucosa, coloración azulada de la esclerótica, fragilidad de unas y cabello, coiloniquia o aspecto cóncavo de las uñas, glositis, queilitis angular, atrofia gástrica, entro otros signos, en el sistema nervioso central puede provocar irritabilidad, labilidad emocional, disminución de la concentración, estas manifestaciones provocan retarde en el aprendizaje, lo que repercute en su rendimiento escolar, con las consecuencia negativas futuras para el individuo, grupo familiar y el país.

Pica

Es la apetencia desmedida por sustancias poco habituales, generalmente no comestibles (carbón, tierra, tiza, cabello). Este patrón debe durar al menos un mes para encajar dentro del diagnóstico de pica. En algunos casos deficiencias nutricionales específicas como la anemia ferropénica y la deficiencia de zinc, pueden desencadenas este deseo vehemente inusual. Para tratarlo, en primer lugar se deben abordar las deficiencias nutricionales y otros problemas de

salud como por ejemplo, la intoxicación con plomo. El tratamiento se enfatiza sobre los problemas psicosociales, ambientales y de orientación a la familia.

Caries

Se produce por desmineralización del esmalte y la dentina, causada por los ácidos orgánicos formados por las bacterias de la placa dental durante el metabolismo anaeróbico de los azúcares de los alimentos, se define como daño estructural en los dientes y es uno de los trastornos más comunes, las estructuras dentales destruidas no se regeneran, pero el tratamiento por parte del profesional en odontología puede detener el progreso de las caries dental, preservar el diente y evitar complicaciones.

Trastornos del comportamiento alimentario

Son enfermedades psicosomáticas graves, de etiología multifactorial, que solo pueden entenderse por la interacción de diversos factores psicológicos y fisiológicos que se suscitan, potencian y modifican mutuamente, dando lugar a su notable complejidad funcional y estructural.

TRASTORNO	CARACTERÍSTICAS
Pica	Ingesta persistente de sustancias no nutritivas. Los niños con este trastorno pueden comer pintura, yeso cuerdas, papel. No hay aversión por comer cualquier cosa. Suele aparecer entre los 12 - 24 meses.
Potomanía	El consumo excesivo de agua y puede ser síntoma de desequilibrio psiquiátrico, ya que tiene aspectos en común con otros trastornos de control de los impulsos. Consiste en un deseo frecuente de beber gran cantidad de líquido, de manera compulsiva y sin sentir en especial sed y acompañado de una sensación placentera.
Rumiación o mericismo	Regurgitación del alimento volviéndolo a masticar para engullirlo. Provoca pérdidas de peso o falta de aumento adecuado. Suele aparecer entre los 3 – 12 meses.

Alimentación de las Niñas y Niños de Cinco Años

Los niños de cinco años se caracterizan por, tener mucho apetito, prefieren los alimentos de sabor dulce. En esta edad su crecimiento lineal y ganancia de peso se da en forma lenta (en relación al embarazo y primeros años de vida) pero uniforme; crecen y desarrollan huesos, dientes, músculos, despliega una actividad física intensa, se inicia en la práctica de algún deporte en forma regular y actividades intelectuales, lo que le provoca mayor desgaste de energía y estimula al apetito.

Sus hábitos y actitudes no están bien definidas y es muy susceptible a las influencias del medio que le rodea (padres, hermanos, amigos, maestro, medios de comunicación).

La comida de los niños tiene que ser:

- Equilibrada.- Debe contener en igual cantidad alimentos como: leche, queso, huevos, carne, frutas, verduras, cereales.
- Higiénicas.- Para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos, el aseo de las manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse desde pequeños.
- Suficiente.- Para cubrir las necesidades de nutrientes que necesita, y no a comer en mayor cantidad.
- Variada.- Es importante que los niños aprendan a comer de todo, si algo no le gusta tratar de buscar un alimento sustituto que contenga los mismos nutrientes, o mejorar la presentación y combinación de este alimento, buscar alternativas de preparación.
- Completa.- Se tiene que proporcionar las cinco comidas al día; tres principales desayuno, almuerzo y merienda; y dos refrigerios a media

mañana y a media tarde, de esta manera reciben los nutrientes necesarios evitando el ayuno prolongado y desgaste de su energía de reserva.

Además los niños deben tomar suficientes líquidos, para cubrir sus necesidades y evitar la deshidratación, evitar el consumo de bebidas gaseosas, por su contenido en gas y azúcar, que provoca sensación de llenura y menor consumo de alimentos. Todo docente debe pedir información del estado nutricional del niño, ya que el desarrollo inadecuado del mismo provoca dificultades en el rendimiento escolar del niño, pérdida de peso y no incrementa la talla.

En la edad de cinco años, es el momento oportuno para que los padres y maestros estimulen a las niñas y niños, a llevar una alimentación adecuada a y la vez la práctica de actividad física, que se complementan para alcanzar un buen estado de salud. Para ello es necesario realizar algunos estímulos como:

Estímulos alimenticios.- Preparar la comida a diario, por ser un acto repetitivo puede llegar a ser algo aburrido, por ello es necesaria la imaginación y estar consciente de la importancia de su tarea, de los beneficios que ofrece a su familia.

Las características físicas de los alimentos impresionan nuestros sentidos, apreciamos su olor, textura, color, sabor. Cada una de las propiedades físicas es captada por uno de nuestros sentidos, esta apreciación puede ser un estímulo si las condiciones del alimento son buenas y su calidad visible.

Estímulos físicos.- Es importante incentivar las niñas y niños a realizar actividad física, dedicando por lo menos 30 minutos a diario si hacen esto consiguen lo siguiente:

- ✓ Conoce su cuerpo a la vez mejora la capacidad de movimiento y aprendizaje para nuevas actividades.

- ✓ Ayuda al desarrollo del crecimiento y mejora su salud ya que gasta más energía y evita engordar.
- ✓ Socializa con las demás niñas y niños, lo que permite distraerse y mantener una adecuada salud física y mental, que le ayuda a mejorar su rendimiento escolar

Alimentación en el Centro Educativo

La colación.- Constituye un complemento en la alimentación diaria del niño, por ello es importante que consuma diariamente toda su porción junto a las galletas; que la persona quien prepara la colada lo haga con normas de calidad y salubridad, para evitar algún malestar por ingerir este nutriente así los alumnos podrán desempeñarse en las labores escolares diarias eficientemente sin malestar alguno.

La colación infantil puede formar la base para la educación en nutrición, además es una excelente forma de introducir nuevos alimentos. La maestra tiene la oportunidad de reforzar o corregir hábitos alimenticios, mediante la participación activa de las niñas y niños, lograr un ambiente adecuado y a la vez establecer normas que permitan mejorar la asimilación de los nutrientes.

LA NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE INFANTIL

Desayunar es importante para poder aprender pues el cuerpo necesita de los nutrientes que proporcionan los alimentos para poder funcionar correctamente.

Los beneficios de una buena alimentación se traducen en un gran desarrollo y rendimiento del cerebro, el cual tendría muchas dificultades para realizar sus funciones si desde un principio no recibe los nutrientes necesarios que aporta una dieta equilibrada. No cabe la menor duda que los estudios recientes sobre nutrición y cognición, demuestran que la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención, memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo y hasta los

estados de ánimo están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos.

La nutrición en el período prenatal y en los primeros siete años de la vida de una persona es clave para el desarrollo de todo el organismo. En la infancia la nutrición tiene una gran relevancia entre otras razones porque es una etapa de desarrollo de las membranas y de la mielina de nuestras neuronas por lo que alimentos ricos en proteínas (carne magra, pescados, mariscos, legumbres, lácteos con poca grasa) serán de gran relevancia en esta etapa de la vida. (Tomás Ortiz , s.f.) Párr. 3

Un aspecto relevante en la nutrición de los niños es que tengan siempre un nivel de glucosa estable durante el día y sobre todo en las etapas escolares donde el esfuerzo del cerebro es más importante, dado que niveles de glucosa bajos afectan directamente al aprendizaje y al rendimiento cognitivo. La importancia de vigilar la glucosa viene determinada porque el cerebro no tiene capacidad de reserva de hidratos de carbono, de modo que dicha sustancia debe ser suministrada vía sanguínea constantemente si queremos un buen rendimiento cerebral. Existen muchos alimentos que pueden mantener la glucemia estable en nuestro cerebro y por lo tanto unas condiciones óptimas para el aprendizaje, tales como azúcares, miel, panes integrales, legumbres, cereales, frutas, verduras o leche mediante la lactosa. La nutrición juega un papel importante en el desarrollo mental de los niños.

Dimensiones Pedagógicas, Psicológicas y Sociológicas como aporte al Desarrollo del Aprendizaje de la Alimentación Escolar

Es importante relevar que en el diseño de las herramientas educativas que promuevan la Seguridad Alimentaria Nutricional “SAN”, se asume desde la perspectiva pedagógica, privilegiando el aprendizaje activo de los estudiantes. La intencionalidad de ofrecer situaciones y oportunidades de aprendizaje a partir de la alimentación escolar, involucra el rol activo del docente como mediador y orientación del estudiante que permita adquirir las capacidades

necesarias para favorecer una mejora del estado nutricional.(Vázquez de Velasco, 2012, pág. 20)

Aportes psicológicos al aprendizaje de la alimentación escolar

Permite comprender el proceso de aprendizaje y las influencias de los aspectos sociales, culturales, emocionales, presentes en el estudiante, de esta manera poder aportar a las metodologías de enseñanza más pertinentes al desarrollo humano para que los estudiantes logren sus aprendizajes.

Constructivismo (Piaget), socio-constructivismo (Vygotsky) y aprendizaje significativo (Ausubel)

Piaget aporta en la comprensión del desarrollo humano, al concebir a la persona como el propio constructor de su vida, y enfatiza que el aprendizaje se produce por las experiencias activas del niño. Su obra, representa desde el punto de vista cognitivo, constructivista y psicogenético del desarrollo, un cambio sustancial en la concepción y naturaleza cognitiva de los niños. Su contribución en la filosofía del pensamiento, aporta desde una visión epistemológica sobre cómo funciona y evoluciona la mente. La teoría de Piaget es enriquecida con el aporte de Vygotsky quien aboga por una explicación lingüística donde el lenguaje influye en la noción de cambio evolutivo representacional de los conceptos.

Los aportes de Bandura a través del enfoque cognitivo social del aprendizaje, considera que el aprendizaje produce un cambio relativamente permanente en el comportamiento que ocurre a través de la experiencia dando un especial énfasis en la interacción del comportamiento, ambiente y persona como factores cognitivos determinantes del aprendizaje (memoria, atención, pensamiento, discriminación, procesamiento) y por influencia de los factores sociales (ambiente, cultura, ambiente, creencias). A nivel de la acción educativa, Bandura (1986), considera al aprendizaje por observación y al modelado social, como un poderoso medio de transmisión de valores, actitudes, habilidades cognoscitivas y conducta. En ello la influencia de un

modelo en este caso el docente, o la familia produce aprendizaje en el estudiante, cuando asume su función informativa, es decir exponen sus ideas o conocimientos, los niños las observan y adquieren representaciones simbólicas de lo que han realizado, lo que les sirve de guía para efectuar las acciones apropiadas.

Considerar este enfoque supone que el proceso educativo sea diseñado desde el aprendizaje, generando en el ambiente educativo, situaciones o interacciones que posibiliten el “aprender a aprender”. Como condición necesaria, supone que el docente, la familia y la comunidad tengan una profunda comprensión del niño como sujeto activo de su desarrollo. A nivel del ambiente escolar, se debe favorecer espacios, situaciones y materiales de aprendizaje que valoren que el conocimiento es una permanente construcción del propio niño, y que la acción educativa debe estar centrada en las capacidades y potencialidades que tiene. A su vez, es fundamental utilizar métodos pedagógicos pertinentes a cada etapa de desarrollo, de manera secuencial en función de la edad o madurez psicológica, que reconozcan sus características individuales, dentro de una perspectiva de desarrollo de sus estructuras cognitivas, sus potencialidades sensomotoras, los mecanismos de acción y pensamiento inteligente.

Aportes de la teoría del socio-constructivismo (Vygotsky) al aprendizaje de la alimentación escolar

Vygotsky enfatiza la valoración de los procesos interactivos entre el individuo que se desarrolla y su medio físico, social y cultural. Aporta a la teoría de Piaget, reconociendo que en la construcción del conocimiento por el sujeto, hay influencia de los contextos sociales, la interacción social y la actividad socio cultural.

Desde esa perspectiva las conductas toman sentido en un contexto, sea del entorno familiar, social e inclusive el medio geográfico; donde el contenido del conocimiento es influido por la cultura (lenguaje, creencias) y por ello las

capacidades esperadas en el estudiante van a depender de cada grupo cultural. En reconocimiento a este enfoque, el aprendizaje de la alimentación escolar debe contextualizar en la situación del medio social y físico, presentes en la producción y distribución de los alimentos.

Desarrollo socio afectivo y aprendizaje

Wallon considera el componente social como un factor consustancial al ser humano y valora la complementariedad entre lo biológico y lo social. Tiene una visión integradora de la Psicología y aborda varios factores en evolución: la inteligencia, la afectividad, el movimiento, las relaciones sociales, entre otros, entendiendo al niño como un sistema complejo en evolución. Desde esta perspectiva el desarrollo psicológico infantil es visto como un todo, como una integridad que evoluciona en varios planos a la vez e independientes entre sí. Entiende el desarrollo en estadios: impulsividad motriz, la emotividad, la exploración psicomotriz, el personalismo. El estadio del pensamiento categorial: pubertad, adolescencia, juventud y edad adulta. Se caracterizan por una función predominante, centrada en el propio sujeto y en su relación con el mundo social, sus significativos. Las fases no son lineales, tienen avances y retrocesos.

La emoción tiene un papel preponderante, a través de ella el niño accede a la vida psíquica y le permite la comunicación dentro de un espacio de afectividad (significación comunicativa). Esta, no se separa de la motricidad, el movimiento es una emoción exteriorizada. La emoción y la motricidad, como componentes esenciales de la vida afectiva. La imitación engendra el lenguaje. Emoción movimiento e imitación se articulan con el factor social.

Las Teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth) y la interacción adulto niño en la alimentación

La teoría relativa al apego describe los procesos mediante los cuales las personas forman relaciones afectivas intensas con otras personas. En sus investigaciones John Bowlby reconoce que los bebés se apegan a las personas

importantes de su vida, generando lazos emocionales profundos, que les permite a los niños aprender a valorarse, a relacionarse con los demás y a expresar las emociones en formas apropiadas. Las primeras relaciones constituyen el cimiento de las relaciones futuras con otros. El apego seguro se desarrolló cuando los niños son cuidados por adultos que se ocupan de sus necesidades (alimentación, salud, afecto...) con consistencia, precisión y afecto.

Los investigadores han estudiado las implicancias del apego temprano en las etapas posteriores de la vida, la infancia y adolescencia. Estudios longitudinales en países como Estados Unidos (el estudio de NICHD Early Child Care Research Network 2006), Alemania, Israel entre otros demuestran que las relaciones de apego temprano predicen mayores habilidades sociales, mejor lenguaje, habilidades cognitivas y menores problemas de conducta, entre otros en la etapa preescolar y la infancia (Howes y Spiker 2008). Por otro lado, las relaciones de apego seguro que se forman tempranamente contribuyen a que se formen relaciones de apego seguras posteriores, en las relaciones con los amigos y de pareja, promueven la curiosidad.

Si bien la principal relación de apego es con la madre, los niños pequeños forman relaciones de apego con figuras importantes en su vida (Howes y Spieker 2008). Las relaciones de apego no son exclusivas a la relación madre-bebe, se extienden a todos los adultos significativos incluidos las promotoras o docentes. Estas relaciones de apego con otras figuras pueden formarse simultáneamente (como con la madre y el padre y los abuelos) o de manera secuencial (en otros espacios que frecuenta el niño).

Estudios han encontrado que un cuidado cálido y sensible del adulto significativo (maestro) que monitorea las necesidades individuales de los niños y las necesidades del grupo entero genera relaciones de apego seguras en los niños. (Howes y Spieker 2008).

Aportes de los enfoques socio antropológicas al aprendizaje

El Modelo Ecológico del desarrollo considera que la socialización y desarrollo infantil en su conjunto depende de la interacción dinámica del niño o niña con su entorno. El entorno está representado por el Estado, la comunidad, la escuela y la familia, y cada uno de ellos posee sus normas y valores.

Este modelo señala que las interacciones sociales y afectivas se dan en los espacios de desarrollo del niño o niña, con un valor en estos sistemas ambientales dado que influyen en el desarrollo integral del ser humano. En consideración a los niños, niñas y adolescentes, se destaca en primer nivel su interacción personal con la familia (micro sistema) que irá ampliando progresivamente según el ciclo de vida, luego cuando se interrelaciona con otros espacios de socialización, como son la familia extensa, la escuela o comunidad, se dan determinadas relaciones entre sí (meso sistema), donde se presentan diferentes tipos de experiencias, con calidad o no, generando efectos en la persona (exo sistema) hasta llegar a diversos tipo de relación que están influidos por la cultura (macro sistema), lo que a su vez va generando visiones culturales y sociales frente a la niñez, que generan respuestas diversas, muchas de las cuales lo pueden proteger o a la inversa ponerlo en situación de riesgo⁷.

En estas interacciones, el país aporta en la formulación de políticas y marcos institucionales; la comunidad y la escuela, mediante sus modelos de organización y participación; y las familias, en su papel trascendente de protección, cuidado y satisfacción de necesidades inmediatas de los niños y niñas. En ese sentido cobra especial relevancia una perspectiva intercultural del aprendizaje y enseñanza donde se provea al estudiante de situaciones, materiales y experiencias de aprendizaje pertinentes a su cultura, valores, costumbres, creencias presentes también en la alimentación.

CAPÍTULO II

APRENDIZAJE

DEFINICIÓN

“Se entiende por aprendizaje el proceso en virtud del cual una actividad se origina o se cambia a través de la reacción a una situación encontrada, con tal de que las características del cambio registrado en la actividad no puedan explicarse con fundamento en las tendencias innatas de respuesta, la maduración o estados transitorios del organismo.” (Hilgard & Bower, 1973, pág. 14)

Por otro lado, “(...) aprender es un cambio perdurable de la conducta o en la capacidad de conducirse de una manera dada como resultado de la práctica o de otras formas de experiencia”. (Shuell, 1986, citado en Schunk, 1997, pág. 2)

La definición de Shuell concuerda con la de Hilgard y Bower al reconocer que el aprendizaje induce un cambio; cambio que está referido a la conducta del sujeto, se puede sintetizar que el aprendizaje es un proceso activo en la mente del sujeto, porque no hay cambio en un estado estático; luego, si hay cambio, hay dinámica, y la dinámica interna de los esquemas de conocimiento del sujeto en el momento del aprendizaje escolar es la que hace que el sujeto aprenda.

Esto lo corrobora en un concepto más claro y concreto, encontrado en Wikipedia:

“El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.” (Wikipedia, s.f.)

TIPOS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje es uno de los procesos más importantes para la psicología científica actual. El aprendizaje es un cambio casi permanente en el comportamiento organismo, mediante el aprendizaje es posible modificar lo que se ha aprendido anteriormente. Además de las otras especies que nacen con instrucciones genéticas para la supervivencia, los humanos, tenemos la capacidad de aprendizaje la cual nos da más flexibilidad para adaptarnos al medio ambiente.

Aprendizaje Significativo

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe. Por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición (Ausubel, 1983, pág. 18).

Aprendizaje Mecánico o repetitivo

El aprendizaje mecánico se produce cuando no existen subsunsores adecuados, de tal forma que la nueva información es almacenada arbitrariamente, sin interactuar con conocimientos pre-existentes, un ejemplo de ello sería el simple aprendizaje de fórmulas en física, esta nueva información es incorporada a la estructura cognitiva de manera literal y arbitraria puesto que consta de puras asociaciones arbitrarias, "el alumno carece de conocimientos previos relevantes y necesarios para hacer que la tarea de aprendizaje sea potencialmente significativo" (independientemente de la cantidad de significado potencial que la tarea tenga)... (Ausubel, 1983, pág. 37).

Aprendizaje por Recepción

El aprendizaje por recepción, si bien es fenomenológicamente más sencillo que el aprendizaje por descubrimiento, surge paradójicamente ya muy avanzado el desarrollo y especialmente en sus formas verbales más puras logradas, implica un nivel mayor de madurez cognoscitiva (Ausubel, 1983, pág. 36).

En el aprendizaje por recepción, el contenido o motivo de aprendizaje se presenta al alumno en su forma final, sólo se le exige que internalice o incorpore el material (leyes, un poema, un teorema de geometría, etc.), que se le presenta de tal modo que pueda recuperarlo o reproducirlo en un momento posterior. El aprendizaje por recepción puede ser significativo si la tarea o material potencialmente significativos son comprendidos e interactúan con los "subsunoers" existentes en la estructura cognitiva previa del educando.

Aprendizaje por Descubrimiento

En el aprendizaje por descubrimiento, lo que va a ser aprendido no se da en su forma final, sino que debe ser re-construido por el alumno antes de ser aprendido e incorporado significativamente en la estructura cognitiva.

El aprendizaje por descubrimiento involucra que el alumno debe reordenar la información, integrarla con la estructura cognitiva y reorganizar o transformar la combinación integrada de manera que se produzca el aprendizaje deseado. Si la condición para que un aprendizaje sea potencialmente significativo es que la nueva información interactúe con la estructura cognitiva previa y que exista una disposición para ello del que aprende, esto implica que el aprendizaje por descubrimiento no necesariamente es significativo y que el aprendizaje por recepción sea obligatoriamente mecánico. Tanto uno como el otro pueden ser significativo o mecánico, dependiendo de la manera como la nueva información es almacenada en la estructura cognitiva; por ejemplo el armado de un rompecabezas por ensayo y error es un tipo de aprendizaje por descubrimiento en el cual, el contenido descubierto (el armado) es incorporado de manera arbitraria a la estructura cognitiva y por lo tanto aprendido mecánicamente, por

otro lado una ley física puede ser aprendida significativamente sin necesidad de ser descubierta por el alumno, está puede ser oída, comprendida y usada significativamente, siempre que exista en su estructura cognitiva los conocimientos previos apropiados. (AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN, 1983)

El aprendizaje significativo, aprendizaje mecánico, aprendizaje por recepción, aprendizaje por descubrimiento son citados por Cristina Barriga Andrade en “Planificación e Implementación Curricular I” con el título: Teoría del Aprendizaje significativo - Por David Ausubel; En septiembre del 2013, docente del Sistema de Educación a Distancia de la Universidad Tecnológica Equinoccial, localizada en Quito.

Aprendizaje por Observación

En el aprendizaje por observación o vicario, aprendemos al observar a un modelo realizar una acción particular y al tratar de imitar luego esa acción correctamente. Algunas acciones serían muy difíciles de dominar sin el aprendizaje por observación. Este aprendizaje se da por la Teoría del Aprendizaje Social.

La Teoría del Aprendizaje Social explica esto de diversas maneras (Bandura, 1977, 1986). En primer lugar, usted no sólo debe ver sino también prestar atención a lo que hace el modelo; esto es más probable si el modelo atrae la atención (como lo hace una persona famosa o atractiva o un experto). En segundo lugar, debe recordar lo que hizo el modelo. Tercero, tiene que convertir lo que aprendió en acción: usted quizá haya aprendido mucho al observar un modelo pero no tiene una razón particular para externar en conducta lo que ha aprendido. (Charles G. & Albert A., 2005, págs. 176, 177)

Esta distinción entre aprendizaje y desempeño es crucial para los teóricos del aprendizaje social: ellos enfatizan que el aprendizaje puede ocurrir sin algún cambio en la conducta manifiesta. Por último, el grado en que manifestamos conductas que han sido aprendidas mediante la observación puede verse afectado por el reforzamiento y el castigo vicarios. Es decir, nuestra disposición

a realizar actos que aprendimos por observación depende en parte de lo que le sucede a la gente que observamos. Así, cuando los niños ven en la televisión o las películas a personas que consumen drogas o se comportan violentamente, tenemos razón para preocuparnos acerca de si la trama castiga a los actores por su comportamiento.

El principal impulsor de la Teoría del Aprendizaje Social es Albert Bandura, quien se refiere a su teoría del aprendizaje como una teoría cognoscitiva social (Bandura, 1986).

Aprendizaje Cognoscitivo

Aprendizaje que depende de procesos mentales que no son directamente observables es decir se basa en los procesos de pensamiento, se puede decir que este tipo de aprendizaje debe a la Teoría de Piaget en donde menciona al desarrollo cognitivo. Esta Teoría Psicogenética explica el camino evolutivo de la construcción del conocimiento, desde el nacimiento hasta acceder al modo de pensar adulto. Para él, el conocimiento es un proceso, no un estado; todo conocimiento está siempre en un continuo devenir. La construcción de cada nuevo conocimiento se basa siempre en otro conocimiento anterior.

Aprendizaje Latente

Se produce cuando la conducta objeto del aprendizaje se adquiere, la conducta se aprende pero no se utiliza porque no hay "necesidad" o estímulo (motivación) para hacerlo. El aprendizaje latente son aquellas cosas que aprendemos sin que nosotros sepamos pero al tener un estímulo cualquiera sabremos sobre aquello aunque nosotros ni siquiera estemos conscientes de que los sabemos. (Rodrigo, 2011)

La teoría del aprendizaje latente en psicología se basa por el conductismo es que mide el aprendizaje a través de cambios observables en el comportamiento. Los conductistas originalmente definían el aprendizaje de nuevas conductas no reflexivas como limitado a "condicionamiento operante".

El condicionamiento operante describe el modo en el que el reforzamiento, en forma de castigos o recompensas, lleva al desarrollo de nuevos comportamientos voluntarios. Los experimentos de aprendizaje latente, por el otro lado, han refutado algunos de los supuestos básicos de las primeras teorías del condicionamiento operante.

ESTILOS DE APRENDIZAJE

El término “estilo de aprendizaje” se refiere al hecho de que cuando queremos aprender algo cada uno de nosotros utiliza su propio método o conjunto de estrategias. Aunque las estrategias concretas que utilizamos varían según lo que queremos aprender, cada uno de nosotros tiende a desarrollar unas preferencias globales. Esas preferencias o tendencias a utilizar más unas determinadas maneras de aprender que otras constituyen nuestro estilo de aprendizaje. (Ocaña, 2010, pág. 141)

Estilo de aprendizaje: “conjunto de preferencias que tienden a ser consistente que cada uno de nosotros tiene para el modo en que nos gusta aprender” (Gómez Pawelek, s.f., pág. 11)

Cada uno de los modos en que percibimos y procesamos (sintiendo y pensando, observando y haciendo), es un modo diferente de generar conocimiento y contribuir a nuestro aprendizaje. En sí, podemos pensar cada una de las cuatro etapas del ciclo del aprendizaje como cuatro habilidades necesarias para aprender, las cuales serían:

- Habilidades para involucrarnos en experiencias concretas, manteniendo una actitud abierta y desprejuiciada al hacerlo;
- Habilidades para observar y reflexionar, comprendiendo situaciones desde diversos puntos de vista y estableciendo conexiones entre acciones y resultados;
- Habilidades para integrar observaciones y reflexiones en marcos más amplios de conocimiento, es decir, teorías, generalizaciones y conceptos;

- Habilidades para experimentar activamente con nuestras teorías, para aplicar en la práctica conceptos e ideas de manera activa.

Para ser “aprendices efectivos”, deberíamos idealmente desarrollar habilidades para las cuatro etapas del ciclo. Sin embargo, pocos de nosotros podemos acercarnos al ideal respecto de esto, por lo generalmente tendemos a desarrollar fortalezas en uno de los polos de cada dimensión (un modo de percibir, sintiendo o pensando, y un modo de procesar, observando o haciendo). Por lo general, aquellos polos en los que somos más hábiles son al mismo tiempo los modos en que preferimos acercarnos al aprendizaje, esto es, nuestro estilo de aprendizaje. El estilo de aprendizaje va a estar determinado entonces por la combinación de preferencias (que tienden a ser nuestras fortalezas) en las variables percepción y procesamiento, es decir:

- Si al aprender preferimos tener experiencias concretas, o más bien preferimos abordar el objeto de aprendizaje pensando y razonando;
- Si para comprender y dar significado a la información preferimos observar y reflexionar sobre ella, o si más bien preferimos utilizarla rápidamente para poder comprenderla.

Los cuatro estilos son:

- ✓ Estilo Divergente (Experiencia Concreta + Observación Reflexiva)
- ✓ Estilo Asimilador (Conceptualización Abstracta + Observación Reflexiva)
- ✓ Estilo Convergente (Conceptualización Abstracta + Experimentación Activa)
- ✓ Estilo Acomodador (Experiencia Concreta + Experiencia Activa)

El estilo divergente es característico de aquellos que prefieren sentir y observar, el asimilador de aquellos que prefieren pensar y observar, el convergente de aquellos que prefieren pensar y hacer, y el acomodador de aquellos que prefieren sentir y hacer. Estas preferencias, a su vez, determinan en que etapas del ciclo del aprendizaje preferimos estar.

Figura 6.: Preferencias percepción vs procesamiento (Gómez Pawelek, s.f., pág. 10)

Según David A. Kolb, la elección de un estilo personal está influida por varios factores, y se va conformando a lo largo de tres estadios del desarrollo de las personas. Nuestra capacidad para desarrollar y utilizar los cuatro estilos de aprendizaje va mejorando a medida que maduramos y atravesamos estos estadios, los cuales son:

- Adquisición, desde el nacimiento hasta la adolescencia – desarrollo de habilidades básicas y estructuras cognitivas.
- Especialización, escolaridad, los primeros trabajos y experiencias tempranas de la vida adulta – el desarrollo de un estilo de aprendizaje especializado, modelado por la socialización de tipo social, educacional y organizacional.
- Integración – mitad de la adultez hasta la tercera edad – expresión del estilo no dominante de aprendizaje en el trabajo y la vida personal.

Estilo Divergente (sentir + observar)

Quienes tienen este estilo de aprendizaje prefieren observar lo que sucede más que actuar. Tiene la habilidad para observar un mismo fenómeno desde diversas perspectivas. Del mismo modo, pueden escuchar con amplitud mental, considerando distintos puntos de vista sobre una misma cuestión.

Las personas que desarrollan este estilo tienden a recabar información y pueden generar una gran cantidad de ideas, a veces originales; son particularmente sensibles y están orientados a la gente; su preferencia de trabajo es en grupo y el reconocimiento y comprensión de problemas sociales.

¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren?	¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren evitar?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Observar, identificar, discutir o reflexionar sobre un problema. ○ Ver y analizar un video. ○ Sintetizar. ○ Intercambio de ideas en situaciones estructuradas. ○ Trabajo en grupo e individual. ○ Trabajo cognitivo y reflexivo. ○ Simulaciones y juegos. ○ Actividades que requieren el uso de la imaginación y la creatividad. ○ Recabar información. ○ Estar involucrados personalmente en la experiencia de aprendizaje. ○ Experiencias de grupo. ○ Exploraciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La acción inmediata, ya que a veces tiene dificultad para tomar decisiones. ○ Situaciones sin estructura o sin planificación. ○ Falta de datos para hacer un análisis preciso. ○ Trabajo demasiado dirigido, sin espacio para la iniciativa individual ni la creatividad.

Estilo Asimilativo (pensar + observar)

El estilo de aprendizaje asimilativo posee un enfoque conciso, lógico y preciso; quienes poseen este estilo, se destacan por su capacidad para comprender la información, organizándola con un formato claro y lógico. Toman la experiencia de aprendizaje y buscan integrarla a marcos más amplios de teorías abstractas. Esta gente requiere explicaciones precisas y claras más que

prácticas y oportunas. Son teóricos, reflexivos y tienden a ser pacientes; observan, racionalizan y reflexionan.

Sus principales fortalezas están relacionadas con la capacidad de definir y delimitar problemas, la explicación integral de lo observable, la planificación, la creación de modelos teóricos, y el desarrollo de hipótesis. Su razonamiento es de tipo inductivo.

¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren?	¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren evitar?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Situaciones que permitan hacer una relación entre teoría y práctica. ○ Trabajo cognitivo en grupo sobre situaciones complejas. ○ Análisis de resultados. ○ Trabajo estructurado con una finalidad precisa. ○ Trabajar sobre ideas abstractas y conceptos. ○ Diseñar experimentos. ○ Leer, reflexionar, abordar teorías, analizar información cuantitativa. ○ Hacer investigaciones sobre la lógica de las cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Acción inmediata sin finalidad precisa. ○ Situaciones en las cuales se les pide hablar sobre emociones y sentimientos. ○ La falta de datos estadísticos válidos. ○ Los asuntos superficiales y banales. ○ La falta de actitud intelectual y teórica de los participantes en el grupo.

Estilo Convergente (pensar + actuar)

Las personas con este estilo convergente tienen su foco puesto en la utilidad práctica de lo aprendido. Tienen capacidad para aplicar teorías e ideas a situaciones reales, por ejemplo, para los procesos de resolución de problemas

y toma de decisiones. Están orientados, sobretodo, hacia los hechos y los resultados.

Sus fortalezas son las definiciones y resolución de problemas, y la toma de decisiones. Su pensamiento es de tipo Hipotético – Deductivo.

¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren?	¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren evitar?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Aprendizaje de naturaleza práctica. ○ El trabajo práctico en grupo o individual. ○ Encontrar utilidades practica a las ideas y teorías, evaluando las consecuencias y seleccionando soluciones. ○ Actividades de prueba y error. ○ Que les den objetivos claros con una secuencia lógica de actividades. ○ Aplicaciones en el mundo real. ○ Saber cómo funcionan las cosas. ○ Hacer inferencias a partir de las experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las actividades sin relación a una situación concreta. ○ La lectura y el estudio de teorías sin un enfoque pragmático/aplicacionista. ○ Las actividades no estructuradas. ○ La falta de datos empíricos válidos. ○ Las actividades sin valor a nivel personal. ○ No se desempeña tan bien en situaciones interpersonales.

Estilo Acomodador (sentir + actuar)

Las personas de estilo acomodador tienen un acercamiento predominante practico y experimental, es un estilo muy útil para el ejercicio de roles que requieren acción e iniciativa. Establecen objetivos y trabajan activamente en el campo, probando diferentes alternativas para el alcance de los objetivos. Se

enfocan en hacer tareas más que en pensar, en tener experiencias nuevas; también prefieren trabajar en equipo, ligándose emocionalmente a las personas.

¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren?	¿Qué tipo de situaciones de aprendizaje prefieren evitar?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Situaciones nuevas. ○ Simulaciones, dramatizaciones. ○ Tareas y actividades a realizar de preferencia en un tiempo limitado. ○ Resolver problemas con múltiples soluciones. ○ Trabajo de naturaleza práctica ○ Aprendizaje activo, llevando a cabo soluciones y tomando riesgos. ○ Resolver problemas mediante prueba y error. ○ Utilizar la intuición para resolver problemas. ○ Prefieren la variedad y flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La pasividad. ○ La planificación estricta y precisa sin posibilidad de intervención personal ○ El trabajo individual ○ Lectura y trabajo puramente intelectual ○ Estructuras y figuras de autoridad.

Estilos de aprendizaje y el éxito escolar

El término estilos de aprendizaje se refiere a la forma en que el cerebro percibe y procesa lo que necesita para aprender. Los alumnos a los que enseñamos mejor son aquellos cuyos estilos de aprendizaje se adaptan a nuestro estilo de enseñar. Muchas veces subestimamos las capacidades de los alumnos que no aprenden de la “manera correcta”. De hecho, no hay “manera correcta”. (...) ciertas modificaciones, fáciles de hacer, en el ambiente del aprendizaje y la manera en que enseñar permite a los alumnos con dificultades de aprendizaje mejorar su productividad. (Winebrenner, 2007, pág. 55)

Todos los bebés, al nacer, tienen un estilo de aprendizaje dominante táctil-kinestésico, es decir, susceptible al tacto y movimiento muscular. Los padres naturalmente no saben que aprenden haciendo, involucrándose, tocando todo, jalando cosas y tirándolas. Los niños aprenden cuando les permitimos tocar, sentir, moverse, bailar y saltar, estamos dañando su capacidad para aprender.

El éxito en la mayoría de las tareas escolares requiere que los niños realicen la transición de ser susceptibles al tacto y al movimiento corporal a ser auditivo - analíticos. El cerebro de uno de los dos géneros estará listo para realizar la transición a la edad de seis años, mientras el cerebro del otro género puede no estar listo para la transición sino hasta más tarde, como a los ocho o nueve años de edad. Cuando algunos niños están listos para tener éxito en sus típicas tareas escolares, su autoestima está tan dañada que pueden ser incapaces emocionalmente de percibirse como alumnos exitosos y tal vez nunca lleguen a serlo. (Winebrenner, 2007, págs. 63 - 66)

Ya que todas las tareas escolares requieren escuchar, seguir instrucciones paso a paso o analizar los sonidos de las palabras, los alumnos auditivo - analíticos tiene más posibilidades de ser exitoso que los alumnos globales (visuales y táctil - kinestésicos o susceptibles al tacto y al movimiento corporal). La siguiente lista de prioridades puede utilizarse para diseñar actividades de aprendizaje exitoso para ambas clases de alumnos globales. Las prioridades de aprendizaje pueden ser similares en ciertos periodos y diferentes en otros.

Los alumnos globales prefieren un ambiente para el aprendizaje donde haya sonido, luz baja y oportunidades para moverse. Tienden a estudiar en una postura relajada, les gusta comer o mascar cuando están concentrados y usualmente deben ver o escuchar el todo antes de aprender las partes. Se considera que entre el 30 y 35 por ciento de los alumnos del salón de clase son aprendices visuales. En general, estos niños prefieren:

- Imágenes, en lugar de palabras.

- Ver, en lugar de leer (videos, demostraciones y ejemplos que funcionen para ellos)
- Que les muestres un ejemplo de cómo debe estar terminado el producto o tarea, en lugar de escuchar explicaciones.
- Leer el final del libro o huistora para ver si vale la pena hacer el esfuerzo de leer todo.
- Historias emocionantes de aventuras o humor.
- Visualizar escenas, personajes y acciones mientras leen.
- Aprender sonidos, habilidades y vocabulario.
- Encontrar claves visuales en textos (cartas, gráficas y fotografías)
- Organizar gráficamente (mapas, ilustrar en cartulinas lo que aprenden)
- Escribir lo que necesitan aprender (pero podrían no volver a ver sus notas)
- Escribir con diferentes medios (colores, lápices, texturas, pintar con los dedos...)
- Utilizar medios artísticos para expresar lo que aprenden.
- Dibujar y hacer garabatos mientras escuchan.
- Oportunidades para escribir en los ejercicios de deletreo y en los juegos.
- Que les muestren la versión correcta de lo que hicieron erróneamente (nunca resalten sus errores)
- Orden visual en sus lugares de trabajo (los aprendices visuales son con frecuencia pulcros y bien organizados; sin embargo, algunos pueden trabajar en un “desastre” y encontrar las cosas en el lugar donde las dejaron)

Entre el 15 y 30 por ciento de los alumnos de la clase probablemente son aprendices susceptibles al tacto y al movimiento corporal. Ellos prefieren:

- Recibir ejemplos concretos antes de empezar a aprender algo.
- Actividades manuales (por ejemplo: construir un volcán o hacer un circuito eléctrico, en lugar de leer sobre él, o ver un video o película)
- Moverse mientras aprenden, tocar todo lo que tengan a su alcance,

- Aprender tareas académicas después de hacer alguna actividad física (por ejemplo: un maestro solía llevar a los alumnos a dar una vuelta alrededor del edificio escolar antes de empezar la clase, lo cual mejoraba bastante su aprendizaje; para algunos alumnos susceptibles al tacto y al movimiento corporal la fluidez en la lectura aumenta si mueven los brazos con un movimiento circular mientras leen)
- Historias de acción y aventuras emocionantes
- Creaciones dramáticas
- Manipular algo cuando sea posible
- Procesar las palabras, en lugar de escribirlas
- Mostrar lo que aprenden en una cartulina con imágenes u objetos, en lugar de hablar sobre ello.

Apreciación Artística

Expresión corporal:

- Participa en actividades grupales en los bailes y danzas infantiles.
- Comenta con sus compañeros sus preferencias en la danza y explica el por qué.
- Desarrolla la expresión corporal en actividades musicales sincronizando los movimientos.
- Logra coordinar la expresión musical con la corporal a través de la danza.
- Danza en solitario y con los demás, expresando a los demás sus sensaciones al bailar en cada circunstancia.
- Disfruta con los espectáculos de danza clásica o popular.

Desarrollo Físico y Salud

Promoción de la salud:

- Adquiere hábitos de higiene y salud.
- Conoce la necesidad de alimentarse.
- Identifica prendas de vestir según la época del año.
- Reconoce la importancia del sol, el agua y el aire para la vida.
- Utiliza adecuadamente las instalaciones evitando riesgos y accidentes.
- Respeta las normas de seguridad vial a su alcance para evitar accidentes y riesgos.
- Comprende la necesidad de mantener una higiene personal adecuada.
- Conoce las principales normas de autoprotección individual y colectiva.

(Mar, 2011)

f. METODOLOGÍA

MÉTODOS:

CIENTÍFICO.- Es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permita obtener, con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre, este método estará presente en todo el proceso investigativo y permitirá realizar un análisis completo de la Nutrición y su relación con el aprendizaje, empaparme de todos los aspectos que intervienen en esta problemática, delimitando así los objetivos: general y específicos.

ANALÍTICO-SINTÉTICO. Parte del análisis y la síntesis de un objeto de estudio de esta forma ayudará en los resultados que se obtendrá a través de la aplicación de los instrumentos, para poder establecer las conclusiones y sus respectivas recomendaciones pertinentes al problema.

INDUCTIVO.- Es el que crea leyes a partir de la observación de los hechos, mediante la generalización del comportamiento observado; realiza es una especie de generalización. Se empleará para elaborar la encuesta y ficha de observación en base a las variables del tema; la nutrición y el aprendizaje de los niños y niñas, esto servirá para plantear muchas interrogantes y descubrir los grupos de alimentación que consumen los parvularios y de cómo este afecta en el desempeño del aprendizaje de los niños investigados.

DEDUCTIVO.- Es aquel que aspira a demostrar en forma interpretativa, mediante la lógica pura, la conclusión en su totalidad a partir de unas premisas, de manera que se garantiza la veracidad de las conclusiones. Se utilizará en la delimitación del problema, planteamiento de soluciones, es decir para generalizar todos aquellos conocimientos particulares.

DESCRIPTIVO.- Es aquel que permite, identificar, clasificar, relacionar y delimitar las variables que operan en una situación determinada, siendo imprescindible en la investigación para describir la problemática, con rigor científico y objetividad. En la presente investigación guiará el análisis e interpretación de los resultados que se obtendrá de los instrumentos aplicados con la finalidad de redactar las conclusiones, la discusión y el informe final.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

ENCUESTA.- Elaborada y Dirigida a 50 padres de familia para Establecer los Grupos de Alimentos que consumen los niños y niñas de Primer Grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí.

GUÍA DE OBSERVACIÓN.- Se aplicará a los niños y niñas de Primer Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal “General Pintag” del cantón Bolívar de la provincia de Manabí para evaluar el aprendizaje.

POBLACIÓN

Muestra

ESCUELA FISCAL “GENERAL PINTAG”

PRIMER AÑO	Nº NIÑOS	Nº NIÑAS	TOTAL	PADRES DE FAMILIA
A	15	10	25	25
B	9	16	25	25
TOTAL	25	25	50	50

Fuente: Registro de Matriculas de la Escuela Fiscal “VicGRAL PINTAG”
Elaboración: Andrea Jaramillo

g. CRONOGRAMA

Nº	Tiempo / Actividad	AÑO LECTIVO 2014 – 2015																																											
		MESES																																											
		ABRIL 2014				MAYO 2014				JUNIO 2014				JULIO 2014				OCTUBRE – 2014				NOVIMEMBRE 2014				DICIEMBRE 2014				ENERO 2015				FEBRERO 2015				MARZO 2015				ABRIL 2015			
		SEMANAS																																											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1	Elaboración del Proyecto																																												
2	Presentación del Proyecto																																												
3	Inclusión de Correcciones																																												
4	Aprobación del Proyecto																																												
5	Aplicación de Instrumentos																																												
6	Tabulación de Resultados																																												
7	Elaboración del Informe																																												
8	Revisión y calificación de Tesis																																												
9	Inclusión de Correcciones																																												
10	Sustentación y defensa Publica																																												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

a. INSTITUCIONALES:

- ✓ UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.
- ✓ CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y PARVULARIA.
- ✓ BIBLIOTECA MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE PORTOVIEJO.

b. HUMANOS:

- ✓ Padres de familia.
- ✓ Profesora de primer año de educación.
- ✓ Niños y niñas de 5 a 6 años de la escuela "GRAL PINTAG.
- ✓ Director del centro educativo.
- ✓ Docente tutor.

Lcda. María del cisne Suárez Enríquez.

DETALLES	VALOR
Material de Consulta	150.00
Digitación del Texto	50.00
Material de Escritorio	100.00
Material de Aplicación	80.00
Copias de Reproducción	150.00
Transporte y Movilización	350.00
Tramites	150.00
Imprevistos	103.00
TOTAL	1133.00

MATERIAL	VALOR
Copias	18,00
Impresiones	30,00
Materiales de consulta	10,00
Teléfono móvil.	30,00
Consulta de internet	30,00
Envío de transporte	25,00
Imprevisto	50,00
Gastos transporte de traslado a la MED	120,00
Gasto hospedaje	60,00
Gastos alimentación	70,00
Materiales para elaboración de títeres	50,00
TOTAL	493,00

FINANCIAMIENTO: Los gastos que se presenten en el Proyecto Investigativo serán cubiertos totalmente por la investigadora.

I. BIBLIOGRAFÍA

- ARACIL, E. (16 de 12 de 2013). *Nutrición y Salud*. Recuperado el 25 de 04 de 2014, de Importancia de la nutrición infantil para el desarrollo, rendimiento escolar y salud. España.: <http://nutricion-salud.euroresidentes.com/p/la-autora-ester-aracil.html>
- ARISMENDI J., J. (2009). *Nutrición Infantil Tomo I*. Colombia: Ediciones Gamma S. A.
- AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: 2° Ed. TRILLAS .American Cancer Society, Inc. (1984). La Nutrición y el Cáncer: Cuestión de Sentido Común. *La Nutrición y el Cáncer: Cuestión de Sentido Común*, 84.
- Vásquez de Velasco, C. (10 de 2012). *Alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil*. Recuperado el 08 de 05 de 2014, de Marco Conceptual de seguridad alimentaria y nutricional: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>
- "Estimulación del Aprendizaje Escolar." *Cómo mejorar el aprendizaje en el aula y poder evaluarlo*. (2007). Montevideo, Uruguay: Cadiex International S. A. Gale Virtual Reference Library. Web. 12 May.2014.
- Aracil, E. (16 de 12 de 2013). *Nutrición y Salud*. Recuperado el 25 de 04 de 2014, de Importancia de la nutrición infantil para el desarrollo, rendimiento escolar y salud. España.: <http://nutricion-salud.euroresidentes.com/p/la-autora-ester-aracil.html>
- Arisмени J., J. (2009). *Nutrición Infantil Tomo I*. Colombia: Ediciones Gamma S. A. .
- AUSUBEL, D. (10 de 2013). *PLANIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN CURRICULAR I*. Recuperado el 11 de 05 de 2014, de TEORIA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.
- AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: 2° Ed. TRILLAS .
- Baeza, M., Benito, M. P., & Simón, M. J. (2009). *Alimentación y nutrición familiar*. Editex.
- Botanical-online*. (s. f.). Recuperado el 02 de 05 de 2014, de Beneficios del arroz blanco: http://www.botanical-online.com/Beneficios_de_arroz_blanco.htm
- Charles G., M., & Albert A., M. (2005). *Introducción a la Psicología*. México: Pearson Educación.

- Espín L., N. (2011). *Mejoramiento de la Nutrición para el Rendimiento Escolar de las niñas/os del Primer Año de Educación Básica de la Escuela "Cedeib-Q" de la Ciudad de Quito, durante el Segundo Semestre del Año Lectivo 2010-2011*. Quito: Universidadn Central del Ecuador.
- Fibla, A. R. (s.f.). *Saludterapia*. Obtenido de Nutrición:
<http://www.saludterapia.com/glosario/d/74-nutricion.html#axzz3uUM8Sg6j>
- Gale Virtual Referente Library*. (2007). Recuperado el 11 de 05 de 2014, de "La Evaluación en el Aula." Cómo mejorar el aprendizaje en el aula y poder evaluarlo. Número de documento de Gale: GALE|CX3089400011:
http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CCX3089400011&v=2.1&u=ute_cons&it=r&p=GVRL&sw=w&asid=51ac0b85ff1454b20870fd98bc249534
- Gómez Pawelek, J. (s.f.). *El Aprendizaje Experiencial*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología. Capacitación y Desarrollo en las Organizaciones. Cód 693.
- Guiainfantil.com*. (2012). Recuperado el 05 de 05 de 2014, de Consecuencias de la obesidad infantil:
<http://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/consecuencias.htm>
- Machado de Ponte, L. (2009). *Nutrición Pediátrica*. Venezuela: Editorial Médica Panamericana.
- Mar, A. (2011). *Guías para padres*. Recuperado el 13 de 05 de 2014, de Estimulación en la etapa preescolar. Lcda. Ana es Instructora en Estimulación. Presidenta de la Asociación Mexicana de Estimulación Prenatal y Temprana:
<http://www.guiasparapadres.com/?id=4&secc=102>
- MLA. 7ª. edición. (Número de documento de Gale: GALE|CX3089400008 de 2007). *Gale Virtual Reference Library*. Recuperado el 09 de 05 de 2014, de El Aprendizaje Significativo. Como mejorar el aprendizaje en el aula y poder evaluarlo. Montevideo, Uruguay. Cadiex International S. A.:
http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CCX3089400008&v=2.1&u=ute_cons&it=r&p=GVRL&sw=w&asid=74f27d2944319374f34ecfe9430009a6
- Ocaña, J. A. (2010). *Mapas mentales y estilos de aprendizaje*. San Vicente (Alicante): ECU. Editorial Club Universitario.
- Quevedo Baca, M. P. (25 de 03 de 2010). *Salud en RPP*. Recuperado el 25 de 04 de 2014, de Nutrición y metabolismo: <http://radio.rpp.com.pe/saludenrpp/la-importancia-de-una-buena-nutricion-infantil/>

Rodrigo. (18 de 11 de 2011). *Psicología*. Recuperado el 11 de 05 de 2014, de Aprendizaje Latente: <http://rodrigo604.blogspot.com/2011/11/aprendizaje-latente.htm>

Rodríguez Diéguez, A. J., & Zehag Muñoz, M. F. (2009). *Autonomía personal y salud infantil*. España: Editex.

Tomás Ortiz , A. (s.f.). *Desarrollo Infantil*. Recuperado el 08 de 05 de 2014, de Nutrición, hidratación y desarrollo cerebral infantil: <http://www.desarrolloinfantil.net/desarrollo-psicologico/nutricion-hidratacion-y-desarrollo-cerebral-infantil>

Velásquez, F. R. (Junio de 2001). *Enfoques sobre el aprendizaje humano*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/238796967_ENFOQUES_SOBRE_EL_APRENDIZAJE_HUMANO

Villa López, M. (06 de 2013). *Alimentación, Fitness y Nutrición*. Recuperado el 03 de 05 de 2014, de Beneficios del arroz integral. Propiedades: <http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/beneficios-arroz-integral-propiedades/>

Villalobos Pérez - Cortés, M. E. (2012). *Didáctica Integrativa y el Proceso de Aprendizaje*. México: Trillas.

Wikipedia. (s.f.). Recuperado el 09 de 05 de 2014, de Aprendizaje: <http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje>

Winebrenner, S. (2007). Capítulo 4. Como adaptar tu manera de enseñar al modo de aprender de tus alumnos. En *Cómo enseñar a niños con diferencias de aprendizaje en el salón de clases. Técnicas y estrategias para motivar e impulsar a los alumnos con capacidades distintas* (págs. 55 - 79). México: Pax México, Librería Carlos Cesarman, S. A. .

Wisbaum, W. (11 de 2011). *UNICEF España*. Recuperado el 26 de 04 de 2014, de La Desnutrición Infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento: <http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

WEB GRAFÍA:

1. www.noalaobesidad.df.gob
2. www.redalyc.org
3. www.guiainfantil.com
4. www.es.calcuworld.com

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA, CARRERAS EDUCATIVAS CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA PARA ESTABLECER
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE
PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA
“GENERAL PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR DE LA PROVINCIA MANABI.

PREGUNTAS

1. ¿EL NIÑO/NIÑA DESAYUNA ANTES DE IR A LA ESCUELA?

Si

No

A veces

2. ¿CUÁNTAS COMIDAS COME EL NIÑO/NIÑA DURANTE EL DÍA?

▪ 3 comidas

▪ 4 comidas

▪ 5 comidas

3. ¿CUÁL COMIDA CONSIDERA USTED QUE ES MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

- Desayuno
- Colación (Receso de la escuela)
- Almuerzo
- Merienda

4. ¿SELECCIONE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) O PESO DE SU HIJO?

Niños	
Peso	
16,07 kg	
18,03 kg	
19,21 kg	

Niños	
Peso	
15, 5 kg	
17,4 kg	
19, 6kg	

5. ¿LA ALIMENTACIÓN QUE LE PROPORCIONA AL NIÑO/NIÑA ES?

- Variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos
- Suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.
- Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.
- Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que

disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas.

6. SEÑALE LO QUE CONSUME SU HIJO/HIJA

¿Cada cuando consumes?	No consumo	1 día a la semana	De 2 a 3 días a la semana	De 4 a 5 días a la semana	Toda la semana
✓ Verduras					
✓ Frutas					
✓ Carnes rojas					
✓ Pollo					
✓ Pescado					
✓ Leguminosas					
✓ Leche					
✓ Pan					
✓ Cereal					
✓ Arroz					
✓ Fideos					
✓ Yogurt					
✓ Queso					
✓ Huevos					
✓ Nueces y almendra					
✓ Avena					
✓ Frituras					
✓ Dulces					
✓ Pasteles					
✓ Galletas					
✓ Refresco					
✓ Café					
✓ Jugos naturales					
✓ Jugos embotellados o enlatados					

ANEXO 2.

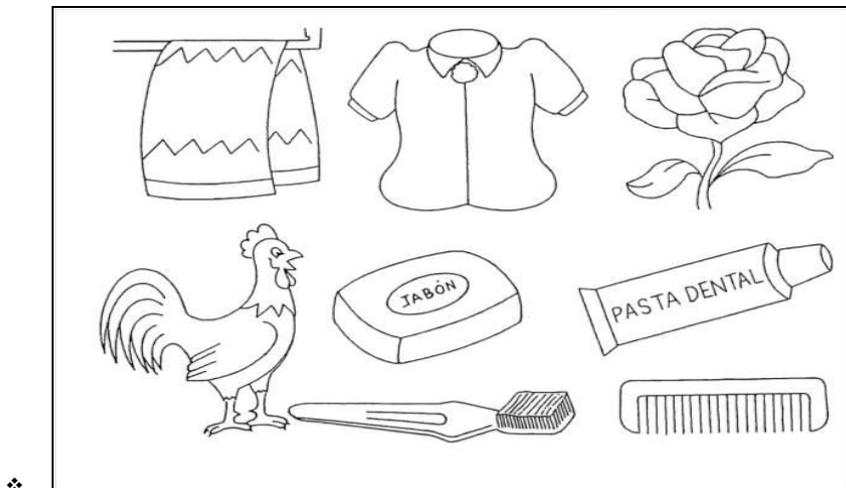


UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
MODALIDAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
CARRERA PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA EVALUAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA GENERAL “PINTAG” DEL CANTON BOLIVAR PROVINCIA MANABI.

DÍA LUNES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Desarrollo Personal y Social
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Identidad y Autonomía”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Practicar hábitos de alimentación, higiene y cuidado personal con autonomía.
- ❖ **ACTIVIDAD:** Colorear los útiles de aseo.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



Fuente: <http://www.imagui.com/a/utiles-de-aseo-personal-para-colorear-c4eaxG9Lp> (Utiles de aseo personal para colorear)

Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

EVALUACIÓN

Muy Satisfactorio: Colorea cinco útiles de aseo.

Satisfactorio: Colorea cuatro útiles de aseo.

Poco Satisfactorio: Colorea tres útiles de aseo.

DÍA MARTES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Desarrollo Personal y Social
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Convivencia”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Demostrar solidaridad, colaboración y respeto mutuo a sus compañeros y demás seres que le rodean
- ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar los gráficos que demuestran respeto
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



Fuente: <http://www.wiki-peres.com/narrativas-de-educar-en-valores.html> (narrativas de valores para colorear)
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

EVALUACIÓN

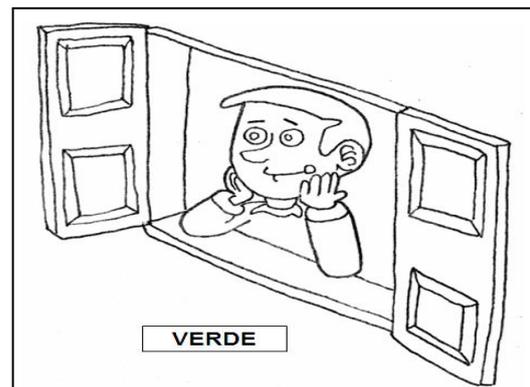
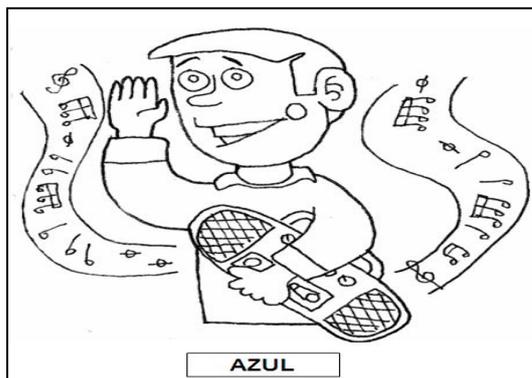
Muy Satisfactorio: Pinta 3 gráficos que demuestra respeto.

Satisfactorio: Pinta 2 gráficos que demuestra respeto.

Poco Satisfactorio: Pinta 1 gráfico que demuestra respeto.

DÍA MIÉRCOLES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Conocimiento del Medio Natural y Cultural
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Descubrimiento y comprensión del Medio Natural y Cultural”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Identificar los órganos de los sentidos y utilizarlos para reconocer sabores, texturas, sonidos, imágenes y olores que se encuentran en su entorno.
- ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar los órganos de los sentidos de acuerdo a la consigna o código dado.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



Fuente: <http://webquestlossentidoss.blogspot.com/>
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

Pinta los sentidos de los siguientes colores:

Sentido del gusto de rosado

Sentido del olfato de amarillo

Sentido del oído de azul

Sentido del tacto de rojo

Sentido de la vista de verde

EVALUACIÓN

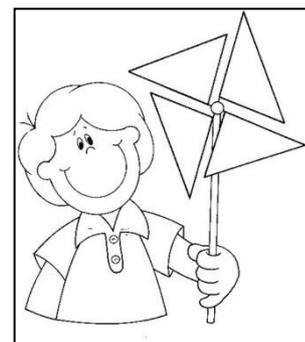
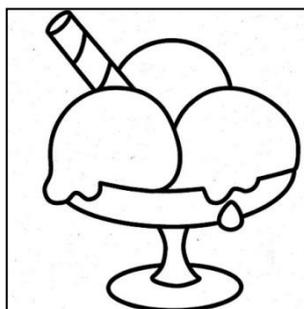
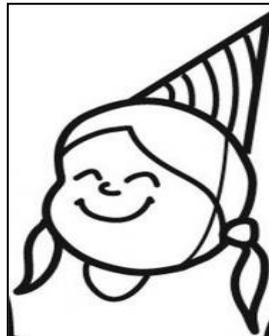
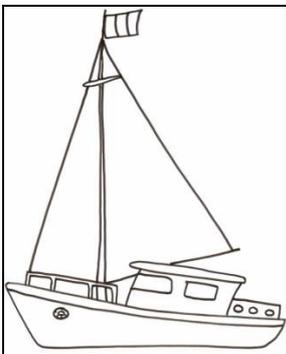
Muy Satisfactorio: Pinta los 5 sentidos de acuerdo al código dado.

Satisfactorio: Pinta los 4 sentidos de acuerdo al código dado.

Poco Satisfactorio: Pinta los 3 sentidos de acuerdo al código dado.

DÍA JUEVES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Conocimiento del Medio Natural y Cultural
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Relaciones Lógico Matemáticas”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Reconocer e identificar los cuerpos geométricos en objetos del entorno.
- ❖ **ACTIVIDAD:** Tachar los objetos que tienen forma triangular.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y lápiz



Fuente: <http://es.slideshare.net/yiramilena/secuencias-didacticas-10389362>
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

EVALUACIÓN

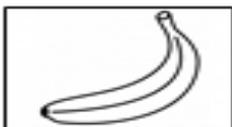
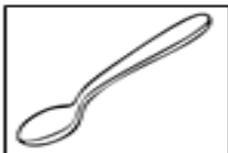
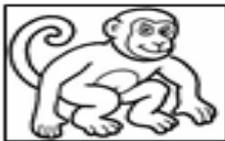
Muy Satisfactorio: Tacha 4 objetos que tienen forma triangular.

Satisfactorio: Tacha 3 objetos que tienen forma triangular.

Poco Satisfactorio: Tacha 2 objetos que tienen forma triangular.

DÍA VIERNES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Comunicación Verbal y no verbal
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Comprensión y expresión oral y escrita”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Identificar, discriminar sonidos iniciales de las palabras (conciencia fonológica).
- ❖ **ACTIVIDAD:** Unir con líneas, los dibujos cuyos nombres comiencen con los mismos sonidos.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y lápiz



Fuente: <http://es.slideshare.net/Normamq/cuadernillo-46275234>

Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

EVALUACIÓN

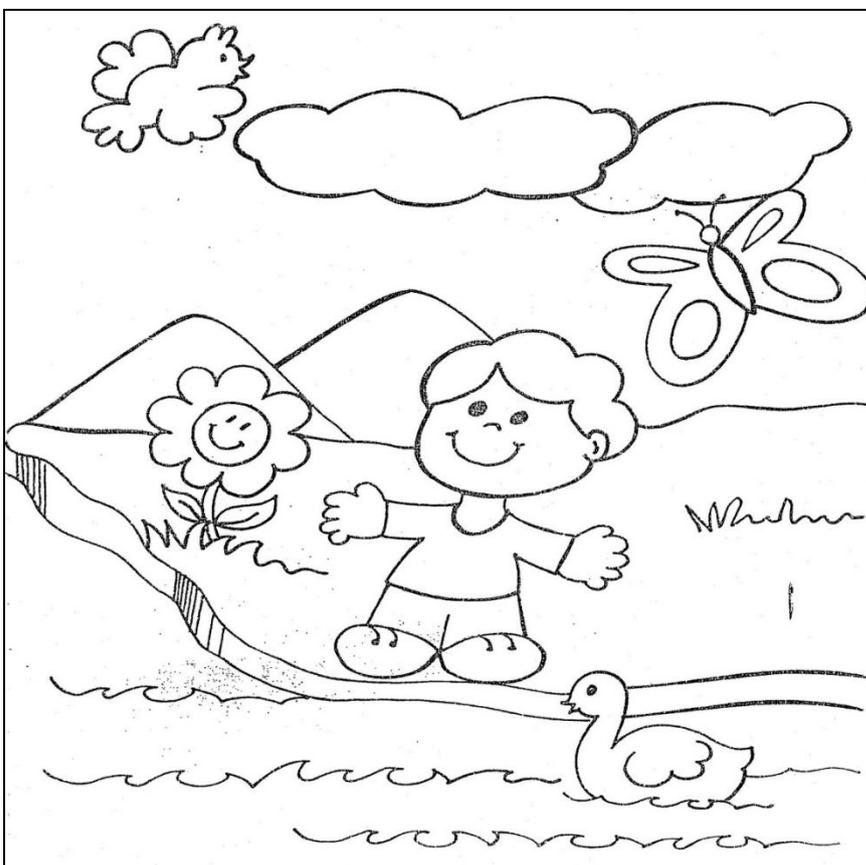
Muy Satisfactorio: Une con líneas, los 5 dibujos que comienzan con los mismos sonidos.

Satisfactorio: Une con líneas, los 4 dibujos que comienzan con los mismos sonidos.

Poco Satisfactorio: Une con líneas, los 3 dibujos que comienzan con los mismos sonidos.

DÍA LUNES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Comunicación Verbal y no verbal
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Comprensión y expresión Artística”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Expresa libremente vivencias relacionadas con la naturaleza a través del pintado
- ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar libremente.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



Fuente:

https://www.google.com.ec/search?q=lamina+de+utiles+de+aseo+para+colorear&biw=1440&bih=799&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiG-buowOPJAhVEbT4KHTYEAnIQ_AUIBigB&dpr=1#tbm=isch&q=la+naturaleza+y+el+medio+ambiente+para+colorear&imgrc=6eVqX6BsQ55hSM%3A

Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

EVALUACIÓN

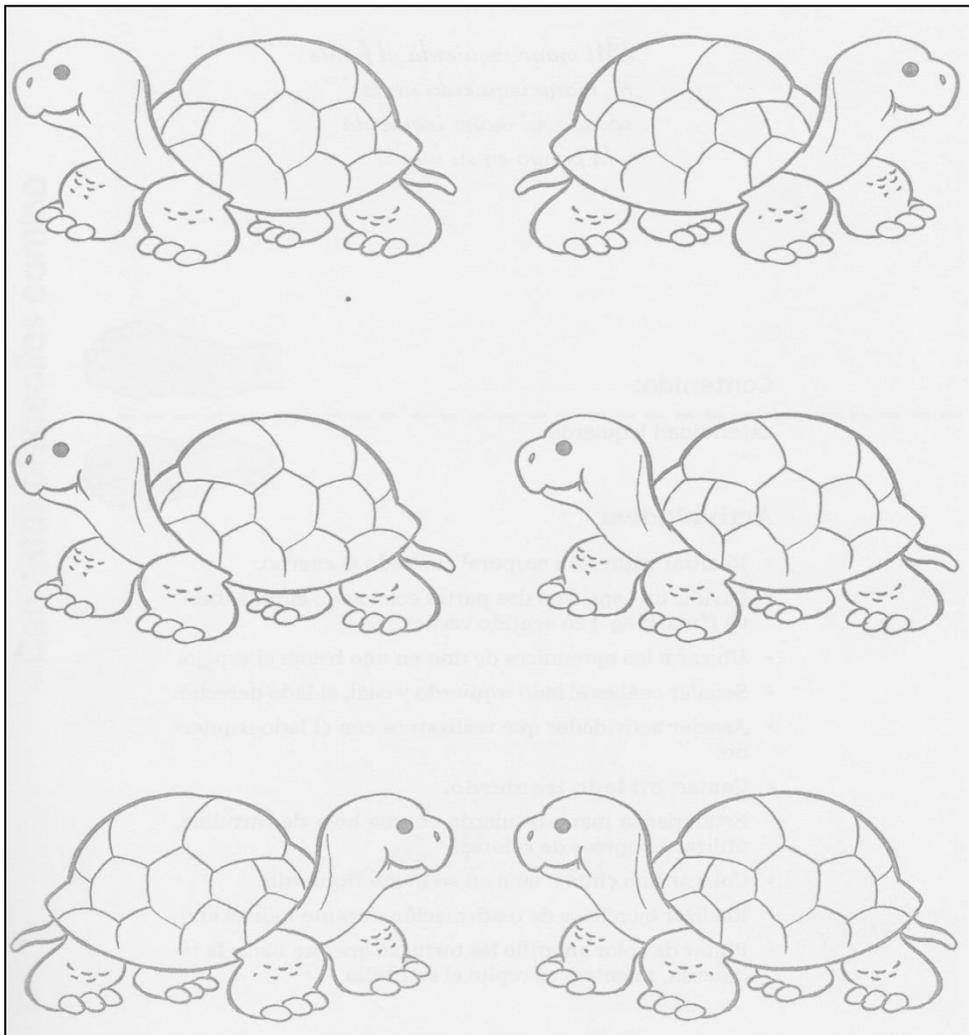
Muy Satisfactorio: Pinta con estética el grafico de la naturaleza.

Satisfactorio: Pinta a medias con estética el grafico de la naturaleza.

Poco Satisfactorio: No pinta con estética el grafico de la naturaleza.

DÍA MARTES

- ❖ **EJE DE APRENDIZAJE:** Comunicación Verbal y no verbal
- ❖ **COMPONENTE DEL EJE DE APRENDIZAJE:** “Expresión Corporal”
- ❖ **BLOQUE DE APRENDIZAJE:** “La naturaleza y yo”
- ❖ **DESTREZA:** Expresa libremente vivencias relacionadas con la naturaleza a través del pintado
- ❖ **ACTIVIDAD:** Pintar las tortugas que se dirigen al lado izquierdo.
- ❖ **RECURSOS:** Hoja graficada y pinturas



Fuente: <http://dibujoscolorear.net/tortuga-para-colorear>
Responsable: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

EVALUACIÓN

Muy Satisfactorio: Pinta las 4 tortugas que se dirigen al lado izquierdo.

Satisfactorio: Pinta las 3 tortugas que se dirigen al lado izquierdo.

Poco Satisfactorio: Pinta las 2 tortugas que se dirigen al lado izquierdo.

ANEXOS 2.



Escuela de Educación General Básica "General Pintag"

Investigadora: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo



Escuela de Educación General Básica "General Pintag"

Investigadora: Andrea Carolina Jaramillo Naranjo

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
ESQUEMA.....	vii
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	4
c. INTRODUCCIÓN.....	6
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
e. MATERIALES Y MÉTODOS	25
f. RESULTADOS	29
g. DISCUSIÓN	60
h. CONCLUSIONES.....	62
i. RECOMENDACIONES.....	64
LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS	66
j. BIBLIOGRAFÍA.....	103
k. ANEXOS	106
ÍNDICE	185