UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

"SABERES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN EN RELACIÓN CON EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN TENTA, CANTON SARAGURO, PERIODO SEPTIEMBRE 2011–JULIO 2012"

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA: **Ruddy Ordóñez**

DIRECTORA: **Mg. Sara Vicente Ramón**

Loja – Ecuador

2011-2012

TITULO:

“SABERES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN EN RELACIÓN CON EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN TENTA, CANTÓN SARAGURO, PERIODO SEPTIEMBRE 2011– JULIO 2012”

CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA

Mg. Sara Vicente Ramón
DIRECTORA DE LA INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de investigación titulado: **"SABERES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN EN RELACIÓN CON EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN TENTA, CANTÓN SARAGURO, PERIODO SEPTIEMBRE 2011 – JULIO 2012"**, elaborado por la Srta. Ruddy Tatiana Ordóñez Uday, ha sido desarrollado, corregido y orientado bajo mi dirección, cumpliendo con los requisitos académicos y reglamentarios para su aprobación, por lo tanto, faculto a la autora para su presentación, disertación y defensa.

……..
Mg. Sara Vicente Ramón

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Las ideas, conceptos, metodología, resultados, procesamiento, análisis, discusión de la información, así como las conclusiones y recomendaciones, han sido elaborados por la autora de la presente tesis y son de absoluta responsabilidad de la misma.

Ruddy Tatiana Ordóñez Uday

AGRADECIMIENTO

Luego de culminar el presente trabajo de investigación quiero extender mis más sinceros sentimientos de gratitud, en primer lugar a Dios, por ser el guía de todos los pasos que he dado en mi vida, principalmente este, que es la culminación y a la vez el inicio de una de las metas en mi vida. A la Universidad Nacional de Loja, Área de la Salud Humana, Carrera de Enfermería, en especial a todas las docentes que supieron brindarme sus conocimientos y sabiduría en cada uno de los módulos de formación.

A las Licenciadas Rosa Rojas y Sara Vicente por ser quienes supieron orientar y guiar la presente investigación.

Finalmente agradezco a todas las personas que de una u otra forma hicieron posible la realización de este proyecto con el cual culmino mi carrera universitaria.

LA AUTORA

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación a mis queridos Padres que siempre han estado apoyándome y dándome ánimos para que supere todas las situaciones que se presentan en mí vida, a mí hijo que es mi fortaleza y la principal razón para seguir adelante.

A toda mi familia y amigos que siempre han estado presentes en las buenas y en las malas, brindándome su apoyo y consejos.

Ruddy Tatiana Ordóñez Uday

ÍNDICE

TEMA…… **I**

CERTIFICACION…….... **II**

AUTORIA……..…….. **III**

AGRADECIMIENTOS…….. **IV**

DEDICATORIA…….... **V**

INDICE DE CONTENIDOS…….... **VI-VII**

CAPITULO I

RESUMEN..... 1 - 3

SUMMARY..... 4 - 6

INTRODUCCION..... 7 - 11

CAPITULO II

MARCO TEORICO REFERENCIAL..... 12 - 58

CAPITULO III

MATERIALES Y METODOS..... 59 - 62

CAPITULO IV

RESULTADOS..... 63 - 99

CAPITULO V

DISCUCIÓN..... 100 - 103

CAPITULO VI

CONCLUSIONES..... 104 - 105

CAPITULO VII

RECOMENDACIONES..... 106

CAPITULO VIII

BIBLIOGRAFÍA..... 107 – 111

CAPITULO IX

ANEXOS ..... 112 - 129

RESUMEN

La edad escolar comprende desde los 6 hasta los 12 años de edad aproximadamente, en esta etapa, es esencial un equilibrado aporte nutricional para mantener un óptimo crecimiento/desarrollo físico y psicosocial, por lo que es de suma importancia tener buenos hábitos de alimentación, ya que contribuirán a la formación de actitudes positivas con respecto a su persona y al mundo que los rodea.

El presente trabajo es de tipo descriptivo, pretende determinar cuál es la influencia que tienen los saberes y prácticas de alimentación/nutrición en el proceso de crecimiento y desarrollo de los estudiantes de la escuela "Francisco Campos" de la parroquia Tenta, para contribuir mediante un plan de intervención educativo a mejorar los conocimientos sobre esta importante temática, la muestra estuvo constituida por 52 jefes/as de familia, así como de todos los alumnos, es decir 63 niños/as. En su inicio la muestra estuvo proyectada con 110 alumnos matriculados, de los cuales 63 fueron analizados, ya que los 47 restantes, no asistieron a la escuela por razones ajenas a la institución.

Para la recolección de la información se aplicó una entrevista a los jefes/as de familia de la cual se obtuvo los siguientes resultados, el 73.07% sabe lo que es la alimentación, mientras que el 26.93% tiene un conocimiento errado de su significado; en cuanto a nutrición el 67.31% no conoce su significado, tan solo el 32.69% tiene un conocimiento adecuado. Respecto al crecimiento el 53.84% sabe lo que significa; mientras que del desarrollo solo el 15.38% tiene conocimiento; partiendo de estos saberes, se creyó conveniente indagar sobre la importancia que tiene la alimentación/nutrición en el crecimiento y desarrollo, obteniendo

que el 98.08% considera que la alimentación es importante para un adecuado crecimiento y desarrollo mientras que el 1.92% considera que tiene poca importancia. El 61.54% da de comer tres veces al día al niño, mientras que el 38.46% da un número de porciones de comida de entre cuatro y cinco. De los 52 entrevistados, 51 incluyen en su dieta cereales, 49 proteínas, 31 frutas, 35 leguminosas, 41 verduras y 43 hortalizas.

Además de la entrevista se graficó el peso y talla de los alumnos obteniendo que, el 52.38% de los alumnos tienen un peso normal, 20.63% peso bajo, peso muy bajo 20.64% y el 4.76% obesidad. Con relación a la talla, el 49.21% tiene talla baja, el 46.03% talla normal y el 4.76% talla alta. Para determinar el nivel de desarrollo se aplicó un test que dio como resultado que los niños presentan un buen desarrollo, en algunas áreas como la psicomotriz y la cognitiva, falta reforzar en ciertos aspectos, en general su desenvolvimiento a nivel académico es bueno.

En la presente investigación se pudo observar que a pesar de que la mitad del alumnado en general tiene un peso normal, existe problemas de crecimiento, sobre todo en las mujeres, que tienen tendencia a peso bajo y peso muy bajo para la edad, pero hay que tener presente que el ritmo de crecimiento y desarrollo es propio de cada niño y que existen etapas del crecimiento y desarrollo que se van produciendo en sucesión ordenada, si bien con alguna variación temporal; en los niños/as escolares, existen diferencias considerables en estatura, peso y contextura, siendo importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio pueden influenciar su crecimiento/desarrollo.

Por medio de las entrevistas se pudo determinar la presencia de una alimentación deficiente dado que no existe el consumo de alimentos variados, sumado a esto no cuentan con el número de comidas recomendado para suplir las demandas alimenticias requeridas diariamente, que le permitan al niño desenvolverse física e intelectualmente.

El análisis de la información se hizo en base a la teoría; y la presentación de los resultados se lo realizó en tablas, posteriormente se procedió a formular conclusiones y recomendaciones. Finalmente se realizó un plan de intervención educativa con información sobre el tema, dirigida a padres de familia, niños/as y docentes de la institución.

SUMMARY

School age ranges from 6 to 12 years approximately, at this stage, it is essential to a balanced nutritional support to maintain optimum growth / physical and psychosocial development, so it is very important to have good eating habits, and that contribute to the formation of positive attitudes to himself and the world around them.

This study is descriptive, aims determine the influence of the knowledge and practices of food / nutrition in the process of growth and development of students in the school "Francisco Campos" Tenta the parish to contribute by educational intervention plan to improve knowledge on this important subject, the sample consisted of 52 heads / family as well as all students, ie 63 children / as. In the beginning, the sample was designed with 110 students enrolled, of which 63 were analyzed, as the remaining 47 did not attend school for reasons unrelated to the institution.

To collect the information was applied to interview the heads / as family from which the following results, the 73.07% know what food, while 26.93% have a wrong understanding of their meaning in Regarding nutrition 67.31% do not know the meaning, just the 32.69% has adequate knowledge. Regarding the 53.84% growth knows what it means, while development has only 15.38% knowledge, based on this knowledge, it was deemed advisable to inquire about the importance of food / nutrition on growth and development, obtaining the 98.08 % think that food is important for proper growth and development while 1.92% believe they have little importance. The 61.54% feeds three times a day to the child, while 38.46% gives a number of food portions of four to five. Of the 52

respondents, 51 include in your diet cereals, 49 proteins, 31 fruits, 35 legumes, 41 vegetables and 43 vegetables.

Besides the interview was plotted the weight and height of students getting that 52.38% of the students are of normal weight, underweight 20.63%, very low weight and 20.64% 4.76% obesity. Regarding height, stature has 49.21%, 46.03% the normal size and the 4.76% tall. To determine the level of development we applied a test that resulted in children have a good development, in some areas such as psychomotor and cognitive need strengthening in some respects to their overall academic development is good.

In the present investigation it was observed that although half of the students in general have a normal weight, growth problems exist, especially in women, who tend to low weight and very low weight for age, but there Bear in mind that the pace of growth and development of each child's own and that there are stages of growth and development that occur in orderly succession, albeit with some variation temporary in children / school as there are significant differences in height , weight and build, still important to remember that genetic background, like nutrition and exercise can influence their growth / development.

Through interviews it was determined the presence of poor nutrition as there is no consumption of different foods, plus it does not have the recommended number of meals to meet the daily required nutritional demands, which allow the child physical unfold and intellectually.

The data analysis was based on the theory, and the presentation of the results was conducted in tables, then proceeded to make findings and

recommendations. Finally we made a plan of intervention with information on the subject, addressed to parents, children / as and teachers of the institution.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, se han producido importantes cambios en el estilo de vida de la población, lo que ha conducido a alteraciones en la alimentación de niños y adolescentes. Durante la etapa escolar se va desarrollando el gusto alimentario que depende, sobre todo, de las influencias socioculturales. También, se produce la maduración del autocontrol de la ingesta alimentaria. Durante este período, hay una disminución de las necesidades de energía con respecto a los primeros años de vida, lo que condiciona una disminución del apetito que es necesario tener en cuenta.

"La edad escolar es aquella en la que los niños concurren a la escuela primaria y comprende desde los 6 hasta los 12 años de edad aproximadamente. En esta etapa, es de suma importancia que adquieran buenos hábitos de alimentación, ya que esto contribuye al adecuado crecimiento, desarrollo del niño y a la formación de actitudes positivas con respecto a su persona y al mundo que lo rodea, dándole participación activa en la elección de conductas saludables para alcanzar una mejor calidad de vida"[1]. Los hábitos alimentarios de los niños están influenciados por las costumbres familiares que se van trasmitiendo de generación en generación, por el lugar geográfico donde viven, el clima, la disponibilidad de alimentos, la capacidad de adquisición de los mismos, la selección, preparación y la forma de consumirlos, entre otros factores (Esmas, 2008:20).

[1] BERARDI. M., GARCIA. N., "Características Alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad", Salta 2010, pág.14.

Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta empiezan a establecerse a partir de los dos años de vida y se consolidan en la primera década, persistiendo en gran parte en la edad adulta.

“El crecimiento y desarrollo es un proceso madurativo influenciado por factores genéticos, ambientales y nutricionales, lo que condiciona cambios en los requerimientos. Es un proceso continuo hasta el final de la adolescencia con diferente ritmo y velocidad. En la curva del crecimiento se puede diferenciar un período de crecimiento lento, desde el final del segundo año hasta el comienzo del estirón puberal, y dos períodos de crecimiento rápido, que son la primera infancia y la pubertad” [2], por ello, las necesidades nutricionales en estos períodos van a ser muy superiores.

Una adecuada alimentación y nutrición puede ser tomada de distintas formas, en términos generales, la alimentación y nutrición saludables deben ser parte integral de la vida diaria de las personas y contribuir a su bienestar fisiológico, mental y social.

“Los niños en edad escolar crecen lento pero continuamente y es muy importante que reciban la cantidad y calidad de nutrientes que serán imprescindibles para su desarrollo normal” [3], para que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, es necesario que reciban una alimentación correcta y equilibrada (Longo, 2007:31).

---

[2] HIDALGO. M.I., Nutrición en edad Escolar, Preescolar y Adolescencia, Madrid 2007, pág. 348, Disponible en: http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=m.i.%20hidalgo%2C%20nutrici%C3%B3n%20en%20edad%20escolar%2C%20preescolar%20y%20adolescencia%2C%20madrid%202007%2C%20p%C3%A1g.%20348&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sepeap.org%2Fimagenes%2Fsecciones%2FImage%2F_USER_%2FNutricion_edad_preescolar_escolar_adolescente.pdf&ei=BEB2ULDpBYL68gTn4YC4Aw&usg=AFQjCNFCFQzfhKa35LCFmzRrLKrU2BB9zw

[3] TORRES. M., Nutrición en Edad Escolar, Disponible en: http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=7958

Es un hecho científicamente probado que cuando baja el nivel de azúcar o nivel de glicemia en la sangre, el organismo se protege, ahorrando las energías disponibles y entonces la distracción, la somnolencia, la incapacidad de concentración son la defensa del niño. Un desayuno consistente es necesario, pero también está comprobado científicamente que cada tres horas, el nivel normal de azúcar en la sangre decae es lo que se denomina “hambre de corto plazo” y el escolar aun habiendo desayunado apropiadamente debe ingerir alimentos, para continuar activo, atento, y aprender. Consumir alimentos durante la jornada escolar de cuatro horas y más es indispensable.

Durante la infancia y adolescencia, es esencial un adecuado aporte nutricional y esto se puede lograr mediante una dieta variada y equilibrada. Los profesionales sanitarios ocupan una posición estratégica para, en colaboración con la familia, la escuela y los medios de comunicación, realizar educación para la salud, fomentando hábitos nutricionales adecuados para prevenir problemas actuales y futuros.

Por lo expuesto anteriormente se ha realizado el presente trabajo de investigación denominado “Saberes y Prácticas sobre Alimentación/Nutrición en relación con el Crecimiento y Desarrollo en Tenta, cantón Saraguro, periodo Septiembre 2011–Julio 2012”, dado que la parroquia Tenta es un sector rural, en donde el nivel económico de las familias es bajo, esto implica que las familias no tengan los recursos necesarios para acceder a alimentos apropiados para abastecer al núcleo familiar, en especial a los niños, los cuales se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo, lo que determina la existencia de altos índices de pesos y tallas no adecuados a una determinada edad cronológica.

Además se suma a esto el poco conocimiento que tiene la población sobre el tipo de alimentación que consume, esto se pudo constatar a través de una entrevista de validación aplicada a los jefes de familia, en la que mencionaron que la falta de conocimiento hace que en muchas ocasiones se consuma alimentos ligeros, saturados en grasas, poco nutritivos, que no contribuyen al crecimiento, lo que conlleva a variaciones en el peso/talla, especialmente de los niños/as, en los cuales es indispensable el aporte de una dieta apropiada en cuanto a cantidad y calidad para que exista un buen desenvolvimiento a nivel escolar, además de un crecimiento y desarrollo acordes a su edad.

Esta investigación se sustenta en el hecho que dentro del núcleo familiar, se debe saber qué tipo de alimentación consumen diariamente y que esta debe servir para satisfacer las necesidades que requiere el organismo para su armónico funcionamiento.

El presente estudio es de tipo descriptivo dado que se define cómo es el tipo de alimentación que consumen estos niños durante la etapa escolar; es así que para lograr el primer objetivo se aplicó una entrevista a 52 jefes de familia sobre los Saberes y Prácticas de alimentación/nutrición que tienen con sus hijos, y comparar con su crecimiento y desarrollo. Para el cumplimiento del segundo objetivo que fue, determinar las características del crecimiento y desarrollo de los escolares del plantel educativo investigado, se aplicó un Test a todo el alumnado (63 niños/as) y el crecimiento se evaluó mediante la toma de peso y talla del grupo estudiado.

Para la consecución del tercer objetivo se elaboró un plan de actividades educativas dirigidas a los padres de familia que incluyó temas relativos a alimentación y nutrición de acuerdo a la edad.

Para procesar la información se utilizó la estadística Descriptiva y los resultados se presentáron en tablas analizadas con la teoría científica seleccionada para este efecto.

MARCO TEÓRICO

1. SABERES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN

Los saberes y prácticas alimentarias de los pueblos latinoamericanos se reflejan en su diversidad cultural. La influencia del grupo familiar genera un comportamiento respecto de su alimentación, condicionado por la tradición y disponibilidad de alimentos e ingresos. A esto se suma el nivel de escolaridad de los jefes de familia, que es decisivo en el tipo de dietas alimentarias del hogar y especialmente de los niños, los conocimientos que las madres tienen de las necesidades nutricionales de los miembros de la familia y la importancia de la higiene, selección, conservación, preparación y distribución interna de los alimentos en su hogar.

Es importante conocer lo que abarca cada uno de estos términos, así tenemos que:

a. **SABER:** "Es un conjunto de conocimientos, pensamientos o costumbres transmitidos de generación en generación, durante el transcurso de la vida"[4]

Mientras que se entiende por práctica a:

b. **PRÁCTICA:** "Es la aplicación de una idea, enseñanza, pensamiento o costumbre durante el transcurso de la vida"[5].

---

[4] CONTRERAS. A., Los Pueblos Indígenas y la Interacción Andina, Perú 2008, pág. 41. Disponible en: http://www.comunidadandina.org/Upload/201166161329libro_indigenas.pdf

[5] GAÍNZA. G., La Práctica Alimentaria y la Historia. Revista Electrónica Semestral de Estudios Semióticos de la Cultura, N*2, España 2003, pág.5. Disponible en: http://www.ugr.es/~mcaceres/entretextos/pdf/entre2/gainza1.pdf

Entre las prácticas de alimentación, podemos identificar algunas características de las mismas que nos permiten transitar el camino de lo saludable como:

"**Completa y Variada**: Deben estar presentes los 5 principales grupos de alimentos y dentro de cada grupo, deben ser consumidos en forma variada (distintos tipos de verduras y frutas, de carnes, de lácteos, etc.); adecuada al momento biológico y a la actividad física que se realiza, apunta a tener en cuenta que los requerimientos nutricionales son diferentes de acuerdo a la edad y el tipo de actividad que se realiza.

Inocua: Se refiere a que los alimentos no estén contaminados ni en mal estado y, por ende, no enfermen.

Una situación placentera: Apunta a tomar en cuenta que, en gran medida, aprendemos a gustar de alimentos que asociamos con situaciones placenteras.

Sentirse parte de un grupo: Se refiere a que a través de los alimentos y comidas nos identificamos con un grupo social. El sentido de pertenencia a un grupo es también una necesidad de las personas y la alimentación compartida ayuda a construirlo" [6].

[6] DUPRAZ. S., MACEDRA. G., "Semana de la Alimentación Saludable", Argentina 2010, pág: 4 – 5, Disponible en: http://estatico.buenosaires.gov.ar/areas/educacion/salud_escolar/alimentac_saludable_docentes.pdf?menu_id=33026

2. LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS

a. ALIMENTACIÓN

La alimentación se la define como el acto de proporcionar alimentos al organismo para proveerlo de sus necesidades alimenticias básicas, las cuales son indispensables para conseguir energía, desarrollarse y funcionar correctamente.

La alimentación cumple con las siguientes funciones: calmar el hambre y el apetito, proporcionar al organismo los nutrientes necesarios, mantener o recuperar la salud del organismo. La alimentación es una fuente de placer, una señal de cultura y de significación familiar.

b. NUTRICIÓN

Es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos, según la OMS, una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada) combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

La relación alimentación nutrición depende de la forma en que nos alimentamos. En el momento que finaliza la alimentación empieza la nutrición, esta depende de la alimentación, mientras que la alimentación como se ha dicho es un proceso voluntario y variable.

Los seres humanos necesitan ingerir nutrientes del medio en el que habitan para sobrevivir, crecer y desarrollarse. Antes del nacimiento es la madre quien los provee. Luego del nacimiento, es el niño quien debe alimentarse. “Si la alimentación es insuficiente, entonces el niño no puede crecer y se enfermara, en cambio si el niño se alimenta en exceso, puede sufrir obesidad”[7].

El mejoramiento de las pautas alimentarías de los niños, así como la prevención, detección y tratamiento oportunos de la desnutrición, la vigilancia del crecimiento y desarrollo, constituyen componentes básicos de la atención primaria del niño. Sin embargo, las acciones sistémicas en materia de alimentación y nutrición han tenido, en general, carácter poco práctico, dado que tradicionalmente se ha orientado a la curación de enfermedades y no a su prevención.

Para revertir esta situación se requiere un enfoque objetivo e imaginativo de la salud infantil, apoyado por el conocimiento de las costumbres locales y prácticas, sin ideas preconcebidas, adoptadas en otros lugares industrializados. Desde este punto de vista, resulta difícil establecer conductas normativas, si bien se puede establecer pautas con carácter general adaptables al lugar, características y circunstancias propias.

Como padres o personas encargadas del cuidado del niño, se debe saber que para los niños es fundamental comer alimentos saludables pero, los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben comer. “El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables

[7] CAMPBELL. A., Kelleher. K., Tratado de Pediatría, Tomo I, Editorial Medico Panamericana, Buenos Aires 2009, pág. 233

es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños[8].

La correcta alimentación de los niños debe comenzar desde muy temprana edad, "asegurando que los primero 6 meses SOLO TOMEN LECHE MATERNA, las veces que el niño pida (8 veces o más por día)"[9]. A esta etapa le sigue la incorporación paulatina de alimentos acordes con la edad del niño, sin interrumpir la lactancia hasta por lo menos los dos años de vida.

Ya en la edad escolar, los niños están totalmente empapados de los hábitos alimentarios de la familia tanto por la calidad como por la forma en que esos alimentos son consumidos; por tal motivo, las recomendaciones generales para los niños también son importantes para toda la familia.

2.1 INFORMACION BASICA SOBRE ALIMENTOS

Para que "el crecimiento y desarrollo del niño se desenvuelvan normalmente, es indispensable contar con el aporte de una dieta adecuada en cuanto a cantidad, calidad y proporción armónica de sus componentes"[10].

"Los alimentos son definidos como productos o sustancias de origen animal o vegetal que se ingieren por vía oral, que contienen nutrientes

---

[8] MANGIALAVORY. Guadalupe, La alimentación en los niños, Edit. Castrell, Madrid 2009, pág 40

[9] Carnet de Salud del Niño, MSP DEL ECUADOR, 2011.

[10] CUSMINSKY. M., Manual de Crecimiento y Desarrollo del Niño, Publicación de la OPS, Segunda Edición, La Plata, Argentina 1994, pág. 108

que sirven para formar tejidos, suministrar energía y mantener la vida”[11]. Los alimentos al ser ingeridos, aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida.

Las necesidades de nutrientes dependen de la edad, sexo, actividad que desarrolla el individuo, así como el estado de salud y enfermedad. Los requerimientos se incrementan durante los periodos de crecimiento, de ahí que la falta de aportes de nutrientes durante estos periodos, determine una afectación del crecimiento y, en muchos casos, carencias específicas.

En la naturaleza existen seis tipos de nutrientes, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua; estos nutrientes están contenidos en los alimentos, cada uno de ellos desempeña una función específica en el organismo, a saber:

2.1.1 Alimentos con función energética

Estos alimentos proveen la energía para el funcionamiento de distintos órganos y para la formación de nuevas sustancias y tejidos, posibilitando el crecimiento; “la energía aportada por los alimentos varía según su composición y se expresa en calorías” [12], las calorías son unidades de cantidad de calor por la degradación química de los alimentos; entre estos tenemos:

[11] MSP, Serie Guías Alimentarias para los niños y adolescentes de la sierra, Quito 2008, pág. 3.
[12] Ibidem, CUSMINSKY. M., pág. 108

a. Carbohidratos

Entre los nutrientes con función energética, los **carbohidratos** constituyen la fuente principal de energía de una dieta habitual (alrededor del 60 – 80% de todas las calorías ingeridas)"[13]. De acuerdo a su estructura química se clasifican en: carbohidratos simples y complejos.

- **"Carbohidratos Simples. Consumo máximo 6 cucharaditas diarias**

  Los alimentos ricos en carbohidratos simples son: azúcar, panela, miel.

- **Carbohidratos Complejos. Consumo 6 a 10 porciones diarias**

  Entre los alimentos ricos en carbohidratos complejos se encuentran: cereales (centeno, quinua, avena, trigo, cebada, arroz, maíz y sus derivados); raíces y tubérculos (remolacha, zanahoria blanca, papa, oca, camote, mashua, yuca, mellocos, papa china, jícama, plátano); leguminosas secas (fréjol, arveja, chocho, haba, soya, garbanzo, lenteja) y frutas (oritos, maqueños, plátano de seda, plátano verde, barraganete)" [14]

[13] Ob. Cit., CUSMINSKY. M., pág. 108
[14] Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Nutrición, Manual de Capacitación en Alimentación y Nutrición para el personal de Salud "Saber Alimentarse", Quito 2006, pág. 12 – 13.

b. Grasas

Los alimentos ricos en **grasa** son una fuente importante de provisión de energía, son elementos indispensables para el normal funcionamiento del organismo, deben ser **consumidos en forma equilibrada**, es decir no debe haber ni déficit ni exceso.

Las grasas también tienen una función básica en el proceso de crecimiento especialmente en el desarrollo del sistema nervioso, el metabolismo celular y la síntesis de hormonas. Además actúan como vehículo para el transporte de las vitaminas liposolubles (principalmente vitamina A), que son esenciales para la salud y deben integrarse en la dieta en cantidades suficientes, las grasas se clasifican en:

Las **Saturadas** predominan en las grasas de origen animal como los productos lácteos (leche, queso yogurt) carnes y aves. También se encuentran en algunos aceites vegetales como los de palma y coco. Cuando se consumen en exceso contribuyen a elevar el colesterol sanguíneo, y se relacionan con el aparecimiento de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Las **monoinsaturadas** se encuentran en productos de origen vegetal como aceite de oliva, maní, canola.

Las **polinsaturadas** se encuentran en el aceite de girasol, maíz, soya. En aceites de frutas secas, en los pescados de agua fría, atún, sardina, trucha, salmón que contiene ácidos grasos omega3 que ayudan a disminuir los niveles de colesterol.

Los carbohidratos son la fuente natural de energía de las células del organismo, pero las formas de alimentación actuales, han privilegiado un enorme consumo de ellos en detrimento de otros nutrientes. El resultado es que el exceso se convierte en grasa de manera casi inmediata y sobreviene la obesidad.

2.1.2 Alimentos Formadores o con Función Plástica

Estos alimentos forman la estructura del cuerpo, provee el material para la formación de tejidos y órganos; son los “ladrillos” con que reconstruye el cuerpo, pertenecen a este grupo:

a. Proteínas

Las proteínas son necesarias para crecer bien y desarrollar los músculos, cerebro, sangre, pelo, huesos, y todo el cuerpo en general; pueden ser de origen animal o vegetal.

- **Proteínas de origen animal (Proteínas Completas)**

Contienen todos los aminoácidos esenciales en la cantidad adecuada a las necesidades de los seres humanos, por su alto costo, escasean en muchas regiones, los alimentos ricos en proteínas animales son: la leche y derivados, las carnes y los huevos.

Leche. Consumo 2 a 4 porciones diarias

La leche provee proteínas de excelente valor biológico, la leche y sus derivados como yogurt, quesillo y queso que aportan proteínas de buena

calidad. Además son fuente de minerales como el calcio, fósforo y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes, ayudan a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y en la vejez; es una buena fuente de vitamina A, K y B2.

Carnes. Consumo 2 a 4 porciones de carne diarias

Las carnes de cualquier tipo (vaca, pollo, aves, pescado, cerdo, borrego, chivo, cuy conejo) son ricos en proteínas de alta calidad, estas proveen además, hierro, zinc y vitamina B, siendo pobres en calcio.

Las carnes aportan con varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos, el hierro para la formación de glóbulos rojos y del músculo, además previenen de enfermedades como la anemia, ayudan a una mejor concentración en los estudios. El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc para el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello y uñas y la maduración sexual adecuada.

Contiene también vitaminas del complejo B que sirven para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos.

El pescado es rico en aceites de excelente calidad que contribuyen al desarrollo del cerebro y evita las enfermedades del corazón.

Los mariscos son especies marinas invertebradas como los crustáceos y moluscos comestibles: langostas, jaibas, cangrejo, concha, calamar.

“Las vísceras son órganos ubicados en el interior del cuerpo, que sirven como alimento, se les conoce con el nombre de menudencias y son: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas. Aportan como hierro, vitamina A y complejo B.” [15]

Los embutidos de cerdo, borrego, contienen grasas saturadas y colesterol que afectan la salud; estos se deben consumir solo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

Las aves; su carne y huevos sirven de alimento, proporcionan proteínas, niacina, vitamina B6 y B12, hierro, zinc y fósforo; la mayor parte de la grasa saturada y colesterol está en la piel. Aves de corral son: el pollo, pavo, pato, ganso.

Huevos. Consumo 1 diario

Los huevos aportan: proteínas de alta calidad ya que contienen todos los aminoácidos esenciales, que el cuerpo humano no puede elaborar; la yema provee hierro y vitaminas; también contiene colesterol por ello es preferible consumirlos cocidos y no fritos.

- **Proteínas de Origen Vegetal (Proteínas Incompletas)**

Contienen algunos aminoácidos esenciales en cantidad insuficiente para cubrir las necesidades. Son de menor costo y por lo tanto más accesibles para la población, entre estas tenemos: cereales (avena, arroz, trigo, maíz, centeno, quinua), leguminosas (habichuelas, garbanzos, arvejas, habas, fréjol, sarandajas, lentejas y soya), frutos secos y semillas

[15] Ibidem, MSP, pág. 10

(nueces, almendras, avellanas, maní, ajonjolí, linaza, semillas de girasol y calabaza). Los alimentos de origen vegetal que contienen proteínas generalmente tienen uno o más aminoácidos limitantes, por lo que deben combinarse para complementar la cadena de aminoácidos.

2.1.3 Alimentos con función reguladora y protectora

Son aquellos que favorecen la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas, estos alimentos protegen de enfermedades y regulan las funciones dentro del cuerpo. Se encuentran presentes en las frutas y verduras, proveen vitaminas (A, C, etc) y minerales (potasio, calcio, hierro, zinc, cobre, flúor).

a. Frutas. Consumo 3 a 5 diarias

Constituyen la parte comestible de ciertas plantas, contienen vitaminas, minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener una buena actividad física.

Las fruta como la guayaba, naranja, piña, limón, mandarina, manzana contienen vitamina C, que ayuda a curar las heridas y además fortalece las defensas del cuerpo.

El mango, la papaya, tomate de árbol, guineo, taxo, durazno y uvillas aportan con vitamina A, es importante para tener la vista sana, ayuda al crecimiento y desarrollo. Las frutas de color amarillo, anaranjado, rojo y verde oscuro nos indica que tienen propiedades beneficiosas para el organismo y protegen contra enfermedades infecciosas y otras como el cáncer.

b. Verduras y Hortalizas. Consumo 3 a 5 porciones diarias

Las verduras son vegetales que proveen de vitaminas, minerales y fibra. “Es importante que se consuma a diario, porque al igual que las frutas ayudan a prevenir muchas enfermedades” [16]. Aportan minerales como el calcio, hierro, fosforo, que son mejor aprovechados por el organismo si se consumen conjuntamente con algún alimento de origen animal como: carne, leche, huevo, pescado.

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

Las verduras frescas aportan vitamina C, que ayudan al crecimiento, protegen las encías y cicatrizan las heridas. Estas son: cebolla de hoja, apio, acelga, espinaca, lechuga, coliflor, col, brócoli, nabo, alcachofa, culantro, perejil, nabo, hojas de rábano, entre otras.

Hortalizas dentro de estas tenemos: jícama, tomate, pepino, choclo, haba, tierna, fréjol tierno, calabaza, zapallo, berenjena, achocha, cebolla de bola, ajo, camote, yuca, rábano, zanahoria, remolacha, pimiento, berenjena.

[16] Ibidem, MSP, pág. 8.

2.2 NECESIDADES NUTRICIONALES PARA EL NIÑO Y LA NIÑA EN EDAD ESCOLAR

La alimentación durante la edad escolar y la adolescencia debe ser similar a la alimentación de una persona adulta activa. Sin embargo "el niño requiere una cantidad adicional de calorías debido a su rápido crecimiento. Los hábitos alimenticios y las preferencias por determinados alimentos están asociados a costumbres tempranas y a influencias familiares."[17] Los niños comen lo que ven comer a sus familiares. Los padres deben saber que sus hijos, cuando sean mayores, condimentaran con sal o con azúcar sus comidas si comían con estos aditivos cuando eran pequeños. La preparación de comidas sin aditivos durante la infancia construye las bases para una alimentación saludable en la vida adulta.

"Requisitos de una buena alimentación durante esta etapa:

1. Proteínas de buena calidad en cada comida
2. Leche y alimentos lácteos bajos en grasas
3. Vegetales con mucha vitamina A
4. Frutas con vitamina C
5. Pan integral o cereales
6. Aceites vegetales con alto contenido de grasas poliinsaturadas
7. Carne (cuatro porciones por semana)
8. Pescado (buena fuente de grasas poliinsaturadas) una o dos veces por semana.
9. Aves de corral (bajas en grasa) una o dos veces por semana.
10. Vegetales de color verde oscuro, de hojas, o de color amarillo intenso (mínimo cuatro veces por semana, preferentemente una vez por día).

[17] Ob cit., CAMPBELL.. A., KELLEHER. K., pág. 232

11. Huevos (como máximo cuatro por semana)”[18].

Una alimentación equilibrada contiene alimentos energéticos, formadores y protectores; se debe limitar el consumo de carnes grasas, productos lácteos altos en grasas, huevos y grasas hidrogenadas. Se debe estimular el consumo de pescado y sustitución de los aceites vegetales poliinsaturados y las margarinas por manteca, manteca de cerdo y otras grasas saturadas.

Es importante recordar que sumado a lo antes mencionado, los niños deben recibir, además de una buena alimentación, un número de comidas adecuado, “el número de comidas recomendadas en un escolar es de **cinco veces al día,** el desayuno, un refrigerio en la mañana, el almuerzo, un refrigerio en la tarde y la cena sin prescindir de ninguna de ellas”[19]. La alimentación de los niños debe ser balanceada y suficiente para cubrir sus requerimientos nutricionales. El desayuno, almuerzo y cena deben contener los nutrientes básicos: agua, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; además, fibra. Los refrigerios no necesitan aportar todos los nutrientes; su función es proporcionarles energía para continuar las actividades propias de la edad.

Además del número de comidas adecuado, estas deben ser dadas en porciones individuales. En el AIEPI, se recomienda la importancia de brindar una porción suficiente por el hecho de tal vez el niño no ingiera la cantidad suficiente de alimento que su cuerpo requiere, también recuerda que se debe alimentar activamente al niño/a, es decir, animarlo a comer y

---

[18] Ibídem, CAMPBELL. A., KELLEHER. K., pág. 232 - 233

[19] MARTINEZ. R., TORRES. M., ‘‘Alimentación Saludable tu mejor Opción”, Loja 2010, pág. 14, Disponible en :http://www.alimentosecuador.com/descargas/bt4d8262d646db8_consumidor.pdf

que el niño/a no compita con sus hermanos mayores por los alimentos de un plato común por lo que se le debe servir su propia porción.

2.3 ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

Una alimentación variada y completa es importante, ni un solo tipo de alimento, ni un solo grupo de alimentos puede ofrecer todos los nutrientes que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo apropiados. En una alimentación variada y completa está la clave de una alimentación saludable. La alimentación es completa si diariamente se incluyen alimentos de todos los grupos y es variada si se reemplazan entre sí los alimentos pertenecientes a un mismo grupo. Además, para alimentar bien a los niños y a toda la familia siempre es conveniente:

a) "Acompañar las comidas con agua, jugos evitando bebidas azucaradas
b) Consumir todos los días leche, yogures o quesos
c) Ofrecer frutas como postre y/o colaciones todos los días
d) Evitar el consumo muy frecuente de fiambres, embutidos y comida chatarra
e) Evitar productos salados
f) No comer frente al televisor, y usar este momento para dialogar y compartir con los niños
g) No usar la comida como premio o castigo"[20]

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si el niño es pequeño o un adolescente,

[20] Ob. Cit., MANGIALAVORY. Guadalupe, pág 41

se puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

Las cinco mejores estrategias son éstas:

1. “Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso”[21].

Sin embargo, no siempre es fácil tomar estas medidas, nuestros días están colmados de responsabilidades y las comidas de preparación rápida están siempre a mano.

3. CRECIMIENTO Y DESARROLLO

a. Crecimiento

Se define como proceso de incremento de la masa de un ser vivo, que se produce por el aumento del número de células o de la masa celular; ocurre básicamente por medio de dos mecanismos posibles que se dan en todos los seres vivos: la hiperplasia y la hipertrofia. Ambos mecanismos contribuyen al crecimiento humano aunque operan con diferente intensidad en distintos momentos de la vida.

[21] GALVIN. Mary, Alimentación Saludable, Vol 30, Madrid 2009, pág. 16

b. Desarrollo

Se refiere a aspectos de diferenciación de la forma o de adquisición de nuevas funciones como resultado del aumento en madurez de las diferentes estructuras del organismo.

Se entiende por crecimiento y desarrollo al conjunto de cambios somáticos y funcionales que se producen en el ser humano desde su concepción hasta su adultez. Esta transformación involucra cambios en el tamaño, organización espacial y diferenciación funcional de tejidos y órganos. "Se define crecimiento como el aumento en el tamaño y masa corporal la cual es el resultado de la multiplicación e hiperplasia celular; desarrollo, en cambio, es la aparición de nuevas características o la adquisición de nuevas habilidades"[22]. Estos procesos están íntimamente unidos en la realidad y su separación se hace más bien con fines didácticos. Por una parte entonces, se estudia el aumento en tamaño del organismo (medición de peso y talla básicamente o antropometría) y por otra la aparición sucesiva de nuevas habilidades (motoras, sociales, afectivas, de lenguaje).

"El crecimiento y desarrollo son el resultado de la interacción de factores genéticos aportados por la herencia y las condiciones del medio ambiente en que vive el individuo"[23]. Si las condiciones de vida (físicas, biológicas nutricionales, psicosociales, etc.) son favorables, el potencial genético de crecimiento y desarrollo podrá expresarse en forma completa; caso contrario en condiciones ambientales desfavorables, el potencial genético

---

[22] CATTANI. Andreina, Características del crecimiento y desarrollo, 2007, pág, 37
[23] CUSMINSKY. M., Manual de Crecimiento y Desarrollo del Niño, Publicación de la OPS, Segunda Edición, La Plata, Argentina 1994, pág. 3 – 4.

se verá limitado dependiendo de la intensidad y la persistencia del agente agresor.

Hay que tener presente que si bien el ritmo de crecimiento y desarrollo es propio de cada niño, existe un orden de él que permite evaluarlo. Hay etapas de crecimiento y desarrollo que se van produciendo en sucesión ordenada, si bien con alguna variación temporal. Por lo tanto más importante que comparar entre niños con respecto a cuanto pesan o miden, o si se sientan solos o caminan, es apreciar en el niño individual cual ha sido su curva de crecimiento y desarrollo y su armonía con respecto a hitos generales.

La evaluación periódica de crecimiento y desarrollo por lo tanto, ofrece la posibilidad de observar como ante una variación positiva o negativa de las condiciones de salud y nutrición, afecta los parámetros de crecimiento y desarrollo de los niños.

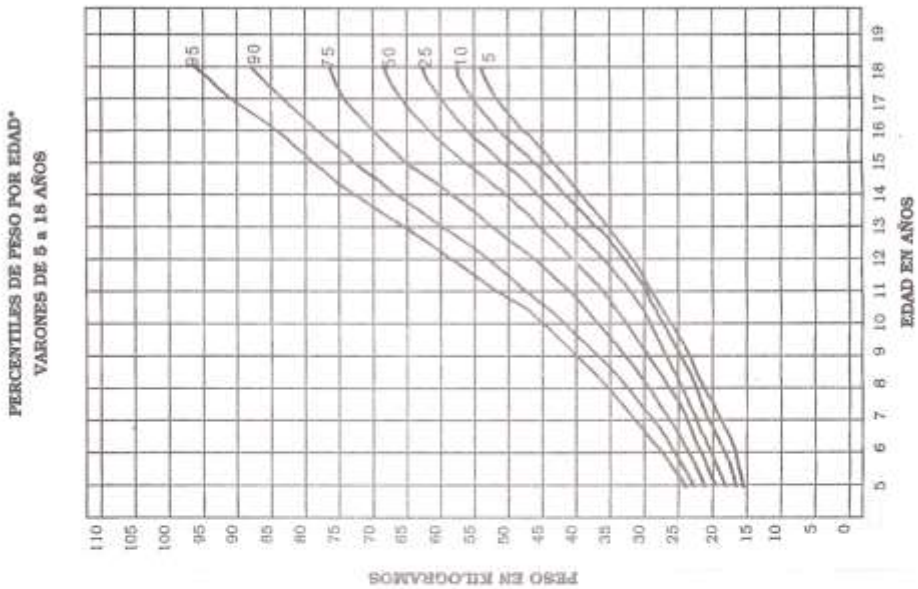
Existen estudios de crecimiento en niños que se han hecho mediante seguimiento a grupos de ellos en muchos lugares del mundo. Estos estudios permitieron la confección de gráficos antropométricos lo que facilita la evaluación del niño durante su crecimiento.

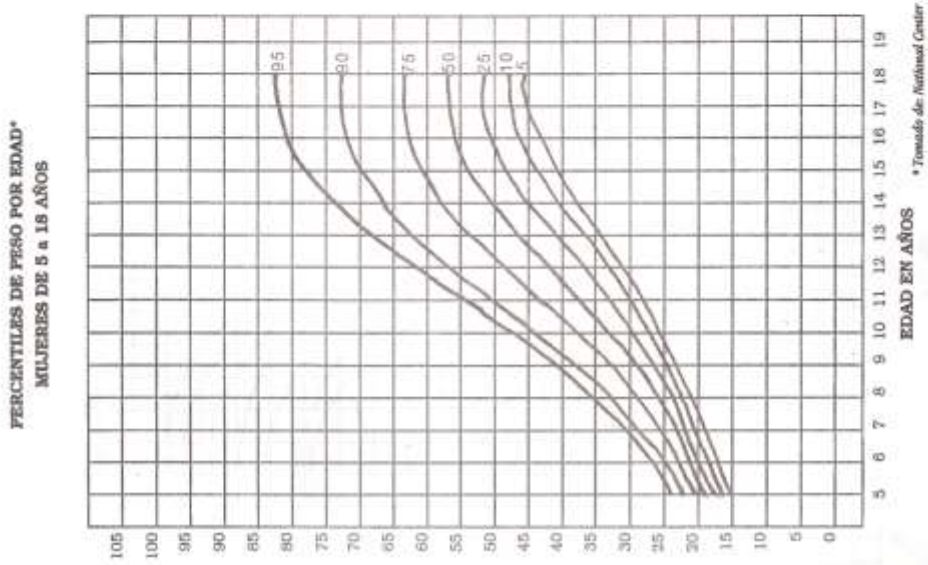
3.1GRAFICAS ESTANDARIZADAS DE PESO Y TALLA

3.1.1 PESO PARA LA EDAD NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

AREA DE SALUD Nº 10

APELLIDOS PATERNO	MATERNO	N HISTORIA CLINICA



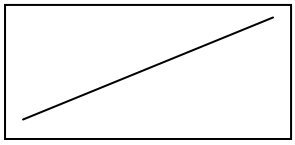


*Tomado de National Center for Health Statistics

3.1.1.1 MONITOREO DE CRECIMIENTO

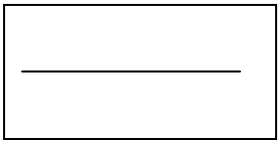
LÍMITES	CLASIFICACIÒN
Mayor que el percentil 97	Sobrepeso
Entre el percentil 97 y el percentil 3	Normal
Entre el percentil 3 y -3 desviación estándar	Peso bajo
Por debajo de - 3	Peso muy bajo

El personal de salud que evalúe el crecimiento debe unir el punto de registro de peso anterior con el subsiguiente, de tal manera que se registre la tendencia del crecimiento, e indicar a la madre su significado y brindar la recomendación que corresponda.



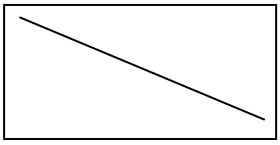
Bueno

El niño/a está creciendo bien



Peligro

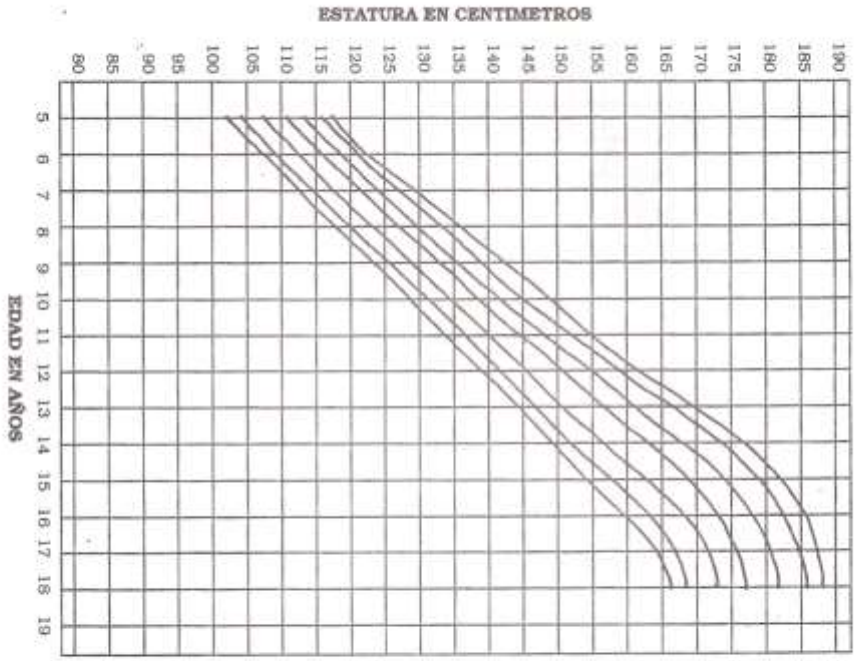
El niño/a debe comer por lo menos 5 veces al día y acudir urgente-mente a la Unidad de Salud.

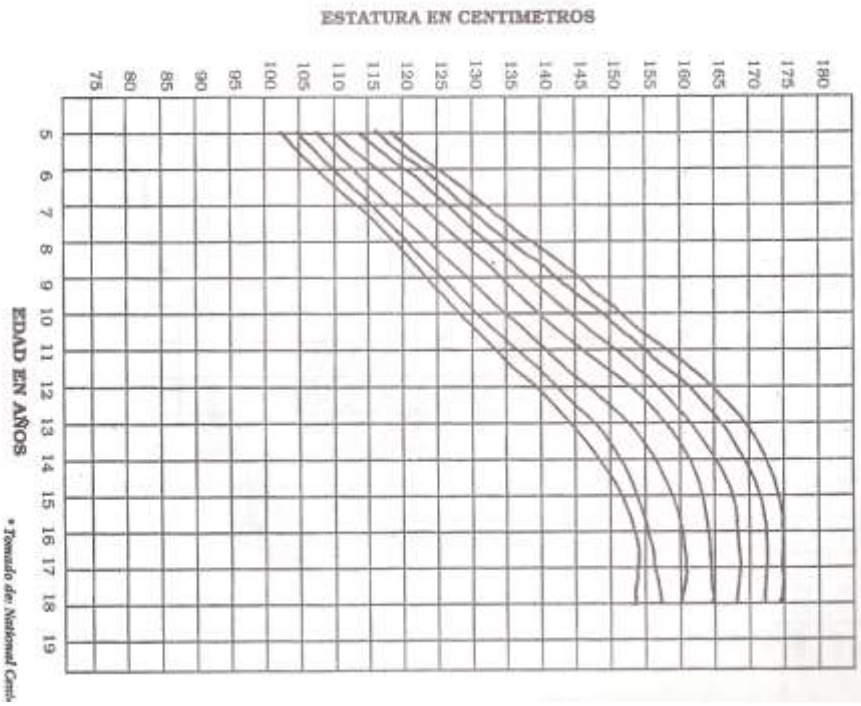


Mucho peligro

El niño/a puede estar enfermo, necesita cuidados especiales.

3.2. TALLA PARA LA EDAD NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES





Se sugiere utilizar los siguientes puntos de corte para el indicador de TALLA/EDAD, expresados en percentiles, para poder interpretar los datos que se obtengan en el proceso.

"**Talla Alta:** Zona comprendida por arriba del percentil 97" [24]

"**Talla Normal:** Zona comprendida entre el percentil 97 y el percentil 10.

Talla Baja: Zona comprendida entre el percentil 9 y el percentil 3.

Retardo en el Crecimiento: Zona comprendida por debajo del percentil 3" [25].

3.3. PARAMETROS NORMALES DE PESO Y TALLA

AUXOGRAMA ESTANDAR DE PESO Y TALLA				
EDAD	**HOMBRES**		**MUJERES**	
	TALLA (cm)	**PESO (kg)**	**TALLA (cm)**	**PESO (kg)**
6 a	113,4	19,9	112,8	19,4
7 a	118,6	22,2	118,3	21,9
8 a	123,7	24,8	123,7	24,6
9 a	128,7	27,3	128,9	27,7
10 a	135,5	29,9	133,8	29,9
11 a	138,1	32,6	138,8	33
12ª	141,7	35,7	145,6	37,1

Fuente: Médicos Ecuador, Guayaquil 2011

[24] BRAMSWIG. J., Estatura Alta y Estatura Baja, Alemania 2008, pág. 124. Disponible en: http://www.nestlenutrition-institute.org/intl/es/resources/library/Free/annales/a65_3/Documents/06%20Estatura%20baja%20y%20estatura%20alta.pdf

[25] PINEDA. L., SISVAN ESCOLAR, Protocolo de Vigilancia Epidemiológica y Nutricional para los Escolares. OPS Colombia. 1999, pag.7.

4. TÉCNICAS E INSTRUMENTAL A UTILIZARSE PARA EL REGISTRO ANTROPOMÉTRICO

Es conveniente constatar periódicamente que las mediciones se efectúen en forma correcta. Las técnicas que se aplican se encuentran normatizadas y se describen a continuación:

4.3. PESO. Expresa el crecimiento de la masa corporal en su conjunto. Para evaluar adecuadamente su significado hay que tener en cuenta la edad del niño, la talla, la configuración del cuerpo, las proporciones de grasa, músculo y hueso, el peso al nacimiento y la constitución física de los padres, entre otros.

Instrumento. Debe utilizarse una balanza de palanca. Para pesar lactantes y niños pequeños se utiliza balanza de lactantes con graduaciones cada 10 gramos. Para niños mayores debe usarse una balanza de pie con graduaciones cada 100 gramos.

Técnica. Debe pesarse al niño sin ropa. De ser esto imposible, debe descontarse posteriormente el peso de la prenda usada. Es conveniente determinar el peso en ayunas o tener en cuenta la ingestión previa de comidas o líquidos. Además, sobre todo en niños pequeños, puede influir en el peso las condiciones de plenitud o vaciamiento de intestino o vejiga.

4.4. TALLA. Es la dimensión que mide la longitud o altura de todo el cuerpo; cuando se le toma en posición acostada se le denomina longitud supina y cuando se le

toma en posición de pie, estatura. Se considera la dimensión más útil para la evaluación retrospectiva del crecimiento.

Uno de los indicadores más importante de salud y bienestar del niño es el índice talla /edad, la estatura alcanzada a una edad determinada es como un corte transversal de toda la vida previa de un niño. El crecimiento estatural es un buen indicador de la calidad del ambiente en el cual ha vivido el individuo, correlacionándose claramente con el nivel socioeconómico y con el grado de desarrollo de un país. Por lo tanto un buen indicador de la historia nutricional de los niños que habitan un barrio, localidad o provincia, es su estatura, fundamentalmente en la etapa escolar. La presencia de talla baja significa que las condiciones en las que están siendo criados los niños son malas. En este sentido la salud y el bienestar de los niños requieren de acciones que permitan la prevención de enfermedades y a la vez un crecimiento adecuado.

Instrumento. Debe consistir en una superficie vertical rígida con una escala en centímetros fijada a ella y una superficie horizontal móvil en ángulo recto con la anterior. El plano móvil se desliza libremente hacia arriba y abajo. El plano inferior fijo está dado por el suelo o cualquier plano de apoyo sobre él, que sea coincidente con el cero de la escala de medición.

Técnica. Se debe medir al niño descalzo y sin medias, ya que estas pueden ocultar un elevamiento ligero de los talones. El niño se para de manera tal que sus talones, glúteos y cabeza estén en contacto con la superficie vertical. Los talones permanecen juntos y

los hombros relajados para minimizar desviaciones en la columna. La cabeza debe sostenerse de forma que el borde inferior de la órbita coincida con el meato del conducto auditivo externo en el plano horizontal. Las manos deben estar sueltas y relajadas. Se desliza entonces la superficie horizontal hacia abajo, hasta que contacte con la cabeza del niño. Se le pide que haga una inspiración profunda relajando los hombros y estirándose, tratando de alcanzar la mayor altura posible. En dicho momento se realiza la lectura correspondiente.

5. CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO

Durante la edad escolar, la velocidad de crecimiento llega a su punto más lento antes de comenzar con el "estirón puberal". "El niño crece a razón de 5 a 6 centímetros en promedio y aumenta alrededor de 3 kilos en un año. El perímetro craneano sólo crece 2 a 3 centímetros en todo el período"[26]. Cabe hacer notar que los escolares en los últimos diez años han elevado su promedio de estatura en 10 centímetros.

El sistema músculo-esquelético presenta una curva de velocidad de crecimiento similar a la talla, siendo ésta su etapa más lenta. "El sistema nervioso está completando entre los 6 y 7 años la mielinización, y con ella su crecimiento. El sistema genital sigue en latencia, con escaso crecimiento. El sistema linfático es el único que está en plena actividad, mostrando un gran desarrollo de sus órganos, como las amígdalas y los nódulos linfáticos"[27].

---

[26] ARANCETA. J., Nutrición en el niño y adolescente. Diálogos en Pediatría. Meneghello. Vol. XI, 1996, pág. 190

[27] NELSON, Tratado de Pediatría. Primeros Años Escolares, Capítulo 14, XV Edición, México 1997, pág. 146

La pérdida de la dentadura temporal es uno de los signos característicos de esta etapa, la que es seguida por la erupción de los primeros molares definitivos.

Como resultado de todo lo anterior se puede apreciar un niño con mayor fuerza muscular y mejores habilidades motoras, lo que le permite la realización de movimientos más complejos, como jugar fútbol, andar en bicicleta, tocar instrumentos musicales o dibujar. Los intereses personales, sumados a las habilidades innatas y al entrenamiento, permiten comenzar el desarrollo de expertos en cada área.

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y muy parejas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y tolerancia física varían.

Las destrezas de motricidad fina también varían ampliamente e influencian la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrá diferencias considerables en estatura, peso y contextura entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio pueden influenciar el crecimiento de un niño.

También puede haber una gran diferencia en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias. En las niñas, las características sexuales secundarias abarcan:

a. El desarrollo de las mamas
b. El crecimiento de vello en el pubis y las axilas

En los niños, estas características abarcan:

a. Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho
b. Crecimiento del pene y los testículos

6. ESQUEMAS EVOLUTIVOS DE LOS 6 A LOS 12 AÑOS DE EDAD

“6 A 7 AÑOS DE EDAD

Actividades que se deben observar:

a. Copia un triangulo
b. Define las palabras por su uso ("¿Qué es una naranja?”. “Para comer”).
c. Sabe si es mañana o tarde
d. Dibuja un hombre con 12 detalles
e. Lee varios monosílabos escritos con letra de molde (mí, perro, ve, niño).
f. Usa lápiz para escribir su nombre

7 A 8 AÑOS DE EDAD

Actividades que se debe observar:

a. Cuenta de dos en dos y de cinco en cinco
b. Se anuda los cordones de los zapatos
c. Copia un rombo
d. Sabe que día de la semana es (ignora la fecha y el año)
e. Lee el párrafo siguiente:

Lectura:

Bolita es una gatita amarilla. Bebe leche. Duerme en una silla. No le gusta mojarse.

Aritmética correspondiente:

7 + 4 =

6 + 7 =

6 – 4 =

8 – 3 =

f. No sustituye un sonido por otro al hablar (l por r, por ejemplo).
g. Suma y resta números de una sola cifra
h. Dibuja un hombre con 16 detalles." [28]

"8 A 9 AÑOS DE EDAD

Actividades que se deben observar:

a. Define palabras sin referirse sólo a su uso ("¿Qué es una naranja? "Una fruta"").
b. Da una respuesta apropiada a una de las siguientes preguntas

   "¿Qué debes hacer, si…..

   - Has roto algo que le pertenece a otra persona?".
   - Un compañero de juego te pega sin querer?".

c. Puede leer el siguiente párrafo:

Lectura:

Un perrito negro escapó de su casa. Jugó con dos perros grandes. Ellos se fueron. Empezó a llover. El se puso debajo

[28] MSP, Programa Nacional de Control de Crecimiento y Desarrollo, Quito 1991, pág. 40.

de un árbol. Quería volver a casa, pero no conocía el camino. Vio a un niño al que conocía. El niño lo llevo a su hogar.

Aritmética correspondiente:

67 + 4 =

45 + 16 + 27 =

14 – 8 =

84 – 36=

d. Está aprendiendo los procesos de “pedir prestado” y “llevar", en la suma y en la resta.” [29]

“9 A 10 AÑOS DE EDAD

Actividades que se deben observar:

a. Sabe el día, el mes y el año
b. Nombra los meses en orden (15 segundos, un error)
c. Forma una oración en la que participen tres palabras (un error en dos intentos puede usar verbalmente las palabras en un contexto adecuado):
   - Trabajo…….dinero…….hombres
   - Niño…….río……pelota
d. Es capaz de leer el siguiente párrafo:

Lectura:

Seis niños levantaron una tienda de campaña a la orilla de un río. Llevaban alimentos para comer en el campo. Cuando el sol se ocultó, se metieron en la tienda para dormir. En la noche, llegó una vaca y empezó a comer hierba alrededor

[29] MSP, Manual de Normas para la Atención Materno Infantil, 2ª edición, Quito 1983, pág. 109 – 110.

de la tienda. Los niños tenían miedo porque creían que se trataba de un oso.

Aritmética correspondiente:

5204 – 530 =

23 x 3 =

837 x 7 =

e. Debe comprender y contestar esta pregunta: "¿Qué hacia la vaca?"

f. Aprende la multiplicación simple"[30]

"10 A 12 AÑOS DE EDAD

Actividades que se deben observar:

a. Debe leer y comprender el siguiente párrafo:

Lectura:

En 1807, Robert Fulton realizó el primer viaje largo en un barco de vapor. Recorrió doscientos cuarenta kilómetros remontando el río Hudson. El barco iba a ocho kilómetros por hora. Era la mayor velocidad que había desarrollado jamás un barco. En ambas orillas del río se reunia la muchedumbre para ver aquella nueva clase de barco. Tenían miedo de que su ruido y chapoteo alejaran a los peces.

Aritmética correspondiente:

420 x 29 =

9 / 72 =

31 / 62 =

[30] MSP, Manual de Normas para la Atención Materno Infantil, 3ª edición, Quito 1988, pág. 138 – 139.

b. Puede contestar a esta pregunta: “¿En qué río fue el viaje?”
c. Es capaz de escribir esta oración: “A los pescadores no les gustó el barco”
d. Debe conocer la multiplicación y la división simples."[31]

7. DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

El niño entre 6 y 10 años enfrenta una de las etapas más exigentes de su desarrollo personal, la cual será determinante para la consolidación de su personalidad y de sus capacidades emocionales, laborales y sociales. Por primera vez en su vida deberá desenvolverse en un ambiente formal que le exigirá un desempeño objetivo en campos hasta ahora no explorados para él. Para cumplir con éxito este desafío, el escolar deberá echar mano a las fortalezas acumuladas en las etapas anteriores de su desarrollo. Se podría decir que es el momento en que se resume la historia previa y se vuelca hacia el descubrimiento y conquista de un mundo más amplio, atrayente, competitivo y agresivo.

El ingreso al sistema escolar, que expone al niño a nuevos evaluadores externos, coincide con mayores expectativas de la familia respecto al comportamiento del niño, su adaptación a las normas sociales y el despliegue de su capacidad cognitiva. Simultáneamente el niño continuará con mayor fuerza el proceso de separación de sus padres, logrando así el grado necesario de autonomía para incursionar en otro medio social, donde sus compañeros comienzan a constituirse en referentes significativos.

[31] Ibidem, MSP, pág.139.

En la medida que el niño va enfrentando con éxito estos desafíos, irá logrando mayor seguridad en sí mismo, lo que a su vez repercutirá en un mejor desempeño global, cerrando de esta manera un círculo virtuoso.

7.1. DESARROLLO DEL LENGUAJE

Los niños que están comenzando la edad escolar deben ser capaces de usar, de forma coherente, oraciones simples pero completas, con un promedio de 5 a 7 palabras. A medida que el niño progresa a través de los años de escuela elemental, la gramática y la pronunciación se vuelven normales y al ir creciendo usan oraciones más complejas.

El retraso en el desarrollo del lenguaje puede deberse a problemas auditivos o de la inteligencia. Además, los niños que no son capaces de expresarse bien pueden ser más propensos a tener comportamientos agresivos o rabietas.

Un niño de 6 años normalmente puede seguir una serie de tres órdenes consecutivas. Hacia la edad de 10 años, la mayoría de los niños pueden seguir cinco órdenes consecutivas. Los niños con un problema en esta área pueden tratar de cubrirlo volviéndose contestatarios, o hacer payasadas y rara vez pedirán ayuda porque temen ser molestados.

7.2. DESARROLLO COGNOSCITIVO

El pensamiento mágico y egocéntrico del preescolar es reemplazado en esta etapa por otro más racional, donde el niño es capaz de observar el mundo que lo rodea desde una perspectiva más objetiva, lo que significa una fuente inagotable de conocimientos. Es capaz de separar la fantasía

de lo real, de elaborar un pensamiento más lógico y de aplicar reglas basadas en conclusiones de fenómenos observables.

La escuela demanda gran exigencia cognitiva, especialmente con los procesos de aprendizaje de la lecto-escritura y de las operaciones matemáticas, herramientas que son fundamentales para seguir progresando en la adquisición de nuevos conocimientos. La capacidad de concentración y de comprensión se convierte en funciones claves para responder con éxito a las demandas educativas.

Después de los primeros 2 o 3 años de escuela, los niños comienzan a desarrollar juegos de estrategia, basados en reglas claras, aprovechando sus nuevos dominios intelectuales. Comienzan a especializarse en los temas de mayor interés como, ciencias, deportes, juegos computacionales, etc.

"El desarrollo psíquico ocurre como un proceso espontáneo, continuo, de automovimiento, de saltos hacia escalones superiores, que implica el paso a nuevas formas de pensar, sentir y actuar"[32]. Esta es la manera como en el niño se da también el desarrollo cognitivo. Varias teorías existen al respecto como la de Piaget, Freud, Erikson y la de Vigotsky.

El desarrollo cognitivo, según las teorías de Piaget, pasa por 4 etapas bien diferenciadas en función del tipo de operaciones lógicas que se puedan o no realizar: Del nacimiento a los 2 años, es la primera etapa, llamada de inteligencia sensomotriz, en esta etapa el niño pasa de realizar movimientos reflejos inconexos al comportamiento coordinado,

[32] GUERRA. A., El proceso de socialización en el desarrollo de la personalidad, 2007, pág 73

pero aún carece de la formación de ideas o de la capacidad para operar con símbolos.
En la segunda etapa, comprendida de los 2 a los 7 años, llamada del pensamiento preoperacional, el niño es capaz ya de formar y manejar símbolos, pero aún no es capaz de operar lógicamente con ellos.

En la tercera etapa, comprendida de los 7 a los 11 años, llamada de las operaciones intelectuales concretas, el niño comienza a ser capaz de manejar las operaciones lógicas esenciales. Aproximadamente a los 7 años de edad, el niño entra en el estadio que Piaget denominó de las operaciones concretas. Se llama operaciones a las transformaciones mentales basadas en las reglas de la lógica. El niño poco a poco se vuelve más lógico. "En este período el niño es capaz de realizar procesos lógicos elementales, razonando en forma deductiva de la premisa a la conclusión"[33]. Empieza a superar las limitaciones características del pensamiento de la etapa preoperacional. Sin embargo, sólo será capaz de poner en práctica estos procesos lógicos cuando hagan directamente referencia a objetos concretos. Los problemas abstractos y las hipótesis enunciadas verbalmente quedarán excluidos de su razonamiento durante algún tiempo, hasta acceder al estadio siguiente y último del desarrollo cognitivo, mismo que tendrá lugar hacia los 11 años, siempre y cuando haya superado con éxito los estadios anteriores.

Esta primera etapa operacional constituye una especie de tránsito entre lo que se ha denominado lógica de la acción instaurada durante el período pre operacional, y la adquisición de las estructuras lógicas más generales, que se producirán cuando el individuo sepa desprenderse de lo concreto y

[33] FERRÉ MARTÍ. J. M, Enciclopedia de la Psicología, Vol. 2, Barcelona España 1999, pág. 370

sea capaz de situar lo real en un conjunto de transformaciones posibles. En las operaciones concretas el niño utiliza estructuras de conjunto que constituyen la base funcional del pensamiento lógico-abstracto, desarrollando una serie de funciones que desde el estadio sensomotor empezaron a perfilarse; dichas estructuras son elementales y rudimentarias y no permiten todavía al niño utilizar combinaciones generales abstractas. "A partir de los seis años, el niño comienza a operar a través de conceptos científicos, por lo que tendrá iniciar el conocimiento de la esencia y diferencia de objetos y fenómenos de la realidad"[34]. Un niño de 7 a 10 años de edad es capaz de ordenar fácilmente una serie de objetos atendiendo a su altura y a su longitud y de resolver problemas verbales.

Por último, y en lo que se refiere al desarrollo cognitivo, en la etapa de las operaciones formales o abstractas, comprendida de los 12 años en adelante, el sujeto se caracteriza por su capacidad de desarrollar hipótesis y deducir nuevos conceptos, manejando representaciones simbólicas abstractas, con las que realiza correctamente operaciones lógicas.

7.3. DESARROLLO SEXUAL

La edad comprendida entre los 6 y 12 años de edad, se había considerado como una etapa de latencia de la vida sexual del niño. Sin embargo, el estudio de la antropología ha puesto en evidencia que esto no es así, ya que en sociedades permisivas con las conductas sexuales de los niños esta etapa no existe. "Ésta es el fruto de la educación de

[34] Ob. Cit., GUERRA. A., pág. 68

nuestra sociedad que tiende a reprimir y sancionar la conducta sexual infantil”[35].

Rigurosos estudios muestran como el niño en edad escolar conoce ya el carácter erótico y sexual de sus tocamientos, que puede presentarse tanto en solitario como en grupo. Los niños escogen al compañero dependiendo de su contexto social en que se encuentren. Los niños que se educan en internados o colegios exclusivamente de niños o niñas, escogerán como compañeros de juegos eróticos a niños del mismo sexo. Esta conducta de tipo homosexual no tiene ninguna relación con una conducta homosexual en la vida adulta.

A los once años muchos niños (as) dicen haberse besado con compañeros de distinto sexo y expresan estar enamorados o tener novio (a). No existe por lo tanto una fase de latencia en cuanto a sexualidad.

7.4. DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

Uno de los aspectos que influye de forma decisiva en la capacidad de relación social del niño es el establecimiento de sólidos vínculos afectivos. “El hecho de que un niño haya establecido fuertes vínculos afectivos en la infancia facilitará sus relaciones sociales posteriores”[36]. El desarrollo social y emocional se da en tres contextos, los que en orden de importancia son: el hogar, la escuela y el barrio. “La relación con los padres sigue siendo la base para enfrentar los desafíos de una socialización cada vez más exigente”[37]. Sin embargo, la escuela representa el escenario de mayor exigencia social, donde el niño debe

[35] Ob. Cit., FERRÉ MARTÍ. J. M., pág. 395
[36] Ob. Cit., FERRÉ MARTÍ. J. M., pág. 394
[37] Ob. Cit., NELSON, pág. 304

demostrar y demostrarse que es capaz de hacer amigos, ser aceptado y querido por sus pares, cumplir con las expectativas que sus padres y profesores tienen puestas en él y saber levantarse frente a los pequeños tropiezos.

Otros adultos surgen como nuevos modelos de conducta para el niño: profesores, deportistas, etc. Los amigos, poco a poco adquieren mayor importancia, hasta convertirse en su principal referente social, ocupando gran parte de su tiempo libre y de energías con ellos. Sus opiniones, críticas y alabanzas significan mucho, pues van dibujando su autoimagen.

El niño comienza a tener mayor control sobre su conducta y junto a la conciencia de esta capacidad de autocontrol, pueden aparecer actos compulsivos o movimientos motores repetitivos o tics. Estos últimos reflejan que el niño está sometido a un considerable grado de tensión. Hay que tener presente que en esta etapa el niño está sometido a una variado ámbito de preocupaciones, las cuales si no son sobrellevadas en forma adecuada, determinan ansiedad y síntomas asociados.

7.5. COMPORTAMIENTO

"La aceptación de los compañeros se vuelve cada vez más importante durante los años de edad escolar. Los niños pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de "un grupo". Hablar acerca de estos comportamientos con el niño permitirá que éste se sienta aceptado en dicho grupo, sin cruzar los límites de los patrones de comportamiento en la familia"[38].

[38] SANTROCK. W. J., Psicología de la educación, 2ª edición, Editorial Mc Graw Hill, pág. 74

Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niños de esta edad típicamente hablan de lo "extraños" y "feos" que son los miembros del sexo opuesto. Los niños se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa o robar son todos ejemplos de comportamientos que los niños en edad escolar pueden “ensayar” a medida que aprenden a negociar las expectativas y normas establecidas por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Los padres deben manejar estos comportamientos en forma privada (para que los amigos del niño no lo molesten), aplicar un castigo que guarde relación con el comportamiento y mostrar perdón.

La capacidad para mantener la atención es importante para alcanzar el éxito tanto en la escuela como en el hogar. Un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea apropiada durante al menos 15 minutos. Hacia la edad de 9 años, un niño debe ser capaz de enfocar su atención durante aproximadamente una hora.

Para el niño, es importante aprender a hacerle frente al fracaso o la frustración sin perder la autoestima o desarrollar un sentido de inferioridad.

7.6. DESARROLLO DE VALORES

A esta edad, el niño observa los patrones de otros, ya sea para evitar el castigo o para obtener recompensas. En este nivel el niño responde a las reglas culturales y a las etiquetas de bueno y malo, correcto o incorrecto.

Empieza a desarrollarse en él la capacidad de asumir roles, de asumir diferentes perspectivas, dicha capacidad es fundamental para el crecimiento del juicio moral.

Dentro de las primeras reglas que el niño interioriza en esa edad, se encuentran las prohibiciones: no mentir, no robar, no desobedecer etc., una vez aprendidas se mostrará estricto e inflexible; es decir, si una cosa está mal, siempre estará mal, el niño aún no es capaz de asimilar y discernir las condiciones particulares que pueden concurrir en cada situación.

8. INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR

A pesar de que la escolarización obligatoria supone una ampliación considerable de los contextos de socialización externos al hogar, cobrando una importancia creciente, la familia continúa ejerciendo una influencia notable sobre el niño.

"Se parte en todo momento de considerar, por eso, a la familia como una institución social desde su carácter como sostén biológico, afectivo, económico del sujeto y a la vez por su dinámica interna, como un grupo a través del cual el sujeto adquiere las cualidades primarias de subjetividad que lo distinguen como ser social, portador en sí mismo de las características principales que lo distinguen como perteneciente a un determinado régimen social"[39].

[39] MAZA. T. y VALLEJO. A., Familia y rendimiento académico. Revista de Educación y Desarrollo, Nº 5, México 2006, pág. 15

En la edad escolar, los patrones generales de influencia de las prácticas educativas de los padres sobre la autoestima, dependencia, motivación de logro del niño, etc., continúan siendo válidos (con referencia a la edad preescolar).

Encontramos continuidad, por ejemplo, en el hecho de que los niños educados en ambientes democráticos siguen manteniendo las características positivas detectadas en los años preescolares; si además los padres han mantenido exigencias de conducta madura y una consistente exigencia de cumplimiento de reglas, la capacidad de los niños para tomar iniciativas, asumir el control de situaciones y esforzarse en las actividades cotidianas, es aún mayor.

Si en la familia, durante la etapa preescolar el niño ha resuelto la problemática de conquistar un lugar propio, no interfiriendo las relaciones entre sus padres u otros miembros adultos de su grupo familiar , lo que le conduce a no tener una relación de competencia (en la que compite con uno de ellos en tanto gana el favor del otro); es decir, supera con ayuda de los padres, una relación lineal con estos; por una relación triangular, llega a la escuela con todos los poros abiertos para aprender todo lo nuevo que le espera. La competencia legítima es con sus iguales para ganar un lugar entre ellos y situarse de un modo auténtico en el grupo escolar; así puede lograr mejores habilidades sociales que lo sitúan en el lugar de los niños que tienen éxito en la escuela.

Generalmente los padres que puedan lograr esta triangulación son los que facilitan el tránsito hacia el nuevo espacio escolar.

En otros campos, como es el de la influencia en el comportamiento agresivo, sí se da un cambio evolutivo. El control estricto sin explicación de las normas se asociaba durante los años preescolares con niños dóciles, no agresivos; este patrón continúa siendo así solo si se ve acompañado de niveles razonables de afecto, ya que, si esto no sucede, es decir, si junto a un comportamiento autoritario se da falta de afecto, comienzan a aparecer comportamientos antisociales; en concreto, el castigo, especialmente el castigo físico, encuentra una conexión particularmente acusada con la agresividad del niño, en cuanto que estos pueden ver en sus padres agresivos un modelo de comportamiento por imitar, siendo a veces frecuente que se manifiesten como dóciles en el contexto de la familia, pero agresivos en otros ambientes (en la escuela, con los iguales).

Las prácticas educativas que los padres desarrollan con sus hijos están determinadas por una serie de factores que se pueden dividir en tres grupos:

8.1. Factores relacionados con el niño. edad, sexo, orden de nacimiento (los padres tienden a ser más inseguros con el primogénito; son más directivos, utilizan estrategias verbales más elaboradas con ellos), características de personalidad.

8.2. Factores relativos a los padres. sexo, experiencia previa como hijos y como padres, características de personalidad, nivel educativo (son los padres con más años de escolarización los que se sienten más

protagonistas del desarrollo de sus hijos y sostienen expectativas de logro más altas).

8.3. Factores relacionados con la situación en la que se lleva a cabo la interacción. características físicas de la vivienda, contexto histórico, etc.

9. ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

El periodo escolar comienza a la edad de 6 años, momento en el que el niño inicia la escuela, y termina con la aparición de los caracteres sexuales secundarios (comienzo de la pubertad). Este periodo finaliza entre los 10 y 12 años para las niñas y 12 a 14 para los niños.

De los 6 a los 10 años el niño sigue un crecimiento lento y mantenido y tiene un aumento progresivo de la actividad física. Durante la época escolar el consumo de snacks, aumenta de manera considerable por lo que es necesario limitar este tipo de consumo ya que lo que contienen estos alimentos llamados “chatarra” son, elevadas cantidades de grasa saturada, azúcar, colesterol y escasos micronutrientes.

Al comenzar el colegio el niño tendrá una actividad intelectual importante, es importante resaltar que el cerebro demanda al rededor del 20% de la energía que utiliza el resto del organismo, la misma la obtendrá principalmente de los hidratos de carbono provenientes de la dieta, aportados por cereales, frutas y vegetales mayoritariamente.
“Una correcta nutrición es deseable a cualquier edad, la población escolar despierta un especial interés ya que esta es un elemento fundamental

para un buen desarrollo somático y psicomotor, sobre todo en esta edad."[40]

Las necesidades de nutrientes de un niño van de acuerdo con los cambios en sus proporciones de crecimiento, lo cual quiere decir que un bebé necesita más calorías en relación con su talla de las que necesitará un preescolar o un niño en edad escolar. Las necesidades de nutrientes se incrementan de nuevo, a medida que los jóvenes se aproximan a la adolescencia.

Una adecuada nutrición puede ser tomada desde distintas formas, en términos generales, una nutrición saludable debe ser parte integral de la vida diaria de las personas, debe comenzar desde la lactancia, para garantizar que desde esta corta edad se vayan incorporando al convivir diario del individuo y contribuir a su bienestar fisiológico mental y social.
"Los niños en edad escolar crecen lenta pero continuamente y es muy importante que reciban la cantidad y calidad de nutrientes que serán imprescindibles para su desarrollo normal."[41]

Es un hecho científicamente probado que cuando baja el nivel de azúcar o nivel de glicemia en la sangre, el organismo se protege, ahorrando las energías disponibles y entonces la distracción, la somnolencia, la incapacidad de concentración son la defensa del niño.

---

[40] ESPOL, "Campaña para Prevenir la Nutrición Saludable a Nivel Escolar en la Ciudad de Guayaquil", Guayaquil 2011, pág. 7. Disponible en: http://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/10518/1/cap1.pdf
[41]TORRES. M., Nutrición en Edad Escolar, Disponible en: http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=7958

Un desayuno consistente es necesario, pero también está comprobado científicamente que cada tres horas, el nivel normal de azúcar en la sangre decae, es lo que se denomina “hambre de corto plazo” y el escolar aun habiendo desayunado apropiadamente debe consumir alimentos, para continuar activo, atento y aprender.

Un almuerzo o una pequeña merienda durante la jornada escolar de cuatro horas y más son indispensables.

“El estado nutricional en condiciones normales es el resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y la cantidad de nutrientes en la dieta y por su utilización completa en el organismo.”[42]

“Generalmente un niño sano seguirá una curva de crecimiento individual, aunque la ingesta de nutrientes puede ser diferente para cada niño. Los padres y tutores deben proporcionarle al niño una dieta apropiada para su edad y deben ofrecer una amplia variedad de alimentos para asegurar que esté recibiendo suficiente nutrición”[43].

Una alimentación inadecuada puede causar serios problemas con el crecimiento y desarrollo de los niños, un niño con una alimentación deficiente puede experimentar fatiga y no ser capaz de participar totalmente el aprendizaje en la escuela; además una mala alimentación

---

[42] Aliméntate Ecuador, Disponible en: http//ecuador.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentación-escolar/introducción.

[43] Stettler N, Bhatia J, Parish A, Stallings V. Feeding healthy infants, children, and adolecents.In:Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, eds. Nelson Textbook of Pediatrics., “Crecimiento y Desarrollo normales”, 19th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011: chap 42., Actualizado el 02/01/2012. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002456.htm-19k, Accedido el 19 de abril 2012.

puede hacer que el niño tenga mayor posibilidad de resultar enfermo y ausentarse de la escuela.

Los niños que no reciben una nutrición suficiente tienen patrones de crecimiento deficientes y un bajo rendimiento escolar. Obtener suficiente cantidad de una buena variedad de opciones alimentarias es importante para el desarrollo intelectual del niño. El desayuno tiene una particularidad importancia porque los niños pueden sentirse fatigados o somnolientos y desmotivados cuando el desayuno es muy pequeño o no desayunan nada, se ha comprobado claramente la relación existente entre el desayuno y el mejoramiento en el aprendizaje.

El desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales suficientes, que permiten establecer con certeza la interrelación que existe entre la nutrición y el rendimiento intelectual del niño en la edad escolar. Casi todos los estudios realizados en niños de edad escolar, se basan en la apreciación de crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas (peso/talla), que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia permiten establecer con bastante aproximación, si existe un crecimiento físico normal o por el contrario un retardo o una aceleración en la velocidad de crecimiento.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen vacios de conocimiento, debido a quizá a la complejidad de los factores comprometidos (genético, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales), que dificultan su evaluación e interpretación y, por tanto, el diseño de investigaciones relevantes sobre este tema.

“En un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influenciada por su estado nutricional previo, y el ambiente psicosocial que enmarca su crecimiento y desarrollo.

Los requerimientos nutricionales varían dependiente de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen, es por eso que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación inadecuada, por consiguiente durante estas importantes etapas de la vida del niño/a no hay que bajar la guardia. Es importante proveerlos de nutrientes que los ayuden a realizar sus actividades diarias”[44]. De igual manera tener claro que una buena alimentación les permitirá desempeñar actividades provechosas que vale la pena estimular, como el deporte, la música, los trabajos artísticos entre otros.

Existen maneras fáciles y sencillas para tratar de erradicar, o mejorar en algo la nutrición de los niños en edad escolar, la falta de publicidad y difusión sobre que alimentos se debe consumir, hacen que ignoremos los alimentos adecuados que ayudan a una buena nutrición y por ende un crecimiento y desarrollo normales; para mejorar la nutrición en los escolares, basta que en cada escuela o colegio haya una adecuada información sobre la buena alimentación escolar.

[44] RAMOS. J., Tesis de Grado “Estado Nutricional y Rendimiento Académico Relacionados con el Consumo del Refrigerio Escolar de los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda Provincia de Bolívar 2001”, Riobamba 2011, pág. 14 – 15.

MATERIALES Y METODOS

METODOLOGÍA

Tipo de estudio: La presente investigación es de tipo descriptivo cuyo objetivo fue indagar los saberes y prácticas en alimentación/nutrición, para posteriormente establecer su influencia en el proceso de crecimiento y desarrollo de los alumnos de la escuela Fiscal Mixta "Francisco Campos", de la parroquia Tenta, cantón Saraguro, Provincia de Loja.

Área de estudio: Escuela Fiscal Mixta "Francisco Campos", de la Parroquia Tenta, Cantón Saraguro, institución que cuenta con 63 alumnos, seis docentes y seis grados.

NÚMERO DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA "FRANCISCO CAMPOS"

PARALELOS	NÚMERO ALUMNOS		TOTAL	NÚMERO DE DOCENTES
	MASCULINO	FEMENINO		
SEGUNDO DE BASICA	2	4	6	1
TERCERO DE BASICA	8	9	17	1
CUARTO DE BASICA	4	2	6	1
QUINTO DE BASICA	6	6	12	1
SEXTO DE BASICA	6	6	12	1
SÉPTIMO DE BASICA	4	6	10	1
TOTAL	30	33	63	6

Fuente: Registro de secretaria de la Escuela "Francisco Campos"

Universo: Lo constituyeron todos los alumnos/as, es decir 30 niños y 33 niñas matriculados/as, que asistieron a la escuela Fiscal Mixta “Francisco Campos” de la Parroquia Tenta, Cantón Saraguro, durante el año académico 2011 – 2012 y 52 padres de familia o cuidadores de los niños/as en estudio.

Unidad de Análisis

- Niños y niñas matriculados y matriculadas que asistieron al plantel, que fueron investigados e investigadas.

- Padres de Familia o cuidadores de los y las escolares que estuvieron matriculados y que asistieron regularmente al plantel educativo.

Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos

Las técnicas e instrumentos de investigación que se utilizaron, fueron la entrevista y el Test de valoración de crecimiento y desarrollo, los cuales fueron de vital importancia para el cumplimiento de los objetivos planteados.

Para el cumplimiento del primer objetivo “establecer los saberes y prácticas sobre alimentación y nutrición que mantienen los padres de familia de la escuela “Francisco Campos” de la parroquia de Tenta” se aplicó la técnica de entrevista cuyo instrumento fue el cuestionario de preguntas, el cual, previamente fue validado y posteriormente aplicado a los padres de familia de los niños/as que asistieron al plantel. Además se desarrolló y aplicó una entrevista a profundidad a los docentes que laboraron en el plantel, para poder determinar qué conocimiento tienen ellos y ellas sobre alimentación/nutrición durante la etapa escolar, información que fue de gran importancia ya que ayudó a complementar el análisis de ciertas tablas.

Para el cumplimiento del segundo objetivo “conocer las características del crecimiento y desarrollo de los escolares”, la información de peso y talla obtenida de cada estudiante, fue inscrita en una plantilla de registro de peso/talla, posteriormente fue graficada en las fichas de crecimiento estandarizadas del MSP (5 – 19 años) esto para analizar el crecimiento de los niños/as, el desarrollo fue analizado a través del Test de Esquemas Evolutivos planteado en el Manual de Normas para la Atención Materno Infantil.

Finalmente, para el cumplimiento del tercer objetivo, con los resultados obtenidos, se construyó una propuesta educativa sobre alimentación y nutrición en escolares de acuerdo al esquema del Ministerio de Salud Pública.

Plan de Procesamiento, Análisis e Interpretación de la Información

La información recogida a través de la entrevista aplicada a los padres de familia fue procesada para su tabulación y posterior presentación en cuadros estadísticos. En cuanto a la información obtenida de la entrevista a docentes fue utilizada para complementar el análisis de las tablas.

El peso y talla fue transcrita de la plantilla de registro y valorada de acuerdo a los estándares establecidos por el Ministerio de Salud Publica; el test que se utilizó para la evaluación del desarrollo fue tomado del "Manual de Normas para la Atención Materno Infantil, y de igual manera fue valorado en base a los datos obtenidos.

Finalmente toda la información fue analizada e interpretada con el soporte del marco teórico que fundamentó el presente proceso investigativo, para en una instancia final poder elaborar conclusiones y recomendaciones en torno a los resultados obtenidos.

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Luego de la recolección de la información, se procedió a procesarla, analizarla e interpretarla, en base a los objetivos planteados, obteniéndose los siguientes resultados:

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA O CUIDADORES DE LOS NIÑOS/AS

TABLA Nº 1

SABERES SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION QUE TIENEN LAS MADRES O CUIDADORES DE LOS NIÑOS/AS DE LA "ESCUELA FRANCISCO CAMPOS", TENTA 2012

SABE QUE ES ALIMENTACIÓN	F	%	SABE QUE ES NUTRICIÓN	F	%
SI	38	73.07	SI	17	32.69
NO	14	26.93	NO	35	67.31
TOTAL	52	100		52	100

Fuente: Entrevistas aplicadas a Jefes/as de Familia
Elaboración: La Autora

Como se puede observar en la presente tabla, de los 52 jefes/as de familia entrevistados, el 73.07% saben lo que es la alimentación, la definen como, "consumir alimentos los cuales aportan al organismo sustancias necesarias para vivir", mientras que el 26.93% tiene un conocimiento inadecuado de lo que es la alimentación. Con respecto a la nutrición el 67.31% de la población en estudio no tienen conocimiento sobre el tema, tan solo el 32.69º% sabe que la nutrición hace referencia a los "nutrientes que contienen los alimentos y su importancia para el desarrollo del cuerpo", dando a conocer con estos resultados que el mayor porcentaje de los jefes/as de familia saben que es la alimentación y desconocen el significado de nutrición, probablemente debido a la complejidad del término pues es menos conocido, además se debe tener en cuenta que son personas que viven en una zona rural, donde por lo general no

se tiene mucho conocimiento sobre temas de salud, y de lo poco que conocen es un saber ancestral, que es transmitido de generación en generación de padres a hijos.

Es importante tener presente que para saber lo que es la alimentación y nutrición se tiene que partir de la definición de “alimentos” que son los productos o sustancias de origen animal o vegetal que se ingieren por vía oral, que contienen nutrientes que sirven para formar tejidos, suministrar energía y mantener la vida. Los alimentos al ser ingeridos, aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida

Los seres humanos necesitan ingerir nutrientes del medio en el que habitan para sobrevivir, crecer y desarrollarse. La relación alimentación/nutrición depende de la forma en que nos alimentamos. En el momento que finaliza la alimentación empieza la nutrición, esta depende de la alimentación, mientras que la alimentación es un proceso voluntario y variable.

TABLA Nº 2

SABERES SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO QUE TIENEN LAS MADRES O CUIDADORES DE LOS NIÑOS/AS DE LA "ESCUELA FRANCISCO CAMPOS", TENTA 2012

SABE QUE ES EL CRECIMIENTO	F	%	SABE QUE ES EL DESARROLLO	F	%
SI	28	53.84	SI	8	15.38
NO	24	46.16	NO	44	84.62
TOTAL	52	100		52	100

Fuente: Entrevistas aplicadas a Jefes/as de familia
Elaboración: La Autora

Como se puede apreciar en la presente tabla el 53.84% de la población entrevistada manifiesta que el crecimiento es "aumento de estatura y peso" siendo este conocimiento adecuado, mientras que 46.16% tiene una concepción errada, definen al crecimiento como "incremento del apetito" y "cambios en la conducta del niño". El desconocimiento con respecto a desarrollo prima con un 84.62%, debido a que los entrevistados/as supieron mencionar que no habían recibido información sobre estos temas, y tan solo 8 persona correspondientes al 15.38% tenían un criterio correcto de lo que es el desarrollo.

El mayor porcentaje de los entrevistados tiende a confundir el crecimiento con el desarrollo, lo mismo pasa con la alimentación y nutrición ya que casi siempre se maneja estos términos como uno solo y como si su significado fuese el mismo, se suma a esto la poca información que se difunde sobre ellos y el medio rural en el que viven, siendo necesario para el mejoramiento de los conocimiento sobre estos temas, charlas por parte de los docentes, dirigidas a los niños/as y jefes/as de familia, encaminadas a dar a conocer sobre este tema, basándose en que el crecimiento es un proceso de incremento de la masa de un ser vivo, que se produce por el aumento del número de células o de la masa celular, y que el desarrollo se refiere a aspectos de diferenciación

de la forma o de la adquisición de nuevas funciones como resultado del aumento en madurez de las diferentes estructuras del organismo

TABLA Nº 3

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO/DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS DE LA "ESCUELA FRANCISCO CAMPOS", TENTA 2012

Importancia de la Alimentación/Nutrición	F	%
NINGUNA	0	0
POCA	1	1.92
MUCHA	51	98.08
TOTAL	52	100

Fuente: Entrevistas aplicadas a Jefes/as de familia
Elaboración: La Autora

En la siguiente tabla podemos observar que de los 52 entrevistados, 51 que corresponde al 98,08% conocen la importancia de la alimentación/nutrición, para el crecimiento y desarrollo; ellos supieron manifestar que ayudan a mantener una buena salud e interviene en el crecimiento y desarrollo del niño, esta información, algunos jefes/as de familia la adquirieron en su infancia, otros por los docentes que instruyen a sus hijos, los mismos que en una entrevista aplicada a ellos también, señalaron y recalcaron la importancia que tiene la alimentación/nutrición para un buen desempeño físico y mental del niño, tan solo el 1.92% indicó que no es importante ya que esta no influye en el crecimiento y desarrollo durante la infancia.

La alimentación juega un papel importante para que el crecimiento y desarrollo del niño se desenvuelvan normalmente, para ello es indispensable contar con el aporte de una dieta adecuada, en cuanto a calidad, cantidad y proporción armónica de sus componentes. Además es sabido que los requerimientos nutricionales se incrementan durante los periodos de crecimiento, de ahí que la falta de aporte de nutrientes durante estos periodos determina una afectación del crecimiento y en muchos casos carencias especificas.

TABLA Nº 4

ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN LOS HOGARES DE LOS NIÑOS/AS DE LA "ESCUELA FRANCISCO CAMPOS", TENTA 2012

Alimentos de Mayor Consumo	F	%
Cereal	51	98.1
Proteínas	49	94.2
Frutas	31	59.6
Leguminosas	35	67.3
Verduras	41	78.8
Hortalizas	43	82.7

Fuente: Entrevistas aplicadas a Jefes/as de familia
Elaboración: La Autora

En la presente tabla podemos observar que en la población de estudio el alimento de mayor consumo es el cereal (trigo, cebada, maíz, arroz) con un 98.1%, los cuales ayudan a mantener un crecimiento adecuado y desarrollar los músculos, cerebro, sangre, pelo, huesos, todo el cuerpo en general. Los alimentos de menor consumo fueron las frutas con un 59.6%, estas contienen vitaminas, minerales y fibra, necesarios para proteger contra las enfermedades, ayudan a curar las heridas, fortalecen las defensas del organismo, ayuda a mantener la vista sana y son esencial para el crecimiento y mantener una buena actividad física.

La mayoría de las personas no consumen una dieta adecuada y variada, existe un consumo bajo de futas y leguminosas, todo esto está influenciando en su crecimiento y desarrollo puesto que se observó un nivel de desnutrición alto con prevalencia en las niñas, y en relación con la talla se observa tallas bajas y baja severa en gran proporción. Si bien es cierto, la población en estudio vive en una zona rural donde generalmente se cultiva alimentos como frutas, vegetales, trigo, cebada; leguminosas como arveja, poroto, haba, en donde hay productos como la leche, quesillo, huevos, carne de los animales que tienen en

criaderos, se observó que la mayoría de los jefes/as de familia son personas de escasos recursos, los cuales sacan a la venta estos productos para poder tener un ingreso económico, por tal motivo consumen en mínima cantidad los productos que ellos cultivan, según supo mencionar el profesor Geovanny Ordóñez . A pesar de observar en la tabla cifras altas del consumo de los diferentes grupos alimenticios, es necesario aclarar que de cada grupo alimenticio se consumen únicamente dos o tres productos y los mismos todo el tiempo, no todos estos tienen las mismas propiedades, por tal motivo no están consumiendo una alimentación variada.

La nutrición durante la niñez ejerce mucha influencia, una alimentación sana en los primeros años asegura un crecimiento y desarrollo normal del niño. Los padres o personas encargadas del cuidado del niño deben saber que para el mismo, es fundamental comer alimentos saludables. “El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres son quienes pueden orientar qué y cómo deben comer los niños”[45]. Los hábitos alimentarios saludables son fundamentales desde la infancia, pero también es necesario además de este factor, contar con los recursos económicos suficientes para abastecerse de alimentos, poder tener una dieta variada, brindar el número de comidas recomendado y así mantener un adecuado crecimiento y desarrollo del niño.

[45] Mangialavory. Guadalupe, La alimentación en los niños, Edit. Castrell, Madrid 2009, pág 40

TABLA Nº 5

NÚMERO DE PORCIONES ALIMENTICIAS DIARIAS QUE CONSUMEN EN SUS HOGARES LOS NIÑOS/AS DE LA "ESCUELA FRANCISCO CAMPOS", TENTA 2012

Número de porciones alimenticias diarias	F	%
UNA	0	0
DOS	0	0
TRES	32	61.54
CUATRO	15	28.85
CINCO	5	9.61
TOTAL	52	100

Fuente: Entrevistas aplicadas a Jefes/as de familia
Elaboración: La Autora

Como podemos observar en la presente tabla los jefes de familia manifestaron que el 61,54% de los niños comen tres comidas principales al día, considerándolo normal para el medio en el que viven, pero no lo necesario para los requerimientos del niño, el 28.85% dieron a conocer que sus niños consumían alimentos en porciones de 4 veces al día, y tan solo el 9.61% le brinda de comer a sus niños 5 veces al día, siendo este un dato importante de señalar puesto que este es el número recomendado para que el niño que se encuentra en pleno proceso de crecimiento obtenga y pueda recuperar la energía que gasta en las actividades diarias que realiza y que deben ser repuestas constantemente. Es importante recalcar que en la entrevista aplicada a docentes del plantel, indicaron que la unidad educativa dispone del programa de alimentación escolar, el cual tiene como objetivo principal, contribuir al mejoramiento de la calidad y eficiencia de la Educación Básica mediante la entrega de un complemento alimenticio en zonas de pobreza específicos; gracias a él, los niños pueden acceder a una comida durante el receso escolar, la misma que les permite mantenerse activos y rendir académicamente.

La base para que un niño crezca sano y fuerte depende del tipo de alimentos y cuánto consuma de ellos, por tal motivo, si el niño come poco o demasiado repercute directamente en su salud, crecimiento y desarrollo. Es muy importante que no se confunda cantidad con calidad, es decir, que no solo debemos fijarnos en la cantidad de alimento que come el niño sino en que su alimentación sea balanceada e incluya todos los grupos de alimentos, como son la carne, el pollo, el pescado, el pan, los cereales, la leche, las frutas y verduras.

Además se debe recordar que la alimentación en porciones deficientes puede causar serios problemas en el crecimiento y desarrollo de los niños. En el caso de los niños/as en estudio se pudo determinar a nivel de los patrones de crecimiento, deficiencias como talla baja y peso bajo en las niñas. Un niño con alimentación deficiente puede experimentar fatiga y no ser capaz de participar totalmente del aprendizaje en la escuela; puede tener mayor posibilidad de resultar enfermo, ausentarse de la escuela y bajo rendimiento escolar.

TABLA Nº 6

FORMAS DE COMER DE LOS NIÑOS/AS DE LA "ESCUELA FRANCISCO CAMPOS", TENTA 2012

Formas de comer del niño	F	%
a. Come solo o acompañado	**0**	**0**
b. El niño recibe su propia porción	**51**	**98.08**
c. El niño come de su plato o comparte con algún familiar	**1**	**1.92**
TOTAL	**52**	**100**

Fuente: Entrevistas aplicadas a Jefes/as de familia
Elaboración: La Autora

Como se puede observar, el 98,08% de los encuestados indicaron que los niños reciben su propia porción a la hora de comer considerándolo como una practica favorable para el crecimiento/desarrollo y tan solo el 1,92% mencionó que su hijo comparte el plato con algún familiar, debido a las condiciones económicas en las que viven, cabe mencionar que este hecho no es favorable para el niño, ya que según en AIEPI, se recomienda la importancia de brindar una porción suficiente por el hecho de tal vez el niño no ingiera la cantidad suficiente de alimento que su cuerpo requiere, también recuerda que se debe alimentar activamente al niño/a, es decir, animarlo a comer y que el niño/a no compita con sus hermanos mayores por los alimentos de un plato común por lo que se le debe servir su propia porción.

RESULTADOS DE LAS GRAFICAS DE PESO Y TALLA

TABLA Nº 7

PESO DE LOS NIÑOS/AS DE LA "ESCUELA FRANCISCO CAMPOS", TENTA 2012 SEGÚN GRUPO ETARIO Y SEXO

SEXO / ESTADO NUTRICIONAL	EDADES																				TOTAL			
	6-7 AÑOS				7-8 AÑOS				8-9 AÑOS				9-10 AÑOS				10-12 AÑOS							
	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%
OBESISDAD											1	1.59							2	3.17			3	4.76
SOBREPESO																	1	1.59			1	1.59		
NORMAL	1	1.59	1	1.59	3	4.76	7	11.11			3	4.76	1	1.59	4	6.35	7	11.11	6	9.52	12	19.05	21	33.33
PESO BAJO	1	1.59	1	1.59	4	6.35	1	1.59	1	1.59			2	3.17			3	4.76			11	17.46	2	3.17
PESO MUY BAJO	2	3.17			2	3.17			1	1.59			3	4.76	2	3.17	1	1.59	2	3.17	9	14.29	4	6.35
TOTAL	4	6.35	2	3.18	9	14.28	8	12.7	2	3.18	4	6.35	6	9.52	6	9.52	12	19.05	10	15.86	33	52.39	30	47.61

Fuente: Registro de peso y talla de los niños/as
Elaboración: La Autora

En la presente tabla se puede observar el peso en relación al género y grupo etario, aquí podemos diferenciar que predomina el peso normal en el sexo masculino con un porcentaje del 33,33%, mientras que en el sexo femenino observamos un problema de salud ya que el 31,75% presentan peso bajo y peso muy bajo; cabe mencionar que dentro de estos se encontró un caso el cual no era por problemas nutricionales sino debido a una patología de origen genético; la obesidad que también constituye un problema de salud, se presenta únicamente en el 4.76%; lo que implica que más de la mitad del universo estudiado tiene un peso normal para la edad, lo que significa que se puede estar alimentando bien, mientras que la otra mitad tiene problemas de salud nutricional más acentuado en el sexo femenino; por lo que se puede determinar que el peso bajo se ve relacionado con las malas prácticas alimentarias de brindar al niño comidas en menor número al recomendado (5 veces al día), y que no disponen de una dieta en la

cual se incorporen todos los grupos alimentarios necesarios para su adecuado desenvolvimiento físico e intelectual; es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que el ejercicio pueden afectar los patrones de crecimiento de un niño/a.

TABLA Nº 8

TALLA DE LOS NIÑOS/AS SEGÚN GRUPO ETARIO Y SEXO

TALLA \ SEXO	EDADES																				TOTAL			
	6-7 AÑOS				7-8 AÑOS				8-9 AÑOS				9-10 AÑOS				10-12 AÑOS							
	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%	M	%
ALTA											1	1.59							2	3.17	0		3	4.76
NORMAL	1	1.59	1	1.59	2	3.17	5	7.94	1	1.59	3	4.76	1	1.59	4	6.35	7	11.11	4	6.35	12	19.05	17	26.98
BAJA	3	4.76	1	1.59	7	11.11	3	4.76	1	1.59			5	7.94	2	3.17	5	7.94	4	6.35	21	33.34	10	15.87
TOTAL	4	6.35	2	3.18	9	14.28	8	12.7	2	3.18	4	6.35	6	9.52	6	9.53	12	19.04	10	15.87	33	52.39	30	47.61

Fuente: Registro de peso y talla de los niños/as
Elaboración: La Autora

En la presente tabla podemos observar que la talla baja muestra mayor prevalencia con un 33.34% sobre todo en el sexo femenino, mientras que en el sexo masculino existe un porcentaje de talla normal del 26.98%, se debe mencionar que la talla baja de una persona viene determinada en los genes y su adecuada expresión depende de factores ambientales. La alimentación deficiente está afectando de forma directa en el crecimiento de los niños/as a pesar de que la mayoría recibe una propia porción de comida, su alimentación esta basándose en una dieta inadecuada y poco variada, rica en el consumo de cereales y proteínas que si bien es cierto son una fuente de energía, su consumo excesivo puede producir alteraciones metabólicas cuyas consecuencias en los niños son trastornos en el crecimiento; consumen en menor cantidad frutas y leguminosas que son una fuente de vitaminas, fibra y minerales esenciales para la nutrición del niño, este bajo consumo puede producir disminución de fitonutrientes y antioxidantes, por lo tanto las defensas del organismo se reducen notablemente. Recordemos que para que el organismo se desarrolle adecuadamente necesita de los 6 grupos alimenticios. Existen etapas del crecimiento y desarrollo que se van produciendo en sucesión ordenada, si bien con una variación temporal, hay que tener presente que el ritmo de crecimiento y

desarrollo es propio de cada niño, existe un orden de él, que permite evaluarlo. Por lo tanto más importante que comparar entre niños respecto a cuanto pesan o miden, o si se sientan o caminan, es apreciar en el niño individual cual ha sido su curva de crecimiento y desarrollo y su armonía con respecto a hitos generales.

Uno de los indicadores más importante de salud y bienestar del niño es el índice talla /edad, la estatura alcanzada a una edad determinada es como un corte transversal de toda la vida previa de un niño. El crecimiento estatural es un buen indicador de la calidad del ambiente en el cual ha vivido el individuo, correlacionándose claramente con el nivel socioeconómico y con el grado de desarrollo de un país. Por lo tanto un buen indicador de la historia nutricional de los niños que habitan un barrio, localidad o provincia, es su estatura, fundamentalmente en la etapa escolar. La presencia de talla baja significa que las condiciones en las que están siendo criados los niños son malas. En este sentido la salud y el bienestar de los niños requieren de acciones que permitan la prevención de enfermedades y a la vez un crecimiento adecuado.

RESULTADOS DEL TEST APLICADO A LOS NIÑOS/AS

TABLA Nº 9

DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS DE 6 – 7 AÑOS (SEGUNDO AÑO)

ACTIVIDADES	SI	%	NO	%	TOTAL	%
Sabe dibujar un triangulo	5	83.33	1	16.67	6	100
Define las palabras por su uso. (¿Qué es una naranja?. "para comer")	6	100	0	0	6	100
Sabe si es de mañana o de tarde	5	83.33	1	16.67	6	100
Dibuja un hombre con 12 detalles	0		6	100	6	100
Lee varios monosílabos: mí, perro, ve niño	6	100	0	0	6	100
Usa lápiz para escribir su nombre	6	100	0	0	6	100

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños/as
Elaboración: La Autora

En la siguiente tabla podemos observar que el 100% de los alumnos no saben dibujar un hombre con 12 detalles como lo deberían hacer para su edad, cabe resaltar que todos tienen la idea de que es un hombre, pero les falta reforzar el área psicomotriz para desarrollar esta actividad correctamente, mientras que al 16.67% le falta reforzar el área cognitiva puesto que esta implica la capacidad de recordar y saber de alguna manera orientarse en tiempo. En general la mayor parte de los niños muestra un buen desarrollo para su edad, sus maestros supieron mencionar que se encuentran muy satisfechos por el desempeño que han mostrado durante este año escolar.

TABLA Nº 10

DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS DE 7 – 8 AÑOS (TERCER AÑO)

ACTIVIDADES	SI	%	NO	%	TOTAL	%
Sabe contar de dos en dos y de cinco en cinco	16	94.12	1	5.88	17	100
Se anuda los cordones de los zapatos	17	100	0	0	17	100
Dibuja un rombo	14	82.35	3	17.65	17	100
Sabe que día de la semana es	17	100	0	0	1	100
Sabe leer	15	88.24	2	11.76	17	100
Sabe sumar y restar	17	100	0	0	17	100
No sustituye un sonido por otro al hablar	4	23.53	13	76.47	17	100
Suma números de una sola cifra	16	94.12	1	5.88	17	100
Resta números de una sola cifra	16	94.12	1	5.88	17	100
Dibuja un hombre con 16 deatlles	4		13	76.47	17	100

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños/as
Elaboración: La Autora

Podemos observar que 13 niños que representan el 76.47%, no sabe realizar el trazo de un hombre con 16 detalles como lo deberían hacer para su edad, pero el mismo porcentaje no sustituye un sonido por otro. Estas dos actividades van englobadas dentro del área psicomotriz que suponen una coordinación neuromuscular para llegar a adquirir destrezas como repetición o reproducción de gestos, sonidos, movimientos, trazos, etc. Tan solo el 5.88% de los niños tiene que mejorar el área cognitiva puesto que ésta hace referencia a la

capacidad de recordar o evocar ideas, materiales y fenómenos, supone memorización, es decir, reproducción de datos tal y como se le proporcionaron, los niños tienen que mejorar la materia de matemáticas ya que presentan problemas en la suma y resta.

TABLA Nº 11

DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS DE 8 – 9 AÑOS (CUARTO AÑO)

ACTIVIDADES	SI	%	NO	%	TOTAL	%
Define palabras sin referirse sólo a su uso (“¿Qué es una naranja?” “una fruta”)	6	100	0	0	6	100
Da una respuesta apropiada a una de las siguientes preguntas: “¿Qué debes hacer si: -has roto algo que le pertenece a otra persona?” -un compañero de juego te pega sin querer?”	6	100	0	0	6	100
Puede leer	6	100	0	0	6	100
Sabe sumar y restar. Está aprendiendo el proceso de “pedir prestado” y “llevar” en estas dos operaciones.	6	100	0	0	6	100

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños/as
Elaboración: La Autora

El 100% de los alumnos es decir 6 niños, en las edades comprendidas entre ocho y nueve años tiene un desarrollo adecuado, sus notas de primer y segundo trimestre reflejan esto, todos tienen promedio superior al 18/20, sus maestros mencionaron que son niños que se desenvuelven muy bien en clases y que seguramente no tendrán problemas en años superiores, además es un número menor de alumnos por lo que se puede trabajar adecuadamente con todos.

TABLA Nº 12

DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS DE 9 – 10 AÑOS (QUINTO AÑO)

ACTIVIDADES	SI	%	NO	%	TOTAL	%
Sabe el día, el mes y el año	11	91.67	1	8.33	12	100
Nombra los meses en orden	11	91.67	1	8.33	12	100
Forma una oración en la que participen 3 palabras	9	75	3	25	12	100
Sabe leer	12	100	0	0	12	100
Recuerda que hacían algunos personajes de la lectura	12	100	0	0	12	100
Sabe restar y multiplicar	11	91.67	1	8.33	12	100

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños/as
Elaboración: La Autora

En la presente tabla todas las actividades están relacionadas con el área cognitiva, podemos observar que el 75% es decir 9 niños de 12, saben formar una oración en la que participen 3 palabras, solo el 25% formó oraciones en las que se encontraban más de tres palabras, con estos niños se debería reforzar la materia de lenguaje, un porcentaje de 8.33% es decir 1 niño le falta mejorar la materia de matemáticas puesto que existen problemas con la resta y la multiplicación, en general casi todos los alumnos tienen un desarrollo adecuado para su edad.

TABLA Nº 13

DESARROLLO DE LOS NIÑOS/AS DE 10 – 12 AÑOS (SEXTO Y SEPTIMO AÑO)

ACTIVIDADES	SI	%	NO	%	TOTAL	%
Lee y comprende lo que quiere decir el párrafo	21	95.46	1	4.54	22	100
Puede contestar preguntas que se le haga sobre la lectura	21	95.46	1	4.54	22	100
Sabe multiplicar y dividir	18	81.82	4	18.18	22	100
Sabe escribir dictado	20	90.91	2	9.09	22	100

Fuente: Guía de observación aplicada a los niños/as
Elaboración: La Autora

Como podemos observar en la presente tabla el 18.18% le falta reforzar la materia de matemáticas, tan solo el 4.54% de los niños tiene problemas con la materia de lenguaje, estas actividades están incluidas dentro del área cognitiva, pero se trabajar con cada niño según la materia que presente problema. Son niños que están en años superiores y tienen que desenvolverse mucho mejor ya que están a punto de salir a secundaria y los conocimientos y desenvolvimiento a nivel académico debe ser superior.

PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVO

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos necesitan ingerir nutrientes del medio en el que habitan para sobrevivir, crecer y desarrollarse. Antes del nacimiento es la madre quien los provee. Luego del nacimiento, es el niño quien debe alimentarse. "Si la alimentación es insuficiente, entonces el niño no puede crecer y se enfermara, en cambio si el niño se alimenta en exceso, puede sufrir obesidad"[46].

El mejoramiento de las pautas alimentarías de los niños, así como la prevención, detección y tratamiento oportunos de la desnutrición, la vigilancia del crecimiento y desarrollo, constituyen componentes básicos de la atención primaria del niño. Sin embargo, las acciones sistémicas en materia de alimentación y nutrición han tenido, en general, carácter poco práctico, dado que tradicionalmente se ha orientado a la curación de enfermedades y no a su prevención.

Para revertir esta situación se requiere un enfoque objetivo e imaginativo de la salud infantil, apoyado por el conocimiento de las costumbres locales y prácticas, sin ideas preconcebidas, adoptadas en otros lugares industrializados.

Como padres o personas encargadas del cuidado del niño, se debe saber que para los niños es fundamental comer alimentos saludables pero, los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben comer. "El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que

[46] CAMPBELL. A., KELLEHER. K., Tratado de Pediatría, Tomo I, Editorial Medico Panamericana, Buenos Aires 2009, pág. 233

no sólo enseñan con el ejemplo, sino que los padres son quienes pueden orientar qué y cómo comen los niños[47].

La correcta alimentación de los niños debe comenzar desde muy temprana edad, "asegurando que los primero 6 meses SOLO TOMEN LECHE MATERNA, las veces que el niño pida (8 veces o más por día)"[48]. A esta etapa le sigue la incorporación paulatina de alimentos acordes con la edad del niño, sin interrumpir la lactancia hasta por lo menos los dos años de vida.

Ya en la edad escolar, los niños están totalmente empapados de los hábitos alimentarios de la familia tanto por la calidad como por la forma en que esos alimentos son consumidos; por tal motivo, las recomendaciones generales para los niños también son importantes para toda la familia.

OBJETIVOS:

- Proporcionar una guía de información sobre alimentación y nutrición adecuada para un crecimiento y desarrollo saludables durante la etapa escolar, a los padres de familia, niños/as y docentes.
- Contribuir a ampliar los conocimientos sobre este importante tema y tratar de mejorar la calidad de vida de niños/as.
- Sensibilizar a la familia sobre la importancia que tiene la alimentación y nutrición para un crecimiento y desarrollo saludables

INFORMACION SOBRE ALIMENTOS

"Los alimentos son definidos como productos o sustancias de origen animal o vegetal que se ingieren por vía oral, que contienen nutrientes que sirven para

[47] MANGIALAVORY. Guadalupe, La alimentación en los niños, Edit. Castrell, Madrid 2009, pág 40
[48] Carnet de Salud del Niño, MSP DEL ECUADOR, 2011.

formar tejidos, suministrar energía y mantener la vida"[49]. Los alimentos al ser ingeridos, aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida.

En la naturaleza existen seis tipos de nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua; cada uno de ellos desempeña una función específica en el organismo, a saber:

ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN ENERGÍA: Estos alimentos proveen la energía para el funcionamiento de distintos órganos y la formación de nuevos tejidos, posibilitando el crecimiento. Entre estos tenemos:

Carbohidratos: Constituyen la fuente principal de energía de una dieta habitual. Se clasifican en: carbohidratos simples y complejos.

- **"Carbohidratos Simples. Consumo máximo 6 cucharaditas diarias**: Los alimentos ricos en carbohidratos simples son: azúcar, panela, miel.

- **Carbohidratos Complejos. Consumo 6 a 10 porciones diarias**

  Entre los alimentos ricos en carbohidratos complejos se encuentran: cereales (centeno, quinua, avena, trigo, cebada, arroz, maíz y sus derivados); raíces y tubérculos (remolacha, zanahoria blanca, papa, oca, camote, mashua, yuca mellocos, papa china, jícama, plátano); leguminosas secas (fréjol, arveja, chocho, haba, soya, garbanzo, lenteja)

[49] MSP, Serie Guías Alimentarias para los niños y adolescentes de la sierra, Quito 2008, pág. 3.

y frutas (oritos, maqueños, plátano de seda, plátano verde, barraganete)" [50]

Grasas: Los alimentos ricos en **grasa** son una fuente importante de provisión de energía, son indispensables para el normal funcionamiento del organismo, deben ser **consumidos en forma equilibrada**, es decir no debe haber ni déficit ni exceso.

Las grasas también tienen una función en el proceso de crecimiento especialmente en el desarrollo del sistema nervioso, el metabolismo celular y la síntesis de hormonas. Además actúan como vehículo para el transporte de ciertas vitaminas como la A, que son esenciales para la salud.

A las grasas podemos encontrarlas en ciertos aceites como el de palma, coco, oliva, maní, canola, girasol, maíz y soya. En aceites de frutas secas, en los pescados de agua fría, atún, sardina, trucha, salmón que contiene ácidos grasos omega3 que ayudan a disminuir los niveles de colesterol. También podemos encontrarlos en los productos lácteos (leche, queso yogurt) carnes y aves.

Cuando se consumen en exceso contribuyen a elevar el colesterol sanguíneo, y se relacionan con el aparecimiento de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

ALIMENTOS FORMADORES Estos alimentos forman la estructura del cuerpo, pertenecen a este grupo:

---

[50] Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Nutrición, Manual de Capacitación en Alimentación y Nutrición para el personal de Salud "Saber Alimentarse", Quito 2006, pág. 12 – 13.

Proteínas: Son necesarias para crecer bien y desarrollar los músculos, cerebro, sangre, pelo, huesos, y todo el cuerpo en general; pueden ser de origen animal o vegetal.

- **Proteínas de origen animal**

Tienen un alto costo, por lo que son poco accesibles. Los alimentos ricos en proteínas animales son: la leche y derivados, las carnes y los huevos.

Leche. Consumo 2 a 4 porciones diarias: La leche y sus derivados como yogurt, quesillo y queso que aportan proteínas de buena calidad. Además son fuente de minerales como el calcio, fósforo y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes, ayudan a prevenir la osteoporosis en la etapa adulta y en la vejez; es una buena fuente de vitamina A, K y B2.

Carnes. Consumo 2 a 4 porciones de carne diarias: Las carnes de cualquier tipo (vaca, pollo, aves, pescado, cerdo, borrego, chivo, cuy conejo) son ricos en proteínas, estas proveen además, hierro, zinc y vitamina B, siendo pobres en calcio.

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

El pescado es rico en aceites de excelente calidad que contribuyen al desarrollo del cerebro y evita las enfermedades del corazón. Las vísceras se les conoce con el nombre de menudencias y son: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas. Aportan nutrientes como hierro, vitamina A y complejo B." [51]

Las aves; su carne y huevos sirven de alimento, proporcionan proteínas, niacina, vitamina B6 y B12, hierro, zinc y fósforo; la mayor parte de la grasa está en la piel de éstos. Aves de corral son: el pollo, pavo, pato, ganso.

Huevos. Consumo 1 diario: La yema provee hierro y vitaminas; también contiene colesterol, por ello es preferible consumirlos cocidos y no fritos.

- **Proteínas de Origen Vegetal (Proteínas Incompletas)**

Son de menor costo y por lo tanto más accesibles para la población, entre estas tenemos: cereales (avena, arroz, trigo, maíz, centeno, quinua), leguminosas (habichuelas, garbanzos, arvejas, habas, fréjol, sarandajas, lentejas y soya), frutos secos y semillas (nueces, almendras, avellanas, maní, ajonjolí, linaza, semillas de girasol y calabaza).

ALIMENTOS PROTECTORES: Estos alimentos protegen de enfermedades y regulan las funciones dentro del cuerpo. Se encuentran presentes en las frutas y verduras, proveen vitaminas (A, C, etc.) y minerales (potasio, calcio, hierro, zinc, cobre, flúor).

[51] Ibidem, MSP, pág. 10

Frutas. Consumo 3 a 5 diarias: Contienen vitaminas, minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener una buena salud.

Las fruta como la guayaba, naranja, piña, limón, mandarina, manzana contienen vitamina C, que ayuda a curar las heridas y además fortalece las defensas del cuerpo. El mango, la papaya, tomate de árbol, guineo, taxo, durazno y uvillas aportan con vitamina A, es importante para tener la vista sana, ayuda al crecimiento y desarrollo. Las frutas de color amarillo, anaranjado, rojo y verde oscuro tienen propiedades beneficiosas para el organismo y protegen contra enfermedades infecciosas y otras como el cáncer.

Verduras y Hortalizas. Consumo 3 a 5 porciones diarias: Las verduras son vegetales que proveen de vitaminas, minerales y fibra. "Es importante que se consuma a diario, porque al igual que las frutas ayudan a prevenir muchas enfermedades" [52], aportan calcio, hierro, fosforo, que son mejor aprovechados por el organismo si se consumen conjuntamente con algún alimento de origen animal como: carne, leche, huevo, pescado.

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

Las verduras frescas aportan vitamina C, que ayudan al crecimiento, protegen las encías y cicatrizan las heridas. Estas son: cebolla de hoja, apio, acelga, espinaca, lechuga, coliflor, col, brócoli, nabo, alcachofa, culantro, perejil, nabo, hojas de rábano, entre otras.

---

[52] Ibidem, MSP, pág. 8.

Las hortalizas dentro de estas tenemos: jícama, tomate, pepino, choclo, haba, tierna, fréjol tierno, calabaza, zapallo, berenjena, achocha, cebolla de bola, ajo, camote, yuca, rábano, zanahoria, remolacha, pimiento, berenjena.

NECESIDADES NUTRICIONALES PARA EL NIÑO Y LA NIÑA EN EDAD ESCOLAR

La alimentación durante la edad escolar y la adolescencia debe ser similar a la alimentación de una persona adulta activa. Sin embargo "el niño requiere una cantidad adicional de calorías debido a su rápido crecimiento. Los hábitos alimenticios y las preferencias por determinados alimentos están asociados a costumbres tempranas y a influencias familiares."[53] Los niños comen lo que ven comer a sus familiares. Los padres deben saber que sus hijos, cuando sean mayores, condimentaran con sal o con azúcar sus comidas si comían con estos aditivos cuando eran pequeños. La preparación de comidas sin aditivos durante la infancia construye las bases para una alimentación saludable en la vida adulta.

"Requisitos de una buena alimentación durante esta etapa:

- Proteínas de buena calidad en cada comida
- Leche y alimentos lácteos bajos en grasas
- Vegetales con mucha vitamina A
- Frutas con vitamina C
- Pan integral o cereales
- Aceites vegetales con alto contenido de grasas poliinsaturadas
- Carne (cuatro porciones por semana)

[53] Ob cit., CAMPBELL. A., KELLEHER. K., pág. 232

- Pescado (buena fuente de grasas poliinsaturadas) una o dos veces por semana.
- Aves de corral (bajas en grasa) una o dos veces por semana.
- Vegetales de color verde oscuro, de hojas, o de color amarillo intenso (mínimo cuatro veces por semana, preferentemente una vez por día).
- Huevos (como máximo cuatro por semana)"[54].

Una alimentación equilibrada debe limitar el consumo de carnes grasas, productos lácteos altos en grasas y huevos. Se debe estimular el consumo de pescado y sustitución de los aceites vegetales y las margarinas por manteca, manteca de cerdo y otras grasas saturadas.

Sumado a lo antes mencionado, "Es importante recordar que el número de comidas recomendadas en un escolar es de **cinco veces al día:** el desayuno, un refrigerio en la mañana, el almuerzo, un refrigerio en la tarde y la cena sin prescindir de ninguna de ellas"[55]. La alimentación de los niños debe ser balanceada y suficiente para cubrir sus requerimientos nutricionales. El desayuno, almuerzo y cena deben contener los nutrientes básicos: agua, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; además, fibra. Los refrigerios no necesitan aportar todos los nutrientes; su función es proporcionarles energía para continuar las actividades propias de la edad.

Además del número de comidas adecuado, estas comidas deben ser dadas en porciones individuales, Según en AIEPI, se recomienda la importancia de brindar una porción suficiente por el hecho de tal vez el niño no ingiera la cantidad suficiente de alimento que su cuerpo requiere, también recuerda que

---

[54] Ibídem, CAMPBELL. A., KELLEHER. K., pág. 232 - 233

[55] MARTINEZ. R., TORRES. M., "Alimentación Saludable tu mejor Opción", Loja 2010, pág. 14, Disponible en :http://www.alimentosecuador.com/descargas/bt4d8262d646db8_consumidor.pdf

se debe alimentar activamente al niño/a, es decir, animarlo a comer y que el niño/a no compita con sus hermanos mayores por los alimentos de un plato común por lo que se le debe servir su propia porción.

ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

Una alimentación equilibrada es importante, ni un solo tipo de alimento, ni un solo grupo de alimentos puede ofrecer todos los nutrientes que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo apropiados. Una alimentación equilibrada incluye alimentos energéticos, formadores y protectores necesarios para formar la estructura del cuerpo, para proveer de energía, para el funcionamiento de órganos y tejidos, regular las funciones de corporales y proteger al organismo de enfermedades.

La alimentación es completa si diariamente se incluyen alimentos de todos los grupos y es variada si se reemplazan entre sí los alimentos pertenecientes a un mismo grupo. Además, para alimentar bien a los niños y a toda la familia siempre es conveniente:

- "Acompañar las comidas con agua, jugos evitando bebidas azucaradas
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos
- Ofrecer frutas como postre y/o colaciones todos los días
- Evitar el consumo muy frecuente de fiambres, embutidos y comida chatarra
- Evitar productos salados
- No comer frente al televisor, y usar este momento para dialogar y compartir con los niños
- No usar la comida como premio o castigo"[56]

[56] Ob. Cit., MANGIALAVORY. Guadalupe, pág 41

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si el niño es pequeño o un adolescente, se puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

Las cinco mejores estrategias son éstas:

- "Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar las peleas por la comida.
- Involucrar a los niños en el proceso"[57].

[57] Galvin. Mary, Alimentación Saludable, Vol 30, Madrid 2009, pág. 16

METODOLOGÍA

Los conocimientos sobre el tema fueron transmitidos de forma verbal, con la ayuda de diapositivas las cuales fueron expuestas de forma ordenada para tratar de no causar confusión en los oyentes. La explicación verbal jugo un papel muy importante durante toda la exposición del tema, pues se realizaron preguntas las cuales fueron respondidas con la mayor claridad posible, finalmente se repitió la idea principal del tema para dejar clara su importancia.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	TIEMPO		
	Noviembre 2012		
	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22
Preparación de la Charla Educativa	15H30 pm		
Reunión con el Director de la escuela “Francisco Campos”		10H00 am	
Convocatoria hablada, dirigida a los niños para que informen a los padres de familia sobre la Charla Educativa sobre Alimentación/Nutrición para un Crecimiento y Desarrollo adecuados en la Edad Escolar.		13H00 pm	
Charla Educativa dirigida a los Padres de Familia y niños.			08H00 am

CONCLUSIONES

- Los padres de Familia así como los niños y niñas tienen poco conocimiento sobre el tema impartido en la charla educativa.

- La Charla Educativa sirvió de mucha ayuda, ya que los padres de familia y los niños/as pudieron conocer más sobre este tema el cual tiene mucho interés.

- Los padres de familia y los alumnos/as fueron muy participativos y pudieron llenar sus expectativas.

RECOMENDACIONES

- Que los docentes de la Escuela “Francisco Campos” impartan charlas frecuentemente sobre Alimentación y Nutrición tanto a padres de familia como a niños/as, para que así no exista desconocimiento sobre el tema.

- Ya que el Sub Centro se encuentra ubicado cerca de la Escuela, que el Equipo de Salud y Planta Docente de la Institución Educativa, trabajen conjuntamente en la elaboración de charlas sobre temas de salud que beneficien a los alumnos/as.

FOTOGRAFIAS DE LA CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES

GRÁFICO Nº 1

Fuente: Fotografía tomada durante la Charla Educativa,
Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 2

Fuente: Fotografía tomada durante la Charla Educativa,
Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 3

Fuente: Fotografía tomada durante la Charla Educativa,
Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 4

Fuente: Fotografía tomada durante la Charla Educativa,
Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 5

Fuente: Fotografía tomada durante la Charla Educativa,

Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 6

Fuente: Fotografía tomada durante la Charla Educativa,

Elaboración: La Autora

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación se puede observar que la influencia de los saberes y prácticas alimentarias inciden en el crecimiento y desarrollo de la población infantil en estudio. Tenta es una comunidad del cantón Saraguro que incentivó para realizar el presente trabajo debido a que es una zona rural y cuenta con una combinación de culturas como son la indígena y la mestiza; las cuales por razones culturales tienen diferente forma de alimentar a sus hijos, una de ellas, es la que se puedo evidenciar al través del consumo de una dieta rica en cereales (trigo, cebada, maíz y arroz) y proteínas, observándose carencia en cuanto a ingesta de frutas y leguminosas, es así que ingieren una dieta poco variada. Un estudio realizado por Ordóñez en Chimborazo en la comunidad de Tunshi San Nicolás menciona que "la alimentación en aquella población se basa en la ingesta de cereales y leguminosas, presentando un déficit de nutrientes esenciales en la dieta, necesarios para los escolares y el grupo familiar"[58]. Se pudo determinar que el saber que ellos tienen sobre alimentación es, comer alimentos para aportar al organismo sustancias necesarias para vivir y como nutrición señalaron el mismo saber, dando a interpretar que falta conocimiento en cuanto a la diferenciación del tema. Así se debe mencionar que nutrición como término hace referencia a la absorción de nutrientes que contienen los alimentos y su importancia para el desarrollo del cuerpo. Con relación a la importancia que le dan a la alimentación, se puede apreciar que la mayoría considera que es fundamental en el crecimiento y desarrollo del niño, e influencia de manera imperante en la salud y bienestar del infante. Partiendo de este saber, se realizó un estudio en la universidad de Colombia en el cual se encontró que la alimentación es un factor para diferentes padecimientos en grados escolares, en otras investigaciones como en la universidad de Gran Bretaña señala que la

[58] ORDOÑEZ. S., Comportamiento Alimentario y de Salud de las Mujeres Indígenas embarazadas de la Comunidad de Tunshi-San Nicolás, Ecuador.PDF

alimentación es importante para un buen desempeño escolar, sobre todo el desayuno. Otro artículo realizado en España demuestra que cuando los niños no desayunaban bien no tenían la energía y vitalidad necesaria para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que exigen las actividades escolares”[59].

Por medio de los saberes y prácticas que fueron indagados en torno a alimentación/nutrición con relación al crecimiento se pudo determinar que en los niños hay presencia de peso normal en el sexo masculino del 33.33% en comparación al sexo femenino que se manifestó con solo el 19.05%; a pesar de estos datos existe un porcentaje elevado de peso bajo sobre todo en las mujeres con un 31.75%, además de talla baja representada con un 33.34% igualmente en el sexo femenino, por ello se considera que las prácticas de alimentación como una dieta deficiente poco variada, monótona, un número de comidas menor al recomendado, son las responsable del peso bajo y talla baja.

En este mismo contexto, con respecto al desarrollo, se observó, que los niños/as presentan un buen desenvolvimiento, teniendo que mejorar ciertas áreas como la psicomotriz, que supone una coordinación neuromuscular para llegar a adquirir destrezas como repetición, reproducción de gesto, sonidos, movimientos, trazos, etc. Y del área cognitiva que hace referencia a la capacidad de recordar o evocar idea, materiales y fenómenos, supone memorización, es decir, reproducción de datos tal y como se proporcionan; en esta área falta reforzar en las materias de lenguaje y matemáticas.

Lo poco que saben sobre alimentación/nutrición y su influencia en el desarrollo cognitivo hace que brinden a los niños alimento por una razón vana de comer por comer, más no por el valor nutricional que contienen, y por los beneficios

[59] “Alimentación en el Rendimiento Escolar”. BuenasTareas.com.02,2012. Consultado el 02,2012.http://www.buenastareas.com/ensayos/Alimentacion-En-El-Rendimiento-Escolar/3565510.html.

que brindan. El desarrollo cognoscitivo del niño en sí, carece de datos experimentales suficientes, que permiten establecer con certeza la interrelación que existe entre la nutrición y el rendimiento intelectual del niño en la edad escolar. Casi todos los estudios realizados en niños de edad escolar, se basan en la apreciación de crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas (peso/talla), que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia permiten establecer con bastante aproximación, si existe un crecimiento físico normal o por el contrario un retardo o una aceleración en la velocidad de crecimiento.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen vacios de conocimiento, debido a quizá a la complejidad de los factores comprometidos (genético, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales), que dificultan su evaluación e interpretación y, por tanto, el diseño de investigaciones relevantes sobre este tema.

“En un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influenciada por su estado nutricional previo, y el ambiente psicosocial que enmarca su crecimiento y desarrollo. Es así que con el presente trabajo se pudo interpretar que a pesar de que los niños no están recibiendo una nutrición adecuada existe un buen desenvolvimiento a nivel de desarrollo, con excepción de algunos casos con los cuales se debe trabajar para superar estas deficiencias.

Los requerimientos nutricionales varían, dependiente de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen, es por eso que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación inadecuada, por consiguiente durante estas importantes etapas de la vida del niño/a no hay que bajar la guardia. Es importante proveerlos de nutrientes que

los ayuden a realizar sus actividades diarias”[60]. De igual manera tener claro que una buena alimentación les permitirá desempeñar actividades provechosas que vale la pena estimular, como el deporte, la música, los trabajos artísticos entre otros.

[60] RAMOS. Jissela, Tesis de Grado “Estado Nutricional y Rendimiento Académico Relacionados con el Consumo del Refrigerio Escolar de los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda Provincia de Bolívar 2001”, Riobamba 2011, pág. 14 – 15.

CONCLUSIONES

Luego de los resultados obtenidos de la presente investigación se llega a las siguientes conclusiones:

- El 73.07% de los jefes/as de familia saben lo que es alimentación mientras que solo un 32.69% sabe lo que es la nutrición, con una tendencia a confundir los dos términos.

- Respecto al crecimiento la mayor parte de los jefes/as de familia lo entienden como el aumento de estatura y peso en un 53.84%, mientras que tan solo el 15.38% saben lo que es desarrollo, así mismo existe tendencia a la confusión en cuanto a crecimiento y desarrollo.

- El 98,08% de los entrevistados tienen un conocimiento adecuado de la importancia de la alimentación/nutrición para el crecimiento y desarrollo del niño, y solo un porcentaje mínimo expresa lo contrario.

- Los alimentos de mayor consumo son los cereales con un 98.1%, seguido por la ingesta de proteínas en un 94.2%, sumado a esto los alimentos de menor consumo son las frutas con un 59.6%, permitiendo determinar que la dieta es poco variada y deficiente.

- El 61.54% de los niños/as reciben un número de comidas de 3 veces al día, siendo estas las necesarias más no las recomendadas, tan solo el 9.61% recibe 5 porciones de comida al día siendo estas las recomendadas por el AIEPI para un adecuado desenvolvimiento físico y mental del niño.

- Un 98.08% manifestó brindar una porción individual para el niño a la hora de la comida, considerándolo adecuado, para evitar conflictos por alimentos y brindar una cantidad suficiente de nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, según el AIEPI.

- En lo referente a crecimiento mediante la evaluación antropométrica de los alumnos; se encontró que el 31.75% del sexo femenino presentan peso bajo, comparado con el sexo masculino en el cual predomina peso normal con el 33.33%. En lo referente a talla el 26.98% de los varones tiene talla normal mientras que en las mujeres prevalece la talla baja con un 33.34%.

- El desarrollo de los niños de 6 a 12 años es bueno, no existe ningún niño con problemas importantes de aprendizaje, aunque les falta reforzar pequeños detalles de las áreas psicomotriz como el desarrollo de trazos y del área cognitiva como las materias de matemáticas y lenguaje.

RECOMENDACIONES

- Que el Área de Salud Nº 10 del cantón Saraguro y sus respectivos Centros y Sub Centros de Salud implemente programas de Salud nutricional, para que estos sean difundidos por medio de los equipos de salud a escolares, padres de familia y población en general, para de esta manera contribuir a mejorar la Salud en este grupo de personas.

- Que el Área de la Salud Humana conjuntamente con la Carrera de EnfermerÍa, sigan mostrando interes por este tipo de investigaciones con propuestas de solución para que esta población mejore su forma de vida y salud.

- Brindar capacitación periódica a los docentes de las Instituciones Educativas sobre educación alimentaria para que puedan realizar tareas preventivas y tener un mejor abordaje sobre la nutrición y alimentación en las distintas etapas de la vida de los escolares.

- Brindar asesoramiento nutricional a los padres y madres de familia para que puedan ayudar a sus hijos a tener una correcta alimentación para un adecuado crecimiento y desarrollo, evitando enfermedades por carencia o exceso nutricional.

BIBLIOGRAFIA

LIBROS:

- ✓ ARANCETA. J., Nutrición en el niño y adolescente. Diálogos en Pediatría. Meneghello. Vol. XI, 1996, pág. 190

- ✓ BERARDI. M., GARCIA. N., "Características Alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad", Salta 2010, pág.14.

- ✓ CATTANI. Andreina, Características del crecimiento y desarrollo, 2007, pág, 37

- ✓ CAMPBELL. A., KELLEHER. K., Tratado de Pediatría, Tomo I, Editorial Medico Panamericana, Buenos Aires 2009, pág. 233

- ✓ Carnet de Salud del Niño, MSP DEL ECUADOR, 2011.

- ✓ CUSMINSKY. M., Manual de Crecimiento y Desarrollo del Niño, Publicación de la OPS, Segunda Edición, La Plata, Argentina 1994, pág. 3 – 4, 108

- ✓ FERRE MARTÍ J. M., Enciclopedia de la Psicología, Vol. 2, Barcelona España 1999, pág. 370

- ✓ GUERRA. A., El proceso de socialización en el desarrollo de la personalidad, 2007, pág 73

- ✓ GALVIN. M., Alimentación Saludable, Vol 30, Madrid 2009, pág. 16

- ✓ MANGIALAVORY. Guadalupe, La alimentación en los niños, Edit. Castrell, Madrid 2009, pág 40
- ✓ MSP, Serie Guías Alimentarias para los niños y adolescentes de la sierra, Quito 2008, pág. 3.
- ✓ Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Nutrición, Manual de Capacitación en Alimentación y Nutrición para el personal de Salud "Saber Alimentarse", Quito 2006, pág. 12 – 13.
- ✓ MSP, Programa Nacional de Control de Crecimiento y Desarrollo, Quito 1991, pág. 40.
- ✓ MSP, Manual de Normas para la Atención Materno Infantil, 2ª edición, Quito 1983, pág. 109 – 110
- ✓ MSP, Manual de Normas para la Atención Materno Infantil, 3ª edición, Quito 1988, pág. 138 – 139
- ✓ MAZA. T. y VALLEJO. A., Familia y rendimiento académico. Revista de Educación y Desarrollo, Nº 5, México 2006, pág. 15
- ✓ NELSON, Tratado de Pediatría. Primeros Años Escolares, Capítulo 14, XV Edición, México 1997, pág. 146
- ✓ PINEDA. L., SISVAN ESCOLAR, Protocolo de Vigilancia Epidemiológica y Nutricional para los Escolares. OPS Colombia. 1999, pag.7
- ✓ RAMOS. J., Tesis de Grado "Estado Nutricional y Rendimiento Académico Relacionados con el Consumo del Refrigerio Escolar de los

Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda Provincia de Bolívar 2001", Riobamba 2011, pág. 14 – 15.

- ✓ SANTROCK W. J., Psicología de la educación, 2ª edición, Editorial Mc Graw Hill, pág. 74

ARTÍCULOS TOMADOS DE INTERNET:

- ✓ Aliméntate Ecuador, Disponible en: http//ecuador.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentación-escolar/introducción.

- ✓ "Alimentación en el Rendimiento Escolar". BuenasTareas.com.02,2012. Consultado el 02,2012.http://www.buenastareas.com/ensayos/Alimentacion-En-El-Rendimiento-Escolar/3565510.html.

- ✓ BRAMSWIG. J., Estatura Alta y Estatura Baja, Alemania 2008, pág. 124. Disponible en: http://www.nestlenutrition-institute.org/intl/es/resources/library/Free/annales/a65_3/Documents/06%20Estatura%20baja%20y%20estatura%20alta.pdf

- ✓ CONTRERAS. A., Los Pueblos Indígenas y la Interacción Andina, Perú 2008, pág. 41. Disponible en: http://www.comunidadandina.org/Upload/201166161329libro_indigenas.pdf

- ✓ DUPRAZ. S., MACEDRA. G., "Semana de la Alimentación Saludable", Argentina 2010, pág: 4 – 5, Disponible en: http://estatico.buenosaires.gov.ar/areas/educacion/salud_escolar/alimentac_saludable_docentes.pdf?menu_id=33026

- ✓ ESPOL, “Campaña para Prevenir la Nutrición Saludable a Nivel Escolar en la Ciudad de Guayaquil”, Guayaquil 2011, pág. 7. Disponible en: http://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/10518/1/cap1.pdf

- ✓ GAÍNZA. G., La Práctica Alimentaria y la Historia. Revista Electrónica Semestral de Estudios Semióticos de la Cultura, N*2, España 2003, pág.5. Disponible en: http://www.ugr.es/~mcaceres/entretextos/pdf/entre2/gainza1.pdf

- ✓ HIDALGO. M.I., Nutrición en edad Escolar, Preescolar y Adolescencia, Madrid 2007, pág. 348, Disponible en: http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=m.i.%20hidalgo%2C%20nutrici%C3%B3n%20en%20edad%20escolar%2C%20preescolar%20y%20adolescencia%2C%20madrid%202007%2C%20p%C3%A1g.%20348&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.sepeap.org%2Fimagenes%2Fsecciones%2FImage%2F_USER_%2FNutricion_edad_preescolar_escolar_adolescente.pdf&ei=BEB2ULDpBYL68gTn4YC4Aw&usg=AFQjCNFCFQzfhKa35LCFmzRrLKrU2BB9zw

- ✓ MARTINEZ. R., TORRES. M., “Alimentación Saludable tu mejor Opción”, Loja 2010, pág. 14, Disponible en :http://www.alimentosecuador.com/descargas/bt4d8262d646db8_consumidor.pdf

- ✓ ORDOÑEZ. S., Comportamiento Alimentario y de Salud de las Mujeres Indígenas embarazadas de la Comunidad de Tunshi-San Nicolás, Ecuador.PDF

- ✓ Stettler N, Bhatia J, Parish A, Stallings V. Feeding healthy infants, children, and adolecents.In:Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB,

Stanton BF, eds. Nelson Textbook of Pediatrics., “Crecimiento y Desarrollo normales”, 19th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011: chap 42., Actualizado el 02/01/2012. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002456.htm-19k, Accedido el 19 de abril 2012.

- ✓ TORRES. M, Nutrición en Edad Escolar, Disponible en: http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=7958

ANEXO 1

UNVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

ENTREVISTA DIRIGIDA A JEFES Y JEFAS DE FAMILIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO CAMPOS" DE LA PARROQUIA TENTA, CANTON SARAGURO, PROVINCIA LOJA

OBJETIVO: Conocer cómo influye la alimentación y nutrición de los niños/as que asisten a este plantel, en su crecimiento y desarrollo.

DATOS GENERALES:
Fecha:……..
Encuestadora:...……..

DATOS DE IDENTIFICACION:
Nombre:…….. Edad…….
Instrucción:…… Ocupación:……..

1. ¿Qué significa para usted alimentación?
   a. Ingerir cualquier alimento sin importar si ayuda al desarrollo del organismo ( )
   b. Ingerir solo un grupo de alimentos: frutas, verduras, carnes, granos, etc. ( )
   c. Comer alimentos que aportan al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. ( )

2. ¿Qué es para usted la nutrición?
   a. Ingerir solo un grupo de alimentos: frutas, verduras, carnes, granos, etc. ( )
   b. Comer alimentos para aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir ( )
   c. Hace referencia a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y su importancia para el desarrollo del cuerpo ( )

3. ¿Qué importancia tiene la alimentación y nutrición en el crecimiento y desarrollo de su hijo/a?
   a. Ninguna ( )
   b. Poca ( )
   c. Mucha ( )

   Porque:……

4. ¿Cuántas comidas consume su hijo/a al día?
   a. Una ( )
   b. Dos ( )
   c. Tres ( )
   Otras:……..

5. ¿Cuáles son los alimentos de mayor consumo en su hogar?
   ……
   ……

6. ¿Cuál es la forma de comer del niño/a?
   a. Come solo o acompañado ( )
   b. El niño recibe su propia porción ( )
   c. El niño come de su plato o comparte con algún familiar( )

7. ¿Para mejorar los hábitos alimenticios de los niños/as que sugiere usted?
   a. Comer en unión con toda su familia ( )
   b. Que el niño coma solo ( )
   c. Que el niño coma solo la comida que a él le gusta sin importar si estos alimentos son los adecuados ( )
   d. Que el niño coma solo frutas y vegetales ( )
   e. Enseñar al niño/a a que ingiera alimentos variados desde temprana edad ( )

8. ¿Qué significa para Ud. crecimiento?
   a. Incremento de apetito ( )
   b. Aumento de estatura y peso ( )
   c. Cambios en la conducta ( )
   d. No conoce ( )

9. ¿Qué significa para Ud. desarrollo?
   a. Cambios en la forma de actuar y pensar ( )
   b. Aumento del apetito ( )
   c. Aumentar rápidamente de estatura ( )
   d. No conoce ( )

10. ¿Qué actividades realiza su hijo/a durante el día?
   ……
   ……
   Poco activo ( )
   a. Activo ( )
   b. Muy activo ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

UNVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

GUIA SEMIESTRUCTURADA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD DIRIGIDA DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO CAMPOS" DE LA PARROQUIA TENTA, CANTON SARAGURO, PROVINCIA LOJA

OBJETIVO: Conocer cómo se relaciona la alimentación y nutrición de los niños/as que asisten a este plantel con su crecimiento y desarrollo.

DATOS GENERALES:
Fecha:……..
Entrevistadora:…….

DATOS DE IDENTIFICACION:
Nombre:……..
Edad:……
Sexo:……

- ¿Qué es para usted la alimentación y nutrición y qué el crecimiento y desarrollo, en su opinión cual es la influencia que tiene la alimentación y nutrición sobre estos dos procesos?
  .....
  .....

- ¿Cuáles son los cambios que se producen en estas edades en relación a su crecimiento y desarrollo?
  .....
  .....

- ¿Qué tipo de información ofrece usted a los niños/as sobre alimentación y nutrición para un crecimiento y desarrollo saludables?
  .....
  .....

- ¿Existe programa de alimentación escolar, si existe qué mejoras se puede apreciar en los niños/as respecto a su crecimiento y desarrollo desde que reciben este programa?
  .....
  .....

- ¿Qué debería hacer el personal, directiva y docentes de la escuela para mejorar la alimentación/nutrición de los niños/as que asisten a esta institución?
  .....
  .....

.

ANEXO 3

PLANILLA DE REGISTRO DE PESO Y TALLA

Nombre:

Edad:

Peso:

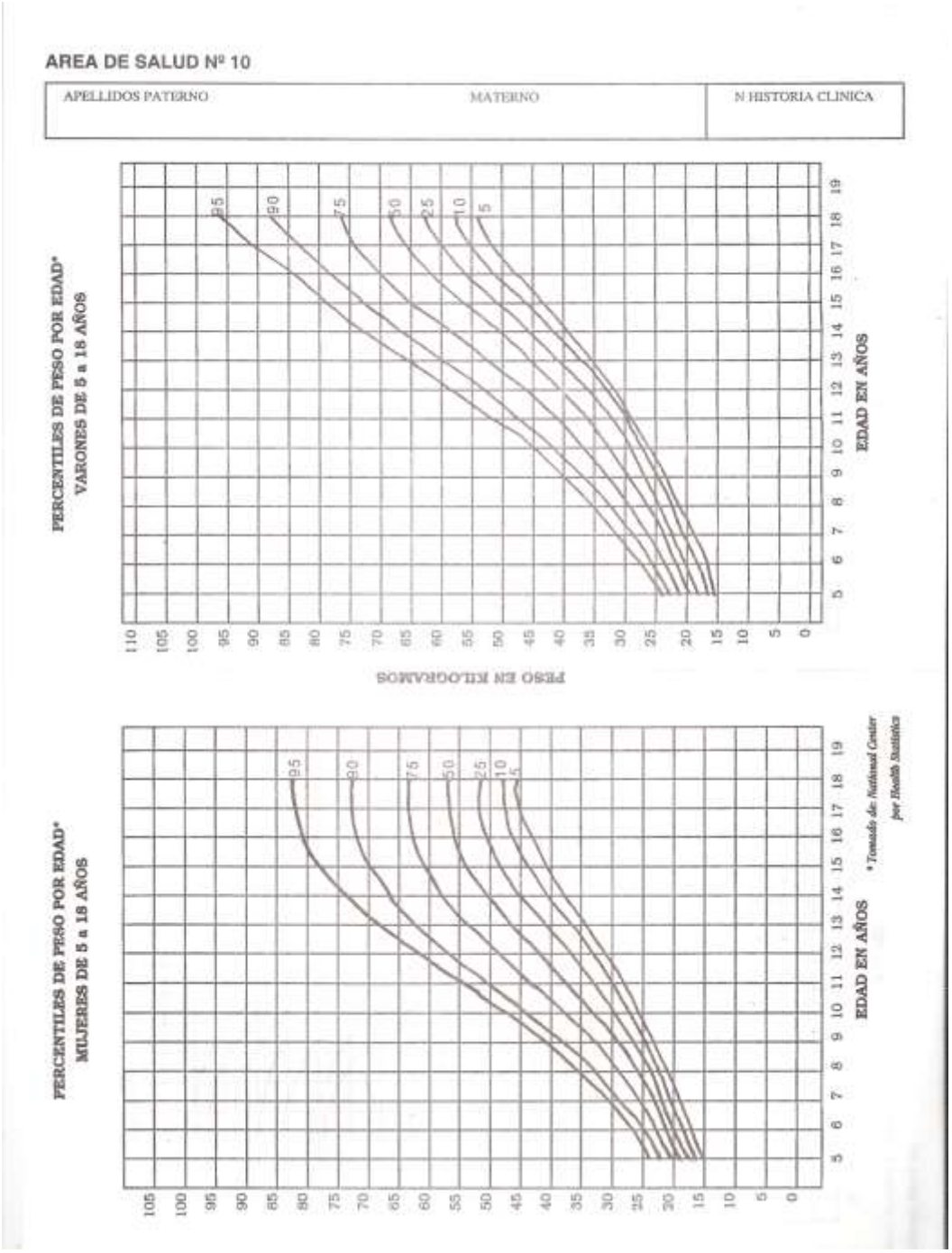
Talla:

OBESIDAD	
SOBREPESO	
NORMAL	
PESO BAJO	

TALLA ALTA	
NORMAL	
TALLA BAJA	

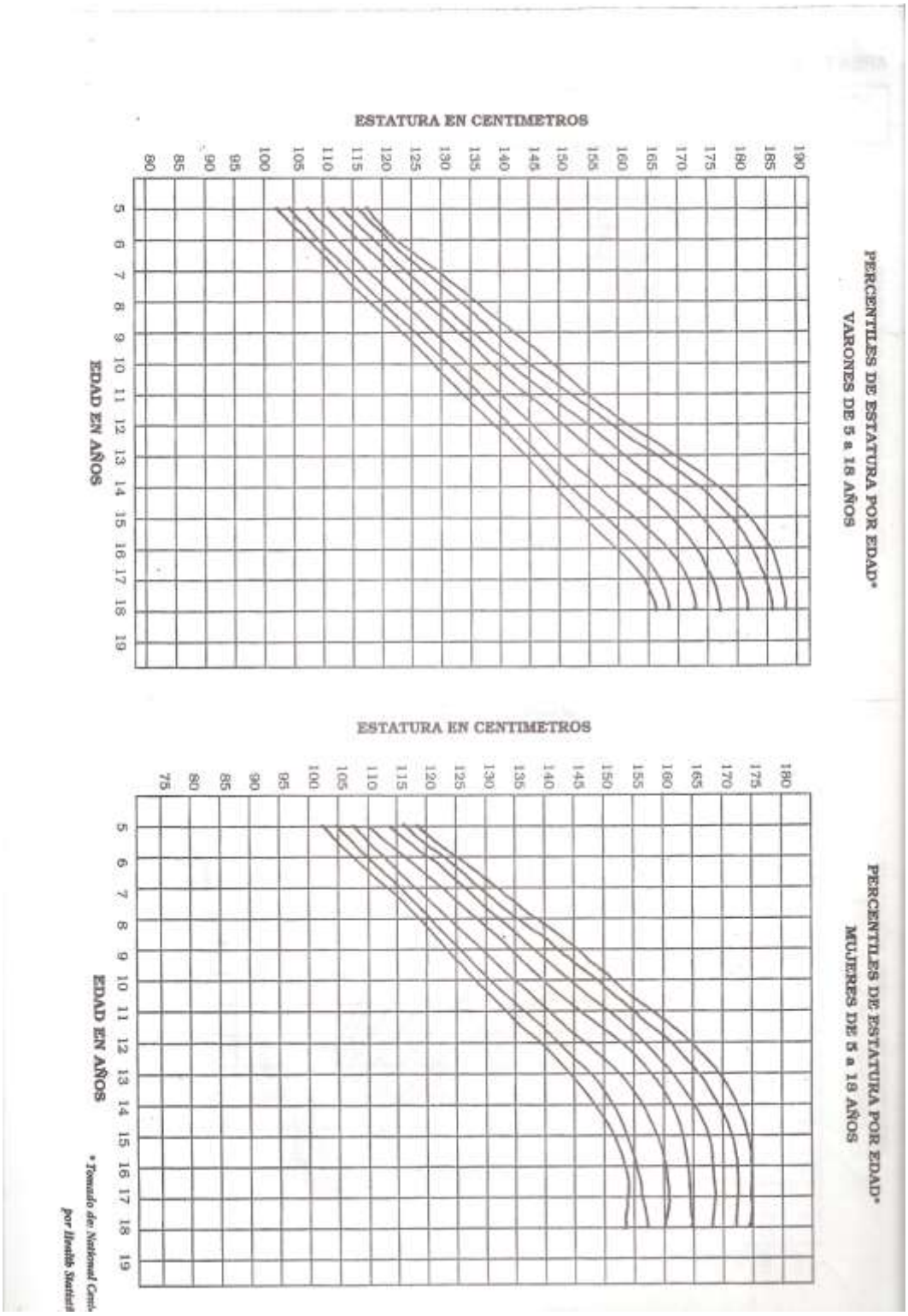
ANEXO 4

PESO PARA LA EDAD NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES



ANEXO 5

TALLA PARA LA EDAD NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES



ANEXO 6

UNVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

GUIA SEMIESTRUCTURADA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A NIÑOS/AS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA (6 A 7 AÑOS), DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO CAMPOS" DE LA PARROQUIA TENTA, CANTON SARAGURO, PROVINCIA LOJA

OBJETIVO: Conocer cómo se relaciona la alimentación y nutrición de los niños/as que asisten a este plantel, con su desarrollo.

DATOS GENERALES:
Fecha:……..
Entrevistadora:…….

DATOS DE IDENTIFICACION:
Nombre:……..
Edad:……
Sexo:……

1. Dibuja un triangulo

2. ¿Sabes que es una naranja; para qué sirve?

   SI ( ) NO ( )
   …….

3. ¿Sabes si es de mañana o de tarde?

   SI ( ) NO ( )

   Que es:……

4. ¿Dibuja un hombre?

5. ¿Puedes leer esto: **mí, perro, ve, niño**?

   SI ( ) NO ( )

6. ¿Escribe tú nombre?

   …….

ANEXO 7

UNVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

GUIA SEMIESTRUCTURADA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A NIÑOS/AS DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA (7 A 8 AÑOS), DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO CAMPOS" DE LA PARROQUIA TENTA, CANTON SARAGURO, PROVINCIA LOJA

OBJETIVO: Conocer cómo se relaciona la alimentación y nutrición de los niños/as que asisten a este plantel, con su desarrollo.

DATOS GENERALES:
Fecha:……..
Entrevistadora:…….

DATOS DE IDENTIFICACION:
Nombre:……..
Edad:……
Sexo:……

1. ¿Sabes contar de dos en dos y de cinco en cinco?

   De dos en dos SI ( ) NO ( )
   De cinco en cinco SI ( ) NO ( )

2. Sabe amarrarse los cordones de los zapatos

   SI ( ) NO ( )

3. ¿Dibuja un rombo?

4. ¿Sabe qué día de la semana es hoy?

   SI ( ) NO ( )

   Qué día es:……..

5. ¿Lee el siguiente párrafo?

   Lectura: Bolita es una gatita amarilla. Bebe leche. Duerme en una silla. No le gusta mojarse.

   SI ( ) NO ( )

6. ¿Suma lo siguiente?

7 + 4 =	SI ( )	NO ( )
6 + 7 =	SI ( )	NO ( )
6 – 4 =	SI ( )	NO ( )
8 – 3 =	SI ( )	NO ( )

7. ¿Repite lo siguiente?

Ratón, ropa, risa, rosario, rosa, radio

Si sustituye la l por r ( ) No sustituye la l por r ( )

8. ¿Suma lo siguiente?

2 + 2=	SI ( )	NO ( )
3 + 3=	SI ( )	NO ( )
2 + 4=	SI ( )	NO ( )

9. ¿Resta lo siguiente?

2 – 1=	SI ( )	NO ( )
3 – 2=	SI ( )	NO ( )
4 – 2=	SI ( )	NO ( )

10. ¿Dibuja un hombre?

ANEXO 8

UNVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

GUIA SEMIESTRUCTURADA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A NIÑOS/AS DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA (8 A 9 AÑOS), DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO CAMPOS" DE LA PARROQUIA TENTA, CANTON SARAGURO, PROVINCIA LOJA

OBJETIVO: Conocer cómo se relaciona la alimentación y nutrición de los niños/as que asisten a este plantel, con su desarrollo.

DATOS GENERALES:
Fecha:……..
Entrevistadora:…….

DATOS DE IDENTIFICACION:
Nombre:……..
Edad:……
Sexo:……

1. ¿Sabes que es una naranja?

   SI ( ) NO ( )

   Qué es.....…….

2. ¿Qué debes hacer si:?

   - ¿Has roto algo que le pertenece a otra persona?

     ……

   - ¿Un compañero de juego te pega sin querer?

     ……

3. ¿Lee el siguiente párrafo?

   Un perrito negro escapó de su casa. Jugó con dos perros grandes. Ellos se fueron. Empezó a llover. Él se puso debajo de un árbol. Quería volver a casa, pero no conocía el camino. Vio a un niño al que conocía. El niño lo llevo a su hogar.

   SI ( ) NO ( )

4. ¿Realiza las siguientes operaciones?

```
  67    SI  ( )  NO  ( )
+ 4
---------
```

```
   45      SI  ( )  NO  ( )
+  16
   27
--------------
```

```
  14      SI  ( )  NO  ( )
-  8
------------
```

```
   84       SI  ( )  NO( )
-  36
-----------------
```

ANEXO 9

UNVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

GUIA SEMIESTRUCTURADA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A NIÑOS/AS DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA (9 A 10 AÑOS), DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO CAMPOS" DE LA PARROQUIA TENTA, CANTON SARAGURO, PROVINCIA LOJA

OBJETIVO: Conocer cómo se relaciona la alimentación y nutrición de los niños/as que asisten a este plantel, con su desarrollo.

DATOS GENERALES:
Fecha:……..
Entrevistadora:…….

DATOS DE IDENTIFICACION:
Nombre:……..
Edad:……
Sexo:……

1. ¿Escribe la fecha del día de hoy?
   ……
2. ¿Escribe los meses del año?
   ……
   ……..
3. ¿Forma una oración en la que participen tres palabras?

   ……..
4. ¿Lee el siguiente párrafo?

   Seis niños levantaron una tienda de campaña a la orilla de un río. Llevaban alimentos para comer en el campo. Cuando el sol se ocultó, se metieron en la tienda para dormir. En la noche, llegó una vaca y empezó a comer hierba alrededor de la tienda. Los niños tenían miedo porque creían que se trataba de un oso.

   SI ( ) NO ( )
5. ¿Qué estaba haciendo la vaca de la lectura?
   ……..

6. ¿Realiza las siguientes operaciones?

5204 SI ( ) NO ( )
– 530
---

23 SI ( ) NO ( )
X 3
---

837 SI ( ) NO ( )
X 7

ANEXO 10

UNVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA

GUIA SEMIESTRUCTURADA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A NIÑOS/AS DE SEXTO Y SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA (10 A 12 AÑOS), DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANCISCO CAMPOS" DE LA PARROQUIA TENTA, CANTON SARAGURO, PROVINCIA LOJA

OBJETIVO: Conocer cómo se relaciona la alimentación y nutrición de los niños/as que asisten a este plantel, con su desarrollo.

DATOS GENERALES:
Fecha:……..
Entrevistadora:…….

DATOS DE IDENTIFICACION:
Nombre:……..
Edad:……
Sexo:……

1. Lee el siguiente párrafo y luego explica de que se trató.

> En 1807, Robert Fulton realizó el primer viaje largo en un barco de vapor. Recorrió doscientos cuarenta kilómetros remontando el río Hudson. El barco iba a ocho kilómetros por hora. Era la mayor velocidad que había desarrollado jamás un barco. En ambas orillas del río se reunia la muchedumbre para ver aquella nueva clase de barco. Tenían miedo de que su ruido y chapoteo alejaran a los peces.
>
> ……
> ……
> ……
> ……

2. ¿En qué río fue el viaje?

……

3. Realiza las siguientes operaciones:

420 x 29 ----------	SI ( ) NO ( )
9 / 72 =	SI ( ) NO ( )
31 / 62 =	SI ( ) NO ( )

4. Escribe el siguiente dictado:

……

……

ANEXO 11

GRÁFICO Nº 1

Fuente: Fotografía tomada a la Escuela "Francisco Campos" Tenta.
Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 2

Fuente: Fotografía de los Docentes de la Escuela "Francisco Campos" Tenta.
Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 3

Fuente: Fotografía tomada a los niños/as de la Escuela "Francisco Campos" Tenta,
Elaboración: La Autora

GRÀFICO Nº 4

Fuente: Fotografía tomada a los niños/as de la Escuela "Francisco Campos" Tenta,

Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 5

Fuente: Fotografía tomada a los niños/as de la Escuela "Francisco Campos" Tenta,

Elaboración: La Autora

GRÁFICO Nº 6

Fuente: Fotografía tomada a los niños/as de la Escuela "Francisco Campos" Tenta,

Elaboración: La Autora