



**INSTITUTO TECNOLÓGICO  
“CORDILLERA”**

**CARRERA: “DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL”**

**INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO  
COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y  
SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS  
DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV  
“SEMILLAS DE ESPERANZA” DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DEL  
D.M.Q AÑO LECTIVO 2013-2014.**

Proyecto de investigación previo para la adquisición del Título de Tecnóloga en  
“Desarrollo del Talento Infantil”

**AUTOR:** Linda Sucety Cázares Rosero

**TUTORA:** Lcda. Ximena Romo

**Quito** Abril 2014



## CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELLECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, el estudiante Linda Sucety Cazares Rosero, por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el "CEDENTE"; y, por otra parte, el INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CORDILLERA, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominará el "CESIONARIO". Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

**PRIMERA: ANTECEDENTE.**- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera de análisis de sistemas que imparte el Instituto Superior Tecnológico Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnóloga en Desarrollo del Talento Infantil, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DEL D.M.Q AÑO LECTIVO 2013-2014, el cual incluye la creación y desarrollo del programa de ordenador o software, para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno. b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cordillera se desarrolla la creación del programa de ordenador, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

**SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.**- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del programa de ordenador descrito en la Cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial (código fuente, código objeto, diagramas de flujo, planos, manuales de uso, etc.).El Cesionario podrá explotar el programa de ordenador por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autoriza o prohibir, entre otros: a) La Reproducción

---

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"

del programa de ordenador por cualquier forma o procedimiento; De ordenador; d) Cualquier transformación o modificación del programa de ordenador; e) La protección y registro en el IEPI el programa de ordenador a Nombre del Cesionario; f) Ejercerla protección jurídica del programa de ordenador; g) Los demás derechos establecido en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

**TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.-** El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del programa de ordenador que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad de la guía

**CUARTA: CUANTIA.-** La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

**QUINTA: PLAZO.-** La vigencia del presente contrato es indefinida.

**SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.-** Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas: a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de La Cámara de Comercio de Quito; f) El idioma del arbitraje será el español; y, g) La reconvención, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.



**SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.-** Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses. En aceptación firman a los 19 días del mes de Abril del dos mil trece

b) La comunicación pública del software; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler del programa

LINDA CAZARES

C.I. N° 040140849-7

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

CEDENTE

CESIONARIO



## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios quien con su infinito amor me brinda la oportunidad de continuar con mi vida y mis sueños.

A mi tutora la Lcda. Ximena Romo quien con su paciencia y sus sabios conocimientos me guio y me brindo su ayuda para realizar de mejor manera mi proyecto.

A mis padres Marco Cazares y Nelly Rosero quienes con su confianza y apoyo incondicional me permiten alcanzar mis metas y seguir adelante.

A mi hermana María José Cazares que con su compañía y fe en mi me impulsa a ser una mejor persona y un mejor ser humano.

A Carmita Ibufes quien con su bondad y su ayuda fue una guía en la elaboración de mi proyecto.

A mis amigos y a todas las personas que de una u otra manera me apoyaron y aportaron con un granito de arena a la culminación de mis estudios.



## **DEDICATORIA**

A Dios Todopoderoso quien ha sido siempre mi padre, mi ángel y mi amigo incondicional en los buenos y malos momentos.

A mis padres y hermanos que aunque están lejos me han demostrado su amor incondicional y se han convertido en el motor de mi vida y mis sueños.

A mi hermana María José Cazares una gran hermana y amiga quien ha puesto su confianza y su fe en mi a pesar de mis tropiezos.

A mi sobrino Evan Eliuth quien se ha convertido en una parte primordial en mi vida y a quien dedico todos mis logros.

A Gaby Bravo y Carmita Ibujes grandes amigas que han estado siempre ahí brindándome su ayuda de manera desinteresada y de corazón.



## INDICE GENERAL

<b>CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL ....</b>	<b>I</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>IV</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>V</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO .....</b>	<b>IX</b>
<b>EXECUTIVE SUMMARY .....</b>	<b>X</b>
<b>CAPITULO I .....</b>	<b>12</b>
<b>1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>12</b>
1.01 Contexto.....	12
1.02 Justificación .....	13
1.03 DEFINISION DEL PROBLEMA CENTRAL.....	14
Análisis de Fuerzas T .....	14
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>17</b>
<b>2. ANALISIS DE INVOLUCRADOS .....</b>	<b>17</b>
2.01 Mapeo de Involucrados.....	19
<b>CAPITULO III .....</b>	<b>22</b>
<b>3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS .....</b>	<b>22</b>
3.01 Árbol de Problemas.....	22
3.02 Árbol de Objetivos .....	23
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>25</b>
<b>4. ANALISIS DE ALTERNATIVAS .....</b>	<b>25</b>
4.01 Matriz de Análisis de Alternativas .....	25
4.02 Matriz de Análisis de Impacto de Objetivos.....	26
4.03 Diagrama de Estrategias.....	28
4.04 Matriz de Marco Lógico.....	29
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>30</b>



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"

<b>5. PROPUESTA.....</b>	<b>30</b>
5.01 Metodología .....	30
5.02 Metodología de Investigación .....	30
5.02.01 Inductivo .....	30
5.02.02 Deductivo .....	30
5.03 Técnicas de Investigación .....	30
5.04 Modalidad Básica de la Investigación .....	30
5.05 Técnicas de Investigación .....	31
<b>6.0 RECETARIO .....</b>	<b>32</b>
6.0.1 Pinchos de Frutas .....	33
6.0.2 Ensalada de Frutas .....	34
6.0.3 Crema de Zanahoria .....	35
6.0.4 Sopa de Verduras .....	35
<b>ENCUESTA.....</b>	<b>37</b>
5.07 RESULTADOS DE TABULACIÓN .....	39
<b>CAPITULO VI.....</b>	<b>53</b>
<b>ASPECTOS ADMINISTRATIVOS .....</b>	<b>53</b>
6.01 Recursos y Presupuesto .....	53
<b>CAPITULO VII.....</b>	<b>58</b>
7.01 CONCLUSIONES .....	58
7.02 RECOMENDACIONES .....	59
<b>GUÍA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE TRES AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" .....</b>	<b>60</b>
<b>NETGRAFÍA.....</b>	<b>108</b>



## INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1.	Clasificación por Sexo .....	39
FIGURA 2.	Por Edades .....	40
FIGURA 3.	Por Nivel de Instrucción .....	41
FIGURA 4.	Conocimientos Nutrición .....	42
FIGURA 5.	Conocimientos de Beneficios .....	43
FIGURA 6.	Alimentación Satisfactoria .....	44
FIGURA 7.	Productos .....	45
FIGURA 8.	Adecuada Nutrición .....	46
FIGURA 9.	Campañas de Nutrición .....	47
FIGURA 10.	Hábitos Alimenticios .....	48
FIGURA 11.	Conocimientos de Nutrición .....	49
FIGURA 12.	Talleres de Nutrición .....	50
FIGURA 13.	Nutrición con o sin dinero .....	51
FIGURA 14.	Lonchera Escolar .....	52
FIGURA 15.	Mapeo de Involucrados .....	104
FIGURA 16.	Árbol de Problema .....	105
FIGURA 17.	Árbol de Objetivos .....	106
FIGURA 18.	Diagrama de Estrategias .....	107

## INDICE DE TABLAS

TABLA 1.	Clasificación por Sexo .....	39
TABLA 2.	Clasificación por Sexo .....	40
TABLA 3.	Por Nivel de Instrucción .....	41
TABLA 4.	Conocimientos de Nutrición .....	42
TABLA 5.	Beneficios de Nutrición .....	43
TABLA 6.	Alimentación Satisfactoria .....	44
TABLA 7.	Alimentos del Hogar .....	45
TABLA 8.	Adecuada Nutrición .....	46
TABLA 9.	Campañas de Nutrición .....	47
TABLA 10.	Charlas de Alimentación .....	48
TABLA 11.	Conocimientos de Nutrición .....	49
TABLA 12.	Asistencia a talleres de Nutrición .....	50
TABLA 13.	Nutrición y dinero .....	51
TABLA 14.	Productos de la Lonchera .....	52
TABLA 15.	Implementos del Presupuesto .....	53
TABLA 16.	Recursos Necesarios .....	54
TABLA 17.	Cronograma .....	55
TABLA 18.	Definición del Problema Central de la Fuerzas T .....	92
TABLA 19.	Análisis de Involucrados .....	94
TABLA 20.	Matriz de Análisis de Alternativas .....	96
TABLA 21.	Matriz de Impacto de Objetivos .....	97
TABLA 22.	Matriz del Marco Lógico .....	99



## RESUMEN EJECUTIVO

Brindar una nutrición adecuada es una tarea de todos, sobre todo de los padres y madres de familia quienes son un guía en cuanto a la alimentación, educación y crecimiento del niño desde su concepción.

Es de vital importancia que durante los primeros años de vida el niño(a) reciba de manera continua los nutrientes que vayan de acuerdo a su edad y atapa de crecimiento.

Nutrientes como el hierro, vitaminas y minerales son primordiales en la dieta diaria de niño(a), ya que gracias a ellos el desarrollo cerebral y cognitivo es ideal, su aprendizaje y por ende su desempeño escolar será mejor.

El Ecuador de la mano con todos los ministerios quiere apoyar en la erradicación de la desnutrición infantil, por ello ha creado campañas dirigidas a sectores vulnerables y de bajos recursos.

La labor de la ciudadanía en general es informarse y aprovechar la ayuda que el gobierno brinda de manera gratuita a todos los sectores.

El Distrito metropolitano de Quito con la ayuda de sus autoridades impulsa campañas como “Acción Nutrición a una Desnutrición Cero” con el objetivo de que sectores vulnerables con altos índices de desnutrición y anemia se beneficien y erradique este problema nutricional.



La impulsación de talleres de capacitación dentro del CIBV "Semillas de Esperanza" dirigidos a padres y madres de familia y la creación del recetario va dirigida directamente a la erradicación de este problema.

### **EXECUTIVE SUMMARY**

Providing adequate nutrition is a task of everyone, especially fathers and mothers who are a guide in terms of food, education and growth of the child since its inception.

Is of vital importance that during the first years of life the child (a) receives continuously the nutrients that go according to their age and period growth.

Nutrients such as iron, vitamins and minerals are essential in the daily diet of the child, and that thanks to them the brain and cognitive development is ideal, their learning and thus their school performance will be better.

The Ecuador of the hand with all ministries wants to support the eradication of child malnutrition, why has created campaigns aimed at vulnerable and low income.

The work of citizenship in general is informed and takes advantage of the support provided by the Government free of charge to all sectors.

The Metropolitan District of Quito with the help of their authorities pushing campaigns as "Nutrition action to a zero malnutrition" with the aim that benefit vulnerable sectors with high rates of malnutrition and anemia and eliminate this nutritional problem.



The impulsacion of training within the "Seeds of hope" CIBV workshops aimed to fathers and mothers and the creation of the cookbook is addressed directly to the eradication of this problem.



## CAPITULO I

### 1. ANTECEDENTES

#### 1. 01 CONTEXTO

Proporcionar una adecuada alimentación es de gran importancia para que niñas y niños crezcan sanos y fuertes. Sencillamente, el cuidado de la dieta durante la infancia, incluso desde el vientre de la madre, se traduce no sólo en estatura ideal de acuerdo a la complexión y edad del menor, también contribuye al crecimiento de la masa cerebral y al desarrollo de aptitudes.

Por ello la madre como ente de desarrollo y crecimiento del niño es quien desde su concepción debe llevar una alimentación adecuada ya que cuando el pequeño no cuenta con la aportación de nutrientes requeridos durante los primeros años de vida, puede tener profundo efecto en su salud y en su capacidad para aprender, comunicarse, socializar, desarrollar habilidades mentales y adaptarse a nuevos ambientes.

Es necesario promover el cambio de hábitos alimenticios en las familias ecuatorianas, para lograr que la población más pobre y vulnerable en especial los niños(as) tengan acceso a una mejor alimentación como un derecho que debe respetarse y cumplirse.

Ecuador invirtió en 2012 un total de 34 millones de dólares para prevenir y reducir la desnutrición infantil, que en el país afecta a más del 20 % de los niños(as).

Campañas como "Acción Nutrición, hacia la desnutrición cero" tiene como finalidad erradicar la desnutrición crónica en bebés menores de un año hasta el 2015, además de reducir en un 50 % hasta el 2013 la anemia entre los menores de cinco años.



La Ministra de Inclusión Económica y Social MIES, Ximena Ponce y el Alcalde de Quito, Augusto Barrera se comprometieron a desarrollar acciones integrales para prevenir y disminuir la malnutrición en niños y niñas menores de 5 años de edad que habitan en los barrios urbanos del Distrito Metropolitano de Quito.

En El CIBV “Semillas de Esperanza” una Institución Gubernamental al servicio de las familias de escasos recursos económicos, las docentes encargadas de impartir sus conocimientos a los niños(as) reciben capacitación del Estado por medio del MIES quien se encarga de brindarles una guía nutricional que posteriormente aplican al momento de alimentar a los pequeños.

Los padres y madres de familia del CIBV “Semillas de Esperanza” recibirán durante el mes de junio una campaña de nutrición llamada Proyecto Alimentario Nutricional Integral (PANI) con el objetivo de prevenir y reducir la prevalencia de anemia y malnutrición en niños y niñas del CIBV.

Las autoridades del CIBV “Semillas de Esperanza” por su parte brindaran el apoyo y el material necesario para que estas campañas se lleven a cabo con el mayor cuidado y lograr de esta manera solucionar en gran parte la problemática que se presenta en cuanto a la nutrición de los niños(as) y de esta manera mejorar su desarrollo y aprendizaje.

## **1.02 JUSTIFICACIÓN**

Los primeros tres años de vida son los más importantes para el desarrollo, tanto mental como físico, por ende proveer una nutrición óptima antes de los años escolares y durante los mismos equipa el cerebro del niño para aprender cosas en cada año y desarrollarse en una forma saludable para apoyar este aprendizaje.

El problema nutricional más significativo en Ecuador es la desnutrición crónica en niños(as) menores de 5 años. A escala nacional 22 de cada 100 niños en estas edades sufren de desnutrición crónica.



El Ministerio Coordinador de Desarrollo Social junto al Ministerio de Salud Pública trabaja conjuntamente para combatir la mal nutrición con campañas dirigidas a las familias, niños (as), adolescentes y población en general.

Para lograr la meta de erradicar el problema de desnutrición en los niños(as) hasta los cinco años de edad, se realiza otras acciones como incrementar al 70% la cobertura de niños(as) y el número de atención del programa a una Desnutrición Cero y del Programa Fortificación casera Chispas.

En el CIBV “Semillas de Esperanza” ya se ha implementado Programas de Fortificación caseros llamado Chispas que son un suplemento de hierro que están recibiendo los niños diariamente durante cada comida, esto les ayuda muchísimo en su nutrición, crecimiento y desarrollo diario.

Todas son Campañas muy positivas para la población en todos los entornos tanto familia, educativo y social, ya que al recibir más información y ayuda de parte del gobierno, por medio de las campañas que imparte la alimentación es mucho mejor y los niños(as) crecen de manera más sana y feliz.

Por medio de la aplicación del proyecto dentro del CIBV “Semillas de Esperanza” se dará la creación de un recetario con alimentos sanos y nutritivos especialmente para los niños(as) que ayude a orientar tanto a los padres y madres de familia como a las autoridades y docentes del CIBV y empezar a darle uso para lograr un cambio positivo al momento de alimentar a los niños(as) y ver sus beneficios a futuro en su desarrollo y aprendizaje.

### **1.03 DEFINISION DEL PROBLEMA CENTRAL**

#### **ANÁLISIS DE FUERZAS T**

Dentro del Análisis de Fuerzas T tenemos como Situación Actual una desinformación de parte de los padres y madres de familia acerca de una adecuada nutrición para desarrollar el área cognitiva en niños(as) en su primera infancia, ya que dentro del CIBV “Semillas de Esperanza” los padres y madres de familia posiblemente no conocen mucho del tema, puesto que no reciben de manera

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV “SEMILLAS DE ESPERANZA” DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.



continua capacitación, por ende desconocen en parte como alimentar de mejor manera a sus hijos(as).

Como Situación Empeorada tenemos casos de desnutrición y bajo peso Cognitivo a causa de una deficiencia alimenticia, por ende los principales y más importantes alimentos que los niños(as) deben ingerir para mantener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable, están los carbohidratos, las frutas y verduras, los lácteos, carnes y grasas en cantidades moderadas para abastecer de vitaminas, hierro y minerales que todo niño(a) necesita para su crecimiento y desarrollo físico y mental.

El Apoyo de una adecuada alimentación para niños de tres años de edad es una Fuerza Impulsadora para mejorar en gran parte los hábitos alimenticios dentro y fuera del CIBV.

El Conformismo de parte de los padres y madres de familia al momento de alimentar a sus hijos(as), se torna una Fuerza Bloqueadora ya que los padres son quienes se encargan de alimentar a sus hijos y si no muestran preocupación por brindar una mejor nutrición los niños(as) tendrán problemas en cuanto a su crecimiento y desempeño académico.

Proporcionar un recetario de comidas sanas y nutritivas, destinado a padres y madres de familia del CIBV “Semillas de Esperanza” vendría a ser un apoyo nutricional para que conozcan y se informen de manera clara cuales son los alimentos más sanos para sus hijos(as) y en qué cantidad deben ser consumidos diariamente.

Nutrientes como hierro, vitaminas, minerales y carbohidratos son primordiales al momento de alimentar y nutrir al niño(a), ya que durante los primeros años de vida los pequeños necesitan ciertas cantidades de estos alimentos para que se dé un correcto desarrollo, motor, físico, psicomotriz y cognitivo.

Los carbohidratos sirven como fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales, las frutas y verduras que contienen altos



niveles de fibra, vitaminas y minerales, elementos importantes para que el cuerpo funcione bien y pueda protegerse de enfermedades, el calcio que interviene en la formación y mantenimiento de los huesos, alimentos primordiales en la dieta diaria dentro y fuera del hogar.

Los padres y madres de familia conocen de estos alimentos pero pocos saben sus beneficios dentro del crecimiento y desarrollo de sus hijos(as), por ello se busca implementar Campañas Internas de alimentación sana y nutritiva destinadas a docentes, autoridades y padres y madres de familia, con el fin de informar de manera clara y precisa todo lo que requiere una adecuada nutrición sus beneficios y logros en el desarrollo cognitivo y académico.

Frente a la poca información con que cuentan los padres y madres de familia del CIBV “Semillas de Esperanza” con la implementación de estas campañas buscamos erradicar en parte el problema y lograr un cambio positivo en cuanto a la presente y futura alimentación y nutrición de los niños(as).



## CAPITULO II

### 2. ANALISIS DE INVOLUCRADOS

Dentro del Mapeo de Involucrados tenemos como primer involucrado al Estado un Involucrado activo en lo que respecta a la nutrición infantil; con la ayuda de sus Ministerios como MIES, MSP y el INFA, encargados de mejorar las condiciones alimenticias de la población, en especial de los niños(as) de los Centros Infantiles del Buen Vivir.

Campañas como “Acción Nutrición, a una Desnutrición Cero” o Niño Esperanza fueron creadas principalmente para erradicar en gran número los índices de desnutrición infantil; informar y dar a conocer por medios televisivos, afiches y fuentes de información como empezar a cambiar los hábitos alimenticios, incluyendo en su dieta productos sanos, frescos y nutritivos en especial con los más pequeños

El ITSCO Instituto de Educación Superior que fue creado para brindar una educación de calidad orientada al mundo de hoy buscando ante todo educar a damas y caballeros de respeto y superación.

La Facultad de Educación, Carrera de Desarrollo del Talento Infantil fue creada con el fin de brindar una educación de calidad orientada principalmente al área infantil, sus necesidades, desarrollo y crecimiento desde su concepción.



Los Docentes personas capacitadas en su área y que al impartir sus conocimientos nos dan una orientación clara y precisa para lograr llevar a cabo todos y cada uno de los proyectos que se plantea y convertirnos en unos excelentes profesionales.

Todas y cada una de las asignaturas que se entrelazan en el cumplimiento del proyecto y que como estudiantes buscamos aprobar y sacar los mejores conocimientos para cumplir nuestras metas y ser unos profesionales capaces y listos para enfrentar el mundo competitivo que nos rodea.

CIBV “Semillas de Esperanza” una institución Gubernamental que recibe el apoyo del MIES, en cuanto se refiere a la alimentación de los niños(as), sueldos para autoridades y docentes y dotación de materiales.

El Centro Infantil del Buen Vivir “Semillas de Esperanza” está ubicado en Carcelén Bajo en un barrio con una situación económica media y media baja, es accesible para niños pobres de 6 meses a 4 años de edad, su coordinadora la Lic. Carolina de la Sala es encargada de controlar todo lo que respecta a inscripciones, alimentación, educación y desarrollo de los niños(as) a su cargo.

Las Familias quienes son el eje de la sociedad, dentro del CIBV” Semillas de Esperanza” que recibe la ayuda del MIES, las familias pertenecen a una situación económica media y baja, sus múltiples ocupaciones son las de amas de casa, albañiles, carpinteros y choferes oficios dignos, pero poco remunerados.



Dentro de las Autoridades del Centro Infantil tenemos a Lic. Carolina de la Sala especializada y graduada en la Carrera de Educación, presta sus servicios como coordinadora del CIBV "Semillas de Esperanza", vigilando de cerca el desarrollo, crecimiento y educación de los niños(as) a su cargo; percatándose que su labor sea la mejor y cumpla con todo lo que requiera el Centro para su normal funcionamiento.

Las Docentes o maestras encargadas; quienes están distribuidas en todos y cada uno de los grupos de acuerdo a su edad; la mayoría de estas maestras son únicamente bachilleres y cuentan solo con su experiencia de años de trabajo dentro del CIBV. Su labor se guía de una gran vocación y gusto por enseñar y educar de la mejor manera a los niños del Centro Infantil "Semillas de Esperanza".

Los niños y niñas a cargo del Centro oscilan entre los 6 meses a 4 años de edad, distribuidos en sus respectivas áreas; tenemos los bebés, los niños de 2 años, los de 3 años y los de 4 años con su respectiva maestra.

## **2.01 MAPEO DE INVOLUCRADOS**

Dentro de la Matriz de Análisis de Involucrados tenemos como actores involucrados al Estado y sus Ministerios de Gobierno quienes son los encargados de brindar un seguimiento y control permanente en cuanto a la educación, salud y bienestar social para la población, especialmente en los sectores más vulnerables.



Su interés primordial frente al problema de nutrición de la Niñez Ecuatoriana es proporcionar capacitaciones dirigidas a autoridades, docentes y a las madres y padres de familia, que abarquen temas como nutrición, sus beneficios y como mejorar los hábitos alimenticios en niños(as) desde sus primeros años de vida.

Uno de los mayores problemas que se puede observar es un desinterés por parte de los padres para mejorar esta problemática; por ende el Estado por medio de sus Ministerios ha creado Campañas televisivas que informen a toda la población los beneficios que nos traen una adecuada nutrición en el desarrollo, la salud y en el aprendizaje continuo de los niños, adolescentes y la población en general.

Uno de los mayores intereses es mejorar y erradicar este problema dentro y fuera de los CIBV dando más prioridad a los sectores más vulnerables, familias y niños(as) de bajos recursos económicos que por sus condiciones no pueden acceder fácilmente a la ayuda e información necesaria acerca del tema.

Los Padres y Madres de familia son uno de los Involucrados más importantes ya que ellos guían el crecimiento y desarrollo de sus hijos(as), por ende su interés ante todo es sugerir un buen desarrollo nutricional e intelectual de sus hijos(as), para ello se ha observado y llevado un control del problema de bajo peso que presentan algunos niños(as) dentro del CIBV “Semillas de Esperanza”.

El interés del proyecto es lograr despertar el interés en los padres y madres de familia para brindar una mejor alimentación y por ende nutrición de sus hijos, sin olvidarse de percatar que sus hijos reciban esta misma alimentación fuera del hogar.



El CIBV “Semillas de Esperanza” es un involucrado primordial en cuanto a la nutrición de los niños(as), por ende su interés como Centro Infantil es brindar una alimentación sana y nutritiva a los niños(as) desde su primera infancia, para ello se ha empezado a crear actividades de integración entre docentes, autoridades, padres y madres de familia y niños(as); logrando de esta manera solucionar problemas como la carencia de recursos, para evitar q esto afecte a la alimentación y desarrollo de todos los niños(as).

El ITSCO es una Institución de Educación Superior que apoya de manera directa al estudiante para aplicar sus conocimientos en el campo laboral y estudiantil, buscando de esta manera educar a damas y caballeros de elite frente al mundo competitivo que nos rodea, por ello el interés primordial frente a este problema es aplicar un proyecto factible y positivo frente a la alimentación y nutrición del CIBV “Semillas de Esperanza” y dar una pronta solución al mismo.

El problema más frecuente es el desconocimiento del tema, para ello se realiza una continua investigación, análisis y observación dentro del campo de estudio como es el CIBV”Semillas de Esperanza”, de la mano de autoridades, docentes, niños(as) y padres de familia.

Como interés primordial es llegar a aplicar el proyecto y con la ayuda de todos los que conforman el CIBV “Semillas de Esperanza” mejorar en gran parte todo lo que respecta a nutrición y hábitos alimenticios, temas que poco se conoce y en parte no se aplica con frecuencia.



## CAPITULO III

### 3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS

#### 3.01 ÁRBOL DE PROBLEMAS

Dentro del Árbol de Problemas esta la desnutrición que es un problema grave que aqueja a la población de todo el mundo en especial a los niños(as) su mal radica en la deficiencia de determinados nutrientes específicos como hierro, calcio, vitaminas y minerales que promueve el que desarrollo y crecimiento de los niños (as).

Aunque todos los nutrientes son vitales para una buena salud, algunos son especialmente importantes para el desarrollo y aprendizaje de un niño(a). El hierro es necesario para el crecimiento saludable del cerebro, la proteína es necesaria para que un niño(a) crezca al ritmo necesario, y las vitaminas A y C ayudan a la inmunidad, manteniendo al niño sano y activo y el calcio es importante para el crecimiento saludable de los huesos y el ácido graso omega 3 asiste al desarrollo del cerebro.

La disminución de apetito y la anemia, son los problemas que aquejan a los niños(as) del CIBV “Semillas de Esperanza” contribuyendo de esta manera a un descenso en el aprendizaje y en el desarrollo cognitivo.

Por ende los primeros tres años de vida son los más importantes para el desarrollo, tanto mental como físico, proveer nutrición óptima antes de los años escolares y durante los mismos equipa el cerebro del niño para aprender cosas en cada año y desarrollarse en una forma saludable para apoyar este aprendizaje.

Si el niño está bien alimentado desde su concepción, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en sus funciones cognitivas, emocionales y psicosociales, sobre todo en la atención, memoria, capacidad para aprender y en el rendimiento escolar, cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de



programas de nutrición, mejor será su desarrollo cognitivo y conductual, su desarrollo físico y motor.

El desinterés y el Conformismo de parte de los padres por conocer más acerca del tema es un problema que bloquea en gran parte su desarrollo y su aprendizaje, porque como padres deben interesarse más en la alimentación que reciben sus hijos dentro y fuera del hogar; ya que el rol de un padre y una madre en la cognición y el desarrollo es optimizar las condiciones en el hogar que permitan el crecimiento y aprendizaje en la escuela.

Los padres y madres de familia del CIBV "Semillas de Esperanza" deben tener un poco más de cuidado en vigilar tanto la nutrición como el aprendizaje de sus hijos desde pequeños, ya que los efectos de una mal nutrición en la primera infancia pueden ser duraderos e impedir un buen desarrollo conductual y cognitivo a lo largo de la vida escolar e incluso posteriormente.

### **3.02 ÁRBOL DE OBJETIVOS**

Dentro del Árbol de Objetivos está la disminución de la desnutrición en los niños(as) durante sus primeros años de vida, la provisión de alimentos sanos y nutritivos son la base de una correcta nutrición a lo largo de su crecimiento y desarrollo.

Una dieta equilibrada para un niño de tres años debe incluir lácteos, cereales, carnes, verduras, frutas y en menor proporción, grasas y azúcares que a lo largo de la mañana y el día debe dárselos en cantidades moderadas que vayan de acuerdo a su edad.

Los fines de una disminución de la desnutrición son tener niños(as) bien alimentados y con un alto rendimiento, ya que si incluimos durante el desayuno cereales, frutas y productos lácteos mejoran enormemente su rendimiento escolar y su capacidad cognitiva.



Un almuerzo adecuado no solo ayuda a los niños(as) a alcanzar sus recomendaciones nutricionales para el día, sino que también ofrece los mismos beneficios que el desayuno para las clases de la tarde. Los niños(as) que participan en el programa de almuerzo escolar o que llevan en su lonchera alimentos sanos, frescos y nutritivos mejoran su comprensión, presentan menos fatiga y aumentan su memoria de lo aprendido en las horas de la tarde.

Uno de los medios que nos permitan lograr la disminución de una desnutrición en los niños(as) de tres años es la Capacitación e información a padres y madres de familia acerca de todo lo que respecta a nutrición infantil, sus beneficios y como llevarla a cabo.

Los padres como guías de sus hijos(as) al momento de alimentarlos son los primeros que deben informarse y preocuparse por saber todo lo que involucra a la alimentación de sus hijos.

Aunque las condiciones económicas son bajas, podemos darles opciones baratas e igualmente sanas para que incluyan en su menú nutricional diario y además en las loncheras de sus hijos.

Disminuir en gran manera el consumo de comidas chatarras, o comidas rápidas que no traen ningún beneficio a sus hijos(as) y al contrario contribuyen más a una mala alimentación.



## CAPITULO IV

### 4. ANALISIS DE ALTERNATIVAS

#### 4.01 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Dentro de la Matriz de Análisis de Alternativas de Impacto el primer objetivo que se busca alcanzar es el interés por parte de docentes y padres de familia acerca del tema ya que la nutrición de los niños(as) es importante, de ello depende su crecimiento y aprendizaje dentro y fuera de sus hogares y del CIBV.

Los niños durante los 5 primeros años desarrollan gran parte de su cerebro, por ende es ahí cuando las docentes y los padres y madres deben fortalecer nuevos hábitos alimenticios, donde incluyan todos los nutrientes que necesita el niño(a) para su correcto crecimiento.

La factibilidad de impacto es alta ya que el CIBV "Semillas de Esperanza" es un Centro Infantil que fue creado con la ayuda del gobierno en beneficio de sectores vulnerables como niños(as) de bajos recursos económicos.

La aplicación del proyecto será un apoyo para todos los que conforman el CIBV "Semillas de Esperanza" permitirles que conozcan más acerca de nutrición sus beneficios y como mejorar las falencias que existen en los hogares y dentro del CIBV.

Despertar la preocupación por parte de los padres en la alimentación de sus hijos(as) es importante por ende los talleres que se piensa impartir dentro del centro van dirigidos a los padres y madres de familia quienes se encargan de manera directa en el crecimiento y aprendizaje de sus hijos(as).

Brindar a los padres y madres de familia información acerca de nutrición, como mejorarla dentro de los hogares, conjuntamente con la familia y posteriormente fortalecer en el Centro Infantil.



La factibilidad de impacto es alta ya que por medio del taller los padres y madres de familia contar con información, consejos y recomendaciones para saber si la alimentación de sus hijos(as) es la mejor, de lo contrario como podrían mejorarla. La Reducción del índice de anemia y desnutrición es uno de los mayores objetivos que se desea lograr, saber cuál es el origen del problema y buscar soluciones al mismo.

Los padres y madres de familia necesitan recibir de manera continua capacitaciones y charlas donde se les informe de manera clara temas como nutrición, hábitos alimenticios sus beneficios dentro del desarrollo de los niños(as).

Mejorar la nutrición del niño(a) empieza desde el hogar y se consolida en el CIBV, para ello es necesario conocer que alimentos se recomienda durante todo el día, porque las frutas, las verduras, los carbohidratos, las legumbres son buenas y como hay que combinarles, en que cantidades para ver sus beneficios en el crecimiento y aprendizaje de los pequeños.

#### **4.02 MATRIZ DE ANÁLISIS DE IMPACTO DE OBJETIVOS**

Dentro de la Matriz de Impacto de Objetivos tenemos como primer objetivo al interés por parte de docentes y padres de familia acerca del tema, ya que son los padres y madres de familia quienes de manera directa guían la alimentación y crecimiento de los niños(as), por ende es importante que ellos conozcan y se informen de manera clara acerca de la nutrición sus beneficios y como mejorarla.

Las docentes son quienes están la mitad del tiempo en contacto con los niños, por ello son también guías en su alimentación, ellas deben saber cómo brindarles una adecuada nutrición a los niños(as) y comprobar si su desarrollo cognitivo y psicomotriz es bueno y adecuado para su edad.

Los niños(as) son los principales beneficiarios de una adecuada nutrición ya que si ellos durante sus primeros años reciben los nutrientes necesarios acorde a su edad



Y etapa de desarrollo mejoran su rendimiento, su mente es más despierta y el aprendizaje es cada día mejor. Todo niño(a) sin excepción tiene derecho a una buena nutrición durante sus primeros años y a lo largo de su crecimiento y desarrollo pues eso es una base para que el crezca sano y fuerte.

El entorno familiar y social es una parte importante en el desarrollo de los pequeños, dentro del hogar se fortalecen no solo los valores, también se fortalecen los hábitos alimenticios que posteriormente se consolidan en el CIBV.

Los talleres que se busca impartir en el Centro del Buen Vivir “Semillas de Esperanza” quieren informar de manera clara todo lo que respecta a nutrición y en gran parte mejorar las falencias que se presentan en los niños(as), especialmente en el área de tres años.

Otro de los objetivos que se busca alcanzar es despertar el interés en los padres y madres de familia en la alimentación de sus hijos(as) ya que de ello depende que los pequeños crezcan sanos y fuertes, que su desenvolvimiento académico sea el mejor, que tengan vitalidad y fuerza para desenvolverse en su entorno social y académico.

El respeto al derecho que tiene el niño(a) a una buena nutrición es vital, crear nuevos hábitos alimenticios adecuados es bueno, respetando los gustos del niño(a) y hacerle saber que hay alimentos beneficiosos para su organismo y crecimiento.

Una falencia dentro del CIBV es la poca información que los padres y madres reciben de parte del gobierno, por ello se busca impartir talleres bien preparados que brinden la mayor información y mejorar muchísimo la nutrición del niño(a), mejorar su desarrollo cognitivo y por ende su calidad de vida. Si los padres y madres de familia conocen más del tema sabrán brindar una mejor alimentación a sus hijos(as) y confiar que su desarrollo será óptimo y acorde a su etapa de crecimiento.

Si se logra un cambio en cuanto a la nutrición dentro de los hogares y del CIBV “Semillas de Esperanza” en el área de tres años se verá reflejado en la reducción de los casos de anemia y desnutrición que presentan algunos niños(as) y dar pequeñas pautas para evitar este tipo de situaciones.



#### 4.03 DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS

Dentro de Diagrama de Estrategias tenemos las encuestas y entrevistas para docentes y padres de familia con el objetivo de indagar la situación alimenticia de los niños de tres años de edad.

Por medio del MIES las docentes del CIBV “Semillas de Esperanza” reciben anualmente una capacitación abarcando temas como nutrición, hábitos alimenticios y formas y maneras de combinar los alimentos de manera nutritiva, esto les ayuda a mantener una guía de nutrición y brindar una mejor nutrición a los niños(as) del Centro Infantil.

La Capacitación que reciben los docentes y padres de familia no es continua, pero debería mejorarse ya que ellos conocen únicamente lo básico mas no lo necesario para mejorar en parte la alimentación de los niños(as), al mejorar esta situación los padres y docentes mostrarían más interés y preocupación por los alimentación y los beneficios que esta brinda a los niños(as).

Todo niño(a) tiene derecho a una buena alimentación y nutrición dentro y fuera de su hogar, el Gobierno busca a toda costa brindar este tipo de ayudas por medio de campañas de nutrición, dirigidas primordialmente a los sectores más vulnerables y de bajos recursos.

La elaboración de un recetario de comidas sanas y nutritivas dirigidas a padres y madres de familia en busca de mejorar los hábitos alimenticios de los hijos (as), es un paso más a la erradicación del problema y para ello es necesario sociabilizar el tema por medio de talleres y capacitación dentro del CIBV “Semillas de Esperanza”.

Los padres y madres de familia deben asegurarse de que su hijo(a) reciba los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo cognitivo, preocuparse permanentemente de lo que come su hijo, saber si lo que le dan dentro del CIBV es nutritivo, saludable y de esta manera saber si su rendimiento es mejor.

El CIBV” Semillas de Esperanza” para orientar a los padres muestra diariamente el menú de la alimentación del día, de esta manera los padres conocen que



alimentos recibirán sus hijos en el día y podrán dar su aprobación o negación al menú diario.

De esta manera reduciremos los casos de desnutrición que se presenta en los niños(as) de tres años de edad del CIBV “Semillas de Esperanza” y mejoraremos esta falta de preparación e información interna que presenta el Centro Infantil y todos los que lo conforman.

#### **4.04 MATRIZ DE MARCO LÓGICO**

La implementación de talleres internos en el CIBV “Semillas de Esperanza” con la colaboración de las madres y padres de familia del área de tres años que es el área de estudio, es un apoyo a los padres y una fuente de información clara y precisa acerca de nutrición, sus beneficios en el crecimiento y desarrollo cognitivo del niño(a).

Las madres y padres de familia del CIBV “Semillas de Esperanza” no reciben de manera continua talleres de capacitación acerca de este tema, por ello nuestro propósito primordial es despertar el interés en los padres en cuanto a nutrición y alimentación de sus hijos y lograr disminuir los casos de desnutrición y bajo de paso en el Centro.

La creación de un recetario de comidas sanas y nutritivas dará las pautas alimenticias a las madres y padres de familia al momento de preparar y manipular los alimentos, saber cuáles son los alimentos más recomendados de acuerdo a la edad y etapa de desarrollo del niño(a) y de esta manera crear nuevos hábitos alimenticios que mejoren la nutrición de sus hijos(as) dentro y fuera de sus hogares.



## **CAPITULO V**

### **5. PROPUESTA**

#### **5.01 METODOLOGÍA**

Tipos de investigación que se utiliza:

#### **5.02 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

##### **5.02.01 INDUCTIVO**

Se realizó el análisis de la situación alimenticia en niños de tres años de edad, por medio de la observación se puede conocer que existe desconocimiento de parte de los padres y madres de familia en cuanto a nutrición y hábitos alimenticios dentro y fuera de sus hogares.

##### **5.02.02 DEDUCTIVO**

Al no brindar al niño(a) una adecuada nutrición con los nutrientes necesarios no se alcanzara un óptimo desarrollo cognitivo, físico y emocional y por ende su desarrollo no será el adecuado.

#### **5.03 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

Para realizar la investigación con el fin de lograr las metas planteadas es necesario un método de investigación lógico y coherente que baya de la mano con cada una de las actividades que serán aplicadas en cada una de las etapas de la investigación.

#### **5.04 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**



### **Investigación de Campo**

En el proyecto se aplicó la investigación campo ya que se estableció una relación directa con los padres y madres de familia a quienes va dirigida la guía de nutrición y con los niños(as) con quien se compartió todas las expectativas del problema y las posibles soluciones al mismo.

### **5.05 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **Técnica:**

La técnica que se utilizó fue la Encuesta realizada a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV con el fin de indagar la situación alimenticia y saber que podría mejorarse y cambiar a fin de mejorar la nutrición de estos niños(as).

#### **Instrumento:**

El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario con preguntas abiertas y muy sencillas que reflejan la situación alimenticia de los padres y madres de familia y por ende de los niños(as) del grupo de tres años.

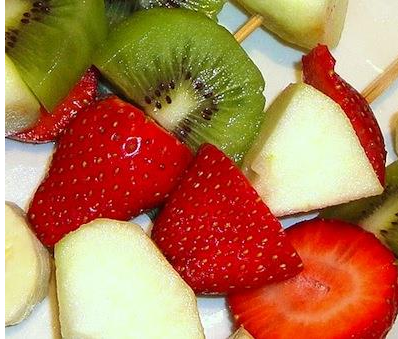


INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"

## 6.0 RECETARIO

# RECETAS NUTRITIVAS Y FÁCILES DE PREPARAR

### 6.0.1 PINCHOS DE FRUTAS



#### INGREDIENTES:

- ✓ 2 Kiwis
- ✓ 4 Plátanos
- ✓ ¼ Fresas
- ✓ 2 Manzanas
- ✓ 2 Melocotones
- ✓ 2 Mandarinas

#### UTENSILLOS:

- ✓ Cuchillo
- ✓ Palillos de madera para pinchos

#### PREPARACION:

1. Lava y/o pela bien las frutas.
2. Corta en trocitos más o menos del mismo tamaño. Las mandarinas separadas en gajos.
3. Ve insertando cada trocito en los palillos de madera, procurando alterar colores y frutas, para que resulten más vistosos. ¡A disfrutar!

<http://recetas.cuidadoinfantil.net/pinchos-de-frutas.html>

## 6.0.2 ENSALADA DE FRUTAS



### INGREDIENTES:

- ✓ 4 manzanas rojas
- ✓ ½ papaya fresca
- ✓ ½ melón fresco
- ✓ 5 guineos maduros
- ✓ 1 bandeja de fresas
- ✓ 1 bandeja de uvas
- ✓ 1 taza de azúcar
- ✓ 6 naranja

### PREPARACION:

Lava todas las frutas bien, corta las manzanas en trozos no muy grandes y corta la papaya en cuadritos de la misma manera con el melón, pela los guineos y córtalos en cuadros grandes, corta las fresas por la mitad y lava bien las uvas y reserva luego en una bandeja todas las frutas y para sacar el jugo para la ensalada de frutas cote las naranjas y saque el jugo en una jarra, coloque el azúcar al jugo y endulce a su gusto, incorpore el jugo a las frutas y coloque las uvas y sirva, puede acompañar con espumilla, o crema de leche con azúcar batida.

<http://recetaecuatoriana.com/2010/06/ensalada-de-frutas/comment-page-1/>

### 6.0.3 CREMA DE ZANAHORIA



#### INGREDIENTES:

- ✓ ¾ de kilo de zanahoria, peladas y en trozos
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 ramita de cilantro
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla, dividida
- ✓ Sal y pimienta, al gusto
- ✓ 1 lata (378 gramos) de leche evaporada
- ✓ ½ taza de leche natural

#### PREPARACION:

1. Coloca la zanahoria, cebolla, cilantro y 1/2 cucharada de mantequilla en una olla. Cubre con agua, agrega sal y hierva hasta que la zanahoria se haya ablandado. Escurre y reserva el caldo.
2. Licúa las verduras cocidas con la leche evaporada hasta obtener una consistencia suave.
3. Derrite el resto de la mantequilla en una cacerola a fuego medio, vierte las verduras licuadas, agrega la leche natural y, si fuera necesario, un poco del caldo de las verduras para lograr la consistencia deseada.
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto y hierva a fuego suave hasta que los sabores se hayan integrado.

#### TIEMPO DE COCCIÓN:

20 minutos <http://allrecipes.com.mx/receta/4106/crema-de-zanahoria-f-cil.aspx>

### 6.0.4 SOPA DE VERDURAS



### INGREDIENTES:

- ✓ 3 zanahorias
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 2 patatas grandes
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 manojo de ajos tiernos
- ✓ 1 nabo
- ✓ 1/2 brócoli
- ✓ 1 coliflor pequeña
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1/2 col pequeña
- ✓ agua, sal al gusto

### PREPARACION:

Empezamos limpiando y cortando todas las verduras a trocitos pequeños. Las iremos disponiendo en montones separados. Para cocerlas, usaremos una olla lo suficientemente grande para que quepan todas las verduras, al principio ocupan más y a medida que se van haciendo disminuyen de volumen.

Primeramente pondremos en la olla las patatas y las zanahorias, que tardan un poquito más en hacerse, y las cubriremos con suficiente agua. Cuando empiece a hervir, añadimos la cebolla y los pimientos y dejamos que de un hervor.

Por último, agregamos el brócoli, la col, la coliflor y el tomate. Añadimos sal al gusto y dejamos cocer hasta que esté todo listo. Si es necesario podemos añadir un poco más de agua.

### TIEMPO DE COCION:

1 Hora y media

<http://www.directoalpaladar.com/recetas-de-sopas-y-cremas/sopa-con-verduras-recet>



## ENCUESTA

**Objetivo:** Indagar la situación alimenticia con los padres y madres de familia de los niños(as) de 3 años de edad del CIVB “Semillas de Esperanza”, mediante la aplicación de un cuestionario sobre los hábitos alimenticios que cada uno practica en su hogares.

### Datos Informativos:

Sexo: M F

Edad: 15-20 20-25 25-

sea.

Comer lo q el niño quiero y al momento que el desee..

2. ¿Conoce usted los beneficios de una adecuada nutrición para el desarrollo de su hijo(a)?

Si  No

3. ¿En el hogar cree usted que su hijo(a) recibe una nutrición satisfactoria?

Si  No

4. ¿Enumere 5 productos que no faltan en la alimentación de su hogar?

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

5. ¿Cómo padre o madre de familia cree que su hijo(a) recibe una adecuada nutrición dentro del CIVB?

Siempre  Casi Siempre  Rara Vez  Nunca

6. ¿Usted ha escuchado o visto alguna campaña que promueve el Estado sobre la nutrición infantil?

Si  No



7. ¿La Institución Educativa realiza charlas acerca de los hábitos alimenticios?  
 Siempre  Casi Siempre  Rara Vez  Nunca
8. ¿Le gustaría tener conocimientos sobre una mejor nutrición infantil?  
 Si  No
9. ¿Si el CIVB impartiría talleres para mejorar la nutrición de su hijo(a) usted asistiría?  
 Si  No
10. ¿Cree que para tener una buena nutrición es necesario tener dinero?  
 Si  No
11. Coloque un visto en los 5 productos que no faltan en la lonchera de su hijo(a)?
- Cornflakes
  - Comida preparada
  - Canguil
  - Chochos
  - Frutas
  - Galletas
  - Gelatina
  - Jugo
  - Ponkeys
  - Snacks
  - Sanduche
  - Yogurt

**Gracias por su colaboración.**

## 5.07 RESULTADOS DE TABULACIÓN

### Datos Informativos:

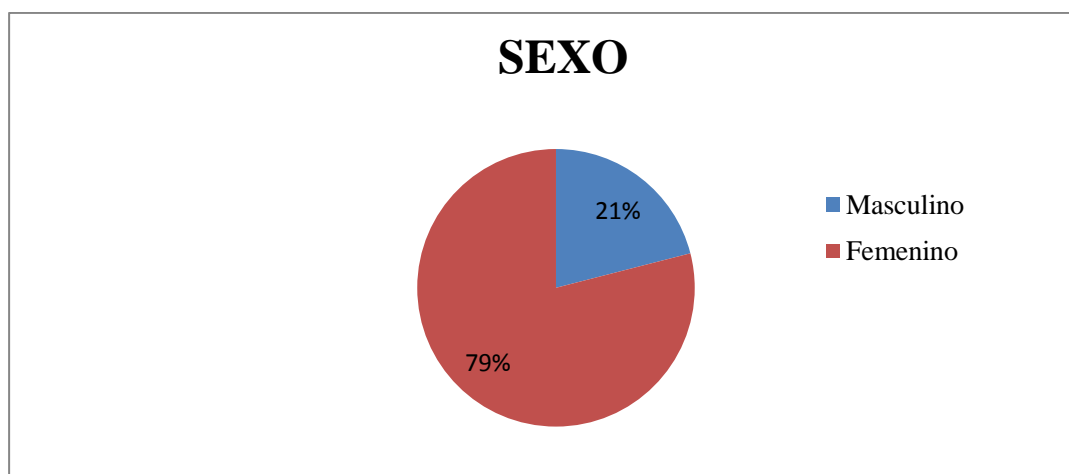
**TABLA 1. Clasificación por Sexo**

OBSERVACION SEXO	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
MASCULINO	4	21%
FEMENINO	15	79%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 1. Clasificación por Sexo**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

### ANÁLISIS

Se puede determinar que el 79% dentro del grupo encuestado son las madres quienes se encargan del cuidado y por ende de la alimentación de los niños(as).

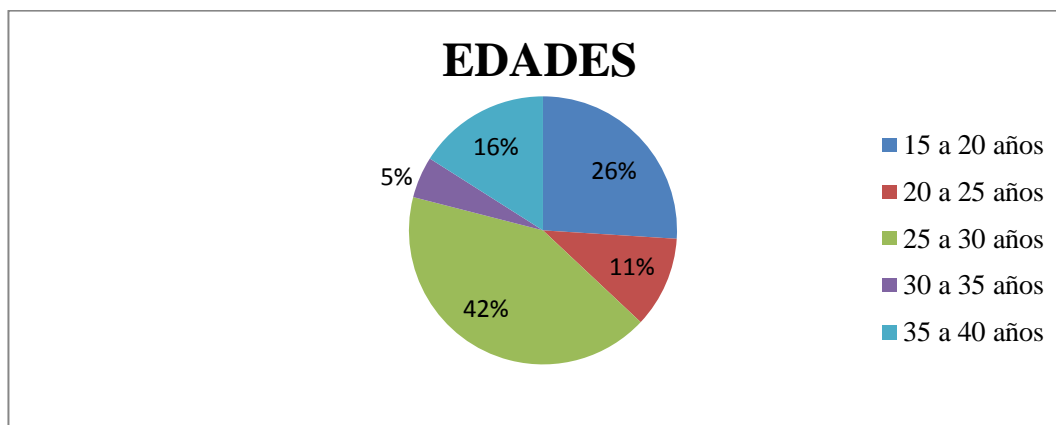
**TABLA 2. Clasificación por Sexo**

<b>OBSERVACION</b> <b>EDAD</b>	<b>PADRES Y MADRES DE</b> <b>FAMILIA</b>	<b>%</b>
15 a 20 años	5	26%
20 a 25 años	2	11%
25 a 30 años	8	42%
30 a 35 años	1	5%
35 a 40 años	3	16%
<b>TOTAL</b>	19	100%

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 2. Por Edades**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

## ANALISIS

Se puede determinar que el 42% de los padres y madres de familia oscilan entre los 25 a 30 años, el 26% entre 15 a 20 años, el 16% entre 35 a 40 años, el 11% entre 20 a 25 años y el 5% entre 30 a 35 años, con estos resultados podemos demostrar que la mayoría de padres son muy jóvenes

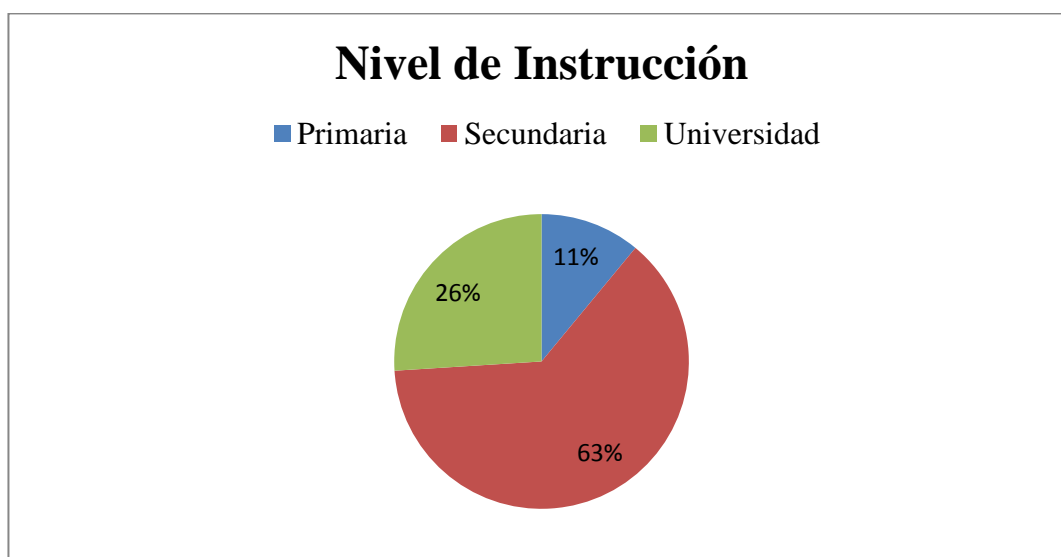
**TABLA 3. Por Nivel de Instrucción**

OBSERVACION DE NIVEL INSTRUCCION	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
Primaria	2	11%
Secundaria	12	63%
Universidad	5	26%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 3. Por Nivel de Instrucción**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

## ANÁLISIS

Se puede determinar que el 63% de padres y madres de familia han culminado la Secundaria, el 26% la universidad y el 11% la primaria, demostrando de esta manera que la gran mayoría de padres han recibido una educación y están preparados para comprender y aportar en una mejor nutrición para sus hijos.

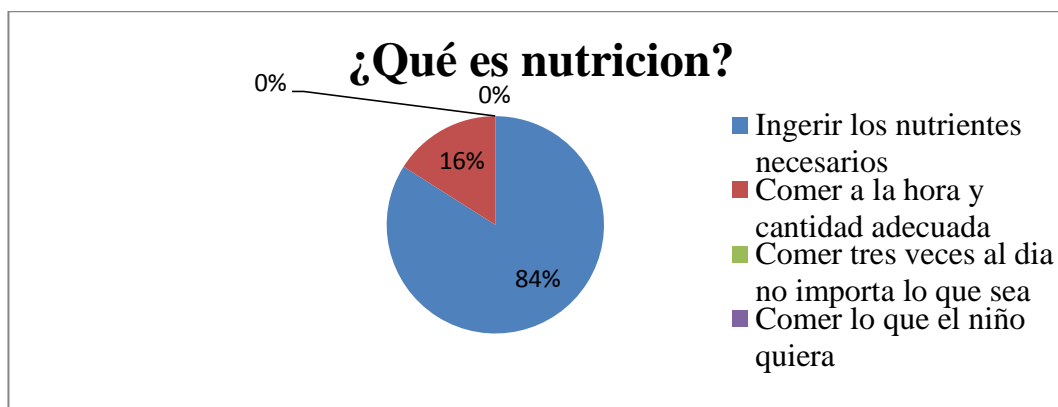
## 1. ¿Qué es para usted la nutrición?

**TABLA 4. Conocimientos de Nutrición**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
✚ Es ingerir los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.	16	84%
✚ Es comer a la hora y la cantidad adecuada.	3	16%
✚ Es comer tres veces al día no importa lo que sea.	0	0
✚ Comer lo que el niño quiera y al momento que desee.	0	0
<b>TOTAL</b>	19	100%

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 4. Conocimientos Nutrición**



## ANÁLISIS

Se puede determinar que el 84% de padres y madres de familia tienen un concepto claro acerca de nutrición, en cambio el 16% de padres conocen únicamente lo básico; por ende resultaría más fácil la comprensión y aplicación del tema.

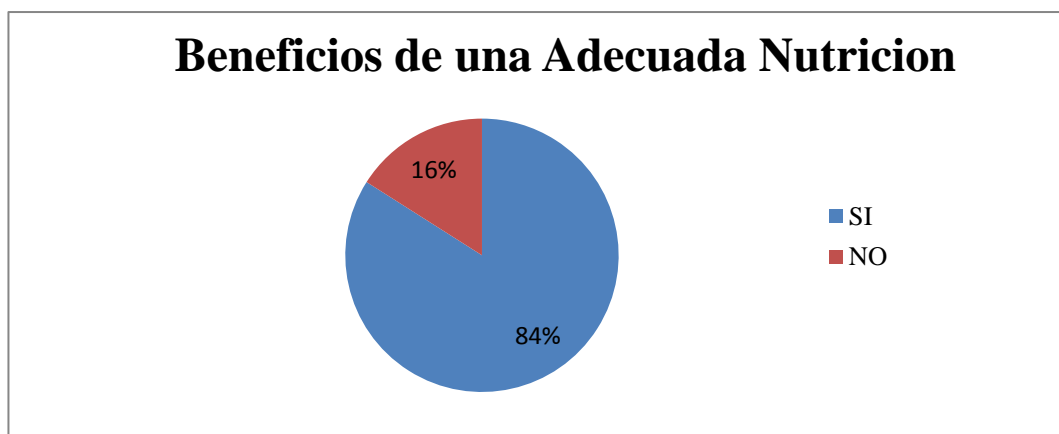
**2. ¿Conoce usted los beneficios de una adecuada nutrición para el desarrollo de su hijo(a)?**

**TABLA 5. Beneficios de Nutrición**

INDICADORES	PSDRES Y MADRES DE FAMILIA	%
SI	16	84%
NO	3	16%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 5. Conocimientos de Beneficios**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**ANALISIS**

Se puede determinar que el 84% de padres y madres de familia si están conscientes de los beneficios que trae consigo una nutrición adecuada, en cambio el 16% de padres conocen estos beneficios, por ende se reforzará de mejor manera el tema.

### 3. ¿En el hogar cree usted que su hijo(a) recibe una nutrición satisfactoria?

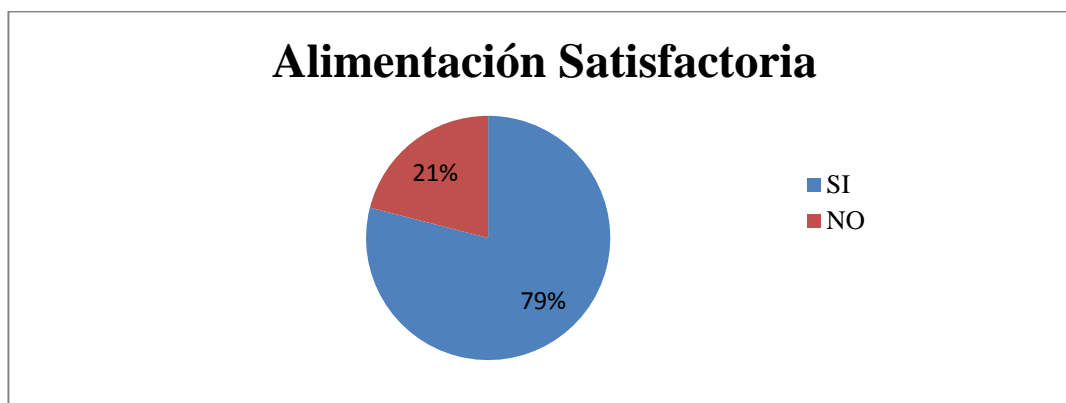
**TABLA 6. Alimentación Satisfactoria**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
SI	15	79%
NO	14	21%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 6. Alimentación Satisfactoria**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

#### ANÁLISIS

Se puede determinar que el 79% de padres y madres de familia brindan una alimentación satisfactoria a sus hijos, mientras que el 21% de padres no brindan una alimentación igual posiblemente por falta de recursos económicos o por despreocupación de brindarles a sus hijos(as) una mejor alimentación.

### 3. Enumere 5 productos que no faltan en la alimentación de su hogar.

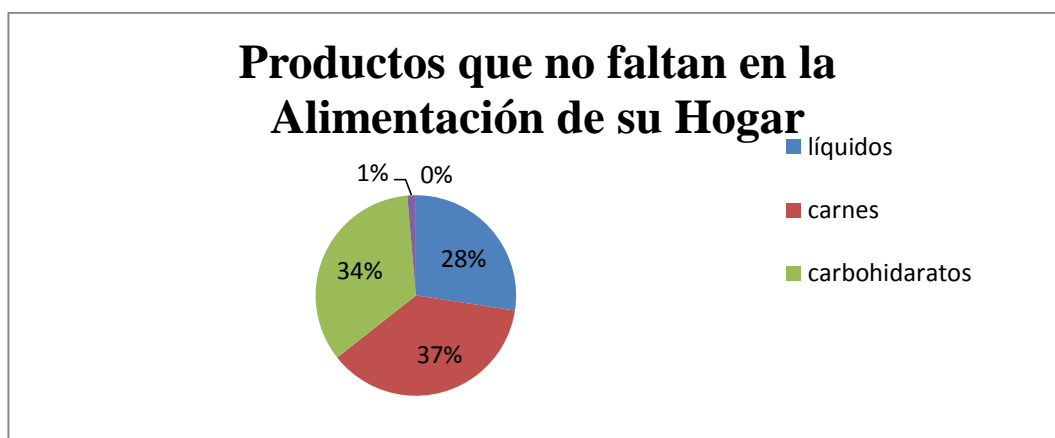
**TABLA 7. Alimentos del Hogar**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
líquidos	18	20%
carnes	24	27%
carbohidratos	22	25%
azucres	1	1%
frutas y verduras	24	27%
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 7. Productos**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

#### ANÁLISIS

El gráfico nos indica que más del 30% de padres y madres de familia brindan una buena nutrición a sus hijos(as) incluyendo en su alimentación los líquidos, carnes, carbohidratos, frutas, verduras y azucres en menor cantidad.

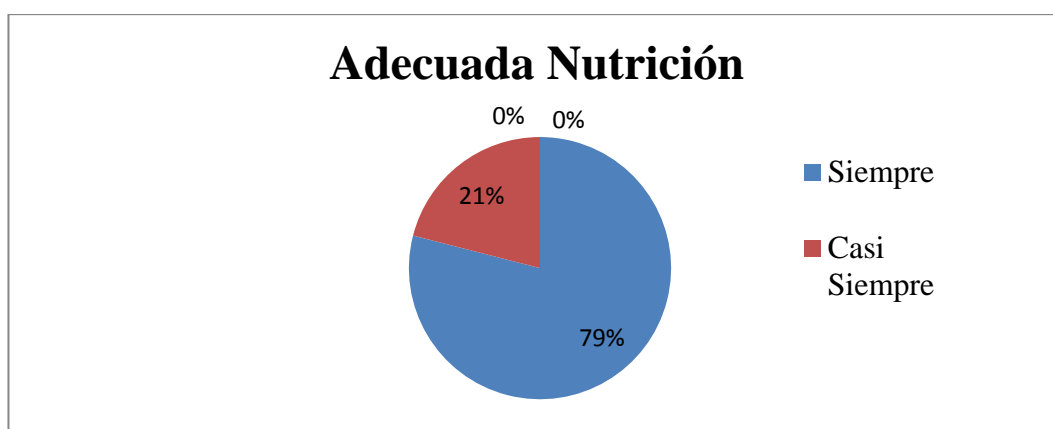
4. ¿Cómo padre o madre de familia cree que su hijo(a) recibe una adecuada nutrición dentro del CIBV?

**TABLA 8. Adecuada Nutrición**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
Siempre	15	79%
Casi Siempre	4	21%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	19	100%

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 8. Adecuada Nutrición**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

### ANÁLISIS

Se puede determinar que el 79% de padres y madres de familia consideran que sus hijos(as) reciben siempre una adecuada nutrición dentro del CIBV "Semillas de Esperanza", en cambio un 21% de padres opinan que casi siempre se les da una adecuada nutrición dentro del CIBV, porque tal vez consideran que hace faltas ciertos nutrientes dentro del menú día.

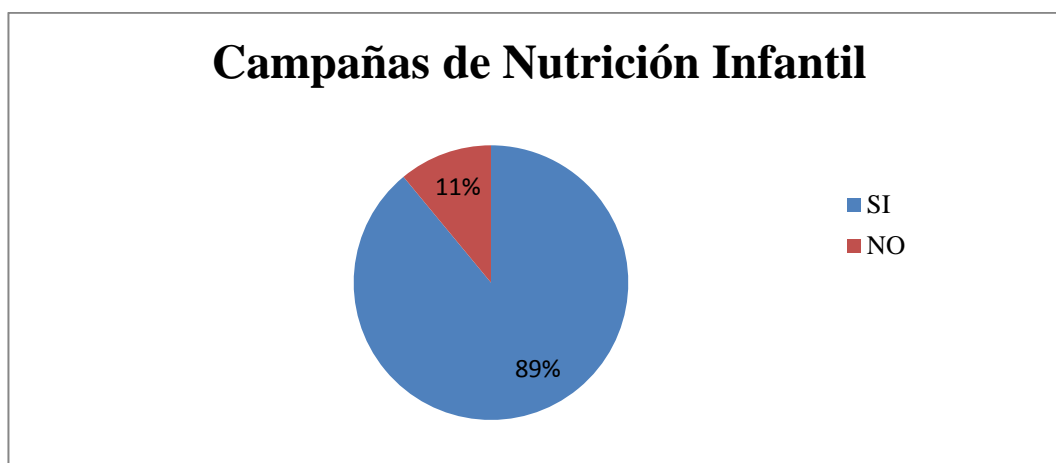
**5. ¿Usted ha escuchado o visto alguna campaña que promueva el Estado sobre la nutrición infantil?**

**TABLA 9. Campañas de Nutrición**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
SI	17	89%
NO	2	11%
<b>TOTAL</b>	19	100%

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 9. Campañas de Nutrición**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

### ANALISIS

Se puede determinar que el 89% de padres y madres de familia conocen acerca de las campañas que el Estado promueve acerca de nutrición infantil, en cambio el 11% de padres desconocen de estas campañas, por ende sería bueno despertar el interés en los padres para que se informen y se preocupen más por este tipo de ayuda que brinda el Estado.

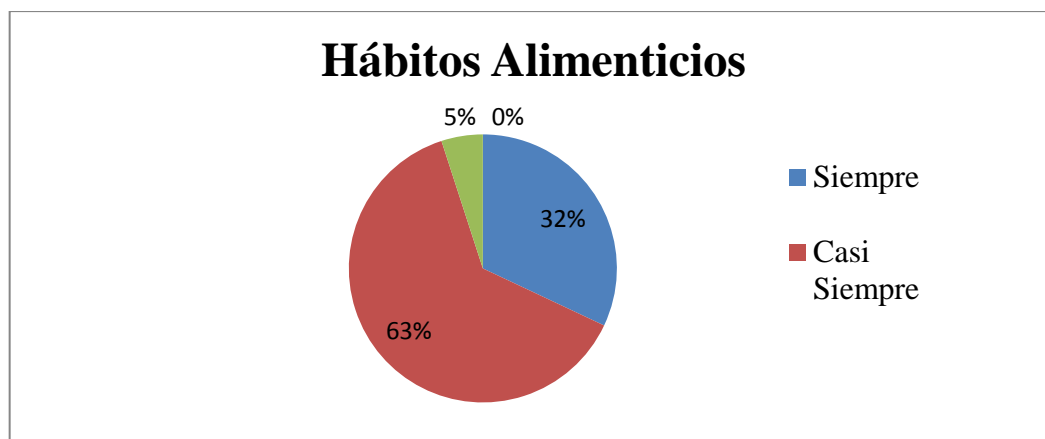
## 6. ¿La Institución Educativa realiza charlas acerca de los hábitos alimenticios?

**TABLA 10. Charlas de Alimentación**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
Siempre	6	32%
Casi Siempre	12	63%
Rara vez	1	5%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 10. Hábitos Alimenticios**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

### ANÁLISIS

Se puede determinar que el 63% de los padres y madres de familia opinan que el CIBV "Semillas de Esperanza" no imparte de manera frecuente charlas acerca de nuevos hábitos alimenticios, en cambio el 32% opinan lo contrario, pues piensan que si se imparte estas charlas continuamente, lo que no sucede con el 5% de padres que no están de acuerdo con esto y piden que se tome más importancia en el tema.

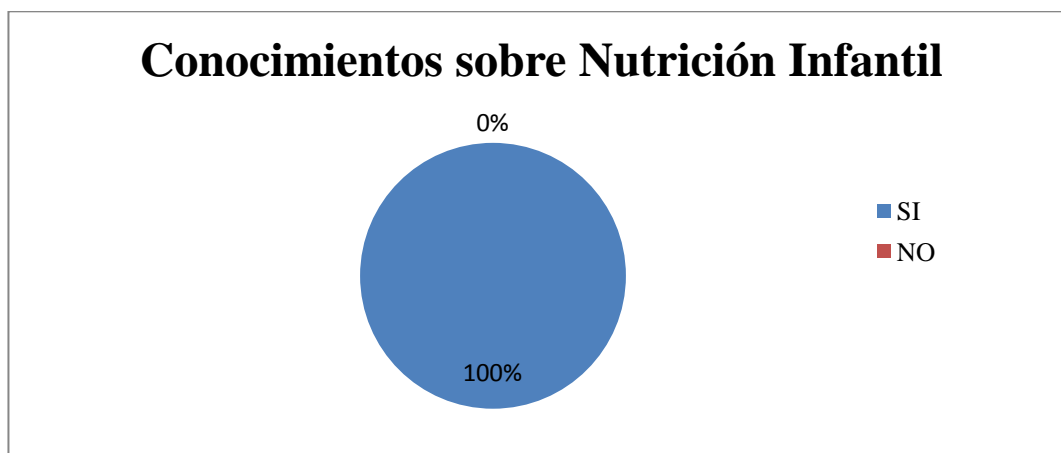
## 7. ¿Le gustaría tener conocimientos sobre una mejor nutrición infantil?

**TABLA 11. Conocimientos de Nutrición**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
SI	19	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	19	100%

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 11. Conocimientos de Nutrición**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"  
**Elaborado por:** Linda Cazares

### ANÁLISIS

Se puede determinar que el 100% de los padres y madres de familia les gustaría conocer más acerca de nutrición infantil, por ello se puede ver que habría un gran apoyo y participación de parte de los padres en la aplicación de los talleres de nutrición dentro del CIBV "Semillas de Esperanza".

**8. ¿Si el SIBV impartiría talleres para mejorar la nutrición de su hijo(a) usted asistiría?**

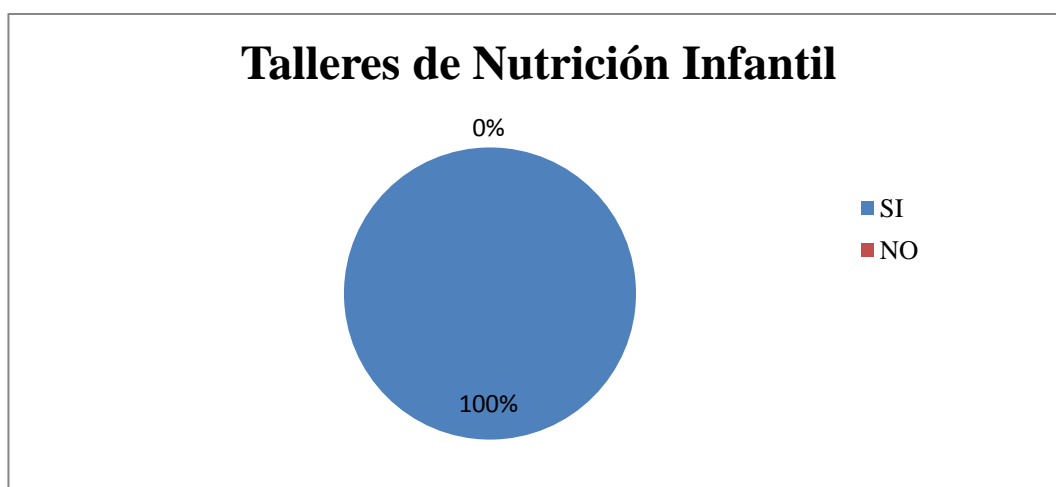
**TABLA 12. Asistencia a talleres de Nutrición**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
SI	19	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	19	100%

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 12. Talleres de Nutrición**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

### ANÁLISIS

Se puede determinar que el 100% de los padres y madres de familia del CIBV "Semillas de Esperanza" están de acuerdo en asistir a los talleres acerca de nutrición y apoyar en un 100% a la aplicación del proyecto.

### 9. ¿Cree que para tener una buena nutrición es necesario tener dinero?

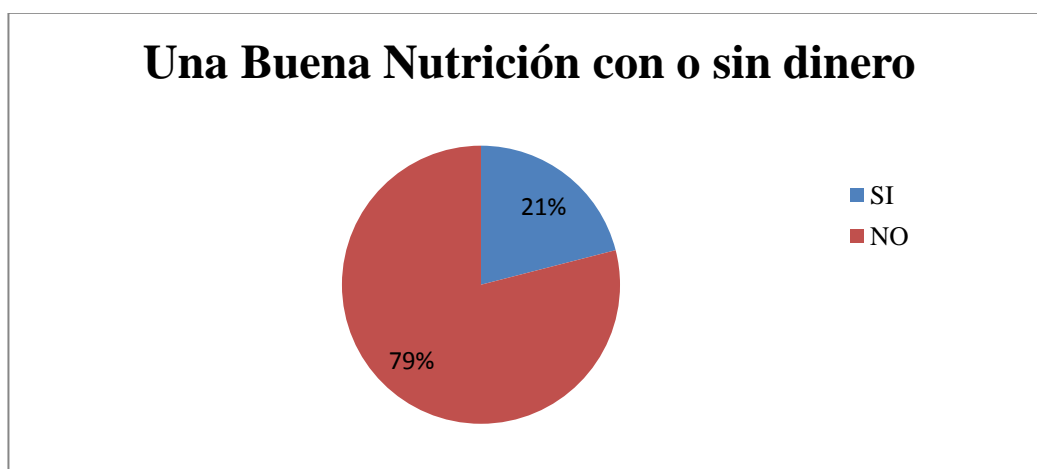
**TABLA 13. Nutrición y dinero**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
SI	4	21%
NO	15	79%
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 13. Nutrición con o sin dinero**



**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

### ANALISIS

Se puede determinar que el 79% de padres y madres de familia están de acuerdo que no hace falta tener dinero para brindar a sus hijos(as) una buena nutrición ya que existen productos accesibles que son igualmente sanos y nutritivos, en cambio el 21% de padres creen que si es necesario tener dinero para brindar a sus hijos(as) una buena nutrición.

**10. Coloque un visto en los 5 productos que no falten en la lonchera de su hijo(a)?**

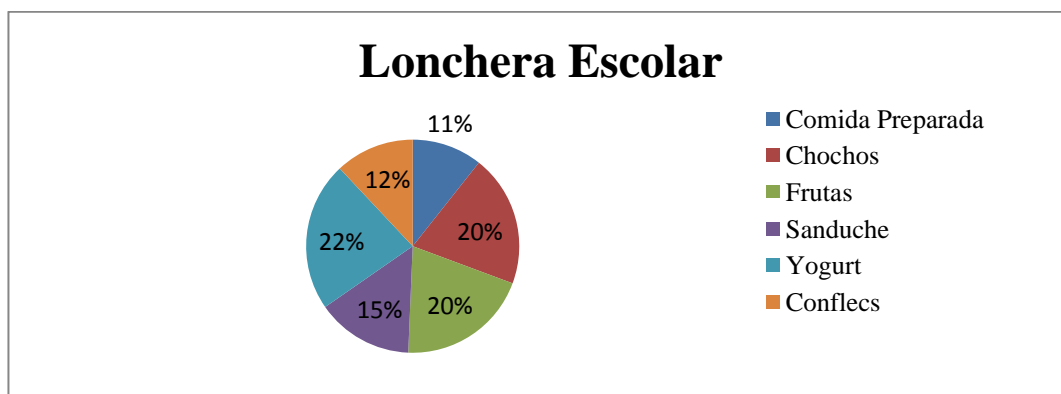
**TABLA 14. Productos de la Lonchera**

INDICADORES	PADRES Y MADRES DE FAMILIA	%
Comida Preparada	8	8%
Chochos	15	15%
Frutas	15	15%
Sanduche	11	11%
Yogurt	17	17%
Conflecs	9	9%
Gelatina	6	6%
Canguil	4	4%
Jugo	11	11%
Galletas	3	3%
Ponkeys	1	1%
<b>TOTAL</b>	100	100%

**Fuente:** Resultados de las encuestas realizadas a los padres y madres de familia del área de tres años del CIBV "Semillas de Esperanza"

**Elaborado por:** Linda Cazares

**FIGURA 14. Lonchera Escolar**



**ANALISIS**

El gráfico nos indica que los padres y madres de familia del CIBV "Semillas de Esperanza" prefieren enviar en las loncheras de sus hijos(as) frutas con el 20%, chochos con un 20%, y yogurt con un 23% dándonos a entender que los padres prefieren que sus hijos(as) consuman alimentos saludables.










## CAPITULO VI

### ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

#### 6.01 RECURSOS Y PRESUPUESTO

**TABLA 15. Implementos del Presupuesto**

<b>INGRESOS</b>	
 Aporte Personal	\$720
<b>EGRESOS:</b>	
 Material bibliográfico	40
 Transporte	150
 Tutoría	200
 Material de Oficina	60
 Servicio Mecanográfico	80
 Copias, empastado, imprenta.	100
<b>TOTAL</b>	<b>\$630</b>



**TABLA 16. Recursos Necesarios**

<b>MATERIALES:</b>	
✚ Computador	1
✚ Impresora	1
✚ Hojas	300
✚ Libros	3
✚ Empastado	2
<b>CAPITAL HUMANO:</b>	
Es necesario de la ayuda de los profesores que con su labor educativa nos brindan los conocimientos necesarios para la aplicación del proyecto, la colaboración de las autoridades, docentes, niños(as) y padres y madres de familia del CIBV "Semillas de Esperanza".	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Profesores</li> <li>✚ Autoridades</li> <li>✚ Docentes</li> <li>✚ Niños(as)</li> <li>✚ Padres y madres de familia</li> </ul>

**TABLA 17. Cronograma**

ACTIVIDAD FECHA	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SELECCIÓN DEL TEMA																												
DEFINICIÓN DEL TÍTULO	■	■																										
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA			■	■																								
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA				■	■																							
JUSTIFICACIÓN					■	■	■																					
IMPORTANCIA						■	■	■																				
<b>CAPITULO I ANTECEDENTES</b>									■	■	■	■																
CONTEXT														■	■	■												
JUSTIFICACIÓN														■	■	■												
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL															■	■	■											
MATRIZ T															■	■	■											
<b>CAPITULO II ANALISIS DE INVOLUCRADOS</b>																												
MAPEO DE INVOLUCRADOS																■	■	■										
MATRIZ DE ANALISIS DE																■	■	■										







## CAPITULO VII

### 7.01 CONCLUSIONES

- ✚ La formación de nuevos hábitos alimenticios dentro y fuera del hogar es una tarea de los padres y madres de familia y de las docentes quienes guían de manera directa al niño(a) en su crecimiento y desarrollo.
- ✚ Los beneficios de las frutas, verduras, y carbohidratos en la dieta diaria del niño(a) le brinda los nutrientes y las vitaminas que necesita para su sano crecimiento y desarrollo tanto cerebral como físico.
- ✚ El consumo excesivo de comidas poco saludables no le permite al niño(a) desarrollarse de manera adecuada, por ende su desempeño físico e intelectual no es el adecuado.
- ✚ La desinformación de los padres y madres de familia en cuanto a nutrición ocasionan malos hábitos alimenticios dentro y fuera del hogar por ello los niños(as) presentan niveles de desnutrición y baja de peso.
- ✚ Una adecuada alimentación comprende frutas, verduras, carbohidratos, líquidos, grasas y azúcares en cantidades moderadas, de esta manera se le está brindando al niño(a) una alimentación sana y balanceada.



## 7.02 RECOMENDACIONES

- ✚ Es recomendable que los padres conozcan los beneficios de cada uno de los alimentos para de esta manera crear hábitos alimenticios saludables y acordes a la edad y etapa de desarrollo del niño(a).
- ✚ Los padres y madres de familia deben conocer acerca de una adecuada combinación de los alimentos y las cantidades que deben proporcionar en la dieta diaria de los niños (as).
- ✚ Los Padres y madres de familia deben evitar dar a sus hijos(as) comidas chatarras o rápidas que no les brindan los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo.
- ✚ Es bueno la difusión y creación de nuevas campañas de nutrición donde informen de manera clara y precisa acerca de la nutrición, sus beneficios y como mejorarla al momento de alimentar al niño(a).
- ✚ Para brindar una adecuada alimentación es recomendable seguir las indicaciones de especialistas quienes conocen y saben cómo nutrir al niño(a) y controlar su evolución y crecimiento.

**GUÍA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO  
COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE TRES AÑOS DE EDAD, DIRIGIDA A  
PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE  
ESPERANZA".**





# INTRODUCCIÓN

En esta guía se hablara de una adecuada nutrición, sus beneficios en el desarrollo cognitivo del niño(a), los alimentos nutritivos idóneos para el niño a la edad de tres años y cómo crear nuevos hábitos alimenticios dentro y fuera del hogar.

La nutrición es uno de los factores clave que va a determinar el crecimiento y bienestar del niño(a), por ello como padres hay que procurar acostumbrar al niño(a) desde muy pequeño a una dieta que aporte todos los nutrientes que necesita para un sano crecimiento.

Proporcionar adecuada alimentación es de gran importancia para que niñas(os) crezcan sanos y fuertes. El cuidado de la dieta durante la infancia, incluso desde el vientre de la madre, se traduce no sólo en estatura ideal de acuerdo a la complexión y edad del pequeño, también contribuye al crecimiento de la masa cerebral y al desarrollo de aptitudes.



## JUSTIFICACIÓN

Los primeros tres años de vida es una etapa única e irrepetible para el desarrollo físico e intelectual del niño(a). Garantizar una buena nutrición es responsabilidad del padre y la madre, y va acompañada de una alimentación balanceada, controles de salud, higiene y afecto.

Una alimentación sana y balanceada no sólo es contar las calorías, grasas y azúcares que consume a diario el niño(a), es importante también la composición de los alimentos, su cantidad y los horarios en que se comen. Por eso es importante que los padres eduquen y creen hábitos que acompañarán a sus hijos(as) por el resto de sus vidas.

Los padres deben proporcionar a sus hijos, en cantidades adecuadas, productos de todos los grupos de alimentos porque cada grupo aporta propiedades y nutrientes importantes al organismo del pequeño.

La clave de una alimentación sana está en la variedad de alimentos. Los padres son los responsables de inculcar a los niños(as) una buena conducta alimentaria, es decir, enseñarles a comer de todo, tanto lo que más les gusta como lo que no.



## DEDICATORIA





Esta guía va dedicada especialmente a los padres y madres de familia que día a día tienen la labor de educar y alimentar a sus hijos(as), por ende este trabajo será un apoyo e incentivo para mejorar la nutrición y crear una buena conducta alimenticia en sus hijo(a) dentro y fuera de sus hogares.



## OBJETIVO GENERAL:

Promover una alimentación equilibrada y variada a medida que el niño(a) crece para un adecuado aprendizaje y desarrollo.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

-  Sensibilizar a los padres y madres de familia sobre el problema de la anemia y desnutrición en los niños(as) menores a cinco años y sus consecuencias.
-  Promover una adecuada integración de los niños(as) a la alimentación regular de la familia.
-  Construir hábitos alimentarios que ayuden al niño(a) a desarrollarse y crecer sanamente como base para una buena salud y bienestar.
-  Lograr que los padres y madres de familia se interesen más en la alimentación de sus hijos(as) dentro y fuera del hogar.



## NUTRICIÓN INFANTIL

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño(a) con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos del infante.

Para todos los niños(as), la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de su vida.

Enseñar y potenciar alimentos imprescindibles para el normal crecimiento del niño, apreciar las diferencias alimentarias y aprender el manejo de la dieta especial, son los objetivos primordiales para lograr una dieta adecuada y un desarrollo y aprendizaje óptimo para el niño(a) de acuerdo a cada edad y etapa de desarrollo.

Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el niño(a) aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo variedad de colores, sabores y combinaciones que contribuirán a la aceptación de la dieta especial del pequeño.



El crecimiento y desarrollo óptimos de los niños(as) requieren de una alimentación adecuada que comience desde el embarazo, mediante la apropiada nutrición de las madres, quienes desde el momento de la concepción y a lo largo de la vida del niño(a) serán quienes guíen su crecimiento y alimentación diaria.

Si el niño(a) está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

La clave para que nuestros hijos(as) tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así los niños(as) estén motivados a consumir de todos los grupos de alimentos.



## DESNUTRICIÓN INFANTIL

La desnutrición infantil es un problema difícil de erradicar. Desde el vientre y hasta los cinco años de edad se da una de las etapas más importantes en la vida de un ser humano, determinante para su desarrollo físico y mental.

La mala alimentación es un problema de causas múltiples entre las que se encuentra el acceso a los alimentos y su preparación, acceso a servicios básicos, poder adquisitivo de la familia, entorno saludable, acceso a servicios de salud, así como la generación de capacidades y conocimientos relacionados a alimentación y nutrición en los padres y madres de familia responsables del menor.

Dentro de los Centros Infantiles de escasos recursos económicos que son los más vulnerables existen casos de desnutrición a causa de una deficiencia de micronutrientes entre ellos están las vitaminas y minerales que están presentes en muchos alimentos que los niños(as) no consumen con frecuencia.



## ALIMENTOS NUTRITIVOS

Los niños(as) están en constante crecimiento y desarrollo, por lo cual es de vital importancia que ingieran alimentos nutritivos y saludables.

Los nutrientes más recomendables para su sano crecimiento y desarrollo son los carbohidratos, las frutas y verduras, productos lácteos, carnes, pescado, mariscos, huevos, leguminosas, grasas, azúcares y agua en cantidades moderadas.

Los **carbohidratos** que constituyen el combustible necesario para un buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo., además son fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales.

Las **frutas y verduras** que contienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales, elementos importantes para que el cuerpo funcione bien y pueda protegerse de enfermedades.

Los **productos lácteos, carnes, pescado y mariscos, huevos y leguminosas** contienen muchas proteínas que son como bloques de construcción para los tejidos del cuerpo. También son ricos en minerales esenciales como el **calcio** y el **hierro**.

Las **grasas** son beneficiosas para el organismo si son consumidos en cantidades limitadas, junto con los carbohidratos, son fuente de energía para el organismo y también ayudan a absorber las vitaminas liposolubles.

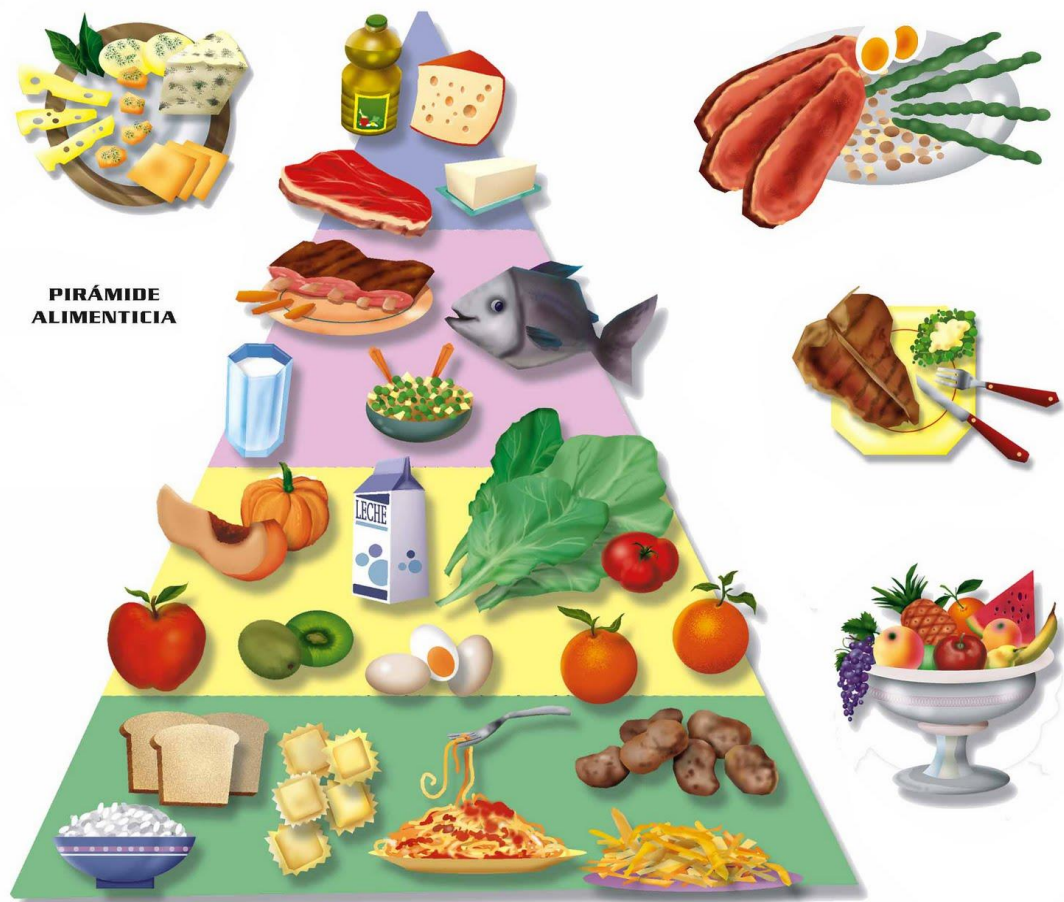


El **agua** es el mayor componente del cuerpo humano y ayuda a prevenir el estreñimiento, se recomienda consumir como mínimo un litro de agua diario, es decir 4 vasos de agua.

Todos estos alimentos acompañados de ejercicio físico proporcionan al cuerpo vitalidad y fuerza en cada una de sus actividades diarias.

## UNIDAD 1

### PIRÁMIDE ALIMENTICIA



El funcionamiento de la pirámide de alimentos dentro de la nutrición diaria del niño(a) es presentar en forma de escalera cada uno de los productos que debe consumirse a diario en ciertas cantidades para aprovechar sus beneficios en el organismo.



La base de la pirámide está formada por los hidratos de carbono (cereales, pan, pastas, arroz, patatas...), de estos alimentos debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños(as).


Después vienen las frutas (unas 3 raciones diarias) y verduras (2 raciones).


En el siguiente nivel, se encuentran la carne, el pescado, los huevos y las legumbres, (proteínas), de los que se recomienda una ingesta de 3-4 raciones a la semana.

En último lugar se sitúan los alimentos que deberíamos consumir ocasionalmente, como los dulces o el embutido.

## RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS






Para llevar una nutrición adecuada dentro y fuera del hogar, los padres y madres de familia deben conocer algunas recomendaciones al momento de alimentar a sus hijos(as), saber que alimentos deben ser primordiales en la mesa del hogar y cuales ingerirlos ocasionalmente.

 Comer todos los días frutas, verduras y hortalizas, cinco piezas o raciones al día. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados, que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías.

 Los cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas.



 Los lácteos (leche entera, yogures, quesos...), 500 ml al día.




-  Potenciar el consumo de pescado frente a la carne. La carne suele consumirse a diario (embutidos, salchichas, hamburguesas...), pero se recomienda un consumo ocasional.
-  El agua debe ser la bebida habitual del niño(a). El agua es más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.
-  Se debe reducir la sal en las comidas y utilizar preferentemente la sal yodada.
-  Moderar el consumo de grasa, especialmente las de origen animal. La mejor grasa es el aceite de oliva.
-  Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos). Además, el azúcar refinado de dulces y golosinas favorece la caries.

## MENÚ NUTRITIVO PARA NIÑOS(AS) DE TRES AÑOS

En etapa los padres y madres de familia deben considerar siempre los alimentos más sanos y recomendados en la dieta, así como las dosis y cantidades adecuadas considerando el desgaste físico del niño a esta edad.


-  **Desayuno:** Un sándwich de queso con un vaso de leche.
-  **Lunch o almuerzo:** Una fruta de temporada como manzana, mango, plátano.




 **Comida:** Arroz blanco con una ensalada de tomate, pepinillo y lechuga; pollo frito y una limonada.

 **Merienda:** Crema de zanahoria y una agüita aromática.

## TALLER # 1

 **Bienvenida:** Palabras de bienvenida a cargo de la Lic. Carolina de la Sala Coordinadora del CIBV “Semillas de Esperanza”.

 **Canción de Bienvenida:** Se reparte una hoja que servirá de guía para que todos los presentes cantemos la canción (10 minutos).



### Coro

Las verduras que ricura (bis)  
 Pero como me gustan las verduras a mi (bis)  
 Pero como me gustan a mí. (bis)

### I

Cuando como un tomate  
 El corazón me late  
 Cuando pruebo una lechuga la cara se me arruga  
 Cuando como un pepino  
 Qué bueno es mi destino

### II

Cuando como de las rojas  
 Las otras se me antojan  
 Cuando como de las verdes  
 Ninguna te las pierdes  
 Cuando comes las naranjas  
 De nada tú te cansas


### Coro



Las verduras que ricura (bis)  
 Pero como me gustan las verduras a mí (bis)  
 Pero como me gustan a mí. (bis)

 **Presentación del tema:** Palabras a cargo de la estudiante guía.

## PIRÂMIDE ALIMENTICIA

 **Objetivo:** Promover una alimentación variada, sana y nutritiva para construir las bases de hábitos saludables en niños(as).

 **Participantes:** 22 personas

 **Preparación:** Dinámica **El Florón**

- ❖ Pedimos a todos los presentes que se sienten en círculo.
- ❖ Luego con la ayuda de una pequeño pelotita que será el florón la estudiante guía empieza a decir:...El **florón** está en mis manos de mis manos ya paso las monjitas carmelitas se fueron a Popayán a buscar lo que se ha caído del árbol de arrayan...Donde está el **foroncito**?... la persona que tenga el florón será la que se presente.
- ❖ De esta manera todo el grupo se presentara de uno en uno en forma ordenada.

 **Reglas para las actividades:**

- ❖ Colaboración por parte de todos los presentes.
- ❖ Celulares apagados.
- ❖ Mente abierta.



### Presentación del tema: (1 hora)

- ❖ En presencia de todo el grupo damos a conocer todo acerca de la pirámide alimenticia.
- ❖ De la misma manera les damos a conocer algunas recomendaciones alimenticias en base a la etapa y edad del niño(a).
- ❖ Para finalizar les brindamos algunas recomendaciones para crear un menú nutritivo para niños de tres años de edad.
- ❖ Diapositivas

### Actividad: **Menú Nutritivo**

- ❖ Empezamos a enumerarnos del uno al cuatro, luego nos agrupamos en cada mesa el grupo uno, el grupo dos el tres y el cuatro.
- ❖ A cada mesa de cada grupo les proporcionamos un paleógrafo y un marcador de color azul.
- ❖ Luego cada uno de los grupos debe presentar un menú nutritivo para niños(as) de tres años de edad.
- ❖ Finalmente un representante de cada uno de los grupos pasara a exponer su menú nutritivo.
- ❖ El menú mejor elaborado será el ganador.

### Encuestas:

Se aplica la entrevista a los padres y madres de familia acerca del taller.

### Despedida y Agradecimiento a los presentes: A cargo de la estudiante guía.



 Material didáctico utilizado:

- ❖ Proyector
- ❖ Laptop
- ❖ Cámara
- ❖ Papelógrafo

## UNIDAD 2

### ALIMENTACIÓN NUTRITIVA



A la edad de tres años el niño(a) ya empiezan a degustar algunos sabores y comer de todo, continuamente se incorpora a su dieta diversos alimentos y de esta manera él puede saber que alimentos le gusta y cuáles no.

Una dieta equilibrada para un niño(a) a esta edad debe incluir lácteos, cereales, carnes, verduras, frutas y en menor proporción, grasas y azúcares. Se puede decir que es una etapa de consolidación en la relación del niño con los alimentos, por lo que es fundamental ofrecer variedad de alimentos y hacer del momento de la comida un momento agradable, sin presión ni estrés.

Desde muy pequeño es normal que el niño(a) presente problemas de apetito, es

decir, que un día acepte comer todo el plato y otros días lo rechace, frente a esto

---

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.



los padres y madres de familia deben respetar su ritmo de alimentación y tener mucha paciencia, es bueno permitirle que el niño(a) pruebe diferentes alimentos y poco a poco lograr su aceptación y despertar su apetito.

## Comer en familia



Uno de los aspectos más importantes de la alimentación a partir de los tres años de edad es el social. Es muy importante que el niño comparta la mesa familiar y que vaya adquiriendo buenos modales y un buen comportamiento en la mesa, aunque siempre de forma natural y sin presiones.

Ya es capaz de comer en las mismas condiciones que el resto de la familia, así que con mucha paciencia tenemos que enseñarles a usar los cubiertos correctamente,



colocarse la servilleta, esperar a los demás antes de empezar a comer y demás normas que ellos deben conocer.

Es esencial transmitirle al niño(a) que la hora de la comida es un momento placentero, de comunicación familiar, sin interrupciones y los padres debemos predicar con el ejemplo. El menú del niño(a), dado que ya puede comer de todo y en trozos, es el mismo que el del resto de la familia.

A partir de los tres años es probable que el niño(a) empiece a comer en el Centro Infantil donde recibirán una dieta equilibrada que debe ser complementada en el hogar.

### Un menú saludable para los niños de tres años



El **desayuno** es la comida más importante del día y debe cubrir al menos el 25 por ciento de las necesidades nutritivas del niño(a). Debe incluir lácteos, frutas y

cereales, ni demasiado azucarados ni de dulces, preferiblemente una mezcla de

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.



cereales que incluya cereales integrales. Igualmente, el pan debería ser rico en cereales o integral. Con respecto a las galletas, evitad las de chocolate o demasiado azucaradas.

El menú incluye cinco raciones de carne semanales (ternera, pollo, conejo, pavo, cordero, cerdo) y tres raciones de pescado, alternando pescado azul (sardina, salmón) y pescado blanco (merluza, lenguado, bacalao).

Se han incluido cinco raciones diarias de frutas y verduras, una en cada comida, aunque obviamente para los niños(as) de tres años las raciones son más pequeñas que para los adultos.

El menú se complementa con lácteos y sus derivados (yogures, quesos, natillas), con un consumo recomendado de medio litro diario, así como de cereales y legumbres, proteínas de origen vegetal con aporte de fibra e hidratos de carbono.

A la hora de cocinar los alimentos debemos evitar cocinar con demasiado aceite, reemplazando las frituras por la cocción a la plancha o al horno. En el caso de freír algunos alimentos, usaremos aceite de oliva.


Por último, hay que recordar la importancia del consumo de agua en la dieta infantil así como de zumos de frutas naturales, evitando los zumos envasados con azúcares añadidos y prefiriendo los de frutas naturales exprimidas.

## TALLER # 2



**Bienvenida:** Palabras de bienvenida a cargo de la Lic. Carolina de la Sala Coordinadora del CIBV “Semillas de Esperanza”.



 **Canción de Bienvenida:** Repartimos una hoja que servirá de guía para que

todos los presentes cantemos la canción (10 minutos).



## "5 Frutas y Verduras al día"

### I

Las frutas y las verduras de muchos colores son  
Cada vez que comas una memoriza su color.  
Sus beneficios y sabores tienen mucha variedad  
Y entre más colores comas mucho más te cuidarás.

### Coro

En el día, en la mañana, en la tarde y al cenar  
Come una cuando puedas hasta cinco acumular.

### II

Cinco frutas y verduras en el día debes consumir  
Cuando sepas sus ventajas de inmediato dirás que sí.

### Coro

En el día, en la mañana, en la tarde y al cenar  
Come una cuando puedas hasta cinco acumular.


### III

Cinco frutas y verduras en el día debes consumir  
Cuando sepas sus ventajas de inmediato dirás que sí.

 **Presentación del tema:** Palabras a cargo de la estudiante guía.




## ALIMENTACIÓN Y SALUD

 **Objetivo:** Construir hábitos alimenticios que ayuden a desarrollarse y crecer sanamente como base para una buena salud y bienestar.

 **Participantes:** 22 personas

 **Preparación:** Dinámica **Las Frutas**

- ❖ Se pide a todos los presentes que escojan su fruta favorita.
- ❖ Cada uno empieza diciendo su nombre y seguidamente y a mí me pica (el nombre de la fruta que escogimos).Ejem: Mi nombre es Linda Cazares y a mí me pica la Uva.
- ❖ De esta manera nos vamos presentando todos de una manera entretenida y muy divertida.

 **Reglas para las actividades:**

- ❖ Colaboración por parte de todos los presentes.
- ❖ Celulares apagados.
- ❖ Mente abierta.

 **Presentación del tema: (1 hora)**

- ❖ En presencia de todo el grupo se da a conocer todo acerca de una alimentación saludable.
- ❖ De la misma manera se da a conocer como crear nuevos hábitos alimenticios en los hogares y cuáles son sus múltiples beneficios.




- ❖ Para finalizar se brinda algunas recomendaciones para incentivar al niño(a) con atractivas combinaciones y presentaciones de los alimentos.
- ❖ Diapositivas

### **Actividad: Variedad de Colores y Sabores**

- ❖ Se empieza a enumerar del uno al cuatro, luego se agrupa en cada mesa el grupo uno, el grupo dos el tres y el cuatro.
- ❖ A cada mesa de cada grupo se proporciona un plato y diversos alimentos entre ellos frutas y verduras.
- ❖ Luego cada uno de los grupos debe presentar una combinación atractiva y divertida para el niño(a) combinando colores y sabores.
- ❖ Finalmente se permite que sea el niño(a) quien elija que plato le gusta.
- ❖ El plato que sea el preferido será el ganador.

### **Encuestas:**

Se aplica la entrevista a los padres y madres de familia acerca del taller.

 **Despedida y Agradecimiento a los presentes:** A cargo de la estudiante guía.

### **Material didáctico utilizado:**

- ❖ Proyector
- ❖ Laptop
- ❖ Cámara
- ❖ Plato

❖ Canasta de alimentos

## UNIDAD 3

### LONCHERA NUTRITIVA




Las loncheras nutritivas son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.


Los objetivos de la lonchera nutritiva son aportar energía, ya que diariamente los niños(as) sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase y la recreación con los demás niños(as).


Mantener al niño(a) alerta para que preste mayor atención en clase y no se duerma.

### ¿Cómo se clasifican los alimentos?




 **Energéticos:** son todos los carbohidratos: pan, arroz, tostadas, papa, mazamorras.


 **Formadores:** son de origen animal, aportan proteínas, forman el organismo y ayudan al crecimiento: carne, huevo, pollo, leche, queso, pescado.


 **Protectores:** aportan las principales vitaminas, minerales y fibra: verduras y frutas.


## ¿Qué no debe contener una lonchera escolar?



 **Bebidas artificiales o sintéticas:** como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños(as).









 **Embutidos:** como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.

 **Alimentos con salsa:** como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.


 **Alimentos Chatarra:** caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.




## Recomendaciones para preparar la lonchera

-  Los alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
-  Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
-  La cantidad de alimentos debe estar relacionada con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela o centro infantil.
-  La fruta debe ser entera y con cáscara, para evitar la oxidación y aprovechar la fibra.
-  Cuidar la limpieza al preparar la lonchera.
-  Los profesores deben vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus alimentos e inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
-  Incluir una servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.
-  El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

## TALLER # 3

 **Bienvenida:** Palabras de bienvenida a cargo de la Lic. Carolina de la Sala Coordinadora del CIBV "Semillas de Esperanza".

 **Canción de Bienvenida:** Repartimos una hoja que servirá de guía para que todos los presentes cantemos la canción (10 minutos).



### I

Esta es la canción de los alimentos (bis)  
Les hago un llamado, vamos a comerlos (bis)

### Coro

Yo soy el moreno aquel que come los alimentos (bis)

### II

Tomo la leche completa, (bis)  
porque me alimenta  
Luego como el pescado, (bis)  
bien preparado  
El arroz y los panes, (bis)  
también los cereales

### Coro



Yo soy el moreno aquel que come los alimentos

### III


Ricas frutas y verduras, (bis)  
cuidan mi figura  
Yo aprovecho los nutrientes, (bis)  
me cuidan los dientes



El nombre de esta canción, (bis)  
la alimentación.

 **Presentación del tema:** Palabras a cargo de la estudiante guía.  


## LONCHERA NUTRITIVA

 **Objetivo:** Asesorar a los padres y madres de familia sobre una adecuada preparación de la lonchera nutritiva para sus hijos(as).

 **Participantes:** 22 personas

 **Preparación:** Juego **tingo tingo tango**

- ❖ Con la ayuda de una pelota empezamos a pasar de una persona a otra diciendo **tingo tingo tingo** y al momento que la facilitadora diga **tango** la persona que tenga la pelota en sus manos se levanta y se presenta.

 **Reglas para las actividades:**

- ❖ Colaboración por parte de todos los presentes.
- ❖ Celulares apagados.
- ❖ Mente abierta

 **Presentación del tema: (1 hora)**

- ❖ En presencia de todos los presentes se da a conocer todos los alimentos nutritivos, su clasificación y sus beneficios en la alimentación del niño(a).




- ❖ De la misma manera se da a conocer los alimentos chatarras, sus perjuicios dentro de la nutrición de sus hijos(as) y por qué no deben consumirse con frecuencia.
- ❖ Para finalizar se brinda algunas recomendaciones para preparar de forma adecuada la lonchera de su hijo(a).
- ❖ Diapositivas

### **Actividad: La lonchera de mi niño(a)**

- ❖ Por medio de la dinámica el **baile de la escoba** se pide a los presentes que se formen en grupos de 5 persona.
- ❖ En la pizarra se dibuja cuatro loncheras.
- ❖ A continuación se proporciona a todos los grupos laminas con imágenes de alimentos nutritivos y alimentos chatarra.
- ❖ A continuación cada uno de los grupos escogen los alimentos que deseen y elaboran su lonchera nutritiva.
- ❖ Para finalizar un representante de cada uno de los grupos explica el por qué escogió esos alimentos y en que beneficia al niño(a) el consumirlos.

### **Encuestas:**

Se aplica la entrevista a los padres y madres de familia acerca del taller.

 **Despedida y Agradecimiento a los presentes:** A cargo de la estudiante guía.



 Material didáctico utilizado:

- ❖ Proyector
- ❖ Laptop
- ❖ Cámara
- ❖ Hojas de papel
- ❖ Láminas de los alimentos(nutritivos y chatarra)
- ❖ Marcadores
- ❖ Escoba



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"

# ANEXOS

## APENDICE A

**TABLA 18. Definición del Problema Central de la Fuerzas T**

<b>ANÁLISIS DE FUERZAS T</b>					
<b>SITUACIÓN EMPEORADA</b>	<b>SITUACIÓN ACTUAL</b>				<b>SITUACIÓN MEJORADA</b>
Bajo nivel Cognitivo y Académico, por una deficiencia alimenticia.	Desinformación de parte de los padres y madres de familia acerca de una adecuada nutrición para desarrollar el área cognitiva en niños(as) en su primera infancia.				Desarrollo óptimo del área cognitiva en niños bien nutridos de tres años de edad.
<b>FUERZAS IMPULSADORAS</b>	<b>I real</b>	<b>PC ideal</b>	<b>I real</b>	<b>PC ideal</b>	<b>FUERZAS BLOQUEADORAS</b>
Capacitación en el uso de productos sanos y nutritivos al momento de preparar los alimentos, destinado al área de nutrición del CIBV "Semillas de Esperanza"	1	4	5	1	Desconocimiento de docentes, autoridades y padres y madres de familia en los beneficios que aporta el tema al CIBV "Semillas de Esperanza"
Apoyo de una adecuada alimentación para niños de tres años de edad.	1	4	5	1	Conformismo de parte de los padres y madres de familia al momento de alimentar a sus hijos.
Proporcionar un recetario de comidas sanas y nutritivas, destinado a padres y madres de familia del CIBV "Semillas de Esperanza"	1	4	4	1	Los padres y madres de familia no ponen importancia sobre el beneficio del tema

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.



Campanas internas de alimentación sana y nutritiva destinadas a docentes, autoridades y padres y madres de familia.	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	Falta de interés y preocupación de parte de autoridades, docentes y padres y madres de familia del CIBV "Semillas de Esperanza"
---	----------	----------	----------	----------	---

## APENDICE B

**TABLA 19. Análisis de Involucrados**

<b>MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS</b>					
<b>Actores involucrados</b>	<b>Interés sobre el problema central</b>	<b>Problemas percibidos</b>	<b>Recursos Mandatos Capacidades</b>	<b>Interés sobre el proyecto</b>	<b>Conflictos potenciales</b>
Estado y sus Ministerios de Gobierno	Proporcionar Capacitaciones para padres de familia que ayude al mejoramiento de la alimentación y nutrición de sus hijos(as).	Desinterés al asistir a estas capacitaciones que propone el Estado y sus Ministerios.	- Donaciones de alimentos - Campañas televisivas. - Pancartas de información.	Disminución del índice de desnutrición en los Centros Infantiles.	Desinterés por parte de la ciudadanía en mejorar esta situación.
Padres y madres de Familia	Sugerir un buen desarrollo nutricional e intelectual de sus hijos(as).	Niños y niñas con bajo peso.	-Madre -Padre -Niños(as)	Incentivar el interés de los padres por brindar una mejor nutrición a sus hijos(as).	Desinterés por parte de los padres y madres de familia sobre el tema y sus beneficios en sus hijos(as).
CIBV	Niños y niñas bien alimentadas, sanas y felices.	Carencia de recursos	-Educadoras -Autoridades -Niños(as)	Actividades de integración entre Educadoras, padres de familia y niños.	Poca importancia por parte de Educadoras y padres de familia.

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.



ITSCO	Permitir la aplicación del proyecto de nutrición en el CIBV "Semillas de Esperanza" para dar una solución a esta problemática.	Conocimientos escasos sobre el tema.	-Autoridades -Educadoras -Niños(as)	Aplicación del proyecto para dar solución a esta problemática.	Desorganización de las autoridades.
-------	--	--------------------------------------	---	--	-------------------------------------

## APENDICE C

**TABLA 20. Matriz de Análisis de Alternativas**

<b>Objetivos</b>	<b>Impacto sobre el proyecto</b>	<b>Factibilidad técnica</b>	<b>Factibilidad Financiera</b>	<b>Factibilidad Social</b>	<b>Factibilidad política</b>	<b>Total</b>	<b>Categorías</b>
Interés por parte de docentes y padres de familia acerca del tema	4	4	5	5	5	23	Alta
Preocupación por parte de los padres en la alimentación de sus hijos.	5	5	5	5	5	25	Alta
Conocimiento de los padres acerca de una adecuada nutrición para sus hijos.	4	4	5	5	5	23	Alta
Reducción de un alto índice de desnutrición de niños y niñas de 3 años de							

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.

edad.	4	4	5	5	5	23	Alta
-------	---	---	---	---	---	----	------

#### APENDICE D

**TABLA 21. Matriz de Impacto de Objetivos**

<b>Objetivos</b>	<b>Factibilidad de lograrse</b>	<b>Impacto genero</b>	<b>Impacto ambiental</b>	<b>Relevación</b>	<b>Sostenibilidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cat.</b>
Interés por parte de docentes y padres de familia acerca del tema.	Los principales beneficiarios son los niños(as).(4)	Respeto a los derechos del niño.(4)	Mejoramiento al entorno físico y familiar.(4)	Respondan a nutricionistas capacitados.(4)	Padres y madres de familia que asistan a talleres acerca de nutrición.(4)	20	Alta
Preocupación por parte de los padres en la alimentación de sus hijos.	Niños bien alimentados y sanos.(4)	Mejor desempeño académico de niños(as) (4)	Mejor desenvolvimiento en el entorno educativo.(4)	Prioridad al derecho de una buena nutrición del niño.(4)	Implementar nuevos hábitos alimentación dentro y fuera del hogar.(4)	20	
Conocimiento de los padres acerca de una adecuada nutrición para sus hijos.	Implementación de talleres acerca de nutrición y nuevos hábitos alimenticios.(4)	Niños y niñas bien nutridos y felices.(4)	Mejor calidad de vida de niños y niñas.(4)	Niños y niñas con un mejor desarrollo cognitivo.(4)	Padres y madres de familia que conocen mejor del tema.(4)	20	





INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"

Reducción de un alto índice de desnutrición de niños y niñas de 3 años de edad	Reducción de los casos de desnutrición en niños de tres años.(4)	Padres y madres de familia más preocupados por la alimentación de sus hijos(as)(4)	Niños(as) que se pueden desenvolver mejor en el entorno social, familiar y educativo.(4)	Respeto a los artículos de los derechos del niño.(4)	Mejor calidad de vida de los niños(as).(4)	20	
Total	36	36	36	36	36	36	Alta

## APENDICE E

**TABLA 22. Matriz del Marco Lógico**

<b>Propósito</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medio de verificación</b>	<b>Supuestos</b>
Reducción de un alto índice de desnutrición de niños y niñas de 3 años de edad.	 Disminución de los niveles de desnutrición en el área de tres años a partir del mes de julio con el 40% al mes de septiembre con el 80%.	Los medios de verificación son los registros a base de la observación directa con los niños(as) de tres años de edad del CIBV "Semillas de Esperanza".	Sociabilización de un recetario creado especialmente para padres y madres del CIBV "Semillas de Esperanza".
<b>Componentes</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Medios e Verificación</b>	<b>Supuestos</b>
Interés por parte de docentes y padres de familia acerca del tema.	 Mejora la capacidad y participación de docentes, padres y madres de familia de niños(as) de 3 años de edad en la nutrición y	Los medios de verificación son los registros a base de la observación directa con los niños(as) de tres años de edad del	Impartir talleres internos de capacitación para padres y madres de familia del área de tres años del CIBV

INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.

	alimentación, a partir del mes de julio con el 40% al mes de septiembre con el 80%.	CIBV "Semillas de Esperanza".	"Semillas de Esperanza".
Conocimiento de los padres acerca de una adecuada nutrición para sus hijos.	✚ Mayor información y conocimientos acerca de la nutrición de sus hijos(as), a partir del mes de julio con el 40% al mes de septiembre con el 80%.	Los medios de verificación son los registros a base de la observación directa con los niños(as) de tres años de edad del CIBV "Semillas de Esperanza"	Fortalecimiento de los conocimientos de nutrición por medio de la sociabilización del recetario creado para los padres y madres del CIBV "Semillas de Esperanza".
Preocupación por parte de los padres en la alimentación de sus hijos.	✚ Mayor interés en cuanto a la alimentación y nuevos hábitos alimenticios dentro y fuera de sus hogares en el área de tres años a partir del mes de julio con el 40% al mes de septiembre con el 80%.	Los medios de verificación son los registros a base de la observación directa con los niños(as) de tres años de edad del CIBV "Semillas de Esperanza"	Mayor interés y cooperación por parte de los padres y madres de familia para mejorar la alimentación y nutrición de sus hijos(as).

Actividad	Resumen del Presupuesto	Medios Verificados
1. Capacitación a docentes y padres de familia acerca del tema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Equipos</li> <li>✚ Costos de material didáctico</li> <li>✚ Capacitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Comprobantes de pago</li> <li>✚ Informes financieros</li> </ul>
2. Programas que promuevan el uso de una guía de nutrición para brindar una mejor alimentación a los niños(as).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Costos de material didáctico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Informes Financieros</li> </ul>
3. Encuestas y entrevistas a docentes y padres de familia acerca del tema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Costo de material didáctico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Informes Financieros</li> </ul>
4. Elaboración de un recetario de comidas sanas y nutritivas para una mejor alimentación de niños(as).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Costo de Material Didáctico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Comprobantes de Pago</li> <li>✚ Informes Financieros</li> </ul>

5. Sociabilización del recetario por medio de talleres de información y capacitación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Equipos</li> <li>✚ Costo de material didáctico</li> <li>✚ Publicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Comprobantes de Pago</li> <li>✚ Informes Financieros</li> </ul>
6. Aplicación de los derechos a una buena alimentación y nutrición del niño(a).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Financiado por la estudiante guía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Informes Financieros</li> </ul>
7. Empaparse de la información necesaria para mejorar los hábitos alimenticios de los niños(as).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Financiado por la estudiante guía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Informes Financieros</li> </ul>
8. Preocuparse permanentemente en la alimentación que recibe el niño dentro y fuera del hogar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Financiado por los padres y madres de familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Informes Financieros</li> </ul>

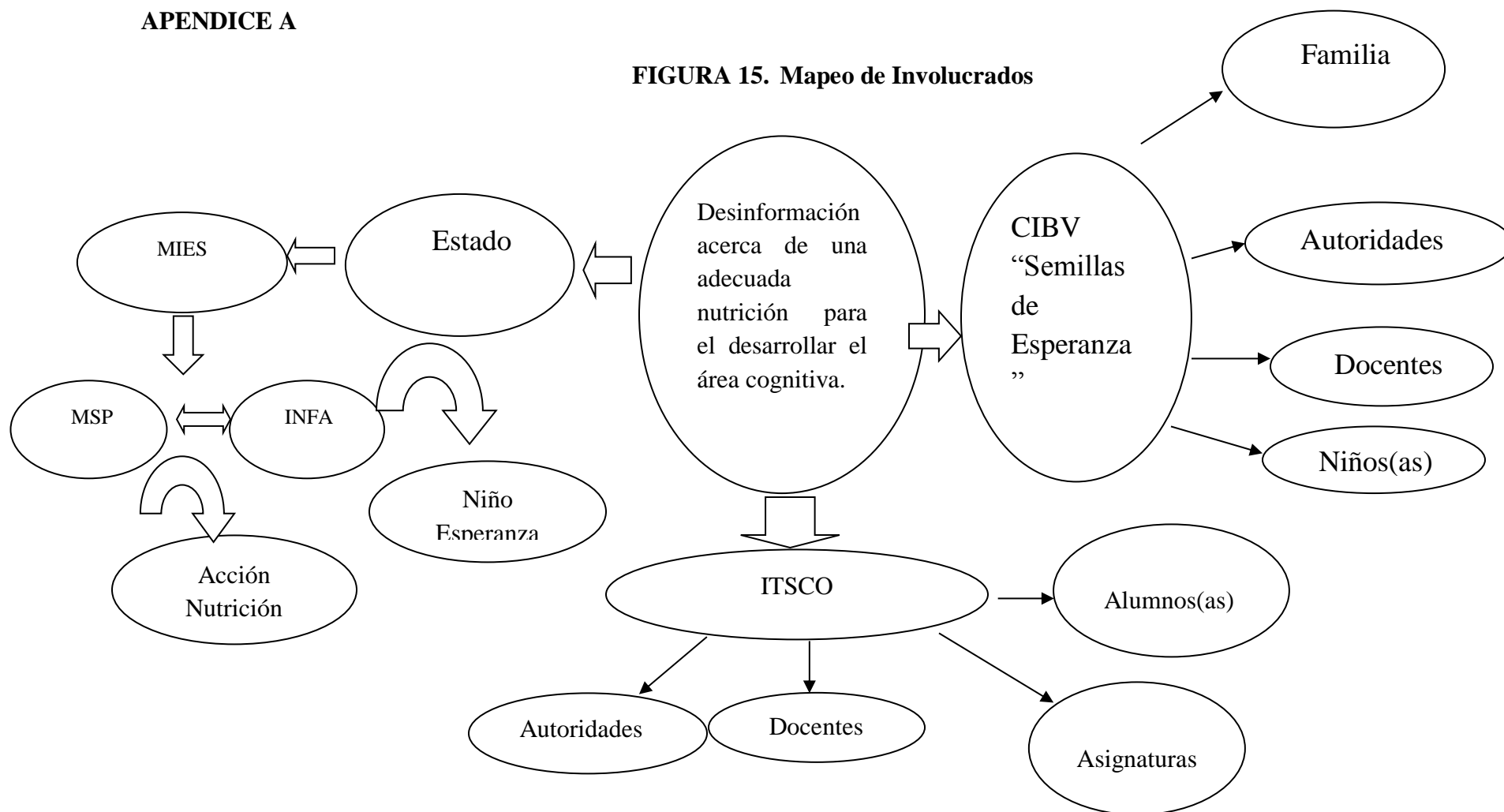


INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"

<p>9. Asegurarse de que sus hijos reciban la alimentación que necesitan de acuerdo a su edad.</p>	<p>✚ Financiado por los padres y madres de familia.</p>	<p>✚ Informes Financieros</p>
---	---	-------------------------------

## APENDICE A

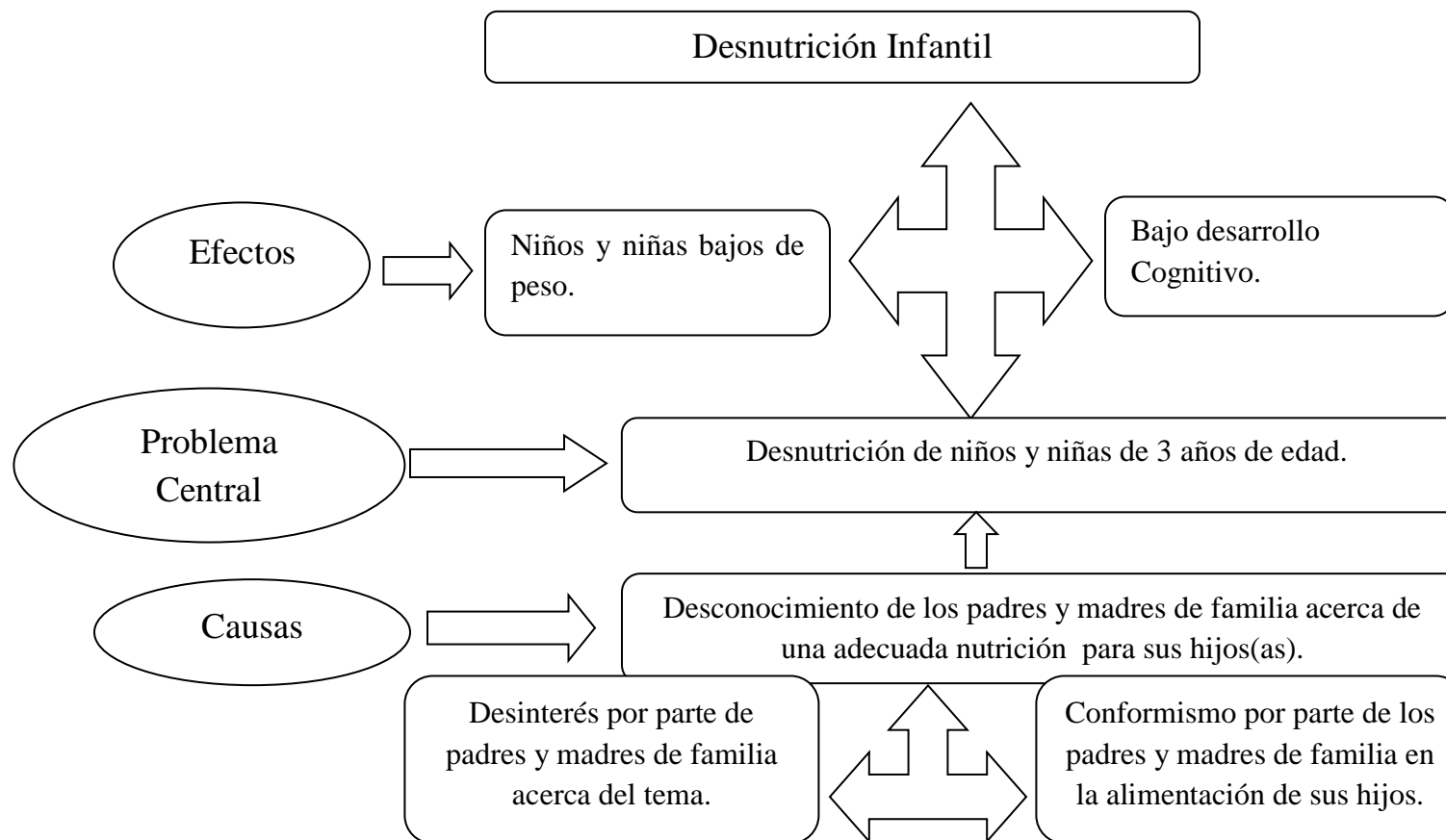
**FIGURA 15. Mapeo de Involucrados**



INFLUENCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO EN NIÑOS(AS) DE 3 AÑOS DE EDAD. ELABORACIÓN Y SOCIABILIZACIÓN DE UN RECETARIO DE COMIDAS NUTRITIVAS DESTINADO A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL CIBV "SEMILLAS DE ESPERANZA" DEL SECTOR CARCELÉN BAJO DURANTE EL AÑO 2013-2014.

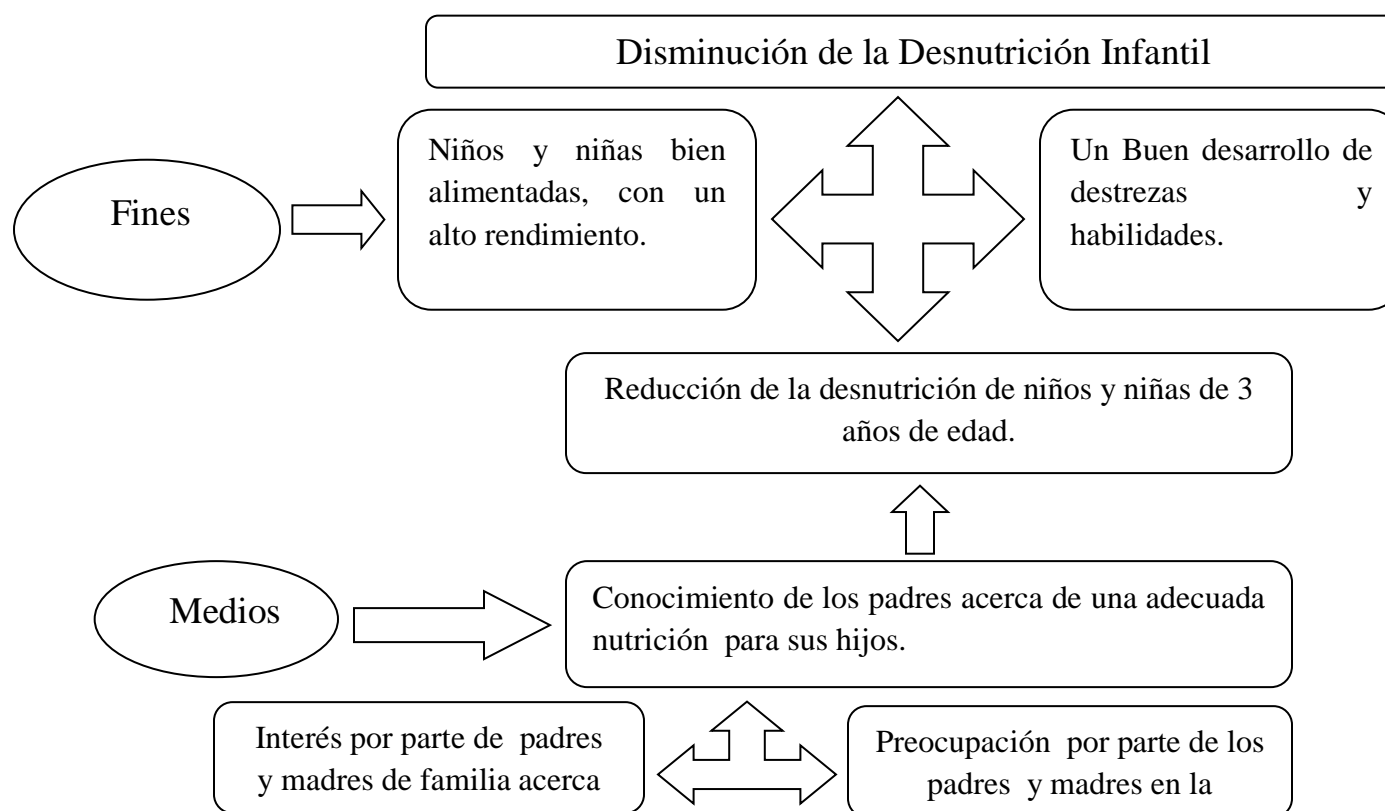
## APENDICE B

**FIGURA 16. Árbol de Problema**



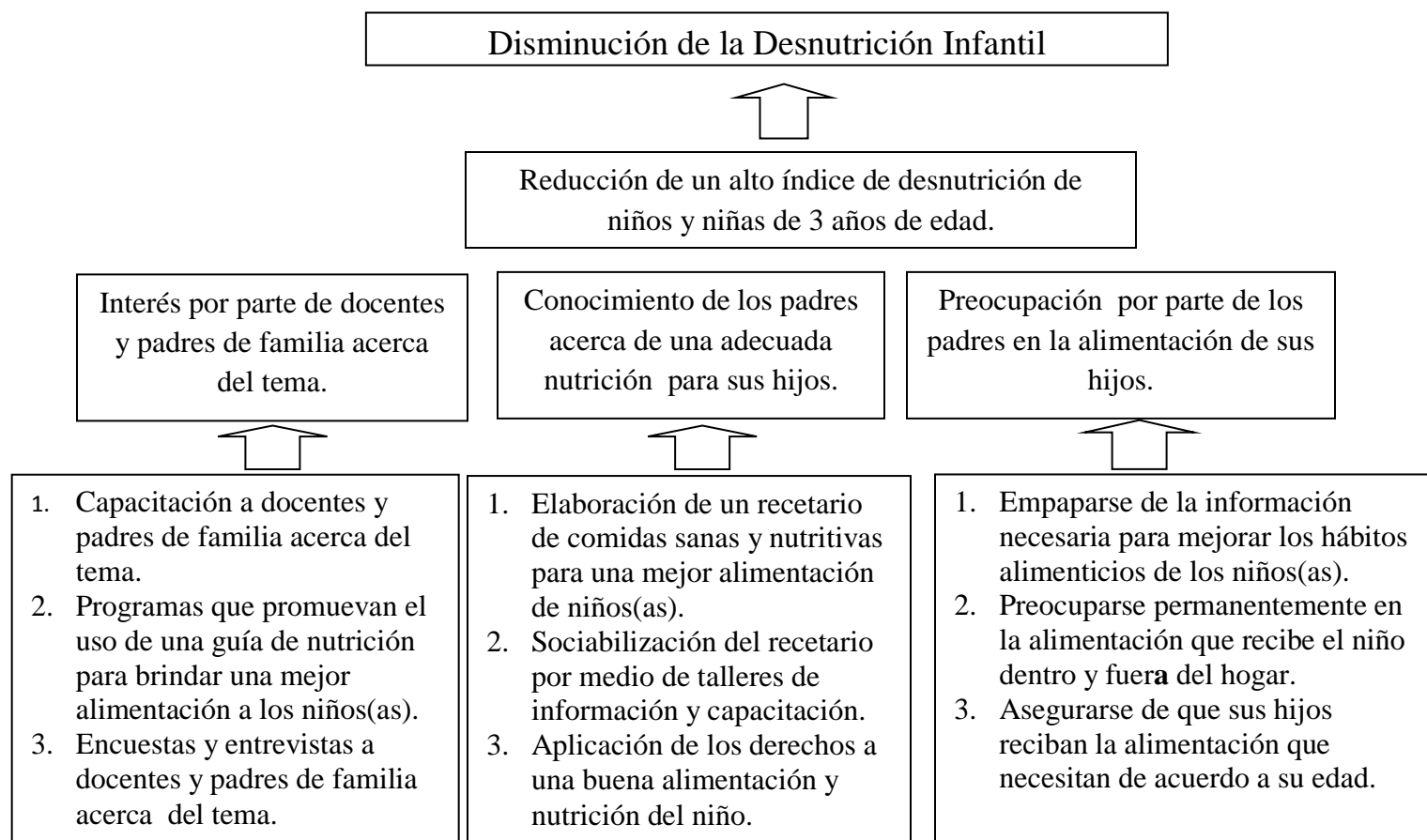
## APENDICE C

**FIGURA 17. Árbol de Objetivos**



## APENDICE D

**FIGURA 18. Diagrama de Estrategias**





## NETGRAFIA

[http://www.noticiasquito.gob.ec/Noticias/news\\_user\\_view/acciones\\_coordinadas\\_para\\_disminuir\\_desnutricion\\_infantil\\_en\\_quito--3640](http://www.noticiasquito.gob.ec/Noticias/news_user_view/acciones_coordinadas_para_disminuir_desnutricion_infantil_en_quito--3640)

Fuente: Pirámide Alimenticia

<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/piramide-alimentaria-nutricion/>

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/territoriales/larioja3.pdf>

<http://www.desarrollosocial.gob.ec/programa-accion-nutricion/>

<http://www.vistazo.com/webpages/pais/?id=19131>

[http://www.unicef.org/ecuador/media\\_16613.htm](http://www.unicef.org/ecuador/media_16613.htm)

[http://www.unicef.org/ecuador/media\\_16740.htm](http://www.unicef.org/ecuador/media_16740.htm)

<http://www.telegrafo.com.ec/opinion/columnistas/item/accion-nutricion.html>

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/123456789/420/1/T-UCSG-POS-MGSS-6.pdf>

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/bebes/temas-relacionados/nutricion-infantil.html>

<http://www.elmercurio.com.ec/217061-campana-para-mejorar-nutricion-infantil/#.Uwe0kPI5Ojo>



<http://sancyd.es/comedores/escolares/alimentacion.0a3.php>

<http://radio.rpp.com.pe/nutricion/esta-bien-que-los-ninos-coman-poco-pero-varias-veces-al-dia/>

<http://www.serpadres.es/alimentacion/info-alimentos/La-alimentacion-del-nino-de-1-a-3-anos-consejos-para-padres.html>

[http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3496/alimentacion\\_de\\_tus\\_ninos.pdf](http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3496/alimentacion_de_tus_ninos.pdf)

[http://www.clinicasantamaria.cl/edu\\_paciente/alimentacion\\_infantil.htm](http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/alimentacion_infantil.htm)

<http://www.fundacionalas.org/es/desarrollo-infantil-temprano/nutricion/>

<http://tubuenasalud.blogspot.com/2006/03/la-piramide-alimenticia-y-la-rueda-de.html>

<http://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/menu-semanal-para-ninos-de-tres-a-cuatro-anos>

<http://www.serpadres.es/alimentacion/info-alimentos/La-piramide-de-la-alimentacion-saludable-sabes-interpretarla.html>

<http://www.biomanantial.com/menu-nutritivo-para-ni%C3%B1os-etapa-escolar-a-2032-es.html>

<http://eduvida.org/consejos/lonchera-escolar-nutritiva/>