INSTITUTO TECNOLOGICO
"CORDILLERA"

**PROYECTO DE GRADO**

**CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL**

# LA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR "SONRISITAS DE AMOR" CREACIÓN DE UN RECETARIO DE ALIMENTO NUTRITIVO MEDIANTE UN MANUAL EN EL AÑO LECTIVO 2015

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnóloga en:

Desarrollo del Talento Infantil.

**AUTORA**: Andrango Muzo Sandra Paulina

**TUTORA:** Licda. Verónica Flores

Quito, octubre 2015

.

## DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo a llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.

---

Andrango Muzo Sandra Paulina

172091936-2

## DECLARACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN

Yo, Andrango Muzo Sandra Paulina estudiante de la Carrera de Desarrollo del Talento Infantil, libre y voluntariamente sedo los derechos de autoría de mi investigación a favor del Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

---

Andrango Muzo Sandra Paulina

172091936-2

**CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL.**

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, la estudiante Andrango Muzo Sandra Paulina por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el "CEDENTE"; y, por otra parte, el INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR 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 Desarrollo del Talento Infantil que imparte el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento Infantil, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado **"LA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 2 AÑOS DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR "SONRISITAS DE AMOR" CREACIÓN DE UN RECETARIO DE ALIMENTO NUTRITIVO MEDIANTE UN MANUAL EN EL AÑO LECTIVO 2015"** El cual incluye el desarrollo de un manual que contiene recetas nutritivas para los padres de familia

utilizando productos ancestrales ya q esto permitirá el desarrollo integral de los niños y niñas

b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera 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 socialización a la comunidad educativa.

**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 manual de un recetario con alimentos nutritivos del manual de recetas nutritivas para el desarrollo integral del niño y la niña de dos años de edad, descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial. El Cesionario podrá explotar el manual de recetas nutritivas que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años de edad, tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros:

**a)** La reproducción del manual por cualquier forma o procedimiento;

**b)** La comunicación pública del manual 1;

**c)** La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización de la guía.

**d)** Cualquier transformación o modificación del manual.

**e)** La protección y registro en el IEPI de la guía a nombre del Cesionario

**f)** Ejercer la protección jurídica del manual con recetas nutritivas para fomentar el desarrollo integral ;

**g)** Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la sesión 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 manual didáctico sobre el manual de recetas nutritivas para mejorar el desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años de edad que es objeto del presente contrato.

Como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad del manual a favor del Cesionario.

**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 13 días del mes de marzo del dos mil quince.

**f)** _____ **f**_____

CI.- 172091936-2 Instituto Tecnológico Superior Cordillera

**CEDENTE** **CESIONARIO**

## AGRADECIMIENTO

Agradeciendo a Dios primeramente por haberme guiado, dado fortaleza para seguir en pie de lucha en este camino, a cada uno de mis familiares que fueron un motor importante, a mi Padre Luis a mi Madre María que han sido un pilar importante en mi vida. También a mi hijo Mateo ya que el represento gran esfuerzo y tesón en momentos de decline y cansancio. A ellos este proyecto, que sin ellos no hubiese podido ser.

**DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo a Dios que me ha dado la fuerza necesaria para poder terminar este proyecto de investigación, a mis padres por el apoyo constante que día a

día me lo supieron dar; en especial a mi hijo que me supo dar fuerza y apoyo, y a mi familia por apoyarme en los momentos más difíciles

## Índice General

Portada……
Caratula.....

- **DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE** ..... ii
- **DECLARACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN** .... iii
- **CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL.**..... iv
- **AGRADECIMIENTO** ..... ix
- **DEDICATORIA**..... x
- **Índice General** ..... xi
- **ÍNDICE DE TABLAS**..... xiv
- **ÍNDICE DE GRÁFICOS**..... xv
- **RESUMEN EJECUTIVO** ..... xvi
- **ABSTRACT**..... xviii
- **INTRODUCCIÓN** ..... xix
- **CAPITULO I: ANTECEDENTES**..... 1
  - 1.01 Contexto..... 2
  - 1.02 Justificación..... 7
  - **1.03 ANÁLISIS DE LA MATRIZ T**..... 8
- **CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS**..... 13
  - 2.01. Mapeo de Involucrados..... 13
  - 2.02 Matriz de Análisis de Involucrados ..... 15

- **CAPÍTULO 3: PROBLEMAS Y OBJETIVOS** ..... 23
  - 3.01 Árbol de Problemas ..... 23
  - 3.02 Árbol de Objetivos ..... 25
- **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS** ..... 28
  - 4.01 Matriz de Análisis de Alternativas ..... 28
  - 4.02 Matriz de Análisis De Impacto de los Objetivos ..... 32
  - 4.03 Diagrama de Estrategias ..... 36
  - 4.04 Matriz de Marco Lógico ..... 39
- **CAPITULO V: PROPUESTA** ..... 43
  - 5.01 Antecedentes ..... 43
  - 5.01.01 Antecedentes ..... 43
  - 5.01.02 Datos informativos ..... 44
  - 5.01.03 Reseña Histórica ..... 45
  - **5.01.05 Justificación** ..... 47
  - **5.01.02 Marco Teórico** ..... 48
  - 5.02. Descripción ..... 54
  - 5.02.01 Metodología ..... 54
  - **5.02.02 Métodos** ..... 55
  - **5.02.03 Técnicas** ..... 55
  - 5.02.04 Participantes ..... 56
  - **5.02.05 Análisis e interpretación de resultados** ..... 56
  - 5 .03 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta ..... 69
  - 5.03.01 Taller de socialización ..... 98
- **CAPÍTULO VI: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS** ..... 101
  - 6.01 Recursos ..... 101
  - 6.02 Presupuesto ..... 102
  - 6.03 Cronograma ..... 103
- **CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES** ..... 104

- 7.01 Conclusiones ..... 104
- 7.02 Recomendaciones..... 105
- BIBLIOGRÁFIA ..... 106
- Anexos ..... 108
- FOTOGRAFÍAS ..... 114


## ÍNDICE DE FIGURAS


Figura 1. Matriz T……12

Figura2. Mapeo de involucrados……..13

Figura 3. Grupo de involucrados……...14

Figura4. Matriz análisis de involucrados ……..21

Figura5. Árbol de problemas…….24

Figura6. Árbol de problemas…….....26

Figura7. Matriz de análisis de alternativas……..30

Figura8. Matriz de análisis de impacto de los objetivos…….34

Figura9. Diagrama de estrategias ……..37

Figura 10. Matriz de marco lógico …….41

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.Población……..……....54

Tabla 2. Valoración de la Pregunta 1……...55

Tabla 3. Valoración de la Pregunta 2……...…....56

Tabla 4. Valoración de la Pregunta 3……...57

Tabla 5. Valoración de la Pregunta 4……...58

Tabla 6. Valoración de la Pregunta 5 ……..59

Tabla 7. Valoración de la Pregunta 6…….....60

Tabla 8. Valoración de la Pregunta 7……...61

Tabla 9. Valoración de la Pregunta 8…….……..62

Tabla 10. Valoración de la Pregunta9……..63

Tabla 11. Valoración de la Pregunta 10……...64

# ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Valoración de la Pregunta 1……..……...55

Gráfico 2. Valoración de la Pregunta 2……56

Gráfico 3. Valoración de la Pregunta 3……....57

Gráfico 4. Valoración de la Pregunta 4……58

Gráfico 5. Valoración de la Pregunta 5……59

Gráfico 6. Valoración de la Pregunta 6 ……...60

Gráfico 7. Valoración de la Pregunta 7……61

Gráfico 8. Valoración de la Pregunta 8……62

Gráfico 9. Valoración de la Pregunta 9……63

Gráfico 10. Valoración de la Pregunta 10……64

## RESUMEN EJECUTIVO

Es importante la ejecución de este proyecto, debido a que desde sus primeros años de vida del niño se forja bases para su desarrollo integral evitando futuros problemas en cuanto a su desarrollo. La nutrición en los infantes es un medio verídico para potenciar sus destrezas y habilidades y con ello aportaremos a su desarrollo integral.

Para la realización del presente trabajo se investigó si los padres de familia del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor" conocían sobre los beneficios que tiene la alimentación nutritiva , y viendo la necesidad de elaborar un manual con recetas nutritivas para los padres de familia, esta investigación está dentro del enfoque crítico la modalidad cualitativa porque requiere sustentar la comparación a través de las diferentes fuentes y factores de la recolección de datos e información estadística.

Mediante encuestas realizadas a los padres de familia, los datos obtenidos durante este proceso de investigación, fueron analizados mediante la estadística descriptiva, se tabularon y calcularon los respectivos porcentajes; posteriormente, se presentaron los resultados en gráficos circulares, con su respectiva interpretación. Este análisis permitió redactar las conclusiones y recomendaciones, las cuales aseveran el trabajo de investigación.

La importancia del trabajo se sustenta a realizar un manual con recetas nutritivas para mejorar su desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años de edad.

## ABSTRACT

It is important to the implementation of this project, because from their first years of life the child groundwork for their development to avoid future problems in their development is forged. Nutrition in infants is a true means to enhance their skills and abilities and thus will bring to their development.

For the realization of this study we investigated whether parents Children's Center of Good Living "Sonrisitas of Love" knew about the benefits that nutritious food, and seeing the need for a manual with nutritious recipes for parents This research is within the critical approach qualitative method because it requires support through the comparison of different sources and factors of data collection and statistical information.

By surveys of parents, the data obtained during this research process, were analyzed using descriptive statistics, tabulated and calculated the respective percentages; later, the results were presented in pie charts, with their respective interpretation. This analysis allowed to draw conclusions and recommendations, which assert the research.

The importance of work is based on a manual with nutritious recipes to improve their comprehensive development of children 2 years of age.

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación se enfoca en la importancia que tiene la nutrición en el desarrollo integral de los niños y niñas desde su infancia. Ya que la buena alimentación estimula a infantes a desarrollar correctamente sus capacidades.

La buena nutrición es considerada como la base fundamental para el desarrollo del cerebro durante su primera infancia y esto ayudara a que el niño y la niña mejoren sus habilidades y destrezas, con una alimentación saludable mejorara su aprendizaje desde sus primeros inicios.

Este tema es de gran importancia para madres, padres, niños, niñas, docentes y todas aquellas personas que se preocupan del desarrollo de los infantes y quieren mejorar la calidad de vida mejorando su desarrollo integral.

# CAPITULO I: ANTECEDENTES

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, ha realizado proyectos en más de 25 países para lograr una buena nutrición, es la primera defensa contra las enfermedades y nuestra fuente de energía vivir y estar activo. Los problemas nutricionales causados por una dieta inadecuada pueden ser de muchos tipos, y cuando afectan a toda una generación de niños y niñas pueden reducir su capacidad de aprendizaje, comprometiendo así su futuro y perpetuando un ciclo generacional de pobreza y mal nutrición con graves consecuencias para los individuos y las naciones.

Mientras que los niños pequeños son los más vulnerables a la desnutrición, el derecho a una alimentación adecuada es universal y una buena nutrición es esencial para todos.

Los nuevos desafíos como el campo climático, la sostenibilidad ambiental y los rápidos cambios tecnológicos, están transformando el sistema alimentario plantea interrogantes sobre como alimentar a la creciente población mundial de forma sostenible.

Al mismo tiempo, el crecimiento económico desigual, las transformaciones sociales y económicas y otros factores moldean los sistemas alimentarios. Como resultado, esta aumentado la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas, mientras persisten la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes.

La estrategia de nutrición FAO trata de mejorar la dieta y aumentar los niveles de nutrición a través de un enfoque centrado en las personas.

**1.01 Contexto**
**1.01.01Macro**

En el Ecuador se realizó un censo por parte de Esanut desde el 2011-2013 referente a la salud nutricional y la encuesta revela que cada cuatro niños en el Ecuador padece de desnutrición crónica problema que se evidencia más en las niñas, según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición por esta razón, el MSP fomenta la alimentación saludable y la lucha contra el sedentarismo.

La encuesta que se realizó en 20 mil viviendas y 92.500 personas de cero a menos de 60 años a escala nacional entre el 2011 y 2012, estudia los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y las enfermedades crónicas más prevalentes. Adicionalmente, se estudió la situación de la salud sexual y reproductiva de la población ecuatoriana en mujeres desde los 12 años hasta los 49 años y de los hombres en el mismo rango de edad.

La situación de déficit nutricional expresado en el retardo en talla, de los niños menores de cinco años no ha variado. Uno de cada cuatro niños presenta retardo en talla, lo que se conoce como desnutrición crónica. Este problema aparece desde edades muy tempranas y se asienta alrededor de los 24 meses. Es ligeramente mayor en las niñas que en los niños y mucho más en los niños indígenas que en otras etnias.

En este grupo de edad, por primera vez se estima la prevalencia del sobrepeso y se encuentra que de cada 100 niños, 8,6% ya tienen un cuadro de sobrepeso y obesidad. Mientras que el retardo en talla (desnutrición crónica) se redujo en 26 años en 15 puntos porcentuales, el sobrepeso se duplicó en el mismo período.

En la población escolar de 5 a 11 años, las prevalencias de retardo en talla (desnutrición crónica) están al rededor del 15%, mientras que el sobrepeso llega al 32%. Con relación a los adolescentes (12 a 19 años), en quienes persiste el retado en talla, presentan obesidad en un 26% y en los adultos, el 63% de ellos presenta problemas de sobrepeso.

La Ensanut también revela que en el país no existen buenas prácticas de lactancia materna. Uno de cada dos niños accede a la leche materna en la primera hora después del parto, es decir, aproximadamente 360 mil niños, mientras que 201 mil acceden a la lecha materna entre una y 24 horas, mientras que 91 mil recibieron la leche materna después de un día de nacidos.

También se encontró que desde muy temprana edad consumen otros líquidos diferentes a la leche materna entre los que predomina la leche de fórmula. Según la Organización Mundial de la Salud, el niño no necesita ningún otro líquido que la leche materna excepto vitaminas y minerales. Los estratos más pobres y con menos educación son los que tienen mejores prácticas de lactancia.

La Ensanut reveló que el inicio de consumo de tabaco empieza entre los 12 y 13 años y se consolida entre los 14 y 15 años. A los 16 años el 50% ha generado este hábito. Con relación al consumo de alcohol, el 72% de los jóvenes de 15 a 19 años ya lo había consumido.

El sedentarismo fue otro de los factores analizados, detectándose que el 20% de los menores de cinco años no realizan actividades físicas. Entre los adolescentes, esta cifra se incrementa al 26%. En los hombres en edad adulta supera el 30%, mientras que el 40% de las mujeres no práctica actividad física.

Esta investigación reflejó que más de 400 mil personas, entre 10- 59 años sufren de diabetes. Entre ellos, cerca del 90% presentan resistencia a la insulina y entre los no diabéticos casi uno de cada dos presenta el mismo problema.

Casi el 50% de los ecuatorianos de entre 10 y 59 años son pre-hipertensos y cerca del 20% son hipertensos llegando a un número de 717.529 personas. Más de 900 mil personas entre 10 y 59 años presentan obesidad abdominal que es uno de los

factores determinantes de enfermedades coronarias y de ellos más del 50% tiene síndrome metabólico.

En Quito se desea mejorar la calidad de la alimentación de niños y jóvenes, que los alimentos que expenden los bares escolares sean nutritivos y que las loncheras tengan un sano contenido, el Municipio de Quito impulsa el programa 'Quito Activo y Saludable' que, además, estimula la práctica del deporte en escuelas y colegios de la capital.

El 15 de abril del 2013, se presenta este programa por parte del ex alcalde de Quito, Augusto Barrera, Ahí subrayó la importancia de este plan que se sustenta en estudios que revelan altos niveles de sedentarismo que se registran en la capital.

Por eso, en lugar de que tengamos mayores casos de hipertensión, diabetes o problemas cardiovasculares, la idea es promover la prevención necesaria a través de este programa", señaló el alcalde quien solicitó la colaboración de profesores y padres de familia para activar el valor de la alimentación sana y saludable.

El programa 'Quito Activo y Saludable' tiene como objetivo principal fomentar la actividad física y promover la alimentación sana y de calidad. Con ello se apunta a disminuir el sobrepeso y la obesidad, así como posicionar la actividad física como un elemento que mejora definitivamente la calidad de vida.

La eliminación en los bares escolares de la denominada ‘comida chatarra’ para reemplazarla por alimentos sanos, es otra de las bondades de este proyecto al que se suman los recreos activos para disminuir el sedentarismo. Otra arista del programa está enfocada a los padres de familia con quienes se interioriza la necesidad de preparar una lonchera saludable para sus hijos e hijas.

En total, 91 establecimientos educativos, de ellos 56 fiscales y 35 municipales, participarán en este programa. Los planteles fiscales corresponden a 20 unidades educativas de la red Calderón, 16 unidades de la red Turubamba.

En las administraciones zonales, el complemento de este eje nutricional tiene que ver con la práctica de actividad física y la evaluación del estado de salud que se realiza en los puntos activos y en las escuelas polideportivas. En estos sitios, los participantes reciben apoyo para la práctica de alguna actividad física, se les realiza una evaluación de su estado nutricional y se proporciona consejería.

En el programa ‘Quito Activo y Saludable’ trabajan las secretarías de Salud, Educación, Inclusión, Dirección de Deportes, la Fundación Patronato San José, entre las actividades de prevención está el seguimiento permanente de los niños niñas detectados con sobrepeso y obesidad, e incorporar actividades que

promuevan el ejercicio físico así como el diseño de planes de alimentación.

En cuanto a la lonchera saludable, los niños tienen que consumirla durante la jornada académica para recuperar energías y debe contener alimentos ricos en proteínas, minerales y vitaminas. Se disminuye el consumo de carbohidratos y grasas.

### 1.01.3 Micro

El problema está centrado en los niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir. "Sonrisitas de Amor "se ha evidenciado que existe una inadecuada nutrición en las loncheras escolares, ya que no son nutritivas. Por lo que se propone la realización de un proyecto que ayudara a desarrollar hábitos y costumbres de alimentación, orientando a mejorar el desarrollo integral del niño y niña con el fin de prevenir desórdenes alimenticios ya que esto impedirá a que los infantes puedan desarrollarse en sus actividades físicas y cognitivas.

## 1.02 Justificación

El presente trabajo de investigación se realiza con el fin de mejorar la calidad nutricional en los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor". Lo que se

propone es el tema ¿Creación de un recetario de alimento nutritivo mediante un manual? para este proyecto ayudará a mejorar el desarrollo integral de los infantes.

En el niño y la niña la alimentación tiene una importancia muy enriquecedora porque contribuye de manera importante sobre el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas desde su primera infancia.

Mediante el recetario lo que se quiere llevar acabo es un aporte hacia los niños y niñas, mediante la socialización a los padres de familia del manual de recetas nutritivas, se va a mejorar los hábitos alimenticios, con este trabajo se pretende reducir la mala nutrición ya que la correcta alimentación les brinda la oportunidad de tener una buena calidad de vida a los infantes.

## 1.03 ANÁLISIS DE LA MATRIZ T

Mediante el análisis de la matriz T se encuentra en la situación actual.

Pero si no se realiza el tema dará como resultado una situación emperadora que es loncheras escolares que no son saludables para niños y niñas de 2 años u a la vez se plantea una solución mejorada, proporcionar a los niños y niñas un consumo de productos nutritivos para un mejor desarrollo

Dentro de la situación empeorada están las fuerzas impulsadoras estas permitirán el Desarrollar en el niño y niña un mejor proceso cognitivo para mejorar su aprendizaje

**SITUACIÓN ACTUAL.-** En el Centro Infantil del Buen Vivir. "Sonrisitas de Amor "se ve evidenciado el bajo consumo de productos nutritivos en niños y niñas de 2 años

**SITUACIÓN MEJORADA.-**. Proporcionar a los niños y niñas un consumo de productos nutritivos para un mejor desarrollo

**SITUACIÓN EMPEORADA.-** Loncheras escolares que no son saludables para niños y niñas de 2 años.

**FUERZAS IMPULSADORAS:** Las cuales nos van ayudar a solucionar la problemática actual.

**LAS FUERZAS IMPULSORAS SON:**

**PRIMERO:** Desarrollar en el niño y niña el hábito de ingerir comida nutritiva, situándose en una escala real de 1, determinándose así que el porcentaje de hábitos es escasa, pero nuestro objetivo será llegar a obtener un potencial de cambio de 5. Lo que significa que los hábitos de la alimentación se realizarán diariamente para obtener buenos resultados.

**SEGUNDO:** Conocer que beneficios nos presenta la buena nutrición, con una escala de2 es decir que actualmente no se conoce sobre los beneficios de una buena alimentación, y

se desea llegar a un potencial de cambio de 5, que los beneficios se presenten en el diario vivir de los niños uy niñas.

**TERCERO:** Folletos a cerca de la nutrición, con una escala real de intensidad de 1, lo que nos dice que no se presentan folletos a los padres de familia y se desea llegar a un potencial de cambio de 4, es decir vamos a proporcionar folletos informativos acerca de la buena alimentación.

**CUARTO:** Presentación de alimentos saludables para una buena nutrición, con una escala real de intensidad de 1, es decir que no existe una adecuada presentación de los alimentos y se desea llegar a un potencial de cambio de 4, es decir que exista una buena presentación de los alimentos nutritivos.

**QUINTO**: Elaboración y socialización de menús saludables, con una escala real de intensidad de 2, es decir que no se socializa menús saludables e el Centro Infantil y se desea llegar a un potencial de cambio de 5, es decir elaborar y socializar menús saludables para la presentación a los padres de familia.

**FUERZAS BLOQUEADORAS.-** Las cuales impiden la aplicación el consumo de productos nutritivos niños y niñas de 2 años estas son:

**PRIMERO**: Desinterés por el consumo de productos nutritivos en el Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor" la situación real tiene una valoración de 4, debido al

desconocimiento de la importancia de la buena nutrición y al potencial de cambio al que se desea llegar es un nivel 1, es decir que la mayor parte de los padres de familia conozcan la importancia de la buena nutrición en el desarrollo integral.

**SEGUNDO**: Falta de conocimiento acerca de la nutrición, la situación real es de 4 debido a que no hay debidas capacitaciones acerca de la nutrición, por ello se desea llegar a la situación ideal de 1, es decir que todos los padres de familia tengan el conocimiento acerca de una buena alimentación.

**TERCERO:** Reemplazar alimentos nutritivos por comida procesada, con una situación real de 4 ya que los padres de familia no se preocupan por una buena alimentación, a la situación ideal que se quiere llegar es a 1. Para que mediante la buena alimentación los padres de familia conozcan y entiendan la importancia de la nutrición en el desarrollo integral de los niños y niñas.

**CUARTO**: Desinterés sobre capacitaciones acerca de la nutrición, la situación real es de 5, ya que los padres de familia. No se encuentran interesados acerca de la nutrición y la situación ideal es 1, el objetivo es que todos los padres de familia se interesen sobre una buena alimentación de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor".

**QUINTO:** No les llama la atención consumir recetas nutritivas mo les llama la atención consumir recetas nutritivas con una escala de 4 debido a que no les llama la atención la comida saludable y, la situación ideal es 1, el objetivo es que todos los padres de familia se interesen por dar a los niños y niñas recetas nutritivas.

**Definición de Problema**

**1.03 Matriz T**

**1.03.01**

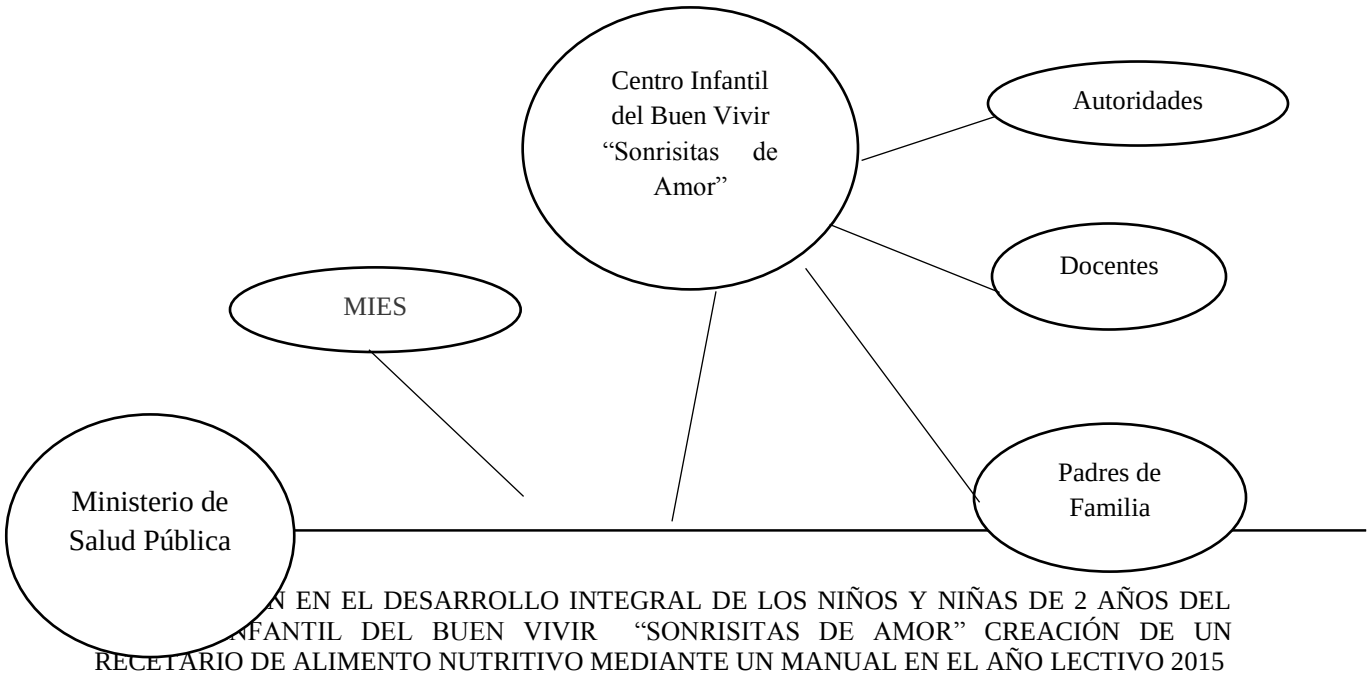
| **Situación Emperadora** | **Situación Actual** | | | | **Situación Mejorada** |
|---|---|---|---|---|---|
| Loncheras escolares que no son saludables para niños y niñas de 2 años | En el Centro Infantil del Buen Vivir. "Sonrisitas de Amor " se ve evidenciado el bajo consumo de productos nutritivos en niños y niñas de 2 años | | | | Proporcionar a los niños y niñas un consumo de productos nutritivos para un mejor desarrollo |
| **Fuerza Impulsadoras** | **I** | **PC** | **I** | **PC** | **Fuerzas Bloqueadoras** |
| Desarrollar en el niño y niña el hábito de ingerir comida nutritiva | **1** | **5** | **4** | **2** | Desinterés por el consumo de productos nutritivos en el Centro Infantil |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Conocer que beneficios nos presentan acerca de la nutrición | **2 5** | **4 1** | Falta de conocimiento acerca de la nutrición por parte de los padres de familia |
| Folletos a cerca de la nutrición | **1 4** | **4 1** | Reemplazar alimentos nutritivos |
| Presentación de un video a cerca de la nutrición | 1 4 | 5 2 | Desinterés sobre el video acerca de la nutrición |
| Elaboración y socialización de menús saludables | **2 5** | **4 1** | No les llama la atención consumir recetas nutritivas |

***Figura 1. Matriz T Problema Central.***
***Fuente:*** *Matriz T*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

## CAPÍTULO II: ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

### 2.01. Mapeo de Involucrados



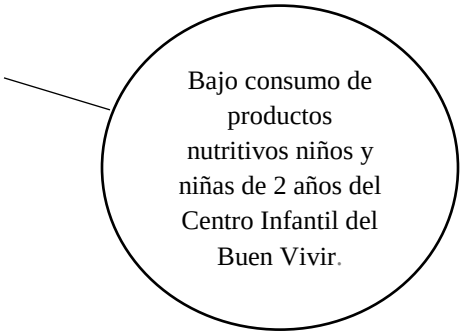



***Figura 2:*** *Mapeo de Involucrados. Esta figura muestra los principales involucrados en el desarrollo integral de los niños y niñas mediante la nutrición.*
***Fuente:*** *Mapeo de involucrados*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

| Grupos de Involucrados | Involucrados |
|---|---|
| Grupos de población (agrupaciones según características como etnia, genero, edad , localización, nivel de ingresos) | Docentes, padres de familia, niños y niñas |
| Organizaciones del sector publico | Ministerio de Salud Publica<br>El Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) |

***Figura 3.*** *Involucrados*
***Fuente:*** *Robayo (2013)*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

## 2.02 Matriz de Análisis de Involucrados

Herramienta que permite analizar los grupos de involucrados, ya sean personas, organizaciones e instituciones que apoyaran a una determinada estrategia para solucionar el problema investigado. Ver figura 4.

### 2.02.01 Actores Involucrados

De acuerdo con el análisis del problema central, se obtiene la priorización de los siguientes involucrados:

**MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social)** es una entidad pública que busca en contribuir en mejoras para el desarrollo infantil en los niños y las niñas menores de 3 años, la misma busca ofrecer una educación de calidad contribuyendo en una buena atención prioritaria a la población más vulnerable del país, este Ministerio atiende la diversidad contribuyendo al desarrollo de la población infantil y de la sociedad ecuatoriana.

**Ministerio de Salud Pública:** en octubre del 2010 se firmó el Acuerdo Interministerial N. 0004-10 entre el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación con el objetivo de "promover hábitos alimenticios saludables en escolares y adolescentes del

Sistema Nacional de Educación" donde se regula los tipos de bares escolares que pueden existir dentro de las Instituciones Educativas y el tipo de alimentos que se expenden en los mismos, prohibiendo la venta de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, y/o que contengan cafeína, edulcorantes artificiales, y bebidas energéticas.

El refrigerio escolar forma parte de una de las cinco comidas diarias de los niños, por lo tanto debe aportar entre el 15% y el 20% del total de calorías en el día, es decir aproximadamente unas 275 calorías, así los recomiendan especialistas de la Dirección Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud Pública.

Pilar Torres, técnica de nutrición de la Coordinación Zonal Nº9 del Ministerio de Salud, explica que no es necesario invertir grandes cantidades de dinero, ni es recomendable hacer loncheras tipo "almuerzo", ya que esto causaría problemas de obesidad en los infantes. "La clave es enviar (a la escuela) un refrigerio que incluya alimentos ricos en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono", señala.

**Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor":** brinda atención a niños menores de 3 años y oferta una educación de calidad donde se desarrollan sus habilidades y destrezas basándose en la pedagogía del amor también se basa en los valores.

**Autoridades:** son los encargados de velar por el bienestar de los niños y niñas en el Centro Infantil y también hacer cumplir con lo que se establece en la institución.

**Docentes:** son los encargados de brindar una educación de calidad a los infantes del Centro infantil, formando seres con valores y principios ofertando una enseñanza armónica

**Padres de Familia:** son los entes principales del núcleo familiar ya que ellos forman a sus niños y niñas desde el hogar inculcando sus valores ya que su hogar es su primera escuela y desde ahí se forman niños y niñas con buenos principios.

### 2.0.202 Interés sobre el problema Central

**MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social):** da a conocer una alimentación saludable donde los niños y niñas se nutran de una forma natural

**Ministerio de Salud Pública:** se encarga de que los niños y las niñas mantengan una dieta balanceada para que no se abstengan a enfermedades y a la baja nutrición.

**Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor":** se ha evidenciado el problema de la alimentación de los niños y niñas en sus loncheras escolares ya que esto ocasiona la mala nutrición el los niños y niñas de 2 años se pretende mejorar la calidad alimentaria con la ayuda de un manual a mejorar en su desarrollo integral con recetas nutritivas.

**Autoridades:**

Falta de apoyo por parte de las autoridades para reducir la amala alimentación.

**Docentes:**

No se les proporciona capacitaciones acerca de la nutrición ya que si es necesario que los docentes conozcan de la alimentación saludable que deben consumir los niños y las niñas.

**Padres de Familia:** Los padres de familia no tienen el conocimiento apropiado para implementar productos nutritivos en la alimentación de los niños y niñas.

**2.02.04 Recursos, Mandatos y Capacidades**

**MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social):**

Considerar el bienestar y el Buen Vivir como un bien público, cuyo acceso está garantizado por la ciudadanía y clasificado por la diversidad propia de la población y sus necesidades específicas.

**Ministerio de Salud Pública:**

El Ministerio de Salud Pública, ejercerá plenamente la gobernanza del Sistema Nacional de Salud, con un modelo referencial en Latinoamérica que priorice la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, con altos niveles de atención de calidad, con calidez, garantizando la salud integral de la población y el acceso universal a una red de servicios, con la participación coordinada de organizaciones públicas, privadas y de la comunidad.

**Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor":**

Se garantiza el desarrollo integral de los niños y niñas, a través de la estimulación temprana y una buena nutrición. Este servicio gratuito brinda el MIES a familias de escasos recursos económicos o a madres y padres de familia que por sus labores no pueden atender a sus hijos. Los infantes de 1 a 3 años de edad son atendidos por educadoras capacitadas y profesionales parvularia.

**Autoridades:**

Garantizan una educación de calidad en el Centro Infantil

**Docentes**

Profesionales idóneos para dar una enseñanza de calidad y calidez a los niños y niñas.

**Padres de Familia:**

El ente principal para mejorar la calidad de vida de los infantes ya que ellos son el ente principal para que se puedan desenvolver en su vida diaria.

**2.02.05 Interés sobre el Proyecto**

**MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social):**

Mejorar la alimentación en los niños y niñas

**Ministerio de Salud Pública**

Disminuir la mala nutrición

**Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor":**

Ser un Centro Infantil donde se mejore la calidad nutricional

**Autoridades:**

Mejorar la calidad institucional.

**Docentes**

Tener nuevos conocimientos acerca de la buena nutrición

**Padres de Familia:**

Conocer alimentos nutritivos para proporcionar a los niños y niñas

### 2.02.06 Conflictos Potenciales

**MIES (Ministerio de Inclusión Económica y Social):**

Desean mejorar la calidad de alimentación mediante menús saludables.

**Ministerio de Salud Pública**

Tratan de disminuir la mala nutrición.

**Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor":**

No están interesados por la buena alimentación en los niños y niñas

**Autoridades:**

No se interesan por mejorar la nutrición en los niños y niñas de dos años en sus loncheras escolares.

**Docentes**

Los docentes no están capacitados para ayudar al mejoramiento de la buena alimentación de las loncheras escolares.

**Padres de Familia:**

Falta de conocimiento acerca de la alimentación saludable en los niños y niñas.

**Tabla N° 2**

**MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS.**

| Actores involucrados | Intereses sobre el problema central | Problemas percibidos | Recursos mandatos capacidades | Interese sobre el proyecto | Conflictos potenciales |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ministerio de Inclusión Económica y Social | Que se logre la Erradicación sobre desnutrición | El no consumo de productos nutritivos | Leyes y mandatos | Niños y niñas que mejoren la nutrición | Falta de organización en la institución educativa |
| Ministerio de Salud Pública | Propiciar campañas de alimentación en las que se incentiven un desarrollo intelectual acorde a la edad de los niños y niñas | Niños y niñas con una mala nutrición | Centro de salud publica | Mejorar su talla y peso | Falta de organización en la institución educativa |
| Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor" | Disminuir la mala nutrición para mejorar el aprendizaje | Niños y niñas con mala nutrición | Norma Técnica | Mejorar la nutrición de los niños y niñas y sus aprendizajes | Falta de hábitos alimenticios en niños y niñas |
| Autoridades | Interesarse acerca de la importancia de la nutrición | Falta de personal capacitado | Capacitación a las autoridades | Falta de interés de las autoridades | Falta de aplicación de proyectos |
| Docentes | Docentes capacitados acerca de la nutrición en el niño y la niña | No conocimiento de los productos | Nutricionistas | Maestros capacitados acerca de la nutrición | Desinterés por parte de los docentes |
| Padres de Familia | Lograr un desarrollo integral óptimo de sus hijos e hijas | Niños y niñas con un mal habito alimenticio | | Fomentar buenos hábitos alimenticios de los niños y niñas | Poco interés de los padres de familia sobre una buena nutrición |

***Figura 4:*** *Matriz de Análisis de Involucrados*
***Fuente:*** *Matriz de Análisis de Involucrados*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

# CAPÍTULO 3: PROBLEMAS Y OBJETIVOS

## 3.01 Árbol de Problemas

De acuerdo con el análisis del árbol de problemas, hemos analizado las causas y efectos del problema central, de esta manera analizamos la problemática que queremos resolver.

Como punto de partida se ha determinado que el problema central es bajo consumo de productos nutritivos en niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor", surgiendo así las siguientes causas con sus efectos:

*Primera causa:* los padres no inculcan hábitos alimenticios a los niños y niñas se su efecto es que los infantes tienen poco interés de consumir productos nutritivos.

*Primer efecto:* niños y niñas con desórdenes alimenticios.

*Segunda causa:* alto consumo de productos procesados por parte de los niños y niñas.

*Segundo efecto:* niños y niñas con bajas defensas propensos a enfermedades.

*Tercera causa:* se presentan los alimentos de una forma poco atractiva para el consumo en los niños y niñas.

*Tercer efecto:* niños y niñas con poco interés de consumir productos nutritivos

**Árbol de Problemas**

Niños y niñas con desórdenes alimenticios

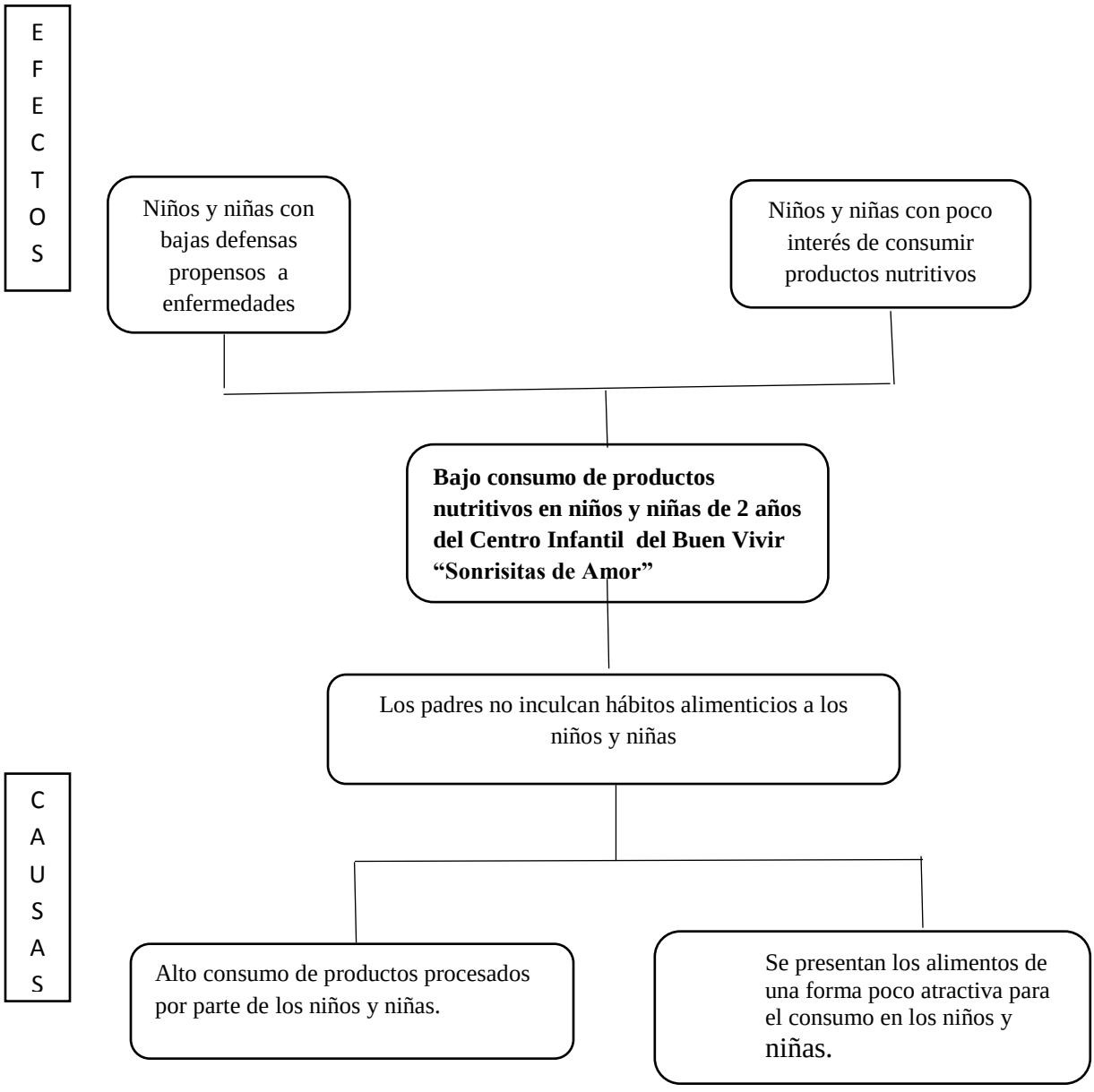



***Figura 5:*** *Árbol de Problemas*
***Fuente:*** *Árbol de Problemas*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

## 3.02 Árbol de Objetivos

De acuerdo con el análisis del árbol de objetivos, hemos analizado medios y fines del propósito central.

Como punto de partida se ha determinado que el objetivo general es Incrementar el consumo de productos nutritivos de niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor" los medios y fines son:

*Primer medio:* inculcar hábitos alimenticios a los niños y niñas con la colaboración de los padres de familia.

*Primer fin:* disminuir desórdenes alimenticios en niños y niñas inculcando hábitos alimenticios

*Segundo medio:* disminuir el consumo de productos procesados en los niños y niñas.

*Segundo fin:* prevenir enfermedades en los niños y niñas y aumentar sus defensas por medio de la disminución de productos procesados.

*Tercer medio:* presentar los alimentos de una forma atractiva para el consumo por parte de los niños y niñas

*Tercer fin:* motivar en los niños y niñas al consumir alimentos nutritivos con productos novedosos.

**Árbol de Objetivos**

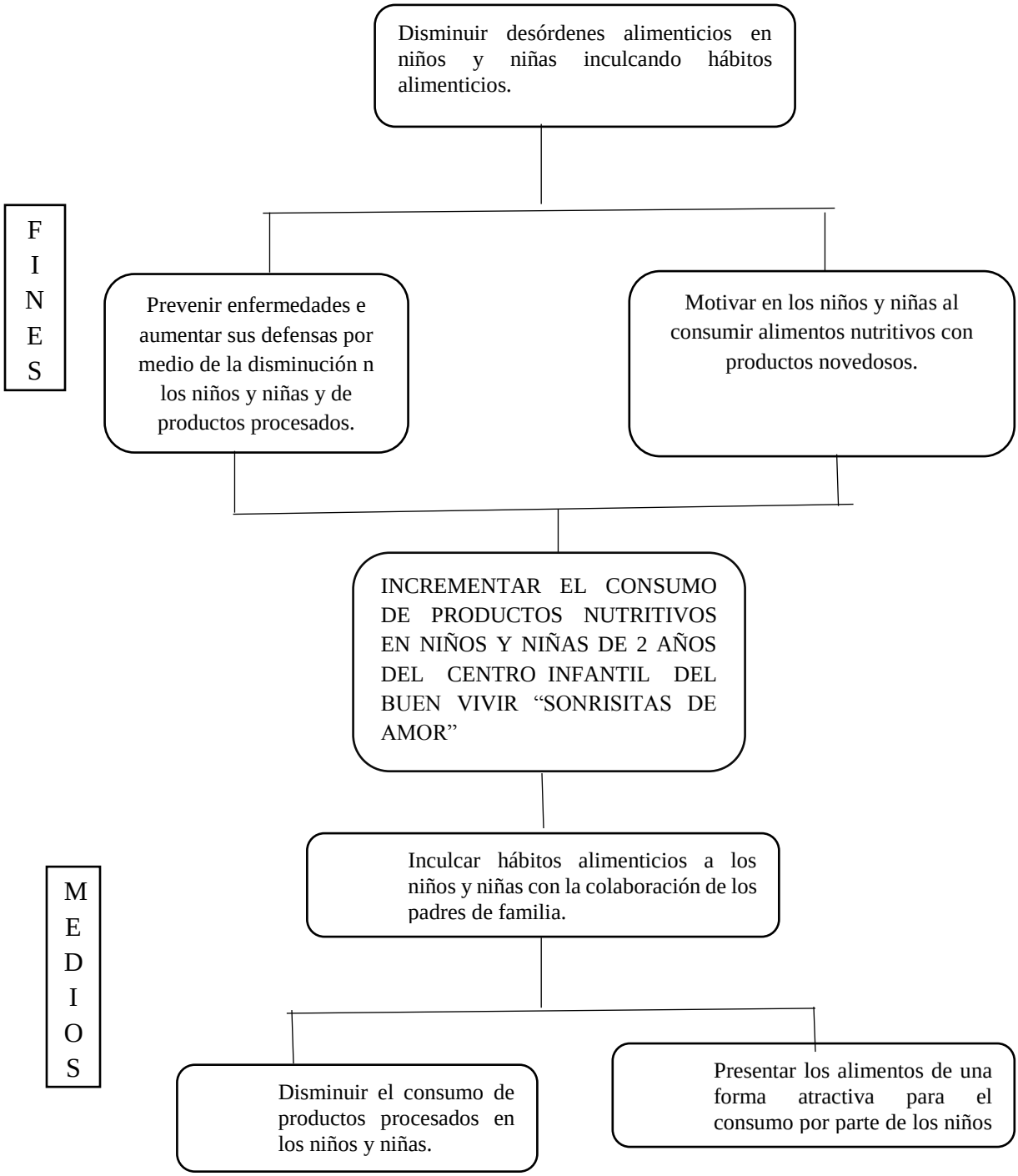



***Figura 6:*** *Árbol de Objetivos*
***Fuente:*** *Árbol de Objetivos*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

# CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

## 4.01 Matriz de Análisis de Alternativas

El análisis de alternativas son los objetivos específicos, y se analiza a través de los siguientes criterios:

- Impacto sobre el propósito
- Factibilidad técnica
- Factibilidad financiera
- Factibilidad social
- Factibilidad política

Para realizar este análisis se utiliza la siguiente escala de valores:

| VALOR | CATEGORÍA |
|---|---|
| 1 | Bajo |
| 2 | Medio bajo |
| 3 | Medio |
| 4 | Medio alto |
| 5 | Alto |

Con los objetivos que se han propuesto en el presente proyecto, se podrá solucionar el problema que existe en el Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor":

*Primer objetivo:* inculcar hábitos alimenticios con la colaboración de los padres de familia, el impacto que genera sobre el propósito es medio alto, este objetivo va a beneficiar de manera apropiada a los niños y niñas en su desarrollo integral, dentro de la factibilidad técnica su categoría es alta ya que se cuenta con estrategias para lograr que se concrete el objetivo, en la factibilidad financiera tiene un impacto medio alta, porque se cuenta con el apoyo del C.I. y los recursos económicos necesarios, la factibilidad social es alta, ya que se cuenta con el apoyo de los padres de familia, docentes y autoridades del C.I. y todos ellos serán beneficiados, la factibilidad política es medio alto y permite cumplir con lo determinado en el currículo de nivel inicial y se evidencia en el desarrollo integral de los niños y niña, la categoría de este objetivo es medio alto, podemos concluir que este objetivo nos permite dar solución al problema que existe en el Centro Infantil.

*Segundo objetivo:* disminuir el consumo de productos procesados en los niños y niñas, el impacto que genera sobre el propósito es alto debido a que el consumo de productos es la clave para el desarrollo integral de los niños y niñas, dentro de la factibilidad técnica su categoría es alta ya que se cuenta con estrategias para alcanzar el objetivo, en la factibilidad financiera tiene un impacto medio alto, si se cuenta con recursos para dar cumplimiento al proyecto, la obtendrá la factibilidad

social tiene una categoría alta ya que cuenta con el apoyo de la familia, docentes y autoridades del C.I., en la factibilidad política se sitúa en categoría media alta aporta en los cumplimientos de los estándares de calidad de disminuir la desnutrición, la categoría de este objetivo es alto, podemos concluir que este objetivo nos permite dar solución al problema que existe en el Centro Infantil.

*Tercer objetivo*: presentar alimentos de una forma atractiva para el consumo de los niños y niñas, el impacto que genera sobre este propósito es alto, está dentro de este parámetro ya que el C.I. implementara la comida nutritiva, en la factibilidad técnica Tiene una categoría medio alto cuenta con todas las estrategias para presentar los productos nutritivos, la factibilidad financiera tuene una categoría media alta, porque se cuenta con los medios y recursos para presentar los productos nutritivos, la factibilidad social tiene una categoría alta ya que contara con el apoyo de docentes, padres de familia y autoridades del C.I. y la factibilidad política se sitúa en categoría media alta y ayudara a aportar en el cumplimiento de los estándares de alimentación de los niños y niñas, la categoría de este objetivo es medio alto, podemos concluir que este objetivo nos permite dar solución al problema que existe el Centro Infantil.

| MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Objetivos** | **Impacto sobre el propósito** | **Factibilidad técnica** | **Factibilidad financiera** | **Factibilidad social** | **Factibilidad política** | **Total** | **Categoría** |
| Inculcar hábitos alimenticios con la colaboración de los padres de familia | **4** | **5** | **4** | **5** | **4** | **22** | Media Alta |
| Disminuir el consumo de productos procesados e los niños y niñas | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 23 | Alto |
| Presentar los alimentos de una forma atractiva para el consumo por parte de los niños y niñas | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 22 | Medio Alto |
| **TOTAL** | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 67 | |

***Figura 7:*** *Matriz De Análisis De Alternativas*
***Fuente:*** *Matriz de Análisis de Alternativas*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

| VALOR | CATEGORIA |
|---|---|
| 1-5 | Bajo |
| 6-10 | Medio Bajo |
| 11-15 | Medio |
| 16-20 | Medio Alto |
| 21-25 | Alto |

**4.02 Matriz de Análisis De Impacto de los Objetivos**

El análisis de impacto de los objetivos se realiza de los siguientes criterios:

- Factibilidad a lograrse
- Impacto de genero
- Impacto ambiental
- Relevancia
- Sostenibilidad

Para realizar este análisis se utiliza la siguiente escala de valores:

VALOR CATEGORÍA

| | |
|---|---|
| 1 | Bajo |
| 2 | Medio bajo |
| 3 | Medio |
| 4 | Medio alto |
| 5 | Alto |

*Primer objetivo:* Disminuir desórdenes alimenticios en niños y niñas inculcando hábitos alimenticios , la factibilidad de lograr este objetivo tiene una categoría alta, ya que es posible que se la pueda cumplir, el impacto de género tiene una categoría media alta ya que beneficiara a los niños y niñas, en el impacto ambiental tiene una categoría alta y beneficiara a los niños y niñas, en el impacto ambiental tiene una categoría alta ya que se utilizara alimentos nutritivos, la relevancia tiene una categoría media alta ya disminuyendo los desórdenes alimenticios se podrá mejorar en el desarrollo integral de los niños y niñas, en la sostenibilidad tiene una categoría alta debido a que garantiza la ejecución del proyecto, este objetivo tiene una valoración de 23 situándose en una categoría alta, es decir que si contribuye al cumplimiento del propósito principal.

*Segundo objetivo:* Disminuir desórdenes alimenticios en niños y niñas inculcando hábitos alimenticios, la factibilidad de lograr este objetivo tiene una categoría media alta, ya que si es posible que se lo pueda cumplir, el impacto de genero tiene una categoría alta ya que beneficiara a los niños y niñas, en el impacto ambiental tiene una categoría medio alto ya que se realizaran estrategias para el consumo de los productos nutritivos, la relevancia tiene una categoría alta ya que los alimentos nutritivos ayudaran en el desarrollo integral de los niños y niñas, en la sostenibilidad tiene una categoría alta debido a que si garantiza la ejecución del proyecto, este objetivo tiene una valoración de 23 situándose en una categoría alta, es decir que se coadyuva al cumplimiento del propósito principal.

*Tercer objetivo:* Motivar en los niños y niñas al consumir alimentos nutritivos con productos novedosos, la factibilidad de lograr este objetivo tiene una categoría alta, ya que si es posible que se lo pueda cumplir. El impacto de género tiene una categoría alta ya que se beneficiara a los niños y niñas, el impacto ambiental tiene una categoría medio alto ya que se utilizara alimentos nutritivos, la relevancia tiene una categoría alta ya que la nutrición ayudara a los niños y niñas en su desarrollo integral, en la sostenibilidad tiene una categoría media alta debido a que si garantiza la ejecución del proyecto, este objetivo tiene una valoración de 23 situándose

en una categoría alta, es decir que si coadyuva al cumplimiento del propósito principal.

**Matriz De Análisis De Impacto De Objetivos**

| Objetivos | Factibilidad de lograrse | Impacto de genero | Impacto ambiental | Relevancia | Sostenibilidad | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Disminuir desórdenes alimenticios en niños y niñas inculcando hábitos alimenticios. | **5** | **4** | **5** | **4** | **5** | **23** |
| Prevenir enfermedades e aumentar sus defensas por medio de la disminución n los niños y niñas y de productos procesados. | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 23 |
| Motivar en los niños y niñas al consumir alimentos nutritivos con productos novedosos. | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 23 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **TOTAL** | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 69 |

***Figura 8:*** *Matriz De Análisis De Impacto De Objetivo*
***Fuente:*** *Matriz de análisis de Impacto*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

## 4.03 Diagrama de Estrategias

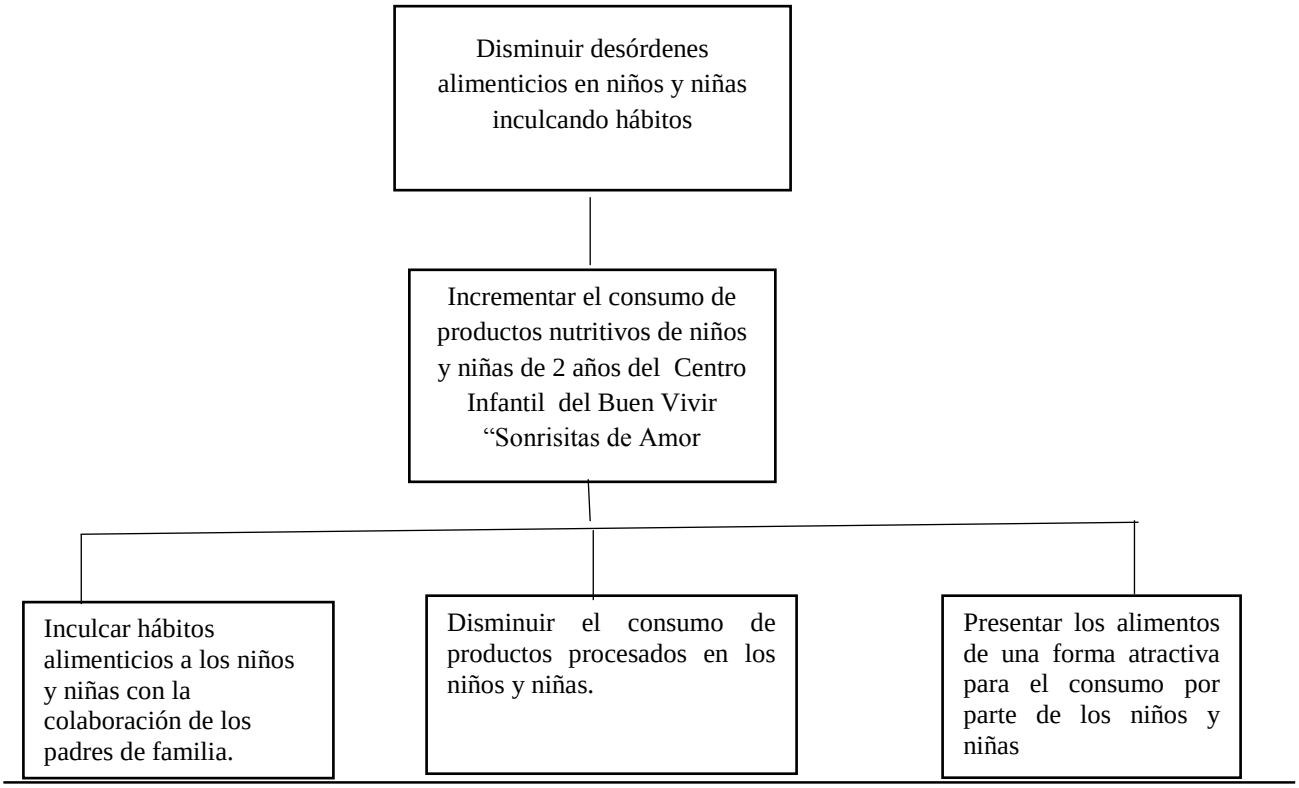
El diagrama de estrategias permite darnos cuenta sobre las actividades que podemos realizar para alcanzar los objetivos planteados en el presente proyecto.

La finalidad es Disminuir desórdenes alimenticios en niños y niñas inculcando hábitos alimenticios, el propósito es Incrementar el consumo de productos nutritivos de niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amo, los componentes son: Inculcar hábitos alimenticios a los niños y niñas con la colaboración de los padres de familia, Disminuir el consumo de productos procesados en los niños y niñas, Presentar los alimentos de una forma atractiva para el consumo por parte de los niños y niñas, para lograr buenos resultados en cuanto una respuesta favorable a nuestros objetivos tenemos las siguiente actividades:

- Encuestas para conocer su nivel de conocimientos.
- Tríptico acerca de la adecuada nutrición.

- Capacitaciones continúas para los padres de familia sobre una adecuada alimentación.
- Video preventivo para los padres de familia sobre las causas y consecuencias de una mala alimentación.
- Teatro de títeres.
- Folletos informativos sobre la importancia de una adecuada alimentación.
- Socialización del recetario alimenticio con productos atractivos para los padres de familia.
- Presentación de alimentos nutritivos ancestrales que ya se están perdiendo y que se pueden utilizar para el menú diario.

## Diagrama de Estrategias



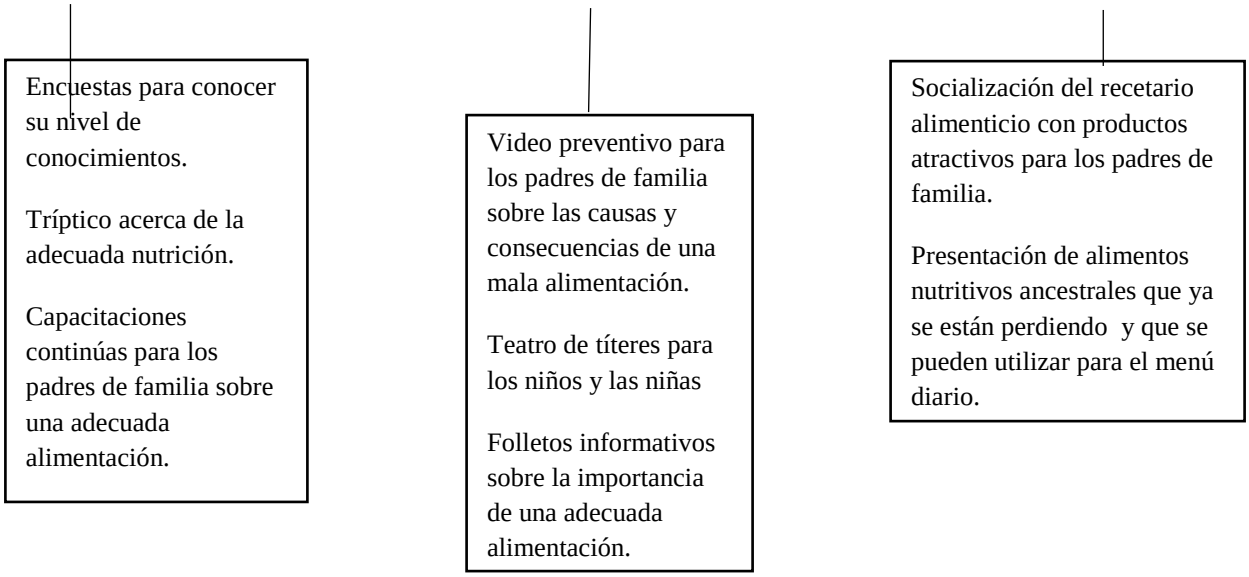



***Figura 9:*** *Diagrama de Estrategias*
***Fuente:*** *Diagrama de Estrategias*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

### 4.04 Matriz de Marco Lógico

La matriz de marco lógico da la factibilidad de comunicar los objetivos de un proyecto de una manera precisa en una sola matriz. Su poder es incorporar todas las necesidades y puntos de vista de los actores involucrados en el proyecto y su entorno.

Dentro de la Matriz de Marco Lógico tenemos como finalidad disminuir desórdenes alimenticios en niños y niñas inculcando hábitos, el objetivo a alcanzar es incrementar el consumo de productos nutritivos de niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor, se va a lograr a través de las actividades planteadas con las diferentes actividades para dar a conocer la importancia de la nutrición el desarrollo integral de los niños y niñas los componentes son:

*Primer componente:* Inculcar hábitos alimenticios a los niños y niñas con la colaboración de los padres de familia, como indicador, concienciación a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición en el desarrollo integral de los niños y niñas el medio verificador evaluación luego de la capacitación y como supuestos positivos Implementación de la nutrición en los niños y niñas.

*Segundo componente:* Disminuir el consumo de productos procesados en los niños y niñas. Como indicador, incrementar los productos nutritivos en los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor", el medio de verificación son encuestas aplicadas antes y después de haber incrementado los productos nutritivos, supuestos positivos tenemos que se cuenta con el Apoyo del Centro Infantil.

*Tercer componente:* Presentar los alimentos de una forma atractiva para el consumo por parte de los niños y niñas como indicador tenemos Mejorar la calidad de la presentación de los productos nutritivos el medio de verificación son fotos tomadas en el C.I. supuestos positivos Apoyo del C.I. y las docentes.

## Matriz de Marco Lógico

| FINALIDAD | INDICADORES | MEDIOS DE VERIFICACIÓN | SUPUESTOS |
|---|---|---|---|
| Disminuir desórdenes alimenticios en niños y niñas inculcando hábitos alimenticios | Eleva el nivel educativo de los menores para llegar al desarrollo integral | Utilización de una lista de cotejo | Apoyo de las autoridades de la institución, colaboración de las docentes |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **PROPÓSITO**<br><br>Incrementar el consumo de productos nutritivos en niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor" | Los niños y las niñas consumen alimentos saludables en sus colaciones | Utilización de una lista de cotejo | Niños y niñas con una buena nutrición. |
| **COMPONENTES**<br><br>Inculcar hábitos alimenticios a los niños y niñas con la colaboración de los padres de familia. | Explicación a los padres de familia que inculcar hábitos alimenticios en los niños y niñas es muy importante | Cartelera informativa de la buena nutrición Fotos | Implementación de la nutrición en los niños y niñas |
| Disminuir el consumo de productos procesados en los niños y niñas. | Sustituir alimentos procesados por alimentos nutritivos en el día a día de los niños y niñas | Encuesta pictográfica aplicada antes y después de haber incrementado los productos nutritivos | Apoyo del C.I. |
| Presentar los alimentos de una forma atractiva para el consumo por parte de los niños y niñas. | Mejorar la calidad de la presentación de los productos nutritivos en el C.I. "Sonrisitas de Amor" | Fotos tomadas en el C.I. | Apoyo de C.I. y la docentes |
| **ACTIVIDADES**<br><br>Encuestas para conocer su nivel de conocimientos. | Aplicar las encuestas a los padres de familia | Encuestas realizadas a los padres de familia y sus informes. | Apoyo de C.I. |
| Tríptico acerca de la adecuada nutrición. | Elaborar trípticos acerca de la nutrición | Tríptico acerca de la buena nutrición en los niños y niñas. | Se entrega trípticos a todos los padres de familia |
| Capacitaciones continuas para los padres de familia sobre una adecuada alimentación | Mejoramiento sobre la importancia de la buena nutrición | Evaluación al finalizar las capacitaciones | Apoyo del C.I. |
| Elaboración de recetario de alimentos nutritivos | Los padres de familia conocen acerca de la elaboración del recetario de alimentos nutritivos | Fotos tomadas mediante la presentación del recetario | Apoyo del C.I. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Teatro de títeres para los niños y las niñas | Elaboración de folletos acerca de la nutrición | Cuento acerca de la buena nutrición | Se hablara de lo importante que es la nutrición en los niños y niñas |
| Folletos informativos sobre la importancia de una adecuada alimentación. | Elaboración de folletos acerca de la nutrición | Folletos informativos de la buena nutrición | Se entrega folleto de la nutrición |
| Socialización del recetario alimenticio con productos atractivos para los padres de familia. | Elaboración de un recetario de alimentos nutritivos | Guía de alimentos nutritivos | Entrega del manual de alimentos nutritivos |
| Presentación de alimentos nutritivos ancestrales que ya se están perdiendo y que se pueden utilizar para el menú diario. | Presentación mediante diapositivas de los productos | Lista de registro de asistencia | Inasistencia de participantes |

***Figura 10**: Matriz de Marco Lógico*
***Fuente:** Matriz de Marco Lógico*
***Elaborado por:** Sandra Andrango*

# CAPITULO V: PROPUESTA

## 5.01 Antecedentes

### 5.01.01 Antecedentes

Nutrición en el desarrollo integral de los niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor" Creación de un recetario de alimento nutritivo mediante un manual en el año lectivo 2015

El problema está centrado en los niños y niñas de 2 años, se ha evidenciado que existe una inadecuada nutrición en las loncheras escolares y por lo que se propone la realización de un proyecto que ayudara a desarrollar hábitos y costumbres de alimentación orientando a mejorar el desarrollo de los niños y niñas con el fin de prevenir grave faltas de nutrientes en el desarrollo de los infantes.

El presenté proyecto de investigación se está realizando en el Centro Infantil de Buen Vivir ´´Sonrisitas de Amor´´, ubicado en Llano Grande, Barrio San Juan Loma Bajo.

Con anterioridad el Centro Infantil, directivos de la institución y docentes pretendieron disminuir el alto consumo de productos procesados, implementando un menú diario de lonchera saludable pero no todos los padres de familia colaboraron con esta propuesta ya que no existía una orientación adecuada por pate de las autoridades de la institución.

**5.01.02 Datos informativos**

**Lugar donde se aplica la propuesta**

- **Nombre de la Institución:** Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor"

- **Provincia**: Pichincha
- **Cantón:** Quito
- **Parroquia**: Calderón
- **Dirección:** Llano Grande Barrio San Juan Loma Bajo parada7
- **Teléfono:** 2013-139
- **Régimen:** Sierra
- **Sostenimiento:** Fiscal
- **Modalidad:** Presencial
- **Jornadas:** Matutina
- **Número de estudiantes:** 12
- **Número de docentes:** 4
- **Autoridad máxima:** Coordinadora Licda. Roció Morales

### 5.01.03 Reseña Histórica

El Centro Infantil del Buen Vivir ¨Sonrisitas de Amor¨ fue credo el 8 de marzo del 2008, atendiendo a una de las necesidades más urgentes de esta comunidad, contar con un Centro Comunitario de Cuidado Diario Infantil que atienda a una población de niños y niñas de 1 año a 3 años de edad, para que las familias puedan dejar a sus hijos en un lugar seguro mientras cumplían su jornada laboral.

Este Centro Comunitario de Desarrollo Infantil fue patrocinado por la Fundación ORI institución pública de desarrollo infantil que apoya con asistencia técnica y recursos financieros a diversas organizaciones, a los centros comunitarios; que con la participación de la familia y la comunidad, brindan protección integral a niños y niñas menores de 5 años en situaciones de vulnerabilidad.

En el año 2010 el Gobierno Parroquial de Calderón paso a ser la Organización responsable ante el MIES-INFA de este Centro Infantil del Buen Vivir hasta la actualidad y el mismo funciona en el aérea comunal del barrio San Juan Loma Bajo de Calderón propiedad de la Comunidad, toda las mejoras e infraestructura del Centro han sido realizadas con la ayuda de los padres de familia y autogestiones por parte de la coordinadora y el equipo de educadoras

En la actualidad cuentan con cuatro salas y la primera sala recoge a10 niños de 1año hasta 1 año y medio, la segunda también cuentas con el mismo número de niños con la edad de 1año y medio hasta los 2 años, la tercera sala cuenta con 9 niños la edad comprendida entre 2 años a 2 años y medio, la última sala cuenta con 11niños de 2 años y medio hasta los tres años de edad, da la totalidad de 40 niños, cuatro educadoras y la coordinadora.

**5.01.04 Objetivos**

Objetivo General:

Incrementar el consumo de productos nutritivos en niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir ¨Sonrisitas de Amor¨.

Objetivo Específico:

- Inculcar hábitos alimenticios a los niños y niñas con la colaboración de los padres de familia.
- Disminuir el consumo de productos procesados en los niños y niñas.
- Presentar los alimentos de una forma atractiva para el consumo por parte de los niños y niñas.

**5.01.05 Justificación**

Se ha detectado en el Centro Infantil "Sonrisitas de Amor" una mala nutrición mediante las loncheras escolares ya que por causa de esto se ha incrementado la desnutrición en los niños y niñas se quiere mejorar la alimentación en el desarrollo integral de los infantes y por lo que se propone Creación de un recetario de alimentos nutritivos mediante un manual.

Se podrá disminuir los desórdenes alimenticios inculcando en el diario vivir de los infantes hábitos de alimentación mediante la colaboración de los padres y madres de familia y esto ayudara a disminuir el consumo de productos procesados

ya que al consumir estos productos crean en el niño enfermedades y disminuyen sus defensas.

Se pretende presentar los alimentos nutritivos de una forma atractiva para el consumo de los niños y niñas.

Viendo la necesidad de incrementar el consumo de productos nutritivos en niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor". Se ve la necesidad de implementar un manual con recetas nutritivas para los niños y niñas.

### 5.01.02 Marco Teórico

**La Nutrición**

(Verdu, 2013) Afirma que "la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otros sustancias ya que su acción, integración, equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, estudia así mismo el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias, se ocupa además de las consecuencias y su ingestión"

(OMS, 2015) se pronuncia que "la nutrición es la ingesta de alimento con la relación a las necesidades dietéticas del organismo ya que una buena nutrición forma un elemento

fundamental e la vida sana y una mala alimentación reduce a ser más propenso a las enfermedades ya que pueden ocurrir desordenes físicos y mentales”

(Verdu, 2013) Afirma que “la nutrición es la ciencia que comprende todos los procesos mediante el cual el organismo recibe y utiliza uso compuestos llamados nutrientes los cuales forman parte de los alimentos”

**Que son los nutrientes**

(B., 1997) Afirma que “Los nutrientes son compuestos químicos de los cuales esta formados los alimentos por ello habla que el alimento constituye una mescla de nutrientes y forma un producto capaz de cubrir las necesidades del organismo para mantenerlo saludable y dando como resultado una buena nutrición”

(Marin, 2013) Señala “los nutrientes son sustancias químicas que permiten al organismo adquirir energía formando, manteniendo las estructuras corporales y regulando los procesos metabólicos del cuerpo humano”

**Tipos de nutrientes**

(Americans, 2010) Añade que “los nutrientes esenciales son sustancias que el cuerpo no puede producir o lo hace de forma escasa y esto se obtiene de la alimentación, mientras

que los nutrientes no esenciales son producidos por el organismo mediante otros componentes"

Las sustancias nutritivas o nutrientes que se encuentra en mayor proporción en algunos alimentos son:

**Carbohidratos,** (también denominados hidratos de carbono o glúcidos): azúcar, papas, cereales y sus derivados (pasta o pan).

**Proteínas:** carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

**Grasas o lípidos**: en aceites vegetales (aceite de oliva, girasol, semillas) mantequilla, lácteos enteros o quesos.

**Vitaminas:** mayoritariamente en vegetales y fruta, pero también en carne, pescado o cereales.

**Minerales:** en vegetales y fruta, ricos también en antioxidantes. Además en cereales, carnes y pescados.

**Los macronutrientes**: carbohidratos, proteínas y grasas

**Los micronutrientes:** vitaminas y minerales

**Funciones de los nutrientes:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los distintos nutrientes se pueden clasificar según su función:

**Plásticos:** intervienen en la construcción de las estructuras corporales, en el mantenimiento y reparación de los tejidos. Son nutrientes plásticos las proteínas y las sales minerales.

**Energéticos:** suministran la energía necesaria para las funciones del organismo. Los carbohidratos, grasas y en menor proporción las proteínas son nutrientes energéticos.

**Reguladores:** son vitaminas, sales minerales y agua. Participan en los procesos de regulación del organismo.

**Calorías o la energía de los alimentos**

La nutrición se mide en unidades llamadas calorías o kilocalorías (1 Kcal=1.000 calorías). Las calorías miden la cantidad de energía transferida del alimento hacia el cuerpo. La cantidad de calorías que necesita nuestro cuerpo depende de nuestra edad y otros aspectos (peso, actividad física, talla, sexo, enfermedades, hábitos de vida...).

Todos los alimentos y bebidas contienen calorías en forma de nutrientes en la siguiente proporción:

Carbohidratos: 1 gramo equivale a 4 calorías.

Grasas: 1 gramo equivale a 9 calorías.

Proteínas: 1 gramo equivale a 4 calorías.

**Porque existen los micronutrientes**

Porque son nutrientes que el cuerpo necesita en una cantidad más pequeña. Cada uno de estos nutrientes desempeña una o varias funciones específicas en el cuerpo.

**Vitaminas:**

Las vitaminas con compuestos de los alimentos que ayudan a realizar procesos en el cuerpo. La mayoría de ellas se unen a enzimas para que realicen su función correctamente.

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos de acuerdo a su afinidad con el agua o la grasa.

**El cerebro**

(Ok, El cerebro, 2015) Afirma "el cerebro es el instrumento más organizado, funcional y el más complejo. Formado por numerosas células nerviosas, el cerebro controla el comportamiento, el pensamiento, procesos fisiológicos y lo que el cuerpo humano puede realizar"

(B, 2006) Afirma "el desarrollo cerebral desde la primera infancia es vital ya que es extenso y rápido, es más vulnerable a las influencias del entorno, ya que es el desarrollo temprano del cerebro es duradero"

( Cerebro bien Nutrido, 2015) Asevera "un cerebro bien nutrido es adecuado un desarrollo cognitivo y se podrá desarrollar su nivel de lenguaje y desarrollo visual, mejorara su área motriz, social y afectiva"

**Desarrollo Integral**

Según la guía de atención integral, el desarrollo del niño y la niña se refiere al proceso complejo en el que actúan aspectos biológicos, afectivos, cognitivos, ambientales, socioeconómicos y culturales, mediante el cual el individuo adquiere una creciente capacidad para moverse, pensar, coordinar, sentir e interactuar con los otros y el medio que lo rodea, es decir es aquello que le permite incorporarse de forma activa y transformadora a la sociedad en la que vive.

El desarrollo integral está determinado por la interacción de los factores genéticos y una gama de factores ambientales cuya identificación es esencial para el diseño y ejecución de estrategias y acciones específicas. De modo que para crecer y desarrollarse adecuadamente los niños requieren de afecto, cuidado y protección.

En el 2007, con la creación del Instituto de la Niñez y la Adolescencia (INFA), bajo la dependencia del MIES, el gobierno ecuatoriano decidió que el Desarrollo Infantil de niñas y niños menores de tres años de edad debía dejar de ser un conjunto de servicios

organizados y gestionados por la sociedad civil, con aportes del sector público y de la cooperación internacional.

Atención al desarrollo de los niños y niñas menores de tres años puede mejorar si se impulsan políticas, programas y proyectos que ayuden a las comunidades e instituciones a identificar la problemática en su real dimensión y desplegar medidas para satisfacer las necesidades y el desarrollo básico de los infantes y sus familias. Millones de niños y niñas viven en condiciones carentes de cuidado en salud primaria, alimentación, estimulación infantil, cuidado, protección, ambientes limpios y seguros, sobre todo vínculos de afecto y buen trato de familias que estén preparadas para brindar una buena crianza.

- Mejorando su desarrollo cognitivo
- Eficiente desarrollo motriz
- Estable desarrollo afectivo-social.
- Adecuadas competencias lingüísticas y comunicativas.

**5.02. Descripción**

**5.02.01 Metodología**

Esta investigación está dentro del enfoque crítico la modalidad cualitativa porque requiere sustentar la comparación a través de las diferentes fuentes y factores de la recolección de datos e información estadística

**5.02.02 Métodos**

Para a recopilación de la información y datos necesarios se aplicó la investigación documental y la de campo.

(Martínez, (2002) Define "la investigación documentada en la enseñanza da a conocer principios y procedimientos que permite desarrollar habilidades destrezas y actitudes que son requeridas para la construcción de datos que ayudara a mejorar la información del conocimiento, ya que es un proceso de investigación científica."

Para la investigación de campo se usó como instrumento la encuesta. El tipo de preguntas para la encuesta son cerradas y están relacionadas con el tema de la investigación

**5.02.03 Técnicas**

Es el conjunto de reglas y operaciones para el manejo de instrumentos que permiten la recolección de información necesaria para la ejecución del proyecto.

La técnica utilizada en esta investigación son las encuestas y la técnica de observación.

La Encuesta es el método utilizado para recabar información de los involucrados en esta investigación se obtuvo datos sobre las opiniones, actitudes y conocimientos que tienen los padres de familia acerca de la nutrición de los niños y niñas de 2 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor".

La técnica de observación permitirá realizar un diagnóstico y describir el problema central de la investigación de forma empírica ya que todo conocimiento científico proviene de la observación.

### 5.02.04 Participantes

La población encuestada consta de 15 padres de familia pertenecientes al Centro infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor".

**Cuadro Nro. 1: Participantes**

| UNIDADES DE OBSERVACIÓN | NRO. | % |
|---|---|---|
| **PADRES DE FAMILIA** | 15 | 100 |
| **TOTAL** | **15** | **100** |

***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

### 5.02.05 Análisis e interpretación de resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los padres y madres de familia del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor".

**1¿Cree usted que la buena alimentación ayuda al niño y a la niña es su desarrollo integral?**

**Cuadro Nº 2 Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **13** | **87,00%** |
| **Casi siempre** | **1** | **7,00%** |
| **Frecuentemente** | **1** | **6,00%** |
| **A veces** | **0** | **00,00%** |
| **Nunca** | **0** | **00,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº1.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

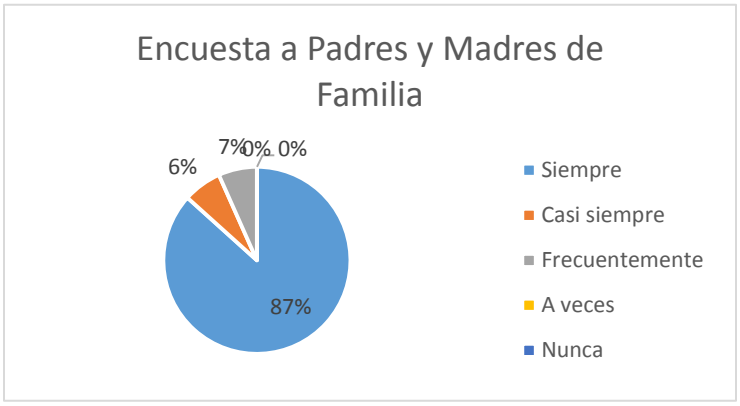



***Gráfico Nº 1.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 87% de los padres de familia considera que la buena alimentación ayuda a mejorar su desarrollo integral, mientras que el 6% expresa que a veces ayuda a mejorar su desarrollo.

Se concluye que los padres de familia consideran que la buena alimentación ayuda a mejorar su desarrollo integral.

**2.- ¿Considera que el consumo de comida chátara aporta en el crecimiento de los infantes?**

**Cuadrado Nº 3. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | PORCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **13** | **87,00%** |
| **Casi siempre** | **0** | **00,00%** |
| **Frecuentemente** | **0** | **,00%** |
| **A veces** | **2** | **13,00%** |
| **Nunca** | **0** | **00,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº2.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

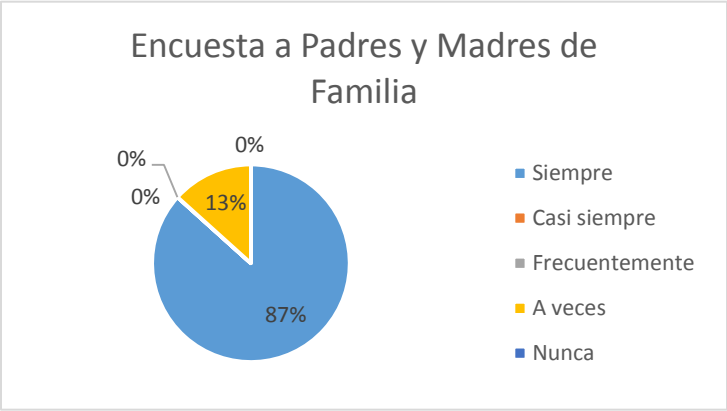



***Gráfico Nº 2.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 87 de los padres de familia reconocen que el consumo de comida chatarra no aporta en el desarrollo integral de los infantes, mientras tanto que el 13% dice que si ayuda a desarrollar su desarrollo integral.

Se concluye que los padres de familia conocen que la comida chatarra no es aconsejable para los niños y niñas por lo que se pretende que se concientice sobre el tipo de alimentos que se les debe proporcionar.

**3.- ¿Para que su hijo o hija consuma todos los alimentos en casa usted le presenta los alimentos de una forma divertida?**

**Cuadrado Nº 4. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **5** | **3300%** |
| **Casi siempre** | **4** | **27,00%** |
| **Frecuentemente** | **2** | **13,00%** |
| **A veces** | **3** | **20,00%** |

| | | |
|---|---|---|
| **Nunca** | **1** | **7,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº 4.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

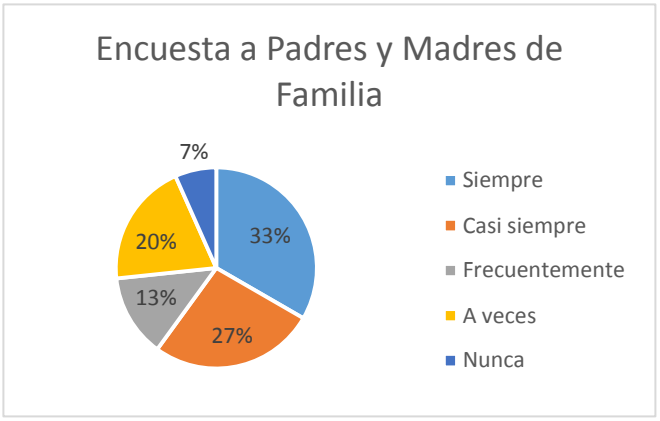



***Gráfico Nº 3.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 33% de los padres de familia manifiesta que les proporcionan a sus hijos e hijas los alimentos de una forma divertida mientas que el 7% expresa que no motiva a sus hijos al consumo de los alimentos de una forma divertida.

Se concluye que la mayoría de los padres de familia les proporcionan los alimentos de una forma atractiva.

**4.- ¿Asiste continuamente a talleres acerca de la nutrición?**

**Cuadrado Nº 5. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **7** | **47,00%** |
| **Casi siempre** | **2** | **13,00%** |
| **Frecuentemente** | **1** | **7,00%** |

| | | |
|---|---|---|
| **A veces** | **3** | **20,00%** |
| **Nunca** | **2** | **13,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº5.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

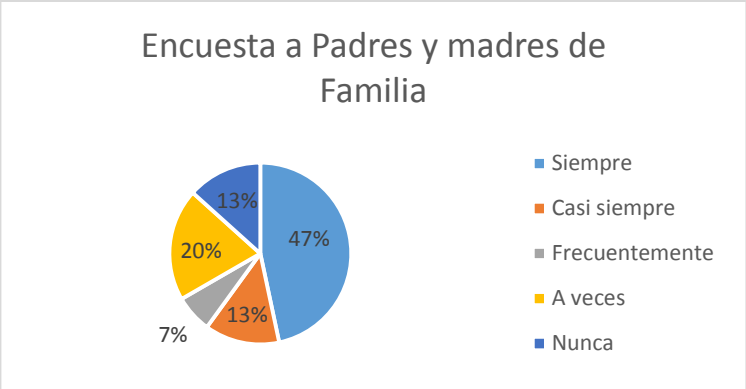



***Gráfico Nº 4.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 47% de padres de familia manifiesta que siempre asisten a talleres acerca de la nutrición ya que es importante para el desarrollo de los niños y las niñas.

Se concluye que la mayoría de los padres de familia conocen acerca de la importancia de la buena nutrición.

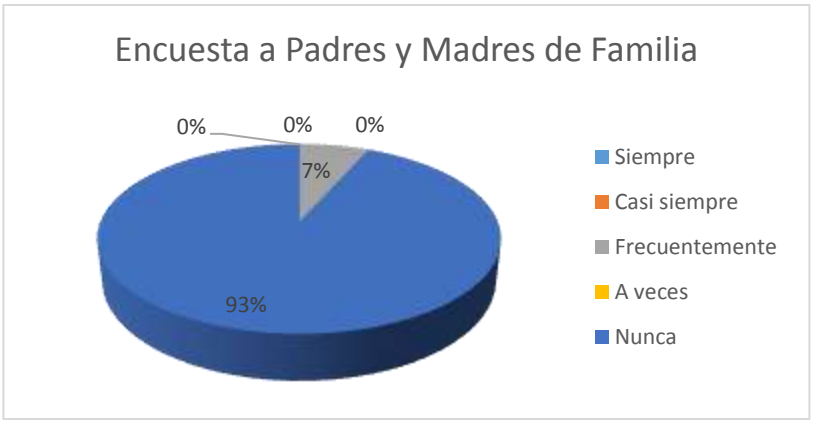
**5.- ¿Cree usted que las frutas, vegetales y los cereales tienen efectos negativos en el desarrollo del niño y la niña?**

**Cuadrado Nº6. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **0** | **00,00%** |
| **Casi siempre** | **0** | **00,00%** |

| | | |
|---|---|---|
| **Frecuentemente** | **1** | **7,00%** |
| **A veces** | **0** | **00,00%** |
| **Nunca** | **14** | **93,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº 6.*** *Nutrición en el desarrollo integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*




***5.*** *Nutrición desarrollo*

*Encuesta madres y familia*

***por:*** *Sandra*

***Gráfico Nº*** *en el Integral*
***Fuente:*** *realizada a padres de*

***Elaborado*** *Andrango*

El 93% de los padres de familia manifiesta que el consumo de frutas, vegetales y los cereales no tienen efectos negativos, ya que el niño y la niña al consumir estos productos le ayuda a mejorar su desarrollo integral.

Se concluye que la mayoría d padres de familia conocen que no tiene efectos negativos los productos, ya que sería importante que los padres siempre proveen a los infantes estos alimentos.

**6.- ¿Cree usted que está aportando en la sana alimentación diaria de su niño o niña?**

**Cuadrado Nº 7. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **5** | **34,00%** |
| **Casi siempre** | **8** | **53,00%** |
| **Frecuentemente** | **2** | **13,00%** |
| **A veces** | **0** | **00,00%** |
| **Nunca** | **0** | **00,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº7.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

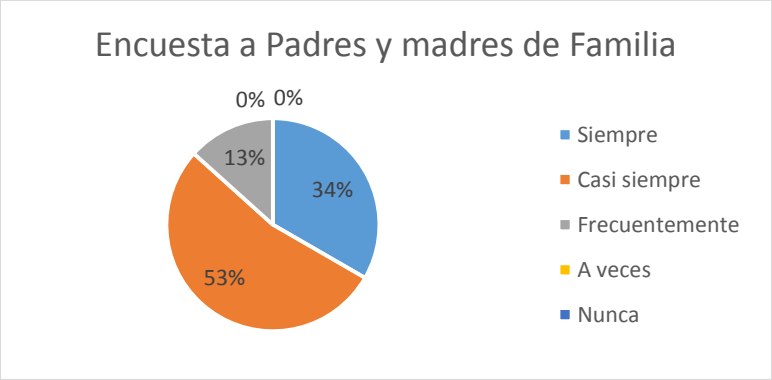



***Gráfico Nº8.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 53% de los padres de familia manifiesta que si está aportando en la sana alimentación de los niños y niñas, ya que es necesario tener una buena alimentación en casa

Se concluye que la mayoría de los padres de familia aporta sobre una buena alimentación, pero se trata de disminuir el 13% para que aporten en una buena alimentación.

**7.- ¿Usted como padre de familia conoce que tipo de alimentos debe consumir su hijo o hija?**

**Cuadrado Nº 8. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Si** | **13** | **87,00%** |
| **No** | **2** | **13,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº8.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

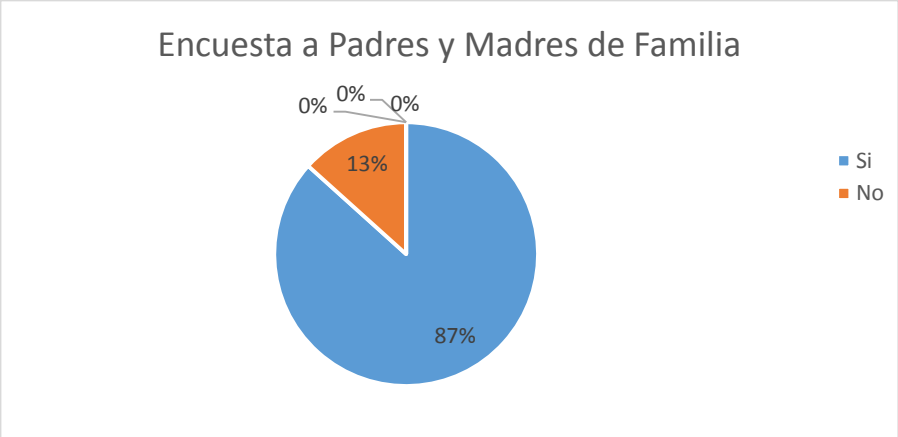



***Gráfico Nº7.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 87 de los padres de familia afirman que conocen sobre la alimentación de sus hijos que deben recibir, mientras que el 13% manifiesta que no conoce sobre la alimentación de sus hijos.

Se concluye que los padres de familia no conocen la alimentación que deben recibir sus hijos y se pretende que la mayoría de los padres de familia conozcan la alimentación saludable.

**8.- ¿Los alimentos no saludables aportan al desarrollo de los niños y niñas?**

**Cuadrado Nº 9. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| Si | 1 | 7,00% |
| No | 14 | 93,00% |
| TOTAL | 15 | 100% |

***Gráfico Nº9.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

***Gráfico Nº8.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 87% de los padres de familia considera que los alimentos nutritivos no saludables no aportan a un adecuado desarrollo, mientras que el 7% expresa que si aporta al desarrollo de los niños y niñas.

Se concluye que los padres de familia consideran que los alimentos no saludables no aportan a un mejor desarrollo y se pretende que los niños y niñas consuman alimentos nutritivos.

**9.- ¿Proporciona a su hijo o hija comida alta en grasa?**

**Cuadrado Nº 10. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **0** | **00,00%** |
| **Casi siempre** | **0** | **00,00%** |
| **Frecuentemente** | **3** | **22,00%** |
| **A veces** | **9** | **57,00%** |
| **Nunca** | **3** | **21,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº10.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

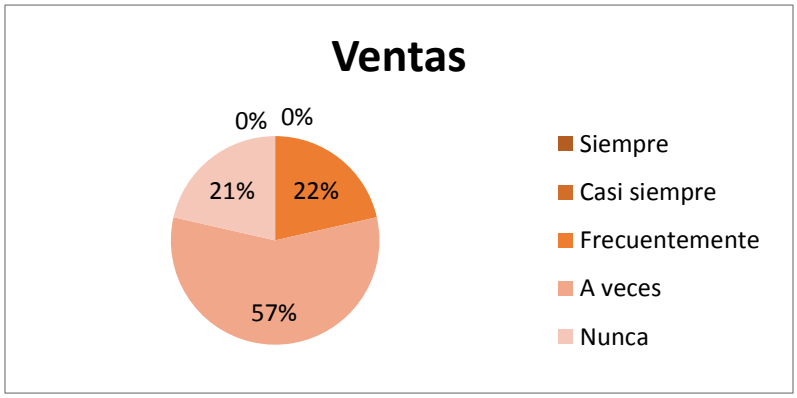



***Gráfico Nº 9.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*

***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 57% de los padres de familia menciona a veces proporcionan a sus hijos e hijas comida alta e grasa y el 21% menciona que nunca les dan comida alta en grasa a los infantes.

Se concluye que los padres de familia proporcionan a sus hijos alimentos no adecuados a sus hijos e hijas.

**10.- ¿Cree usted que selecciona adecuadamente los alimentos saludables y no saludables para una correcta alimentación?**

**Cuadrado Nº 11. Nutrición en el desarrollo Integral**

| ESCALA | CANIDAD DE RESPUESTAS | POCENTAJES |
|---|---|---|
| **Siempre** | **3** | **20,00%** |
| **Casi siempre** | **4** | **27,00%** |
| **Frecuentemente** | **5** | **33,00%** |
| **A veces** | **3** | **20,00%** |
| **Nunca** | **0** | **00,00%** |
| **TOTAL** | **15** | **100%** |

***Gráfico Nº11.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

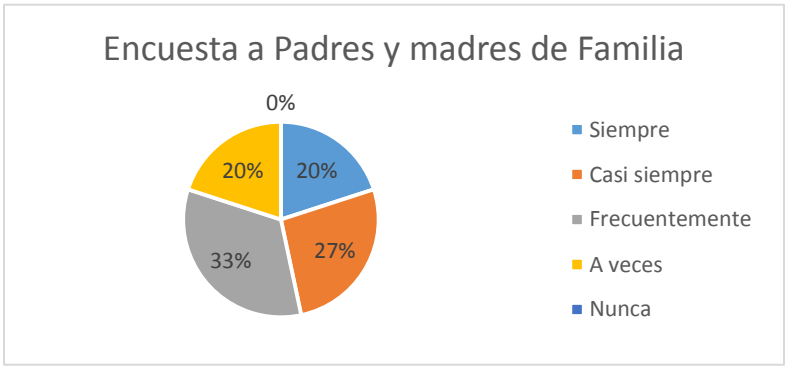


***Gráfico Nº 10.*** *Nutrición en el desarrollo Integral*
***Fuente:*** *Encuesta realizada a madres y padres de familia*
***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

El 33% de los padres de familia creen que no seleccionan adecuadamente los alimentos, mientras que el 20% manifiesta que sabe cómo seleccionar adecuadamente los alimentos

Se concluye que los padres de familia no seleccionan adecuadamente los alimentos,

se pretende que los que los padres de familia sepan la manera adecuada de escoger los alimentos.

**5 .03 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta**

## Introducción

Este manual con recetas nutritivas tiene como objetivo dar a conocer menús saludables permitiendo a los padres y madres de familia conocer acerca de la buena alimentación para los niños y niñas de 2 años de edad, para que lo puedan preparar en cada uno de sus hogares de una manera atractiva, buscando de esa forma mejorar la buena alimentación y hábitos alimenticios y así se puedan dar cuenta que la buena nutrición ayudara a mejorar su desarrollo integral.

La buena nutrición ayudara a los niños y niñas a mejorar sus capacidades físicas e intelectuales y esto tiene que ser des de su primera infancia, ya que un cerebro bien nutrido puede desempeñarse de manera eficaz.

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA……65
INTRODUCCIÓN……66

ÍNDICE GENERAL…….....67

- PANECILLOS DE HARINA DE CEBADA……...68
  CAKE DE MACHICA…….69
- TORTA DE ARVERJAS TIERNAS……...70
- HAMBURGUESA DE SOYA……71
- HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y AVENA……...72
- HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA AVENA…….73
- GALLETAS DE ZANAHORIA CON PASAS…….....74
- PASTELITO DE ZAPALLO AL HORNO…….76
  ENSALADA DE QUINUA…….77
- PASTEL DE CHOCLO CREMOSO..... 78
- GALLETAS DE QUINUA CON CHOCOLATE ..... …….79
- CREMA DE ZAPALLO Y VERDURAS ..... 81
- PASTEL DE ACELGA ..... 82
- CREMA DE ZAPALLO CON ZANAHORIAS ..... ……84
- PURÉ DE YUCA CON QUESO AL HORNO..... 85
- PASTELITOS DE MANZANA ..... 86
- GALLETAS CASERAS DE AVENA CON CHOCOLATE ..... 87
- AVENA CON MANZANA..... 89
- ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS ..... 90
- TORTA DE CAMOTE…….…..…..91

## PANECILLOS DE HARINA DE CEBADA

### INGREDIENTES

- 1 taza de harina de cebada
- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- cucharadas de polvo de hornear

### PREPARACIÓN

Mezclar la mantequilla, crema de leche, sal, azúcar y polvo de hornear; batir hasta que desaparezcan los gránulos de azúcar. Disolver la cucharada de mantequilla calentándola ligeramente y, junto con la harina, incorporar al batido anterior. Agitar vigorosamente hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea, verter esta sobre un molde de pancake enmantequillado y espolvoreado con harina. Hornear a 200oC por 30 minutos.

## CAKE DE MACHICA

**INGREDIENTES**

- 1 taza de máchica
- 1 taza de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de leche
- 2huevos
- cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

**PREPARACIÓN**

Batir la mantequilla con el azúcar, agregar la leche, los huevos y la esencia de vainilla; sobre estos ingredientes cernir las harinas y el polvo de hornear. Seguir batiendo hasta que la mezcla esté cremosa; verter sobre un molde engrasado y enharinado. Hornear a 200oC por 40 minutos.

**TORTA DE ARVERJAS TIERNAS**

**INGREDIENTES**

- libra de arvejas tiernas cocidas
- huevos
- ¼ de queso fresco rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de leche Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

**PREPARACIÓN**

Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando, poco a poco, la leche sin dejar de revolver hasta que espese. Mezclar las arvejas cocidas con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal, pimienta y

nuez moscada. Batir fuertemente para unir bien los ingredientes. Aparte, batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar despacio a la preparación anterior. Vaciar en un molde enmantequillado y dorar en el horno. También se puede hornear en moldes individuales.

**HAMBURGUESA DE SOYA**

**INGREDIENTES**

- tazas de soya seca remojada
- 1 taza de maní o ajonjolí tostado y molido
- 2 tazas de galletas de sal molidas
- 2 cebollas paiteñas picadas
- 2 zanahorias picadas
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal Apio al gusto

**PREPARACIÓN**

Cocinar y moler la soya. Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio hasta dorarlos. Mezclar la soya con el refrito, las galletas y el maní, añadir la sal y los huevos. Formar hamburguesas y freírlas en poco aceite caliente.

**HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y AVENA**

**INGREDIENTES**

Para unas 10 hamburguesas**.**

- Tazas de Lentejas cocidas, y preferentemente parte del caldo de cocción
- 1 Taza y 1/2 de Avena Laminada
- Ajo, Perejil, Cebolla, Orégano, Sal Marina.
- Pan rallado vegano o salvado de avena o de trigo.

**PREPARACIÓN**

Colocar en un recipiente la avena y agregarle los condimentos.

Agregar las lentejas y entreverar hasta formar una pasta homogénea (si es necesario agregar agua, pero de a muy poca cantidad, y preferentemente utilizar el caldo de cocción para darle más sabor).

Separar en bolitas de tamaño adecuado a una hamburguesa, y pasarlas por pan rallado para facilitar el armado.

Para armarlas, ayudarse de una tablita para aplanarlas. Ayudarse con el pan rallado para evitar que se peguen al darles la forma.

Llevarlas a la sartén con aceite a fuego fuerte y cuando estén doradas ya están prontas.

Un toque de horno será suficiente para dorarlas.

**HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA Y AVENA**

**INGREDIENTES**

- 2 Tazas de Zanahoria Rallada
- 1 Taza y 1/2 de Avena Laminada
- Agua cantidad necesaria, entre 1/4 taza aprox.
- Ajo, Perejil, Cebolla, Orégano, Sal Marina.
- Pan rallado vegano o salvado de avena o de trigo.

**PROCEDIMIENTO**

Colocar en un recipiente la avena, la zanahoria rallada, agregarle los condimentos y entreverar.
Agregar el agua a la preparación y entreverar hasta formar una pasta homogénea.
Separar en bolitas de tamaño adecuado a una hamburguesa, y pasarlas por pan rallado para facilitar el armado.
Para armarlas, ayudarse de una tablita para aplanarlas. Ayudarse con el pan rallado para evitar que se peguen al darles la forma.
Empanarlas
Pasarlas nuevamente por pan rallado o por el empanado elegido.
Al freírlas:
Llevarlas a la sartén con aceite a fuego fuerte y cuando estén doradas ya están prontas.
Al horno:
Un toque de horno será suficiente para dorarlas

**GALLETAS DE ZANAHORIA CON PASAS**

**INGREDIENTES**

- 250 gr de margarina o mantequilla
- 220 gr de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de ralladura de naranja

- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr de harina
- 200 gr de zanahoria, pelada y rallada
- 200 gr de pasas
- 100 gr de avena

**PREPARACIÓN**

Precalienta el horno a 180º centígrados y engrasa y en harina una o dos charolas para hornear.

Bate la margarina en un tazón hasta que se forme una crema.

Sin dejar de batir, incorpora azúcar, polvo para hornear, canela y ralladura de naranja.

Añade el jengibre, nuez moscada, huevos y vainilla; bate bien y retira la batidora.

Envuelve la harina, zanahoria, pasas y avena con la ayuda de una espátula.

Forma bolitas de masa del tamaño de una nuez y acomódalas en la charola, separadas entre sí.

Hornea hasta que las galletas se hayan dorado ligeramente, aproximadamente 20 minutos.

## PASTELITOS DE ZAPALLO AL HORNO

**INGREDIENTES**

- 2 zapallitos italianos
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- Finas hierbas
- Una pizca de sal
- Pimienta

**PREPARACIÓN**

Tiempo de cocción: 20 minutos

- Rallar el zapallito.
- Mezclar el zapallito, los huevos, la harina, queso parmesano rallado y mezclar bien hasta obtener una mezcla uniforme.
- Forma la mezcla en bolas.
- Cubrir con papel de hornear una bandeja, cocinar durante veinte minutos a una temperatura de 220°C.

## ENSALADA DE QUINUA

### INGREDIENTES

- 1 lata de choclo americano
- 1 lata de frijol negro en agua
- 20 tomates cherry o bebé
- 2 paltas medianas
- Hojitas de culantro fresco
- Limón
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre
-

### PREPARACIÓN

- Enjuaga muy bien la quinua y viértela en una olla con agua hirviendo. Cocínala a fuego mínimo por 15 minutos.
- En un plato grande de ensalada; agregue la quinua ya cocida junto con los frijoles negros (previamente escurridos), el choclo americano y los tomates cherry cortados en medias lunas.
- Mezclar todo muy bien. Aliñe al gusto con vinagre, sal pimienta y limón.
- Sirva con la palta rebanada en cubos pequeños y decore con las hojas de culantro fresco.

## PASTEL DE CHOCLO CREMOSO

### INGREDIENTES

- 3 tazas de choclo desgranado
- 1 taza de leche evaporada light
- 2 tazas de queso ricotta
- 1 cda de mantequilla
- 1 taza de ají licuado
- 1 cebolla roja
- 2 cdas de culantro picado
- 1/4 taza de queso mantecoso
- 1/2 taza de queso fresco serrano
- 2 huevos (2 claras, 1 yema)
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- Dividir el choclo desgranado en 2 partes; licuar una mitad; y licuar y colar la otra.
- Freír la cebolla picadita en mantequilla y agregar el ají licuado. dorar bien y añadir el choclo.
- Mover por unos minutos e incorporar la leche evaporada, el queso ricotta y la mantequilla.
- Agregar los quesos y sazonar.
- Dejar enfriar; agregar los huevos y el culantro.
- Hornear a fuego medio hasta que dore.

## GALLETAS DE QUINUA CON CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar rubia
- 2 huevos grandes
- 1 taza de puré de manzana
- 2 cucharadas de esencia o extracto de vainilla
- 1 taza de pasas
- 1/2 taza de quinua cocida y enfriada
- 1 taza de chips de chocolate
- 2 1/2 tazas de hojuelas de avena

### PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180C.
- Forra una lámina para hacer galletas con papel mantequilla y ponla a un lado.

- En un recipiente grande mezcla harina, sal, canela, nuez moscada y polvo de hornear, ponlo a un lado.
- En otro recipiente mezcla la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema suave batiendo por unos 3 minutos aproximadamente, añade los huevos y la vainilla.
- Seguidamente añade el puré de manzana y las pasas.
- De a pocos mezcla los ingredientes secos con la crema de mantequilla, añade la quinua, la avena y los chips de chocolate.
- Con una cuchara recoge una pequeña porción de la mezcla y colócala en la plancha o lamina de galletas. Coloca las masas separadas para que cuando se cocinen no se peguen entre ellas
- Hornéalas por unos 12 a 14 minutos

## CREMA DE ZAPALLO Y VERDURAS

### INGREDIENTES

- 2 cebollas grandes
- 4 ramas de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras o agua
- 1 Kg de zapallo
- 1 hoja de laurel
- Sal, pimienta, nuez moscada
- 1/3 taza de leche evaporada light

### PREPARACIÓN

- Picar muy fino las cebollas, apio y ajos.
- Colocar todo en una olla con el caldo de verduras.
- Llevar al fuego tapado hasta que las verduras estén tiernas.
- Agregar el zapallo pelado y cortado en trozos y la hoja de laurel.
- Tapar y poner a fuego lento hasta que esté cocido.
- Retirar la hoja de laurel y licuar todo hasta obtener una crema suave.
- Regresar a la olla, salpimentar y agregar nuez moscada a gusto.
- Servir rociando un poquito de leche evaporada light.

## PASTEL DE ACELGA

**INGREDIENTES**

LA MASA:

- 1 taza de harina preparada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 yema de huevo
- 1/2taza de agua tibia

El RELLENO:

- 1/2 kilo de Acelga
- 1 taza de queso ricotta
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 4 huevos
- 1/4cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cebolla mediana
- 1/8 taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal a gusto

**PREPARACIÓN**

- Mezclar la harina preparada con la sal y colocarla sobre la mesa, hacer un hueco en el centro, incorporar el agua, la yema, margarina y aceite vegetal. Amasar y formar ocho bollitos, dejar descansar por 25 minutos.
- Preparación del relleno: lavar, cocinar y exprimir la acelga para quitarle el agua.
- Cortar y freír la cebolla en aceite de oliva extra virgen, agregar la acelga cocida, el queso ricotta, el queso parmesano rallado, nuez moscada, pimienta y sal yodada.
- Estirar cuatro bollitos de masa, untar con aceite vegetal y colocarlo una sobre otra. Poner la masa en la base del molde, colocar dentro el relleno y cuatro huevos.
- Con los otros cuatro bollitos de masa, repetir el procedimiento de estirar, untar con aceite de oliva extra virgen entre capa y capa; y al final tapar el pastel de acelga.
- Cortar los excedentes de las masas, pincelar con huevo y pinchar con cuchillo en el centro. Poner al horno a 180°C por 1 hora, luego servir.

## CREMA DE ZAPALLO CON ZANAHORIAS

### INGREDIENTES

- 400 g de zapallo cortado de dados chicos
- 200 g de zanahoria cortada en cuadraditos
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1/3 taza de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo chancado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Queso fresco para decorar

### PREPARACIÓN

- Dorar la cebolla y el ajo, haciendo un aderezo.
- Una vez listo, agregar 3 tazas de caldo de verduras y las verduras picadas.
- Dejar hervir por 35 a 45 minutos.
- Luego colocar en el beamer (procesador de alimentos manual) o licuar.
- Luego de procesar los vegetales, rectificar la sazón y agregar la taza restante de caldo, dejar que dé un hervor y servir.

**PURÉ DE YUCA CON QUESO AL HORNO**

**INGREDIENTES**

- 200 g de yuca
- 1 cdta. de mantequilla derretida
- 30 g de queso amarillo rallado
- 1 cdta. de queso parmesano
- Sal, pimienta, nuez moscada
- Perejil para decorar

**PREPARACIÓN**

- Sancoche la yuca, una vez lista quítele la fibra.
- Pásela por un colador.
- Añada mantequilla, queso amarillo, sal, pimienta y la nuez moscada.

**PASTELITOS DE MANZANA**

**INGREDIENTES**

- 1 1/2 taza de harina sin preparar
- 1/3 de azúcar rubia
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 cdta de canela
- 1 huevo
- 1/3 de puré de manzana sin azúcar (pura compota de manzana)
- 1 cdta de aceite

- 1 1/2 de granola o de cereal variado de desayuno
- 3/4 de taza de manzana Israel pelada y finamente picada
- 1/2 taza de frutos secos mixtos (escoja los que más le gusten, nueces, pecanas, maní, almendras, pasas, etc.)

**PREPARACIÓN**

- Precalienta el horno a 425F. Mezcla la harina con el azúcar, el polvo de hornear y la canela.
- Bate, (con la ayuda de una batidora), el huevo con la leche, el aceite y el puré de manzana.
- Añade a la mezcla previa, el cereal y déjalo reposar por cinco minutos. Después agrégale la mezcla de harina, revuelve todo hasta que se humedezca (quedara algo espeso), al final añade las manzanas y los frutos secos que hayas escogido.
- Coloca la mezcla en pequeños moldes previamente engrasados.
- Hornéalos por 20 minutos y una vez listos déjalos reposar por algunos minutos más hasta que enfríen.

## GALLETAS CASERAS DE AVENA CON CHOCOLATE

**INGREDIENTES**

- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina blanca

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza mantequilla blanda
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de chips de chocolate
- 1/2 taza de nueces picadas (opcional)

**PREPARACIÓN**

- Precaliente el horno a 350°F (180°C).
- Necesitas 2 bandejas para hornear con papel aluminio o mantequilla.
- Batir la avena, harina integral de trigo, harina blanca, la canela, el bicarbonato y la sal en un tazón mediano y dejar de lado.
- En un recipiente aparte, batir la mantequilla con una batidora eléctrica hasta formar una pasta. Añadir el azúcar, seguir batiendo hasta que estén todos los ingredientes bien mezclados. Batir el huevo y luego la vainilla. Agregue la mezcla de avena con una cuchara de madera hasta que esté húmeda. Finalmente, añade las chispas de chocolate y las nueces.
- Con las manos húmedas rodar una cucharada de la mezcla en una bola, colocarla en una bandeja y aplane. Continuar con la masa restante, fíjese en la distancia entre las bolas de masa aplanadas de 5 cms. de distancia.
- Hornear las galletas hasta que estén doradas, unos 15 a 16 minutos. Dejar enfriar en la bandeja durante 2 minutos. A continuación transferir las galletas a una rejilla para enfriar completamente.

**AVENA CON MANZANA**

**INGREDIENTES**

- 1 taza de avena en hojuelas enteras (cruda)
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/2 taza de leche evaporada
- Azúcar rubia a gusto
- Canela en polvo
- 1 manzana laminada

**PREPARACIÓN**

- Vierte el agua en una ollita y deja que hierva, una vez lista coloca la avena y mueve constantemente por unos 5 minutos hasta que este como papilla, añade el azúcar a gusto (a menos mejor) y la canela en polvo. Deja a un lado.
- Coloca la mitad de la vena en un plato hondo y agrégale 1/4 de taza de leche evaporada, mueve y decora con la manzana.

**ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS**

**INGREDIENTES**

- 1 cda.aceite de oliva
- 1cebolla picada
- 1 cdta.curry

- 1 2/3 tz.caldo de verduras
- 175g lentejas
- 1/2 tz.pan integral rallado
- 1 cda.aceite vegetal

**PREPARACIÓN**

Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y fría la cebolla. Añada el curry, mezcle y cocine durante dos minutos. Agregue el caldo y las lentejas, y deje cocinar a fuego bajo de 20 a 25 minutos. Incorpore el pan, revuelve y retire del fuego. Forme cuatro albóndigas con la masa y colóquelas en una lata engrasada con el aceite vegetal. Llévelas al horno a 200°C durante 10 minutos. Sirva las albóndigas calientes dos veces a la semana para regular el sistema nervioso

**TORTA DE CAMOTE**

**INGREDIENTES**

| | |
|---|---|
| 4 | camotes |
| 1 Taza | mantequilla |
| 1 cd | maicena |
| 1/4 de taza | azúcar |
| 4 cds | extracto de vainilla |
| 1/4 de tz | mermelada de piña |
| 4 | huevos medianos |
| 1 cd | cascara de naranja rallada |
| 1/2 cdta | polvo de hornear |

**PREPARACIÓN**

1. En una olla con agua cocinamos los camotes con cascara, cuando estén listos se pelan y se hacen puré
2. En un recipiente se bate la mantequilla con el azúcar, las yemas, la esencia de vainilla y la cascara de naranja
3. Una vez que esté bien batido añadimos el puré de camote, agregamos la maicena, el polvo de hornear y batimos hasta que este espumosa la mezcla
4. Batimos las claras a punto de nieve y agregamos a la mezcla anterior de manera envolvente
5. Colocamos la mezcla en un molde previamente enmantequillado y enharinada, llevamos al horno a 220ºc por 40 minutos+
6. Hasta mientras ponemos en una cacerola la mermelada a fuego bajo y lo aflojamos con 2 cucharadas de agua

7. Dejamos enfriar y cortamos en rebanadas, bañamos con la salsa y servimos.

### 5.03.01 Taller de socialización

El taller de socialización del proyecto se lo realizara en el Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor

Las actividades propuestas para esta jornada son:

1. Bienvenida a los asistentes (se pondrá el nombre)
2. Dinámica de integración (el teléfono descompuesto)
3. Encuesta
4. Objetivo General del taller

El objetivo del taller tiene como fin socializar con los padres de familia del el Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas de Amor" sobre un manual de recetas nutritivas.

5. Exposición del tema:

Mediante carteles acerca de la nutrición en el desarrollo integral del niño y la niña.

Realizar las actividades propuestas

- Formar grupos de trabajo para formar un menú diario
- Presentación de productos ancestrales que ya se están perdiendo y q se pueden utilizar en la alimentación de los niños y niñas.
- Entrega de tríptico y folletos informativos acerca de la buena nutrición

6. Análisis y reflexión acerca del tema

7. Dinámica de cierre (cuchilla y la palanca )

8. Encuesta final

# CAPÍTULO VI: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

## 6.01 Recursos

Dentro de los recursos que han sido necesarios para elaborar este proyecto constan:

**Recursos humanos**

Padres de familia

**Recursos materiales**

- Encuestas
- Fotocopias
- Internet
- Pizarrón
- Impresora
- Hojas de papel bond A4
- Salón del Centro Infantil del Buen Vivir "Sonrisitas De Amor"
- Manual de recetas nutritivas para los padres de familia del Centro Infantil.

**Recursos técnicos y tecnológicos**

- Computador

## 6.02 Presupuesto

| INSUMOS | VALOR UNITARIO | CANTIDAD | VALOR TOTAL |
|---|---|---|---|
| **Material de escritorio** | | | |
| Impresiones B/N | **$0.05** | **350** | **$17.50** |
| Impresiones Color | **$0.30** | **50** | **$15** |
| Esferos | **$10** | **1 CAJA** | **$10** |
| Copias | **$ 0.05** | **50** | **$2.50** |
| **Recursos Tecnológicos** | | | |
| Internet | **$22** | **6** | **$132** |
| **Recursos didácticos** | | | |
| Trípticos | **$0.50** | **25** | **$12.50** |
| Folletos informativos | **$0.50** | **25** | **$12.50** |
| Cartelera informativa | **$5.00** | **1** | **$5.00** |
| **Alimentos** | | | |
| Preparación de recetas para la demostración en el desarrollo de la socialización del manual. | **$30** | **1** | **$30** |
| | | **TOTAL** | **$237** |

***Elaborado por:*** *Sandra Andrango*

## 6.03 Cronograma

| Fecha / Actividades | Junio | | | | Julio | | | | Agosto | | | | Septiembre | | | | Octubre | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | | |
| Aprobación del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Diseño del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Planificación del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ejecución del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evaluación del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

***Fuente**: Formulario 001 Perfil del Proyecto de Titulación*
***Elaborado por:** Sandra Andrango*

# CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 7.01 Conclusiones

Una vez que se ha concluido con el trabajo investigativo acerca de la nutrición se presenta los aspectos más importantes del proyecto que a su vez serán importantes para el desarrollo de los niños y ñas niñas.

En conclusión la nutrición es muy importante para el desarrollo de los niños y niñas desde su primera infancia, ya que disminuyendo la mala alimentación mejoraremos su calidez de aprendizaje.

Los padres de familia desconocían sobre la importancia de una buena alimentación en la etapa inicial de los infantes, es por eso que se formaron malos hábitos alimenticios en los niños y las niñas, pero con este proyecto se pretende mejorar la alimentación saludable.

## 7.02 Recomendaciones

Se recomienda a los padres y madres de familia que se interesen por consumir alimentos nutritivos, presentando a los niños y las niñas unos menús atractivos para que se les sea agradables al momento de comerlos.

Los padres y madres de familia deberían reducir el consumo de comida procesada ya que al disminuir este tipo de alimento. Se evitara en los niños y las niñas enfermedades que ocasionarían en los infantes un mal desarrollo integral.

Mediante el manual recetario los padres y madres de familia podrán emplear opciones de menús para ayudar a mejorar en los infantes sus hábitos alimenticios.

# BIBLIOGRÁFIA

*Cerebro bien Nutrido*. (08 de 10 de 2015). Obtenido de http://buenosaber.blogspot.com/2011/08/el-cerebro-partes-funciones-del-cerebro.html

Americans, D. g. (2010). *Los alimentos aportan nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo*. Obtenido de http://enfermedadescorazon.about.com/od/alimentacion-saludable/a/Que-Son-Los-Nutrientes.htm

B., D. F. (1997). *Guia Practica de la Nutricion .* Quito_Ecuador: Imprenta Vega .

Estadounidense, A. M. (1997). *GUIA PRACTICA DE NUTRICION .* Quito-Ecuador: Imprenta Vega .

http://www.oei.es/metas2021/LAPRIMERAINFANCIA.pdf

Marin, J. M. (2013). *Nutricion par Educadores .* Madrid : ediciones Diaz Santo.

Martínez, S. ((2002)). LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL. En S. Martínez, *IMPORTANCIA Y DEFINICIÓN DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.*

Ok, V. (08 de 10 de 2015). *El cerebro*. Obtenido de http://buenosaber.blogspot.com/2011/08/el-cerebro-partes-funciones-del-cerebro.html

Ok, V. (08 de 10 de 2015). *el cerebro, funciones del cerebro, partes cerebro*. Obtenido de http://buenosaber.blogspot.com/2011/08/el-cerebro-partes-funciones-del-cerebro.html

https://www.wong.com.pe/comesano/recetas/pag-17.html

Ok, V. (08 de 10 de 2015). *El cerebro. Partes. Funciones del cerebro*. Obtenido de http://buenosaber.blogspot.com/2011/08/el-cerebro-partes-funciones-del-cerebro.html

OMS. (07 de 10 de 2015). *NUTRICION* . Obtenido de http://www.who.int/topics/nutrition/es/

*Un cerebro bien nutrido es fundamental para el desarrollo mental del niño*. (08 de 10 de 2015). Obtenido de http://buenosaber.blogspot.com/2011/08/el-cerebro-partes-funciones-del-cerebro.html

Verdu, J. M. (2013). *Nutricion para Educadores.* Madrid: Ediciones Diaz de Santos .

Anexos

# ANEXOS

(**ANEXO 1)**

**ENCUESTA DIRIGIDA A MADRES Y PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR ¨SONRISITAS DE AMOR¨**

**Área al que pertenece su niño o niña** ……

**Jornada**……..……...

**Fecha**……

**LEA CON ATENCIÓN LAS PREGUNTAS, PARA RESPONDER, ELIJA UNA RESPUESTA Y COLOQUE UNA X EN LA OPCIÓN QUE HA SELECCIONADO**.

**1¿Cree usted que la buena alimentación ayuda al niño y a la niña es su desarrollo integral?**

Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

**2.- ¿Considera que el consumo de comida chátara aporta en el crecimiento de los infantes?**

Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

**3.- ¿Para que su hijo o hija consuma todos los alimentos en casa usted le presenta los alimentos de una forma divertida?**

Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

**4.- ¿Asiste continuamente a talleres acerca de la nutrición?**

Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

**5.- ¿Cree usted que las frutas, vegetales y los cereales tienen efectos negativos en el desarrollo del niño y la niña?**

Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

**6.- ¿Cree usted que está aportando en la sana alimentación diaria de su niño o niña?**

Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

**7.- ¿Usted como padre de familia conoce que tipo de alimentos debe consumir su hijo o hija?**

Si ☐ No ☐

**8.- ¿Los alimentos no saludables aportan al desarrollo de los niños y niñas?**

Si ☐ No ☐

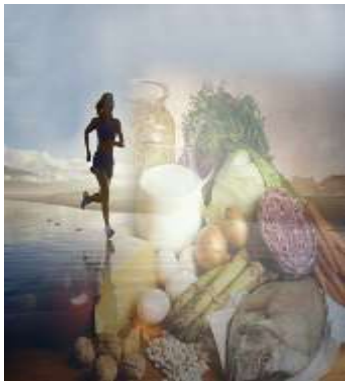
**9.- ¿Proporciona a su hijo o hija comida alta en grasa?**

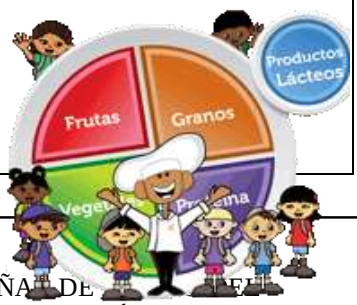
Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

**10.- ¿Cree usted que selecciona adecuadamente los alimentos saludables y no saludables para una correcta alimentación?**

Siempre ☐ Casi Siempre ☐ Frecuentemente ☐ A veces ☐ Nunca ☐

(**ANEXO 2)**

| | | |
|---|---|---|
| **INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL**<br><br>**LA NUTRICIÓN**<br><br> | **LA NUTRICIÓN**<br><br>La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.<br><br> | **IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN**<br><br>La importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados, una nutrición adecuada, o acorde a las necesidades, es primordial para prevenir numerosas enfermedades, y por consiguiente, para tener una vida saludable. |

| | | |
|---|---|---|
| **IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE ALIMENTACION DESDE LA PRIMERA INFANCIA**<br><br>Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros.<br><br> | Un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física. Para facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación, es importante que consideres como tus responsabilidades<br><br>**https://www.google.com.ec/search?q=la+nutricion+en+los+ni%C3%B1os&espv=2&biw=1360&bih=667&source** | <br><br>**UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**<br><br>Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables.<br><br>1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.<br>2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.<br>3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.<br>4. Evitar las peleas por la comida.<br>Involucrar a los niños en el proceso.<br><br> |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

## FOTOGRAFÍAS

LA NUTRICIÓN

Importancia de la Nutrición
LA NUTRICIÓN
Es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias
El cual el organismo ingiere, digiere
y absorbe, eliminando sustancias

Importancia de la Nutrición
Una alimentación Saludable
LA NUTRICIÓN
Es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias
El cual el organismo ingiere, digiere y absorbe, eliminando sustancias alimenticias

LA NUTRICIÓN
Es la ciencia que estudia los
ntos, nutrientes y otras sustanc
El cual el organismo ingiere, digi
y absorbe, eliminando sustanc
alimenticias.