



CARRERA DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS
DE 3 AÑOS DE EDAD, PARA UN MEJOR DESARROLLO INTELECTUAL.
GUÍA NUTRITIVA SALUDABLE DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA
DEL GUAGUA CENTRO "GOTITAS DE COLORES".
UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL
PERIODO ACADÉMICO 2017.

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

Desarrollo del Talento Infantil

AUTORA: Espinoza Caguana Carmen del Rocio

TUTOR: Msc. Jorge Ibujès

Quito, Octubre 2017



TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"



FORMULARIO 005
Dirección de Proyectos

ACTA DE APROBACIÓN FINAL DE PROYECTOS

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 18 de Septiembre de 2017.

El equipo asesor del trabajo de Titulación de la Srta. **ESPINOZA CAGUANA CARMEN DEL ROCIO** de la carrera de **Desarrollo del Talento Infantil** cuyo tema de investigación fue: **FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD, PARA UN MEJOR DESARROLLO INTELECTUAL. GUÍA NUTRITIVA SALUDABLE DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DEL GUAGUA CENTRO "GOTITAS DE COLORES" UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EN EL PERÍODO ACADÉMICO 2017.**

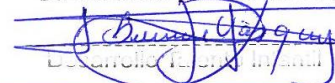
Una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: **APROBAR** el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.


MSc. Jorge Ibujés

Tutor del Proyecto

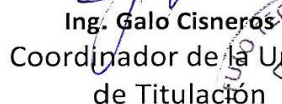
Dra. Susana Vázquez
Directora de Carrera

DIRECCIÓN DE CARRERA




MSc. Karina Fonseca

Lectora del Proyecto


Ing. Galo Cisneros
Coordinador de la Unidad
de Titulación



Matriz:
Av. de la Prensa N45-268 y Logroño
Teléfono: 2255460 / 2269900
E-mail: instituto@cordillera.edu.ec
Pág. Web: www.cordillera.edu.ec
Quito - Ecuador

Campus 1:
Calle Logroño Oe 2-84 y
Av. de la Prensa (esq.)
Edif. Cordillera
Telfs.: 2430443 / Fax: 2433649

Campus 2:
Bracamoros N15-163 y
Yacuambi (esq.)
Telf.: 2262041

Campus 3:
Av. Brasil N46-45 y
Zamora
Telf.: 2246036

Campus 4:
Yacuambi
Oe2-36 y
Bracamoros

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Expreso con total sinceridad que el presente trabajo de investigación es de mi autoría, resultado de incansable esfuerzo, basada en estudios realizados durante la carrera, indagación certificada, revisión de documentos y estudio de campo, obteniendo conclusiones y recomendaciones descritas en el mismo. Las opiniones, criterios y comentarios expuestos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.

.

Espinoza Caguana Carmen del Rocio

CC: 172186083-9

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, **Carmen del Rocio Espinoza Caguana** portador de la cédula de ciudadanía signada con el No.**172186083-9** de conformidad con lo establecido en el artículo 46 de la ley de Propiedad Intelectual, que dice: “La cesión exclusiva de los derechos de autor confiere al cesionario el derecho de explotación exclusiva de la obra, oponible frente a terceros y frente al propio autor. También confiere al cesionario el derecho a otorgar cesiones o licencias a terceros, y a celebrar cualquier otro acto o contrato para la explotación de la obra, sin perjuicio de los derechos morales correspondientes. En la cesión no exclusiva, el cesionario está autorizado a explotar la obra en la forma establecida en el contrato”, en concordancia con lo establecido en los artículos 4, 5 y 6 del cuerpo de leyes ya citado, manifiesto mi voluntad de realizar la cesión exclusiva de los derechos de autor al Instituto Superior Tecnológico Cordillera, en mi calidad de autor de trabajo de titulación que he desarrollado para la obtención de mi título profesional denominado: **“Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro Gotitas de Colores. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017,** facultando al Instituto para ejercer los derechos cedidos en esta certificación y referidos en el artículo transcrito.

FIRMA _____

NOMBRE: Espinoza Caguana Carmen del Roció

CÉDULA: 172186083-9

FECHA: 2 de Octubre del 2017

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por darme salud, fe y confianza durante todo mi camino académico y así poder culminar mis estudios, también quiero agradecer a mi familia especialmente a mis padres que han sido un factor primordial de motivación y apoyo incondicional tanto económico como afectivo, ante todo agradezco a mis profesores de la Institución quienes han compartido todos sus conocimientos que me han servido para realizar este proyecto, también quiero agradecer a la Lcda. Mirella Mullo quien me dio la oportunidad de realizar mi proyecto en su Guagua Centro y así culminar este proyecto.

DEDICATORIA

Dedico mi proyecto a mi familia, en especial a mis padres quienes han sido fuente de inspiración, para seguir superándome cada día más, también quiero dedicar mi esfuerzo a mis hijas quienes han estado apoyándome continuamente en mis estudios.

ÍNDICE GENERAL

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO	i
DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE	i
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xi
Capítulo I.....	1
1.01 Contexto	2
1.01.01 Macro	2
1.01.03 Meso.....	3
1.01.03Micro	4
1.02Justificación.....	6
1.03 Definición del problema central (Matriz T)	8
1.03.01 Situación Actual	8
1.03.02 Situación Empeorada	8
1.03.03 Situación Mejorada	9
1.03.04 Fuerzas Impulsadoras.....	9
1.03.05 Fuerzas Bloqueadoras	10
Capítulo II	13

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

2.01 Mapeo de Involucrados	13
2.02 Análisis de la Matriz de Involucrados	16
Capítulo III.....	24
3.01 Análisis crítico del árbol de problema.....	24
3.02 Análisis crítico del árbol de objetivos.	27
Capítulo IV.....	30
4.02 Análisis Crítico de la Matriz de Impacto de los Objetivos.....	35
4.04 Análisis de la Matriz del Marco Lógico	43
Capítulo V	49
5.01 Antecedentes	49
5.01.01 Datos Informativos.....	50
5.01.02 Reseña Histórica.....	51
5.01.03 Objetivos	51
5.01.04 Justificación.....	52
5.01.05 Marco Teórico.....	53
5.02. Descripción de la herramienta o metodología que propone como solución..	61
5.02.01. Metodología	61
5.02.02 Métodos.....	61
5.02.03 Técnica	62
5.02.04 Participantes	62
5.02.05 Análisis de interpretación de datos.	63
5.03 Formulación del proceso de Aplicación de la guía	83
5.03.01 Taller de socialización	83
5.04. Propuesta	87
Capítulo VI.....	129
6.01 Recursos	129

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

6.02 Presupuesto.....	131
6.03 Cronograma	132
Capítulo VII	135
7.01 Conclusiones	135
7.02. Recomendaciones	137
Bibliografía.....	140
Anexos	142

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de la Fuerza T	12
Tabla 2 Matriz de involucrados.....	22
Tabla 3 Matriz de impacto de objetivos.....	39
Tabla 4 Matriz de marco lógico	47
Tabla 5 Valoración de la pregunta 1	63
Tabla 6 Valoración de la pregunta 2	64
Tabla 7 Valoración de la pregunta 3	65
Tabla 8 Valoración de la pregunta 4	66
Tabla 9 Valoración de la pregunta 5	67
Tabla 10 Valoración de la pregunta 6	68
Tabla 11 Valoración de la pregunta 7	69
Tabla 12 Valoración de la pregunta 8	70
Tabla 13 Valoración de la pregunta 9	71
Tabla 14 Valoración de la pregunta 10	72
Tabla 15 Valoración de la pregunta 1	73
Tabla 16 Valoración de la pregunta 2	74
Tabla 17 Valoración de la pregunta 3	75
Tabla 18 Valoración de la pregunta 4	76
Tabla 19 Valoración de la pregunta 5	77
Tabla 20 Valoración de la pregunta 6	78
Tabla 21 Valoración de la pregunta 7	79
Tabla 22 Valoración de la pregunta 8	80
Tabla 23 Valoración de la pregunta 9	81
Tabla 24 Valoración de la pregunta 10	82
Tabla 25 Recursos Financieros	131
Tabla 26 Cronograma de Actividades.....	132

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Mapeo de Involucrados.....	15
Figura 2 Árbol de Problemas	26
Figura 3 Árbol de Objetivos.....	29
Figura 4 Valoración de la pregunta 1	63
Figura 5 Pregunta 2	64
Figura 6 Pregunta 3	65
Figura 7 Pregunta 4	66
Figura 8 Pregunta 5	67
Figura 9 Pregunta 6	68
Figura 10 Pregunta 7	69
Figura 11 Pregunta 8	70
Figura 12 Pregunta 9	71
Figura 13 Pregunta 10	72
Figura 14 Pregunta 1	73
Figura 15 Pregunta 2	74
Figura 16 Pregunta 3	75
Figura 17 Pregunta 4	76
Figura 18 Pregunta 5	77
Figura 19 Pregunta 6	78
Figura 20 Pregunta 7	79
Figura 21 Pregunta 8	80
Figura 22 Pregunta 9	81
Figura 23 Pregunta 10	82
Figura 24 Invitación	83
Figura 25 Fotografía.....	84
Figura 26 Fotografía Panorámica.....	84
Figura 27 Fotografía.....	85
Figura 28 Nutrición	86

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N 1 Encuesta a padres de familia.	143
Anexo N 2 Fotografías de la socialización	144
Anexo N 3 Diapositiva de la socialización	148
Anexo N 4 Encuesta Evaluativa.....	149
Anexo N 5 Registro de asistencia de la socialización.....	151
Anexo N 6 Certificado de la socialización.....	152
Anexo N 7 Certificado de implementación de la propuesta	153
Anexo N 8 Informe de la socialización.....	154
Anexo N 9 Certificado URKUND	155

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto tiene como objetivo, fomentar la buena alimentación en los infantes mejorando así su desarrollo intelectual, donde el padre de familia será el mediador en el desarrollo y crecimiento de sus hijos e hijas, pues cumple un rol fundamental en el proceso de enseñanza- aprendizaje ya que la nutrición en la primera infancia es fundamental, puesto que su cuerpo está en constante crecimiento y aprendizaje que necesitara los nutrientes y vitaminas necesarias para una mejor comprensión y un buen desenvolvimiento escolar.

Este proyecto se ha enfocado en los niños y niñas del Guagua Centro “Gotitas de Colores”, ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017, donde se verifico a través de la encuesta inicial el desconocimiento y desinterés total de la temática, perjudicando así el desenvolvimiento escolar de sus hijos e hijas dando apertura al fracaso escolar, también se demostró a través de la encuesta que la mala alimentación se debe a la falta de tiempo de los padres en atender a sus hijos e hijas. Por lo cual surgió la necesidad de elaborar una guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia, donde presenta recetas nutritivas, equilibradas y económicas para los infantes aportando así en su desarrollo integral. Es un proyecto factible con el apoyo de las investigaciones bibliográficas, donde se utilizó técnicas y métodos que ayudan a una mejor resolución de la problemática.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

ABSTRACT

The objective of this project is to promote good nutrition in infants, thus improving their intellectual development, where the father will be the mediator in the development and growth of their sons and daughters, since it plays a fundamental role in the teaching- learning since nutrition in early childhood is fundamental, since your body is constantly growing and learning that you need the nutrients and vitamins necessary for a better understanding and a good school development.

This project has focused on the children of Guagua Centro "Gotitas de Colores", located in the Metropolitan District of Quito in the academic period 2017, where it was verified through the initial survey the ignorance and total disinterest of the theme, thus harming the school development of their sons and daughters opening to school failure, also showed through the survey that poor diet is due to the parents' lack of time to care for their sons and daughters. Therefore, the need arose to develop a healthy nutritional guide for parents, which presents nutritious, balanced and economic recipes for infants, thus contributing to their integral development. It is a feasible project with the support of bibliographical research, where techniques and methods were used that help to better solve the problem.

Capítulo I

Antecedentes

La nutrición en el desarrollo intelectual de los infantes, es parte fundamental para el crecimiento de los niños y niñas desde su primera infancia, pues todos los nutrientes que se adquieren durante este periodo se absorben totalmente en su cuerpo y esto ayuda a la maduración cognitiva, por la cual los padres de familia deben atender y dirigir al máximo la alimentación de sus hijos.

El niño cuando está alimentado correctamente durante los primeros años de vida, mantiene una buena salud que beneficia en sus procesos intelectuales, emocionales y psicosociales, lo que permite mejorar la atención, memoria y capacidad de adquirir nuevos conocimientos para un mejor desenvolvimiento escolar (Ortiz Tomas)

Según, (Kul C. Gautam, 2011) "En el mundo se producen alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de todos los hombres, las mujeres y los niños que lo habitan. Por lo tanto, el hambre y la desnutrición no son consecuencias sólo de la falta de alimentos, sino también de la pobreza, la desigualdad y los errores en el orden de las prioridades".

Hay diversas barreras sociales que evitan un amplio conocimiento de la nutrición infantil, como la falta de tiempo de los padres de familia, el

desconocimiento por parte de estos sobre la importancia que tiene los alimentos nutritivos en el desarrollo intelectual de sus hijos.

Frente a estas circunstancias los padres de familia deberán capacitarse sobre el tema, pues desconocen totalmente la necesidad de ingerir alimentos saludablemente en la primera infancia, permitiendo así el bienestar intelectual y emocional a los educandos, pues los padres prestarán más atención y cuidado en el crecimiento de sus niños y niñas.

1.01 Contexto

1.01.01 Macro

La desnutrición infantil es uno de los grandes problemas que presentan los países en desarrollo en donde la UNICEF (2011) determina que el motivo de la desnutrición de los niños es la falta de atención de su entorno familiar. Esto genera la adquisición de enfermedades, e incluso la baja disponibilidad al acceso de alimentos, pero también determina la existencia de las causas sociales como la desigualdad, carencia de educación en los padres y la no inclusión, perjudicando así el crecimiento intelectual de los párvulos. (UNICEF, 2013)

Según el Congreso de la Republica de Perú plantea que la nutrición inadecuada está afectando directamente a los niños condenando a un mal resultado a futuro, pues los infantes están siendo alimentados solo con sopas y caldos donde no contiene los nutrientes necesarios para complementar su desarrollo por esa razón, los científicos de El Centro Internacional de la papa (CIP) y el Instituto de Investigación Nutricional (IIN) crea un producto llamado “la papilla de camote” siendo un

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

producto nacional de fácil acceso. Este es a través de procedimientos fáciles aportando así a mejorar el crecimiento intelectual y desarrollo integral de los niños y niñas desde su primera infancia. (Diashenca, 2014).

Según el programa Unidos por niños saludables dice que en México, padecemos distintos problemas de salud a causa de una mala alimentación. Cuando esta es excesiva deriva en obesidad y sobrepeso. Cuando la alimentación es deficiente, problemas como la desnutrición y la deficiencia de micro nutrientes se hacen presentes. Se conoce como desnutrición a las afecciones que ocurren cuando el organismo no recibe o absorbe los nutrientes suficientes.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, realizada en 2012, en todo México 2.8% de los menores de cinco años de edad presentan bajo peso, 13.6% muestran baja talla y 1.6% desnutrición aguda (emaciación). La salud y futuro de los niños está en las manos de sus padres y la prevención comienza desde su nacimiento. Una dieta correcta, complementada con actividad física, es crucial para el buen desarrollo de los niños. (saludables, 2014).

1.01.03 Meso

En Ecuador, según el Ministerio de Educación (2009), lucha constantemente por la desnutrición infantil, primordialmente de los niños menores de 5 años de edad. La escasa alimentación saludable en los infantes, perjudica en el desarrollo físico, afectivo e intelectual. Los educandos no tienen el peso y la talla adecuada, según su edad, pero lo perjudicial es que el infante no adquiere los nutrientes necesarios para incrementar su capacidad de pensar, sentir y expresarse, teniendo grandes dificultades en todo su proceso educativo.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ministerio de salud pública, 2011) del Ecuador, da a conocer estadísticas de nutrición infantil, donde se plantea que uno de cada cuatro niños menores de 5 años de edad presenta una desnutrición crónica inclinándose más en las niñas. Frente a este alto porcentaje de desnutrición, el Ministerio de Salud Pública (MSP) impulsa la alimentación sana, planteando el programa de Complementación Alimentaria del Ministerio de Salud Pública (2000) donde facilita a personas vulnerables implementos de nutrición como (Mi papilla) la cual contiene hierro y micronutrientes. Debido a diversos conflictos internos el Ministerio de Salud Pública decide cancelar la entrega de estos productos abriendo apertura a un nuevo producto llamado (Chispas) continuando así el objetivo primordial del gobierno, erradicar la desnutrición infantil.

1.01.03Micro

Según (Calderon, 2011) menciona que existe el 26% de la población ecuatoriana, que sufre de la desnutrición infantil, donde se ve más acentuada en las poblaciones rurales con un porcentaje 37,5% y en la población infantil indígena con un 40% de niños con desnutrición. Donde se investigó que en la ciudad de Quito en la unidad educativa "Jaime Luciano Baldes" existe un alto porcentaje de desnutrición, donde se observa que uno de cada cuatro niños tiene desnutrición crónica, donde adquieren grandes consecuencias como baja estatura, débiles y muy propensas en adquirir enfermedades que afecta directamente en su capacidad intelectual.

Según (Espinoza, 2011) anuncia que La Fundación Hogar la Vida (FHV), realiza un estudio sobre la diversidad de alimentos ingeridos en la dieta de los

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

infantes causando la desnutrición infantil, que fue ejecutada a la población infantil de 6 a 24 meses pertenecientes a diversos CDI del norte de Quito, donde resalta que la diversidad de alimentos administrados en los CDI no es lo suficiente para complementar y favorecer al crecimiento de los infantes, la cantidad que es ingerida no es la adecuada dando apertura a un mal desarrollo intelectual debido a la falta de nutrientes en la dieta de los párvulos.

En los primeros años de vida se dan cambios importantes para su desarrollo y aprendizaje por esa razón es fundamental la alimentación nutritiva infantil, manteniendo una dieta saludable y equilibrada, que ayude a los infantes a crecer con normalidad, adquiriendo los nutrientes necesarios para su desarrollo físico e intelectual.

En el Guagua Centro Gotitas de Colores existe un desconocimiento de los padres de familia sobre la alimentación saludable, como es el caso de los niños y niñas de 3 años de edad, que tiene grandes dificultades para aprender y retener información perjudicando así su proceso escolar.

La comunidad educativa, padres, docentes y niños trabajan conjuntamente en una íntima colaboración profundizando el conocimiento de la necesidad de una dieta saludable en los niños y niñas, proyectando un fin común, que es el de evitar la desunión comunitaria que pueda perjudicar, no solo en el rendimiento escolar sino en un crecimiento inadecuado de sus hijos.

Observando las diversos métodos que se aplican en el Guagua Centro Gotitas de Colores, para mantener a los niños y niñas con el peso y talla adecuada, en su

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

desarrollo físico y cognitivo, se realizaron consultas médicas, donde los párvulos presentan desnutrición leve y en ocasiones desnutrición grave perjudicando así su desenvolvimiento escolar. Esto se debe a diversos factores como la falta de atención de los padres, bajos recursos económicos y en ocasiones la falta de higiene personal.

1.02 Justificación

En el Guagua Centro Gotitas de Colores se ha identificado la necesidad de dar a conocer a los padres y madres de familia la importancia de la nutrición en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de 3 años de edad, pues hay un desconocimiento del tema, con este proyecto se intenta beneficiar a los padres de familia mediante la Guía Nutritiva Saludable que es un material muy útil para los primeros educadores de familia, los padres, ya que muchos de ellos no tiene el tiempo suficiente para vigilar y ayudar a sus hijos en su desarrollo.

La familia y la educación inicial cumplen un rol muy importante en la alimentación pues son transmisores de valores, costumbres y hábitos que ayudan y benefician al crecimiento del párvulo.

Según el Código de la Niñez y Adolescencia en el **Art. 26.-** Derecho a una vida digna. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral. Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos. (Código de la niñez y adolescencia, 2013)

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

El Plan Nacional para el Buen Vivir 2013 -2017, plantea las “políticas de la primera infancia para el desarrollo integral como una prioridad de la política pública”. El desafío actual es fortalecer la estrategia de desarrollo integral de la primera infancia, tanto en el cuidado prenatal como en el desarrollo temprano (hasta 36 meses de edad) y en la educación inicial (entre 3 y 4 años de edad), que son las etapas que condicionan el desarrollo futuro de la persona.

Adicionalmente, en el Art. 32 de la Carta Magna se estipula que la salud es un derecho que se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos, el derecho al agua, la alimentación, los ambientes sanos, entre otros. Para el ejercicio del derecho a la salud, prevé la implementación de políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; así como, el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

El Ministerio de Educación (2014), el artículo 44 de la Constitución de la República del Ecuador manda que el Estado, “la Sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos, se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas”.

La desnutrición es un problema de causas múltiples entre las que se encuentra el acceso a los alimentos y su preparación, el acceso a servicios básicos, el poder adquisitivo de la familia, el entorno saludable, el acceso a servicios de salud, así como la generación de capacidades y conocimientos relacionados a alimentación y nutrición en los responsables de los menores de cinco años. Por esta razón, la

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

desnutrición exige una respuesta de acciones integrales y articuladas por parte del Estado y de la ciudadanía.

Según (Albino, 2015) advierte sobre las políticas oficiales para la niñez: La desnutrición es el resultado final del subdesarrollo. De nada sirve que alimentemos a un chico si lo devolvemos al ambiente hostil del que proviene, en 15 días estamos alimentándolo de vuelta. Si queremos quebrar la desnutrición, lo que debemos hacer es un abordaje integral de la problemática social que da origen al subdesarrollo: educación nutricional y educación para la salud para combatir la desnutrición.

1.03 Definición del problema central (Matriz T)

En el análisis de la matriz T se detallaran los siguientes parámetros.

1.03.01 Situación Actual

Niños y niñas de 3 años de edad del Guagua Centro Gotitas de Colores con dificultades de aprendizaje producto de una mala nutrición que es causado por el desconocimiento de los padres de familia sobre la importancia de alimentarse bien desde la primera infancia.

1.03.02 Situación Empeorada

Niños y niñas con bajo desarrollo intelectual producto de una mala nutrición, lo que conlleva a ser más propensos a adquirir enfermedades como la desnutrición, anemia, caries y obesidad debido a la escasa adquisición de nutrientes y proteínas necesarias para su cuerpo, disminuyendo así sus defensas inmunológicas.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

1.03.03 Situación Mejorada

Permitir que los niños y niñas tengan un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición, mejorando así su desarrollo físico e intelectual, donde se verá profundizado en su desenvolvimiento escolar.

1.03.04 Fuerzas Impulsadoras

Las cuales ayudan a mejorar el desarrollo intelectual de los infantes.

Como primera fuerza impulsadora está planteado la charla sobre el Programa Alimentación Escolar (PAE), que brinda el Ministerio de Educación beneficiando a los niños con escasos recursos económicos, otorgándoles alimentos saludables. Se puede observar la intensidad real de bajo, por el desinterés de la charla, donde se desea llegar a un potencial de cambio medio alto, fortaleciendo el conocimiento de los padres sobre la temática.

La segunda fuerza impulsadora es el dialogo sobre el programa “Municipios saludables” que lidera el Ministerio de Salud Pública(MSP) con el apoyo de la Organización Panamericana de Salud(OPS), con una escala real de intensidad es de bajo, lo que quiere decir que no hay difusión sobre estos programas que beneficien a la nutrición infantil, lo que aspira llegar a un potencial de cambio medio alto, donde conozcan los padres de familia la importancia de alimentar correctamente a sus hijos e hijas.

Como tercera fuerza impulsadora está planteado, la socialización del Programa Aliméntate Ecuador, que es una estrategia social del Estado con beneficio a toda la familia, el trabajo debe ser entre el entorno familiar y el Guagua Centro

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

“Gotitas de Colores”, donde se oriente a las familias sobre la nutrición infantil y la influencia en el desarrollo cognitivo de sus hijos, con una intensidad de bajo, lo que determina que existe desnutrición infantil y se desea llegar a un potencial de cambio de medio alto, para que la familia haga conciencia sobre la problemática que se observa.

Y finalmente la cuarta fuerza impulsadora es capacitar a los padres de familia sobre cómo preparar alimentos saludables y nutritivos para el desarrollo intelectual en los niños de 3 años de edad. Con una escala real de intensidad de bajo, lo que quiere decir que ellos han asistido o recibido capacitaciones sobre el tema, se aspira llegar a un potencial de cambio medio alto, y resalte la importancia de mantener una dieta equilibrada y nutritiva en los infantes.

1.03.05 Fuerzas Bloqueadoras

Las cuales evitan el progreso y desarrollo intelectual en los infantes

La primera fuerza bloqueadora es el desinterés del Programa Alimentación Escolar (PAE) otorgado por el Ministerio de Educación, dando apertura a incrementar el porcentaje de niños y niñas con desnutrición, la intensidad real es equivalente a un valor medio alto, debido al poco interés de las familias sobre el crecimiento de sus hijos al potencial de cambio al que se desea llegar es a un nivel medio bajo, fortaleciendo del conocimiento de los padres sobre la problemática que se observa.

La segunda fuerza bloqueadora es la ausencia al dialogo sobre el programa “Municipios saludables” ejecutado por el MSP con el apoyo de la OPS, observando

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

la situación real de medio alto, debido a la poca motivación de los padres de familia en conocer estos programas. Con un potencial de cambio medio bajo, mejorando el conocimiento sobre la mala nutrición y los efectos que causan en los niños y niñas en su aprendizaje.

Como tercer fuerza bloqueadora, el desinterés de la socialización sobre el Programa Aliméntate Ecuador planteado por el estado beneficiando a toda la familia. La situación real es medio alto, pues los padres de familia no pasan el tiempo suficiente con sus hijos para orientar los alimentos que ingieren, el potencial de cambio que se quiere llegar es medio bajo, mejorando la alimentación y la adquisición de los nutrientes necesarios en la familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores” participando activamente en actividades que los benefician.

Finalmente la fuerza bloqueadora es la inasistencia a la capacitación de cómo preparar alimentos equilibrados y saludables para el desarrollo intelectual de los niños y niñas, a la situación real de medio alto, por el escaso tiempo que tienen los padres para asistir a dichas capacitaciones, con el potencial de cambio medio bajo con el objetivo de que los padres preparen comida más saludable para sus hijos, ampliando así su capacidad intelectual.

Tabla 1 Matriz de la Fuerza T

Situación empeorada	Situación actual				Situación mejorada
Niños y niñas con bajo desarrollo intelectual producto de una mala nutrición.	Niños y niñas con dificultades de aprendizaje producto de una mala nutrición.				Niños y niñas con un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición.
Fuerzas impulsadoras	I	PC	I	PC	Fuerzas bloqueadoras
Charla sobre el Programa Alimentación Escolar (PAE) planteado por el Ministerio de Educación.	1	4	4	2	Desinterés del Programa Alimentación Escolar (PAE) planteado por el Ministerio de Educación.
Dialogo sobre el programa "Municipios saludables" otorgado por el MSP y la OPS.	1	4	4	2	Ausencia al dialogo sobre el programa "Municipios saludables" otorgado por el MSP y la OPS.
Socialización del Programa Aliméntate Ecuador, que es una estrategia social del Estado.	I	4	4	2	Desinterés de la socialización sobre el Programa aliméntate Ecuador, que es una estrategia social del Estado.
Capacitación a los padres de familia sobre cómo se prepara la alimentación nutritiva para sus hijos e hijas.	1	4	4	1	Ausencia a las capacitaciones sobre cómo se realiza una alimentación nutritiva.

Escala

1= bajo ,2= medio bajo, 3 =Medio, 4=Medio alto ,5=Alto

I=Intensidad (Nivel de impacto de la problemática actual)

PC = Potencial de Cambio (Cuanto se puede modificar o aprovechar la fuerza para llegar a la situación deseada)

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Capítulo II

Análisis de Involucrados

2.01 Mapeo de Involucrados

De acuerdo con la situación actual, están los siguientes involucrados referentes al problema de la desnutrición infantil:

- Ministerio de Educación (MINEDUC)
- Ministerio de Salud Pública
- Guagua Centro Gotitas de Colores
- Padres de familia
- Niños y niñas
- Instituto Tecnológico Superior Cordillera (ITSCO).

Ministerio de Educación (MINEDUC), es una entidad responsable de brindar ofertas de educación inicial a los niños y niñas de 3 a 5 años de edad, teniendo como objetivo principal el aprendizaje y bienestar infantil a través de experiencias significativas, ambientes estimulantes y seguros.

Ministerio de Salud Pública (MSP), es una entidad que está encargada de vigilar, supervisar y controlar la salud ecuatoriana, garantizando el derecho a la salud, a través de programas que benefician a los niños y niñas, evitando enfermedades que afecten a su crecimiento y desarrollo intelectual.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Guagua Centro “Gotitas de Colores” es una institución cristiana que tiene como objetivo la superación y bienestar de las familias, basándose en el eje transversal del amor y los valores.

Instituto Tecnológico Superior Cordillera (ITSCO) es la encargada de formar damas y caballeros con valores y pensamiento crítico capaces de realizar y aplicar proyectos con beneficio a la sociedad infantil.

Los padres de familia son un apoyo fundamental para el crecimiento cognitivo de los niños y niñas pues son los primeros educadores en el hogar que generan lazos afectivos de confianza.

Niños y niñas quienes son beneficiarios directos pues el proyecto está basado al mejoramiento de su desarrollo intelectual.

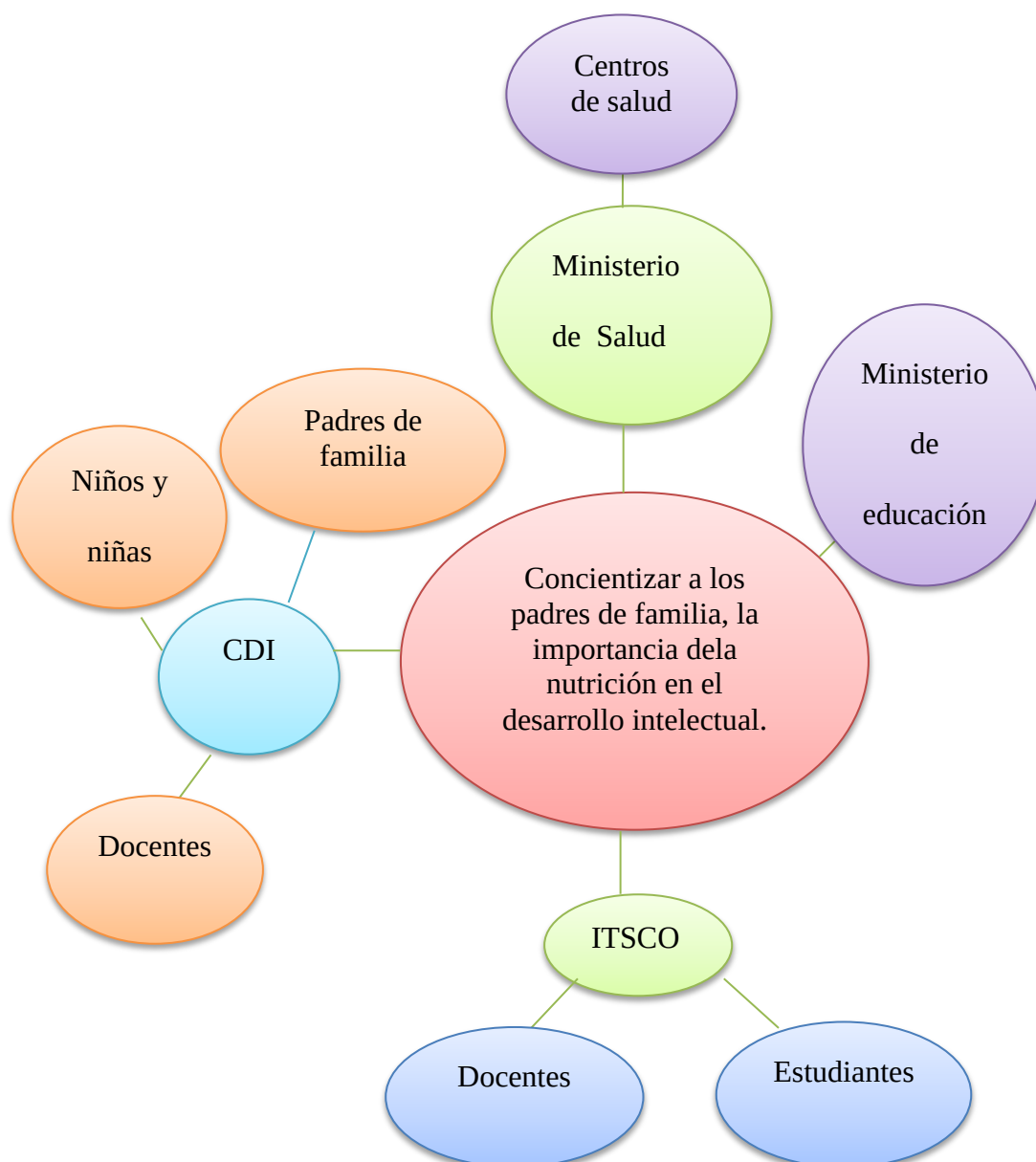


Figura 1 Mapeo de Involucrados
Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

2.02 Análisis de la Matriz de Involucrados

El análisis que se ha realizado con la situación actual, los siguientes involucrados son:

- Ministerio de Educación (MINEDUC)
- Ministerio de Salud Pública
- Guagua Centro Gotitas de Colores
- Padres de familia
- Niños y niñas
- Instituto Tecnológico Superior Cordillera (ITSCO).

En la matriz de involucrados hay entidades que influyen directamente en el problema central.

El Ministerio de Educación mantiene un interés sobre el problema en el desarrollo intelectual de los párvulos, a través del apoyo incondicional de sus progenitores, pues los padres de familia son el eje transversal del desarrollo intelectual y físico de sus hijos ya que motivan y guían a un mejor entendimiento de los diversos problemas que se puedan surgir en su crecimiento. El problema que se percibe es el bajo rendimiento escolar, que afecta al desarrollo de sus habilidades disminuyendo su capacidad de analizar, comprender y resolver problemas cotidianos de su diario vivir, por la cual el involucrado se basa en sus recursos, mandatos o capacidades del Currículo de Educación Inicial 2014, cumpliendo el Ámbito de Relaciones lógico-matemático, que ayuda a señalar las destrezas y

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

capacidades que el infante debe adquirir según su edad, mediante un aprendizaje significativo.

Objetivo del subnivel: potenciar las nociones básicas y operaciones del pensamiento que le permitirán establecer relaciones con el medio para la resolución de problemas sencillos, constituyéndose en la base para la comprensión de conceptos matemáticos posteriores.

Mejorando la comprensión de los educandos del inicial II. El interés sobre el proyecto es mejorar la adquisición de aprendizajes de los niños y niñas de 3 años de edad, a través de una alimentación adecuada y rica en nutrientes que proporcionen un estado activo y favorable en la adquisición de un nuevo conocimiento, teniendo en cuenta los conflictos, cooperaciones u acuerdos que se presenten como falta de motivación en los programas que abarcan la temática, que impidan a los educandos crecer y aprender de una manera saludable.

El Ministerio de Salud Pública teniendo un interés sobre el problema de los niños y niñas saludables y nutridos, mejorando su estado de ánimo y creciendo de manera equilibrada tanto física como cognitiva donde tienen bajas posibilidades de adquirir enfermedades que puedan afectar directamente a su capacidad de adquirir conocimientos nuevos, donde se resalta los problemas percibidos como desconocimiento por parte de los padres y madres de los alimentos nutritivos y su importancia en el desarrollo infantil, ya que la familia desconoce la manera equilibrada y adecuada que se debe alimentar a sus hijos, donde perjudica directamente al desarrollo intelectual del infante dando apertura a un fracaso posterior. Como recursos, mandatos y capacidades tenemos:

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Ley Orgánica de Salud Art. 6. Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública. Diseñar e implementar programas de atención integral y de calidad a las personas durante todas las etapas de la vida y de acuerdo con sus condiciones Particulares, donde su prioridad es el crecimiento y desarrollo de los infantes, a través de programas que motiven a las familias alimentar bien a sus hijos e hijas y formar personas integrales y saludables, ya que el interés sobre el proyecto es mantener una buena salud y nutrición de los infantes influyendo en su desenvolvimiento escolar, donde sea capaz de pensar, analizar, sentir y decidir eventos que puedan presentarse en su vida escolar.

Los conflictos, cooperaciones u acuerdos, como la falta de interés sobre el problema por parte de las autoridades, donde se perjudica al desarrollo intelectual de los niños y niñas de 3 años de edad, pues la primera infancia es la base de su crecimiento intelectual.

Guagua Centro “Gotitas de Colores”, teniendo interés sobre el problema, de fomentar los hábitos alimenticios en el CDI y el desarrollo intelectual de los niños y niñas, ya que la institución tiene como prioridad el crecimiento de las familia vulnerables mediante actividades innovadores que favorezcan e enriquezcan su vida, el problema percibido es el insuficiente apoyo de las autoridades en la fomentación de los hábitos alimenticios en los infantes de 3 años de edad, pues existen barreras económicas que evitan el apoyo a las familias dando apertura al desconocimiento nutricional donde surge la desnutrición infantil.

Los recursos mandatos y capacidades basados en la Ley Orgánica de Salud (2008), que la Constitución Política de la República en su artículo 23 numeral 20

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

dispone que el Estado reconoce y garantiza a las personas el derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental, donde proteja al infante y su bienestar emocional e intelectual y puedan ser niños y niñas felices gozando de una salud óptima y favorable a su crecimiento, cuyo interés sobre el proyecto es mejorar la calidad de vida de los infantes, ya que adquieren el conocimiento necesario para ser generados de empleo y mejorar su calidad de vida.

Tomando en cuenta los conflictos, cooperaciones u acuerdos como la baja disponibilidad de tiempo o recursos económicos en los talleres u capacitaciones evitando el conocimiento profundizado de la nutrición infantil y los beneficios que surgen en su crecimiento intelectual y físico.

Los padres de familia que el interés sobre el problema central es mejorar la alimentación de sus hijos e hijas mediante el ejemplo, ya que son los primeros educadores del hogar, quienes mantiene un mejor contacto afectivo e influyen directamente en su nutrición y el fortalecimiento de sus hábitos alimenticios, como problema percibido es el desinterés en ejecutar su rol como padres formadores en hábitos alimenticios, que surge por la falta de tiempo y recursos económicos que posee los padres de familia, anteponiendo la falta de compromiso en mejorar el aprendizaje de sus hijos, con el mandato de El código de la niñez y la adolescencia en el Art. 9.- Función básica de la familia-.

La ley reconoce y protege a la familia como el espacio natural y fundamental para el desarrollo integral del niño, niña y adolescente, teniendo a la ley a favor del desarrollo integral de los educandos para mejorar su vida y que la familia sea un ente

protector de la niñez y adolescencia, con el interés del proyecto de formar padres capaces de nutrir correctamente a sus hijos y sean capaces de fomentar hábitos alimenticios que beneficien al desarrollo integral de los niños, mejorando la capacidad de adquirir aprendizajes, los conflictos, cooperaciones u acuerdos es la escasa aplicación en los hogares, que surge debido a la poca atención que prestan los padres de familia a sus hijos, impidiendo que se fortalezcan los lazos afectivos entre padre e hijo, evitando el desarrollo integral.

Los niños y niñas el interés sobre el problema es mejorar el desarrollo cognitivo manteniendo como base primordial la alimentación nutritiva, con beneficio a su crecimiento, y a su desenvolvimiento escolar, conduciéndole a una vida saludable y llena de aprendizajes significativos que favorezcan a su desarrollo intelectual, como problema percibido es la falta de conocimiento sobre los alimentos saludables, que ayudan y benefician a su cuerpo, ya que los niños y niñas no poseen la información necesaria para comprender la importancia de mantener una dieta saludables en su niñez. Con el siguiente mandato.

En el Código de la Niñez y adolescencia, Art. 26.- Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de los alimentos necesarios para su crecimiento óptimo, pues necesitan de una niñez equilibrada tanto emocional como nutricional para lograr el desarrollo integral, el interés sobre el proyecto es mejorar su aprendizaje y conocer los beneficios que trae una alimentación sana en el crecimiento infantil, pues en la primera infancia se desarrolla al máximo el cerebro y la capacidad de retener información a largo plazo, donde se beneficiara a futuro en su carrera escolar tomando

en cuenta los conflictos tenemos la falta de recursos económicos en las familias que impiden que nutran correctamente a sus hijos e hijas, utilizándolo como pretexto social a su posición económica, y evitando el cambio de vida que lleva la familia por el bajo desempeño cognitivo.

Finalmente tenemos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera (ITSCO) que su interés al problema es el Interés de los alumnos de ejecutar proyectos con beneficio a los infantes desde su primera infancia, pues son capaces de ayudar a la sociedad observando las necesidades que tiene la niñez en su entorno, evitando una infancia débil y sin aportaciones a la sociedad, cumpliendo los siguientes mandatos .Art 73.- Cap. XIII en el inicio (b): El estudiante tendrá 3 formas para desarrollar el trabajo de titulación mediante:

B) PROYECTOS I+D+I basados en el enfoque de desarrollar soluciones técnicas, tecnologías y o metodologías a los problemas pasados actuales y futuros de la sociedad y sus organizaciones en este tipo de proyectos, prima el enfoque del marco lógico para ajustar la incidencia y alcance que tiene la solución propuesta del alumno.

Esta clase de proyecto se enfoca en generar soluciones que contribuyan al mejoramiento de la sociedad, observando la apertura y disponibilidad del cambio a la problemática y dar solución y el conocimiento necesario para fomentar la buena alimentación en los educandos, determinando conflictos, cooperaciones o acuerdos como la escasa disposición de tiempo en los alumnos en la ejecución del proyecto generando mayor problemática al desarrollo infantil.

Tabla 2

Matriz de involucrados

Involucrados	Interés sobre el Problema	Problemas Percibidos	Recursos Mandatos Capacidades	Interés sobre el Proyecto	Conflictos Cooperaciones u Acuerdos
Ministerio de Educación	Desarrollo intelectual de los párvulos a través del apoyo incondicional de sus progenitores.	Bajo rendimiento escolar.	Currículo Educación Inicial 2014 cumplimiento el Ámbito Relaciones Lógico -matemático.	Mejorar la adquisición de aprendizajes de los niños y niñas de 3 años de edad.	Falta de motivación en los programas que abarcan la temática.
Ministerio de Salud	Niños y niñas saludables y nutridas.	Desconocimiento por parte de los padres y madres de los alimentos nutritivos y la importancia en el desarrollo infantil	Ley Orgánica de Salud Art. 6 Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública. Diseñar e implementar programas de atención integral y de calidad a las personas durante todas las etapas de la vida y de acuerdo con sus condiciones Particulares.	Mantener una buena salud y nutrición de los infantes influyendo en su desenvolvimiento escolar.	Falta de interés sobre el problema por las autoridades.
Guagua Centro Gotitas de Colores	Fomentar los hábitos alimenticios en el CDI y el desarrollo intelectual de los niños y niñas.	Insuficiente apoyo de las autoridades en la fomentación de los hábitos alimenticios en los infantes de 3 años de edad.	Ley Orgánica de Salud (2008) ,que la Constitución Política de la República en su artículo 23 numeral 20 dispone que el Estado reconoce y garantiza a las personas el derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición , agua potable, saneamiento ambiental	Mejorar la calidad de vida de los infantes.	Bajo disponibilidad de tiempo o recursos económicos en los talleres u capacitaciones.
Padres de familia	Mejorar la alimentación de sus hijos mediante el ejemplo.	Desinterés en ejecutar su rol como padres formadores en hábitos alimenticios.	El código de la niñez y la adolescencia en el Art. 9.- Función básica de la familia.- La ley reconoce y protege a la familia como el espacio natural y fundamental para el desarrollo	Formar padres capaces de nutrir correctamente a sus hijos.	Escasa aplicación en los hogares.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

integral del niño, niña y adolescente.					
Niños y niñas	Mejorar su desarrollo cognitivo manteniéndolo o como base primordial la alimentación nutritiva.	Falta de conocimiento sobre los alimentos saludables.	Código de la Niñez y la adolescencia Art 29 derecho a una vida digna.	Mejorar su aprendizaje y conocer los beneficios que trae una alimentación sana en el crecimiento infantil.	Falta de recursos económicos en las familias.
ITSCO	Interés de los alumnos de ejecutar proyectos con beneficio a los infantes desde su primera infancia.	Alumnos con escaso conocimiento del tema.	Cumpliendo así con el Cap.XII Art. 73 del reglamento interno, de la institución educativa.	Reconocimiento del entorno social y observación de las necesidades de los niños y niñas para su desarrollo intelectual.	Escasa disposición de tiempo en los alumnos en la ejecución del proyecto.

Fuente: Mapeo de involucrados

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Capítulo III

Problemas y Objetivos

3.01 Análisis crítico del árbol de problema

De acuerdo con el análisis del árbol de problemas, se ha conocido las causas y efectos del problema central, lo que nos ayuda a organizar y evaluar de mejor forma la problemática que se desea resolver.

Como punto de partida se ha detallado el problema central, niños y niñas con dificultades de aprendizaje producto de una mala nutrición en el Guagua Centro Gotitas de Colores, generado por descuido de las autoridades, docentes y padres de familia que conforman el Centro Infantil, debido a la mala nutrición que dan los padres hacia sus hijos, evitando desarrollar al máximo sus potencialidades y habilidades.

Como primera causa está identificada el desconocimiento de alimentos saludables para los niños de 3 años de edad, debido a la falta de tiempo que tienen los padres de familia para involucrarse en este proceso de la nutrición, afectando al crecimiento y desarrollo de sus hijos e hijas.

La segunda causa es la alimentación inadecuada en los niños y niñas de 3 años de edad, donde la alimentación que ingieren los infantes no es equilibrada ni

nutritiva, debido a los pocos recursos económicos en el hogar o el poco interés que pone su entorno familiar en el crecimiento de los infantes.

Y la tercera causa está el desinterés de los padres de familia en el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas, influyendo negativamente en su crecimiento intelectual otorgando a un fracaso escolar.

Las causas mencionadas anteriormente nos conducen a los siguientes efectos:

El primer efecto es el acrecentamiento de frecuentes enfermedades en los niños y niñas, quienes no tienen la energía suficiente para adquirir nuevos conocimientos

Como segundo efecto está la insuficiente adquisición de aprendizajes por parte de los niños y niñas, donde se disminuye su capacidad de retener información y entender diversas acciones que se generan en el entorno social y familiar.

Y finalmente el tercer efecto es niños y niñas con bajo desarrollo intelectual, que proporción grandes dificultades en su aprendizaje dentro y fuera del aula, pues no serán capaces de solucionar conflictos que se presenten en su jornada diaria.

Por lo tanto se identifican las causas y efectos que surgen por la inexistencia de nutrientes necesarios en los infantes para de desarrollo cognitivo.

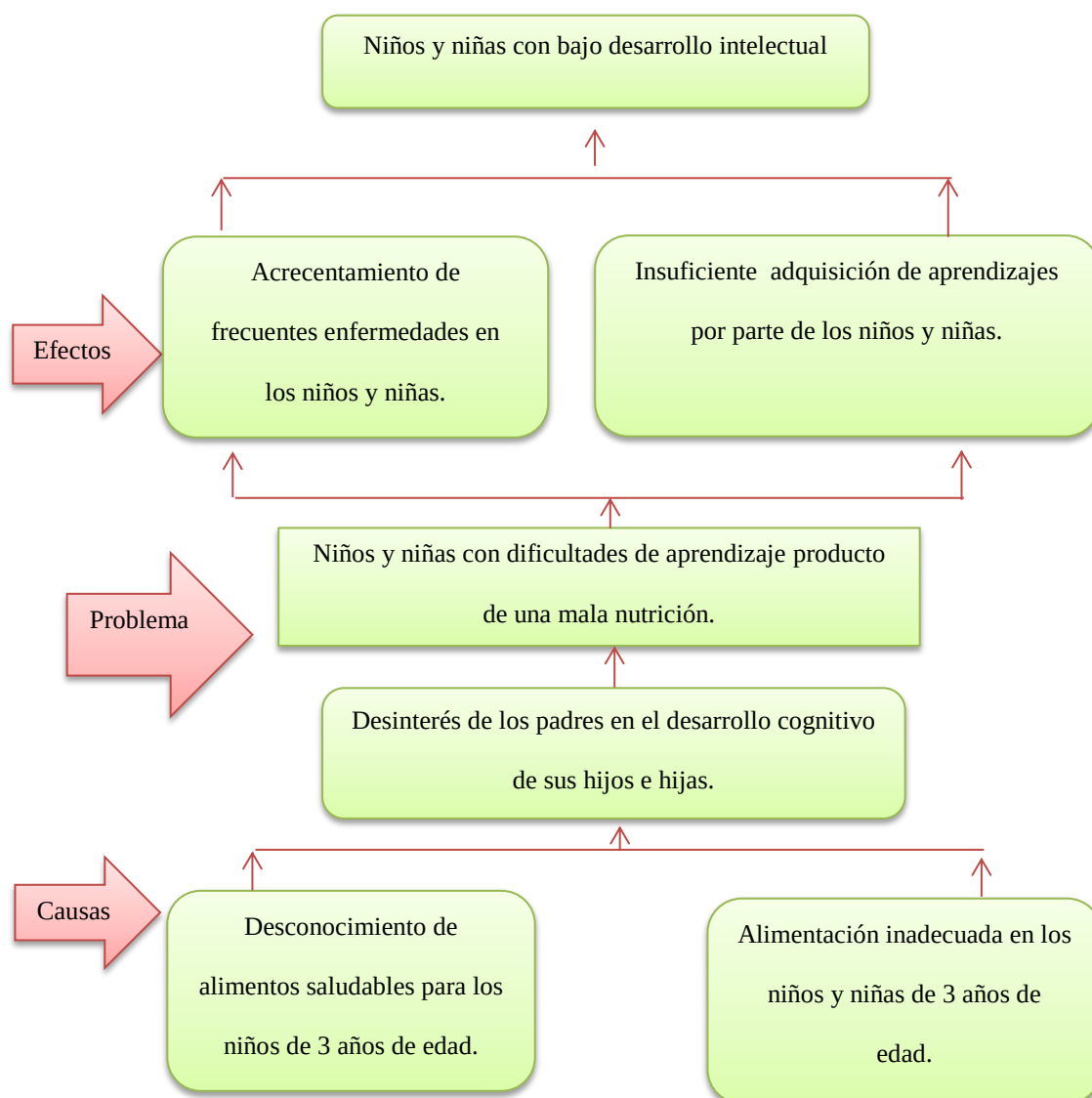


Figura 2 Árbol de Problemas

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fuente: Observación aplicada en el "Guagua Centro Gotitas de Colores"

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

3.02 Análisis crítico del árbol de objetivos.

De acuerdo al análisis del árbol de objetivos, se realiza el análisis de los medios y los fines, partiendo del objetivo general que es, permitir que los niños y niñas tengan un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición en el Guagua Centro Gotitas de Colores. Partiendo de este objetivo, se mejorara el crecimiento y las vidas de los infantes, teniendo como un eje transversal la salud y nutrición de los párvulos para un mejor desarrollo cognitivo.

Como medios que se pretenden obtener conjuntamente con los padres de familia es:

El primer medio es conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores ya que ellos son quienes conocen a profundidad las necesidades, gustos y preferencias que tienen sus hijos e hijas en la alimentación.

Como segundo medio esta promover la alimentación nutritiva y saludable en niños y niñas por parte de los padres de familia inmiscuyéndose directamente en el hábito de ingerir alimentos con nutrientes y vitaminas necesarias para el crecimiento intelectual de los párvulos.

El tercer medio es motivar a los padres de familia a inmiscuirse en el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas, pues aspiran a que sus hijos se desenvuelvan de mejor manera en el campo educativo dando mayor apertura a un cambio social.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Cumplimiento todos los objetivos mencionados anteriormente se pretende llegar a los siguientes fines:

Como primer fin es disminuir la adquisición de frecuentes enfermedades de los niños y niñas, pues su cuerpo tendrá la energía y defensas necesarias para evitar enfermedades que provoquen un retraso en el desarrollo intelectual.

El segundo fin es la mejorar la adquisición de aprendizajes por parte de los niños y niñas debido a una nutrición oportuna en su infancia, mejorando su capacidad de pensar y retener información adquirida dentro y fuera del aula.

Y finalmente el tercer fin es el adquirir por parte de los niños y niñas un buen desarrollo intelectual niños, quienes podrán tener una vida saludable y desarrollar al máximo sus destrezas para convertirlas en habilidades dando mayor facilidad al aprendizaje, comprensión y análisis.

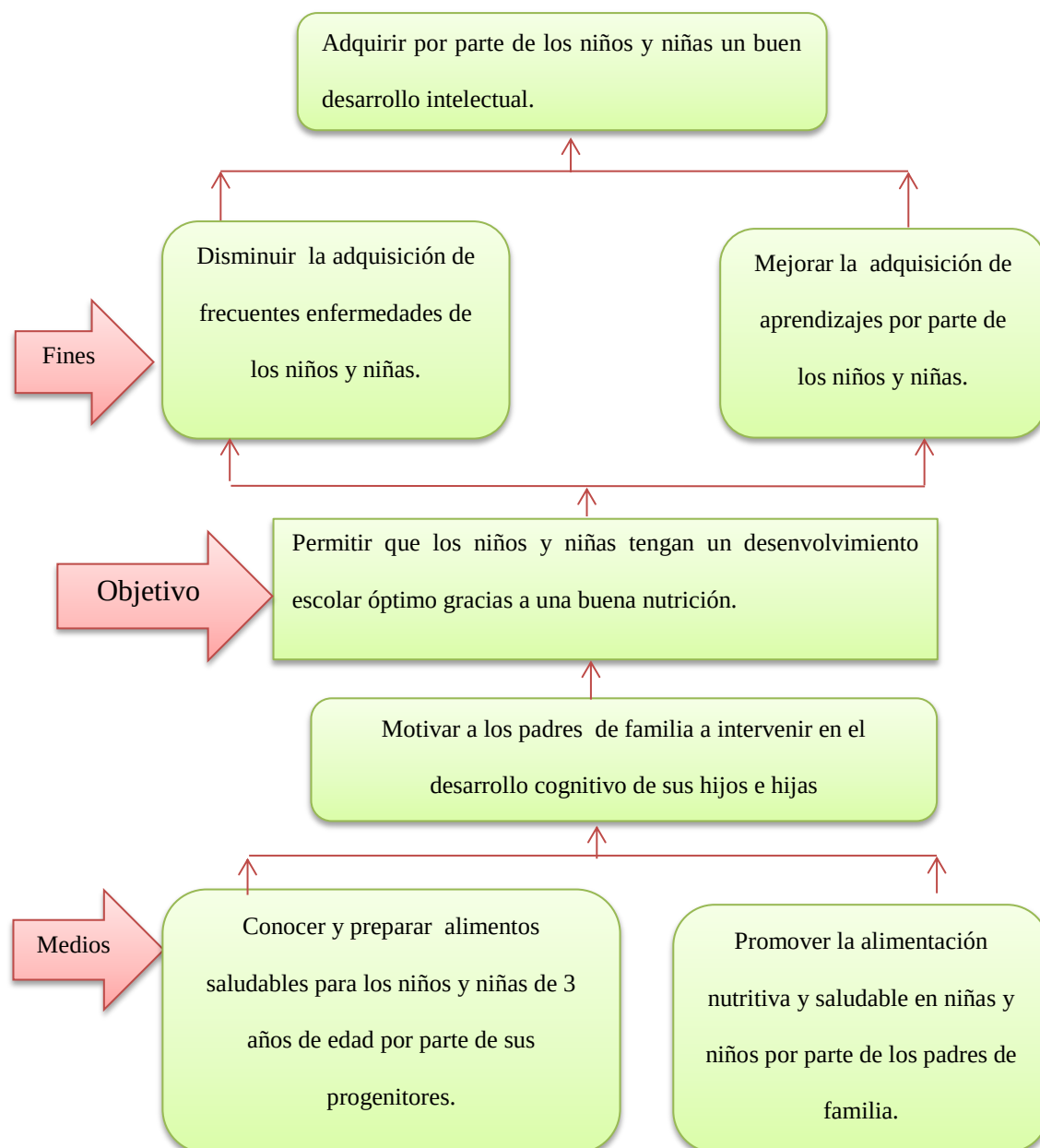


Figura 3 Árbol de Objetivos

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fuente: Observación aplicada en el “Guagua Centro Gotitas de Colores”

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Capítulo IV

Análisis de Alternativas

El análisis de alternativas, los objetivos específicos, se realizarán a través de:

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

Los objetivos planteados en el proyecto están encaminados a la mejora del problema encontrado en el Guagua Centro Gotitas de Colores.

Como primer punto está planteado el conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores quienes son los que conocen las necesidades alimenticias de sus hijos e hijas para poder desarrollarse y vivir saludablemente con la energía suficiente para las actividades diarias que realiza el infante, con una categoría de 25 que equivale a alta, pues los infantes bien nutridos tendrán mayor facilidad de adquirir conocimientos, en el impacto sobre los propósitos se genera un rango de 5 que equivale a alto, ya que se ajusta dentro del parámetro del proyecto donde los padres serán conocedores la diversidad de alimentos nutritivos que existen, en la factibilidad técnica se establece

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

un rango de 5 que equivale a alto, pues se cuenta con procedimientos y recetas accesibles para llevar a cabo el proyecto.

En la factibilidad financiera se encuentra con un rango de 5 que equivale a alto, pues cuenta con el apoyo total del CDI y recursos económicos necesarios para el desarrollo del proyecto y que los padres equilibren los alimentos que ofrecen a sus hijos. En la factibilidad social se establece un rango de 5 que equivale a alto, pues la Comunidad Educativa y el Instituto Cordillera muestra interés en que los niños y niñas tengan un buen desarrollo intelectual y una vida de calidad, finalmente en la factibilidad política se ajusta al mismo rango de 5 que equivale a alto, pues existen leyes y varios programas del estado que se interesan por el bienestar de los infantes.

Como segundo esta promover la alimentación nutritiva y saludable en niños y niñas por parte de los padres de familia, teniendo una categoría de 22 que equivale a media alta, ya que los padres sirven de ejemplo de sus hijos y los impulsan a una mejor calidad de vida, el impacto sobre el propósito es de 4 que equivale a medio alto pues los padres serán los guiadores a una vida saludable y aun desarrollo cognitivo adecuado, la factibilidad técnica se establece con un rango de 5 que equivale a alto, ya que cuenta con métodos que lleven a cabo el proyecto y así cumplir el objetivo planteado. En la factibilidad financiera tienen un rango de 4 que equivale a medio alto, pues contamos con el apoyo de las autoridades del CDI para poder ejecutar el proyecto y así mejorar el problema, la factibilidad social se mantiene en un rango de 4 que equivale a medio alto, pues a través de los planteado se disminuirá la desnutrición infantil conjuntamente con el apoyo de los padres de familia, maestros y autoridades del CDI. En la factibilidad política tiene un rango de

5 que equivale a alto, ya que hay variedad políticas y leyes que se preocupan por el desarrollo integral de los infantes.

Como tercer punto se encuentra motivar a los padres de familia a intervenir en el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas teniendo una categoría de 22 que equivale a media alta, pues son los que deberán ayudar a sus hijos en su desarrollo intelectual, teniendo un impacto sobre el propósito de 4 que equivale a medio alto donde serán más responsables de llevar a sus hijos principios de una alimentación de calidad y comprendan que para un desarrollo cognitivo óptimo debe existir los nutrientes necesarios, la factibilidad técnica está un rango de 5 que equivale a alto, pues se plantean diversas metodologías que se ajustan a las necesidades de este proyecto.

En la factibilidad financiera se plantea un rango de 4 que equivale a medio alto ya que se cuenta con los medios y recursos necesarios para hacer conocer el propósito del proyecto, en la factibilidad social se establece un rango de 4 que equivale a medio alto, ya que se contará con el apoyo y disposición de los padres de familia y autoridades del CDI y como factibilidad política está en un rango de 5 que equivale a alto, pues hay variedad de políticas que motivan a los padres a llevar una vida digna conjuntamente con sus hijos e hijas.

Como cuarto y último punto se encuentra permitir que los niños y niñas tengan un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición, manteniéndose en una categoría de 24 que equivale a alta, ya que son los infantes quienes se benefician intelectualmente cuando se tiene una alimentación adecuada, el impacto sobre el propósito es de 5 que equivale a alto, pues los niños mejoraran su capacidad de adquirir nuevos aprendizajes donde la factibilidad técnica se

establece en un rango de 5 que equivale a alto, pues se utiliza variedad de estrategias para que el infante comprenda la importancia de alimentarse correctamente, cumpliendo así el objetivo planteado del proyecto.

En la factibilidad financiera tiene un rango de 5 que equivale a alto, pues contamos con el total apoyo de la comunidad educativa quienes son los más interesados en mejorar la salud de los infantes, la factibilidad social tiene un rango de 4 que equivale a medio alto, pues para mejorar el desenvolvimiento escolar de los infantes se deberá trabajar conjuntamente con los padres de familia y maestros. En la factibilidad política tiene un rango de 5 que equivale a alto pues hay variedad de programas que motivan a disminuir y erradicar la desnutrición infantil.

4.1 Matriz de Alternativas

Objetivos	Impacto sobre el Propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad Política	Total	Categoría
Conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores.	5	5	5	5	5	25	Alta
Promover la alimentación nutritiva y saludable en niñas y niños por parte de los padres de familia.	4	5	4	4	5	22	Media alta
Motivar a los padres de familia a intervenir en el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas	4	5	4	4	5	22	Media alta
Permitir que los niños y niñas tengan un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición.	5	5	5	4	5	24	Alta
Total	18	20	18	17	20	93	

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

4.02 Análisis Crítico de la Matriz de Impacto de los Objetivos.

En el análisis crítico de la matriz de impacto, se analizan los objetivos específicos a través de:

- Factibilidad de lograrse
- Impacto de género
- Impacto ambiental
- Relevancia
- Sostenibilidad

Como primer punto está, conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores, con una categoría de 20 que equivale a medio alto, teniendo en cuenta que son quienes guiarán a una educación nutritiva, dándoles cantidades adecuadas y nutrientes necesarios a sus hijos, con una factibilidad de lograrse de 4 que equivale a medio alto, donde los niños y niñas de 3 años de edad serán los beneficiarios directos puesto que su alimentación mejorará y ayudará a su desarrollo intelectual y físico, dando mayor facilidad de aprender, pensar y adquirir nuevas destrezas acorde a su edad, produciendo un impacto de género de 4 que equivale a medio alto, padres y madres de familia se involucrarán más en la vida nutritiva de sus hijos, visto que la familia es un apoyo fundamental para los niños, siendo una inspiración y motivación para aprender, teniendo un impacto ambiental de 4 que equivale a medio alto, donde los niños y niñas tendrán una mejor calidad de vida, creciendo y desarrollándose de manera trascendente gracias a una buena nutrición.

La relevancia es de 4 que equivale a medio alto, la elaboración de recetas nutritivas que ayuden al desarrollo intelectual de los infantes, puesto que su cuerpo podrá absorber nutrientes y vitaminas que ayuden a generar defensas corporales y así evitar diversas enfermedades que se producen debido a una alimentación inadecuada, teniendo una sostenibilidad de 4 que equivale a medio alto, para un conocimiento más amplio por parte de los padres de familia sobre los alimentos nutritivos que existen, otorgándoles mayor facilidad de comprensión acerca de la temática.

Como segundo objetivo está planteado el promover la alimentación nutritiva y saludable en niños y niñas por parte de los padres de familia, dando una categoría de 20 que equivale a medio alto, pues sus progenitores pueden plantear métodos que ayuden a motivar al infante a alimentarse de mejor manera. Con una factibilidad de lograrse de 4 que equivale a medio alto, donde se estimula el interés de los padres de familia en trabajar conjuntamente con sus hijos, generando una alimentación adecuada donde le brinde la seguridad y confianza al momento de alimentarse, dando un impacto de género de 3 que equivale a medio, padres de familia son ejemplo para sus hijos e hijas, tienen la obligación de enseñar a estas acciones positivas que ayuden a mejorar su salud y crecimiento, dando apertura a un impacto ambiental de 4 que equivale a medio alto, para inducir a los padres de familia en participar en la formación de hábitos alimenticios en sus hijos e hijas pues los infantes aprenden a través de la imitación manteniendo así una estabilidad nutricional.

La relevancia es de 5 que equivale a alto, para informar a los padres de familia sobre los beneficios que trae una buena nutrición a temprana edad y conocerán concretamente las ventajas que conlleva ingerir alimentos saludables, con una

sostenibilidad de 4 que equivale a medio alto, padres de familia interviniendo de manera activa en la alimentación de sus hijos e hijas ante todo tener en cuenta que los progenitores cumplen un rol fundamental en el planteamiento hábitos y valores que benefician a la salud de sus hijos.

Como tercer objetivo está motivar a los padres de familia a intervenir el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas, teniendo una categoría de 21 medio alto, teniendo en cuenta que el desarrollo que se da en los infantes es de mayor impacto en su infancia ya que puede desarrollar al máximo su capacidad intelectual, con una factibilidad de lograrse de 4 que equivale a medio alto, para incluir a los progenitores al desarrollo intelectual de los niños y niñas de 3 años de edad, no obstante el trabajo es conjunto entre padres e hijos y ayudar a tener mejores resultados en el crecimiento cognitivo dando mayor énfasis en su aprendizaje, con un impacto de género de 4 que equivale a medio alto, padres de familia motivados en involucrarse en el desarrollo intelectual de sus hijos, tomando en cuenta el beneficio que conlleva la nutrición en el área cognitiva, pues el padre de familia deberá estar involucrado directamente en el crecimiento de sus hijos.

El impacto ambiental es de 4 que equivale a medio alto, a una comunidad educativa más segura del desenvolvimiento escolar de los niños y niñas de 3 años de edad, dando mayor tranquilidad a los progenitores sobre la formación académica de sus hijos y las oportunidades que tendrán a futuro, la relevancia es 4 que equivale a medio alto, donde la prioridad en transmitir información concreta sobre la nutrición a los padres de familia para el mejoramiento de la calidad educativa de los niños y niñas de 3 años de edad, y puedan conocer las ventajas que conlleva una equilibrada alimentación, con una sostenibilidad de 5 que equivale a alta, donde se fortalecen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

los lazos afectivos en el entorno familiar, pues al momento de alimentarse en familia se genera un tiempo donde podrán mostrar acciones y emociones de afecto a sus hijos.

En cuanto al cuarto objetivo es, niños y niñas con un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición con una categoría de 22 alto, puesto que en la etapa infantil es importante satisfacer las necesidades nutricionales de los párvulos encaminando a un mejor desarrollo intelectual, teniendo una factibilidad de lograrse de 4 que equivale a medio alto, para mejorar la adquisición de destrezas y una participación activa en el aula, pues su cuerpo adquirirá la energía suficiente para realizar diversas actividades que generen un aprendizaje, con un impacto de género de 4 que equivale a medio alto, padres y madres de familia integrándose en la vida escolar de los niños, dado que la educación no solo debe ser otorgada a los docentes, sino que los padres cumplen un rol fundamental en la educación y desarrollo, con un impacto ambiental de 5 que equivale a alto, niños y niñas capaces de poder pensar, analizar y resolver problemas cotidianos, donde se generaran más conexiones neuronales y el desarrollo de su cerebro se procesara adecuadamente, evitando problemas cognitivos futuros.

Con la relevancia de 5 que equivale a alta, los niños y niñas responden positivamente en el desarrollo cognitivo, mejorando así su capacidad de retener información, con una sostenibilidad de 4 que equivale a medio alto, con niños y niñas saludables debido a una atención temprana de sus padres, gracias a una alimentación sana.

Tabla 3

Matriz de Impacto de los Objetivos

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto de género	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores	Los niños y niñas de 3 años de edad serán los beneficiarios directos ya que su alimentación mejorará y ayudará en su crecimiento. (4)	Padres y madres se involucrarán más en la vida nutritiva de sus hijos. (4)	Niños y niñas con una mejor calidad de vida (4)	Elaboración de recetas nutritivas que ayudan al desarrollo intelectual de los infantes. (4)	Conocimiento más amplio por parte de los padres de familia sobre los alimentos nutritivos que existen. (4)	20	Medio Alto
Promover la alimentación nutritiva y saludable en niños y niñas por parte de los padres de familia.	Estimular el interés de los padres de familia en trabajar conjuntamente con sus hijos para una alimentación adecuada. (4)	Padres de familia son ejemplo para sus hijos e hijas. (3)	Inducir a los padres de familia a participar en la formación de hábitos alimenticios en sus hijos e hijas. (4)	Informar a los padres de familia sobre los beneficios que trae una buena nutrición a temprana edad. (5)	Padres de familia interviniendo de manera activa en la alimentación de sus hijos e hijas. (4)	20	Medio Alto
Motivar a los padres de familia a intervenir en el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas	Incluir a los progenitores en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de 3 años de edad. (4)	Padres de familia motivados en involucrarse en el desarrollo intelectual de sus hijos e hijas. (4)	Comunidad educativa más segura del desenvolvimiento escolar de los niños y niñas de 3 años de edad. (4)	Prioridad en transmitir información concreta sobre la nutrición a los padres de familia para el mejoramiento de la calidad educativa de los niños y niñas de 3 años de edad. (4)	Se fortalecen lazos afectivos en el entorno familiar. (5)	21	Medio Alto
Niños y niñas con un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición.	Mejorar la adquisición de destrezas y una participación activa en el aula. (4)	Padres y madres de familia integrándose en la vida escolar de los niños (4)	Niños y niñas capaces de poder pensar, analizar y resolver problemas cotidianos (5)	Los niños y niñas responden positivamente en su desarrollo cognitivo. (5)	Niños y niñas saludables debido a la atención temprana de sus padres. (4)	22	Alto
Total	16	15	17	18	17	83	

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

4.03 Análisis de Diagrama de Estrategias

El diagrama de estrategias nos proporciona un mayor conocimiento sobre las diversas actividades que se pueden realizar para llegar al objetivo planteado en el proyecto.

Como finalidad está identificado el que los niños adquieran un buen desarrollo intelectual, lo que les permitirá mejorar su aprendizaje.

El propósito planteado es permitir que tengan los niños y niñas un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición

Para poder obtener resultados favorables que conlleven a los objetivos, se ha planteado los siguientes componentes:

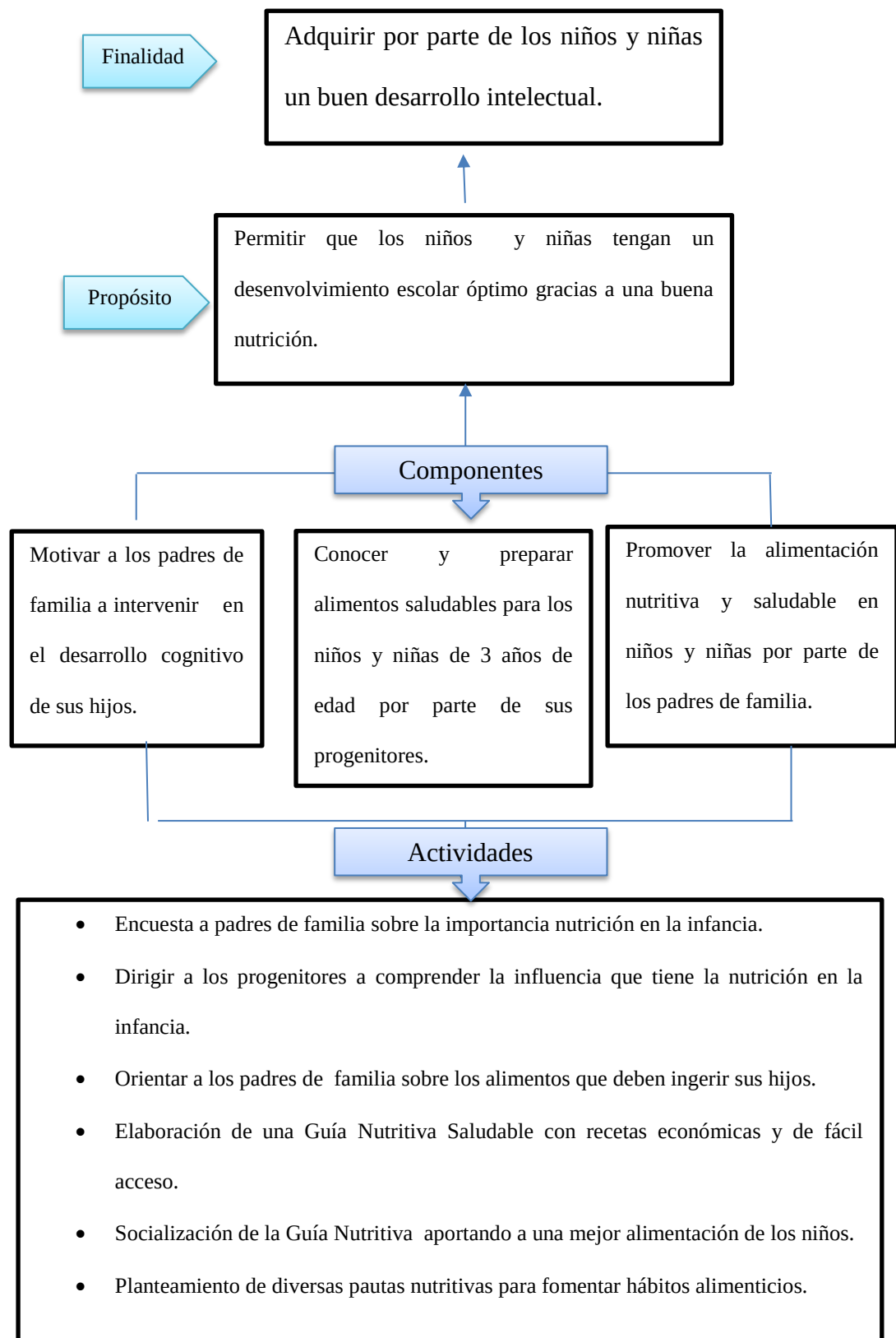
- Motivar a los padres de familia a intervenir en el desarrollo cognitivo de sus hijos, siendo un eje fundamental en la vida nutritiva de los niños y niñas.
- Conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores, asegurándose de mantener una higiene correcta de sus alimentos durante su preparación.
- Promover una alimentación nutritiva y saludable en los niños y niñas por parte de los padres de familia, acompañada de lazos afectivos, y de una mejor comunicación entre los miembros de la familia.

Para lograr el objetivo se plantean las siguientes actividades:

- Encuestas a padres de familia sobre la nutrición en la infancia, que nos proporcionara datos específicos sobre la problemática.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

- Sensibilizar a los progenitores sobre la influencia que tiene la nutrición en la infancia, otorgándoles mayor información acerca de la temática.
- Orientar a los padres de familia sobre los alimentos que deben ingerir sus hijos, para que su cuerpo obtenga los nutrientes necesarios.
- Elaboración de una Guía Nutritiva Saludable con recetas económicas y de fácil acceso, que permita al padre de familia su aplicación dentro del hogar.
- Socialización de la Guía Nutritiva, que orientara a los progenitores a brindar a sus hijos e hijas alimentos de mejor valor nutricional, valorando de esta manera los beneficios que genera una adecuada nutrición.
- Planteamiento de diversas pautas de como fomentar hábitos alimenticios, dentro y fuera del hogar dando apertura a un buen desarrollo integral.



Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

4.04 Análisis de la Matriz del Marco Lógico

En la matriz Marco Lógico tiene como finalidad proporcionar diversas herramientas que ayuden a cumplir el objetivo del proyecto, donde se considera a los niños de 3 años de edad con un excelente desarrollo cognitivo y así obtener un alto desenvolvimiento escolar, donde los padres de familia se involucraran más en la vida nutritiva de sus hijos e hijas. La encuesta realizada antes de la socialización de la propuesta se proyectan diversas preguntas como: ¿Ayudaría a su hijos a promover el hábito de alimentarse de manera saludable?, donde nos da a entender que el 60% de padres de familia no se involucran en la vida nutritiva de sus hijos, después de la socialización los padres comprenden la importancia de su labor en el desarrollo de los niños y niñas de 3 años de edad.

En esta misma matriz está planteado como finalidad adquirir por parte de los niños y niñas un buen desarrollo intelectual, que les proporcionará una mejor calidad de vida pues se desarrollaran al máximo sus destrezas, el indicador antes de la socialización el 75% de padres de familia muestran interés en brindar una alimentación saludable, después de la socialización el 95% considera importante brindar una alimentación saludable a sus hijos e hijas, ya que comprenden la influencia que genera los nutrientes en el cuerpo de los infantes, los medios de verificación son métodos estadísticos como encuestas aplicadas a los padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores", quienes nos generan datos exactos sobre la población que comprende de la temática, como supuestos la colaboración y comprensión de los padres de familia sobre la problemática, pues será más favorable si se trabaja conjuntamente con la comunidad educativa.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Como propósito está planteado, permitir que los niños y niñas tengan un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición que ayuda a mantener al cerebro activo y energía necesaria para realizar diversas actividades educativas.

El indicador, antes de la socialización el 60% considera importante la alimentación en la etapa escolar después de la socialización el 95% de Padres de familia dispuestos a elaborar alimentos ricos en nutrientes para sus hijos, pues conocerán paso a paso la elaboración adecuada de cada alimento aprovechando al máximo sus nutrientes comprendiendo el rol fundamental que ejercen para el desarrollo intelectual de sus hijos, como medio de verificación es mediante la socialización y presentación de Guía saludable y encuesta, donde encontraran información concreta de los alimentos que necesitan sus hijos, como supuestos está en los hogares se ingieren comida saludable, generando un espacio afectivo.

En los componentes: Primer componente está motivar a los padres de familia a intervenir en el desarrollo cognitivo de sus hijos, generando mayor concientización del problema ya que la familia conoce profundamente las necesidades de sus hijos.

El indicador antes de la socialización el 55% de los padres de familia conocen alimentos que ayudan al desarrollo cognitivo de sus hijos después de la socialización el 95% de los padres de familia tiene mayor comprensión de la temática, mejorando así el desarrollo intelectual de los infantes puesto que es la base fundamental para un buen desarrollo cognitivo en la infancia, como medio de verificación esta las encuestas aplicadas en el Guagua Centro antes y después de la socialización de Guía Nutritiva, que ayuda a comprender la necesidad de conocer la temática, como supuestos esta padres de familia dispuestos a intervenir en el desarrollo intelectual de

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

sus hijos, pues conocen las ventajas que proporcionan los nutrientes en los cuerpos de los infantes.

Como segundo componente está planteado el conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores, para mejorar la alimentación y la preparación de los alimentos que ingiere la familia, teniendo como indicador antes de la socialización el 50% de Padres de familia preparan alimentos saludables, después de la socialización el 90% conoce los diversos alimentos que ayudan al desarrollo intelectual de los niños comprometiéndose a introducir ingredientes ricos en nutrientes en la dieta infantil puesto que la alimentación equilibrada y variada ayuda a mantener un buen metabolismo en los niños y niñas, como medio de verificación está encuesta y ficha de asistencia a la socialización de la Guía Nutritiva Saludable, que otorgara variedad de alimentos y recetas nutritivas, como supuesto esta padres de familia dispuestos a realizar un cambio en la preparación de los alimentos que ingiere su familia, ya que son impulsores a un cambio positivo en la alimentación de sus hijos.

Finalmente como tercer componente esta promover la alimentación nutritiva y saludable en niños y niñas por parte de los padres de familia, pues son los primeros educadores del hogar donde ayudan a evitar diversas dificultades que pueden presentarse en su desarrollo físico e intelectual, como indicador antes de la socialización el 75% de los padres promueven la alimentación saludable en sus hijos después de la socialización el 95%.

Comprenden sobre la influencia que ejercen sobre sus hijos al momento de alimentarse promoviendo de mejor manera su alimentación, ya que son autoridad y

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

reflejo nutritivo para llevar una vida saludable, como medio de verificación está la evaluación aplicada después de la socialización de la guía, donde proporciona datos estadísticos concretos sobre la comprensión y el compromiso de los padres de familia.

Como primera actividad está la encuesta inicial para decretar el nivel de conocimiento que tienen los padres de familia sobre la problemática, donde se genera la apertura y disponibilidad de los padres para el cambio alimenticio.

La segunda actividad es elaboración de la Guía Nutritiva Saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores", otorgando las características de cada alimento y las porciones necesarias que deben ingerir los niños y niñas de 3 años de edad, donde se recibió tutorías y asesoramiento académico para un mejor resultado, como supuesto está el interés en el cambio de los niños y niñas en su desarrollo cognitivo.

Como tercera actividad está la socialización de la problemática y presentación de la Guía Nutritiva, dirigida a padres de familia, donde se recalca los objetivos del proyecto y la importancia de una dieta saludable en la primera infancia. Presentar causas y efectos que se genera por causa de una mala alimentación. La correcta elaboración de alimentos y la fomentación de los hábitos alimenticios desde la niñez otorgando información necesaria y concreta sobre los alimentos nutritivos.

Finalmente la cuarta actividad está la evaluación después de la socialización de la Guía donde se podrán certificar la comprensión de la temática y expresar diversas dudas.

Tabla 4

Matriz de Marco Lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FINALIDAD Adquirir por parte de los niños y niñas un buen desarrollo intelectual.	Antes de la socialización el 75% de padres de familia muestran interés en brindar una alimentación saludable, después de la socialización el 95% considera importante brindar una alimentación saludable a sus hijos e hijas.	Encuestas aplicadas a los padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores"	Colaboración y comprensión de los padres de familia sobre la problemática.
PROPÓSITO Permitir que los niños y niñas tengan un desenvolvimiento escolar óptimo gracias a una buena nutrición.	Antes de la socialización el 60% considera importante la alimentación en la etapa escolar después de la socialización el 95% de Padres de familia dispuestos a elaborar alimentos ricos en nutrientes para sus hijos.	Encuestas y Mediante la socialización y presentación de Guía saludable.	En los hogares se ingieren comida saludable y se genera un espacio afectivo familiar.
COMPONENTES Motivar a los padres de familia a intervenir en el desarrollo cognitivo de sus hijos.	Antes de la socialización el 55% de los padres de familia conocen alimentos que ayudan al desarrollo cognitivo de sus hijos después de la socialización el 95% de los padres de familia tiene mayor comprensión de la temática, mejorando así el desarrollo intelectual de los infantes.	Encuestas aplicadas en el Guagua Centro antes y después de la socialización de Guía Nutritiva.	Padres de familia dispuestos a intervenir en el desarrollo intelectual de sus hijos. Apoyo total del Guagua Centro, para la asistencia de los padres de familia al Taller.
Conocer y preparar alimentos saludables para los niños y niñas de 3 años de edad por parte de sus progenitores.	Antes de la socialización el 50% de Padres de familia preparan alimentos saludables, después de la socialización el 90% conoce los diversos alimentos que ayudan al desarrollo intelectual de los niños.	Encuestas y ficha de asistencia a la socialización de la Guía nutritiva saludable.	Padres de familia dispuestos a realizar un cambio en la preparación de los alimentos que ingiere su familia.
Promover la alimentación nutritiva y saludable en niños y niñas por	Antes de la socialización el 75% de los padres promueven la alimentación saludable en sus hijos después de la socialización el 95% Comprenden sobre la	Encuestas y Evaluación aplicada después de la	Uso adecuado de la Guía Nutritiva por parte de los padres de

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

parte de los padres de familia.	influencia que ejercen sobre sus hijos al momento de alimentarse promoviendo de mejor manera su alimentación.	socialización	familia.
ACTIVIDADES			
Encuesta inicial para decretar el nivel de conocimiento que tienen los padres de familia sobre la problemática.	Hojas de la encuesta (copias)	2.00\$	Colaboración e interés de los padres de familia.
Elaboración de la Guía Nutritiva Saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores"	- Impresiones - Investigación en diversas Universidades. - Transporte	30.00\$ Tutorías asesoramiento académico.	Interés en el cambio de los niños y niñas en su desarrollo cognitivo.
Socialización de la problemática y presentación de la Guía Nutritiva, dirigida a padres de familia.	- Invitaciones - Material didáctico. - Copias de la guía y anillado - Material para las diversas actividades - Proyector - Computadora - Transporte - Lunch	150.00\$ 2.00\$	Asistencia de los padres de familia. Puntualidad Colaboración activa de los padres de familia.
Evaluación después de la socialización.	Copias de la evaluación.		Cooperación de los padres de familia.

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Capítulo V

Propuesta

5.01 Antecedentes

En el Guagua Centro “Gotitas de Colores” se ha observado que los padres de familia no guían la alimentación de los niños y niñas de 3 años de edad debido a la falta de tiempo o recursos económicos, además no cuentan con el conocimiento suficiente sobre la problemática que ejerce en la sociedad de igual manera no toman en cuenta las repercusiones que conlleva, como por ejemplo el bajo rendimiento escolar, del cual si están preocupados el padre y madre de familia.

Frente a esta realidad se propone la guía Nutritiva Saludable para hacer conocer la importancia que tiene la nutrición en el desarrollo intelectual del niño y niña, a través de recetas nutritivas como una posible propuesta a mejorar el problema encontrado en el Guagua Centro.

Esta Guía nutritiva saludable servirá como un instrumento a los padres de familia en la nutrición de sus hijos de 3 años de edad donde se plantea una variedad de recetas que pueden realizarlas con facilidad y bajos presupuestos, pues no es solo de satisfacer la necesidad de alimentarse sino realizar una combinación adecuada de nutrientes y minerales que pueda favorecer al crecimiento y desarrollo de los niños, aportando a su aprendizaje, anteponiendo el valor de la unión familiar quien ejerce

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

un papel importante en el desarrollo intelectual de los niños y niñas. Por ende es de gran importancia la apertura que presente la familia y la capacitación que brinde el Guagua Centro sobre el tema y de esta manera fomentar los vínculos de atención y afecto en el entorno familiar y escolar.

Otros aspectos importantes es la incorporar en la vida familiar valores positivos y la supervisión alimenticia de sus hijos e hijas, así como el conocimiento de los alimentos beneficioso para el desarrollo intelectual.

5.01.01 Datos Informativos

- **Nombre de la Institución:** Guagua Centro “Gotitas de Colores”
- **Provincia:** Pichincha
- **Cantón:** Quito
- **Parroquia:** Condado
- **Dirección:** El barrio El Rosal N°85 OE 11 Intersección 105
- **Teléfono:** 0995525066
- **Email:** mireyamullo@hotmail.com
- **Régimen:** Sierra
- **Sostenimiento:** Aporte mensual
- **Modalidad:** C.D.I
- **Jornada:** Matutino y Vespertina
- **Número de estudiantes:** 20
- **Número de docentes :** 8
- **Autoridad máxima:** Lcda. Mireya Mullo (Directora).

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

5.01.02 Reseña Histórica

El GUAGUA CENTRO “GOTITAS DE COLORES” se encuentra ubicado en la Roldos en el barrio el Rosal N 85 OE 11 Intersección 105, en un espacio municipal donde anteriormente funcionaba la UPC, este lugar fue abandonado por varios años convirtiéndose en guarida de delincuentes, el proyecto Guagua Centro solicitó este espacio para que funcionara el Centro Infantil Guagua Gotitas de Colores remodelando los espacios y dando vida a este lugar para recibir a los niños y niñas, inició sus funciones el 01 de abril del 2016 brindando un servicio a la comunidad más vulnerable ha sido una lucha constante de la parte administrativa, docentes y padres de familia para que el espacio cuente con toda la adecuada infraestructura y equipamiento.

5.01.03 Objetivos

Objetivo General

Mejorar el desarrollo intelectual de los infantes mediante una guía de nutrición saludable para concientizar a los padres sobre la importancia y beneficios de una buena alimentación en los primeros años de vida de los niños y niñas de 3 años de edad.

Objetivos Específicos

- Motivar a los padres de familia a preparar alimentos con pocos recursos económicos que nutren y benefician a sus hijos e hijas.
- Impulsar a los padres de familia a controlar el tipo de alimentación que ingieren sus hijos.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

- Incentivar al trabajo conjunto con la docente y padres de familia en el desarrollo óptimo de los párvulos.
- Reconocer la importancia que tienen los padres de familia en el desarrollo intelectual de los educandos.

5.01.04 Justificación

La participación activa de los padres de familia en el crecimiento y desarrollo de sus hijos e hijas en la primera infancia, es esencial para llegar a un desarrollo intelectual adecuado, atendiendo las necesidades nutritivas de los niños, donde conviene destacar que la propuesta otorga variedad de alimentos que ayudan y benefician al desarrollo cognitivo, pues la comunidad educativa es ente primordial en el desarrollo integral de los infantes, pues son generadores de hábitos alimenticios que proporcionen actitudes positivas para alimentarse de mejor manera, y así la familia ofrecer una vida digna de calidad y calidez según el Código de la Niñez y Adolescencia.

La Guía se realiza después de haber observado las diversas dificultades de aprendizaje que tienen los niños y niñas de 3 años de edad, donde se contempla la falta de energía a causa de una mala alimentación que le han brindado su entorno familiar, proporcionando variedad de enfermedades donde perjudican profundamente en el desarrollo intelectual de los párvulos, donde retrasa la adquisición de destrezas que debería adquirir acorde a su edad.

Por esta razón la finalidad de la Guía Nutritiva es orientar y hacer conocer a los padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores” sobre los diversos alimentos que ayudan a desarrollar progresivamente la capacidad intelectual de sus

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

hijos e hijas, ofreciéndoles recetas fáciles y económicas que pueden agregar a su menú diario, obteniendo de mejor manera la capacidad de aprender, pensar y analizar.

5.01.05 Marco Teórico

¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia es la capacidad del ser humano de resolver problemas cotidianos nuevos que se presenten, para Piaget un científico del Desarrollo Infantil, con respecto a Cosas de Infancia (2017).

Es la capacidad de adaptarse al medio, donde el desarrollo de la inteligencia tiene procesos donde le permite al infante formar sus propias ideas y use su imaginación, entre los 3 años de edad su pensamiento estará más relacionado con el lenguaje y podrá asociar imágenes, acciones, objetos y palabras y por ende el desarrollo intelectual es la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades que proporcionan aun aprendizaje significativo.

¿Cómo influye la alimentación en el desenvolvimiento escolar?

La alimentación que recibe el infante en su infancia, influye directamente en el desenvolvimiento escolar, pues si el niño está bien nutrido tendrá las energías y estados de ánimo accesible para adquirir nuevos conocimientos, pues su cuerpo tendrá las proteínas, vitaminas, minerales necesarios para ejercer actividades cognitivas y físicas. El desayuno es base para un tener un buen día pues su organismo deberá estar preparado para actividades que surjan durante la jornada.

Por ello los padres de familia deben estar pendientes de la nutrición de sus hijos desde su nacimiento, pues son los que ayudan al niño a evitar problemas de aprendizaje futuros.

¿Qué es nutrición?

La nutrición es un proceso biológico donde el organismo absorbe los nutrientes necesarios para mantener una vida saludable mediante los alimentos que ingerimos diariamente obteniendo un mejor funcionamiento de nuestro cuerpo, es decir ayudan a fortalecer, generar defensas inmunológicas y desarrollar nuestro cuerpo normalmente, cuyo objetivo es generar la energía suficiente para generar nuevos aprendizajes.

Según (Muprespa, 2017) define a la nutrición como el “conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos”.

Fue definida por Grande Covián como “el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras una serie de sustancias químicas que recibe del mundo exterior, formando parte de los alimentos, y elimina los productos de transformación de las mismas, con objeto de cumplir tres finalidades principales: suministrar energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos”. (pag.4)

Diferencia entre alimentación y nutrición:

- La alimentación es un proceso voluntario que se genera a través de la necesidad de las personas de comer, donde ingieren sustancias (alimentos) aptos para el consumo humano, las modifican partiéndolas o cocinándolas, para introducirlas en la boca y digerirlas y así satisfacer su necesidad. Según Maslow define a la alimentación como una necesidad humana, que ayuda a prevenir enfermedades y encontrar el bienestar y una calidad de vida adecuada.
- La nutrición es un proceso involuntario, donde los alimentos ingeridos se absorben, generando nutrientes con sustancias químicas beneficiosas para el cuerpo manteniendo un organismo saludable. (Osmarlin, 2013).

Nutrientes Son sustancias que tienen los alimentos, que otorgan la energía necesaria para realizar funciones cotidianas, estas se dividen en:

Proteínas: son beneficiosas para el cuerpo ya que ayudan a la reconstrucción de tejidos tales como los músculos, el cabello, huesos, uñas y la piel, se genera en abundancia en nuestro cuerpo, podemos encontrar en pescados, carnes, huevos, etc.

Grasas: ayuda a proporcionar energía a nuestro cuerpo, un gramo de grasa genera el doble de energía que produce la proteína, también ayuda a conservar el calor y la temperatura del cuerpo que evitan enfermedades cardiovasculares estos se clasifican en:

- Ácidos grasos saturados que se encuentran en la grasa de los animales como la carne, huevos y diversos derivados.
- Ácidos grasos poliinsaturados se encuentran en grasa tipo vegetal como aceites vegetales de soya, maíz, girasol, etcétera. (Camacho, 1999)

Carbohidratos: Está compuesto por oxígeno, hidrogeno y carbono donde la función primordial es proporcionar energía suficiente al organismo, pues contiene azúcar. Existen dos grandes grupo de carbohidratos los simples y los complejos. En los carbohidratos simples encontramos la glucosa, fructosa, maltosa, lactosa, que se encuentran en la miel, frutas y leche, entre otros. Los carbohidratos complejos son los que se encuentran en los tubérculos, semillas leguminosas (lenteja, frejol) y el arroz, entre otros. (Camacho, 1999), por lo cual los carbohidratos tienden a mejorar la digestión evitando problemas en el cuerpo humano.

Vitaminas: son sustancias o compuestos orgánicos necesarios para el cuerpo que le permitan crecer y desarrollarse saludablemente, se dividen en dos grupos las vitaminas hidrosolubles llamadas así porque se disuelve y puede ser expulsada por el organismos a través de la orina. Las vitaminas liposolubles se disuelven en grasas y aceites que se almacena especialmente en el hígado donde su consumo exagerado podrá perjudicar directamente al dicho órgano.

Minerales: es necesario ingerir suficientes minerales para un correcto funcionamiento del organismo, los alimentos que deben ingerir son los que contengan mayor cantidad de fosforo, calcio y magnesio.

Enfermedades causadas por una mala alimentación.

Los problemas nutricionales tienen mayor impacto en los primeros años de vida, tanto como el exceso o carencias de nutrientes tienen consecuencias, como la obesidad y la desnutrición, donde se elevan un alto riesgo de sufrir enfermedades crónicas a temprana edad, sus síntomas son variados dependiendo el contexto médico, hay 5 enfermedades comunes surgidas a la mala alimentación.

- **Anemia:** donde hay bajos niveles de glóbulos rojos debido a un escaso consumo de hierro. Los síntomas que se pueden presentar son irritabilidad, falta de fuerza muscular, escases de apetito, dolor de cabeza o mareo y su piel torna un color pálido, donde puede tratarse con un cambio de dieta y supervisión y vigilancia médica. “Una anemia no tratada afecta al desarrollo físico y mental de los niños y niñas”.
- **Diabetes:** la obesidad es un factor de riesgo de mayor incidencia pues el páncreas produce poca insulina que controlan los niveles de azúcar produciendo un mal funcionamiento al organismo, los síntomas son mucha sed, cansancio, idas al baño frecuentemente con alto volumen de orina y frecuentes mareos, donde puede afectar la calidad de vida del infante.
- **Hipertensión arterial:** los niños con sobrepeso tienden a sufrir de presión arterial, donde se observa gran dificultad para respirar, fatiga, mareos y dolor de cabeza.
- **Gastritis:** siendo uno de los factores la mala alimentación donde se presenta una inflamación de mucosa gástrica, donde presenta diversos

síntomas como dolor abdominal, vomito, falta de apetito y en ocasiones puede estar acompañado de un sangrado en el vómito, se genera esta enfermedad debido a frecuente consumo de comida picante y muy condimentada, también en alimentarse en los horarios no adecuados.

- Enfermedades odontológicas: Al momento de alimentarse los tienden a seleccionar alimentos con alto nivel de azúcar, bebidas envasadas que provocan una mala salud bucal, desarrollando caries y manchas dentales. (Dario, 2017).

Los cinco grupos de alimentos

Leche y derivados: son los que ofrecen proteínas completas que contiene calcio que ayudan a la formación de huesos y dientes, donde se debe controlar el consumo excesivo de esos pues contiene alto porcentaje de grasas y sodio, donde se recomienda ingerir de 2 a 3 porciones durante el día, pues el cuerpo de los niños y niñas están en desarrollo.

Carne, pescados y huevos: en este grupo se incorpora a todas las carnes comestibles como aves o animales de crianza (vaca, cerdo, etcétera.), también el pescado y demás especies del mar son fuente primordial de hierro y zinc, se recomienda consumirlas de 2 a 3 porciones, principalmente se sugiere consumir por lo menos 2 veces a la semana el pescado pues es fuente de grasa omega3. (Setton, Fernandez, 2014), por lo tanto los alimentos que contienen proteínas deben ser consumidas equilibradamente pues un exceso conlleva a una acumulación de grasa que puede perjudicar al organismo.

Frutas y verduras: son fuentes de vitaminas (C, A, entre otras), minerales como el magnesio y potasio, se recomienda no añadir mucha azúcar ni sal en exceso, pueden ser ingeridas 2 a 3 porciones diarias.

Cereales: como maíz, cebada, arroz, trigo y sus derivados (harina y variedad de productos elaborados como el pan, pastas, galletas, etcétera.), son fuentes primordiales de hidrato de carbono y fibra, se recomienda ingerir de 6 a 11 porciones.

Azúcar y dulces: generan energía y son de un agradable sabor, no tiene sustancias nutritivas necesarias, se consideran alimentos complementarios que deberán consumirse con menor frecuencia.

Crecimiento, desarrollo y conducta alimentaria

En la etapa preescolar los niños y niñas pueden manipular diversos utensilios como tazas y vasos de una manera más eficiente y se sientan en la mesa para comer, varias ocasiones pierden el interés por alimentarse pero los padres de familia deberán promover la alimentación estimulando y compartiendo conjuntamente la mesa con un tiempo de 15 a 20 minutos. Los niños se muestran más atentos en circunstancias que se presenten durante su alimentación en especial con sus pares y adultos, en esta etapa empiezan a comprender como se come, que tipos de alimentación hay y las diversas situaciones donde se consumen alimentos de manera diferente.

Factores que influyen en la fomentación de hábitos alimentarios:

Factores individuales: Son aspectos genéticos, biológicos y demográficos.

Factores ambientales: El primordial factor es la familia que influye en los estilos de alimentación y la dotación y la disponibilidad de los alimentos. También influye su entorno académico donde pueden modificar su conducta alimentaria, en cuanto a nivel macro ambiental tenemos las políticas económicas, los medios, tecnología, entre otros. Estos niveles pueden ayudar o evitar la implementación de hábitos alimentarios adecuados donde se definirá su estado nutricional. (Setton, 2014), por ende la familia y el entorno se convierten en bases fundamentales del desarrollo de los niños y niñas.

Características de los niños de 3 años de edad.

Los niños realizan cambios en su desarrollo cognitivo donde presenta diversas particulares en el desarrollo emocional, las características de los infantes de 3 años de edad son:

- Utiliza los utensilios correctamente sin derramar al momento de alimentarse.
- Saltan con los pies juntos hasta 30 cm de altura.
- Pueden realizar diversas torres apilando cubos de 9 a 10.
- Inicia a expresar frases cortas incrementando su vocabulario a casi 1.000 palabras.
- Comprende diversas expresiones emocionales emitidas por entorno familiar y social.
- Reconoce e identifica algunos colores.
- Comienza a tener un sentido más claro del tiempo como el día y la noche.

- Es creativo e imaginario (Currículo de Educación Inicial 2014)

5.02. Descripción de la herramienta o metodología que propone como solución.

5.02.01. Metodología

Enfoque de la investigación

El actual proyecto se realizó considerando la metodología de Investigación, Desarrollo e Innovación (I+D+I), pues permite una investigación detallada de la vida de los infantes, con el objetivo de presentar temas que ayudan a mejorar la calidad nutritiva de los niños y niñas de 3 años de edad, generando un desarrollo integral, donde absorbe de mejor manera nuevos aprendizajes, a través de una dieta saludable, equilibrada y nutritiva que se debe adquirir diariamente, motivando al infante a llevar una dieta nutritiva, a través de la socialización y la utilización de la Guía Nutritiva los padres de familia podrán alimentar de mejor manera a sus hijos e hijas.

Contribuyendo así al desarrollo y crecimiento corporal de los niños y niñas, donde se evita dificultades futuras como enfermedades o problemas de aprendizaje que da apertura al fracaso escolar.

5.02.02 Métodos.

Método inductivo

Método que inicia a través de hipótesis para llegar a conclusiones generales, donde se pretende englobar diversos aspectos que conllevan el rol fundamental que ejercen los padres de familia en la nutrición infantil.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Método deductivo

Este método parte de leyes o argumentos donde se genera aspectos específicos en torno a una temática, se realiza un análisis y síntesis por medio de las reflexiones que se van generando sobre la problemática, a través de este método deducimos la importancia que tiene la familia en la vida nutritiva de los niños y niñas.

5.02.03 Técnica

La técnica que se utiliza en el proyecto es la Encuesta ya que es un medio factible, donde permite obtener datos concretos y reales de la problemática que se observa en el Guagua Centro "Gotitas de Colores". La encuesta consta de 10 preguntas con opción múltiple que ayuda a conocer el nivel de conocimiento que tiene los padres de familia sobre la importancia de la nutrición infantil en el desarrollo cognitivo.

La encuesta nos permite conocer una de las dificultades que tiene el Guagua Centro, y así poder brindar una solución con beneficio a los niños y niñas, generando su desarrollo integral a través de una Guía Nutritiva Saludable.

5.02.04 Participantes

Población

En el Guagua Centro "Gotitas de Colores" constan con 20 padres de familia con niños de 3 años de edad.

Muestra de estudio

Se aplicó la encuesta a 20 padres de familia

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

5.02.05 Análisis de interpretación de datos.

Tabulación de la encuesta, antes de la socialización de la Guía Nutritiva Saludable.

ENCUESTA

Objetivo: Identificar el grado de conocimiento que tienen los padres de familia sobre la nutrición que necesitan sus hijos e hijas para un desarrollo intelectual óptimo en su primera infancia.

Señor padre de familia conteste las siguientes preguntas con la mayor sinceridad. Lea detenidamente y marque con una X según su criterio.

1 ¿Conoce usted que es la nutrición equilibrada y saludable?

Tabla 5 Pregunta 1

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	8	40%
NO	12	60%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

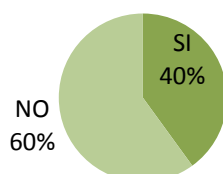


Figura 4 Valoración de la pregunta

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

De acuerdo con la encuesta realizada a 20 padres de familia el 40% conocen sobre el significado que tiene la nutrición infantil, mientras que el 60% desconoce totalmente sobre el concepto de la nutrición saludable y nutritiva, dando a entender que no poseen información necesaria del tema, perjudicando directamente al desarrollo y crecimiento de sus hijos e hijas.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

2 ¿Considera usted que la buena alimentación ayuda al desarrollo cognitivo?

Tabla 6 Valoración de la pregunta 2

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	11	55%
NO	9	45%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

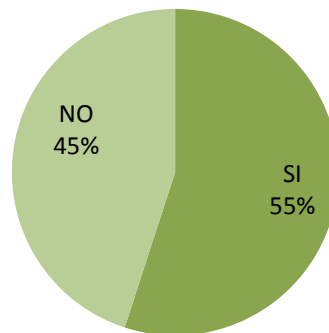


Figura 5 Pregunta 2

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Conforme a la encuesta realizada a los padres de familia el 55% asegura que la alimentación es fundamental para el desarrollo cognitivo, mientras que el 45% de padres de familia no comprende claramente de qué manera influye la nutrición en sus hijos pues no conocen el concepto de desarrollo cognitivo, ya que no poseen información clara y concisa de la temática.

3 ¿Conoce los alimentos nutritivos que necesita su hijo para adquirir de mejor manera el aprendizaje?

Tabla 7 Valoración de la pregunta 3

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	11	55%
NO	9	45%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

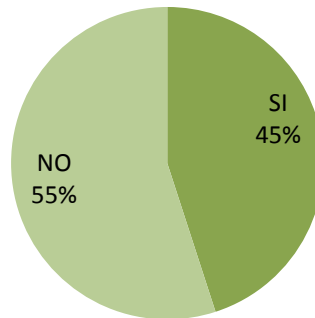


Figura 6 Pregunta 3

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Mediante la encuesta realizada el 45% de padres de familia conocen diversos alimentos ricos en nutrientes y proteínas que necesitan sus hijos para adquirir de mejor manera nuevos aprendizajes, en cambio el 55% de padres de familia no están claros sobre los alimentos que deben consumir sus hijos, donde da a entender que tienen gran desconocimiento de los alimentos nutritivos que necesitan sus hijos e hijas.

4 ¿Prepara alimentos saludables a sus hijos e hijas?

Tabla 8 Valoración de la pregunta 4

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SIEMPRE	10	50%
A VECES	6	30%
NUNCA	4	20%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

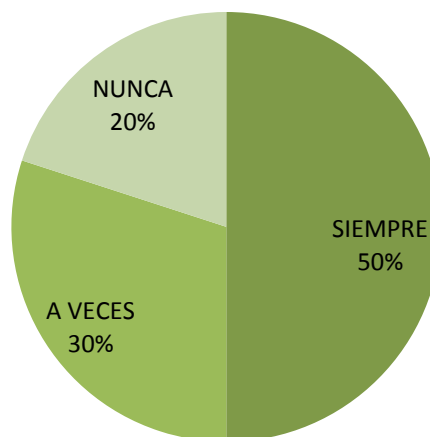


Figura 7 Pregunta 4

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada el 50% de padres de familia preparan siempre alimentos nutritivos para sus hijos, por el contrario el 30% elabora alimentos saludables a veces, puesto que no tiene el tiempo suficiente para elaborarlos, el 20% de padres nunca elaborar alimentos saludables debido a dificultades económicas que evitan una buena nutrición.

5 ¿Cree usted que la alimentación influye en el desenvolvimiento escolar de sus hijos e hijas?

Tabla 9 Valoración de la pregunta 5

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	12	60%
NO	8	40%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

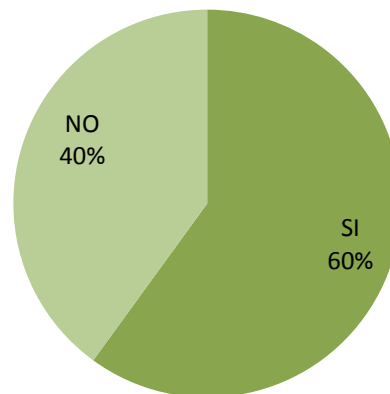


Figura 8 Pregunta 5

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Mediante la encuesta realizada antes de la socialización el 60% de padres de familia reconoce importante la alimentación en el desenvolvimiento escolar de sus hijos pues creen que el cuerpo bien nutrido tiene mayor facilidad para aprender, en cambio el 40% de padres de familia considera que para adquirir nuevos conocimientos el infante necesita concentrarse y dedicarse pues la alimentación es necesaria pero no fundamental según el criterio de los padres de familia.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

6 ¿Cree usted que las 5 comidas diarias ayudaría a mejorar la adquisición de nuevos aprendizajes a sus hijos e hijas?

Tabla 10 Valoración de la pregunta 6

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SIEMPRE	13	65%
A VECES	6	30%
NUNCA	1	5%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

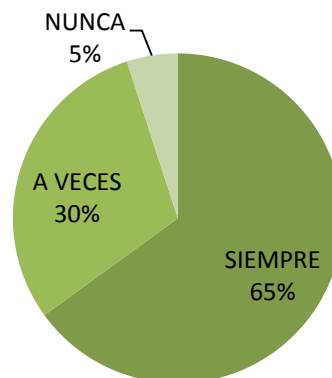


Figura 9 Pregunta 6

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Según la encuesta aplicada el 65% de padres reconocen como importante la ingesta de 5 comidas diarias ya que genera la energía necesaria para el desarrollo cognitivo, dando apertura a una mejor adquisición de aprendizajes. El 30% de padres de familia aseguran alimentar a sus hijos en varias ocasiones utilizando las 5 ingestas alimenticias puesto que no tiene tiempo ni recursos necesarios para alimentarse diariamente, por el contrario el 5% de padres de familia no tiene los recursos necesarios para ingerir las 5 comidas diarias en sus hijos e hijas.

7 ¿Cree usted que la alimentación nutritiva ayuda a evitar enfermedades?

Tabla 11 Valoración de la pregunta 7

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	14	70%
NO	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

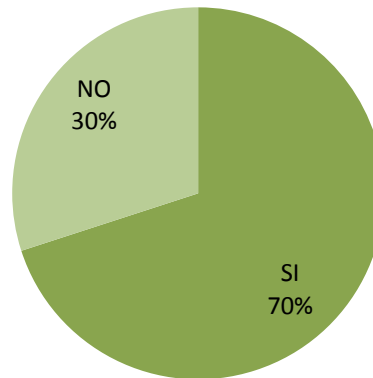


Figura 10 Pregunta 7

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Mediante la encuesta realizada el 70% de padres de familia reconocen como importante la nutrición ya que crea defensas inmunológicas que ayudan a adquirir enfermedades en los infantes por el contrario el 30% manifiesta que la alimentación no ayuda evitar enfermedades puesto que no tienen vitaminas necesarias para evitar una enfermedad.

8 ¿Ayudaría a su hijo a promover el hábito de alimentarse de manera saludable?

Tabla 12 Valoración de la pregunta 8

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	15	75%
NO	5	25%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

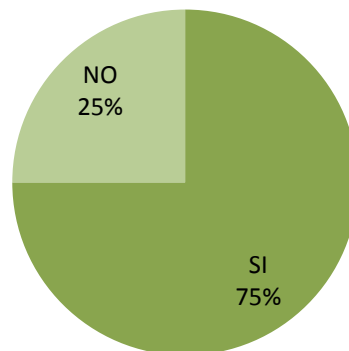


Figura 11 Pregunta 8

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Según la encuesta aplicada a los padres de familia el 75% tiene interés en promover la alimentación saludable en sus hijos e hijas puesto que dirigen a los infantes en mantener una vida saludable en la infancia, por el contrario el 25% de padres no muestran interés en promover la alimentación saludable en sus hijos ya que no cuenta con el tiempo ni el recurso para realizarlo dentro del hogar.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

9 ¿Está dispuesta a practicar hábitos de alimentación nutritiva conjuntamente con sus hijos e hijas?

Tabla 13 Valoración de la pregunta 9

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	17	85%
NO	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

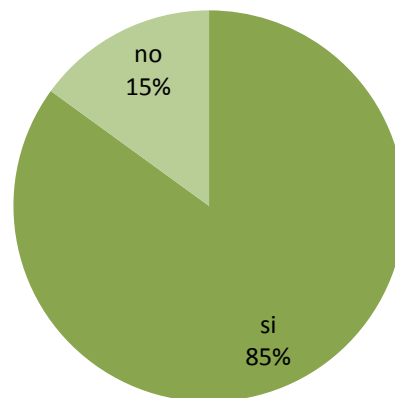


Figura 12 Pregunta 9

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada a los padres de familia el 85% está dispuesto en fomentar el hábito alimenticio en sus hijos pues ayuda a mejorar su vida y desarrollo intelectual, por el contrario el 15% no está interesado en fomentar hábitos pues recalcan que no tiene tiempo necesario para compartirlo con sus hijos.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

10 ¿Le gustaría tener una Guía de recetas nutritivas y saludables para preparar a sus hijos e hijas?

Tabla 14 Valoración de la pregunta 10

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

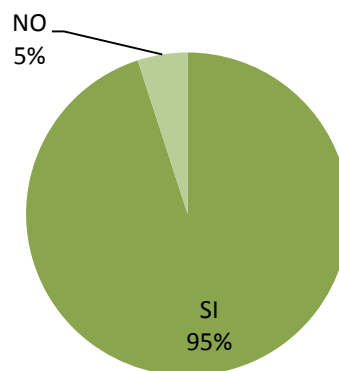


Figura 13 Pregunta 10

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis:

Acorde a la encuesta aplicada 20 padres de familia el 95% de padres están interesados en adquirir una guía nutritiva saludable que brinde recetas fáciles y con bajo presupuesto ya que ayudaría a mejorar la dieta de sus hijos e hijas, por el contrario el 5% de padres de familia no muestran interés a la guía debido a dificultades económicas.

Tabulación de la encuesta, después de la socialización de la Guía Nutritiva Saludable.

ENCUESTA

Objetivo: *Identificar el grado de conocimiento que tienen los padres de familia sobre la nutrición que necesitan sus hijos e hijas para un desarrollo intelectual óptimo en su primera infancia.*

Señor padre de familia conteste las siguientes preguntas con la mayor sinceridad. Lea detenidamente y marque con una X según su criterio.

1 ¿Conoce usted que es la nutrición equilibrada y saludable?

Tabla 15 Valoración de la pregunta 1

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

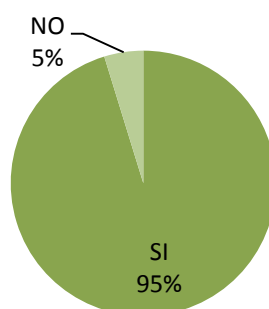


Figura 14 Pregunta 1

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

De acuerdo con la encuesta realizada a 20 padres de después de la socialización el 95% conoce claramente el significado de la nutrición saludable, por lo contrario solamente el 5% de padres de familia aún no tiene claro el concepto de nutrición.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

2 ¿Considera usted que la buena alimentación ayuda al desarrollo cognitivo?

Tabla 16 Valoración de la pregunta 2

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	20	100%
NO	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

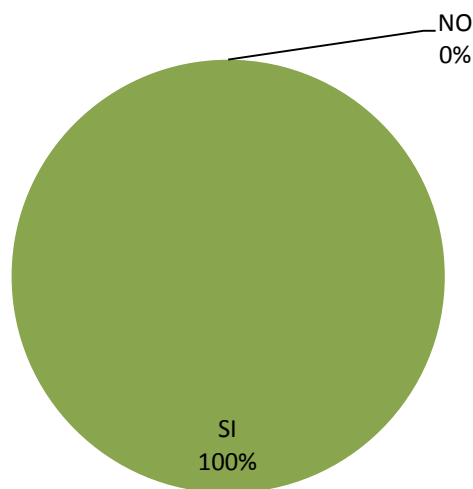


Figura 15 Pregunta 2

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Conforme a la encuesta realizada a los padres de familia después de la socialización el 100% considera fundamental e importante la buena alimentación en el desarrollo cognitivo.

3 ¿Conoce los alimentos nutritivos que necesita su hijo para adquirir de mejor manera el aprendizaje?

Tabla 17 Valoración de la pregunta 3

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

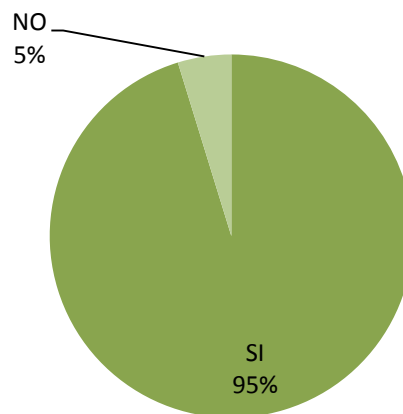


Figura 16 Pregunta 3

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Mediante la encuesta realizada después de la socialización el 95% de padres de familia conoce los diversos alimentos que necesitan sus hijos para adquirir de mejor manera el aprendizaje por lo contrario el 5% de padres de familia todavía no tienen claro las necesidades que poseen sus hijos e hijas.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

4 ¿Prepara alimentos saludables a sus hijos e hijas?

Tabla 18 Valoración de la pregunta 4

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SIEMPRE	19	95%%
A VECES	1	5%
NUNCA	-	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

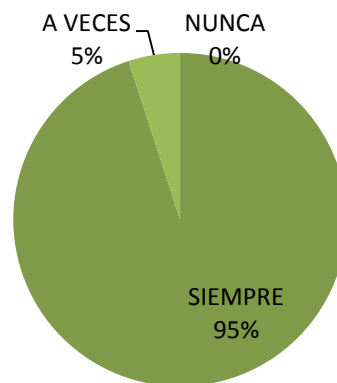


Figura 17 Pregunta 4

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada a los 20 padres de familia después de la socialización el 95% de los padres de familia preparan alimentos ricos en nutrientes es decir alimentos saludables, por otra parte el 5% de padres de familia no preparan alimentos nutritivos para sus hijos e hijas.

- 5 ¿Cree usted que la alimentación influye en el desenvolvimiento escolar de sus hijos e hijas?

Tabla 19 Valoración de la pregunta 5

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

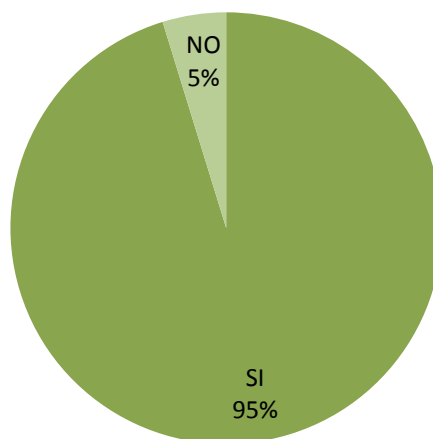


Figura 18 Pregunta 5

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Mediante la encuesta realizada des pues de la socialización nos muestra que el 95% de padres de familia afirman que la alimentación es fundamental para el desarrollo intelectual en su infancia mientras que el 5% todavía tiene dificultades para la comprensión de la nutrición infantil y su influencia.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

6 ¿Cree usted que las 5 comidas diarias ayudaría a mejorar la adquisición de nuevos aprendizajes a sus hijos e hijas?

Tabla 20 Valoración de la pregunta 6

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SIEMPRE	20	100%
A VECES	-	0%
NUNCA	-	0%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

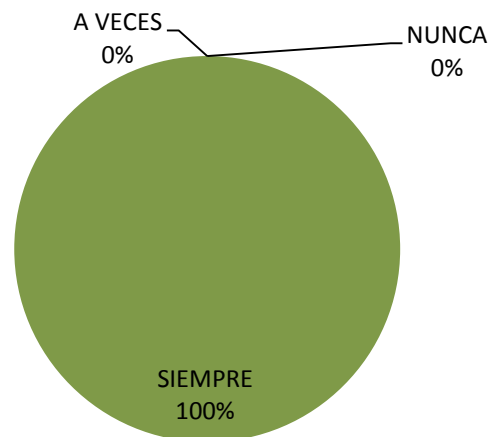


Figura 19 Pregunta 6

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Según la encuesta aplicada después de la socialización el 100% de padres de familia consideran importante la administración de 5 ingestas alimenticias para el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas ya que ayudara a mejorar la adquisición de conocimientos.

7 ¿Cree usted que la alimentación nutritiva ayuda a evitar enfermedades?

Tabla 21 Valoración de la pregunta 7

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

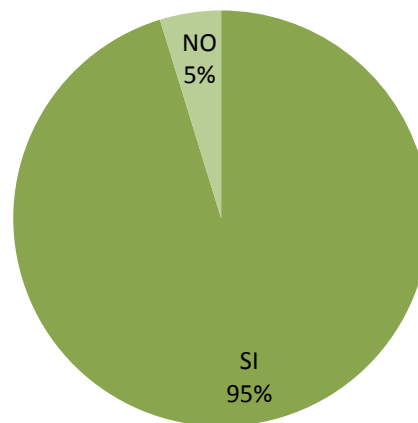


Figura 20 Pregunta 7

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Mediante la encuesta realizada a 20 padres de familia el 95% afirma evitar enfermedades si mantiene una alimentación saludable ya que genera un amplio sistema inmunológico, por el contrario el 5% no considera fundamental a la nutrición saludable como un sistema inmunológico para sus niños y niñas.

8 ¿Ayudaría a su hijo a promover el hábito de alimentarse de manera saludable?

Tabla 22 Valoración de la pregunta 8

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

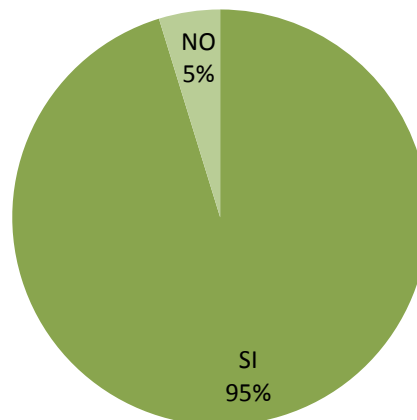


Figura 21 Pregunta 8

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

Según la encuesta aplicada a los padres de familia el 95% de padres de familia está dispuesto a fomentar los hábitos alimenticios ya que sería un espacio afectivo para la familia. El 5% no cuenta con el tiempo suficiente para la fomentación de hábitos.

9 ¿Está dispuesta a practicar hábitos de alimentación nutritiva conjuntamente con sus hijos e hijas?

Tabla 23 Valoración de la pregunta 9

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	19	95%
NO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

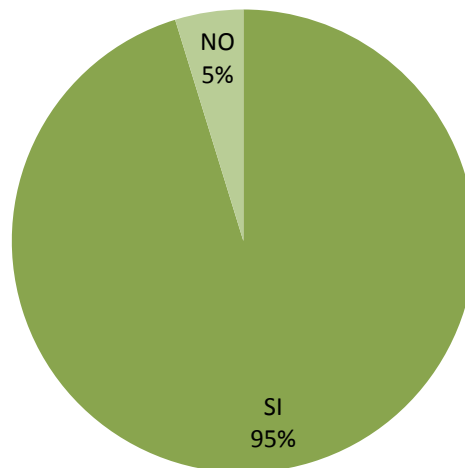


Figura 22 Pregunta 9

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis

De acuerdo a la encuesta realizada a 20 padres de familia después de la socialización el 95% participa activamente, afectivamente y conjuntamente con sus hijos la fomentación de hábitos alimenticios saludables. El 5% no tiene el tiempo necesario para fomentar hábitos conjuntamente con su familia.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

10 ¿Le ayudó tener una Guía de recetas nutritivas y saludables para preparar a sus hijos e hijas?

Tabla 24 Valoración de la pregunta 10

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	20	100%
NO	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

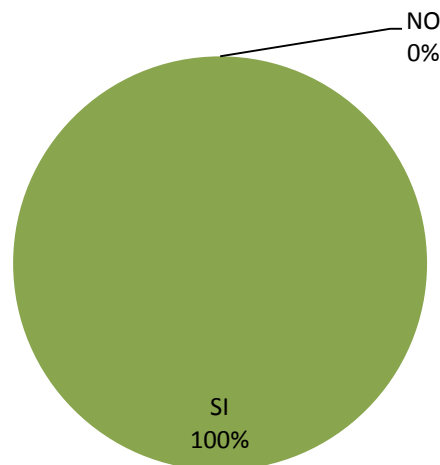


Figura 23 Pregunta 10

Fuente: Encuesta dirigida a padres de familia

Elaborado por: Espinoza Carmen

Análisis:

Acorde a la encuesta aplicada 20 padres de familia después de la socialización el 100% de padres de familia considera útil y de fácil acceso a las diversas recetas que le proporciona la Guía siendo así un apoyo fundamental en la dieta de sus hijos e hijas.

5.03 Formulación del proceso de Aplicación de la guía

5.03.01 Taller de socialización

1.- Invitación entregada a padres de familia que participaran en la socialización de la Guía Nutritiva Saludable.

Invitación realizada para padres de familia de los niños de 3 años de edad, que se va a realizar el 30 de Junio del 2017 alas 7:00am en el Guagua Centro “Gotitas de Colores”, donde se compartirá información básica sobre la alimentación infantil.

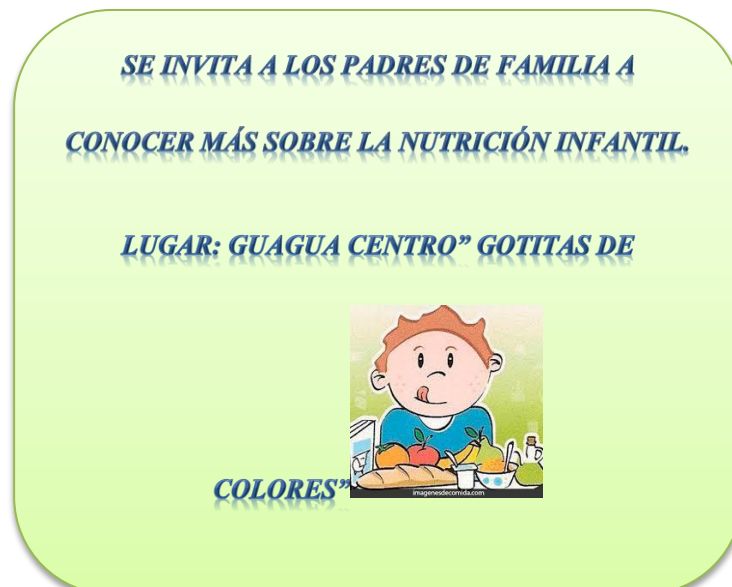


Figura 24 Invitación
Elaborada por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

2.- Saludo y bienvenida a los participantes.

Bienvenida a todos los padres de familia por la asistencia y puntualidad a la socialización, presentación de la alumna y explicación del tema que se va a presentar.



Figura 25 Fotografía
Elaborado por: Espinoza Carmen

3.- Dinámica de inicio

Nombre de la dinámica: Cojo el Mao

Objetivo de la dinámica: La integración y participación activa de los padres de familia en la socialización.

La dinámica consiste en realizar diversos de cintura haciendo pasar el “Mao” por el cuerpo realizando diversas acciones como coger, morder, masticar y digerir.



Figura 26 Fotografía Panorámica
Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

4.- Objetivos:

Objetivo General:

Elaboración de la Guía Nutritiva Saludable como apoyo a los padres de familia para mejorar la dieta dentro y fuera del hogar.

Objetivos específicos:

- Explicar las ventajas que conlleva una alimentación nutritiva en la infancia.
- Proponer cambios nutritivos dentro del hogar
- Elaborar diversas recetas nutritivas conjuntamente con los padres de familia.



Figura 27 Fotografía
Elaborado por: Espinoza Carmen

5.- Exposición del tema:

Como instrumento de apoyo se utilizó diapositivas para la socialización donde se planteó los siguientes puntos:

- El padre es el primer profesor de los hijos
- ¿Qué es el desarrollo intelectual?
- La nutrición y la participación de los padres de familia.
- La pirámide alimenticia y las ingestas, porciones que debe consumir el infante.
- Elaboración de varias recetas nutritivas conjuntamente con los padres de familia.
- Presentación de la Guía Nutritiva Saludable

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

- Análisis y conclusiones.



Figura 28 Nutrición
Elaborado por: Espinoza Carmen

6.- Dinámica final:

Nombre de la dinámica: el globo

La dinámica se trata de decir frases que se relacionen con el tema tratado.

Agradecimiento y despedida:

Se agradece a todos los padres de familia por la colaboración y disposición de tiempo para asistir a la socialización.

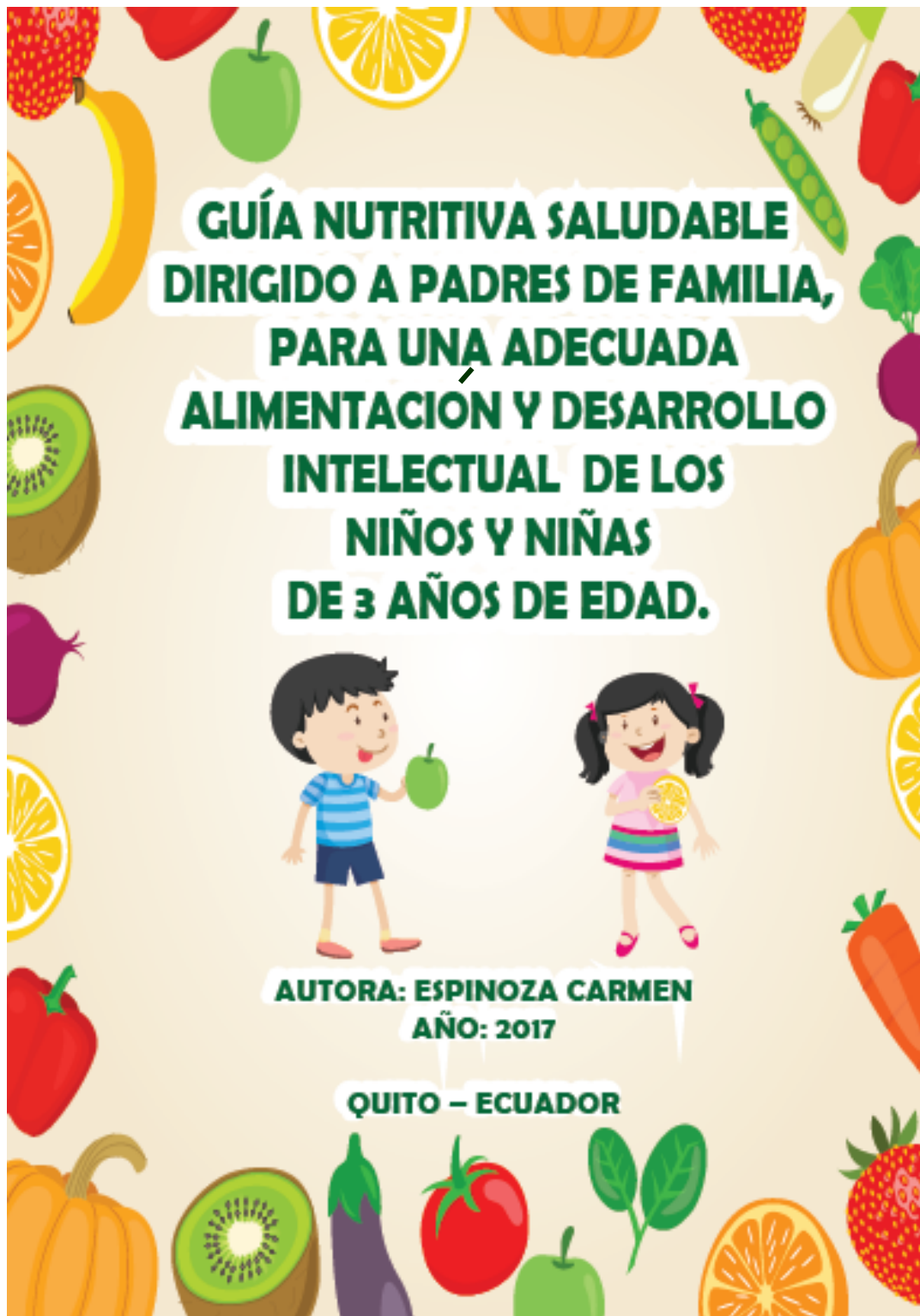
Refrigerio

Evaluación:

Las encuestas que se aplican a los padres de familia son las mismas que se les otorgo al inicio, donde podrá observar el nivel de comprensión después de resocialización.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

5.04. Propuesta



Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

INDICE DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN.....	102
OBJETIVOS.....	103
SUGERENCIAS A PADRES DE FAMILIA.....	104
Receta 1 LOCRO DE ACELGA CON QUESO	113
Receta 2 CREMA DE ARVEJA Y ZANAHORIA	114
Receta 3 ESTOFADO DE ATÚN CON FRÉJOL Y ARROZ	115
Receta 4 SOPA DE SARDINA	116
Receta 5 PASTEL DE CHOCLO	117
Receta 6 ENSALADA DE POLLO CON VERDURAS	118
Receta 7 ESTOFADO DE CARNE	119
Receta 8 GALLETAS	120
Receta 9 PASTEL DE NARANJA	121
Receta 10 BOLAS DE QUESO Y CARNE PICADA.....	122
Receta 11 ENSALADA FRÍA CON VERDURAS	123
Receta 12 COLADA DULCE DE ZAPALLO	124
Receta 13 COLADA DE SOYA	125
Receta 14 EMPANADAS DE SOYA.....	126
Receta 15 TORTILLA CON VERDURAS	127

INTRODUCCIÓN

La presente Guía Nutritiva tiene como finalidad brindar a los padres y madres de familia la información y la descripción de varios alimentos que ayudan y benefician el desarrollo intelectual de los niños y niñas en la primera infancia, pues se conoce como una etapa primordial donde los niños adquirieran de mejor manera nuevos aprendizajes. Es importante resaltar que los padres de familia son los encargados de fortalecer en los niños y niñas el hábito de alimentarse bien ingiriendo alimentos ricos en nutrientes y proteínas y establecer periodos adecuados para alimentarse y compartir en familia.

Los alimentos saludables que contienen nutrientes, vitaminas y proteínas ayudan a adquirir defensas inmunológicas, que protegen a los infantes de enfermedades como la desnutrición, anemia, gastritis, entre otras, impidiendo que crezcan y se desarrollen normalmente, retrasando el desarrollo intelectual de los niños y niñas.



OBJETIVOS

Objetivo general:

Concientizar sobre la importancia y la necesidad de una buena alimentación en la niñez, para un desarrollo intelectual adecuado de los niños y niñas

Objetivos específicos:

- *Conocer los diversos alimentos que necesitan los niños y niñas para un buen desarrollo.*
- *Preparar alimentos saludables que ayuden y beneficien al desarrollo intelectual de los infantes.*
- *Desarrollar varias técnicas que ayuden a inculcar el hábito de alimentarse bien.*



Sugerencias A Los Padres De Familia

- *Participar de manera activa en las diversas actividades planteadas generando un ambiente armonioso y de confianza con la familia.*
- *Recalcar a los niños y niñas la importancia y beneficio que conlleva una buena alimentación.*
- *Proporcionar el tiempo necesario a los niños y niñas al momento de alimentarse.*

Unidad 1



Marco

Teórico



Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.



Elaborado por: Espinoza Carmen



Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

¿CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESENVOLVIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS?



CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE TRES AÑOS DE EDAD

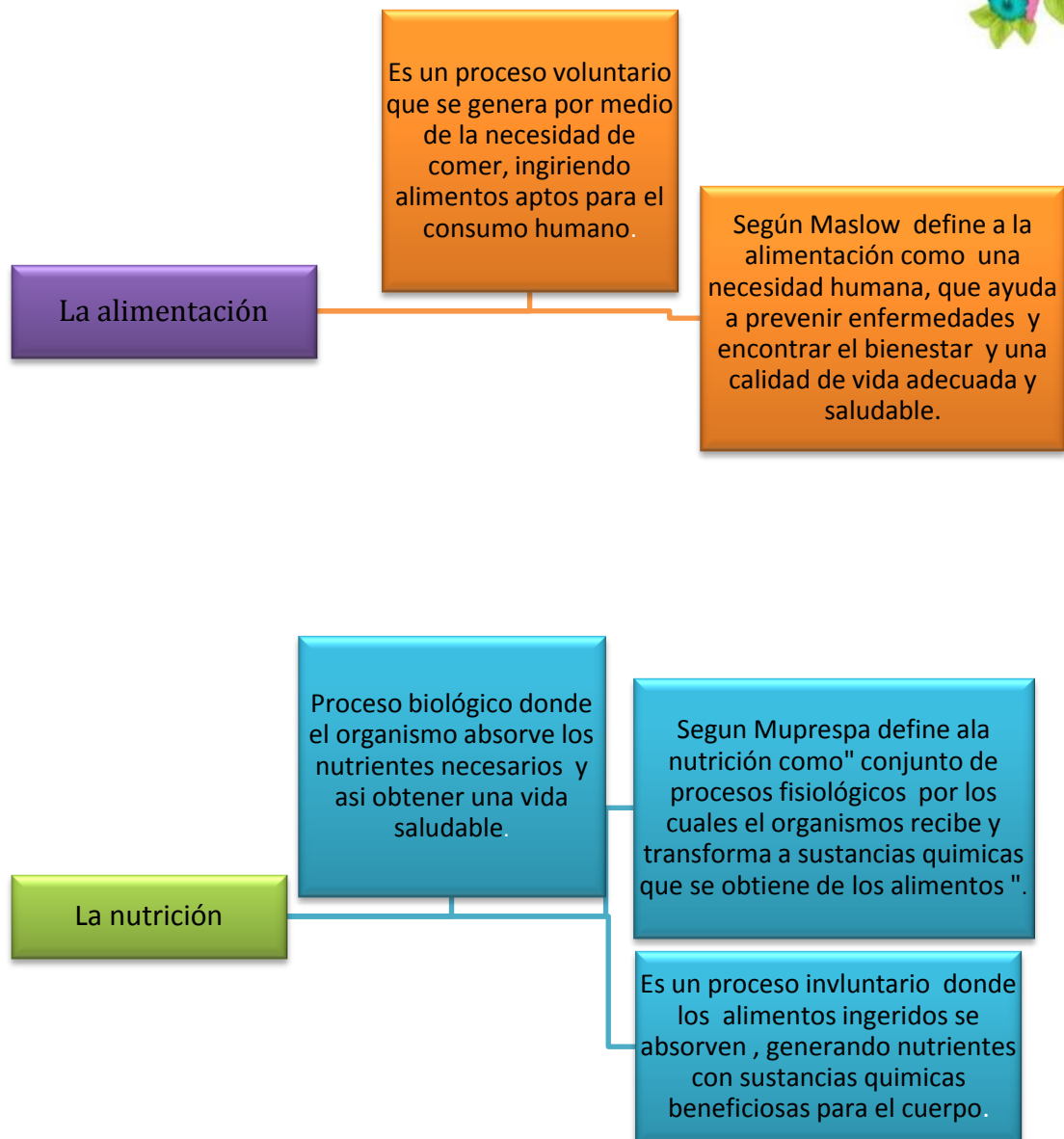


Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN

DIFERENCIAS

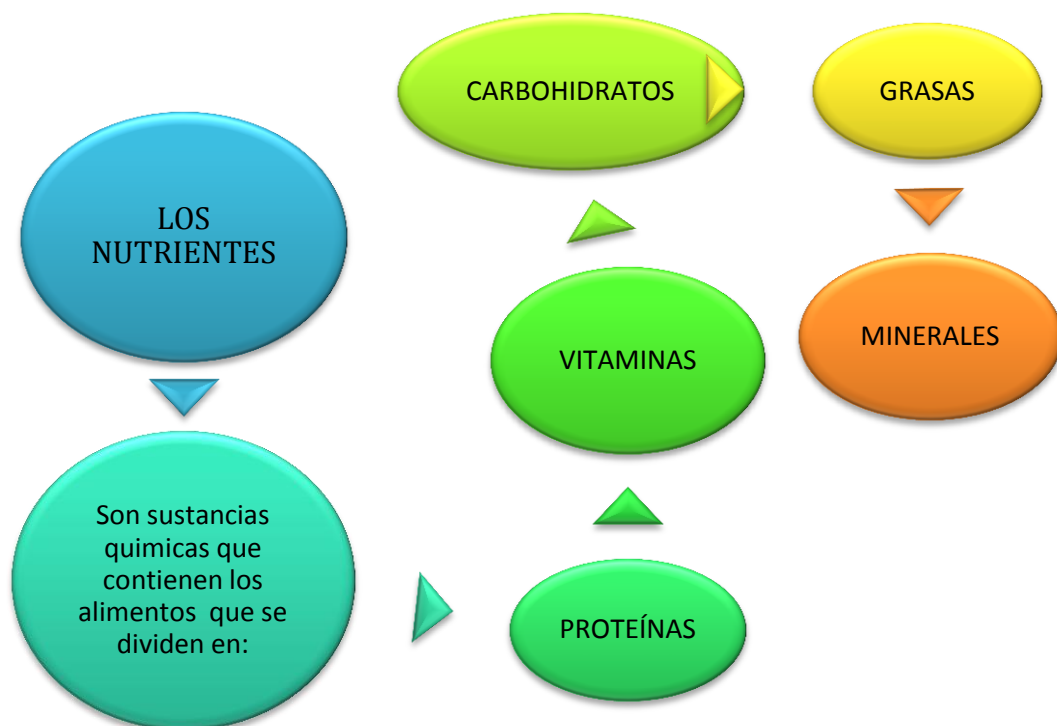


Fuente: (Muprespa, 2017)

Figura 3. Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

DIVISIÓN DE LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS



Elaborado por: Espinoza Carmen



ENFERMEDADES CAUSADAS POR UNA MALA ALIMENTACIÓN

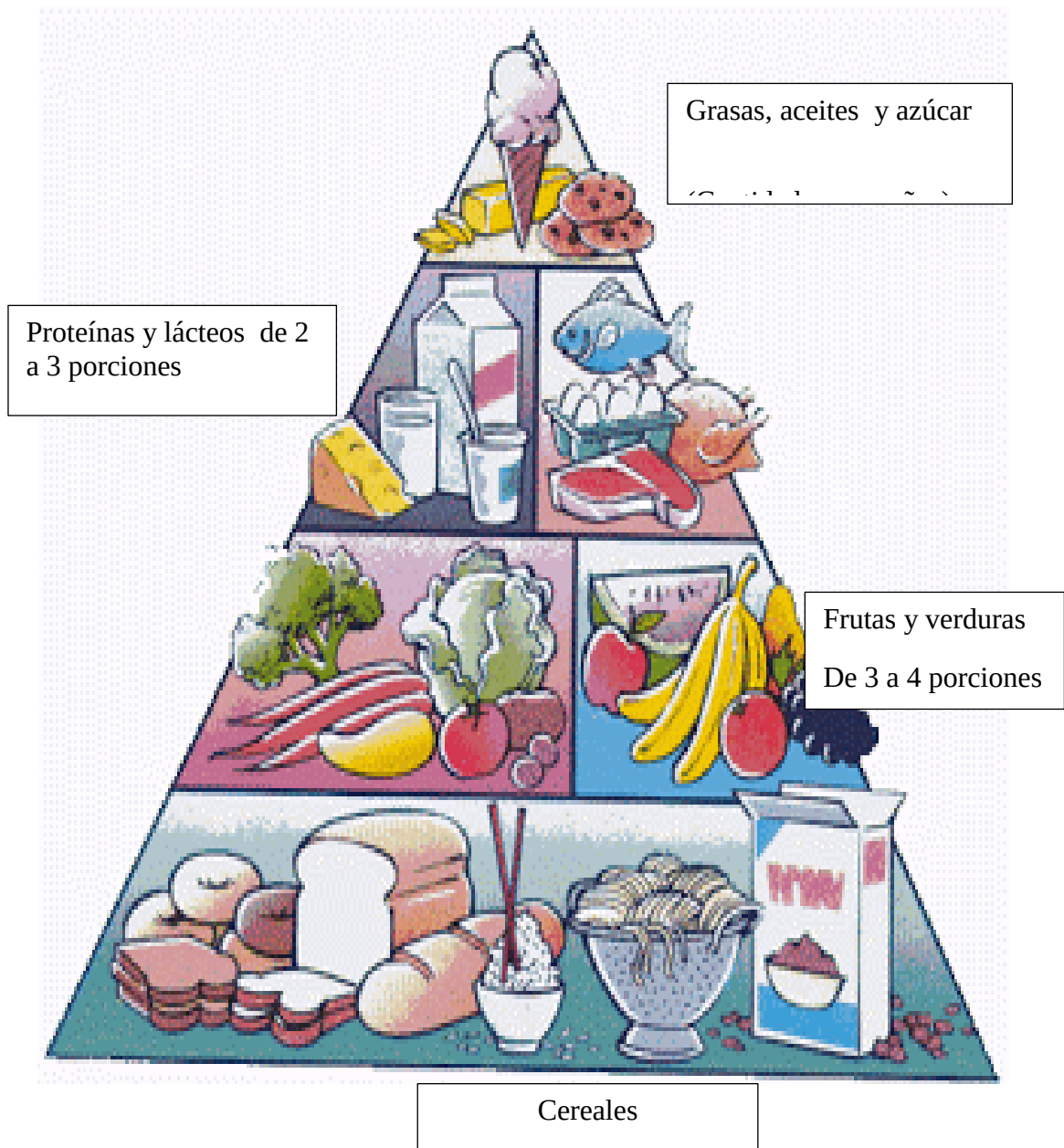


Figura 4
Elaborado por: Espinoza Carmen



Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

PIRÁMIDE ALIMENTICIA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD



Fuente: Documento en línea. Disponible: <http://dulcineainfantil.blogspot.com/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Unidad 2

Grupos



alimenticios



Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Los lácteos

(leche y sus derivados)



¿Qué son los lácteos?

Son alimentos que ofrecen proteínas completas que contiene calcio que ayudan a la formación de huesos y dientes, donde se debe controlar el consumo excesivo de esos pues contiene alto porcentaje de grasas y sodio, donde se recomienda ingerir de 2 a 3 porciones durante el día, pues el cuerpo de los niños y niñas están en desarrollo.

Derivados de la leche

- Queso
- Mantequilla
- Yogurt
- Crema de leche
- Manjar



Fuente: <http://www.matices.org/2014/01/08/la-alimentacion-un-acto-de-responsabilidad-con-nosotros-mismos/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Importancia del calcio en la alimentación de los niños y niñas

Es el quinto elemento corporal en cuanto a cantidades se refieren pues contiene un 99% en los huesos, las cuales se necesitan para la formación y mantenimiento del esqueleto y los dientes por lo tanto es necesario para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas siendo primordial para la integridad funcional del sistema nervioso y muscular, la mitad del calcio se encuentra fisiológicamente activa bajo el control hormonal.

En lo que concierne a Bueno (2007)

“La cantidad de calcio de un niño y un adulto son diferentes pues el infante tiene 30 gr y el adulto 1.200gr, de ahí la importancia de la formación de la matriz ósea en la niñez. Se recomienda consumir 800mg, desde el primer año de vida hasta los 10 años”.



Fuente: <https://segundaplenitud.wordpress.com/2012/11/29/habitos-saludables-2/images-nina-comiendo-yogurt/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

¿Qué es la leche?

Es una importante fuentes de calcio que se debe incorporar en la dieta es un factor clave que asegura un buen desarrollo óseo y desarrollo dental, siendo necesario una ingesta adecuada.

Leches fermentadas

Existen gran variedad de leches fermentadas entre las cuales se establecen se establecen diversos microorganismos que utilizan para su preparación, los más comunes son los yogures que son considerados beneficiosos para la salud.

Quesos

Es un alimento muy antiguo, donde es elaborado por diversos procedimientos, en los cultivos fermentadores, existen variedad de quesos que se clasifican según su contenido en humedad y maduración.



Fuente: <http://www.faba.org.ar/fabainforma/473/Actualidad.htm>

PROTEÍNAS

Carnes, pescados, huevos, etcétera.



Fuente: <http://www.hacemosvidasana.com/category/alimentos/carnes-y-pescados/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

¿Qué son las carnes, pescados y huevos?

En este grupo se incorpora a todas las carnes comestibles como aves o animales de crianza (vaca, cerdo, etc.). También el pescado y demás especies del mar son fuente primordial de hierro y cinc se recomienda consumirlas de 2 a 3 porciones, principalmente se sugiere consumir por lo menos 2 veces a la semana el pescado pues es fuente de grasa omega3. Por lo tanto son alimentos ricos en proteínas que deben ser ingeridas por los niños y niñas de 3 años de edad pues están en la etapa de desarrollo.

Las carnes es un tejido muscular de una animal utilizado para satisfacer las necesidades alimenticias de los seres humanos, el pescado es un animal marino rico en nutrientes que ayuda a mejorar el sistema intelectual de los niños y niñas.

Proteínas:

- Salchichas
- Huevos
- Jamón
- Carne de cerdo
- Carne blanca(pollo)
- Carne de res
- Sardina, atún
- Mariscos



Fuente: <http://www.aquafeed.co/elija-su-pescado/>

Frutas y verduras



Fuente: <http://www.menshealthlatam.com/nutricion/15/11/3/recomendaciones-comer-mas-frutas-verduras/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Frutas

Es el conjunto de frutos que se obtiene de una cosecha, en el campo o diversos lugares que se encuentran asociados con la agricultura, las frutas son esenciales en la dieta nutritiva pues contiene azúcar natural siendo ricas en vitaminas y minerales.

Se recomienda ingerir de 2 a 3 porciones.



<http://www.comunidadfitnessecuador.com/propiedades-para-la-salud-de-las-frutillas/>

Se recomienda realizar diversidad de jugos para evitar el cansancio de los niños al masticar la fruta. Siendo la mejor forma de cumplir las porciones anheladas para nuestros niños y niñas.

Verduras

Son vegetales que contiene alto porcentaje de nutrientes por lo que debería incluirse por lo menos 2 veces al día donde se los puede ingerir crudos o cocidos, en muchas ocasiones utilizan el tallo, la raíz y las hojas de los vegetales para alimento humano.

Se recomienda ingerir de ingerir de 2 a 3 porciones, mediante sopas o variedad de ensaladas.

Cereales



Fuente: <https://www.diabetesbienestarysalud.com/2015/05/cereales-con-menos-de-100-calorias/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

¿Qué son los cereales?

Los cereales son obtenidos a través de granos o semillas que son imprescindibles para la alimentación humana y de algunos animales en especial de los ganados, entre las especies que se destacan son:

- El trigo
- Avena
- Arroz
- Centeno
- Sorgo
- Mijo
- Maíz

De acuerdo a Ucha (2012), “Se pueden degustar en diversas presentaciones como el pan, pastas, harina, donde debemos recalcar que el procesamiento de las semillas le quitan un pequeño valor nutricional”. Es decir que disminuyen sus nutrientes, por esa razón es recomendado ingerir de 6 a 11 porciones.



Fuente: <https://mx.depositphotos.com/118293834/stock-photo-boy-eating-cereal.html>

AZÚCAR Y DULCES

Generan energía y son de un agradable sabor, no tiene sustancias nutritivas necesarias, se consideran alimentos complementarios que deberán consumirse con menor frecuencia.

Es recomendable ingerir en pocas porciones ya que el excesivo consumo de estos podrá causar problemas bucales.

Azúcar como:

- Chocolates
- Helados
- Caramelos
- Pasteles, entre otros.



Fuente: <http://www.nutrineira.com/2012/10/los-ninos-que-pueden-resistirse-los.html>

Unidad 3

Recetas



nutritivas



Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 1 LOCRO DE ACELGA CON QUESO

Ingredientes:

- 6 hojas Acelga
- 6 Papas
- 1 Zanahoria
- Cebolla blanca
- Leche
- Queso , ajo y sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

Realizar un refrito con la cebolla, el ajo y la sal, Pasar a añadir en el agua , poner las papas peladas y cortadas en cuadritos en la olla, dejar hervir por dos minutos y agregar la acelga, dejar hervir hasta que este blanda.

Al momento de servir poner queso cortado en cuadritos u rallado.

Beneficio de la Acelga:

Se destaca por tener altos contenidos de agua.

La acelga es una verdura que ayuda a la generación de glóbulos rojos, proporcionando anticuerpos en los infantes.



Fuente: <http://www.opinion.com.bo/opinion/salud/2014/0102/suplementos.php?id=2514>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 2 CREMA DE ARVEJA Y ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 libra de arveja seca
- 1 zanahoria
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de aceite
- Ajo y sal al gusto

Preparación:

Poner a remojar la arveja un día antes de la preparación.

Realizar un refrito con la cebolla y el ajo .

Pele y lave la zanahoria y licue conjuntamente con la arveja poniendo la leche.

Agregar en el agua y poner el refrito realizado anteriormente, dejar hervir .

Sirvalo acompañado de maiz canguil

Beneficio de la arveja seca:

La arveja es una verdura rico en proteínas y carbohidratos que ayudan al infante a tener una mejor digestión intestinal, y elimina grasas saturadas otorgándole energía para realizar diversas actividades.



Fuente: <http://www.lamayorista.com.co/recetas/sopa-de-arveja-seca-partida-campesina>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 3 ESTOFADO DE ATÚN CON FRÉJOL Y ARROZ

Ingredientes:

- ½ Libra de frejol seco
- 1 lata mediana de atún
- 2 zanahorias amarillas
- 1 cebolla paiteña
- 3 cucharadas de aceite
- Pimiento verde, ajo y sal al gusto

Preparación:

Escoja, lave y remoje el frejol la noche anterior a la preparación. En la mañana escurra bien los granos, bote el agua de remojo y cocinelos.

Sancoche en aceite, a fuego lento, la cebolla paiteña, la zanahoria y los condimentos naturales. Cuando el refrito esté listo, añada dos tazas de agua hirviendo, el frejol y el atún. Cocine el estofado solo algunos minutos más y sirvalos acompañado de una porción de arroz.

Beneficios del atún:

El omega 3 que se encuentra en el atún puede ayudar a prevenir problemas cardíacos, problemas de asma y diversas dificultades que se presentan durante el desarrollo de los niños y niñas.

El atún enlatado tiene alto nivel de proteínas y que por naturaleza tiene un nivel bajo de calorías y grasa, evitando en los niños y niñas el colesterol.



Fuente: <https://es.pinterest.com/pin/290271138468524197/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 4 SOPA DE SARDINA

Ingredientes:

- 1 lata mediana de sardina en salsa de tomate
- ½ libra de fideo
- 3 libras de papas
- 1 zanahoria amarilla
- 2 cebollas paiteñas
- 6 cucharadas de aceite
- Cebolla blanca, ajo, pimienta verde y sal al gusto.

Preparación:

Desmenuce la sardina en su salsa, pele y quite la zanahoria y la cebolla, sancoche estos ingredientes en aceite y a fuego lento con los otros condimentos naturales. Cuando el refrito este listo, agregue doce tazas de agua hirviendo, las papas picadas y el fideo. Cocine hasta que las papas estén blandas. Retire la sopa del fuego.

Beneficios de la sardina:

La sardina es un pescado que contiene alto nivel de proteínas y minerales donde sobresale el fósforo que ayuda al infante a fortalecer su desarrollo intelectual, obteniendo un alto contenido de nutrientes en el organismo.



Fuente: http://cocina.facilísimo.com/blogs/recetas-primeros/sopa-de-cabeza-de-pescado-con-camarones_818537.html

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 5 PASTEL DE CHOCLO

Ingredientes:

- 10 choclos
- $\frac{1}{2}$ queso
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- Mantequilla
- Sal y azúcar

Preparación:

Lavar y desgranar los choclos, poner en la licuadora conjuntamente con la $\frac{1}{2}$ taza de leche pues el choclo tiene su jugo natural. Agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y una pizca de azúcar y licuar.

Untar en un molde la mantequilla para evitar que se pegue la masa.

Poner la masa licuada y poner a hornear por 20 minutos, observar si ya esta cocido intrduciendo un cuchillo.

Beneficios del choclo:

El choclo es un vegetal que ayuda al infante a evitar problemas en la columna y a su metabolismo pues contiene vitaminas y proteínas.

También ayuda al control intestinal y previene enfermedades cardíacas.



Fuente: <http://www.doncucharon.com/receta-de-cocina/legumbres/pastel-de-choclo/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 6 ENSALADA DE POLLO CON VERDURAS

Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo
- 1 Brocoli
- 2 Zanahoria
- 1 libra arveja
- Pimieno verde
- Mayonesa

Preparación:

Lavar y cocinar la pechuga de pollo añadiendole $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

Pelar , cortar en cuadritos la zanahoria. El brócoli lavarlo muy bien.

Picar el pimiento en cuadritos. Cocinar las arvejas primero conjuntamente con la zanahoria ya que son las mas duras. Poner a hervir agua con una pizca de sal, poner el brócoli, una vez que hierve apagar pues si se cocina demasiado perderá sus nutrientes. Mezclar todo con mayonesa en un envase añadiendo tiras de la pechuga de pollo. Se puede servir con una porcion de arroz.

Beneficios del pollo:

Es una fuente de proteínas que ayudan al crecimiento y desarrollo de los músculos, huesos y órganos, ademas de ser un alimento de suave sabor y textura.



Fuente: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/carnes/201104/cazuela-provenzal-pollo-verduras-2397.html>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 7 ESTOFADO DE CARNE

Ingredientes:

- 6 papas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla paiteña
- 1 libra de carne de res
- 8 tazas de agua.
- Sal y ajo al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

Realizamos un refrito con la cebolla paiteña y los demás condimentos naturales.

Pelamos las papas, zanahoria y las cortamos en cuadritos, agregamos en el refrito conjuntamente con la carne cortada. Agregar el agua y tapar la olla y dejar hervir a fuego lento por 30 minutos revisando periódicamente el agua, se puede acompañar con una porción de arroz.

Beneficios de la carne:

Este alimento debería consumirse por lo menos 5 veces por semana pues contiene gran calidad de proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.



Fuente: <http://rincon-marus.blogspot.com/2010/10/estofado-de-carne.html>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 8 GALLETAS

Ingredientes:

- 1 libra de harina de trigo
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharadita de azúcar
- Mantequilla
- Aceite

Preparación:

Untar una bandeja con aceite. Calentar el horno a una temperatura de 180°C, durante 10 minutos. Poner en un recipiente hondo la harina trigo, harina de maíz y la azúcar y mezclar bien. Poner la mantequilla en la mezcla realizada, amasar durante 1 minuto.

Estirar la masa con un rodillo en una mesa previamente peneada con harina para que no se pegue. Realizar las galletas con un grosor de 5 milímetros y colocar en las bandejas aceitadas. Hornear de 10m a 12 minutos donde se verán ligeramente doradas, puedes acompañar con un vaso de leche.

Beneficios de la harina de trigo:

Es un alimento rico en proteínas la cual aporta una buena cantidad de fibra además de contener diversas vitaminas que ayudan y otorgan energía a los niños y niñas.



Fuente: <http://www.bio-darma.com/galletas-avena-y-almendra-con-trigo/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 9 PASTEL DE NARANJA

Ingredientes:

- tazas de harina de trigo
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 naranja en rebanadas
- 8 piezas de huevo separados
- Mantequilla
- 2 tazas de azúcar blanca
- 1 cucharada de sal

Preparación:

Pon a calentar el horno a 180°C. Bate la mantequilla hasta que este cremosa. Agrega poco a poco media taza de azúcar y las yemas. Adiciona la harina cernida con la sal y altérnala con el jugo y ralladura de la naranja para formar una masa suave.

Bate las claras a punto de turrón, añade el azúcar restante.

Incorpora el polvo royal e integra las dos mezclas.

Engrasa un molde para pastel. Coloca las rebanadas de naranja y vierte sobre ellas la preparación con cuidado. Cocer durante 90 minutos. Aumenta el fuego a 180oC y hornea por 20 minutos más

Beneficios de la naranja:

Contiene vitamina C que ayuda a prevenir enfermedades básicas y comunes como la gripe, tos, el consumo de este cítrico es fundamental para el crecimiento sano de los niños.



Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/355995545526196054/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 10 BOLAS DE QUESO Y CARNE PICADA

Ingredientes:

- 1 libra de carne picada
- 1 queso
- 1 pan rallado
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Rallamos el queso y ponemos en un recipiente hondo conjuntamente con la carne picada, hasta formar una masa homogénea

Realizamos bolitas y pasamos por huevo y pan rallado, freímos pero recuerda que hay que realizarlo a fuego lento para que se fríen correctamente, podemos servir con una ensalada de brócoli.

Beneficios del Queso:

Es un lácteo que ayuda al infante a obtener calcio para sus huesos y dientes previniendo la aparición de caries o manchas dentales.



Fuente: <https://www.cocinacaserayfacil.net/bolitas-de-carne-picada-fritas/>

RECETA 11 ENSALADA FRÍA CON VERDURAS

Ingredientes

- 1 atado de vainitas
- 3 zanahorias
- ½ libra de arveja
- 1 rama de apio
- 6 papas
- 1 manzana
- mayonesa

Preparación:

Lavar y cocinar conjuntamente la arveja y la zanahoria cortada en cuadrito, cocinar hasta que estén blandos. Picar y sacar las impurezas de las vainitas de los extremos y cocinarlos con una pizca de sal hasta que hablanden.

Las papas deberen cortarlas en cuadritos y agregar una pizca de sal, cocinarlas hasta que hablanden. Mezclar en un recipiente todo los ingredientes cocinados y pelar y picar la manzana en cuadritos pequeños, pasar a agregar la mayonesa en muy poca cantidad, mezclar todo, y agregar las hojas de apio picadas finamente, puede ser acompañada con una porción de arroz.

Beneficio de la zanahoria:

La zanahoria ayuda al infante a mejorar la piel y vista del infantes ademas de ser estimulante bucal en los dientes.



Fuente: <http://www.relojdevinyl.com/ensaladas/ensalada-fria-lentejas/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 12 COLADA DULCE DE ZAPALLO

Ingredientes:

- 1 zapallo maduro
- 1 panela
- 2 palitos de canela
- ½ libra de harina de trigo
- 1 taza de leche

Preparación:

Pelar y picar en cuadritos el zapallo. Poner a hervir unos 30 minutos hasta que ablande. Mezclar la leche con la harina y añadir ala olla, agregar lso demas condimentos naturales como la panela y la canela. Finalmente dejamos hervir unos 10 minutos mas y podremos disfrutar con unas galletas de harina de trigo.

Beneficios del zapallo:

Es una limento que se encuentra con mayor facilidad pues estan en invierno y verado contiene agua y gran cantidad de potasio que es necesario para su sistema nerviso, que ayuda al infante en su desarrollo.



Fuente: <https://carmenvaldez.wordpress.com/page/5/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 13 COLADA DE SOYA

Ingredientes:

- 1 libra de soya en grano
- ½ litro de aceite
- 1 panela o azúcar morena

Preparación:

Poner la soya en grano un día antes de su preparación. Al día siguiente lavar nuevamente y poner a licuar la soya en grano con 2 tazas de agua, cernir y dejar a un lado la masa para utilizar en otra receta como empanadas de soya. Poner a hervir por unos 15 minutos y agregar la leche y demás condimentos naturales.

Beneficios de la soya:

La soya es un cereal muy importante en la dieta de los infantes pues contiene proteína y calcio que ayuda a controlar de mejor manera su peso evitando enfermedades cardiacas y dificultades corporales.

Si el infante es intolerante a la lactosa puede omitir la leche y realizarla solo con agua.



Fuente: <http://el-blog-de-carmen.blogspot.com/2009/05/la-leche-de-soja.html>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 14 EMPANADAS DE SOYA

Ingredientes:

- 4 tazas de masa de soya
- 1 taza harina de trigo
- 3 cucharaditas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 queso , y mortadela

Preparación:

Mezcla la masa de soya conjuntamente con la harina de trigo, amásala añadiéndole la sal y el aceite hasta conseguir una textura manejable.

Con un rodillo estira un poco la masa y añádele en el centro y la mortadela picado previamente en cuadritos.

Poner a freír con un poquito de aceite hasta dorarlas por los dos lados.

Beneficios de la mortadela:

La mortadela es importante en la dieta de los infantes pues contiene proteínas que ayuda a obtener energía, pero se debe consumir en cantidades muy pequeñas pues contiene grasa.



Fuente: <http://www.mytasteve.com/b/salsas-para-acompa%C3%B1ar-empenadas-venezolanas.html>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

RECETA 15 TORTILLA CON VERDURAS

Ingredientes:

- 7 Hojas de espinaca
- 1 Zanahoria
- 1\2 cebolla
- 1 Tomate
- 1 huevo

Preparación:

Picamos la cebolla y el tomate en cuadros muy pequeños, rallamos la zanahoria o picamos en cuadros muy pequeños.

Finalmente cortamos la espinaca haciendo en tiras finas y pasamos a batir el huevo en un recipiente, mezclamos las verduras con el huevo y aplastamos las verduras para que se mezclen de mejor manera.

Ponemos un poco de mantequilla en un sartén y freímos dorando los dos lados de la tortilla. Podemos acompañar con arroz.

Beneficios de huevo:

Es un alimento muy alto en proteínas que ayuda a los niños en su crecimiento, la clara de huevo es fundamental ya que no contiene colesterol y es fuente de hierro y vitaminas.



Fuente: <https://receteas.com/tortilla-campesina/>

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

REFERENCIAS DE LA GUÍA:

Obtenido: <https://receteas.com/tortilla-campesina/>

Obtenido: <http://www.mytasteve.com/b/salsas-para-acompa%C3%B1ar-empanadasvenezolanas.html>

Obtenido: <http://el-blog-de-carmen.blogspot.com/2009/05/la-leche-de-soja.html>

Abel, A. (4 de septiembre de 2015). Obtenido de http://www.clarin.com/ieco/albino-cristina-llorar-fundacion_conin-pobreza-indigencia_0_ryMGqmYPQl.html

Currículo de Educación Inicial (2014). Ecuador. Ministerio de Educación. Documento en línea. Disponible: <https://educacion.gob.ec/wp-content/.../2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>

Capítulo VI

Aspectos Administrativos

6.01 Recursos

Para realizar la socialización se utilizó los siguientes recursos.

Recursos Humanos

- Estudiante del Instituto Tecnológico Superior Cordillera
- Padres y madres de familia del Guagua Centro.
- Docentes del Guagua Centro

Recursos Materiales

- Invitaciones
- Encuestas
- Esferos
- Pirámide alimenticia
- Carteles
- Refrigerio
- Utensilios de cocina

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Recursos Técnicos y Tecnológicos

- Cámara de video
- Cámara digital
- Computadora
- Proyector
- Teléfono celular
- Flash

Recursos financieros.

Los gastos que se han producido para la ejecución y aplicación de este proyecto han sido asumidos por el estudiante, por ende se realizó la Guía Nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores".

6.02 Presupuesto

Tabla 25 Recursos Financieros

Insumo	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Impresiones	400	0,5	200\$
Pasajes		0,25	15\$
Refrigerio	20	1,00	20\$
Anillado	20	1,50	30\$
Empastado	1	50\$	50\$
Flash Memory	1	16\$	16\$
Imprevistos			30\$
Total			361\$

Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

6.03 Cronograma

Tabla 26 Cronograma de Actividades

MES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD																								
Aprobación del tema	X	X	X	X																				
Delimitación de tema e investigación de campo					X	X	X	X																
CAPÍTULO I									X															
Antecedentes									X															
Macro.									X															
Meso.									X															
Micro.									X															
Justificación										X														
Definición de la Matriz "T"										X														
CAPÍTULO II										X														
Matriz de análisis de involucrados										X														
CAPÍTULO III											X													
Árbol de problemas											X													
Árbol de Objetivos											X													

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

[illegible]

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

[illegible]

Elaborado por: Espinoza, Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Capítulo VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.01 Conclusiones

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional.

Por tanto, durante el desarrollo de este proyecto, se sustentaron a través de la observación, entrevistas, charlas y socializaciones que una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.

Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, nuestros hijos pueden presentar enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Por esto es que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación podemos prevenir las enfermedades crónicas mencionadas y promover el desarrollo cognitivo del niño.

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a contribuye a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Es importante mencionar que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo. Por ende no existe un balance en la alimentación, y en un futuro puede traer consecuencias.

Es por ello, que se espera que a través de la Guía Nutritiva presentada a los padres, que éstos se animen y se concienticen sobre lo importante que es alimentar

bien y adecuadamente a los niños ya que se eso depende su desarrollo intelectual y físico, a su vez que le previene enfermedades.

7.02. Recomendaciones

El Centro Guagua Gotitas de Colores, debe fomentar de manera continua la formación a los padres de familia sobre la forma adecuada de alimentar a sus hijos e hijas, ya que no sólo implica una ayuda para los padres sino que ayuda a evitar enfermedades nutricionales en los niños y niñas, también facilita a las maestras el desenvolvimiento de los niños porque así ellos demostraran y mejor desarrollo de sus actividades cognitivas e intelectuales.

De igual forma al iniciar el niño un nuevo ciclo escolar, y a mitad de ciclo, se les debe pesar y medir para poder determinar si su peso corresponde a su edad y estatura, ya que en esa edad se puede prevenir y diagnosticar diferentes enfermedades.

Supervisar a los niños la alimentación que consumen diariamente, donde el padre de familia debe darle un tiempo específico en la preparación de alimentos y alimentación de sus hijos e hijas, ayudando a la fomentación de hábitos alimenticios.

El padre de familia debe introducir una variedad de alimentos nutritivos y saludables en los infantes motivándolos a ingerir con mayor agrado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Complementación alimenticia de Ministerio de Salud. Ecuador (2000). Documento en línea. Disponible: <http://www.inclusion.gob.ec/mies-y-su-proyecto-allimentario-natricional-integral-promueve-la-alimentacion-saludable/>

Cosas de Infancia (2007). Vida sana. Enseñar a comer con calidad y moderación, un poco de cada cosa y no mucho. Documento en línea. Disponible: <http://www.barcelonadot.com/vida-sana-momentos-nutricionales-primer-parte/>

Currículo de Educación Inicial (2014). Ecuador. Ministerio de Educación. Documento en línea. Disponible: <https://educacion.gob.ec/wp-content/.../2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf...>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT (2011-2013). Ecuador. Documento en línea. Disponible: <http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>

Muprespa. (2007). Instituto Nacional de Ciencias. Guía Nutricional del Niño Saludable. Madrid. España.

Osmarlin, Nihumar. Especialista en Nutrición Clínica en Endocrinología y Metabolismo en niños. Magister Scientiarum en Planificación Alimentaria y Nutricional. Guía práctica. Universidad Central de Venezuela. Caracas.

Settos, Fernando (2014). Nutrición y Dietética Clínica. Un Método para Cambiar los Hábitos Alimentarios - Sentirse Mejor y Disfrutar Más Vida. Guía Práctica. México. Dto. Federal.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

UNICEF (2011). Salud y Nutrición. Documento en línea. Disponible:

<https://www.unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013.pdf>

Cosas de la infancia. (23 de Junio de 2017). Obtenido de

<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-inte06.htm>

Albino, A. (4 de septiembre de 2015). Obtenido de

http://www.clarin.com/ieco/albino-cristina-llorar-fundacion_conin-pobreza-indigencia_0_ryMGqmYPQl.html

Calderon, A. (Marzo de 2011). Obtenido de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/195/1/T-UCE-0010-2.pdf>

Camacho, C. (1999). *Conocimientos basicos sobre nutrición*. Bogota: Ediciones

Gamma S.A.

Código de la niñez y adolescencia. (2013). Obtenido de

<https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>

Dario, D. (30 de septiembre de 2017). Obtenido de

<http://descubretusalud.com/enfermedades-ninos-jovenes-alimentacion-etapa-escolar/>

Diashenca, S. B. (17 de septiembre de 2014). *Congreso de la republica del Peru*.

Obtenido de

[http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/3C5AF80C4B3D531205257E2E00645845/\\$FILE/INFINVES65-2014.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/3C5AF80C4B3D531205257E2E00645845/$FILE/INFINVES65-2014.pdf)

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Espinoza, C. (Enero de 2011). Obtenido de

<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/677/1/99460.pdf>

Kul C. Gautam, D. E. (Noviembre de 2011). *DONA 1 DIA*. Obtenido de

<https://old.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

M.Bueno, A. (2007). En A. M.Bueno, *Nutricion en Pediatria* (pág. 188).

Majadahonda(Madrid): Ergon.

Ministerio de educación. (2014). Obtenido de [https://educacion.gob.ec/wp-](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/01/MINEDUC-ME-2014-00075-A.pdf)

[content/uploads/downloads/2015/01/MINEDUC-ME-2014-00075-A.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/01/MINEDUC-ME-2014-00075-A.pdf)

Ministerio de salud pública. (2011). *Encuesta nacional de salud y nutrición*.

Obtenido de <https://www.unicef.org/ecuador/esanut-2011-2013.pdf>

Muprespa, F. (2017). *Rincon de la Salud*. Obtenido de

http://www.rincondelasalud.com/es/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html#prim

Osmarlin, J. (25 de Noviembre de 2013). *slideshare*. Obtenido de la nutricion:

<https://es.slideshare.net/builboiling/la-nutricin-28592721>

saludables, U. p. (23 de Octubre de 2014). Obtenido de

<https://uxns.com.mx/noticias/la-desnutrici%C3%B3n-en-m%C3%A9xico>

Setton, F. (2014). En F. Setton, *Nutrición en pediatria* (pág. 147). Buenos Aires:

MEDICA PANAMERICANA S.A.C.F.

Setton,Fernandez. (Abril de 2014). En F. Setton, *Nutricion en Pediatria* (pág. 150).

Buenos Aires, Argentina : MEDICA PANAMERICANA S.A.C.F.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Ucha, F. (9 de febrero de 2012). *Definicion ABC*. Obtenido de Cereal:

<https://www.definicionabc.com/medio-ambiente/cereal.php>

UNICEF. (Abril de 2013). *Mejorar la nutrición*. Obtenido de

[https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEF-](https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEF-NutritionReport_low_res_10May2013.pdf)

[NutritionReport_low_res_10May2013.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEF-NutritionReport_low_res_10May2013.pdf)

Anexos

Anexo N 1 Encuesta a padres de familia.

ENCUESTA ANTES DE LA SOCIALIZACIÓN.

Objetivo: Identificar el grado de conocimiento que tienen los padres de familia sobre la nutrición que necesitan sus hijos e hijas para un desarrollo intelectual óptimo en su primera infancia.

Señor padre de familia conteste las siguientes preguntas con la mayor sinceridad. Lea detenidamente y marque con una X según su criterio.

1. ¿Conoce usted que es la nutrición equilibrada y saludable?
2. ¿Considera usted que la buena alimentación ayuda al desarrollo cognitivo?
3. ¿Conoce los alimentos nutritivos que necesita su hijo para adquirir de mejor manera el aprendizaje?
4. ¿Prepara alimentos saludables a sus hijos e hijas?
5. ¿Cree usted que la alimentación influye en el desenvolvimiento escolar de sus hijos e hijas?
6. ¿Cree usted que las 5 comidas diarias ayudaría a mejorar la adquisición de nuevos aprendizajes a sus hijos e hijas?
7. ¿Cree usted que la alimentación nutritiva ayuda a evitar enfermedades?
8. ¿Ayudaría a su hijo a promover el hábito de alimentarse de manera saludable?
9. ¿Está dispuesta a practicar hábitos de alimentación nutritiva conjuntamente con sus hijos e hijas?
10. ¿Le gustaría tener una Guía de recetas nutritivas y saludables para preparar a sus hijos e hijas?

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Anexo N 2 Fotografías de la socialización



Elaborado por: Espinoza Carmen



Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.



Elaborado por: Espinoza Carmen



Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.



Elaborado por: Espinoza Carmen

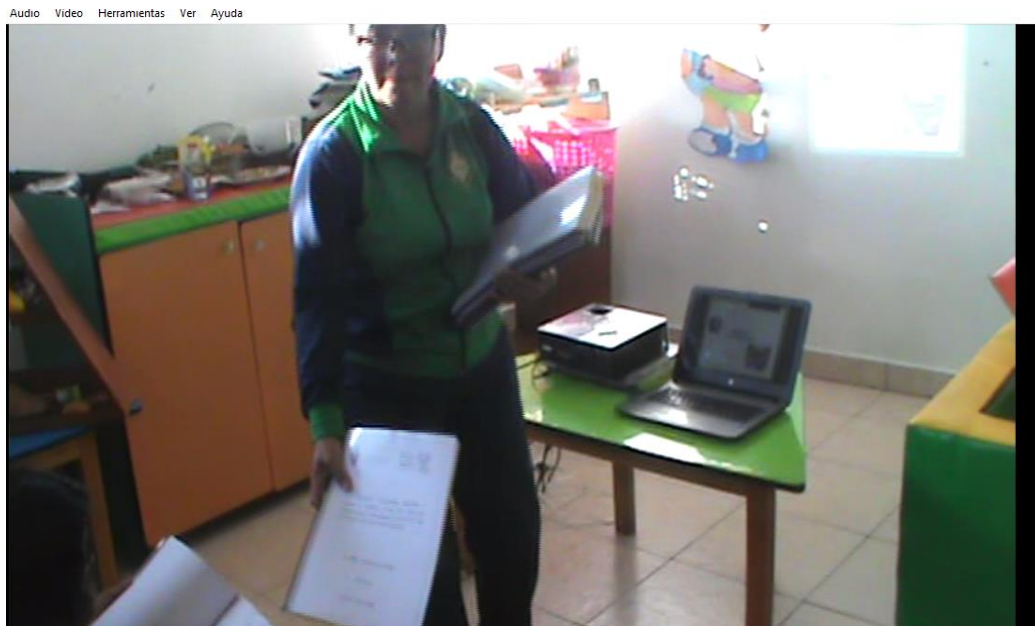


Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.



Elaborado por: Espinoza Carmen



Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Anexo N 3 Diapositiva de la socialización



Elaborado por: Espinoza Carmen

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Anexo N 4 Encuesta Evaluativa

Encuesta después de la socialización de la Guía Nutritiva Saludable.

Tema: Guía Nutritiva Saludable

Fecha: 30 de Julio del 2017

Lugar: Guagua Gotitas de colores

Objetivo: *Identificar el grado de conocimiento que tienen los padres de familia sobre la nutrición que necesitan sus hijos e hijas para un desarrollo intelectual óptimo en su primera infancia.*

Señor padre de familia conteste las siguientes preguntas con la mayor sinceridad. Lea detenidamente y marque con una X según su criterio.

- 1 ¿Conoce usted que es la nutrición equilibrada y saludable?
- 2 ¿Considera usted que la buena alimentación ayuda al desarrollo cognitivo?
- 3 ¿Conoce los alimentos nutritivos que necesita su hijo para adquirir de mejor manera el aprendizaje?
- 4 ¿Prepara alimentos saludables a sus hijos e hijas?
- 5 ¿Cree usted que la alimentación influye en el desenvolvimiento escolar de sus hijos e hijas?
- 6 ¿Cree usted que las 5 comidas diarias ayudaría a mejorar la adquisición de nuevos aprendizajes a sus hijos e hijas?
- 7 ¿Cree usted que la alimentación nutritiva ayuda a evitar enfermedades?
- 8 ¿Ayudaría a su hijo a promover el hábito de alimentarse de manera saludable?

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

- 9 ¿Está dispuesta a practicar hábitos de alimentación nutritiva conjuntamente con sus hijos e hijas?
- 10 ¿Le ayudó tener una Guía de recetas nutritivas y saludables para preparar a sus hijos e hijas?

Anexo N 5 Registro de asistencia de la socialización.

NOMBRES	APELLIDOS	NÚMERO DE CÉDULA	FIRMA
1 María José	Gotas Fernández	17201069-9	
2 María José	Gotas Fernández	12054893-8	
3 Ana Gabriela	Chavez Coice	172543541-3	
4 Francisco Javier	Lisena Guerrero	175354365-9	
5 Pedro José	Jaramillo Mino	1715379606	
6 Diego Lugo	Torres Tuquesa	1755033275	
7 Jodira Suley	Gonzalez Simari	1724385032	
8 Jennifer Alejandra	Cabrera Galeano	179562013-0	
9 German Fabricio	Rosero Castro	060325477-1	
10 Luis Osvaldo	Flores Ortiz	172030104-1	
11 Juan José	Flores Ortiz	172108324-2	
12 Henry Javier	Duran Barrios	1719437160	
13 Víctor Romina	Laguarda Guzmán	171747544-4	
14 Keth Horta	Chavez Coice	17201069-9	
15 Kevin Andres	Chavez Coice	175263475-6	
16 María Fabiana	Montes Beltrán	17231974-5	
17 Darwin Alexander	Chavez Coice	172159274-7	
18 Paola María	Torres Ayala	171583642-5	
19 José Valera	Valera Guacallala	1726466840	
20 Christian Fernando	Alvarez Navarrete	172293401-3	

REGISTRO DE ASISTENCIA
Fecha: 30 de junio del 2017
Lugar: Guagua Centro "Gotitas de Colores"

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

Desarrollo
del
Talento Infantil

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Anexo N 6 Certificado de la socialización



Quito, 30 de junio de 2017

CERTIFICADO

Yo Mireya Mullo con N° de C.I. 1713086385 Directora del CDIC "GUAGUA Gotitas de Colores" que está ubicado en la Roldos Barrio el Rosal calle N 85 numero OE 11 intersección 105, certifico que la Sra. Carmen del Rocío Espinoza Caguana con C.I 1721860839 realizo la aplicación de su propuesta con el tema **FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACION EN NIÑAS Y NIÑOS DE 3 AÑOS DE EDAD PARA UN MEJOR DESARROLLO INTELECTUAL. GUIA NUTRITIVA SALUDABLE PARA LOS PADRES DE FAMILIA**, y a la vez felicitarle por su dedicación, entrega y utilización de material didáctico que despertó la atención de los padres.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso del presente certificado como le convenga.

Atentamente,



Lda. Mireya Mullo
Directora "GUAGUA Gotitas de Colores"
Teléfono: 0995525066



Barrio El Rosal N85 OE 11 intersección 105.
parvumire@gmail.com

Teléfono: 0995525066

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Anexo N 7 Certificado de implementación de la propuesta



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Presente.

De mi consideración:

Me permito emitir el siguiente certificado correspondiente a la entrega e implementación la Guía nutritiva saludable dirigida a padres y madres de familia, en el Guagua Centro "Gotitas de Colores", ya que ha cumplido con los requisitos solicitados por parte de nuestra institución. Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores" del Distrito Metropolitano de Quito.

El trabajo sobre la nutrición infantil como base en el desarrollo intelectual de los niños de 3 años de edad, para el Guagua Centro "Gotitas de Colores" del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017, se encuentra terminado e implementado satisfactoriamente en la institución.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad.

Atentamente,



Leda. Mireya Mullo
DIRECTORA DEL GUAGUA CENTRO
"GOTITAS DE COLORES"



Barrio El Rosal N85 OE 11 intersección 105.
parvumire@gmail.com

Teléfono: 0995525066

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Anexo N 8 Informe de la socialización

La socialización de la Guía nutritiva saludable se realizó el día viernes 31 de Junio del 2017 a las 7:00 am en el Guagua Centro “Gotitas de Colores”, en la cual los padres de familia asistieron con puntualidad debido al interés de la temática.

Se inicia dando la bienvenida a los participantes y realizando la presentación de la expositora, luego se realizó una dinámica rompe hielo llamada “cojo el mao”, para una mayor integración de los padres de familia, además se da a conocer la propuesta de la guía nutritiva saludable, donde sobre las desventajas que conlleva una mala alimentación en la primera infancia, se utiliza proyector como material de apoyo para una mejor comprensión.

Adicionalmente se realizó diversas recetas de la guía con apoyo y colaboración de los padres y madres de familia, dando a entender que no existe ninguna dificultad para elaborar comida saludable para sus hijos e hijas. Se realizó un análisis entre todos los participantes donde expresaron sus emociones al hablar sobre el descuido de sus hijos e hijas.

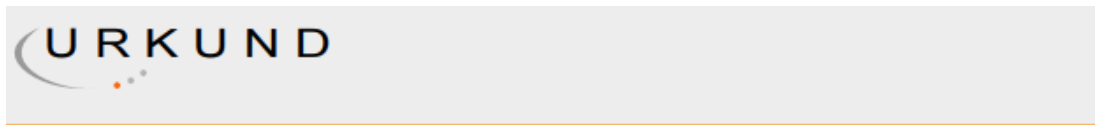
Finalmente se realiza una dinámica, donde los padres se divierten y disfrutan de ella, la expositora agradece a los padres de familia por su participación y colaboración durante la socialización.

Se le entrega una guía saludable a cada padre de familia y un lunch.

El día viernes 28 de Julio se realiza la encuesta evaluativa para observar el cambio y la comprensión de la temática.

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro “Gotitas de Colores”. Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.

Anexo N 9 Certificado URKUND



Urkund Analysis Result

Analysed Document: normas apa Carmen Espinoza.docx (D30286548)
Submitted: 2017-08-30 01:48:00
Submitted By: jorge.ibujes@cordillera.edu.ec
Significance: 5 %

Sources included in the report:

tesis jose espinoza.docx (D13107294)
<http://www.barcelonadot.com/vida-sana-momentos-nutricionales-primer-parte/>
http://www.clarin.com/ieco/albino-cristina-llorar-fundacion_conin-pobreza-indigencia_0_ryMGqmYPQI.html
<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-inte06.htm>
<http://descubretusalud.com/enfermedades-ninos-jovenes-alimentacion-etapa-escolar/>
http://www.rincondelasalud.com/es/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html#prim
<https://es.slideshare.net/builboiling/la-nutricin-28592721>
<https://uxns.com.mx/noticias/la-desnutrici%C3%B3n-en-m%C3%A9xico>

Instances where selected sources appear:

182

Fomentar la buena alimentación en niños y niñas de 3 años de edad, para un mejor desarrollo intelectual. Guía nutritiva saludable dirigida a padres de familia del Guagua Centro "Gotitas de Colores". Ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo académico 2017.