



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

ESCUELA DE MEDICINA

MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO
LOCAL

*Proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios en los
niños de 5 a 10 años del colegio particular Giovanni Battista
Montini “Paulo vi” de Quito año 2010- 2011*

TESIS PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE MASTER EN
GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL

AUTOR

Sandra Katherine Mejía Michay

DIRECTORA:

DRA. Janeth Ludeña

QUITO – ECUADOR

2011

CERTIFICACIÓN

Dra.

Janeth Ludeña

DIRECTORA DE TESIS

Certifica:

Que ha supervisado el presente trabajo titulado “PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LOS HÀBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS DEL COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI “PAULO VI” DE QUITO AÑO 2010- 2011”, el mismo que está de acuerdo con lo estudiado por la Escuela de Medicina de la UTPL, por consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Quito, agosto del 2011

.....

Dra. Janeth Ludeña

AUTORÍA

Todas las ideas, afirmaciones, documentación y proyecciones que constan en el presente trabajo de acción, mismo que ha sido puesto en ejecución, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Sandra Katerine Mejía Michay

Quito, agosto 2011

f).....

CESIÓN DE DERECHO

Yo, Sandra Katherine Mejía Michay, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja que en su parte textualmente dice: "Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional de la Universidad.

Quito, agosto del 2011

f).....

Autor

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a DIOS que constituye la razón del pensamiento del ser humano, a las personas más importantes de mi vida: María Teresa y Luis Amable, PADRES ejemplares; a mi ESPOSO Daniel Alfredo por su ayuda incondicional; a mi HIJO Daniel Mijaíl, por ser la alegría de mi vida; a mis tres hermanos Jimmy Darío, Edwin Ricardo y Jorge Luis por el cariño y la confianza que han depositado en mí.

SANDRA KATERINE

AGRADECIMIENTO

A la UTPL y de manera especial a la Escuela de Medicina, que me brindó la oportunidad de adquirir los conocimientos necesarios que me permitirán desenvolverme a lo largo de mi vida profesional.

Un agradecimiento muy sincero a mis padres, y a mi esposo, quienes con su confianza y apoyo me ayudaron a seguir adelante y ver realizadas mis aspiraciones.

Un reconocimiento especial a la Dra. Janeth Ludeña, maestra, guía y directora de tesis que me brindó su valiosa y acertada orientación para llegar a la culminación de mi trabajo.

De igual forma un agradecimiento inmenso a la Dra. Sandra Cuenca Villamagua, cuñada ejemplar; quien compartió sus conocimientos desinteresadamente para finalizar este proyecto, de la misma manera al personal y padres de familia de los niños del Colegio particular Giovanni Battista Montini “Paulo VI” que colaboraron para hacer posible que esta trabajo se pueda desarrollar.

A todas las personas que de una u otra forma contribuyeron para el cumplimiento de esta meta.

INDICE

CONTENIDO.....	Pág.
Certificación	ii
Autoría.....	iii
Cesión de Derecho	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi

INDICE

Resumen.....	1
Abstract	3
Introducción.....	5
Problematización.....	9
Justificación.....	14
Objetivos	16
Marco Teórico	18
Diseño Metodológico.....	39
Resultados	49
Conclusiones.....	64
Recomendaciones	66
Bibliografía	68
Anexos	71

1. RESUMEN

La educación en alimentación y nutrición constituye el pilar fundamental de la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. Adquirir hábitos de alimentación saludable desde edades tempranas contribuye a prevenir estas enfermedades y a tener una mejor calidad de vida.

Luego de realizar el diagnóstico situacional de la salud de los niños se resolvió intervenir en el problema de los hábitos alimentarios teniendo como objetivo el de implementar un proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios en los niños de 5 a 10 años del colegio particular Giovanni Battista Montini, mediante capacitación, e involucramiento de padres, maestros y bar de la institución para contribuir a mejorar el desarrollo y crecimiento del alumnado, pues el desconocimiento de las madres sobre una alimentación saludable para sus hijos, la escasa comunicación de estos con los maestros y con el personal médico de la institución, la preparación de comida chatarra por el bar, además del desinterés de los docentes por mejorar el estado nutricional de los alumnos y la inexistencia de apoyo por parte del centro de salud; provoca que los niños presenten: bajas tallas y pesos, retardo en el desarrollo y crecimiento, problemas nutricionales, bajo rendimiento académico, y por consiguiente altas tasas de morbilidad.

Al finalizar el trabajo pudimos constatar que la capacitación a las madres de familia constituyó un pilar fundamental, para mejorar la alimentación de los niños.

La mejora de relaciones interpersonales entre médica, docentes y padres de familia, renovaron los hábitos alimentarios del alumnado.

El personal del bar se mostró indiferente en la participación de las actividades para mejorar la salud de los estudiantes.

El interés del personal docente por optimizar el estado nutricional de los niños, se cumplió con éxito mediante la capacitación utilizando la guía de alimentación.

Existió apoyo y coordinación por parte del Centro de Salud en bienestar de la salud de los niños.

Con la implementación del proyecto se logró contribuir en un 67% al mejoramiento del estado nutricional de los niños del Colegio Particular Giovanni Battista Montini.

2. ABSTRACT

The food and nutrition education is the cornerstone of prevention of chronic noncommunicable diseases. Acquire healthy eating habits from an early age helps prevent these diseases have a better quality of life.

After conducting the situational analysis of the health of the children decided to intervene in the problem of eating habits aiming at implementing a project to improve eating habits in children 5 to 10 years of private school Giovanni Battista Montini through training and involvement of parents, teachers, and bar the institution to help improve the development and growth of students, as the ignorance of mothers on healthy eating for children, poor communication of these with teachers and medical staff of the institution, the preparation of junk food at the bar, as well as lack of teachers to improve the nutritional status of students and the lack of support from the health center, causing children to present: low sizes and weight, retarded growth and development, nutritional problems, poor academic performance, and therefore high rates of morbidity.

Upon completion of the work we found that training the mothers was a fundamental pillar to improve the nutrition of children.

Improving relationships between doctors, teachers and parents, they renewed the eating habits of students.

The bar staff were indifferent to the involvement activities to improve the health of students.

The interest of teachers to optimize the nutritional status of children successfully completed the training by using the food guide.

There was support and coordination by the Health Center at health welfare of children.

With the implementation of the project was achieved in 67% contribute to improving the nutritional status of children in private school Giovanni Battista Montini.

3. INTRODUCCIÓN

Alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente, pues los alimentos nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que debemos cuidar todo lo que ingerimos para que no perjudique nuestro cuerpo.

Para conseguir una alimentación saludable es imprescindible realizar una dieta equilibrada y variada que aporte todas las vitaminas, minerales y energía necesarios para el cuerpo.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita, por ello la importancia de la variedad pues cada nutriente realiza unas funciones concretas en el organismo.

Las personas que conforman el Consejo Directivo del Colegio Giovanni Battista Montini "Paulo VI", desde su creación, afirman que en los 40 años de funcionamiento de la institución, no se han realizado proyectos de acción sobre alimentación adecuada para los niños.

Los niños, al igual que los adultos, deben realizar ejercicio físico diario y llevar una dieta rica y variada que contribuirá a su crecimiento y desarrollo. Una alimentación equilibrada favorece el aprendizaje escolar y previene enfermedades. La educación alimentaria de los niños es fundamental, familiares y educadores juegan un papel importante en este aspecto que se reflejará en su salud.

Es por este motivo que en el presente trabajo que pongo a consideración, vamos a saber si todos los alimentos que ingerimos traen beneficios o perjuicios para la salud de los niños, y así implantar un proyecto de alimentación adecuada para que los niños tengan un correcto crecimiento y desarrollo. Así podré expresar todos los conocimientos necesarios, a los niños, maestros, padres de familia, recalcando e informando a todos acerca de la nutrición, los pros y contra que trae consigo ingerir cada tipo de alimento.

En la Institución Educativa Mixta Giovanni Battista Montini Paulo VI, hay una problemática respecto a la alimentación de los niños.

La estabilidad económica en los hogares de los niños de este Pensionado, es media, se encuentran en condiciones de adquirir los alimentos necesarios para un adecuado desarrollo de los niños, pero existe el problema de que no ingieren los nutrientes ni la cantidad necesaria para llevar a cabo sus actividades, por el contrario consumen demasiada cantidad de comida rápida y chatarra, por lo que los niños presentan bajo peso o sobrepeso.

Valorando la importancia que la alimentación tiene sobre la salud, y los problemas que están surgiendo en estos momentos por una alimentación mala y desequilibrada, es necesario mostrar este tema al alumnado, y sus padres, para conseguir, que estos tomen conciencia de que llevar una alimentación sana y equilibrada, no es que sea bueno, "**es necesario**", para evitar en el futuro enfermedades no transmisibles que pueden causar hasta la muerte.

Referente al acuerdo interministerial, 0004-10, de nuestro país, en la ley orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria en su Art. 28: El estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos, cosa que en el Pensionado Paulo VI no se ha realizado, ya que es una Institución particular y al parecer el control del cumplimiento del artículo de esta ley solo se lo realiza en las instituciones educativas públicas, al igual que el Art. 10 del capítulo III, que trata de los bares escolares, en donde este debe ofrecer alimentos nutritivos, lo cual no se cumple en esta Institución.

Además el único programa que se recibe por parte del ministerio de salud es el cronograma de inmunizaciones para escolares.

Para realizar este proyecto con éxito, se necesita la participación y la colaboración de todo el personal docente, administrativo de la institución y sobre todo de los padres de familia y la motivación de los niños por aprender a como alimentarse.

El proyecto se basa en desarrollar Talleres con los Padres de Familia primero, y luego con los niños, ferias nutricionales, la enseñanza de las mezclas alimentarias y loncheras nutritivas.

Estos esfuerzos están encaminados a mejorar la calidad de la dieta de los estudiantes, contribuyendo a luchar por un lado contra la desnutrición y por otro contra el sobrepeso y la obesidad, garantizando la prevención de enfermedades y un estado de vida saludable.

4. PROBLEMATIZACIÓN

Para llevar una vida segura todas las personas necesitan el acceso a la alimentación adecuada. La O.N.U considera el acceso a "los alimentos esenciales y mínimos que son suficientes, nutricionales y adecuados" y "al agua suficiente, segura, aceptable y accesible físicamente" un derecho humano. El hambre, la desnutrición o el sobrepeso son problemas globales. La desnutrición está causada por el hambre, la mala calidad de los alimentos y por enfermedades. Es posible que a pesar del consumo diario de un número adecuado de calorías, a una persona le falten nutrientes esenciales que deben formar parte de su alimentación. La desnutrición puede causar más enfermedades mientras ciertas enfermedades causan la desnutrición. Al igual el sobrepeso y la obesidad son causadas por una mala alimentación y al igual que la desnutrición causan varias y graves enfermedades.

La nueva problematización de la alimentación ha aparecido al final del siglo con fuerza, para mostrar los aspectos más sociales de unos hábitos que cada día están más desligados de la satisfacción de las necesidades biológicas básicas. Hoy los problemas alimentarios aparecen unidos a fenómenos sociales que tienen poco que ver con la escasez y mucho con la abundancia y la globalización.

A nivel nacional, los procesos económico-sociales, en particular la distribución de ingresos, tienen fuerte impacto en la situación nutricional, debido a que condicionan el acceso a los alimentos. Las familias de sectores de menor nivel socioeconómico tienden a ingerir alimentos de mayor densidad, valor calórico y contenido de grasas saturadas (Aguirre, 2004; Durán, 2007) que son, a su vez, los de más bajo precio y los que producen mayor sensación de saciedad. Estos alimentos son, también, los que más engordan, los más nocivos para la salud y los que tienen el menor valor nutritivo.

No obstante la importancia del nivel de ingresos del grupo familiar como factor determinante de su dieta, este no es, sin embargo, el único a considerar, influyendo también otros factores sociales, psicosociales y culturales.

Dentro del ámbito escolar, el concepto de Promoción de la Salud ha tomado forma en el movimiento de Escuelas Promotoras de Salud, impulsado por la OMS y en el continente americano, por la OPS.

Las escuelas son un escenario principal entre los contextos sociales que pueden contribuir a desarrollar pautas de alimentación saludables en los niños, dado que tienen un enorme impacto potencial en la formación de preferencias y pautas alimentarias.

Una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud. Brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje.

Alrededor de la comida se cumplen, también, funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas. El momento de la alimentación es o debería ser, para el niño, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de sus familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva.

Dado que los hábitos alimentarios que se establecen durante la niñez son difíciles de modificar con posterioridad es de gran importancia el desarrollo de buenas pautas alimentarias desde épocas tempranas de la vida.

Una alimentación no saludable durante la infancia se ha asociado, no solamente a enfermedades durante este período, sino, también, con patologías durante la vida adolescente y adulta, siendo las más frecuentes y graves obesidad, diabetes, arterioesclerosis y cáncer (OMS 2003 y 2004), sin mencionar, que una alimentación inadecuada, resiente la salud en general y hace a la persona más vulnerable a un sin fin de padecimientos.

Consideramos que el problema de los hábitos alimentarios insanos está determinado por una trama de factores biológicos, psicológicos, psicosociales, sociales, culturales, económicos y políticos, de nivel local, nacional y global, que integran un sistema complejo.

Los alumnos del Colegio “Paulo VI”, provienen de estrato económico medio, las dietas de los niños son hiperhidrocarbonadas, con un consumo de azúcares alto entre comidas, constituyéndose en el factor primordial en el deterioro de la salud.

Como es un pensionado mixto, la asignación para el proyecto permitió tener un equilibrio de los grupos en cuanto al sexo, la edad de los/as estudiantes incluidos en el proyecto es de 5 a 10 años.

En la encuesta realizada a las madres de familia, preguntando que alimentos preparan para sus niños pudimos constatar que el 40% de los niños antes de asistir a la escuela solamente desayunan café con pan, son muy pocos los niños que tienen un desayuno reforzado, constituyendo el 13%, con lácteos cereales y zumo de frutas, las madres de los niños envían a la escuela, loncheras llenas de golosinas y gaseosas, en un 17% envían alimentos nutritivos como lácteos y frutas.

En el almuerzo los niños consumen solamente sopas ricas en carbohidratos, son pocos los niños que consumen verduras y jugo de frutas, el 16% de los niños consumen de almuerzo salchipapas con gaseosa, y por lo general los niños a la hora de la merienda consumen lo que sobra del almuerzo o simplemente toman café con pan, en realidad es muy poco el consumo de verduras y frutas por parte de los niños escolares de esta institución.

El desconocimiento de las madres de familia sobre una alimentación saludable para sus hijos, la escasa comunicación de estos con los maestros y con el personal médico de la institución, la preparación de comida chatarra por el personal del bar, además del desinterés de los docentes por mejorar el estado nutricional de los alumnos y la inexistencia de apoyo por parte del centro de salud; provoca que los niños presenten: bajas tallas y pesos, retardo en el desarrollo y crecimiento, problemas nutricionales, bajo rendimiento académico, y por consiguiente altas tasas de morbilidad.

Tanto los resultados como los problemas que se suscitan en los niños de este colegio, justifican plenamente la intervención que desarrollaremos para elevar el nivel de salud de esta población escolar.

En razón de lo antes mencionado se ha planteado el siguiente proyecto:

“Proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios en los niños de 5 a 10 años del colegio particular Giovanni Battista Montini “Paulo VI” de Quito año 2010- 2011”

5. JUSTIFICACIÓN

Los niños del Colegio Particular Mixto “Paulo VI” presentan trastornos en la alimentación y debido a esto existe desnutrición, anemia y sobrepeso. La Escuela debe ser un elemento importantísimo en la detección temprana de los síntomas de estos trastornos, que pueden derivar más adelante en enfermedades, y al mismo tiempo debe ofrecer unas pautas de conducta para evitarlos.

En nuestra comunidad educativa se han dado y se dan casos de alumnos con esos síntomas. Habrá que promocionar, pues, hábitos saludables, alimentación sana, relaciones interpersonales y afectivas, promoción de actividades no sedentarias, utilización adecuada del tiempo de ocio.

La finalidad de este proyecto es proporcionar conocimientos aplicados sobre la promoción de una alimentación equilibrada para potenciar la salud e instaurar estilos de vida saludables, contribuyendo al desarrollo y crecimiento adecuado de la población infantil del “Paulo VI”.

Asegurar el derecho a la salud y a la educación es responsabilidad de todos, y es la inversión que cada sociedad debe hacer para generar un futuro social y humano sostenible porque estamos convencidos de que la Educación por la Salud es, en cierta forma, una garantía de calidad de vida.

6. OBJETIVOS

Objetivo General:

Implementar un proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios en los niños de 5 a 10 años del colegio particular Giovanni Battista Montini, mediante capacitación, e involucramiento de padres, maestros y bar de la institución para contribuir a mejorar el desarrollo y crecimiento del alumnado.

Objetivos Específicos:

1. Capacitar a las Madres en la preparación de dietas nutritivas propias para los niños para que mejoren sus hábitos alimentarios.
2. Mantener un sistema de comunicación entre médica, docentes y padres de familia enfocándose en la importancia que tienen para el desarrollo y la salud de los niños, la actividad física y la alimentación sana y equilibrada.
3. Implicar en el proyecto al bar de la institución para la elaboración de productos que contribuyan a una alimentación sana para los niños.
4. Sensibilizar a los Docentes para que se interesen por optimizar el estado nutricional de los niños y ejecuten una educación continua en nutrición saludable.
5. Coordinar actividades de prevención de problemas de nutrición con el Centro de Salud y la Unidad Educativa en beneficio de los niños.

7. MARCO TÉORICO

7.1 MARCO INSTITUCIONAL.

1. Aspecto geográfico del lugar

La Institución se encuentra ubicada en la parroquia de Cotocollao al norte de la capital, en las calles Juan Figueroa N. 941 y Machala.

Actualmente, la institución cuenta con dos edificios. El mantenimiento y conservación de los mismos es permanente durante todo el año. Además el local es arreglado en cada período vacacional, para el siguiente año escolar.

2. Dinámica poblacional.

La población del Pensionado Paulo VI está clasificada por grados, cursos y paralelos de la siguiente manera:

CUADRO 1

DINAMICA POBLACIONAL DEL COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI

GRADOS	SEXO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
1ero A	12	11	23
1ero B	10	12	22
2do A	12	23	35
2do B	7	27	34
3ero A	17	30	47
3ero B	15	30	45
4to A	14	27	41
4to B	12	28	40
5to A	14	28	42
5to B	14	30	44

6to A	16	27	43
6to B	20	22	42
7mo A	17	30	47
7mo B	23	24	47
8vo A	18	12	30
8vo B	9	17	26
9no	17	13	30
10mo	15	12	27
BACHILLERATO			
1ero QUI-BIO	2	10	12
1ero FIMA	6	7	13
1ero EEES	3	1	4
1ero Inf.	2	7	9
	275	428	703

FUENTE: Secretaría de la institución

FECHA: Octubre 2010

El Colegio Mixto cuenta con 703 alumnos, 275 de sexo femenino representando el 39%, y 428 de sexo masculino representando el 61%; nos podemos dar cuenta que la población de esta institución está conformada en su mayor porcentaje por el sexo masculino, esto puede ser debido a que alrededor de la institución existen otras unidades educativas mixtas y solamente de mujeres, más aún no hay instituciones de varones.

El grupo etáreo está comprendido entre 5 a 15 años ya que se trata de una institución educativa.

Otro dato es que casi el 54% de los hogares es el padre quien figura como cabeza de familia y por lo general es el que se encarga de generar los ingresos para el sustento, el 14% de los casos es la madre la encargada de generarlos; y en un 32% de los casos son los dos quienes lo generan y que dirigen el hogar con responsabilidades compartidas.

3. La Misión de la institución.

El Colegio GIOVANNI BATTISTA MONTINI PAULO VI, forma niños/as y jóvenes proactivos, competentes y competitivos, en el marco de valores y principios universales, gestores de la transformación social, económica, política y cultural del país, con principios humanos y científicos, capaces de construir su proyecto de vida y liderar el desarrollo armónico de la sociedad.

4. La Visión de la institución.

Ser una Institución Educativa de alta calidad, con identidad propia, líder en los procesos de formación, manteniendo la vanguardia educativa, capaz de asimilar nuevos paradigmas y de aplicar el saber innovador.

5. Organización administrativa.

Los elementos están organizados de la siguiente manera:

- **Consejo Directivo**, el mismo que está conformado por quienes fundaron la Institución, estos serán reemplazados por la persona que cada uno de ellos designe; y con la aprobación de todos los miembros del Consejo.
- **La Directora**, quien es miembro y preside el Consejo Directivo, dirige las funciones administrativas y docentes de la institución; además está al frente del pensionado en su representación
- **Los Coordinadores**, de las jornadas matutina y vespertina organizan las actividades diarias de todo el personal docente que corresponde a su jornada y son el vehículo entre este y el director. En el Pensionado Paulo VI los coordinadores son al mismo tiempo profesores de planta regulares, elegidos por el Consejo Directivo.
- **La Secretaría**, Es una sola persona encargada de la atención a los alumnos, padres de familia, personal docente y administrativo. Además tiene a cargo llevar los documentos legales de la Institución. Actualmente la secretaría no lleva en totalidad los documentos legales, son los profesores y los miembros

del consejo directivo quienes llevan los documentos de cada uno de los grados. Esto debe ser reorganizado, contratando otra secretaría que atienda estos asuntos.

- **La Colecturía**, es el departamento de llevar las finanzas de la institución, realizar las cobranzas de pensiones, inscripciones, matrículas y otros ingresos, hacer los pagos para el personal y otros gastos como mantenimiento y equipamiento. La colecturía lleva los libros contables de la institución. En el Pensionado Paulo VI estas funciones son llevadas en parte por la secretaría y en parte por la dirección; sin embargo, para una mejor organización es necesario que todas estas funciones sean llevadas por una persona especialista en el ramo.
- **Departamento de servicios generales**, comprende la conserjería, limpieza, mantenimiento y transporte escolar. La conserjería, limpieza y mantenimiento son llevadas por una persona de sexo femenino que reside en el mismo plantel bajo contrato de la institución. El transporte escolar es contratado por el pensionado, con personas particulares.
- **Departamento de material didáctico y deportivo**, está a cargo de la biblioteca y de los implementos deportivos, respectivamente. La biblioteca no tiene actualmente un personal a su cargo, son los coordinadores quienes la organizan, lo mismo sucede con el de implementos deportivos. Sería importante contratar a personas que se encarguen de estas funciones.
- **Departamento de desarrollo integral**, que tiene a su cargo el bienestar bio-psicosocial de los alumnos cuentan con un psicólogo, una médica y una odontóloga que laboran en dos jornadas, haciendo el seguimiento necesario a cada niño.
- **Departamento de actividades complementarias**, se encarga de la organización de los clubes. Estas actividades están bajo la coordinación de los profesores de planta y profesores especiales. Actualmente no existen clubes

en la institución este se debe en gran medida a la falta de colaboración tanto de los alumnos como de los padres de familia.

6. Servicios que presta la institución

La institución educativa deberá cuenta con asesoría de personal especializado, como: Médica, odontóloga, psicólogo.

El establecimiento de educación escolar y secundaria, procura ofrecer a los niños y jóvenes servicios de salud, nutrición, y contar con un trabajador o promotor de acción social para que coordine la labor del plantel con la familia y la comunidad.

7. Datos estadísticos de cobertura (Estado de salud enfermedad de la población)

CUADRO 2

PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DEL DEPARTAMENTO MEDICO DEL PENSIONADO MIXTO PAULO VI SEPTIEMBRE 2009- JUNIO 2010

Patología	Frecuencia	%
Control escolar	292	42
Faringo amigdalitis	49	7
Resfriado Común	128	18
Gastroenteritis	44	6
Faringitis	168	24
Parasitosis	129	18
Traumatismos	13	2
Varicela	6	0.8
Bajo Peso	52	7
Sobrepeso	26	4
Otitis Media	13	2

Fuente: Historias clínicas de los alumnos de la institución.

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.

Podemos observar en el cuadro que son las enfermedades de tracto respiratorio las que más han afectado al alumnado de esta institución, seguida de problemas digestivos, y de nutrición.

8. Características geo-físicas de la institución.

Actualmente, la institución cuenta con dos edificios. El mantenimiento y conservación de los mismos es permanente durante todo el año. Además el local es arreglado en cada período vacacional, para el siguiente año escolar.

Las dependencias de los edificios, se distribuyen de la siguiente manera:

En el bloque A: en la planta baja encontramos el acceso principal y dos aulas incorporadas. En la primera planta alta tenemos el área administrativa que consta de la Dirección, la secretaría, sala de profesores colecturía y biblioteca. En la segunda planta tenemos dos aulas de 1ero. de básica, el departamento médico, odontológico y la sala de computación. En la tercera planta se encuentra la vivienda de consejería y la sala de juegos.

En el bloque B: en la planta baja tenemos los servicios higiénicos, tres aulas, el departamento de material didáctico y la bodega de implementos deportivos. En la primera planta alta encontramos cinco aulas. En la segunda planta se encuentran dos aulas más y el auditorium. En la tercera planta se encuentran cuatro aulas en donde se desarrollan los laboratorios de física, anatomía y física.

Entre el bloque A y el bloque B se encuentra el patio de juegos y deportes. Junto al bloque B tenemos el bar.

Las aulas de pre -primaria contienen mesas redondas con pequeñas sillas y rincones de las diferentes áreas de desarrollo. Las aulas de primaria contienen pupitres dobles, el rincón cívico y el rincón de aseo. Todas las aulas cuentan con armarios para el material didáctico.

9. Políticas de la institución.

Procedimiento de matrícula

El formulario de registro debe estar completo, así como el pago inicial cancelado antes de que el niño o niña asista a la institución, además para los niños de 1ero de básica deben presentar certificado de vacunas.

Pago de materiales

Incluye todos los materiales didácticos que se utilizarán en el transcurso del año, tales como: Libros, libros de trabajo, material de apoyo, otros.

Mensualidad:

Cubre el siguiente plan educativo:

- Educación bilingüe Español-Inglés.
- Adecuación curricular
- Atención individualizada
- Laboratorios de informática
- Atención médica
- Atención odontológica
- Atención psicológica.

ENTRADA Y SALIDA

El padre de familia debe entregar el niño en el portón. Una profesora lo recibirá hasta la hora de entrada. Si su llegada es tardía, una persona encargada estará en el portón para recibir al niño, que no podrá entrar a su clase hasta el cambio de lección. Esto con el fin de que no exista interrupción en la clase que ya dio inició.

El horario es:

- **Primaria:** 7:15 a.m. a 12:40 p.m.
- **Secundaria:** 13:00 a.m. a 18:30 p.m.
- **Preescolar:** 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

El horario de atención de:

- Medico: 09:00 a.m. a 11:00 a.m. y 14:00 p.m. a 16:00
- Odontóloga: 08:00 a.m. a 12:00 p.m.

DÍAS FESTIVOS

Durante el año lectivo se celebran los siguientes días festivos: Navidad, Carnaval, Semana Santa, 1 de mayo, 24 de mayo.

AUTORIZACIÓN PARA RECOGER A LOS NIÑOS

La cédula de identidad es requerida para saber si es la persona autorizada para recoger al niño(a).

UNIFORMES Y JUGUETES

Los niños deben vestir el uniforme oficial de la Institución. Esto es de carácter obligatorio.

No se envía a los niños juguetes, excepto cuando se le solicite según sea el tema en estudio.

DISCIPLINA

Uno de los propósitos es lograr la autodisciplina a través de métodos establecidas entre los alumnos y el profesorado. La política de nuestra institución prohíbe el castigo físico.

REGISTRO DE VACUNAS

Una copia del registro de vacunas completo, con original a la vista, es requerido en el momento de la matrícula, para luego ser entregado en el Departamento Medico.

Los padres deben suministrar la información pertinente a la médica de la Institución, para que sea archivado en su historia clínica, en caso de algún tipo de enfermedad o alergia que presente su hijo y si deben tomar algún medicamento específico.

Los niños pueden regresar a clases después de una recuperación total de una enfermedad contagiosa o cuando su médico lo indique.

Los niños deben sentirse bien para que puedan participar en las actividades al aire libre, ya que eso es parte del programa de estudios. Si no es así deberá permanecer en la casa.

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

Los padres y los niños pueden visitar la escuela cuando lo deseen.

Es necesario que los padres asistan a las reuniones o citas programadas por el profesorado, y a las citas con el departamento médico y odontológico.

7.2 MARCO CONCEPTUAL

1. ALIMENTACION SALUDABLE

En las últimas décadas los expertos en nutrición han dejado de atender exclusivamente la necesidad de establecer un tipo de alimentación que permita prevenir las enfermedades debidas a carencias nutricionales y, en cambio han hecho hincapié en el equilibrio y la moderación, para prevenir ciertos padecimientos degenerativos. Existe una tendencia general a insistir en que hay que comer una diversidad de alimentos que proporcionan las cantidades indispensables de nutrientes y de energía y que a la vez permita mantener el peso corporal dentro de márgenes saludables. Se aconseja comer alimentos ricos en almidón y fibra evitar el exceso de grasa, colesterol, azúcar y sodio.

Estos lineamientos no hacen sino poner de manifiesto cuán lejos esta del tipo a alimentación óptimo. Por lo regular, en la práctica se observa que tendemos a comer demasiadas grasa, sodio, colesterol y azúcar y que en cambio comemos pocas verduras. En cuanto a bebidas, preferimos los refrescos a los jugos de frutas o la leche y por lo que se refiere a las fuentes de proteínas, tendemos a comer poco pescado. A los niños se les permite comprar toda clase de golosinas y alimentos chatarra, en vez de enseñarles a preferir una fruta o algún lácteo o algún bocadillo realmente nutritivo.

Es evidente que muchas veces comemos no para alimentarnos sino para mitigar el hambre incluso con adversas consecuencias monetarias puesto que los alimentos chatarra no son precisamente baratos. Lo que se denomina alimentación sana es el resultado de todos los descubrimientos y adelantos que en materia de nutrición se ha logrado a partir de la segunda guerra mundial; su propósito es fomentar el crecimiento, la salud, el bienestar, la actitud física y la vitalidad y reducir al mínimo el riesgo de contraer alguna enfermedad relacionada con las deficiencias y los excesos alimentación.

QUE ES ALIMENTO?- Es toda sustancia o conjunto de sustancias que un ser vivo puede ingerir.

QUE ES NUTRIENTE?- Es la sustancia o conjunto de sustancias que se encuentran contenidos en los alimentos.

QUE ES ALIMENTACION?- Acto de ingerir un alimento o conjunto de alimentos.

QUE ES NUTRICION?- Conjunto de procesos internos con el fin de metabolizar los nutrientes ingeridos durante la alimentación.

La nutrición es el proceso que sigue a la alimentación, en el cual no influye nuestra voluntad. Compone la digestión de los alimentos, absorción, transformación y utilización de los nutrientes obtenidos en los alimentos. No obstante, la nutrición es consecuencia de la alimentación. Es más una buena nutrición es consecuencia de una buena alimentación, como podría ser la dieta mediterránea que tanto se promociona hoy en día como base de una dieta equilibrada.

2. NUTRIENTES

Los nutrientes, como se puede deducir, se encuentran en los alimentos. Existen macro nutrientes y micro nutrientes.

Entre los **macro nutrientes**:

Hidratos de carbono: son la fuente de energía más económica, indispensable para la contracción muscular y el mantenimiento del sistema nervioso. Se dividen en simples (glucosa, sacarosa...) y complejos (almidón, glucógeno, celulosa...). Deben constituir del 50-60% del aporte energético total diario.

Grasas: fuente de energía concentrada y vehículo de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K). También aportan ácidos grasos esenciales y hormonas. 30% del volumen total calórico diario.

Proteínas: base estructural del organismo, y por tanto, indispensables en la dieta. Función plástica, inmunitaria, biorreguladora y de control genético. 10-15% del aporte calórico diario total.

Como **micro nutrientes:**

Vitaminas y minerales: son reguladores del organismo. Intervienen en distintas funciones. Son esenciales y acalóricos. En la mayoría de los alimentos.

3. ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican de acuerdo con la función que van a realizar en el organismo tras su ingestión. Esas funciones dependen de los nutrientes que contengan. Así, los alimentos pueden ser:

Energéticos: cuando son ricos en hidratos de carbono o en grasas. Estas sustancias, al ser "quemadas", proporcionan las calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.

Plásticos o formadores: se trata de alimentos ricos en proteínas y minerales. Son formadores de los tejidos del organismo.

Reguladores: alimentos que contienen vitaminas y sales minerales, sustancias que regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo.

Mixtos: aquellos que comparten características de los anteriores.

4. GRUPOS ALIMENTARIOS

Los alimentos se clasifican en siete grupos alimentarios y son:

- **El grupo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos:** incluye el trigo, arroz, maíz. Son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de suministro de calorías.

Aunque la proteína no abunda en los cereales integrales, la mayor parte que se consume aporta cantidades significativas; sin embargo, deben complementarse con

otros alimentos ricos en proteínas para obtener todos los aminoácidos esenciales. La harina de trigo blanco y el arroz refinado son bajos en nutrientes, pero, como todos los cereales enteros que contienen el germen y la capa exterior de la semilla, el trigo y el arroz aportan fibra al cuerpo: las vitaminas B tiamina, niacina y riboflavina, y los minerales Zinc, cobre, manganeso y molibdeno. Comprende los tubérculos y los rizomas, entre ellos varios tipos de papa o patata, la mandioca. Son ricos en almidón y relativamente bajos en proteína, pero aportan gran variedad de vitaminas y minerales.

- **Grupo de Hortalizas, verduras y leguminosas verdes:** abarcan una amplia variedad de frijoles o judías, chícharos o guisantes, lentejas y granos, e incluso el maní. Todos ellos son ricos en almidón, pero aportan bastante más proteína que los cereales o tubérculos.

La proporción y el tipo de aminoácidos de las leguminosas es similar a los de la carne. Sus cadenas de aminoácidos a menudo complementan a las del arroz, el maíz y el trigo, que constituyen los alimentos básicos de muchos países. La vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja.

En las verduras están presentes el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. La celulosa de las verduras, casi imposible de digerir, proporciona el soporte necesario para hacer pasar la comida por el tracto digestivo.

- **Las frutas:** son una fuente directa de muchos minerales y vitaminas que faltan en las dietas de cereales, en especial la vitamina C de los cítricos.

- **La carne, el pescado, los huevos, leguminosa secas y mezclas vegetales:** aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas.

La carne contiene un 20% de proteína, 20% de grasa y 60% de agua.

Las vísceras son fuentes ricas en vitaminas y minerales.

Todos los pescados contienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D y A.

La clara del huevo es la forma más concentrada de proteína que existe.

- **La leche y sus derivados:** incluyen la leche entera, el queso, el yogurt y los helados, todos ellos conocidos por su abundancia en proteína, fósforo y en especial calcio.

La leche también es rica en vitaminas pero no contiene hierro y, si es pasteurizada, carece de vitamina C. Aunque la leche es esencial para los niños, su excesivo consumo por parte de los adultos puede producir ácidos grasos saturados que se acumulan en el sistema circulatorio.

- **Las grasas y aceites:** incluyen la mantequilla, manteca, cebo y aceites vegetales. Todos ellos tienen un alto contenido de calorías, pero, aparte de la mantequilla y algunos aceites vegetales como el de palma, contienen pocos nutrientes.¹

- **Los azúcares, confituras y almíbares:** se consumen en grandes cantidades en algunos países, donde constituyen una gran parte del aporte de hidratos de carbono.

La miel y el jarabe de arce están compuestos de más de un 75% de azúcar y contienen pocos nutrientes. El consumo excesivo de azúcar provoca caries.

5. ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

La alimentación de los niños requiere alimentos más nutritivos que los adultos, debido a que los niños están en crecimiento y desarrollando huesos, dientes, músculos, etc.

La edad escolar comprende desde los 6 a 12 años.

En este período el niño tiene un crecimiento lento pero uniforme. Además el consumo de alimentos aumenta también.

Como muchos niños empiezan a prepararse los alimentos solos, muchas veces no desayunan. Esto representa un problema para su rendimiento escolar. Algunos estudios han comprobado que los niños que no desayunan están propensos a ser

¹ <http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion%2813%29.pdf>.

menos retentivos y más aletargados e irritables. Además, se ha observado que los niños que van a la escuela desayunados presentaban mejores resultados en las pruebas y las hacen con mayor rapidez que aquellos que no desayunan.

5.1. Características generales de la alimentación de los niños escolares.

- El niño por lo general tiene mucho más actividades sociales y deportivas. Esto hace que se amplíe las oportunidades y haya una influencia en lo que comerán.
- A esta edad empiezan a entender porque los alimentos tienen un efecto positivo sobre su crecimiento y su salud. Aunque su comprensión es limitada y no entienden cómo o porqué ocurre esto. Es en este momento donde se le debe de enseñar el valor nutritivo de los alimentos de una forma sencilla y divertida.
- Debido a que, por lo general, en los centros educativos existen sodas o comedores en los que los niños pueden comprar diferentes alimentos, hay un riesgo de que la selección de los mismos no sea la adecuada. Muchos niños prefieren comprar papas tostadas, hamburguesas, pizzas, refrescos gaseosos en vez de frutas, leche etc. La educación en la casa será primordial para evitar esto.

5.2. Recomendaciones nutricionales para la alimentación de los niños.

Energía

La cantidad de energía que necesita un niño se establece mediante el metabolismo basal, la velocidad de crecimiento y la actividad física. La energía, en la alimentación de los niños, debe ser suficiente para asegurar el crecimiento, pero evitando el exceso y por ende la obesidad.

Proteína.- Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que éste funcione normalmente.

Minerales y vitaminas.- Estos nutrientes son esenciales en la alimentación de los niños. En especial el niño preescolar tendrá mayor riesgo de anemia por deficiencia de hierro.

Hierro.- La ingesta adecuada de hierro es esencial para el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

Calcio.- El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.

Vitamina D.- Es necesaria para la absorción del calcio y para su depósito en los huesos. Esta vitamina está disponible por la acción de la luz solar en los tejidos subcutáneos, por lo que la cantidad que requiere el niño dependerá de la localización geográfica y el tiempo que se pasa al exterior. En los países del trópico no hay problemas con este mineral.

Zinc.- El zinc es esencial para el crecimiento; la deficiencia de este nutriente produce retraso en el crecimiento, falta de apetito, disminución de la agudeza gustativa y problemas en la cicatrización de heridas.

5.3. Alimentos que no deben faltar en la alimentación de los niños

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche y los demás productos lácteos como el yogurt y el queso le aportan proteínas de buena calidad y calcio.

Aproximadamente el niño en etapa escolar ocupa unas 3 a 4 porciones de lácteos por día. Cada porción equivale a: $\frac{1}{2}$ taza de leche líquida, $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ onz. queso, $\frac{1}{2}$ taza de yogurt, 2 $\frac{1}{2}$ cucharadas de leche en polvo.

CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES

Las carnes le aportan proteínas de buena calidad y zinc que son esenciales para el crecimiento, y hierro para prevenir la anemia.

El pescado contiene grasas que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. Las legumbres consumidas con los cereales, huevo también nos aportan proteínas.

Aproximadamente el niño escolar ocupa unas 2 porciones por día por lo que puede escoger 2 de las siguientes opciones: 1 onzas de carne, pescado o aves: 1 huevo, 4-5 cucharadas de leguminosas y cereal.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para prevenir enfermedades.

El niño escolar ocupa unas 4 a 5 porciones por día por lo que puede escoger 4 ó 5 de las siguientes opciones:

3-4 cucharadas de verduras cocidas: verdura de hojas verdes o amarillas como espinacas, zanahorias, brócoli, calabaza.

½ fruta entera o una pequeña, 4-6 cucharadas de fruta enlatada, jugo de fruta: verduras o jugos ricos en vitamina C, como jugos cítricos, naranja, mitades de toronjas, fresas, melón, tomate, etc.

CEREALES

Los cereales como el pan son elaborados con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro. El arroz, los fideos, sémola, maicena y papas aportan carbohidratos y calorías. La avena y leguminosas además aportan fibra.

Aproximadamente el niño ocupa unas 3 porciones por día por lo que puede escoger 3 de las siguientes opciones:

1 rebanadas de pan, ½ taza de espaguetis, macarrones, tallarines o arroz; 5 galletas saladas.

GRASAS

Las grasas son necesarias ya que nos aportan Ácidos Grasos Esenciales para el Crecimiento Normal de los niños.

Prefiera los aceites vegetales (oliva, canola, soya, girasol, maíz). Restrinja las preparaciones fritas.

6. VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

Valorar el estado de nutrición de una persona significa analizar las condiciones de forma integral en que se encuentra este individuo y como afecta su salud, para esto se debe tener en cuenta los factores económicos, sociales, ideológicos, políticos, culturales, religiosos, físicos, psicológicos, y biológicos entre otros.

El objetivo de esta valoración es conocer la incidencia, la prevalencia de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos que afecten el estado nutricional de las personas.

Uno de los métodos más frecuentes de evaluación del estado nutricional es la medición antropométrica para determinar el estado nutricional, ya que aportan diversas medidas del cuerpo como:

- *Peso según la edad*: Un peso menor que el adecuado para la edad indica dieta insuficiente, también puede reflejar una enfermedad reciente que curso con diarrea o fiebre y que ocasiono pérdida de peso. La utilidad de esta medición radica en su vigilancia a través de graficas de peso, método que es muy usual.
- *Talla según la edad*: Una estatura baja para la edad indica insuficiencia alimentaría crónica. La talla es un excelente indicador de la situación nutricional del individuo.
- *Relación peso/talla*: El peso bajo en relación con la estatura, indica una ingestión insuficiente de alimentos. Los niños que padecen de desnutrición crónica son de menor talla, aunque pueden tener peso normal para su estatura.²

² Marrero Rodríguez J. Crecimiento y Desarrollo. España: Ediciones océano; 2006.

7. PROBLEMAS NUTRICIONALES

La malnutrición afecta a gran parte de la población mundial, condicionada por factores sociales económicos, políticos entre otros, que influyen en la disponibilidad, consumo y aprovechamiento biológico de los alimentos llevando consigo una serie de problemas que afectan a las personas principalmente a los niños y adultos mayores.

Entre los más frecuentes encontramos:

7. 1. Malnutrición:

Se llama así a un estado anormal capaz de producir enfermedad, en el cual se presenta exceso o defecto, absoluto o relativo, de uno o más nutrimentos en la célula.

La malnutrición adopta dos formas generales: la desnutrición y obesidad

7.1.1. *Desnutrición*

Se caracteriza por un déficit en el peso y un retraso en la talla. Su origen radica en limitaciones alimentarias crónicas, debido a escasos recursos económicos, una alimentación con deficiencias calóricas y proteicas, en la falta de lactancia materna y alta incidencia de infecciones. Uno de los factores que incide también es la mala alimentación de la madre durante la gestación y la lactancia influyendo en gran medida en el estado nutricional de su hijo.

7.1.2. *Obesidad:*

Es la condición corporal caracterizada por el almacenamiento de una cantidad excesiva de grasa en el tejido adiposo bajo la piel y en el interior de ciertos órganos como el músculo, que se presenta frecuentemente cuando la ingesta calórico supera los requerimientos energéticos del organismo.³

³ <http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion%2813%29.pdf>.

7.1.3. Efectos que produce la malnutrición

Aunque son múltiples los efectos de una malnutrición en el organismo de una persona, los más comunes y frecuentes son caries dental, Hipertensión arterial, Arteriosclerosis, Diabetes Mellitus.

7.2. Factores que afectan el Estado Nutricional de la Población

Los siguientes son algunos de los factores que determinan la situación nutricional de las personas:

Disponibilidad de los alimentos: Determinado por la disponibilidad de la tierra, producción racional, sostenible, abastecimiento, oferta, suministro, almacenamiento, manejo pos cosecha, vías de comunicación, transporte, sostenibilidad económica y ambiental, comercio interno y externo, elaboración de proceso de empaque, conservación, y apoyo tecnológico.

Acceso: Hace referencia a tenencia y uso de la tierra, canasta básica disponible y recomendada, infraestructura, precios de los alimentos, capacidad adquisitiva e ingresos.⁴

Consumo de alimentos: determinado por la cultura, patrones y hábitos alimentarios, nivel socioeconómico (pobreza y miseria), educación alimentaria y nutricional, medios de comunicación, distribución de los alimentos.

Inocuidad o calidad de los alimentos, riesgo para la salud relacionada con el consumo.

Utilización Biológica: Se refiere a las condiciones de saneamiento ambiental, agua potable, condiciones de distribución, almacenamiento y consumo de los alimentos y presencia de vectores y roedores, que pueden causar morbilidad.

De ahí la importancia de la información y educación en salud y vigilancia epidemiológica por parte de las entidades de salud.

⁴ Bojórquez-Ramos MC. Alimentación del preescolar y escolar

8. DISEÑO METODOLÓGICO

DISEÑO METODOLÒGICO:

El diseño metodológico del proyecto de acción constituye el marco lógico con todas sus herramientas:

- Matriz de involucrados
- Árbol de problemas
- Árbol de objetivos
- Matriz del marco lógico.

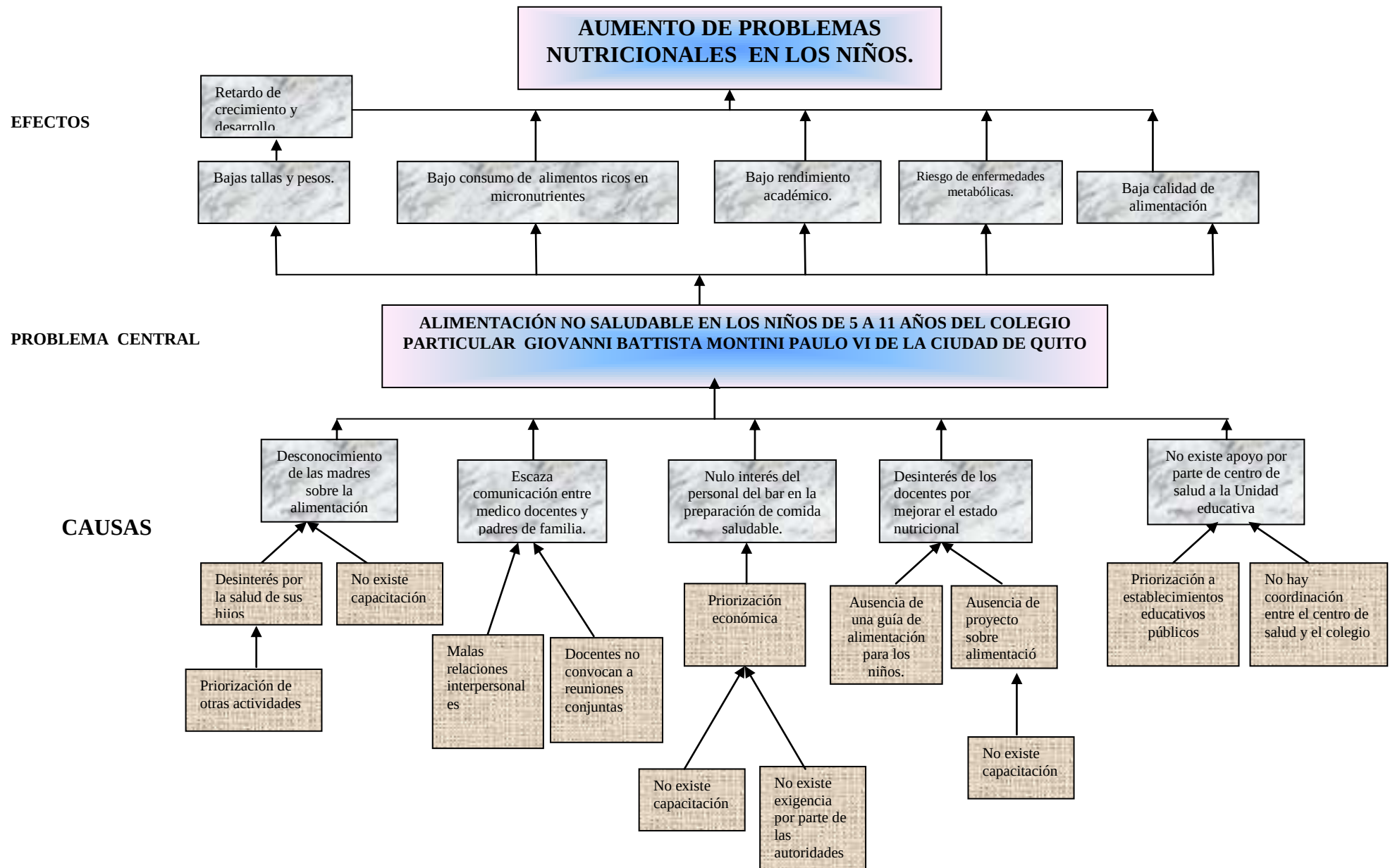
El marco lógico es un instrumento metodológico para planificar y comunicar en un solo cuadro la información más importante de un proyecto, además sirve para concretar con precisión la propuesta de solución que debe estar inserta en el gran grupo de actividades del proyecto sintetizado en la matriz del marco lógico.

1. Matriz de Involucrados

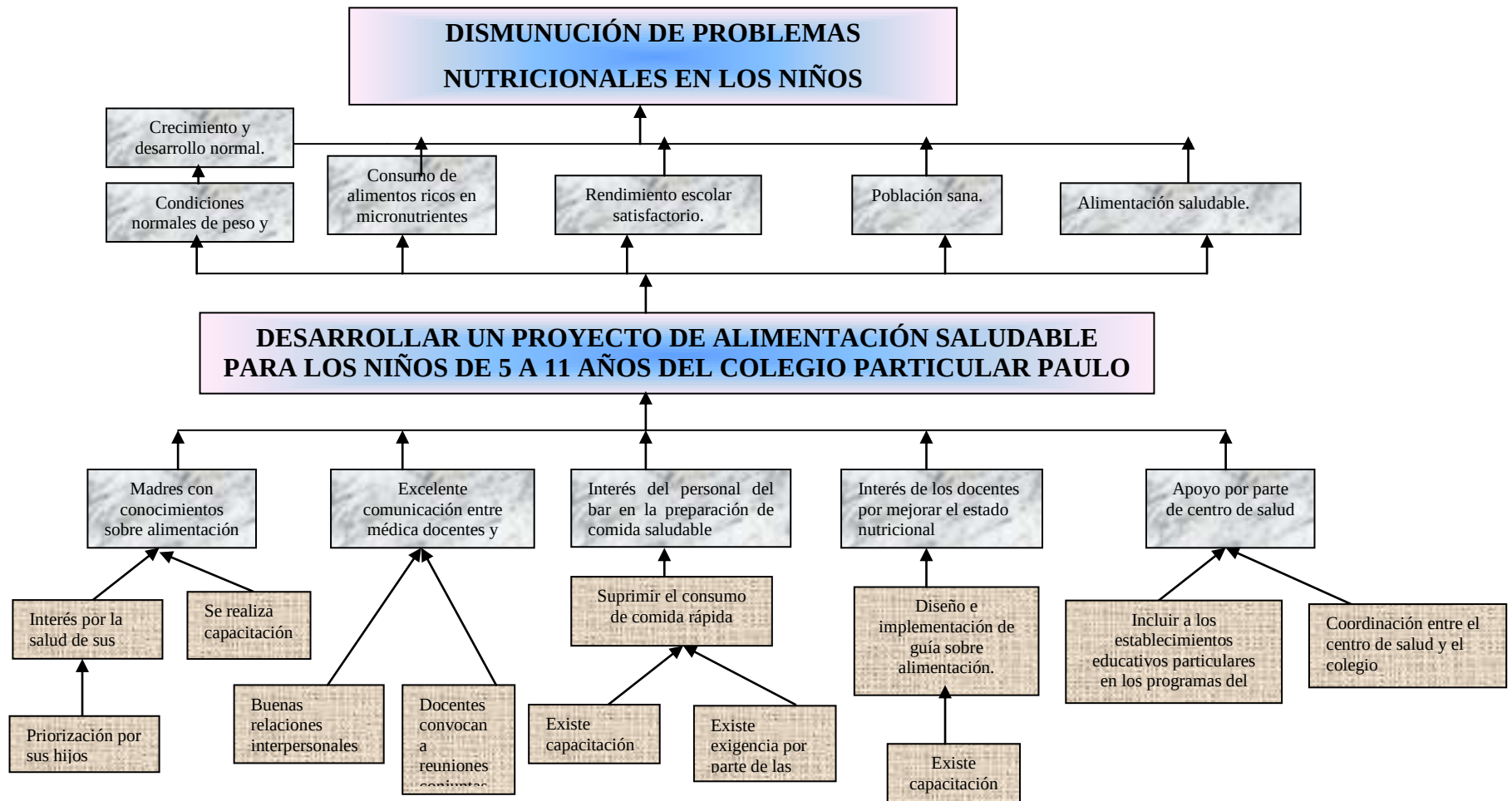
GRUPOS Y/O INSTITUCIONES	INTERESES	RECURSOS Y MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
- Docentes del Colegio particular G.B.M. "Paulo VI"	Colaboración con la maestrante para el desarrollo del proyecto.	-Recursos Humanos -Recursos Materiales - Normas establecidas por los directivos de la Institución G.B.M "Paulo VI"	-Poca colaboración de algunos docentes.
- Departamento Médico del Colegio Particular G.B.M. "Paulo VI"	- Lograr que las madres de familia cumplan con el proyecto, para mejorar la alimentación de sus niños. - Atención medica de calidad.	-Recursos humanos -Recursos Materiales. - Cumplimiento de proyectos implementados en el Plan institucional estratégico.	- Limitación de tiempo. - Directivos de la Institución educativa no dan importancia a las actividades del departamento médico.
- Bar de la institución	- que el personal del bar realice un menú nutritivo.	- Recursos humanos - Materiales - Normas de higiene y alimentación establecidas por el Colegio G.B.M "Paulo VI".	- No dan importancia a la salud de los niños. - Venta de comida chatarra.
Madres de familia.	- Apoyo y cumplimiento del	-Recursos Humanos -Recursos Materiales	- Desinterés por la salud de sus hijos.

	programa	- Código de la niñez y adolescencia.	- Priorización por otras actividades. - Desconocimiento de cómo alimentar a sus hijos.
Niños de la institución.	Seguir el plan educativo para obtener niños bien nutridos.	-Recursos humanos -Recursos materiales -Recursos financieros. - Código de la niñez y adolescencia.	Poco interés de parte de los niños y de sus familias.
Centro de salud N° 8	Apoyar al departamento médico de la institución, instruyendo a las familias a cómo alimentar a los niños.	Recursos humanos Recursos materiales Recursos educativos - Normas del Ministerio de Salud Pública.	- No se da importancia adecuada a la salud. - Poco apoyo por parte de los centros de salud a la unidad educativa.
Maestrante	- Contribuir a promover estilos de vida saludable. - Desarrollar el proyecto educativo para enseñar a los niños a como nutrirse.	-Talento humano - Reglamento de la UTPL.	- limitado apoyo de parte de la institución.

2. ÁRBOL DE PROBLEMAS.



3. ÁRBOL DE OBJETIVOS.



4. Matriz de Marco Lógico

	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FIN Contribuir a disminuir los problemas de nutrición de la población infantil del colegio particular Giovanni Battista Montinni "Paulo VI".	- Disminuir del 51% un 20% los problemas nutricionales de los niños del Colegio Particular G.B.M. "Paulo VI".	- tablas de crecimiento	Madres de familia, maestros y alumnos dispuestos a colaborar y participar en las actividades.
PROPÓSITO Implementación de un proyecto de alimentación saludable para la población infantil del colegio particular Paulo VI. En el periodo octubre 2010 mayo del 2011.	- Personal del departamento médico comprometido en un 100%, a realizar evaluación nutricional de los niños escolares. - El 60% de los niños del Pensionado Paulo VI tienen una alimentación saludable con el proyecto educativo integrado hasta mayo del 2011.	- Partes diarios. - Historias Clínicas de los niños. - Control de los percentiles.	Atención y apoyo por parte del personal del Departamento médico de la institución y del Centro de Salud N° 8.
COMPONENTES 1. Madres con adecuados conocimientos en la preparación de dietas nutritivas propias para los niños. 2. Excelente comunicación entre Médica, docentes y padres de familia. 3. Bares de la Institución	- El 70% de las madres capacitadas en la preparación de dietas nutritivas para sus hijos hasta mayo del 2011. - Participación del 90% de los docentes, médica y padres de familia en el cumplimiento de las actividades del proyecto. - Cumplimiento de las actividades	- Demostración de la madre en la preparación de platos con una alimentación saludable (audiovisual, fotos, documental). - Partes firmados en reuniones realizadas. - Revisión por parte del Departamento médico	- Madres de familia motivadas a participar. - Asistencia a las reuniones de todos los convocados. - Participación del personal del bar.

involucrados en el proyecto, cumpliendo requerimientos para una alimentación saludable.	planificadas con el bar en un 80%.	de los alimentos todos los días.			
4. Docentes se interesan por mejorar el estado nutricional de los niños.	-Participación activa de los docentes en un 100% en las actividades del proyecto.	-Guías diseñadas por parte del maestrante para los niños.			-Colaboración de los alumnos y de maestros para adquisición de conocimientos.
5. Centro de salud coordina actividades con la unidad educativa en beneficio de los niños.	- El 100% de las actividades planificadas con el centro de salud se cumplen.	- Oficio realizado de parte de la maestrante a la dirección del centro de salud.			- Se mantiene y mejora la propuesta de control de niño.
ACTIVIDADES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA TRIMESTRAL año lectivo 2010-2011.			RECURSOS
Resultado 1.					
1.1. Convocar a 1 reunión a las madres de familia para explicarles de que trata el proyecto y como se lo va a realizar, e identificar necesidades de capacitación.	Dra. Sandra Mejía Directivos de la institución.	1er	2do	3er	Copias 21.25 USD.
		X			
1.2. Realizar 12 conferencias para potenciar la educación nutricional a las madres de familia para que prioricen la salud de sus hijos, por medio de talleres.	Dra. Sandra Mejía Dra. Martha Mayacela	1er	2do	3er	Nutricionista 250 USD Listas 36 USD Alimentación en casa de cada niño 1270 USD
		X	X	X	
1.3. Evaluar los conocimientos de las madres de familia antes y al finalizar el proyecto.	Dra. Sandra Mejía	1er	2do	3er	Copias 21.25 USD
				X	
Resultado 2.					

2.1. Convocar al personal docente y administrativo, para la socialización del proyecto, una reunión al iniciar el trabajo y una al final para exponer los resultados.	Dra. Sandra Mejía Sra. Julieta Torres	1er	2do	3er	
		X		X	
2.2. Realizar reuniones conjuntas entre los docentes y el departamento médico para analizar el estado nutricional de los niños	Dra. Sandra Mejía Dra. Martha Mayacela Docentes de la Institución.	1er	2do	3er	
		X	X	X	
2.3. Efectuar la conserjería nutricional a las madres durante el control de los percentiles de crecimiento y desarrollo.	Dra. Sandra Mejía	1er	2do	3er	Historias 21.25 USD Hojas de percentiles 21.25 USD Pesa con tallímetro 250 USD
		X	X	X	
<u>Resultado 3.</u>					
3.1. Realizar entrevistas personales con el personal del bar para socializar problemas percibidos por las madres de familia y rescatar soluciones.	Directora de la Institución Dra. Sandra Mejía Docentes de la Institución	1er	2do	3er	
		X	X	X	
3.2. Elaborar y entregar un menú al personal del bar para la realización y expedición de alimentos nutritivos y suprimir la comida chatarra.	Dra. Sandra Mejía	1er	2do	3er	15 USD
		X	X	X	
3.3. Verificar si el bar cumple con las actividades planificadas.	Autoridades de la Institución. Sra. Julieta Torres Departamento medico	1er	2do	3er	
		X	X	X	
<u>Resultado 4.</u>					

4.1. Implementar el proyecto en el PIE (Plan Institucional Estratégico)	Sra. Julieta Torres (Supervisora y Orientadora pedagógica de la Institución) Dra. Sandra Mejía.	1er trimestre			
4.2. Elaborar las guías para la educación de los niños, por parte de la maestrante, con ayuda de una Nutricionista.	Dra. Sandra Mejía Lcda. Daysi Farinango Docentes de la Institución.	1er trimestre			Impresión de guía 40 USD Copias 218.50 USD Nutricionista 50 USD
4.3. Realizar charlas Concientizando a los niños sobre la alimentación que deben recibir.	Dra. Sandra Mejía Docentes de la Institución.	1er	2do	3er	Videos 5 USD Tríptico 10 USD Copias 50USD
		X	X	X	
4.4. Enviar a casa de los niños alternativas de poncheras saludables.	Dra. Sandra Mejía Docentes de la Institución.	1er	2do	3er	Copias 50USD Poncheras desde casa 422 USD
		X	X	X	
<u>Resultado 5.</u>					
5.1. Solicitar a la Directora del centro de salud #8 su colaboración enviando un profesional de nutrición	Dra. Sandra Mejía	1er	2do	3er	
		X			
5.2. Realizar el cronograma de talleres sobre dietas nutritivas para los tutores de los niños, junto con la nutricionista del centro de salud.	Dra. Sandra Mejía Lcda. Daysi Farinango	1er	2do		Nutricionista 50USD
		X	X		
5.3. Realizar una feria nutricional conjunta con los estudiantes y dirigida a las madres de familia.	Dra. Sandra Mejía Lcda.. Daysi Farinango	1er	2do	3er	Invitaciones 50 USD Alimentos 180 USD Recetas copias 150 USD Varios 60 USD
				X	

9. RESULTADOS

RESUMEN DE LOS RESULTADOS

RESULTADO 1

- Madres con adecuados conocimientos en la preparación de dietas nutritivas propias para los niños.
- El 70% de las madres capacitadas en la preparación de dietas nutritivas para sus hijos hasta mayo del 2011.

ACTIVIDADES	CUMPLIMIENTO	RESPONSABLES	FECHAS		OBSERVACIONES
1.1. Convocar a 1 reunión a las madres de familia para explicarles de que trata el proyecto y como se lo va a realizar, e identificar necesidades de capacitación.	- Se convocó a las madres de familia a la reunión que se realizó en el auditorio de la institución, con la asistencia de 79 madres de familia. (ver anexo 1.1)	Dirección de la Institución Dra. Sandra Mejía	26/ 10/ 2010 16h00		Al inicio se proyectó la capacitación a las madres de los niños de 5 – 7 años, pero el proyecto tuvo gran acogida por lo que se amplió hasta los niños de 10 años.
1.2. Realizar 12 conferencias para potenciar la educación nutricional a las madres	- Se realizaron las 12 conferencias con las madres de familia en el auditorio del colegio.	Dra. Sandra Mejía Lcda. Dayssi Farinango	15/11/2010 22/11/2010 23/11/2010	10/01/2011 18/01/2011 24/01/2011	La profesional en nutrición no asistió a todos los talleres, por asuntos de la misión

de familia para que prioricen la salud de sus hijos, por medio de talleres.	(ver anexo 1.2)		07/12/2010 13/12/2010 15/12/2010	14/02/2011 21/02/2011 02/03/2011	Manuela Espejo a la cual integraba.
1.3. Evaluar los conocimientos de las madres de familia antes y al finalizar el proyecto.	- Se realiza un pretest y un postest. (ver anexo 1.3)	Dra. Sandra Mejía	26/10/2010 10/03/2011		Se realizó una evaluación el día de la reunión y otra al terminar los talleres.

ANÁLISIS DE RESULTADO 1.- Se cumple con el 100% de las actividades diseñadas, luego de los talleres con las madres de familia, se valoró sus conocimientos y se demostró que el 79% de las madres de familia tienen nociones de cómo corresponde nutrir sanamente a sus hijos. Podemos observar que se consiguió el indicador trazado al iniciar el proyecto.

RESULTADO 2

- Excelente comunicación entre Médica, docentes y padres de familia.
- Participación del 90% de los docentes, médica y padres de familia en el cumplimiento de las actividades del proyecto.

ACTIVIDADES	CUMPLIMIENTO	RESPONSABLES	FECHAS	OBSERVACIONES
2.1. Convocar al personal docente y administrativo, para la socialización del proyecto, una reunión al iniciar el trabajo y una al final para exponer los resultados.	- Se llevó a efecto la reunión con los docentes de la institución para dar a conocer el proyecto, quienes aceptaron la propuesta y ofrecieron su apoyo en todo su proceso. (ver anexo 2.1)	Orientadora pedagógica Dra. Sandra Mejía	Lunes 25/10/2010	En la reunión inicial de los 20 docentes asistieron 17.
2.2. Realizar reuniones conjuntas entre los docentes y el departamento médico	- Se lo cumplió durante la realización de los talleres e individualmente con cada uno de los docentes.	- Dra. Sandra Mejía - Departamento médico - Docentes de la institución.	26/10/2010 19/05/2011 Personalizadas con cada docente durante	

para analizar el estado nutricional de los niños	(ver anexo 2.2)		todo el proyecto.	
2.3. Efectuar la conserjería nutricional a las madres durante el control de los percentiles de crecimiento y desarrollo.	- Se efectuó con el llamado mediante citas en determinadas horas a cada uno de los niños junto con sus madres al control de talla y peso. (ver anexo 2.3)	- Dra. Sandra Mejía - Departamento médico - docentes de la institución.	Desde noviembre del 2010 hasta mayo del 2011.	

ANÁLISIS DE RESULTADO 2.- Se cumple con el 100% ya que tanto docentes, médica y padres de familia participaron en el desarrollo de las estas actividades.

RESULTADO 3

- Bares de la Institución involucrados en el proyecto, cumpliendo requerimientos para una alimentación saludable.
- Cumplimiento de las actividades planificadas con el bar en un 80%.

ACTIVIDADES	CUMPLIMIENTO	RESPONSABLES	FECHAS	OBSERVACIONES
3.1. Realizar entrevistas personales con el personal del bar para socializar problemas percibidos por las madres de familia y rescatar soluciones.	Se realizaron 3 entrevistas personales con la propietaria del bar, indicando los problemas que presentan los niños en cuanto a su alimentación y llegar a soluciones. (ver anexo 3.1)	Dra. Sandra Mejía Departamento médico	Segunda semana de noviembre del 2010.	El personal del bar se resistió a aceptar las propuestas dadas.
3.2. Elaborar y entregar un menú al personal del bar para la realización y expedición de alimentos	Se cumplió entregando al personal del bar, un listado con sugerencias de alimentos	Dra. Sandra Mejía Dra. Martha Mayacela Sra. Julieta Torres	22/11/2011	Este menú jamás se cumplió íntegramente

nutritivos y suprimir la comida chatarra.	nutritivos. (ver anexo 3.2)			
3.3. Verificar si el bar cumple con el menú entregado.	Comprobando personalmente que alimentos se expendían en el bar. (ver anexo 3.3)	Dra. Sandra Mejía Departamento médico	Durante todo el proyecto	Se comprobó que de los 28 sugerencias solo se realizaron 6. Se realizó gestiones con el área de salud #8 para que realice el seguimiento al bar por medio del MSP.

ANÁLISIS DE RESULTADO 3.- Se cumplió con todas las actividades programadas con el bar, sin embargo no existió colaboración por parte del bar, y por priorización económica del mismo, solo se realizaron el 21% de las opciones del menú que se entregó a este personal, para la expedición a los niños de alimentos nutricios.

RESULTADO 4

- Docentes se interesan por mejorar el estado nutricional de los niños.
- Participación activa de los docentes en un 100% en las actividades del proyecto.

ACTIVIDADES	CUMPLIMIENTO	RESPONSABLES	FECHAS	OBSERVACIONES
4.1. Implementar el proyecto en el PIE (Plan Institucional Educativo).	Se realizó una reunión con la directora y orientadora pedagógica de la institución, socializando e implementando el proyecto, con una aceptación del 100%. (ver anexo 4.1)	Lcda. Gloria Salazar Sra. Julieta Torres	20/10/2010	
4.2. Elaborar las guías para la educación de los niños, por parte de la maestrante.	- Se efectuó la elaboración de las guías de alimentación que sirvieron de apoyo para	Dra. Sandra Mejía Lcda. Dayssi Farinango Docentes	Noviembre del 2010	

	los docentes para la educación de los niños. (ver anexo 4.2)			
4.3. Realizar charlas Concientizando a los niños sobre la alimentación que deben recibir.	- Se trabajó junto con los maestros cumpliendo todo el cronograma establecido en la capacitación a los niños. (ver anexo 4.3)	Dra. Sandra Mejía Docentes	Las charlas se realizaron desde el 29 de octubre hasta abril del 2011.	
4.4. Enviar a casa de los niños alternativas de loncheras saludables.	Se entregó a los docentes hojas con alternativas de loncheras para que sean enviadas a casa de los niños. (ver anexo 4.4)	Dra. Sandra Mejía Docentes	Noviembre del 2010	

ANÁLISIS DE RESULTADO 4.- Este resultado se cumplió en su totalidad, puesto que los docentes participaron en las todas las actividades diseñadas, para el mejoramiento de los hábitos alimentarios de los niños.

RESULTADO 5

- Centro de salud coordina actividades con la unidad educativa en beneficio de los niños.
- El 100% de las actividades planificadas con el centro de salud se cumplen.

ACTIVIDADES				
	CUMPLIMIENTO	RESPONSABLES	FECHAS	OBSERVACIONES
5.1. Solicitar a la Directora del centro de salud #8 su colaboración enviando un profesional de nutrición	Se realizó una solicitud dirigida a la directora del área de salud #8, pidiendo la cooperación de una nutricionista. (ver anexo 5.1)	Dra. Sandra Mejía	26/10/2010	
5.2. Realizar el cronograma de 12 talleres sobre dietas nutritivas para los tutores de los niños, junto con la nutricionista del centro de salud.	Se realizó junto con la nutricionista del área de salud, el cronograma de actividades a realizarse con las madres de familia. (ver anexo 5.2)	Dra. Sandra Mejía Lcda. Daysi Farinango	04/11/2010 05/11/2010	
5.3. Realizar una feria nutricional conjunta con	Se efectuó la feria nutricional con la	Dra. Sandra Mejía Lcda. Daysi Farinango	11/05/2011	

los estudiantes y dirigida a las madres de familia.	participación de la profesional en nutrición y de los niños. (ver anexo 5.3)			
---	--	--	--	--

ANALISIS DEL RESULTADO #5.- La coordinación entre el área de salud y el colegio particular Giovanni Battista Montini, se efectuó satisfactoriamente con el 100% de las actividades, proporcionó grandes avances en los niños.

ANALISIS DEL PROPÓSITO

PROPÓSITO

Implementación de un proyecto de alimentación saludable para la población infantil del colegio particular Paulo VI en el periodo octubre 2010 mayo del 2011.

INDICADORES

- Personal del departamento médico comprometido en un 100%, a realizar evaluación nutricional de los niños escolares.
- El 60% de los niños del Pensionado Paulo VI tienen una alimentación saludable con el proyecto integrado hasta mayo del 2011.

FIN

Contribuir a disminuir los problemas de nutrición de la población infantil del colegio particular Giovanni Battista Montinni “Paulo VI”.

INDICADOR

- Disminuir del 51% un 20% los problemas nutricionales de los niños del Colegio Particular G.B.M. “Paulo VI”.

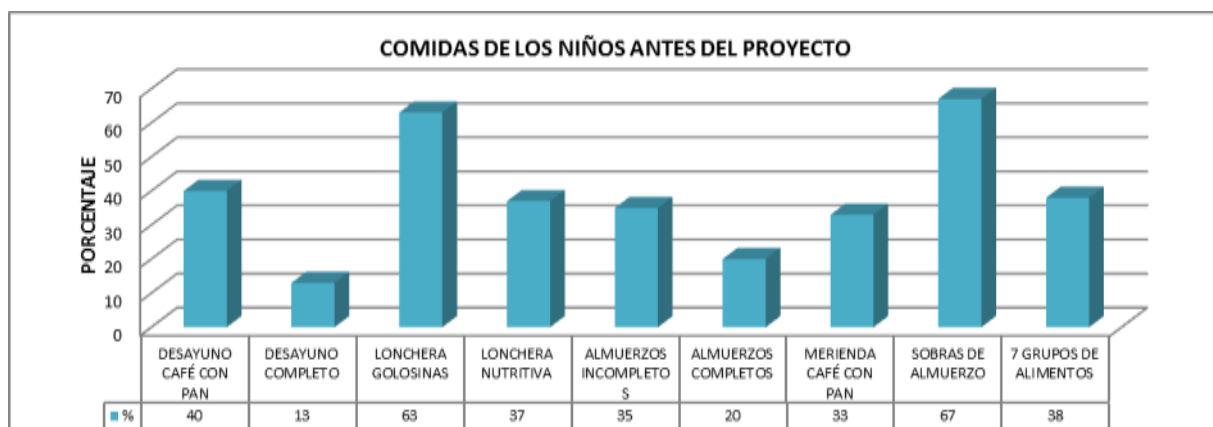
Al cumplir con todos los indicadores de los componentes o resultados esperados cumplimos con el indicador del propósito, y por lo tanto contribuimos a cumplir con el indicador del fin.

ANÁLISIS DE LOS INDICADORES DEL PROPÓSITO Y DEL FIN

- Se realizó la evaluación nutricional de todos los niños de 1ero a 6to año de educación básica, con el propósito de diagnosticar e ir controlando las anormalidades que se presentaron en el transcurso del proyecto, en un 100%.
- El 80% de los niños mejoraron sus hábitos alimentarios durante la ejecución del proyecto, renovando así su estilo de vida.

Se realizaron las encuestas al inicio del proyecto, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

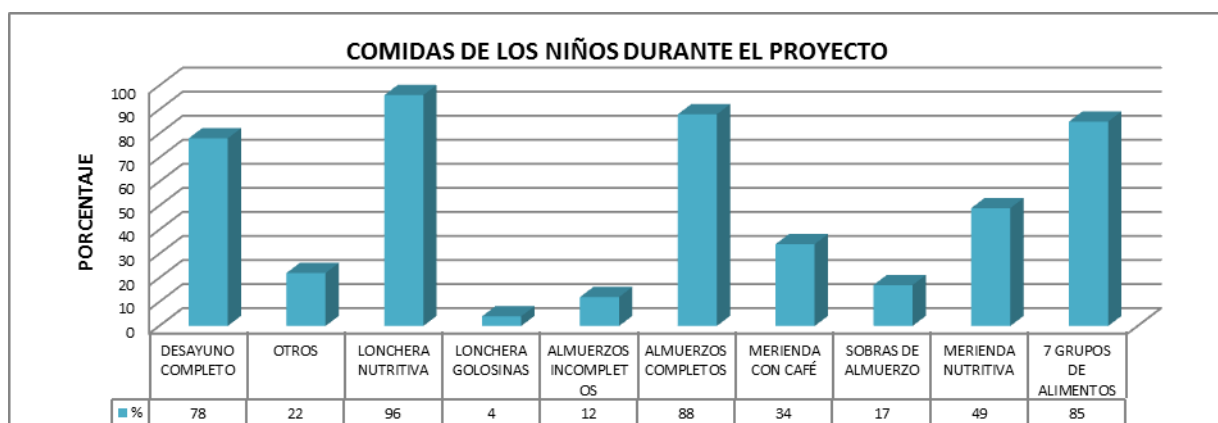
COMIDAS DE LOS NIÑOS ANTES DEL PROGRAMA



Fuente: Resultados de encuestas realizadas a las madres y a los niños

Elaboración: Dra. Sandra Mejía

COMIDAS DE LOS NIÑOS DURANTE EL PROYECTO



Fuente: Resultados de encuestas realizadas a las madres ya a los niños.

Elaboración: Dra. Sandra Mejía

Del 13% de los niños que tenían un desayuno completo aumentó al 78% consistiendo en la ingesta de lácteos, cereales y frutas.

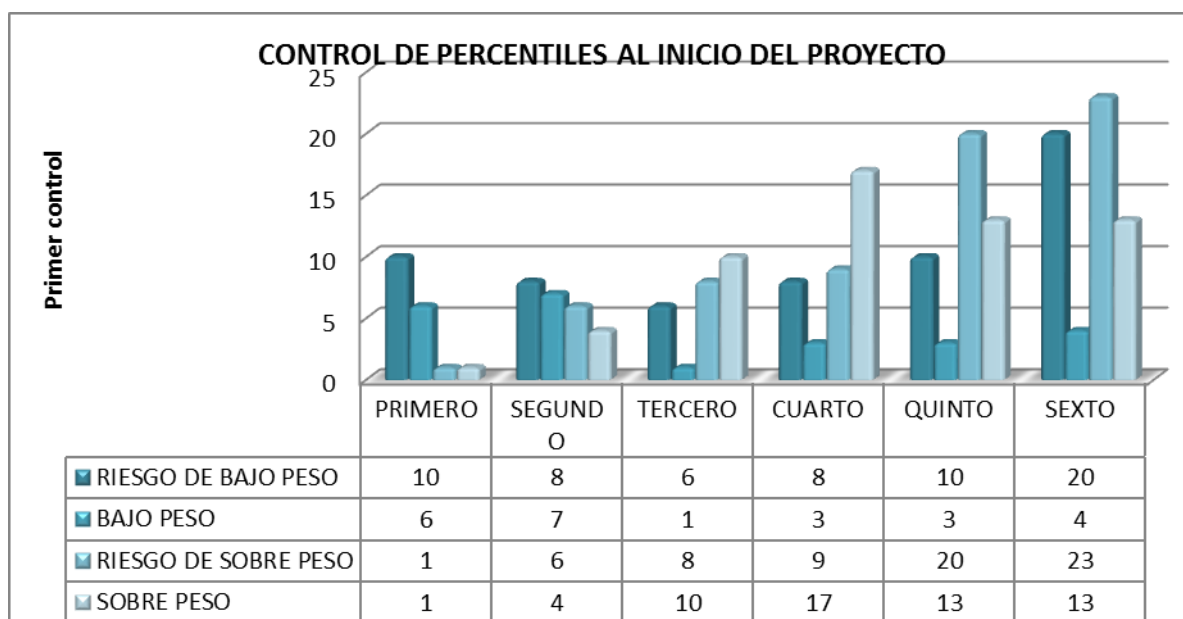
Del 17% de los niños que llevaban loncheras nutritivas al iniciar el proyecto incrementó a 96%, el 88% de los niños tienen almuerzos completos como por ejemplo sopa de verduras, cereales, carnes verduras, hortalizas y frutas. Y del 38% que consumían los 7 grupos de alimentos más de 3 veces por semana, ahora incrementó al 85%.

Tabla N°1.- CONTROL DE PERCENTILES AL INICIO DEL PROYECTO

Grados	PRIMER CONTROL			
	RIESGO DE BAJO PESO	BAJO PESO	RIESGO DE SOBRE PESO	SOBRE PESO
PRIMERO	10	6	1	1
SEGUNDO	8	7	6	4
TERCERO	6	1	8	10
CUARTO	8	3	9	17
QUINTO	10	3	20	13
SEXTO	20	4	23	13
TOTAL	62	24	67	58

Fuente: tablas de percentiles

Elaboración: Dra. Sandra Mejía



Fuente: Tabla N.- 1

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.

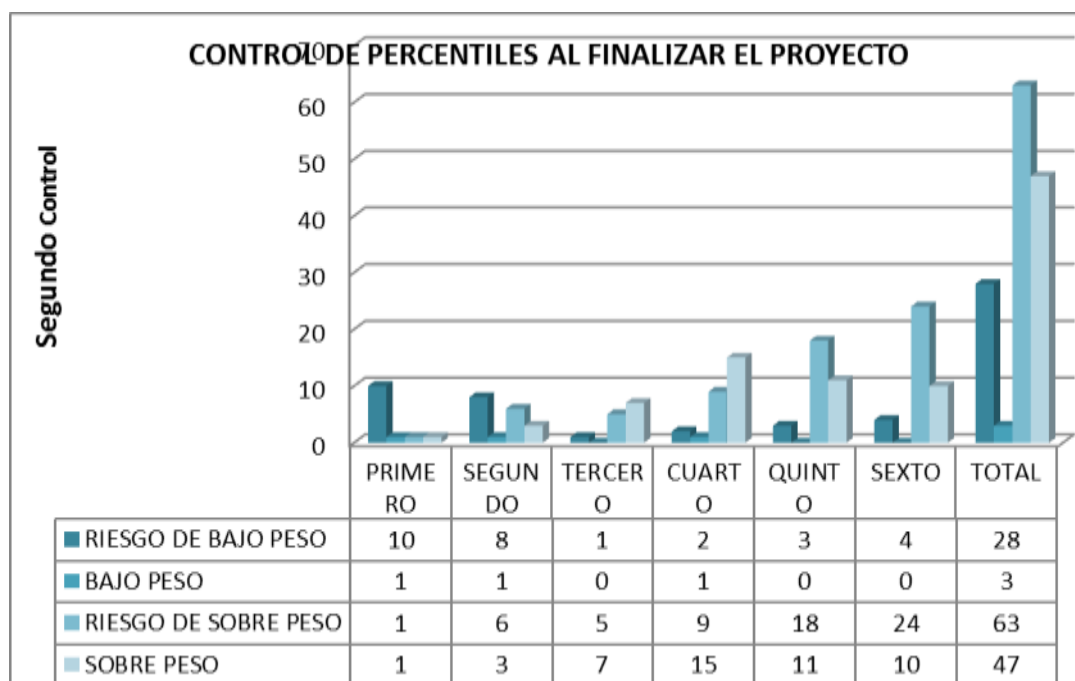
Podemos observar que del total de los niños el 51% presentan problemas de nutrición.

Tabla N°2.- CONTROL DE PERCENTILES AL FINALIZAR EL PROYECTO

	SEGUNDO CONTROL			
	RIESGO DE BAJO PESO	BAJO PESO	RIESGO DE SOBRE PESO	SOBRE PESO
PRIMERO	10	1	1	1
SEGUNDO	8	1	6	3
TERCERO	1	0	5	7
CUARTO	2	1	9	15
QUINTO	3	0	18	11
SEXTO	4	0	24	10
TOTAL	28	3	63	47

Fuente: tablas de percentiles

Elaboración: Dra. Sandra Mejía



Fuente: tabla N°.- 2

Elaboración: Dra. Sandra Mejía

Luego de realizar el proyecto el estado nutricional de los niños mejoró, ya que en un inicio se presentó el 51% de problemas nutricionales, al final del proyecto disminuyó al 33%.

10. CONCLUSIONES

Al finalizar el proyecto podemos concluir que:

1. La capacitación a las madres de familia constituyó un pilar fundamental, para mejorar la alimentación de los niños.
2. La mejora de relaciones interpersonales entre médica, docentes y padres de familia, renovaron los hábitos alimentarios del alumnado.
3. El personal del bar se mostró indiferente en la participación de las actividades para mejorar la salud de los estudiantes.
4. El interés del personal docente por optimizar el estado nutricional de los niños, se cumplió con éxito mediante la capacitación utilizando la guía de alimentación.
5. Existió apoyo y coordinación por parte del Centro de Salud en bienestar de la salud de los niños.
6. Con la implementación del proyecto se logró contribuir en un 67% al mejoramiento del estado nutricional de los niños.

11. RECOMENDACIONES

Luego de haber concluido con el proyecto hacemos las siguientes recomendaciones:

1. Continuar con la capacitación a las madres de familia, ya que el 21% de ellas aún poseen pocos conocimientos en la alimentación que deben recibir sus hijos.
2. Seguir realizando reuniones entre docentes, médico y padres de familia para tratar el estado nutricional de los niños.
3. Realizar gestiones para que el ministerio de salud, realice las inspecciones necesarias, para que el personal del bar cumpla y realice alimentos nutritivos para su expedición a los alumnos.
4. Continuar con las capacitaciones y auto capacitaciones de los docentes, para que ellos trabajen con los niños desde las aula.
5. Solicitar el apoyo del centro de salud los siguientes años lectivos, para realizar las actividades conjuntas con el personal de la institución.

12. BIBLIOGRAFÍA.

1. ARMIJOS, N (2006). Planificación Estratégica. Loja: UTPL
2. Bojórquez-Ramos MC. Alimentación del preescolar y escolar. En: Vásquez-Garibay E, editor. Nutrición en niños: recomendaciones, alergias y deficiencias. PAC Pediatría. Libro 6. México, DF: Academia Mexicana de Pediatría, AC; 2008.
3. BUELE, Norita. (2009). Diseño, ejecución y gerencia de proyectos para la salud. Guía didáctica. Loja: UTPL.
4. BURGWAL, Gerrit. CUELLAR, Juan. *PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA OPERATIVA*. Ediciones, Abya. Yala- Ecuador. 1999.
5. CHAVENATO, ADALBERTO. Administración de Recursos humanos. Mc. Graw Hill, Interamericana SA, Santa fe de Bogotá Colombia año 2005.
6. CHEVALIER B. ed. Nutrición Infantil. Barcelona: Mason, 2006.
7. CORPORACIÓN DE ESTUDIOS Y PUBLICACIONES. Código de la niñez y adolescencia. Quito. Ecuador. Edición tercera.
8. Documentos Internos de la Escuela “Paulo Sexto” de Cotacollao.
9. Documentos del Departamento de información de la Casa Barrial de Cotacollao.
- 10.ESKOLA TORRES GLADYS Dirección y Liderazgo en Salud. Editorial de la Universidad Particular de Loja. Loja Ecuador abril 2009.
- 11.FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

12. Guía Didáctica. *DISEÑO, EJECUCIÓN Y GERENCIA DE PROYECTOS PARA SALUD: TRABAJO DE GRADO II*. Primera edición. Séptima reimpresión. Mayo 2010.
13. HERRERO AGUIRRE, Hidelisa y otros. (2006). Modificación de conocimientos sobre nutrición y alimentación en madres con niños desnutridos. Santiago de Cuba.
14. [http:// anrcalalog.ucdavis..edu](http://anrcalalog.ucdavis.edu)
15. [http: // www.worldbank.org/children/nino/plan/lógico.htm](http://www.worldbank.org/children/nino/plan/lógico.htm)
16. <http://www.paho.org/>.
17. <http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion%2813%29.pdf>.
18. <http://www.usda.gov/cnpp>
19. MANUAL DE LA OPS-OMS. *MEJORAMIENTO CONTINUO DE LA CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE SALUD*.
20. Marrero Rodríguez J. Crecimiento y Desarrollo. España: Ediciones océano; 2006.
21. OMS: Organización Mundial de la salud.
22. TOJO R., ed. Nutrición Pediátrica. Barcelona: Doyma, 2005.
23. www.nutrición.org

13. ANEXOS

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

RESULTADO 1

- Madres con adecuados conocimientos en la preparación de dietas nutritivas propias para los niños.

ANEXO 1.1

ACTIVIDAD

Convocar a 1 reunión a las madres de familia para explicarles de que trata el proyecto y como se lo va a realizar, e identificar necesidades de capacitación.

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Se realiza la reunión dirigida a las madres de familia de los niños del colegio particular Giovanni Battista Montini "Paulo VI", para hacerles conocer el proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios de sus hijos y solicitar su colaboración en cada una de las actividades, ya que en esta institución existen niños con problemas nutricionales.

OBJETIVOS

- Informar a las madres de familia los objetivos del proyecto y conocer sus inquietudes sobre la alimentación de sus hijos.
- Comprometer a las madres de familia para el cumplimiento a cabalidad de las actividades.

AGENDA

La reunión con las madres de familia se realizó el día 26 de octubre del 2010, en el auditorio de la institución.

INFORME

Se convocó a las madres de familia de 1ero, 2do y 3er año de educación básica, a una reunión para hacerles conocer el proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios de sus hijos, solicitar su colaboración y participación en la realización del mismo. Esta reunión se llevó a cabo el día 26 de octubre del 2010, en donde el 50% de los

convocados asistieron, con los cuales se programaron las fechas para la realización de las charlas, además se realizó un acta de compromiso por parte de las madres de familia, en la cual brindan su apoyo en la realización del proyecto. Además en vista que las madres de familia en un gran porcentaje poseen hijos en los otros años de básica solicitan que se amplíe la cobertura del proyecto, trabajando así con los niños de 1ero a 6to año de educación básica.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

- Acta de compromiso

CONCLUSIONES

- El 50% de las madres de familia acuden a reunión para tratar sobre el proyecto.
- El tema tuvo excelente acogida y fue del agrado de los presentes.
- Se realizó el compromiso por parte de las madres de familia para cumplir con las actividades planteadas.
- Se amplió la cobertura con los niños de hasta 6to año de educación básica.



**COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA
MONTINI - PAULO VI**



**Figuerola 941 y Machala – Teléfonos: 2530276 /2591814 Fax: 2592355
Cotacollao - Quito - Ecuador**

ACTA DE COMPROMISO POR PARTE DE LAS MADRES DE FAMILIA

Por medio del presente documento y con el fin de colaborar con el proyecto de una alimentación adecuada para nuestros hijos, nos comprometemos a adoptar los correctivos relacionados con los puntos encontrados sobre el déficit de nutrientes en las dietas de los niños, por parte del Departamento médico de la Institución Giovanni Battista Montini PAULO VI, y de la Dra. Sandra Mejía, y nos comprometemos a implementar las mejoras necesarias para cuidar la salud de nuestros hijos, y así evitar enfermedades.

Se suscribe la presente acta de compromiso a los 26 días del mes de Octubre de 2010.



COLEGIO PARTICULAR
GIOVANNI BATTISTA MONTINI - PAULO VI
 Figueroa 941 y Machala - Teléfonos: 2530276 / 2591814 Fax: 2592355
 Cotacollao - Quito - Ecuador



NOMBRE	C.I.	FIRMA.
Belen Venturilla	171779176-6	<i>Belen Venturilla</i>
Fernan Leuniquina	171330569-4	<i>Fernan Leuniquina</i>
KAROL FERNANDEZ	17110889-8	<i>Karol Fernandez</i>
MARCA SANCHEZ	17073054-7	<i>Marca Sanchez</i>
JULIA LUNA	172581670-4	<i>Julia Luna</i>
Danny Flores	171003409-8	<i>Danny Flores</i>
Kelly Guanga	171564954-5	<i>Kelly Guanga</i>
DANIEL BARRERA	171541153-4	<i>Daniel Barrera</i>
Alexandra Eras	172621180-6	<i>Alexandra Eras</i>
Jonathan Fernandez	090133129-9	<i>Jonathan Fernandez</i>
Antony Chulan	17159833-1	<i>Antony Chulan</i>
Roberto Fajon	171033776-7	<i>Roberto Fajon</i>
Mariavicta Shouli	171147556-5	<i>Mariavicta Shouli</i>
Pablo Muniz Sanchez	171111566-5	<i>Pablo Muniz Sanchez</i>
MARIO FERNANDEZ	171561450-7	<i>Mario Fernandez</i>
Daye St. Bracho	172107079-3	<i>Daye St. Bracho</i>
Patricio Barrios Luna	170918793-7	<i>Patricio Barrios Luna</i>
Abraio Gallo		<i>Abraio Gallo</i>
Miguelina Silva	180127722-7	<i>Miguelina Silva</i>
Mariana Rencos	171093159-1	<i>Mariana Rencos</i>



COLEGIO PARTICULAR
GIOVANNI BATTISTA MONTINI - PAULO VI
 Figueroa 941 y Machala - Teléfonos: 2530276 / 2591814 Fax: 2592355
 Cotacollao - Quito - Ecuador



NOMBRE
 Jesús JUNGU

C. I.
 1715551144

FIRMA

Dalia Lirio

020041340-0

Dalia Lirio

SILVIA VELASCO

170966451-8

Silvia Velasco

Nikola TOLUS

070215323-2

Nikola Tolus

Alexandra Caicedo

171274656-7

Alexandra Caicedo

Wendy Belen Gordon Leiva

171845003-7

Wendy Belen Gordon Leiva

Marcia Perez

180225180-5

Marcia Perez

Gloria Guerrero

170795363-2

Gloria Guerrero

Laura Roraga

170811913-7

Laura Roraga

Barbara Otto

17339552-7

Barbara Otto

Tiffany Sanchez

171853016-2

Tiffany Sanchez

(John Guevasamin)
 Inés Goria

170352193-1

John Guevasamin

EDUARDO V SIMBIAN

170823734-0

Eduardo V Simbian

Jaqueline Alvarez

171046180-6

Jaqueline Alvarez

Rene Fariñas

171546828-8

Rene Fariñas

Verónica Bravo

170334886-5

Veronica Bravo

Barbara Lopez

1705087250

Barbara Lopez

GONZALO NAWAL

1713709275

Gonzalo Nawal

Gissela Alvarado

171170536-6

Gissela Alvarado

Inda Mazar de Ambla

171764066-6

Inda Mazar de Ambla

Diana Guevara

170830096-5

Diana Guevara

PATRICIA MOYA

Patricia Moya



COLEGIO PARTICULAR
GIOVANNI BATTISTA MONTINI - PAULO VI
 Figueroa 941 y Machala - Teléfonos: 2530276 / 2591814 Fax: 2592355
 Cotacollao - Quito - Ecuador



<i>Stacy Paredez</i>	171264762-5	<i>Stacy Paredez</i>
Groves Angel	171784557-0	<i>Groves Angel</i>
Juan Llanquinga	171088193-6	<i>Juan Llanquinga</i>
Viviana Monta	171995146-7	<i>Viviana Monta</i>
A. Nu Rodriguez	170287890-9	<i>A. Nu Rodriguez</i>
Pablo A. Castillo 2A	171081128-0	<i>Pablo A. Castillo</i>
Alan Ochoa Ortiz 1A	171683519-8	<i>Alan Ochoa Ortiz</i>
Melisa Lopez Deza	17195557-2	<i>Melisa Lopez Deza</i>
Emylase Rosero	171596026-4	<i>Emylase Rosero</i>
Cynthia Aguirre	17170928-9	<i>Cynthia Aguirre</i>
Lorena Guzman	171111819-0	<i>Lorena Guzman</i>
Margarita Ayala	171995622-4	<i>Margarita Ayala</i>
Amalia Muriel	171379208-1	<i>Amalia Muriel</i>
Sylva Maldonado	170919480-5	<i>Sylva Maldonado</i>
Carocho Portilla	1002450755	<i>Carocho Portilla</i>
Martha Galturi	172113709-2	<i>Martha Galturi</i>
Beatriz Llanquinga	171435177-0	<i>Beatriz Llanquinga</i>
Cardina Cifuentes	17178926-3	<i>Cardina Cifuentes</i>
Alexandra Simbana	170911326-2	<i>Alexandra Simbana</i>
Bryan Laguna	04044353-1	<i>Bryan Laguna</i>

bjlaguna@hotmail.com
 .com



COLEGIO PARTICULAR
GIOVANNI BATTISTA MONTINI - PAULO VI
 Figueroa 941 y Machala - Teléfonos: 2530276 / 2591814 Fax: 2592355
 Cotacollao - Quito - Ecuador



Caroline Llenera

[Signature]

171099169-4

Marcia Jerez

[Signature]

1808751865

Jackeline Morales

[Signature]

1714120415

Linda Valencia

[Signature]

171177311-7

ANEXO 1.2

ACTIVIDAD

Realizar 12 conferencias para potenciar la educación nutricional a las madres de familia para que prioricen la salud de sus hijos, por medio de talleres.

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Se realiza la capacitación a las madres de familia para que adquieran conocimientos de cómo deben alimentar a sus niños y priorizar su salud, ya que en la encuesta realizada al inicio del proyecto demuestran no conocer que alimentos son ricos en micronutrientes.

OBJETIVOS

- Instruir a las madres de familia para que adquieran conocimientos de cómo deben alimentar sus hijos.
- Lograr que esos conocimientos se lleven a la práctica en su vida diaria.

AGENDA

Las charlas a las madres de familia se llevaron a cabo en diferentes fechas en el periodo establecido para la elaboración del proyecto en un horario de 16h00 a 19h00, de la siguiente manera:

15/11/2010	1ero y 2do de básica	10/01/2011	1ero y 2do de básica
16/11/2010	3ero y 4to de básica	18/01/2011	3ero y 4to de básica
17/11/2010	5to y 6to de básica	24/01/2011	5to y 6to de básica
07/12/2010	1ero y 2do de básica	14/02/2011	1ero y 2do de básica
13/12/2010	3ero y 4to de básica	21/02/2011	3ero y 4to de básica
15/12/2010	5to y 6to de básica	02/03/2011	5to y 6to de básica

INFORME

Esta actividad se la ha logrado de la siguiente manera:

- ❑ Se ha realizado talleres grupales por grados con los tutores y docentes de los niños/as, hablando sobre los siguientes temas:
 - ✓ Taller de los Grupos de Alimentos y Loncheras Escolares
 - ✓ Taller de técnicas adecuadas de mezclas alimentarias
 - ✓ Taller de problemas Nutricionales en niños de 5 -11 años.
 - ✓ Taller de ejemplificación de Menús Diarios para las cinco comidas.
 - ✓ Taller de importancia sobre la Actividad Física.

Luego de la capacitación a las madres de familia se realizó nuevamente la primera encuesta que se aplicó al inicio del proyecto y la que nos llevó a implementar el proyecto en la cual pudimos constatar que se ha mejorado notablemente la alimentación de los niños.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Firmas.

CONCLUSIONES

- Gracias a los conocimientos adquiridos por las madres de familia la alimentación de los niños ha corregido notablemente.
- Aproximadamente en el 80% de los niños han mejorado sus hábitos alimenticios, luego de la capacitación a sus madres.

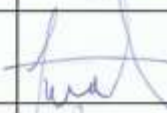
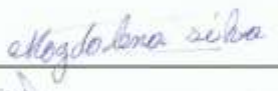


COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI PAULO VI COTACOLLAO

SEGUNDO DE BASICA "A"

22/11/2010

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	FIRMA
1	AYALA VILLACIS JAVIER ALEJANDRO	
2	BOLAÑOS BASTIDAS DIEGO MAURICIO	Mauricio Bastidas Montini Bastidas Montini CI 170918743-7
3	CASTILLO RUIZ GABRIELA ANAHI	 171081128-0
4	CHALAN ARIAS JHON ANTONY	Jhon Antony Chalan Arias 171159273-1
5	ERAS JUMBO BRYAN ALEXANDER	 1726211806
6	FLORES NARVAEZ GIULIANA GISELL	
7	FLORES YUGSI DANNY BYRON	Danny Yugi Flores 171003104-8
8	GAIBOR AYALA GALO RODRIGO	 171995622-7
9	GARZON TELLO PATRYCK DAVID	 171037796-3
10	GRANDA CHAVEZ AMY DOMINIQUE	
11	GUAMAN OTO KARLA BELEN	Karlen OTO
12	GUERRERO GORDON NICOLLE STEFANY	Nicole Gordon Guerrero 171845053-7
13	LLUMIQUINGA GUANOLUISA LENIN JAIR	
14	MEDRANO VELASCO LINDSY DOSHENSKA	 170966451-8

15	MORALES SHUGULI KATHERIN SILVANA	
16	MOSCUI MALDONADO MADELEINE SARAHI	 170919480-5
17	MUQUINCHE ORDOÑEZ GENESIS KAROLINA	
18	PINTO JEREZ FATIMA EDITH	
19	PUENGUENAN GUZMAN CHRISTHOFER ALEXIS	 171561450-7
20	RIVERA VACA JEREMY MATHIAS	
21	ROMO GUERRA VALERIE ANETTE	 170287890-9
22	ROSETO ENRIQUEZ DALIANY ESTEFANIA	
23	SIMBAÑA LARA KARINA MARIANA	 170823734-0
24	SOSA ANGEL DOMENICA SAMANTHA	 171784557-0
25	TIBAN VIVAS DIANA GABRIELA	 172581670-4
26	VERDEZOTO PAREDES EDUARDO ALEJANDRO	 171264762-5
27	VERDUGA ALBAN DEREK ISAAC	
28	VILLACIS RUALES ANDREA MAGDALENA	 180127722-7
29	VILLARROEL TORRES NAOMI DOMENIKA	 0702253237
30	YARANGA BRACHO DAYRA CAMILA	 172107749-3

ANEXO 1.3

ACTIVIDAD

Evaluar los conocimientos de las madres de familia antes y al finalizar el proyecto.

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

La formulación de un pretest y de un postest nos permite apreciar la capacidad o conocimientos que adquirieron las madres de familia durante el proyecto, además nos facilita a relacionarnos entre sí, y conocer su capacidad de intelecto en la preparación de una alimentación saludable.

OBJETIVOS

- Dialogar con las madres brindando confianza, para aclarar inquietudes y obtener efectos exitosos.
- Apreciar la capacidad de conocimientos de las madres de familia luego de los talleres.

AGENDA

La evaluación a las madres de familia se la realizó el día 9 de marzo del año en curso.

INFORME

- ☐ Al iniciar el proyecto se valoró los conocimientos de las madres de familia de cómo deben alimentar a sus hijos, y los resultados que se obtuvieron son los siguientes:

Tabla N°3.- Evaluación a las madres de familia al iniciar el proyecto.

Evaluación a las madres de familia al iniciar el proyecto		
RESPUESTAS	F	%
8_9	10	6%
6_7	24	14%
-6	132	80%
TOTAL	166	100

Fuente: Evaluaciones realizadas a las madres de familia

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.



Fuente: Tabla N°. - 3

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.

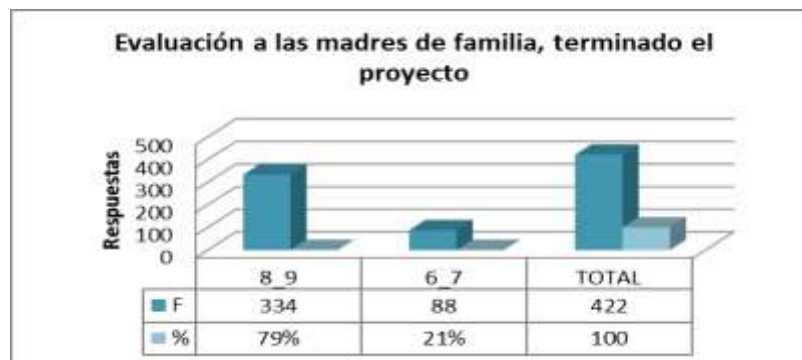
- ❑ Al terminar los talleres se realizó las evaluaciones con respecto a los temas tratados y obtuvimos los siguientes resultados:

Tabla Nª4.- Evaluación a las madres de familia finalizado el proyecto

Evaluación a las madres de familia finalizado el proyecto		
RESPUESTAS	F	%
8_9	334	79%
6_7	88	21%
TOTAL	422	100

Fuente: Evaluaciones realizadas a las madres de familia

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.



Fuente: Tabla N°. -4

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.

- ❑ Podemos constatar que el 79% de los tutores de los niños tienen conocimientos sobre la alimentación que deben preparar a sus hijos.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

- Evaluaciones

CONCLUSIONES

- El 79% de las madres están capacitadas para preparar alimentos ricos en micronutrientes.
- El 21% de las madres tienen bajos conocimientos sobre dietas nutritivas, esto se debe a la inasistencia a las reuniones realizadas para el bienestar de sus hijos.
- Luego de la capacitación se ha mejorado la alimentación de los niños.

EVALUACIÓN AL INICIAR EL PROYECTO

GUIA DE EVALUACION DE CAPACITACION SOBRE GRUPOS DE ALIMENTOS Y LONCHERAS ESCOLARES COLEGIO PAULO VI

1. CUANTOS GRUPOS DE ALIMENTOS CONOCE? ENUMERE

5 grupos. Verduras, Vegetales, Cereales, Lácteos, Frutas, carnes y legumbres.

2. CUALES SON LOS ALIMENTOS CONSTRUCTORES?

Carnes, Verduras, Frutas, legumbres.

3. PONGA ALGUNOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Espinaca, pepinillo, brócoli, Aboz, melleco.

4. CUALES SON LOS ALIMENTOS ENERGETICOS? PONGA ALGUNOS EJEMPLOS

Leche, naranaja, mandarina.

5. CUALES SON LOS ALIMENTOS REGULADORES? PONGA ALGUNOS EJEMPLOS

Queso, huevos, Yogur.

6. QUE NOS PROPORCIONAN LAS VERDURAS Y LAS FRUTAS?

porque nos dan energia y vitaminas.

7. PONGA ALGUNOS EJEMPLOS DE REFRIGERIOS SALUDABLES PARA LA LONCHERA DE SU HIJO

leche, batidos, jugos, chocal con queso, habas, chechos, tostado.

8. DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL A LAS CARNES CON QUE TIPO DE ALIMENTOS PODEMOS REEMPLAZAR? PONGA ALGUNOS EJEMPLOS.

con los granos.

9. DIBUJE LA PIRAMIDE NUTRICIONAL CON LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

5/9

EVALUACIÓN AL FINALIZAR EL PROYECTO

YULIANA MOLINA
1^{ra} A^oGUIA DE EVALUACION DE CAPACITACION SOBRE GRUPOS DE ALIMENTOS Y LONCHERAS ESCOLARES COLEGIO PAULO VI

1. CUANTOS GRUPOS DE ALIMENTOS CONOCE? ENUMERE

a. 6 grupos b. @granos y cereales, (2) frutas,
(3) vegetales, (4) carnes (blancas y rojas), (5) lácteos
(leche y derivados), (6) grasas y dulces

2. CUALES SON LOS ALIMENTOS CONSTRUCTORES?

Son los que se encargan de la formación de tejidos,
músculos y óseificaciones

3. PONGA ALGUNOS EJEMPLOS DE ALIMENTOS CONSTRUCTORES

carne blanca y roja, huevos, legumbres, huevos

4. CUALES SON LOS ALIMENTOS ENERGETICOS? PONGA ALGUNOS EJEMPLOS

Son los que nos brindan energía para realizar actividades
físicas. los alimentos pueden ser almendra, nuez, arroz, pastas

5. CUALES SON LOS ALIMENTOS REGULADORES? PONGA ALGUNOS EJEMPLOS

Son los que ayudan a regular el funcionamiento del
organismo y aumentan las defensas. Ej. verduras; legumbres (pepino, tomate)
frutas (naranja, melón) y agua

6. QUE NOS PROPORCIONAN LAS VERDURAS Y LAS FRUTAS?

Frutas: vitaminas antioxidantes, minerales; hidratan, depuran
Vegetales: vitaminas, minerales, fibras; ayudan a la digestión

7. PONGA ALGUNOS EJEMPLOS DE REFRIGERIOS SALUDABLES PARA LA LONCHERA DE SU HUO

Bricolado con queso, tostado con choclos, coladas, arepas,
sanduche con yogurt, atún, zanahoria picada, leche,
frutas picadas con cáscara, etc8. DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL A LAS CARNES CON QUE TIPO DE ALIMENTOS
PODEMOS REEMPLAZAR? PONGA ALGUNOS EJEMPLOS.Las carnes pueden ser reemplazadas con granos
como es la lenteja, frejol, garbanzo, arveja

9. DIBUJE LA PIRAMIDE NUTRICIONAL CON LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

→
→

9/9



RESULTADO 2

- Excelente comunicación entre Médica, docentes y padres de familia.

ANEXO 2.1

ACTIVIDAD

Convocar al personal docente y administrativo, para la socialización del proyecto, una reunión al iniciar el trabajo y una al final para exponer los resultados.

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Se convoca a una reunión a todo el personal docente de la institución del colegio particular Giovanni Battista Montini "Paulo VI", para hacerles conocer el proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios de los niños y comprometerlos en cada una de las actividades con los niños y hacer el seguimiento respectivo.

OBJETIVOS

- Participar a los maestros de la institución las actividades del proyecto para trabajar en conjunto con las madres de familia.
- Implicar a los docentes ya que en parte ellos son quienes comparten más tiempo con los niños.

AGENDA

La cita con los docentes se realizó el día lunes 25 de octubre a las 14h00 en la sala de profesores de la institución.

INFORME

Se convocó al personal docente de la institución, a una reunión para hacerles conocer el proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios de los niños de 1ero a 6to de educación básica, invitar a que participen en la realización del mismo. Además asistieron miembros del consejo directivo ofreciendo su apoyo, para que el proyecto tenga éxito a plenitud.

Esta reunión se llevó a cabo el día 25 de octubre del 2010, en la sala de profesores en donde se dio lectura del proyecto de acción, de los 20 docentes de los años de básica

incluidos en el proyecto, 3 de ellos no asistieron por razones personales, pero en el transcurso de la semana se les explicó los objetivos de la reunión y brindaron su colaboración desinteresadamente. Además se les solicitó asistir al siguiente día a la reunión con las madres de familia, para la programación de las fechas de las charlas, conjuntamente se elaboró un Acta de Compromiso por parte de los Docentes del Colegio Particular Giovanni Battista Montini “Paulo VI”, en donde se comprometen a cumplir los siguientes parámetros:

- Apoyo al Proyecto de mejoramiento de hábitos alimentarios.
- Incorporar en los programas de estudio contenidos relacionados sobre nutrición.
- Proporcionar a los niños fundamentos científicos y conocimientos básicos sobre alimentación saludable con la supervisión del Departamento médico.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

- Acta de compromiso

CONCLUSIONES

- El 85% de los docentes asistieron a la reunión.
- El 15% de docentes no asisten por cuestiones personales y de trabajo.
- Se realizó el compromiso por parte de los docentes para cumplir con las actividades planteadas.



COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI - PAULO VI

**Figuerola 941 y Machala – Teléfonos: 2530276 /2591814 Fax: 2592355
Cotacollao - Quito - Ecuador**

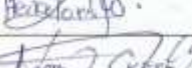
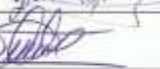
ACTA DE COMPROMISO POR PARTE DE LOS DOCENTES DEL COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI “PAULO VI”

Como maestros educadores de nuestra querida Institución y con el fin de cuidar la salud y bienestar de los niños, nos comprometemos con el PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS DEL COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI “PAULO VI” DE QUITO AÑO 2010- 2011 “ Paulo VI”, elaborado por la Dra. Sandra Mejía, maestrante de la UTPL, a incorporar en los programas de estudios los contenidos relacionados sobre nutrición, fomentando el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos, proporcionando a los niños los fundamentos científicos y los conocimientos básicos sobre la nutrición para poderlos aplicar en la vida diaria ya que una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, pues los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta nutrición en las edades adultas y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios.

Se suscribe la presente acta de compromiso a los 25 días del mes de Octubre de 2010.

**COLEGIO PARTICULAR
GIOVANNI BATTISTA MONTINI-PAULO VI
NOMINA DEL PERSONAL DOCENTE**



NOMBRES Y APELLIDOS	
Rocío Laines	
Sandra Morillo	
Beatriz LLumiquinga	
Alba Salazar	
Elena Morillo	
Dolores Guevara	
Viviana Freire	
Silvana Herrera	
Doris Portero	
Alexandra Páez	
Patricia Torres	
Ana Ortíz	
William Rosero	
Gloria Oña	
Silvio Silva	
Marina Ramos	
Martha López	
Guillermina Romero	
Favio García	
Leonardo Solano de la Sala	

ANEXO 2.2**ACTIVIDAD**

Realizar reuniones conjuntas entre los docentes y el departamento médico para analizar el estado nutricional de los niños.

PROGRAMACIÓN**JUSTIFICACIÓN**

Es importante que los docentes tengan una excelente relación con el personal del departamento médico de la institución, ya que son los maestros los que comparten la mayor parte del tiempo con sus alumnos y son ellos quienes pueden ayudar al personal médico a detectar anormalidades que presenten los niños.

OBJETIVOS

- Conseguir buenas relaciones interpersonales entre médico y personal docente.
- Diagnosticar en conjunto anomalías nutricionales que presenten los niños,

AGENDA

Las reuniones se realizaron al inicio y al finalizar el proyecto en la sala de profesores de la institución.

INFORME

Se realizaron reuniones en las cuales se compara el estado nutricional de los niños durante el desarrollo del proyecto, estas reuniones se llevaron a cabo en la sala de profesores así como en el departamento médico y aulas de la institución de forma colectiva e individual con cada uno de los maestros de los años de básica implicados.

Se ha hecho énfasis en la exigencia a los padres de familia para su asistencia a los talleres, además el departamento médico y los docentes realizaron interrogatorios tanto a los padres de familia como a los alumnos sobre su dieta diaria. Es el acuerdo entre estas dos entidades las que han beneficiado para que el proyecto tenga un mayúsculo cumplimiento.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

- Fotos

CONCLUSIONES

- Se ha logrado excelentes relaciones interpersonales entre docentes y médico de la institución.
- El trabajo en equipo ha favorecido el acatamiento de las actividades realizadas, para el bienestar de los niños, con la asistencia del 100% de los docentes a cada taller con los padres de familia.

ANEXO 2.2. Reuniones con docentes de la Institución



ANEXO 2.2. Reuniones con docentes de la Institución



ANEXO 2.2. Reuniones con docentes de la Institución**ANEXO 2.2. Reuniones con docentes de la Institución**

ANEXO 2.2. Reuniones con docentes de la Institución



ANEXO 2.2. Reuniones con docentes de la Institución



ANEXO 2.3**ACTIVIDAD**

Efectuar la conserjería nutricional a las madres durante el control de los percentiles de crecimiento y desarrollo.

PROGRAMACIÓN**JUSTIFICACIÓN**

Se solicita la asistencia de cada niño al control de percentiles junto con su madre, para realizar la evaluación tanto de la talla y peso enseñando explícitamente los valores adecuados para cada niño según su edad y en caso de existir alteraciones indicar que deben hacer para que estos se encuentren dentro de lo normal.

OBJETIVOS

- Explicar a las madres de familia la importancia de mantener pesos y tallas normales.
- Evaluar el estado nutricional de cada niño que entra en el proyecto, mediante las tablas de crecimiento y desarrollo.

AGENDA

Esta actividad se la ha realizado durante todo el trayecto de proyecto.

INFORME

Se citó a cada uno de los niños para que asistan junto con su madre a una determinada hora, todos los días laborables durante el período del proyecto, por medio de turnos de acuerdo a la disposición de la maestrante y de los padres de familia, en este trayecto se realizó capacitación y seguimiento individual a cada niño/a con su tutor, explicando a cada madre a mezclar los alimentos para un menú saludable y cuáles son los pesos y tallas normales de acuerdo a la edad de los niños. Todos los niños asistieron con sus padres, y en algunas ocasiones cuando el tutor no se presentaba, se llamaba al niño para otro día cuando su tutor podía asistir.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

- Listas registrados pesos y tallas.
- Fotos

CONCLUSIONES

- A todos los niños que entran al proyecto se les controló los percentiles de desarrollo y crecimiento.
- Se realizó la consejería a 100% de las madres de los niños, para que realicen dietas saludables.



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

10/2010

Materia

Docente

Trimestre

PRIMER AÑO DE BASICA A -

24/01/2011

17/05/11

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 ARGUELLO SORIA PAMELA ANAHI	23 Kg / 108 cm		2597068	23 Kg / 110	23 Kg / 112 cm
2 ARRUBLA MACIAS AICARDO JOSE	19 Kg / 112 cm		2290188	20 / 115	21 Kg / 117 cm
3 CARVAJAL GUTIERREZ FRANCIS CAMILA	16.5 Kg / 104 cm		2294667	17.5 / 106	18 Kg / 108 cm
4 CEPEDA GUAIAN DAYANNA KATHERINE	21 Kg / 106 cm		5105935	23 / 109	22 Kg / 102 cm
5 CERON PARRA DENNIS STEPHANY	14.5 Kg / 100 cm		2296109	16 Kg / 105 cm	16 Kg / 105 cm
6 ESTRADA CARDENAS SALMA MICAELA	20 Kg / 108 cm		2291598	21 / 112	22 Kg / 113 cm
7 GRANDA CHAVEZ ISAAC DAVID	14 Kg / 93 cm		3303652	14.5 / 96	14.5 / 96
8 GUAYASAMIN POZO JOCHEN MATTEW	15 Kg / 99 cm		298945077	16 Kg / 100	17 Kg / 104 cm
9 JINEZ MACAS SANTIAGO JOHEL	17 Kg / 102 cm		2531132	18 Kg / 106 cm	18 Kg / 106 cm
10 MINCHALA TORRES DANIEL MATEO	21 Kg / 108 cm		3411748	22 / 112	23 Kg / 114 cm
11 MOLINA CIFUENTES YULIANA MIKAELA	17 Kg / 105 cm		2594257	17.5 / 108	18 Kg / 110 cm
12 MORAN SIMBAÑA JERSON ALEJANDRO	20 Kg / 108 cm		2296072	20 / 112	21 Kg / 114 cm
13 MUQUINCHIE ORDOÑEZ JUSTIN ARIEL	15 Kg / 100 cm		2800571	16 / 102	16.5 / 104 cm
14 OLALLES ORTIS ALAN OMAR	21 Kg / 110 cm		2533063	22 / 113	23 Kg / 115 cm
15 ORTEGA QUIROGA MATTHEW ROBERTO	18 Kg / 104 cm		2495247	19 / 108	20 Kg / 111 cm
16 ORTIZ NARVAEZ JAHIAZIEL ELIUD	18.5 / 103 cm		2596134	19.5 / 111	21 Kg / 114 cm
17 PINTO JEREZ RAMIRO JOEL	19 Kg / 107 cm		2425048	19 / 109	20 Kg / 110 cm
18 ROJAS GUANGA KARLA JANINE	15 Kg / 99 cm		2493669	15.5 / 104	16 Kg / 104 cm
19 TOBAR MOYA PATRICIA ELIZABETH	26 Kg / 105 cm		2493992	28 / 108	30 Kg / 111 cm
20 VACA ARBOLEDA GABRIEL JEREMY	19.5 Kg / 109 cm		2992694	20 / 112	22 Kg / 114 cm
21 VELASCO REASCOS KELLY DANIELA	15 Kg / 102 cm		3534192	16.5 / 103	18 Kg / 106 cm

♀ Desde 16 Kg. hasta 23 Kg ≤ 6 edad $\times 2 + 8$
 > 6 $\times 2 + 10$

DOCENTE

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

10/2010

Materia

Docente

Trimestre

PRIMER AÑO DE BASICA B -

24/01/2011

17/05/2011

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 CARRERA FLORES JOSE DANIEL	17 Kg / 105 cm				18 Kg / 110 cm
2 CHALCO LLUMIQUINGA JOSE SEBASTIAN	15 Kg / 96,5 cm	18 Kg / 102 cm	16 Kg / 98 cm		16 Kg / 100 cm
3 CHAMORRO YEPEZ FRANCISCO SEBASTIAN	15,5 Kg / 102 cm	18 Kg / 104 cm	16 Kg / 104 cm		17 Kg / 107 cm
4 CHAVEZ CAHUI GEREMI BRANDON	16 Kg / 101 cm				17 Kg / 106 cm
5 FALCONI GONZALEZ LAURA ALEXANDRA	17 Kg / 100,5 cm		17 Kg / 103 cm		18 Kg / 108 cm
6 FLORES BONILLA DANIEL ALEJANDRO	19 Kg / 110 cm		19,5 Kg / 113 cm		20 Kg / 115 cm
7 GAIBOR PORTILLA PAULA DANAE	20,5 Kg / 109 cm		21 Kg / 112 cm		22 Kg / 115 cm
8 GANCINO YANEZ RAFAELA ANELIS	19 Kg / 111 cm		20,5 Kg / 113 cm		21 Kg / 116 cm
9 LAGUNA PUETATE GABRIELA STEPHANIA	16 Kg / 103 cm		18 Kg / 105 cm		18 Kg / 107 cm
10 MORA MEJIA MAYERLYN KATYUSKA	18 Kg / 107 cm				20 Kg / 111 cm
11 ORTEGA FUENTES ALISSON MICHELLE	15 Kg / 98 cm	18 Kg / 102 cm	15,5 Kg / 100 cm		
12 PALACIOS PEÑA ALLAN NICOLAS	20 Kg / 105 cm		22 Kg / 108 cm		25 Kg / 110 cm
13 PUENTE TUSO SAMANTA ANTONELA	16 Kg / 103 cm	18 Kg / 105 cm	16 Kg / 105 cm		16,5 Kg / 109 cm
14 ROMAN DAVILA KEVIN ALEXANDER	16 Kg / 99 cm	18 Kg / 100 cm	16 Kg / 100 cm		17 Kg / 103 cm
15 TIBAN VIVAS CAMILA ANABELL	15 Kg / 102 cm	18 Kg / 103 cm	18 Kg / 103 cm		17 Kg / 106 cm
16 VALENCIA ZAMBRANO ANA PAULA	18 Kg / 110 cm		20 Kg / 112 cm		22 Kg / 114 cm
17 VILLARROEL CALAHORRANO JADE MAYERLY	15 Kg / 104 cm	18 Kg / 105 cm	16 Kg / 105 cm		17 Kg / 108 cm

DOCENTE

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

10/2010

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia

Docente

Trimestre

SEGUNDO AÑO DE BASICA A -

21/04/2011

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 AYALA VILLACIS JAVIER ALEJANDRO	23	117	23 120		
2 BOLAÑOS BASTIDAS DIEGO MAURICIO	RSB 26.5	122	26 123		
3 CASTILLO RUIZ GABRIELA ANAHI	17	107	18 109		
4 CHALAN ARIAS JHON ANTONY	BP 16	48 RBP	17 100		
5 ERAS JUMBO BRYAN ALEXANDER	22	120	22 122		
6 FLORES NARVAEZ GIULIANA GISSELL	23	115	23 117		
7 FLORES YUGSI DANNY BYRON	20	112	20 114		
8 GAMBOR AYALA GALO RODRIGO	20	105	20 109		
9 GARZON TELLO PATRYCK DAVID	RBP 18	107 RBP	18.5 110		
10 ORANDA CHAVEZ AMY DOMINIQUE	BP 16	104 RBP	14 105		
11 GUAMAN OTO KARLA BELEN	22	113	22.5 115		
12 GUERRERO GORDON NICOLLE STEFANY	RBP 18	106	18.5 107		
13 LLUMBUINGA GUANOLUISA LENIN JAIR	BP 15	102 RBP	15 104		
14 MEDRANO VELASCO LINDSY DOSHIENKA	21	113	22.5 115		
15 MORALES SHUGULI KATHERIN SILVANA	21	113	22 117		
16 MOSCUI MALDONADO MADELEINE SARAH	RSB 24	114 RBP	24 117		
17 MUQUINCHE ORDOÑEZ GENESIS KAROLINA	19	106	20 108		
18 PINTO JEREZ FATIMA EDITH	RSB 24	116 RBP	25 118		
19 PUENGUENAN GUZMAN CHRISTHOFFER ALEXIS	21	117	21 118		
20 RIVERA VACA JEREMY MATHIAS	RBP 18	106 RBP	18 109		
21 ROMO GUERRA VALERIE ANETTE	RSB 24	115 RBP	25 118		
22 ROSERO ENRIQUEZ DALIANY ESTEFANIA	20	110	21 112		
23 SIMBAÑA LARA KARINA MARIANA	RBP 18	110	18.5 114		
24 SOSA ANGEL DOMENICA SAMANTHA	RBP 18	111	19 113		
25 TIBAN VIVAS DIANA GABRIELA	20	118	21.5 119		
26 VERDEZOTO PAREDES EDUARDO ALEJANDRO	23	115	23 117		
27 VERDUGA ALBAN DEREK ISAAC	RBP 18	109	19.5 111		
28 VILLACIS RUALES ANDREA MAGDALENA	RBP 17	106	18.5 109		
29 VILLARROES TORRES NAOMI DOMENICA	19	114	19.5 116		
30 YARANGA BRACHO DAYRA CAMILA	RSB 24	113 RBP	24.5 115		
31 YUNGA CABRERA EMILY ALEXANDRA	BP 16	98 RBP	16.5 99		
32 ZALDUMBIDE MURIEL JEFFERSON JAHYR	20	114	21 116		

Gonzalez

Camila

21 112 22 114

DOCENTE

N₂₃ =
N₀₆ =BP = 18
BP = 16RBP = 17
RBP = 18

COORDINACION

Niños = 18-25
Niños = 18-20Sido
27



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia

Docente

Trimestre

104/2010

SEGUNDO AÑO DE BASICA B - 10.04-2011

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 ARIAS ROMAN JESSICA TATIANA	20 Kg	109 cm	21 Kg	112 cm	
2 BOLAÑOS VEINTIMILLA ROMHEL ALESSANDER	21 Kg	113 cm	20 Kg	110 cm	
3 BRAVO MATA DANIEL ALEXANDER	24 Kg	116 cm	24.5 Kg	119 cm	
4 BUTIRON ZAMBRANO LORENA VALENTINA	RSP 25 Kg	115 cm	RSP 25 Kg	118 cm	
5 CAMPAÑA CUEVA STEEPH ALEJANDRO	SP 30 Kg	121 cm	RSP 31 Kg	124 cm	
6 CANTUÑA MONTA JAIR ALEXIS	21 Kg	117 cm	21 Kg	120 cm	
7 CEDEÑO ALVAREZ BLICTOR RICARDO	SP 27 Kg	119 cm	RSP 26.5 Kg	121 cm	
8 CERON AGUILAR LEONELA ANAHI	RSP 17 Kg	110 cm	18 Kg	113 cm	
9 ESTEVEZ SANCHEZ MELANIE DANIELA	RSP 18 Kg	104 cm	19 Kg	107.5 cm	
10 FERNANDEZ CASTILLO KAROL ANAHI	RSP 17 Kg	117 cm	20 Kg	111 cm	
11 GALLARDO SARMIENTO MATEO ANDRES	22 Kg	117 cm	23 Kg	119 cm	
12 GANCHOSO MALUSIN TIFANY DANIELA	RSP 18 Kg	106 cm	21 Kg	108 cm	
13 GONZALEZ SALAZAR CAMILA RAPHAELA	21 Kg	112 cm	23 Kg	114 cm	
14 GUACHAMIN FERNANDEZ ESTEBAN ALEXANDER	21 Kg	115 cm	22 Kg	117 cm	
15 GUAMANARCA SIMBAÑA HUGO ANDRES	BP 16 Kg	93 cm	RSP 17 Kg	101 cm	
16 JIJON PUERRER MICHAEL STEVEN	20 Kg	106 cm	22 Kg	110 cm	
17 JURADO ENDARA DOMINIQUE RHOANA	19 Kg	110 cm	—	—	—
18 LLUMIQUINGA YAPO CARLOS JOHEL	20 Kg	108 cm	21 Kg	111 cm	
19 MALUSIN ARIAS DENISSE CAROLINA	21 Kg	105 cm	23 Kg	108 cm	
20 MORALES ROSERO JOSEPH GABRIEL	19 Kg	107 cm	20 Kg	110 cm	
21 MOYA ARREAGA SHARID FERNANDA	BP 16 Kg	102 cm	RSP 17 Kg	107 cm	—
22 PAREDES SOTELO PAMELA ALEJANDRA	20 Kg	112 cm	22 Kg	116 cm	
23 PAUCAR MUQUINCHES JORGE WASHINGTON	22 Kg	112 cm	23 Kg	115 cm	
24 QUEZADA ECHEVERRIA JOHEL ALEJANDRO	20 Kg	110 cm	22 Kg	112 cm	
25 SALCEDO ANDRADE CARLOS ADRIAN	21 Kg	113 cm	22 Kg	113 cm	
26 SANCHEZ DONOSO ALLISON MICAELA	SP 26 Kg	116 cm	RSP 27 Kg	119 cm	
27 SANCHEZ FLORES MATIAS JOEL	RSP 18 Kg	107 cm	20 Kg	110 cm	
28 TAMAYO UNAUCHO JOHANNA GABRIELA	20 Kg	108 cm	21 Kg	112 cm	
29 TIPAN TANDALLA LUIS RAFAEL	BP 15 Kg	101 cm	RSP 17 Kg	102 cm	
30 TORRES CHAVEZ MATIAS JOEL	20 Kg	108 cm	21 Kg	111 cm	
31 VARGAS GUEVARA EMILY ANAHI	RSP 17 Kg	107 cm	19 Kg	111 cm	
32 YANEZ AGUIRRE SEBASTIAN ISMAEL	SP 31 Kg	119 cm	RSP 26 Kg	124 cm	

DOCENTE

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

10/2010

Materia

Docente

Trimestre

TERCER AÑO DE BASICA A -

24/04/2011

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 AGUILAR PADILLA JOSUE PATRICIO	22 Kg	116 cm	22 Kg	119 cm	
2 ALMEIDA PAEZ EVELYN ANAHI	SR 37 Kg	124 cm	SR 37 Kg	127 cm	
3 ARIAS LAINES CAMILY JAEL	RBP 19 Kg	107 cm	21 Kg	111 cm	
4 CAHUASQUI VASCO JOSE DANIEL	(RSP) 29 Kg	118 cm	SR 29 Kg	120 cm	Se mantiene
5 CALUQUI VILLARROEL JESUS ALFREDO	SR 38 Kg	130 cm	SR 37 Kg	132 cm	Baja 1 kilo
6 CAMPAÑA LOPEZ SANTIAGO DAVID	23 Kg	122 cm	21 Kg	125 cm	
7 CASTRO CALVA JORDY RICARDO	SR 37 Kg	122 cm	SR 37 Kg	125 cm	Se mantiene
8 CHERREZ CANTOS RONNIE JOEL	SR 44 Kg	130 cm	SR 44 Kg	132 cm	Se mantiene
9 DIAZ GALARZA DOMENICA SALOME	(RSP) 29 Kg	118 cm	(RSP) 29 Kg	119 cm	Se mantiene
10 ENRIQUE CARRERA AMY PAMELA	21 Kg	116 cm	22 Kg	118 cm	
11 LOPEZ GUERRA JUAN DAVID	21 Kg	107 cm	23 Kg	111 cm	
12 LOPEZ ROBAYO KENNY JAIR	(RSP) 29 Kg	115 cm	(RSP) 29 Kg	118 cm	Se mantiene
13 LOPEZ SALAZAR MICHAEL WALKER	24 Kg	121 cm	26 Kg	124 cm	
14 MAIGUA MALDONADO MATEO DAVID	25 Kg	119 cm	26 Kg	122 cm	
15 MERA MENA ANDRES SEBASTIAN	21 Kg	114 cm	21 Kg	117 cm	
16 NAVARRETE MUÑOZ DILLAN STEVEN	SR 32 Kg	122 cm	SR 33 Kg	125 cm	
17 ORTIZ NARVAEZ AARON ESAU	21 Kg	119 cm	21 Kg	122 cm	
18 PAREDES BRACHO FABIANA RAPHAELA	22 Kg	118 cm	24 Kg	121 cm	
19 RAMOS SUAREZ SEBASTIAN ALEJANDRO	SR 31 Kg	123 cm	SR 35 Kg	131 cm	
20 RODRIGUEZ MERA LUIS ALEXANDER	(RSP) 27 Kg	119 cm	(RSP) 29 Kg	123 cm	
21 ROMERO ANDRADE PAULO ANDRES	RBP 20 Kg	112 cm	21 Kg	118 cm	
22 RUEDA PILCO OSCAR PAUL	23 Kg	120 cm	25 Kg	124 cm	
23 SAA MORALES CAMILA VALENTINA	(RSP) 26 Kg	123 cm	(RSP) 28 Kg	126 cm	
24 SANCHEZ SIMBAÑA KARLA ISABEL	(RSP) 26 Kg	119 cm	(RSP) 26 Kg	123 cm	
25 SHUGULI BAIZA ESTEBAN ADAIR	SR 32 Kg	128 cm	SR 34 Kg	133 cm	
26 SIMBAÑA FLORES ISRAEL SEBASTIAN	23 Kg	114 cm	24 Kg	117 cm	
27 SIMBAÑA SIMBA JORGE ANDRES	21 Kg	114 cm	22 Kg	117 cm	
28 VALENCIA CHAVEZ ADRIAN ANDONI	23 Kg	120 cm	25 Kg	122 cm	
29 VEINTIMILLA RODRIGUEZ MELISSA ANABEL	24 Kg	124 cm	25 Kg	127 cm	
30 VINOCUNA QUEZADA MATIAS ALEJANDRO	23 Kg	120 cm	25 Kg	124 cm	
31 VITERI JUMA PAUL FABRICIO	23 Kg	115 cm	25 Kg	118 cm	
32 YEPEZ FLORES ERICK SANTIAGO	21 Kg	116 cm	22 Kg	120 cm	

Mismo RBP=20

BP=18

RSP=26

SP=30

Mismo RBP=19

BP=17

RSP=26

SP=31

DOCENTE

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia

Docente

Control de Peso y Talla

Trimestre

TERCER AÑO DE BASICA B

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 ANANGONÓ YAR ADRIANA ALEXANDRA	24 Kg	117 cm	25 Kg - 120 cm		
2 ANDAGAMA PROCEL LUIS SEBASTIAN	23 Kg	122 cm	25 Kg - 125 cm		
3 ARIAS LAINES ARIEL ALEXANDER	22 Kg	118 cm	25 Kg - 120 cm		
4 CAIÑEDO CAIÑEDO LUISA FERNANDA <i>SP</i>	33 Kg	125 cm	37 Kg - 127 cm		
5 CARRERA PILLOUA ANAHI ALEJANDRA	22 Kg	123 cm	24 Kg - 125 cm		
6 CHALCO LLUMIQUINGA EMILY ANDREA <i>RBP</i>	18 Kg	103 cm	20 Kg - 106 cm		
7 FLORES RAMOS ANDRES ALEXANDER <i>SP</i>	35 Kg	127 cm	35 Kg - 130 cm		
8 GAGNAY MOROCHO ALFREDO ESTEVEN	24 Kg	118 cm	25 Kg - 121 cm		
9 GUTIERREZ CAMACHO ALISSON MILENA	21 Kg	112 cm	22 Kg - 115 cm		
10 JARAMILLO JACOME EMILY ELIZABETH	22 Kg	116 cm	25 Kg - 119 cm		
11 JIMENEZ GONZALEZ PABLO ANDRES	23 Kg	114 cm	25 Kg - 117 cm		
12 LAVERDE GONZALEZ DOMENICA PATRUCIA <i>RBP</i>	19 Kg	118 cm	20 Kg - 120 cm		
13 LLUMIQUINGA CHALAN RICHARD MAURICIO	24 Kg	119 cm	25 Kg - 122 cm		
14 MEJIA FIGUABE MICHAEL JOEL	22 Kg	116 cm	24 Kg - 117 cm		
15 MERA TEXI DOMENICA NATHALIA	24 Kg	114 cm	25 Kg - 117 cm		
16 MINCHALA TORRES DOMENICA SARAHI <i>SP</i>	32 Kg	124 cm	32 Kg - 129 cm		
17 MORALES YUGSAN DAVID MESIAS	23 Kg	116 cm	25 Kg - 118 cm		
18 MOSQUERA ALVAREZ ANDREE NICOLAS	22 Kg	119 cm	24 Kg - 122 cm		
19 MOSQUERA CAMPAÑA PABLO ANDRES	25 Kg	123 cm	25 Kg - 125 cm		
20 MULLO GALVEZ SEBASTIAN NICOLAS <i>BP</i>	17 Kg	111 cm	18 Kg - 115 cm		
21 PEREZ SALGADO MARIA GABRIELA	25 Kg	121 cm	25 Kg - 125 cm		
22 PONCE BARRERA JORGE LEONARDO <i>RSP</i>	27 Kg	123 cm	29 Kg - 125 cm		
23 QUINTEROS BRITO STEPHANY MICHELLE	22 Kg	112 cm	23 Kg - 115 cm		
24 REISANCHO CARGUA JOEL ESTEFANO <i>RBP</i>	20 Kg	113 cm	21 Kg - 115 cm		
25 RIVERA SALAMEA ANNA PAULA	21 Kg	119 cm	22 Kg - 122 cm		
26 SALAZAR LLUMIQUINGA ANDRES ALEXANDER <i>RBP</i>	20 Kg	114 cm	21 Kg - 116 cm		
27 SIMBAÑA TORRES BRANDON ESTEBAN <i>RSP</i>	27 Kg	122 cm	28 Kg - 123 cm		
28 TANDALLA POZO LEONARDO XAVIER	23 Kg	119 cm	24 Kg - 121 cm		
29 VILLA SHUGULI MARTIN ALEJANDRO	21 Kg	111 cm	23 Kg - 114 cm		
30 VILLACIS FLORES MAYERLI ESTEFANIA	25 Kg	124 cm	26 Kg - 126 cm		
31 VILLARROEL CALAHORRANO JHAIR FERNANDO <i>RBP</i>	20 Kg	115 cm	22 Kg - 117 cm		
32. SARA FLORES FERNANDO JAVIER			29 Kg - 121 cm		

DOCENTE

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia _____

Docente _____

Trimestre _____

CUARTO AÑO DE BASICA A -

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 ALBORNOZ ROSERO FERNANDA SCARLETT RBP	22	113cm 22kg - 117cm			
2 ALEMAN CARRERA SAMUEL JULIAN	27	115 26kg - 113cm			
3 ALMEIDA QUEVEDO RODNEY JULIAN RBP	22	118 33kg - 121cm			
4 ARIAS ROMAN DIEGO SEBASTIAN BP	20	116 RBP 24kg - 119cm			
5 ASANZA GALARZA DIANA GABRIELA RSP	30	120 RBP 34kg - 130cm			
6 ASANZA MUÑOZ MICHAEL ANTHONY	27	127 27kg - 123cm			
7 BAEZ VEGA DONOVAN JHOAN	27	124 27kg - 127cm			
8 BONILLA QUISHPE CARLOS NICOLAS RBP	22	124 24kg - 126cm			
9 CAGUATE MOROCHO ANAHI SAMANTHA	23	123 24kg - 127cm			
10 CARRILLO ORTIZ ODALYS MICHELLE	22	132 24kg - 133cm			
11 COLLAGUAZO SIGCHA JACQUELINE DANIELA BP	18	110 BP 19kg - 114cm			
12 CONDOR CARRASCO KAREN LISSETTE RBP	20	117 22kg - 123cm			
13 CORRALES VINUEZA JESSE ANDREA	29	128 29kg - 131cm			
14 DAVILA ROBELY PAULA DANIELA	25	118 27 - 120			
15 ESTRADA CARDENAS JAIL ALEXANDER SP	43	135 SP 41kg - 138cm		- 2 kg	
16 FLORES MAZA BRYAN FERNANDO RBP	22	125 25kg - 128cm			
17 FLORES NARVAEZ ALLISON CAMILA	23	122 24kg - 126cm			
18 GARCES GRADOS DAVID SEBASTIAN BP	20	117 RBP 22kg - 120cm			
19 GARZON TELLO ROBERTH DREHICOTH SP	37	128 SP 33kg - 131cm			
20 GUALOTUÑA CORDOVA JUAN DIEGO SP	37	129 SP 33 - 132		Enfoque a P.H.	
21 IMBAQUINGA ESPINOSA FRANCISCO SEBASTIAN	25	120 26kg - 123cm			
22 ITURRALDE DURAN ROSNIE STEVEN	27	129 27kg - 131cm			
23 JARA BARRETO ARIEL FRANCISCO	26	125 22kg - 127cm			
24 JIMENEZ CADENA JONATHAN JAVIER	21kg	121 22kg - 126cm			
25 LOACHAMIN VELEZ CORAIMA ANAHI	22	119 22kg - 124cm			
26 MEJIA CHAMORRO FRANCISCO LEONARDO RBP	22	122 26kg - 126cm			
27 MORALES GALÁRRAGA JOSEPH MARTÍN	25	122 22kg - 127cm			
28 MURILLO PULLAS MIGUEL SEBASTIAN RBP	22	130 26kg - 131cm			
29 NARVAEZ CHILQUINGA ANGIE MICAELA RBP	20	116 22kg - 121cm			
30 ORTEGA DUQUE CHRISTOPHER ALEXANDER RSP	32	124 RBP 28kg - 127cm			
31 PAEZ ESPINOSA PHILIPPE AARON	25	124 23kg - 128cm			
32 PANCHI RODRIGUEZ MAURO ALESSANDRO RSP	34	130 RBP 30kg - 134cm			

Niño = RBP = 22 BP = 20
 Niña = RBP = 21,5 BP = 19

DOCENTE

RSP = 30 SP = 34
 RSP = 30 SP = 30

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia _____

Docente _____

Trimestre _____

CUARTO AÑO DE BASICA B -

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 AGUILAR ESPINOSA CAMILA ISABEL	26 Kg	129	29 Kg	130 cm	
2 ARRUBLA MACIAS MARIA TERESA	25 Kg	129	26 Kg	130 cm	
3 AUCATOMA SOPALO EVELYN PAULETTE	SP 15	128	234 Kg	129 cm	- 1 kg
4 AYALA DELGADO OSCAR DAMIAN	SP 30	132	30	134	
5 BARRERA MEDINA JOSSEUE MARTIN	26	122	28	128	
6 CAÑIZARES ROBALINO JUAN SEBASTIAN	SP 35	122	34	127	- 2 Kg
7 CASTRO DE LA TORRE CRISTOPHER ALEJANDRO	26	125	27	129	
8 CEDAÑO LOVATO ESTEBAN RODRIGO	24	120	25	122	
9 CHAGUAMATE CHASIPANTA JEAN JOSSEUE	SP 35	126	22	126	- 2 Kg
10 CHICAIZA TARUPI CAMILA ALEXANDRA	SP 56	133	38	135	
11 CHICANGO MORALES DAYANA ESTEFANIA	24	123	235	125	
12 CRUZ CHILQUINGA VALERIA ENEIDA	25	129	25	131	
13 ESPINOZA RUIZ HARVY FERNANDO	SP 33	137	32	138	- 1 kg
14 GONZALEZ VIVAS ALAN JOEL	25	122	26	123	
15 GUALLASAMIN SIOCHA CHARLY MAURICIO	25	123	24	123	
16 GUERRERO MERA JUSTIN ISSAC	26	121	27	123	
17 HERRERA PROAÑO JOEL ISMAEL	SP 30	121	30	122	
18 LARA HEREDIA BRYAN STEVEN	SP 38	135	35	136	- 3 kg
19 LLUMIQUINGA YAPO DOMENICA ANAHI	25	123	25	124	
20 LOPEZ BEDOYA JOSE ALEJANDRO	24	116	23	125	
21 MERA VACA SHYRLEY AGAILA	26	128	26	129	
22 MONTERO MIÑO MARILYN NICOLE	SP 30	131	29	132	
23 MOSCUI MALDONADO DEREK ABRAHAM	SP 35	127	35	128	
24 MUÑOZ VIELEZ FERNANDO RENE	27	124	29	125	
25 OBANDO AGUAS KAREN SOFIA	SP 35	126	36	128	
26 OBANDO VACA DYLAN GUILIAN	SP 34	122	33	123	- 1 Kg
27 PALLANGO ROMAN DOMENIKA JULIANNE	25	119	27	120	
28 PAREDES VITERI GABRIEL SEBASTIAN	26	124	27	126	
29 PUMAGUALLE RISUEÑO DOMENICA MANUELA	SP 34	120	32	32	- 2 Kg
30 RENGIFO VILLAMARIN SOLANGE BRIGITTE	28	125	30	125	
31 RODRIGUEZ SALGUERO MICHAEL STEVE	SP 41	137	42	137	- 2 Kg
32 ROMERO REA STEVEN SANTIAGO	24	121	23	122	

DOCENTE _____

COORDINACION _____



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia _____

Docente _____

Trimestre _____

QUINTO AÑO DE BASICA A -

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 AGUILAR AGUILAR ALISON MICAELA	29 Kg - 131 cm		31 Kg - 133 cm		
2 ALBUJA PAZMIÑO DIEGO ALEXANDER	29 Kg - 132 cm		29 Kg - 133 cm		
3 ALFARO MALDONADO ANA PAOLA	SP 41 Kg - 132 cm	SP	41 Kg - 134 cm		
4 ALVAREZ MARCILLO MONSERRATTE GERALDINE	27 Kg - 124 cm		27 Kg - 126 cm		
5 ARIAS LAINES STEVEN EDUARDO	RSP 29 Kg - 126 cm		25 Kg - 127 cm		
6 AYALA CHICA SANTIAGO JONACIO					
7 BERMUDEZ BAYAS DAVID ISRAEL	RSP 38 Kg - 133 cm	RSP	36 Kg - 135 cm		- 2 Kg
8 CALDERON CUARAN HELEN VICTORIA	30 Kg - 128 cm		31 Kg - 130 cm		
9 CAMPAÑA PEÑA ALEJANDRA VALERIA	26 Kg - 129 cm		28 Kg - 131 cm		
10 CARRERA FLORES DAVID ALEJANDRO	RSP 38 Kg - 130 cm	RSP	38 Kg - 131 cm		
11 CHANATAXI BARRIGA SEBASTIAN ANDRES	SP 47 Kg - 133 cm	SP	52 Kg - 135 cm		
12 CHAVEZ ROBELY ANTHONY SEBASTIAN	SP 39 Kg - 136 cm	RSP	36 - 137 cm		- 3 Kg
13 CHICO CASTRO MELANI ITATI	32 - 133 cm		34 - 135 cm		
14 CORRAL VEINTIMILLA MATEO FRANCISCO	SP 49 Kg - 141 cm	SP	43 - 142		
15 DACTO FERNANDEZ GABRIEL ALEJANDRO	31 Kg - 128 cm		33 - 131		
16 GUANO ANDRADE BRYAN ANDRES	RSP 38 Kg - 142 cm	RSP	38 Kg - 143 cm		
17 GUEVARA HERNANDEZ CRISTIAN MANUEL	25 Kg - 127 cm		28 - 130		
18 GUEVARA REVELO BRENDA ANAI	27 Kg - 128 cm		28 Kg - 129 cm		
19 IMBAQUINGO REINA FREDY AITOR	SP 42 Kg - 137 cm	SP	41 Kg - 132 cm		- 1 Kg
20 JARAMILLO CENTENO CRISTOPHER STEVEN	RSP 39 Kg - 129 cm		32 Kg - 130 cm		
21 JARAMILLO QUISHPE KELLY JULIETE	RSP 23 Kg - 129 cm		26 Kg - 133 cm		
22 LEON GUARNIZO GENESIS MISHEEL	RSP 23 Kg - 121 cm		26 Kg - 122 cm		
23 LOPEZ JIMENEZ JOHAN SEBASTIAN	RSP 33 Kg - 131 cm	RSP	39 - 133		
24 MANGUIA VACA EDISON SEBASTIAN	31 Kg - 131 cm		32 Kg - 132 cm		
25 MANTILLA ESPINOZA PAUL SANTIAGO	27 Kg - 128 cm		28 Kg - 131 cm		
26 MERA TIXI NICOLE ESTEFANIA	RSP 37 Kg - 133 cm	RSP	38 Kg - 135 cm		
27 MOSQUERA BARRERA MATEO ALEXANDER	32 Kg - 131 cm		33 Kg - 133		
28 MOSQUERA JIMENEZ WILLIAM ARIEL	RSP 34 Kg - 135 cm	RSP	33 Kg - 136 cm		- 1 Kg
29 NARANJO VILLACIS PABLO DAVID	RSP 35 Kg - 132 cm	RSP	34 Kg - 135 cm		
30 NAVARRETE MORALES BRYAN PAUL	29 Kg - 127 cm		31 Kg - 130 cm		
31 PEREZ NASPUD ALEX ENRIQUE	RSP 36 Kg - 133 cm	RSP	36 Kg - 135 cm		
32 PUENGUENAN GUZMAN JOEL ALEXANDER					

$N_{medio} = RBP = 24.5$ $BP = 22$
 $N_{max} = RBP = 24$ $BP = 21$

DOCENTE

$RSP = 33$ $SP = 39$
 $RSP = 24$ $SP = 40$

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia

Docente

Trimestre

SEXTO AÑO DE BASICA A -

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 ALBUJA CHALAN JOSSELYN NICOLE	RSP 37 Kg - 130 cm	33 Kg - 132 cm			
2 AYALA SALAZAR JOSSELYN JOHANA	SP 66 Kg - 145 cm	64 Kg - 152 cm	- 2 Kg		
3 BAQUE VALLEJO JOEL ALEJANDRO	RSP 44 Kg - 146 cm	43 Kg - 143 cm	- 1 Kg		
4 BARRERA SANDOVAL MARTIN SANTIAGO	SP 46 Kg - 146 cm	48 Kg - 146 cm			
5 BATALLAS NUÑEZ RAFAEL ESTEBAN	RSP 26 Kg - 131 cm	29 Kg - 138 cm			
6 CAMPOS ACOSTA TAMARA NICOLE	32 Kg - 137 cm	33 Kg - 131 cm			
7 CARRASCO HERNANDEZ DANNY SEBASTIAN	SP 45 Kg - 135 cm	33 Kg - 140 cm	- 6 Kg		
8 CHAMORRO PALACIOS AMY NICOLE	SP 46 Kg - 147 cm	45 Kg - 143 cm	- 1 Kg		
9 CISNEROS ORTEGA JONATHAN DANIEL	RSP 25 Kg - 124 cm	28 Kg - 128 cm			
10 COLOMA RODRIGUEZ KEVIN ALEXANDER	29 Kg - 137 cm	30 Kg - 137 cm			
11 ESTEVEZ SANCHEZ LISSETH ALEXANDRA	SP 43 Kg - 139 cm	51 Kg - 143 cm			
12 FLORES FACTOS ERICK STEVEN	RSP 38 Kg - 140 cm	38 Kg - 144 cm			
13 GUACHAMIN FLORES GONZALO XAVIER	30 Kg - 132 cm	33 Kg - 138 cm			
14 HIDALGO LARA OSWALDO FRANCISCO	SP 40 Kg - 141 cm	52 Kg - 149 cm			
15 JITACAMA MARTINEZ JOYCE ALISON	RSP 27 Kg - 133 cm	29 Kg - 135 cm			
16 LOPEZ JIMENEZ JESUS ALEXANDER	RSP 38 Kg - 140 cm	38 Kg - 142 cm	Se matiene		
17 MAFLA QUEZADA JOSSEUE ALEXIS	29 Kg - 130 cm	31 Kg - 136 cm			
18 MEJIA GUAMINGO SHAIQUIRA LESLI	36 Kg - 142 cm	37 Kg - 146 cm			
19 MESIAS REA BENJAMIN	RSP 28 Kg - 130 cm	30 Kg - 132 cm			
20 MORAN SIMBAÑA DANIEL ALEXIS	28 Kg - 139 cm	33 Kg - 142 cm			
21 MOREIRA MOLINA DANIEL BENJAMIN	34 Kg - 143 cm	34 Kg - 144 cm			
22 MOSCUI MALDONADO MATTHEW ALEXANDER	39 Kg - 134 cm	34 Kg - 140 cm			
23 MOSQUERA MONTENEGRO XIMENA ESTEFANIA	RSP 26 Kg - 130 cm	30 Kg - 130 cm			
24 ORTIZ VARGAS DORIAN ALFREDO	33 Kg - 133 cm	34 Kg - 138 cm			
25 PARRA GUACHI BYRON STEVEN	RSP 24 Kg - 120 cm	28 Kg - 124 cm			
26 PROAÑO PRIAS FRANCISCO DAVID	29 Kg - 125 cm	28 Kg - 128 cm			
27 QUITAMA MORENO ROMMEL LEOPOLDO	RSP 39 Kg - 138 cm	39 Kg - 138 cm			
28 REY LATORRE DANIEL SEBASTIAN	RSP 38 Kg - 136 cm	38 Kg - 127 cm			
29 REZA GUALOTO LUIS ALEXANDER	RSP 38 Kg - 136 cm	38 Kg - 133 cm			
30 RIVEIRA VALENCIA ESTHER NOHEMI	32 Kg - 135 cm	32 Kg - 137 cm			
31 SALVADOR ROBELY NICOLE ALEXANDRA	RSP 27 Kg - 130 cm	29 Kg - 136 cm			
32 SILVA PILLAJO LISETH ESTEFANIA	RSP 42 Kg - 136 cm	44 Kg - 140 cm			

Notas: RSP = 28 SP = 24
 RSP = 27 SP = 23

RSP = 37 SP = 45
 RSP = 38 SP = 46

DOCENTE

COORDINACION



CENTRO EDUCATIVO G.B.M. "PAULO VI"

Cuadro de Calificaciones

Año Lectivo 2010 - 2011

Materia _____

Docente _____

Trimestre _____

S. IXTO AÑO DE BASICA B -

Nombre	Aporte 1	Aporte 2	Aporte 3	Examen	Promedio
1 ALMACHE CHILQUINGA ERICK SEBASTIAN	30 Kg - 142 cm	32 Kg - 145 cm			
2 ARAUJO RENGIFO JOSUE ALEXANDER	43 Kg - 140 cm	41 Kg - 141 cm	- 2 Kg		
3 ARROYO QUIROZ WILLIAM VINICIO	52 Kg - 140 cm	50 Kg - 143 cm	- 2 Kg		
4 BUTIRON REYES SEBASTIAN GONZALO	24 Kg - 130 cm	24 Kg - 133 cm	+ 3		
5 CAZAPASTO GUAMAN KARINA LIZETH	41 Kg - 126 cm	40 Kg - 128 cm	- 1 Kg		
6 CANGAHUAMIN SIMBAÑA STALIN OMAR	32 Kg - 131 cm	33 Kg - 133 cm			
7 CASTELO GONZALEZ FRANKLIN ANDRES	32 Kg - 130 cm	32 Kg - 131 cm			
8 CHAGUAMATE COLLAGUAZO PATRICIO JOEL	32 Kg - 130 cm	32 Kg - 131 cm			
9 CHILQUINGA QUEZADA LESLY MISHIEL	32 Kg - 136 cm	32 Kg - 140 cm			
10 CORDOVA ARSINIEGA MARIO ISRAEL	30 Kg - 137 cm	31 Kg - 139 cm			
11 CUAMACAS MOROCHO KELLY SHANTAL	42 Kg - 137 cm	40 Kg - 139 cm	SE MODIFICÓ		
12 DUEÑAS GUIZADO JULIO DANIEL	32 Kg - 138 cm	32 Kg - 140 cm			
13 FERNANDEZ CASTILLO BRENDA NICOLE	25 Kg - 125 cm	25 Kg - 128 cm	+ 3		
14 GAIBOR PORTILLA MARCELA ELIZABETH	40 Kg - 145 cm	40 Kg - 147 cm	SH		
15 GILCES MUQUINCHIE JHONNATAN STEVE	42 Kg - 140 cm	42 Kg - 141 cm	SH		
16 GOMEZ BALSECA JUAN ESTEBAN	30 Kg - 130 cm	30 Kg - 132 cm	- 3		
17 GONZALEZ VIVAS FERNANDO ALEXANDER	30 Kg - 131 cm	30 Kg - 133 cm			
18 GRANDA MOLINA MARIA JOSÉ	41 Kg - 140 cm	40 Kg - 142 cm	- 1		
19 GRANDA ROMAN ALINA ISABEL	45 Kg - 140 cm	41 Kg - 142 cm	- 2		
20 GUAYASAMIN MOLINA OSCAR RONALDO	41 Kg - 135 cm	39 Kg - 137 cm	- 2		
21 HERRERA HERNANDEZ STEVEN MAURICIO	40 Kg - 131 cm	39 Kg - 133 cm	- 1		
22 INSUASTI HOYOS ERICK RICARDO	25 Kg - 132 cm	25 Kg - 134 cm			
23 JUNIA GUACHAMIN KARLA GRACE	25 Kg - 126 cm	25 Kg - 128 cm			
24 LAFFEBRE NARANJO MIREYA DANIELA	27 Kg - 140 cm	26 Kg - 142 cm			
25 LLUMIQUINGA CHALAN ALEX OMAR	39 Kg - 130 cm	39 Kg - 132 cm	SH		
26 LLUMIQUINGA GUANOLUISA MELANIE DANIELA	32 Kg - 146 cm	34 Kg - 148 cm			
27 MORA MEJIA FABIAN STEVEEN	29 Kg - 130 cm	29 Kg - 133 cm	- 2		
28 MORALES GUERRERO ANGELO RONNAL	39 Kg - 140 cm	39 Kg - 141 cm	SH		
29 NAVARRO CARDENAS JOSSELYN CAROLINA	31 Kg - 135 cm	32 Kg - 138 cm			
30 NAVARRO GUTIERREZ JORDAN ISAAC	30 Kg - 134 cm	32 Kg - 136 cm			
31 PARRA GUANUÑA SAMUEL ALEXANDER	42 Kg - 135 cm	40 Kg - 137 cm	- 2		
32 REMACHE DELGADO BRANDON ESTEBAN	31 Kg - 132 cm	32 Kg - 134 cm			

DOCENTE

COORDINACION

Anexo 2.3. Control de percentiles



Anexo 2.3. Consejería nutricional a las madres durante el control de percentiles



RESULTADO 3

- Bares de la Institución involucrados en el proyecto, cumpliendo requerimientos para una alimentación saludable.

ANEXO 3.1

ACTIVIDAD

Realizar entrevistas personales con el personal del bar para socializar problemas percibidos por las madres de familia y rescatar soluciones.

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

El personal del bar de una institución educativa debe poseer los conocimientos necesarios para la preparación de alimentos nutritivos para los estudiantes, así como también las medidas de higiene obligatorias.

OBJETIVOS

- Integrar al personal del bar en las actividades planteadas del proyecto.
- Explicar la importancia del consumo de una alimentación adecuada al personal del bar.

AGENDA

La invitación se realizó el 26/10/2010.

INFORME

Se invitó al personal del bar el día 26/10/2010 a reunión junto con las madres de familia y docentes de la institución, para hacerles conocer el proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes, pedir su colaboración en la realización de comida saludable. Lamentablemente ni un solo miembro de este asistió. En los siguientes días se le hizo conocer mediante entrevistas personales a la propietaria del bar de que se trató la reunión y se le solicitó su participación, atrozmente se negó a realizar esta clase de alimentos ya que se refirió que en esta comida iban a bajar sus ingresos económicos.

CONCLUSIONES

- El bar se opuso rotundamente a colaborar con la realización del proyecto.
- Existe priorización económica por parte de la propietaria.

ANEXO 2.2**ACTIVIDAD**

Elaborar y entregar un menú al personal del bar para la realización y expedición de alimentos nutritivos y suprimir la comida chatarra.

PROGRAMACIÓN**JUSTIFICACIÓN**

El bar de una institución educativa es uno de los pilares fundamentales para la alimentación de los niños, es por eso que se involucra a esta entidad para la preparación de alimentos ricos en micronutrientes y propiciar así el consumo de estos, por los niños.

OBJETIVOS

- Elaborar junto con el departamento médico y la orientadora pedagógica una lista de alimentos nutricios.
- Entregar el menú de alimentos al personal del bar para que realicen la preparación de los mismos y puedan ser expedidos a los escolares.

AGENDA

22/11/2011 elaboración y entrega del menú.

IMFORME

A los 22 días del mes de noviembre del 2010 se realizó una reunión en la cual estuvieron presentes la Sra. Julieta Torres, orientadora pedagógica de la institución, la Dra. Martha Mayacela y Dra. Sandra Mejía, cita que fue programada en días anteriores para la elaboración de un menú de sugerencias para ser entregada al personal del bar, en vista que este se niega a participar en el proyecto de mejoramiento de los hábitos alimentarios. Se dialogó personalmente con la propietaria quien afirmó que los talleres tanto a las madres de familia como a los alumnos estaban disminuyendo sus ingresos, y efectivamente disminuyeron ya que los niños llevaban su refrigerio saludable, y dejaron de consumir lo del bar. Expresó y reivindicó que no

se continúe con las charlas ya que la estábamos perjudicando económicamente, cosa que no se aceptó ya que este proyecto se lo realizó por el bienestar de los niños.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Listado de alimentos

CONCLUSIONES

- El personal del bar se muestra reacio a los cambios implementados por mejorar el estado nutricional de los niños.



COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI - PAULO VI



Comprometidas con la salud y bienestar de los niños/as de la institución y tomando en cuenta que el consumo de alimentos saludables es fundamental para un buen estilo de vida de los estudiantes, a los 22 días del mes de noviembre del 2010 se realizó una reunión en donde la Sra. Julieta Torres, Orientadora Pedagógica, la Dra. Martha Mayacela, y la Dra. Sandra Mejía médica, hacemos las siguientes sugerencias al personal del bar de la Unidad Educativa Giovanni Battista Montini “Paulo VI”, en cuanto al menú que se podría expender a los niños.

- Arroz con atún y ensalada
- Batidos de frutas
- Ceviche de pollo
- Chochos con tostado
- Choclos con queso
- Choclo mote con queso
- Ensalada de frutas
- Empanadas de verde con ensalada
- Habas, melloco y queso
- Huevos duros
- Higos con queso
- Habas con choclo mote y queso
- Jugos de frutas naturales
- Mote pillo (mote con huevo y queso)
- Maduro asado o al horno con queso
- Muchines de yuca con queso
- Muchines de zanahoria blanca con queso
- Papas cocidas con salsa de queso
- Pastel de zanahoria con leche

- Sánduche de pechuga de pollo con espinaca y zanahoria rallada
- Sanduche de tortilla de huevo y espinaca
- Sanduche de jamón y queso
- Sanduche de queso
- Tigrillo (majado de verde con huevo y queso) y ensalada
- Tortillas de maíz
- Yogurt con frutas
- Yogurt con cereales

Se sugiere además bajar la venta de chicles y bebidas con elevado contenido de azúcar.

Además el personal que labora en el bar debe tener las siguientes medidas de higiene y protección:

- Usar delantal de color claro, limpio en buen estado.
- Mantener las manos limpias, uñas cortas, sin pintura ni joyas.
- Mantener el cabello recogido y con gorro de color claro y limpio.
- No manipular al mismo tiempo dinero y alimentos.
- Lavarse las manos con agua, jabón y desinfectarse antes de manipular los alimentos, después de usar el servicio higiénico y luego de manipular cualquier material que represente riesgo de contaminación.

Atentamente



Sra. Julieta Torres
Orientadora Pedagógica



Dra. Martha Mayacela
Odontóloga



Dra. Sandra Mejía
Médica

ANEXO 3.3

ACTIVIDAD

Verificar si el bar cumple con el menú entregado

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Para que el proyecto sea satisfactorio se debe confirmar que todos los involucrados participen y colaboren con las acciones programadas, ya que se tratar de reformar las costumbres alimenticias tanto de los niños como de sus familias

OBJETIVOS

- Evidenciar si el personal del bar realiza los alimentos del menú sugerido.
- Exigir que el listado de comida sustanciosa sean preparados y que se supriman los alimentos ricos en azúcares y grasas.

AGENDA

Esta revisión se la ejecutó desde el 23/11/2010

INFORME

Al ser entregado el menú al personal del bar, se inició la revisión de los alimentos así como la in vestimenta de todas las personas que integran el bar, y se pudo confirmar que de las 28 sugerencias tan solo realizaban 6 las cuales se citan a continuación.

- arroz con atún y ensalada
- ceviche de pollo con canguil
- chochos con tostado
- ensalada de frutas
- pastel de maqueño
- sánduche de jamón y queso.

Se exige por parte de las autoridades el cumplimiento de por lo menos el 50% del menú y es rechazada por parte de la persona encargada de este, incluso pone en consideración no continuar alquilando el local.

Por medio de la nutricionista del área de salud #8 se realizará el seguimiento y exigencia del cumplimiento del menú sugerido.

CONCLUSIONES

- El bar cumple con el 21% de las sugerencias facilitadas de alimentos nutritivos.

RESULTADO 4

- Docentes se interesan por mejorar el estado nutricional de los niños.

ANEXO 4.1

ACTIVIDAD

.Implementar el proyecto en el PEI (Proyecto Educativo Institucional).

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Es de fundamental importancia que el proyecto de acción haya sido implementado en el plan operativo de aula, para que sea puesto en práctica por cada uno de los docentes, así también se realiza el seguimiento de cada una de las actividades diseñadas, el logro de sus objetivos y su ejecución en los siguientes años.

OBJETIVOS

- Exponer el propósito del trabajo a la dirección y a la orientación pedagógica para su implementación en el Proyecto Educativo Institucional.
- Entregar el cronograma de actividades programadas para su realización.

AGENDA

Implementación del proyecto al PEI del Colegio Particular Giovanni Battista Montini "Paulo VI" el día 20/10/2010

INFORME

A los 11 días del mes de Octubre del 2010 se enseñó el trabajo de tesis cuyo tema es: PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LOS HÀBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS DEL COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI "PAULO VI" DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2010- 2011, a la Sra. Gloria Salazar Terán, Directora del Plantel, para que pueda ser implementado, por primera vez, el mismo fue autorizado e integrado inmediatamente en el Proyecto Educativo Institucional, el día veinte de mismo mes y puesto en práctica en el Plan Operativo de Aula de cada uno de los docentes.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Certificación de la Sra. Orientadora de la Institución.

CONCLUSIONES

- El proyecto fue revisado e implementado en el PEI (Proyecto Educativo Institucional)
- Las actividades se han puesto en práctica en plan operativo de aula.



COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI - PAULO VI

Figuerola 941 y Machala – Teléfonos: 2530276 /2591814 Fax: 2592355

Cotacollao - Quito - Ecuador



Quito, 29 de Marzo del 2011

Sra. Dra. Tatiana Aguirre

COORDINADORA DE LA MAESTRÍA EN GERENCIA DE SALUD PARA EL
DESARROLLO LOCAL.

Presente.

De mi consideración:

En calidad de Orientadora Pedagógica del Colegio Particular Giovanni Battista Montini “PAULO VI”, certifico que la Dra. Sandra Mejía, presentó su proyecto de Tesis a los 11 días del mes de Octubre del 2010 cuyo tema es: PROYECTO DE MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS DEL COLEGIO PARTICULAR GIOVANNI BATTISTA MONTINI “PAULO VI” DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2010- 2011, a la Sra. Gloria Salazar Terán, Directora del Plantel, para que pueda ser implementado, por primera vez, el mismo fue autorizado e integrado inmediatamente en el Proyecto Educativo Institucional, y puesto en práctica en el Plan Operativo de Aula de cada uno de los docentes.

A continuación detallo todas las actividades que se han realizado y se continuarán realizando pues es un proyecto viable y sostenible.

- Diagnóstico situacional.
- Encuestas realizadas sobre la alimentación de los niños, a las madres de familia

- Socialización del proyecto
- Capacitación a las madres de familia con temas relacionados a nutrición y alimentación.
- Evaluaciones a las madres sobre los temas tratados.
- Elaboración de guías sobre alimentación para los niños del plantel.
- Charlas a los niños de los distintos años de básica
- Evaluaciones a los niños de las charlas dadas
- Control y comparación de los percentiles de crecimiento al inicio y al final del proyecto de todos los alumnos que entran en el estudio.
- Visita periódica de la madre de familia con su niño para instrucciones sobre la alimentación.
- Sugerencias de menú diario para las 5 comidas del día para los niños.
- Sugerencias al bar de la Institución para la preparación de comida nutritiva.

Este proyecto ha sido de trascendental importancia para nuestra Institución, porque ha constituido un elemento muy significativo en la detección temprana de trastornos en la alimentación de los niños y niñas, que podían derivar más adelante en enfermedades irreversibles. Los resultados han sido favorables y tanto autoridades como padres de familia, docentes y estudiantes, estamos felices pues se ha propiciado la salud y bienestar, no solo de los alumnos, sino de sus familiares y por ende de la sociedad en general.

Felicitemos a la Dra. Mejía por este excelente trabajo que está contribuyendo al desarrollo y crecimiento adecuado de la población infantil del Colegio Particular Giovanni Battista Montini "PAULO VI".

Atentamente

Julieta Torres
Sra. Julieta Torres

ORIENTADORA PEDAGÓGICA



ANEXO 4.2**ACTIVIDAD**

Elaborar las guías para la educación de los niños, por parte de la maestrante.

PROGRAMACIÓN**JUSTIFICACIÓN**

La elaboración y presencia de una guía de alimentación saludable en cada uno de los años de básica de la institución, interesará explícitamente para instruir a los alumnos como deben alimentarse y por medio de estos a toda su familia.

OBJETIVOS

- Confeccionar la guía de alimentación para los niños de 1ero a 6to año de educación básica.
- Otorgar a cada docente una guía para educar a los niños.

AGENDA

La guía se la realizó la segunda semana de noviembre del 2010.

INFORME

En la segunda semana del mes de noviembre del 2010 se diseñó e implementó las guías de alimentación saludable para los niños del colegio particular Giovanni Battista Montini "Paulo VI" por la maestrante con el apoyo de una profesional en nutrición, se hizo una copia para cada año de educación básica, estas fueron concedidas a cada docente las cuales valieron de base para la educación de los niños.

Las guías contienen los siguientes temas:

- **Unidad 1.** Nutrientes y Alimentos
- **Unidad 2.** Grupos de Alimentos
- **Unidad 3.** Vitaminas y Minerales
- **Unidad 4.** Loncheras Saludables
- **Unidad 5.** La Alimentación y el Agua
- **Unidad 6.** Ejercicio Físico.

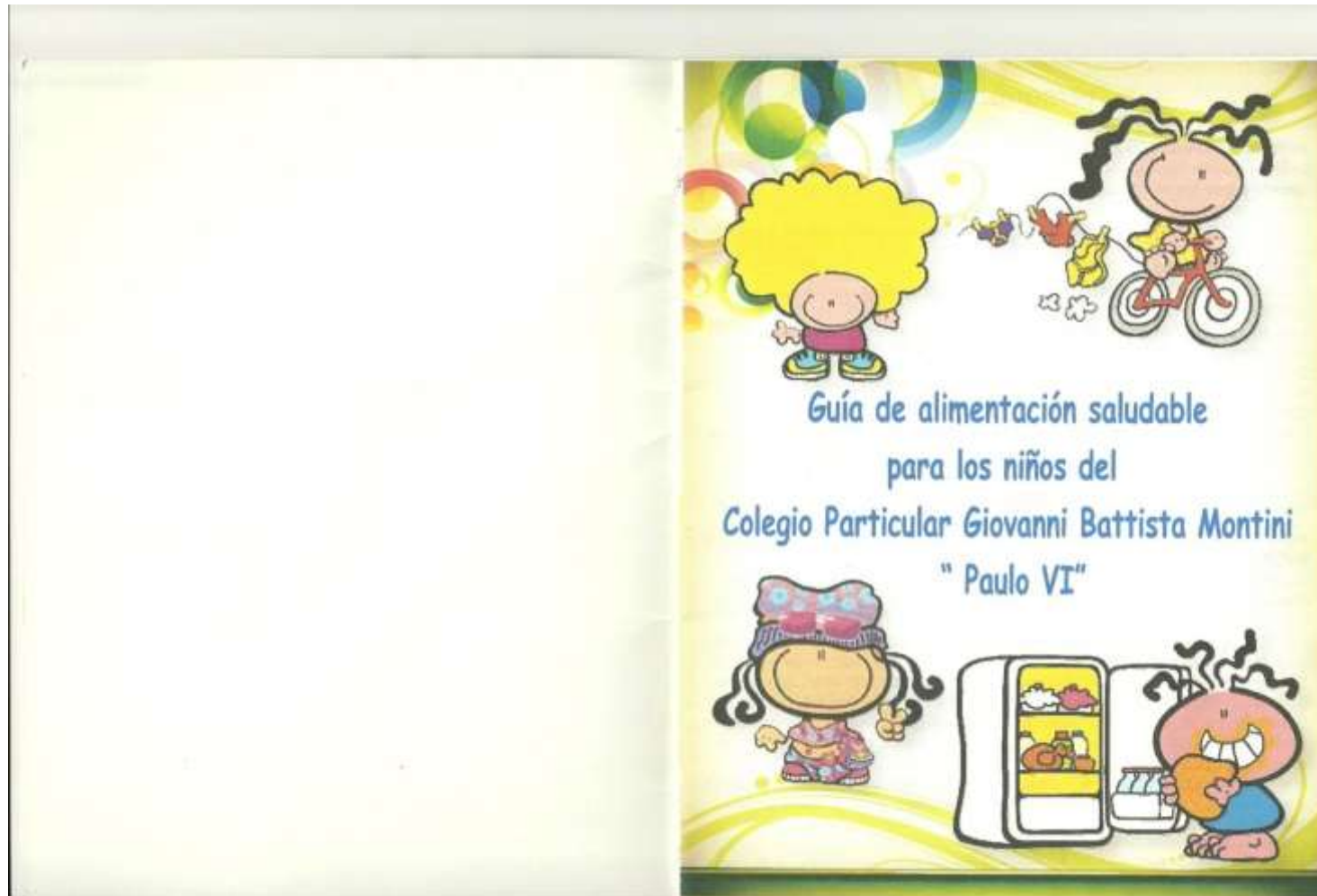
FUENTE DE VERIFICACIÓN

Folleto de guías de alimentación

CONCLUSIONES

- Las guías de alimentación fueron de gran acogida por los docentes y alumnos de la institución.
- Con las guías de alimentación se facilitó el aprendizaje de los niños.

Anexo 4.2. Guías de alimentación para los niños del Colegio G.B.M. "Paulo VI".



INTRODUCCIÓN

ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

La alimentación de los niños requiere alimentos más nutritivos que los adultos, debido a que los niños están en crecimiento y desarrollando huesos, dientes, músculos, etc.

Para conseguir una alimentación saludable es imprescindible realizar una dieta equilibrada.

QUE ES ALIMENTO?

Es toda sustancia o conjunto de sustancias que un ser vivo puede ingerir.

QUE ES NUTRIENTE?

Es la sustancia o conjunto de sustancias que se encuentran contenidos en los alimentos.

QUE ES ALIMENTACION?

Acto de ingerir un alimento o conjunto de alimentos.

QUE ES NUTRICION?

Conjunto de procesos internos con el fin de metabolizar los nutrientes ingeridos durante la alimentación.

UNIDAD 1

NUTRIENTES Y ALIMENTOS

NUTRIENTES

Los nutrientes, como se puede deducir, se encuentran en los alimentos. Existen macro nutrientes y micro nutrientes.

Entre los macro nutrientes:

Hidratos de carbono: son la fuente de energía más económica, indispensable para la contracción muscular y el mantenimiento del sistema nervioso. Se dividen en simples (glucosa, sacarosa...) y complejos (almidón, glucógeno, celulosa...). Deben constituir del 50-60% del aporte energético total diario.

Grasas: fuente de energía concentrada y vehículo de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K). También aportan ácidos grasos esenciales y hormonas. 30% del volumen total calórico diario.

Proteínas: base estructural del organismo, y por tanto, indispensables en la dieta. Función plástica, inmunitaria, biorreguladora y de control genético. 10-15% del aporte calórico diario total.

Como micro nutrientes:

Vitaminas y minerales: son reguladores del organismo. Intervienen en distintas

funciones. Son esenciales y acalóricos.

ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican de acuerdo con la función que van a realizar en el organismo tras su ingestión. Esas funciones dependen de los nutrientes que contengan. Así, los alimentos pueden ser:

Energéticos:



cuando son ricos en hidratos de carbono o en grasas. Estas sustancias, al ser "quemadas", proporcionan las calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.

Constructores o formadores:

se trata de alimentos ricos en proteínas y minerales. Son formadores de los tejidos del organismo.



Reguladores:

alimentos que contienen vitaminas y sales minerales, sustancias que regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo.

UNIDAD 2

GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPO DE LOS CEREALES Y TUBÉRCULOS

Son alimentos energéticos. El arroz, los fideos, maizena y papas aportan carbohidratos y calorías. La

avena y leguminosas además aportan fibra. Entre los tubérculos están la papa, yuca, maduro, verde, camote, mote.

¿Cuánto necesita consumir diariamente?

Aproximadamente el niño ocupa unas 6 porciones



por día.

GRUPO DE HORTALIZAS Y VERDURAS

Son alimentos reguladores, la proporción tipo de aminoácidos de las leguminosas es similar a los de la carne. Sus cadenas de aminoácidos a menudo complementan a las del arroz, el maíz y el trigo, que constituyen los alimentos básicos.

En las verduras están presentes el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. La celulosa de las verduras, casi imposible de digerir, proporciona el soporte necesario para hacer pasar la comida por el tracto digestivo.

Contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para prevenir enfermedades.



¿Cuánto necesita consumir diariamente?

Aproximadamente el niño escolar ocupa unas 3 a 5 porciones por día por lo que puede escoger 3 ó 5 de las siguientes opciones:
3-4 cucharadas de verduras cocidas: verdura de hojas verdes o amarillas como espinacas, zanahorias, brócoli, calabaza.

Recuerde

- Almacenar las verduras donde no les den la luz (refrigerador o bodega).
- Se aconseja ser lavadas enteras sin dejarlas en remojo, para evitar la difusión de nutrientes al agua de lavado.
- La cocción se realizará con el mínimo de agua o bien al vapor, en el menor tiempo posible.

GRUPO DE LAS FRUTAS



Son alimentos reguladores, una fuente directa de muchos minerales y vitaminas que faltan en las dietas de cereales, en especial la vitamina C de los cítricos.

¿Cuánto necesita consumir diariamente?
Se debe consumir de 2 a 5 porciones por día
½ fruta entera o una pequeña, 4-6 cucharadas

de fruta enlatada, 4 onz de jugo de fruta: verduras o jugos ricos en vitamina C, como jugos cítricos, naranja, mitades de toronjas, fresas, melón, tomate, etc.

GRUPO DE LAS CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMINOSAS

Son alimentos constructores, aportan proteínas de buena calidad y zinc que son esenciales para el crecimiento, y hierro para prevenir la anemia.

El pescado contiene grasas que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. Las legumbres consumidas con los cereales y el huevo y también nos aportan proteínas.



¿Cuánto necesita consumir diariamente?

Aproximadamente el niño escolar ocupa unas 2 a 3 porciones por día por lo que puede escoger 2 de las siguientes opciones:
1 oz de carne, pescado o aves: 1 huevo, 4-5 cucharadas de leguminosas y cereal

Preferir

- Las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así, cuida el corazón del niño.
- Elimine la grasa visible como la piel de las aves de corral.
- Limitar el consumo de embutidos (ricos en grasa saturada, colesterol y sal).

GRUPO DE LOS LÁCTEOS Y DERIVADOS



Son alimentos constructores, la leche y los demás productos lácteos como el yogurt y el queso le aportan proteínas de buena calidad y calcio.

¿Cuánto necesita consumir diariamente?

En la etapa escolar ocupa unas 2 a 3 porciones de lácteos por día. Cada porción equivale a:
½ taza de leche líquida, ½-¾ oz queso, ½ taza de yogurt, 2 ½ cucharadas de leche en polvo.

GRUPO DE LAS GRASAS

Las grasas son necesarias ya que nos aportan Ácidos Grasos Esenciales para el Crecimiento Normal de los niños, pero no se debe consumir en exceso. Prefiera los aceites vegetales (oliva, canola, soya, girasol, maíz). Restrinja las preparaciones fritas.



GRUPO DE LOS AZÚCARES



S o n alimentos energéticos, se debe evitar al máximo su consumo.

LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS



UNIDAD 3

VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas Liposolubles (solubles en grasa)

VITA- MINAS	FUENTES	FUNCIONES	CONSECUENCIAS DE UNA CARENCIA	CONSECUENCIAS DE UN EXCESO
A - Retinol	• Hígado, aceites de hígado de resaca y de otros animales. • Vegetales: zanahoria, calabaza, espinaca, pimiento rojo, melón, melocotón, mango, papaya, etc. • Lácteos: mantequilla, queso, etc. • Aceites: de hígado de resaca, de sardina, etc.	• Mantiene buena salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos.	• Ceguera nocturna. • Ceguera. • Dermatitis. • Ceguera total. • Ceguera total y ceguera total.	• Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial.
D - Calcio	• Lácteos: leche, queso, yogur, etc. • Pescados: sardinas, salmón, etc. • Huesos: huesos de resaca, etc.	• Mantiene la salud de los huesos y de la piel. • Mantiene la salud de los huesos y de la piel. • Mantiene la salud de los huesos y de la piel. • Mantiene la salud de los huesos y de la piel.	• Osteoporosis. • Osteoporosis. • Osteoporosis. • Osteoporosis.	• Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial.
E - Tocoferol	• Aceites: de sardina, de sardina, etc. • Vegetales: espinaca, pimiento rojo, melón, melocotón, mango, papaya, etc.	• Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos.	• Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial.	• Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial.
K - Vitamina K	• Vegetales: espinaca, pimiento rojo, melón, melocotón, mango, papaya, etc. • Lácteos: leche, queso, yogur, etc.	• Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos. • Mantiene la salud de la piel y de los ojos.	• Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial.	• Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial. • Aumento de la presión arterial.

VITAMINAS	Vitaminas Hidrosolubles (solubles en agua)			CONSECUENCIAS DE UN EXCESO
	FUENTES	FUNCIONES	CONSECUENCIAS DE UNA CARENCIA	
C. Ácidos entocálicos	• Frutas: guayaba, fresa, naranja, uva, kiwi, papaya, mango, fresa, naranja y limón. • Vegetales: pimientos, col, tomate, boniato, apio, berroque y puerros.	• Formación de colágeno, importante en el crecimiento y reparación de las células de los tejidos, tendones, vasos, huesos y dientes, y para la metabolización de las grasas; por lo que se le atribuye el poder de reducir el colesterol. • Protección contra todo tipo de cánceres. • Prevención de las infecciones. • Es antioxidante.	• Escorbuto. Deficiente en la formación de tejido conectivo y coagulación. Hemorragias de las mucosas, fatiga y anemia. • Constricción retardada de heridas. Escorbuto, hemorragias y fragilidad capilar.	• Fatigues y dolores. • Malformaciones congénitas. • Muñones gástricos. • Alargamiento. • Cálculos renales.
Tiamina B1	• Cereales de grano entero, hortalizas amiguicadas. • Carne de cerdo, carnes magras, vísceras, huevos, frutos, marí y leguminosas, espinaca, napa, lentejas. • Cereales para el desayuno. • Cereales amiguicados y fortificados.	• Metabolismo de los carbohidratos. • Sistema nervioso y muscular. • Favorece la formación de la hemoglobina (transportadora de oxígeno).	• Beriberi: ocurren tres formas de la enfermedad: 1) Beriberi húmedo, falla cardíaca. 2) Beriberi seco, una polineuropatía, y 3) forma infantil. • Fatiga, anorexia, depresión y trastornos respiratorios. • Dolores musculares. • Infertilidad.	• No tiene efectos tóxicos.
Riboflavina B2	• Hígado, leche y derivados, vísceras, carnes, huevos, levadura, leguminosas y vegetales como brócoli, apio, espárragos y espinacas. • Cereales amiguicados y fortificados. • Cereales para el desayuno.	• Metabolismo de las grasas, proteínas y carbohidratos por lo que favorece la producción de energía a través del oxígeno. • Función normal de las células. • Anticancerígeno.	• Queratosis (fueras en los labios y comisuras de la boca). • Trastornos en la piel y en la lengua. • Sensibilidad en los ojos. • Disminuye el rendimiento cardíaco. • Anemia.	• No tiene efectos tóxicos.
Niacina B3	• Carnes, aves, pescado, atún, hígado, pan integral, cereales amiguicados, cereales para el desayuno, frutos, marí, café y leguminosas.	• Metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas. • Síntesis de ácidos grasos, colesterol y hormonas. • Sistema nervioso. • Ayuda en la producción de energía en presencia de oxígeno.	• Pelagra. Afecta: piel (descamación, vesículas, hiperpigmentación), mucosas, intestino (diarrea), demencia (encefalopatía) y eventualmente la muerte si no es tratada. • Lesiones en la piel. • Depresión y diabetes.	• Rubor y problemas digestivos.

VITAMINAS	Vitaminas Hidrosolubles (solubles en agua) / continuación			CONSECUENCIAS DE UN EXCESO
	FUENTES	FUNCIONES	CONSECUENCIAS DE UNA CARENCIA	
Hidroxistileno B6	• Carnes, vísceras, pescados, huevos, leche, nueces, cereales integrales, cereales amiguicados y fortificados, banana, pollo. Cereales para el desayuno.	• Metabolismo de los aminoácidos. • Formación de hemoglobina, insulina y serotonina. • Estimula la resistencia inmunitaria.	• Convulsiones. • Lesiones en la piel y boca, depresión. • Anemia.	• Neuropatía.
Cianocobalamina B12	• Carnes, vísceras, pescados, mariscos, aves, huevos y productos lácteos. • Cereales para el desayuno.	• Ayuda al desarrollo de las células. • Funcionamiento del sistema nervioso y metabolismo de grasas y proteínas.	• Anemia, demencia, desorientación, disminución de la memoria, dificultad al caminar, alteraciones neurológicas y en algunos casos neuritis. • Acumulación de homocisteína.	• No tienen efectos tóxicos reportados.
Ácido pantotámico (coenzima A)	• Leveduras, hígado y demás vísceras, carnes, yema de huevo, leche, leguminosas, atún, trigo y cereales de grano entero. • Cereales para el desayuno.	• Metabolismo de la energía. • Obtención de energía a través de las grasas. • Síntesis de grasas, colesterol, hormonas esteroides.	• Vómitos, malnutrición, fatiga y depresión. • Calenturas en piernas y brazos. • Hipersensibilidad en la piel, insomnio.	• No tiene efectos tóxicos reportados.
Biotina	• Hígado y demás vísceras, pescado, nueces, yema de huevo, carnes, cereales integrales, leveduras, queso, pollo y algunos vegetales.	• Síntesis de grasas. • Metabolismo de aminoácidos y carbohidratos.	• Fatiga, vómito y anemia. • Alteraciones en la piel, dermatitis y caída del cabello. Letargo y depresión.	• No tiene efectos tóxicos reportados.
Ácido Fólico	• Vegetales de hoja verde (espinaca, espinacas, vísceras, leguminosas, frijoles, lentejas), productos lácteos, carnes, huevos, cereales amiguicados y fortificados. • Cereales para el desayuno amiguicados.	• Ayuda al desarrollo del sistema genético y participa en la producción de las células sanguíneas. • Reparación de músculos. • Prevención de malformaciones congénitas del sistema nervioso. • Favorece la memoria. • Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cáncer, enfermedad de Alzheimer y Parkinson.	• Anemia, irritabilidad, depresión y fiebre en los labios.	• Toxicidad en altas dosis.

MINERALES				
MINERALES	FUENTES	FUNCIONES	CONSECUENCIAS DE UNA CARENCIA	CONSECUENCIAS DE UN EXCESO
Sodio	• Sal de mesa. • Alimentos de origen animal: carnes, patatas, aves, productos lácteos.	• Mantenimiento del equilibrio hídrico y ácido básico. • Transmisión de impulsos nerviosos. • Contracción normal de las músculos. Transporte de glucosa y otros nutrientes.	• Náuseas. • Mareos, debilidad y náuseas. • Deshidratación.	• A largo plazo puede ocasionar presión sanguínea elevada.
Potasio	• Leguminosas (frijol), carnes y leche. • Plátano, naranja, tomate, pasas, ciruelas pasas, melaza.	• Regulación de equilibrio hídrico y ácido básico. • Actividad muscular normal, sobre todo del corazón. • Activador de enzimas.	• Puede perderse por el sudor y los diuréticos. • Produce debilidad muscular, latido rápido y contracciones del corazón en forma irregular.	• Arritmia cardíaca. • El exceso de potasio en la sangre ocurre cuando el consumo excesivo excede la capacidad del riñón de eliminarlo.
Cloro	• Sal de mesa. • Alimentos de origen animal: carnes, pescados, aves, productos lácteos.	• Forma parte del ácido clorhídrico del estómago importante en el equilibrio hídrico y ácido básico.	• Calambres musculares.	• Poco probable el exceso. • Puede producir vómitos.
Calcio	• Leche, productos lácteos, yemas de huevo, mariscos, sardinas, leguminosas, algunos vegetales como brócoli, col, espinaca. • Dátiles, pasas, cereales para el desayuno enriquecidos o adicionados.	• Ayuda a prevenir la osteoporosis. • Formación de huesos y dientes. • Activador de enzimas, esencial para la coagulación sanguínea. • Contracción muscular, incluido el ritmo cardíaco. • Facilita la secreción de hormonas. • Mantiene la coagulación de la sangre.	• Raquitismo, osteoporosis y convulsiones.	• Hipercalcemia y deterioro de la función renal. • Falta de apetito, náusea, vómito, constipación, dolor, confusión, delirio y coma.

MINERALES	FUENTES	FUNCIONES	CONSECUENCIAS DE UNA CARENCIA	CONSECUENCIAS DE UN EXCESO
Fósforo	• Alimentos ricos en proteínas de origen animal: carnes, pescados, aves, huevos, vísceras, leche, queso, leguminosas y cereales.	• Formación de huesos y dientes. • Participa en el metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas. • Transferencia de energía para activación de músculos y tejidos.	• Debilidad. • Puede presentar remineralización de los huesos.	• Puede dificultar la absorción del calcio.
Magnesio	• Nueces, cacao, cereales de grano entero, harina de soja, levadura de cerveza, leche, carne.	• Esencial en la regulación metabólica. • Activador de enzimas. • Vital para las transmisiones nerviosas. • Para la contracción y relajamiento muscular.	• Descontrol de la actividad nerviosa y muscular, dando origen a convulsiones.	• Náuseas, vómito, diarrea e hipotensión. • Presión arterial baja.
Azufre	• Leche de vaca, carne de res, huevo.	• Componente de algunas vitaminas del complejo B y de algunos aminoácidos (metionina y cisteína). • Facilita la síntesis de proteínas.	• Relacionada con la deficiencia de las vitaminas que contienen azufre (biotina y vitaminas como tiamina, nicotina y ácido panoténico).	• Poco probable.
Hierro	• Alimentos de origen animal: hígado, demás vísceras, carne de res, cordero, pollo, pescado y huevos. • Leguminosas, cereales enriquecidos, hortalizas verdes y frutas secas (ciruelas pasas). • Cereales para el desayuno enriquecidos o adicionados.	• Constituyente esencial de la hemoglobina y mioglobina. • Forma parte de algunos sistemas enzimáticos. • Importante en el transporte de oxígeno. • Antioxidante. • Síntesis de DNA. • Necesario para el desarrollo mental (lenguaje) y motor de los niños.	• Anemia (fatiga, debilidad, pérdida de capacidad para el trabajo, palidez). • Disminución del rendimiento físico y mental. • Embarazo: deficiencia de hierro causa deterioro del desarrollo mental y motor de los niños.	• Cirrosis del hígado y siderosis (acumulación de hierro en el hígado, corazón, páncreas).
Yodo	• Sal yodada, pescados, mariscos, verduras cultivadas en suelo rico en yodo.	• Esencial para la formación de hormonas tiroideas. • Importante para el desarrollo del cerebro.	• Bocio (aumento del tamaño de la glándula tiroidea). • Cretinismo: Baja rendimiento físico.	• Alto consumo puede producir bocio nodular tóxico o hipertiroidismo.

MINERALES	FUENTES	FUNCIONES	CONSECUENCIAS DE UNA CARENCIA	CONSECUENCIAS DE UN EXCESO
Zinc	• Carne roja, yema de huevo, mariscos, pollo, hígado, sardinas, queso, puros, lentejas, nueces, frijoles, productos lácteos y cereales de grano entero. • Cereales para el desayuno enriquecidos o adicionados.	• Integrante de numerosas enzimas. • Favorece la utilización del hierro vital para el metabolismo. • Crecimiento. • Maduración sexual, agudeza gustativa. • Importante para el crecimiento y desarrollo. • Respuesta inmune. • Función neurológica.	• Alteraciones del desarrollo físico y neurológico. • En niños, mayor susceptibilidad a las infecciones. • Puede producir anemia y problemas en los huesos. • Disminuye el rendimiento aeróbico y el proceso de la reparación muscular.	• Puede provocar anemia y náuseas. • Trastornos neurológicos.
Manganeso	• Nueces, cereales de grano entero, leguminosas y algunos vegetales verdes (espinaca). • Písta, almendras, maní, té.	• Participa en el metabolismo de carbohidratos y lípidos. • Activador de enzimas. • Necesario para el crecimiento, reproducción y coagulación sanguínea. • Antioxidante.	• Alteración del crecimiento. • Función reproductiva. • Anormalidades del esqueleto.	• Náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal, salivación y lagrimation excesivas. • Manchas en los dientes, alteraciones óseas y neurológicas.
Flúor	• Agua fluorada, pollo, mariscos, pescados de mar y té.	• Resistencia a la caries dental. • Probablemente importante para la estructura ósea.	• Frecuencia de caries dental. • Puede aumentar el riesgo de osteoporosis.	• Fracturas. • Entorpece el metabolismo del calcio. • Irritación gastrointestinal.
Cromo	• Levadura de cerveza, leguminosas, maní, almendras, chocolate y pimienta negra. • Carne, papas, naranja, uvas, manzana, plátano.	• Participa en el metabolismo de la glucosa y las grasas.	• Disminución de la facultad de metabolizar la glucosa (trastorno semejante a la diabetes).	• Falta renal, anemia, niveles bajos de trombocitos en la sangre, hemólisis (ruptura de globulos y problemas hepáticos).
Molibdano	• Cereales de grano entero, leguminosas, hígado y riñones.	• Activador de algunas enzimas. • Interviene en el metabolismo de algunas purinas y el azufre. • Cofactor de enzimas.	• Asociado con nutrición parental.	• Es poco probable, si hay exposición excesiva en la industria pueden presentarse problemas en la piel y en los ojos.

MINERALES	FUENTES	FUNCIONES	CONSECUENCIAS DE UNA CARENCIA	CONSECUENCIAS DE UN EXCESO
Cobalto	• Cerveza, lentejas.	• Forma parte del metabolismo de la vitamina B12.	• Está relacionado con la deficiencia de la vitamina B12.	• Desórdenes nerviosos, cambios en la uñas y el cabello.
Selenio	• Mariscos, riñones, hígado, cereales integrales, pescado.	• Antioxidante celular.	• Debilidad muscular.	• Sífilosis (enfermedad producida por infiltración en el aparato respiratorio de este mineral).
Vanadio	• Mariscos, perrito, pimienta negra.	• Función desconocida (esencial para los animales).	• Ningún efecto señalado en el hombre.	• Vómitos.

UNIDAD 4

REFRIGERIOS SALUDABLES

La lonchera del escolar debe contener alimentos de alto valor nutritivo; Por ejemplo: frutas, hortalizas, y evitar alimentos con alto contenido energético proveniente de grasas y azúcares.



EJEMPLOS DE REFRIGERIOS

- o Cereal con frutas y leche
- o Galletas con queso
- o Tostadas integrales y mantequilla o jamón.
- o Canguil con queso.
- o Galletas de avena con pasas.
- o Frutas frescas.
- o Manzana y queso.
- o Banana y pan.
- o Durazno y yogurt.
- o Pasas con semillas de girasol o nueces.

- o Atún y galletas.
- o Chochos con tostado.
- o Mote con huevo, mote pillo
- o Coladas de zapallo con leche
- o Majado de verde con queso e infusiones
- o Bebidas de quinua

LO QUE NO SE DEBE COMBINAR

- Citricos con sal.
- Limón con sal
- Mango con sal
- Maracuyá con sal
- Colas con cereales.
- Cereales refinados.
- Muchos dulces juntos.
- Colas, bebidas, jugos sintéticos, bolos.



EJEMPLO DE MENÚ

COMIDA	Alimentos
Desayuno	Leche
	Fruta
	Cereales
	queso o huevo
Media mañana	Pan
	Mortadela o queso
	fruta
Almuerzo	Pasta/ arroz/ papa/ yuca/ maduro
	Pollo/ huevos/ pescado/ carne roja
	fruta o jugo
	ensalada
Media tarde	leche o similar.
	fruta
	pan o similar
Merienda	Similar al almuerzo, sin repetir alimentos y compensando

UNIDAD 5

LA ALIMENTACIÓN Y EL AGUA

El agua es un alimento imprescindible en la alimentación: el cuerpo la necesita para desempeñar todas sus funciones y para mantenerse fresco. Alrededor del 60% de organismo se compone de agua.

El agua se ingiere no solo al beber sino también al comer, pues casi todos los alimentos la contienen en abundancia: las frutas y verduras contienen 80% de agua; el arroz y las pastas hervidas, un 70%, y el pan alrededor de 35%. Por tanto, generalmente no se necesita beber más de 6 a 8 vasos de agua por día.



FUNCIONES DEL AGUA



1. Esencial para la vida y formar parte de las estructuras de todas las células vivientes.
2. Regular la temperatura corporal.
3. Transportar los nutrientes y otras sustancias en el cuerpo.
4. Ayudar en la digestión y eliminación de los desechos del metabolismo.
5. Disolvente de sales minerales, vitaminas, aminoácidos, glucosa y otras sustancias.

UNIDAD 6

EJERCICIO FÍSICO

Para realizar sus actividades diarias como ejercicio y estudio, el organismo necesita energía. Cuando se ingiere más energía de la que se necesita y no se

gasta se puede presentar sobrepeso y obesidad, y, cuando la ingesta es menor a la necesidad se produce desnutrición. Es necesario que los escolares se dediquen a efectuar ejercicio por lo menos 30 minutos al día.

EL EJERCICIO AYUDA AL NIÑO Y NIÑA:

1. Aprender a conocer su cuerpo y a saber lo que puede y no puede hacer.
2. Gastar más energía y evitar engordar.
3. Ayudar al desarrollo y crecimiento, y mejorar su salud.
4. Mejorar la capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.
5. Disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.
6. mantener una adecuada salud mental.
7. Mejorar el rendimiento escolar.



BIBLIOGRAFÍA

Enciclopedia de guía familiar, editorial zamora tomo 3.

www.nutricion.com

www.nutrición.org.

<http://www.rena.edu.ve/primeraetapa/Ciencias/alimento.html>

<http://www.tecnun.es/asignaturas/ecologia/hipertexto/06Recursos/100Aliment.htm>

<http://www.dafp.gov.co/leyes/D0230002.HTM>

Diseño y Diagramación:



ANEXO 4.3**ACTIVIDAD**

Realizar charlas concientizando a los niños sobre la alimentación que deben recibir.

PROGRAMACIÓN**JUSTIFICACIÓN**

Por medio de instrucciones de cómo alimentarse podemos brindar conocimientos a los niños y conseguir que los mismos se pongan en práctica en su vida diaria, tener un crecimiento y desarrollo correcto.

OBJETIVOS

- Enseñar a los niños por qué los alimentos tienen un efecto positivo sobre su crecimiento y su salud.
- Apreciar los conocimientos de los alumnos luego de las charlas y talleres

AGENDA

Las charlas se realizaron desde el 29 de octubre hasta abril del 2011.

INFORME

Antes de iniciar el proyecto se realizó la evaluación a los niños en donde se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla Nª5.- Evaluación a los niños al iniciar el proyecto

Evaluación al iniciar el proyecto				
Población	166			
Niños	Demuestran Conocimiento		No Demuestran Conocimiento	
	F	%	F	%
	25	15%	141	84%

Fuente: Evaluaciones a los niños

Elaboración: Dra. Sandra Mejía



Fuente: Tabla N°.-5

Elaboración: Dra. Sandra Mejía

Se realizó la aplicación del Proyecto por parte de los docentes realizando en conjunto con el maestro y el departamento médico de la institución las siguientes actividades:

- Clases magistrales sobre temas de alimentación y nutrición.
- Exposiciones por partes de los alumnos sobre los temas programados de acuerdo a la guía implementada.
- Evaluaciones de los temas dados.

Esta actividad se la efectuó desde el mes de octubre del 2010 hasta abril del 2011, excepto los fines de semana, días feriados y período de exámenes.

Tabla N°6.- Evaluación a los niños al finalizar el proyecto

Evaluación al finalizar el proyecto				
Población	166			
Niños	Demuestran Conocimiento		No Demuestran Conocimiento	
	F	%	F	%
	367	87%	55	13%

Fuente: Resultados de evaluaciones a los niños

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.



Fuente: Tabla N°.- 6

Elaboración: Dra. Sandra Mejía.

Luego de realizar las evaluaciones a los niños, se comprobó que el 89% de la población infantil tiene conocimientos sobre los alimentos que deben consumir para tener un desarrollo y crecimiento adecuado.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Fotos

Trabajos elaborados por los estudiantes

CONCLUSIONES

- Para conseguir este resultado se realizaron charlas periódicas, proyección de videos a los alumnos de los grados sobre el consumo de alimentos saludables, siguiendo los temas de la guía de alimentación.
- El 87% de los niños poseen conocimientos de los alimentos que deben consumir, objetivo que se logra gracias a la colaboración y participación de los maestros.

1.) Cereales

como
pan, trigo, avena, arroz, cebada,
maíz, quinoa, galletas

Beneficios

ayuda a la digestión, mantiene
tu corazón sano, da energía



2.) Vegetales

como
col, zanahoria, coliflor, aguacate,
lechuga, calabacín, etc.

Beneficios

Son alimentos ricos en fibras,
vitaminas y minerales



3.) Frutas

manzana, pera, plátano, mandarina,
naranja, uvas.

Beneficios... nos brindan vita-
minas y protegen a nuestro organismo
de todas las enfermedades



4.) Lácteos

leche, queso, yogur y mantequilla.

Beneficios... son alimentos ricos en
minerales esenciales como el calcio
y el hierro, nos ayudan huesos sanos y
fuertes



5.) Carnes

pollo, res, pescado

Beneficios... son alimentos ricos en
proteínas son la base para la formación
de células



6.) Dulces y Grasas

mantequilla, tocino, aceite de oliva,
nueces, crema, mantequilla.

Beneficios... son también alimentos
energéticos que el organismo utiliza
en pequeñas cantidades para el creci-
miento



Jesselyn Albujar

Anexo 4.3.- Charlas a los niños del Colegio G.B.M. “Paulo VI”



Anexo 4.3.- Charlas a los niños del Colegio G.B.M. “Paulo VI”



ANEXO 4.4

ACTIVIDAD

Enviar a casa de los niños alternativas de loncheras saludables.

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Debido a que, por lo general, en los centros educativos, muchos niños prefieren comprar papas tostadas, hamburguesas, pizzas, refrescos gaseosos en vez de frutas, leche etc., hay un riesgo de que la selección de los mismos no sea la adecuada. Es por ello que las opciones de loncheras son primordiales para evitar esto.

OBJETIVOS

- Expedir hojas volantes que contengan opciones de refrigerios saludables, a los niños para que entreguen en su casa.
- Comprobar si se envía de casa alimentos saludables, revisando las loncheras diariamente a los niños.

AGENDA

Las opciones de loncheras se enviaron en Noviembre del 2010

La revisión de loncheras se la realizó desde que se enviaron las alternativas hasta finalizar el año lectivo.

INFORME

Seleccionar alimentos nutritivos para las loncheras que llevan a la escuela es una manera importante de contribuir a la salud de toda la vida de los niños, por ello en los primeros días del mes de noviembre del 2010 se elaboraron una serie de hojas informativas dirigidas a las madres de familia que son quienes empacan las loncheras de sus hijos, la meta de estas hojas informativas que los docentes entregaron a los alumnos, es ayudar a las madres a enviar alimentos que sean nutritivos y seguros para los niños, para confirmar que las madres de los niños enviaban alimentos

nutricios los docentes diez minutos antes del recreo, realizaban el seguimiento de las loncheras escolares dentro del aula, para comprobar si se envía desde casa alimentos saludables, luego de haber sugerido menús diarios para los niños.

El 80% de cada año de educación básica, llevaba refrigerios saludables.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Fotos

Hojas con opciones de refrigerios nutritivos.

Indicaciones del padre de familia en los carnets de los alumnos.

CONCLUSIONES

- Las hojas informativas tuvieron gran acogida por parte de las madres de familia.
- Más del 80% de los niños asistían a la escuela con su lonchera nutritiva.
- Las ventas del bar decrecieron ya que la mayoría de los niños llevaba su refrigerio y no dinero.

Anexo 4.4. Refrigerios Saludables

CEREALES  • Galletas con queso • Galletas de avena con queso • Chochos con tostado • Mote con queso • Mote con huevo • Majado con queso • Humitas con yogurth • Yogurt con frutas • Pinol de soya con leche • Dulce de chocho con pan • Colada de quinua con guayaba (frutas) • Quinua tostada con panela • Maiz enconfitado • Machica traposa con queso • Soya tostada con naranja • Arroz con quinua y verdura • Tortilla de huevo con verduras y quinua • Habas con choco mote y queso 	 FRUTAS  • Durazno con yogurt • Ensalada de frutas con yogurt • Jugo de naranja con empanada de verde • Jugo de fruta con tortilla de quinua • Higos con queso
VEGETALES   • Choclo con queso • Habas con meloco y queso • Pastel de zanahoria con leche • Pastel de morrillo con leche • Coladas de zapallo con leche • Plátano maduro con queso • Maduro o verde con sal prieta • Muchines de yuca con queso • Muchines zanahoria blanca con arvejas	CARNES Y LEGUMINOSAS • Sandwiches de carne molida • Sandwiches de pechuga de pollo con col picada • Habas tostadas con limonada • Menestras de leguminosas con arroz • Pepas de zapallo, sambo con papas • Corviche con pescado • Colada de soya con leche
	LÁCTEOS  • La leche y el yogurt puede ser utilizada como una bebida en el refrigerio, sola o acompañada • El queso de igual forma puede comerse solo o acompañado con otros alimentos

Anexo 4.4. Refrigerios Saludables

“LONCHERA SANA”

Lo que ponga en la lonchera de sus hijos será su principal fuente de alimento y energía durante la mayor parte del día. A la hora de prepararlas asegúrese de incluir frutas, harinas integrales y limitar los dulces.

- 1.- Use leche en batidos con frutas.
- 2.- Emplee queso para sánduches.
- 3.- Incluya carnes como jamón, pechuga de pollo, pavo.
- 4.- Incorpore siempre una fruta en la lonchera. Compre diferentes frutas todas las semanas para que el niño aprecie los diferentes sabores. Pueden ser frescas o en su propio jugo, también añada un yogur para que mojen las frutas.
- 5.- Utilice, sin que se den cuenta, vegetales en los sánduches: lechuga, pepinos, tomates, pimientos, etc.
- 6.- Reemplace las harinas de los panes y tortillas por harinas integrales.
- 7.- Limite el consumo de galletas y dulces.
- 8.- Coloque papas asadas o cereales integrales en lugar de cosas fritas.
- 9.- Poner jugos de frutas naturales.

PREPARAR UNA LONCHERA SALUDABLE PARA CADA DÍA ES TODO UN DESAFÍO.

A CONTINUACIÓN LE SUGERIMOS LO SIGUIENTE:

- MENU 1.- Emparedado de atún, leche y manzana en trozos.
 MENU 2.- Yogur con granola agregar una banana.
 MENU 3.- Jugo, galletas integrales y vegetales en trocitos.
 MENU 4.- Pedazos de pechuga de pollo en pan de centeno, jugo y fruta.
 MENU 5.- Chochos con tostado, jugo y una fruta.
 MENU 6.- Tostado de dulce, jugo y una fruta.
 MENU 7.- Batido de guineo, habas fritas y fruta.
 MENU 8.- Batido de frutillas, sánduche con queso y fruta.
 MENU 9.- Avena con naranjilla, sánduche de tortilla de huevo.
 MENU 10.- Yucas fritas, galletas con manjar y jugo de fruta.

Anexo 4.4. Refrigerios Saludables



OPINIONES DE LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE LONCHERAS

[illegible]

INDICACIONES DEL PADRE DE FAMILIA:

Si estamos de acuerdo con la colación
preparada desde la casa, quisiera q' continúe
con el menú nutritivo y gracias por enseñar la
importancia de los alimentos.

Sandra López



Mes _____ Año _____ Teléfono _____

**APRECIACIONES DEL PROFESOR****DEL PROFESOR:****INDICACIONES DEL PADRE DE FAMILIA:***Licenciado: Buen día.**Si estoy de acuerdo con el proyecto del menú nutritivo para la escolarización de nuestros hijos, ya que me parece un excelente programa de alimentación.**Gracias. Elizabeth*

Mes

Año

Teléfono

G
B
M

INILLO VI

APRECIACIONES DEL PROFESOR

DEL PROFESOR:

INDICACIONES DEL PADRE DE FAMILIA:

Buenos Dias Amorito Papasota estoy totalmente deacuerdo con los menus que no manda papel, porque son nutritivos y variables porque ya no gasta mucho y no le manda dinero porque se gasta solo en chicos.

[Signature]
H/5606404

RESULTADO 5

- Centro de salud coordina actividades con la unidad educativa en beneficio de los niños.

ANEXO 5.1

ACTIVIDAD

Solicitar a la Directora del centro de salud #8 su colaboración enviando un profesional de nutrición.

PROGRAMACIÓN

JUSTIFICACIÓN

Esta actividad se realizó con el fin de poseer respaldo con un profesional en nutrición, para fortalecer los temas que se trataron en los talleres con las madres de familia.

OBJETIVOS

- Proporcionar un profesional en nutrición por parte del centro de salud.
- Reforzar la instrucción durante las charlas con un profesional en la materia.

AGENDA

26/10/2010

INFORME

El día veinte y seis de octubre del 2010, se solicita a la Dra. Baciliza Tello, Directora de Salud del área número ocho, la autorización de salida de la Lcda. Dayssi Farinango, para que asista al Colegio Particular Giovanni Battista Montini "Paulo VI" para que colabore con las charlas sobre nutrición a las madres de familia.

Esta petición por parte de la maestrante es aceptada el mismo día por dicha institución.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Solicitud.

CONCLUSIONES

- El centro de salud aporta su colaboración para el desarrollo de las reuniones con las madres de familia facilitando que la nutricionista acuda a la institución.

Anexo 5.1.- Solicitud a la Directora del centro de salud N°8



COLEGIO PARTICULAR PAULO VI - COTOCOLLAO



Quito, 26 de Octubre del 2010

Dra. Baciliza Tello.
DIRECTORA DE SALUD - AREA N° 8.
Presente.-

Me dirijo a usted en primer lugar para extenderle un afectuoso saludo, así como el deseo de éxito en las funciones que desempeña.

La presente tiene como objeto solicitarle a usted de la manera más comedida, autorice la salida para que la Lcda. Dayssi Farinango, asista al Colegio Particular Giovanni Battista Montini "Paulo VI" de Cotocollao, a exponer charlas sobre nutrición a los niños y padres de familia.

Por la atención que se preste a la misma desde ya adelanto mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,


Sandra K. Mejía M.
Médica

Dra. Sandra K. Mejía M.
N. INHMT 11-08-00412-09
C.M.L. N° 1442



ANEXO 5.2**ACTIVIDAD**

Realizar el cronograma de 12 talleres sobre dietas nutritivas para los tutores de los niños, junto con la nutricionista del centro de salud.

PROGRAMACIÓN**JUSTIFICACIÓN**

La programación de cada actividad es fundamental para conseguir los resultados esperados, por ello es necesaria la coordinación entre las personas responsables de las acciones a realizarse con respecto a la capacitación de las madres de familia.

OBJETIVOS

- Respetar las fechas planificadas para las charlas con los tutores de los niños.
- Cumplir a cabalidad las actividades diseñadas con las madres de familia.

AGENDA

El cronograma junto con la nutricionista se realiza el día cuatro y cinco de noviembre del 2010.

INFORME

Se realiza el cronograma para las charlas a las madres de familia por parte de la maestra la Dra. Sandra mejía y la licencia Dayssi Farinango nutricionista del área de salud número 8, el día cuatro y cinco de noviembre del 2011.

Cabe señalar que la licencia Farinango, acudía en las tardes a la institución a colaborar con las charlas fuera de su horario de trabajo. Además se debe recalcar que dicha profesional no acudió a todas las reuniones ya que pertenecía al equipo de trabajo Manuela Espejo, actividad que no podía dejar de lado.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Cronograma.

CONCLUSIONES

- Se cumple con el cronograma establecido, a pesar que la nutricionista en tres ocasiones de las doce charlas, por asuntos de trabajo no pudo asistir.

Anexo 5.2.- Cronograma de Actividades

TEMA	GRADO	FECHA	HORA
Nutrición: Grupos de alimentos	-1ero "A", 1ero "B".	Viernes, 29-10-2010	11h00 a.m.
	- 2do. "A".	Jueves, 28-10-2010	09h10 a.m.
	- 2do. "B".	Miércoles, 27-10-2010	09h00 a.m.
	- 3ero. "A".	Viernes, 05-11-2010	09h10 a.m.
	- 3ero. "B".	Viernes, 12-11-2010	10h15 a.m.
Problemas Nutricionales: Desnutrición, Sobrepeso y anemia	-1ero "A", 1ero "B".	A definir Viernes, 3-12-2010	11h00 a.m.
	- 2do. "A".	Jueves, 9-12-2010	09h10 a.m.
	- 2do. "B".	Miércoles, 15-12-2010	09h00 a.m.
	- 3ero. "A".	Jueves, 03-12-2010	11h00 a.m.
	- 3ero. "B".	Viernes, 17-12-2010	10h15 a.m.
Porciones adecuadas y fuentes alimentarias	-1ero "A", 1ero "B".	A definir Viernes, 14-01-11	11h00
	- 2do. "A".	Miércoles, 19-01-2011	09h10 a.m.
	- 2do. "B".	Miércoles, 26-01-2011	09h00 a.m.
	- 3ero. "A".	Jueves, 10-02-2011	11h00 a.m.
	- 3ero. "B".	Viernes, 18-02-2011	10h15 a.m.
Loncheras nutritivas.	-1ero "A", 1ero "B".	Viernes, 11-03-2011	
	- 2do. "A".	Jueves, 17-03-2011	
	- 2do. "B".	A definir Miércoles, 23-03-2011	
	- 3ero. "A".	Viernes, 01-04-2011	
	- 3ero. "B".	Viernes, 08-04-2011	

Las fechas para lo demás temas a tratarse están por definirse.

Atentamente.

Sandra K. Mejía M.

Médica

ANEXO 5.3**ACTIVIDAD**

Realizar una feria nutricional conjunta con los estudiantes y dirigida a las madres de familia.

PROGRAMACIÓN**JUSTIFICACIÓN**

La elaboración de una feria nutricional en donde los alumnos son los intérpretes, nos pone a deducir todo lo que aprendieron en la capacitación sobre la alimentación que necesitan recibir para un desarrollo psicofísico apropiado.

OBJETIVOS

- Fomentar en los niños el consumo de alimentos ricos en micronutrientes.
- Motivar a los presentes con las definiciones sobre nutrición y alimentación para que participen en la preparación de las recetas saludables.

AGENDA

La feria se la realizó el día 11/05/2011

INFORME

Se invitó a todo el personal docente y madres de familia a la feria nutricional que se realizó el día once de mayo del presente año, teniendo como responsables a la Dra. Sandra Mejía y a la Lcda. Dayssi Farinango.

Se formaron dos grupos los cuales participaron conjuntamente con los coordinadores.

- El primer grupo trabajó con los grupos de alimentos y sus mezclas, las cantidades diarias que se deben administrar.
- El segundo grupo se dividió en subgrupos los cuales participaron junto con sus tutores en la elaboración de las recetas nutritivas.

Cada grupo intercambió conocimientos durante la feria nutricional. Además se elaboraron impresiones de recetas prácticas para que las madres preparen a sus niños y a toda la familia en casa.

FUENTE DE VERIFICACIÓN

Recetas impresas

Fotos.

CONCLUSIONES

- La feria nutricional fue todo un éxito, ya que tanto los niños como sus tutores demostraron los conocimientos que adquirieron durante las capacitaciones efectuadas.
- Se contó con la asistencia de la nutricionista del centro de salud, manifestando su apoyo en lo que fuera necesario.

Anexo 5.3.- Feria Nutricional



Anexo 5.3.- Feria Nutricional



Anexo 5.3.- Feria Nutricional



