



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
ESCUELA DE MEDICINA**

**MAESTRIA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD
PARA EL DESARROLLO LOCAL**

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO
NUTRICIONAL EN LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS “AMAZONAS” DE LA
CIUDAD DE ZAMORA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2009-2010.**

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

**AUTORA
LIC. ARACELI ANDRADE**

**DIRECTORA:
DRA MERCEDES LEÓN**

**LOJA-ECUADOR
2011**

CERTIFICACIÓN

Dra.

Mercedes León
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICA:

Que ha supervisado el presente trabajo titulado “IMPLEMENTACIÓN DE UN PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL EN LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS “AMAZONAS” DE LA CIUDAD DE ZAMORA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2009-2010” el mismo que está de acuerdo con lo estudiado por la Escuela de Medicina de la UTP, por consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 2 de mayo de 2011

.....
Dra. Mercedes León

AUTORÍA

Todos los criterios, ideas, opiniones, afirmaciones, análisis e interpretaciones, conclusiones, recomendaciones y todos los demás aspectos vertidos en el presente trabajo son de absoluta responsabilidad del autor.

Loja, 2 de mayo de 2011

Araceli Andrade

1002557237

CESIÓN DE DERECHO

“Yo Araceli Andrade 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

Loja, 2 de mayo 2011

Araceli Andrade
100255723-7

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a Dios, a mi hija, y a las personas que día a día me brindaron fortaleza, fuerza, valor, seguridad por lo que he podido vencer los más grandes obstáculos en el desarrollo de mi trabajo.

Araceli Andrade

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a las docentes de la Universidad Técnica Particular de Loja, en especial a la Dra. Mercedes León, tutora de la Maestría en Gerencia Integral de Salud para el desarrollo local quien con su dedicación y conocimientos me ha guiado y apoyado en el desarrollo y culminación del presente trabajo.

Al personal docente de la Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas” por su predisposición a colaborar en este trabajo, a las niñas, personal que administra el bar que sin su colaboración no hubiese sido posible realizar este trabajo.

La autora

INDICE

| CONTENIDO | PAGINAS |
|--|----------------|
| Certificación: | i |
| Autoría: | ii |
| Cesión de Derecho | iii |
| Dedicatoria: | iv |
| Agradecimiento: | v |
| Índice | vi |
| 1. Resumen: | 1 |
| 2. Abstract | 4 |
| 3. Introducción | 7 |
| 4. Problematización | 10 |
| 5. Justificación | 13 |
| 6. Objetivos | 15 |
| 7. Marco Teórico: | 17 |
| 7. 1 Marco Institucional | 18 |
| 7.1.1 Aspectos geográficos | 18 |
| 7.1.2 Dinámica poblacional | 21 |
| 7.1.3 Misión de la Institución | 22 |
| 7.1.4 Visión de la Institución Educativa | 22 |
| 7.1.5 Organización Administrativa | 23 |
| 7.1.6 Servicios que presta la institución | 24 |
| 7.1.7 Datos estadísticos de Cobertura | 24 |
| 7.1.8 Características Geofísicas de la Institución | 25 |
| 7.1.9 Políticas de la Institución | 25 |
| 7.2 Marco Conceptual | 27 |

| | |
|--|----|
| 7.2.1 Alimentación del escolar | 26 |
| 7.2.1.1 ingesta nutricionales recomendadas | 26 |
| 7.2.1.2 Importancia del Desayuno | 31 |
| 7.2.1.3 Hábitos Nutricionales | 35 |
| 7.2.1.4 Factores que influyen en la alimentación | 38 |
| 7.2.1.5 Características generales | 38 |
| 7.2.2 Actividad física | 40 |
| 7.2.3 Bares Escolares | 43 |
| 7.2.3.1 Recomendaciones Generales | 44 |
| 7.2.4 Mal Nutrición en los niños | 45 |
| 7.2.4.1 Desnutrición | 47 |
| 7.2.4.2 Obesidad | 49 |
| 8. Diseño Metodológico | 55 |
| 8.1 Matriz de involucrados | 56 |
| 8.2.Árbol de Problemas | 57 |
| 8.3 Árbol de Objetivos | 58 |
| 8.4 Matriz del Marco Lógico | 59 |
| 8.5 Matriz de actividades | 60 |
| 9.Resultados: | 63 |
| 10.Conclusiones: | 84 |
| 11.Recomendaciones: | 86 |
| 12.Bibliografía: | 89 |
| 13. Anexos: | 92 |

1. RESUMEN.

El presente Proyecto de Intervención se lo realizó en la Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas” de la ciudad de Zamora, Provincia de Zamora Chinchipe, al sur del Ecuador, se origina como respuesta al alto consumo de alimentos no saludables por las niñas de la Escuela Fiscal Amazonas, debido al expendio libre de todo tipo de alimentos en el bar, a la poca orientación por parte de sus padres en la alimentación, al poco control de la comisión de bares escolares y en especial por desconocimiento del tema de alimentación y nutrición por parte de la comunidad educativa. Así ocasionándose daños a su salud por deficiencia de micronutrientes como es la anemia y también por el exceso de calorías el sobrepeso y obesidad, todo esto generado por malos hábitos alimentarios.

Esta problemática fue identificada a través de la observación directa y la aplicación de una encuesta a las niñas, donde del total de encuestadas se demuestra que la mayoría de las niñas, tienen 3 tiempos de comida: desayuno, almuerzo y merienda, y un número considerable incluyen en su alimentación el refrigerio especialmente de la mañana. Sin embargo cuando se pregunto si habían desayunado hoy, el 27% de las niñas no habían desayunado.

El 76% de las niñas encuestadas consumen golosinas como chupetes, chicles, chocolates, papas fritas, el 94% consumen alimentos fritos como salchipapas, papi pollo, empanadas, chifles, plátano frito. En bebidas el mayor consumo es gaseosas y gelatinas., en preparaciones lo que más consumen las niñas es tallarín con pollo y guata. Solo el 20% consumen frutas en el bar.

Según la frecuencia de consumo, el 79,6% de encuestadas consumen a diario golosinas como chupetes, chicles, chocolates, etc., el 21,5 3 veces en la semana el 68% de niñas consumen a diario alimentos saturados en grasa como son salchipapas, papi pollo, empanadas, fritada, chicharrones, el 43% consumen a diario gaseosas y gelatinas y el 21% lo hacen 3 veces por semana. El 6% de niñas consumen frutas todos los días, el 9% consume 1 vez a la semana.

Esta visualización fortaleció el diseño y ejecución de un Plan de Educación Alimentaria nutricional partiendo por la concienciación y capacitación a la comunidad educativa,

realizando talleres prácticos con el personal del bar, proporcionándoles el listado de alimentos que pueden preparar y vender en el bar, promocionando sobre una alimentación saludable por medio de una feria informativa. Entregándoles una Guía Alimentaria del escolar, que les sirva de apoyo y de consulta a toda la comunidad educativa. También con reuniones y supervisiones mensuales para dar cumplimiento a lo que estipula el reglamento de bares escolares N° 280 y el que está en vigencia actualmente el N° 0001-10.

Acciones que nos permitieron conseguir que las estudiantes mejoren sus actitudes y prácticas alimentarias consumiendo una variedad de alimentos de alto valor nutricional en el bar, logrando a su vez fortalecer estilos de vida saludable.

Que los docentes, padres de familia y personal del bar fortalezcan sus conocimientos en alimentación y nutrición y por ende pongan en práctica en cada uno de sus hogares así cuidando la salud de su familia y previniendo enfermedades degenerativas a futuro.

2. ABSTRACT

This intervention project was conducted in School girls fiscal "Amazonas" of the city of Zamora, Zamora Chinchipe Province, southern Ecuador, comes as a response to the high consumption of unhealthy foods on School girls fiscal "Amazonas", due to free dispensing of all types of food in the bar, the little guidance from their parents in food, poor control of the school committee of bars and especially lack of food and nutrition theme by part of the educational community. Thus cause harm to human health and micronutrient deficiency is anemia and excess calories by overweight and obesity, all generated by poor eating habits.

This problem was identified through direct observation and implementation of a survey of girls, where the total respondents show that most girls have 3 meals: breakfast, lunch and snack, and a considerable number included in the snack food especially in the morning. However, when asked whether they had breakfast today, 27% of girls had had no breakfast.

The 76% of girls surveyed consumed sweets as pacifiers, gum, chocolates, chips, the 94% eat fried foods as salchipapas, daddy chicken, empanadas, banana chips, fried banana. In the biggest beverage consumption is soda and gelatins, in preparations that girls consumed more chicken noodle and guata. Only 20% eat fruit in the bar.

Depending on the frequency of consumption, 79.6% of respondents consumed daily treats like lollipops, gum, chocolates, etc., 21.5% three times a week for 68% of girls consumed daily saturated-fat foods are salchipapas, daddy chicken, empanadas, fried, Greaves, 43% consume soft drinks daily and jellies and 21% do 3 times per week. 6% of girls consume fruits daily, 9% consumed 1 time per week.

This view reinforced the design and implementation of a Plan of Food and Nutrition Education based on awareness and training to the education community, making workshops with the bar staff, providing a list of foods that can cook and sell at the bar, on promoting healthy eating through an information fair. Delivering a school's Food Guide, this will serve as support and consultation to the entire educational community. Also in monthly supervision meetings and comply with the regulations stipulated in the school bar No. 280, which is currently in effect No. 0001-10.

Actions that allowed us to get the students to improve their attitudes and eating habits by eating a variety of foods of high nutritional value in the bar, making in turn strengthen healthy lifestyles.

That teachers, parents and bar staff to strengthen their knowledge in food and nutrition and thus implemented in each of their homes and taking care of your family's health and prevent degenerative diseases in the future.

3. INTRODUCCIÓN

Los supermercados, tiendas y bares escolares están saturadas de golosinas, “snacks”, bebidas gaseosas, jugos artificiales, alimentos elaborados con grasas saturadas, saborizantes, edulcorantes y preservantes artificiales, que constituyen una amenaza contra la salud de niños, jóvenes y adultos en general.

El consumo de alimentos de bajo valor nutricional por los escolares han provocado una serie de modificaciones en la alimentación diaria, los alimentos beneficiosos para los niños han sido remplazados por alimentos llamados “chatarra” o comida rápida provocando problemas nutricionales tanto de déficit y exceso.

En los bares escolares de varias instituciones de la provincia, los administradores afirmaron que la mala alimentación de los escolares deriva del hogar, a pesar de contar con frutas y jugos naturales, los chicos prefieren comprar dulces, golosinas y gaseosas.

También, los docentes de las escuelas aseguran que a pesar de la educación alimentaria que se le da a las estudiantes, incentivándoles a que consuman frutas y alimentos nutritivos, comentan que es difícil competir con los hábitos alimenticios que los chicos traen desde sus casas”

Producto de ello los niños y niñas, así como los adolescentes presentan problemas nutricionales tanto por déficit como de exceso, la prevención de las enfermedades crónicas debe empezar en las etapas tempranas de la vida, ya que los factores de riesgo que tendrán implicaciones en las enfermedades posteriores pueden identificarse en la niñez. Así los hábitos saludables, patrones dietéticos y hábitos higiénicos se adquieren en la infancia-determinados en gran medida por la familia y la escuela, por las tradiciones culturales y las preferencias personales.

En el país hay escasos estudios, realizados en temas de alimentación y nutrición en la población escolar, por lo que desconocemos índices de enfermedades que se presentan en la niñez como es el bajo peso, sobrepeso, obesidad entre otras.

De ahí la importancia que tiene el desarrollo de este trabajo como es la Implementación de un Plan de Educación en Alimentación y Nutrición dirigido a la comunidad educativa de la Escuela Amazonas, para contribuir a mejorar sus pautas

alimentarias y a fomentar modelos de consumo saludable, que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de las nuevas generaciones.

Este trabajo se orientó a promover acciones de prevención, promoción en salud y nutrición, todo esto mediante un proceso de capacitación con la participación activa de toda la comunidad educativa, con intervención de administradores de bares escolares ya que son quienes ofrecen la alimentación a los niños a la hora del recreo.

El proyecto contó con recursos económicos, con el apoyo de facilitadores para el cumplimiento de cada uno de los objetivos planteados, uno de los mayores inconvenientes fue el poco tiempo brindado por la institución para el desarrollo de estas actividades en la escuela, ya que tienen que dar cumplimiento al calendario académico establecido.

Los objetivos propuestos en el proyecto de acción se lograron cumplir ya que se capacitó a toda la comunidad educativa en temas de Alimentación y Nutrición. También se logró realizar talleres prácticos dirigidos tanto para docentes como para el personal que administra el bar. Además se promovió la alimentación de los escolares por medio del desarrollo de una feria informativa y para fortalecer los conocimientos en alimentación y nutrición se elaboró una guía alimentaria que servirá de orientación a toda la comunidad educativa, y finalmente se trabajó con el Comité Institucional de bares escolares, controlando mensualmente el cumplimiento del reglamento de bares escolares. N° 0001-10.

4. PROBLEMATIZACIÓN.

Es de hacer notar que en el Ecuador, la malnutrición figura como uno de los más graves problemas sociales y de salud, la ingesta excesiva o desequilibrada de alimentos o de determinados componentes de la dieta, están vinculados a toda una gama de enfermedades crónicas, como las cerebro vasculares, diversas formas de cáncer, diabetes, que en la actualidad también constituyen un importante problema de salud pública.

La intervención en la salud escolar debe ser integral que garantice la salud de los niños y niñas, es por esto que nos propusimos realizar un diagnóstico situacional de salud para determinar los problemas que se presentan en la Escuela Fiscal de Niñas Amazonas de la ciudad de Zamora.

Se realizó el levantamiento del perfil epidemiológico a 157 estudiantes donde se determinó las primeras causas de morbilidad siendo las más relevantes: Dermatofitosis 27.4%, parasitosis 26.6%, Desnutrición grado I 14%, sobrepeso 4%, entre otras.

Los problemas por malnutrición, se origina como respuesta al alto consumo de alimentos no saludables por las niñas de la Escuela Fiscal Amazonas, debido al expendio libre de todo tipo de alimentos en el bar, a la poca orientación por parte de sus padres en la alimentación y en especial por desconocimiento del tema de alimentación y nutrición por parte de la comunidad educativa.

La excesiva publicidad en los medios de comunicación sobre alimentos chatarra ha hecho que las estudiantes tengan preferencia por los alimentos saturados en grasa o golosinas con un alto contenido de colorantes, preservantes, aditivos considerados malos para la salud.

Insuficientes conocimientos en conservación, manipulación y preparación de alimentos saludables por parte del personal que administra el bar, además hay un deficiente control en el expendio de alimentos por parte de las autoridades de la institución.

Todo esto conlleva a una dieta inadecuada, con deficiencias nutricionales que pueden provocar infecciones intestinales, sobrepeso, obesidad y sobretodo el aumento de morbilidad en las escolares.

Esta problemática fue identificada a través de la observación directa de la misma y de considerar varios testimonios de los estudiantes y también denuncias de los padres de familia. Frente a esta situación se procedió a identificar el problema de una manera más objetiva mediante la aplicación de una encuesta a las niñas de un curso de 5to, 6to y 7mo de básica, así identificando claramente la problemática existente.

Se propuso realizar la implementación de un plan de educación alimentario nutricional, surgiendo la gran necesidad, que toda la comunidad educativa se involucre y trabajen coordinadamente a favor de los escolares inicialmente concientizándose sobre la dimensión de este problema y permitiendo iniciar con la Atención primaria en salud con enfoque de Educación en Alimentación y Nutrición como una herramienta básica enmarcada en educación, prevención y protección de las escolares, con la mira a generar estilos de vida saludable.

Estos son los problemas que me decidieron a realizar este trabajo en esta institución educativa.

5. JUSTIFICACIÓN.

En la comunidad educativa de la Escuela Fiscal de niñas “Amazonas” de la ciudad de Zamora existe poco personal laborando, el mismo que tiene que realizar varias actividades fuera de su área por no contar con talento humano apropiado.

En la escuela uno de los principales problemas de salud que se detecta en las niñas es la desnutrición, sobrepeso y obesidad, debido al alto consumo de alimentos poco saludables

Comunidad educativa que por su escaso presupuesto asignado, no puede acceder a la contratación de un profesional de salud para que brinde una atención integral a las escolares.

La comisión de bares escolares no funciona y desconocen del contenido del reglamento de bares escolares en vigencia.

La institución cuenta con personal interesado en apoyar acciones que vayan en beneficio de la salud de toda la comunidad educativa. Maestras con la predisposición de aprender, fomentar y promover hábitos alimentarios saludables.

La existencia de conocimientos amplios y necesarios para ejecutar con éxito un trabajo de intervención, en base a un proyecto de acción.

La intervención de actores externos, con la capacidad y voluntad de apoyar en la ejecución de proyectos de intervención que van en beneficio de la colectividad.

El presente trabajo pretende promover acciones de prevención promoción en salud y nutrición a los escolares, para mejorar hábitos alimentarios y garantizar estilos de vida saludable.

Beneficiándose las estudiantes de los diferentes sectores del cantón Zamora que se están formando académicamente en esta institución educativa, la misma que está conformada por 325 alumnas, 21 docentes y 150 familias. El plan de intervención es dirigido directamente a las niñas de la escuela.

El presente trabajo de intervención se justifica plenamente, un proyecto que ha sido ejecutado con el apoyo incondicional del personal de la comunidad educativa.

6. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Implementar un Plan de Educación Alimentaria Nutricional dirigido a la comunidad educativa de la Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas” de la ciudad de Zamora, mediante una capacitación integral y activa para contribuir a disminuir malos hábitos alimentarios en las escolares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- a) Capacitar en Alimentación y Nutrición a la Comunidad Educativa, de la Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas” de la ciudad de Zamora, mediante talleres teórico-prácticos para mejorar conocimientos en alimentación y nutrición y mejorar hábitos alimentarios.
- b) Promover la adopción de hábitos alimentarios saludables, mediante la realización de ferias nutricionales, educativas e informativas.
- c) Aplicación y control del Reglamento de Bares Escolares en la institución, por medio de la Comisión Institucional de bares escolares del establecimiento educativo.

7. MARCO TEÓRICO

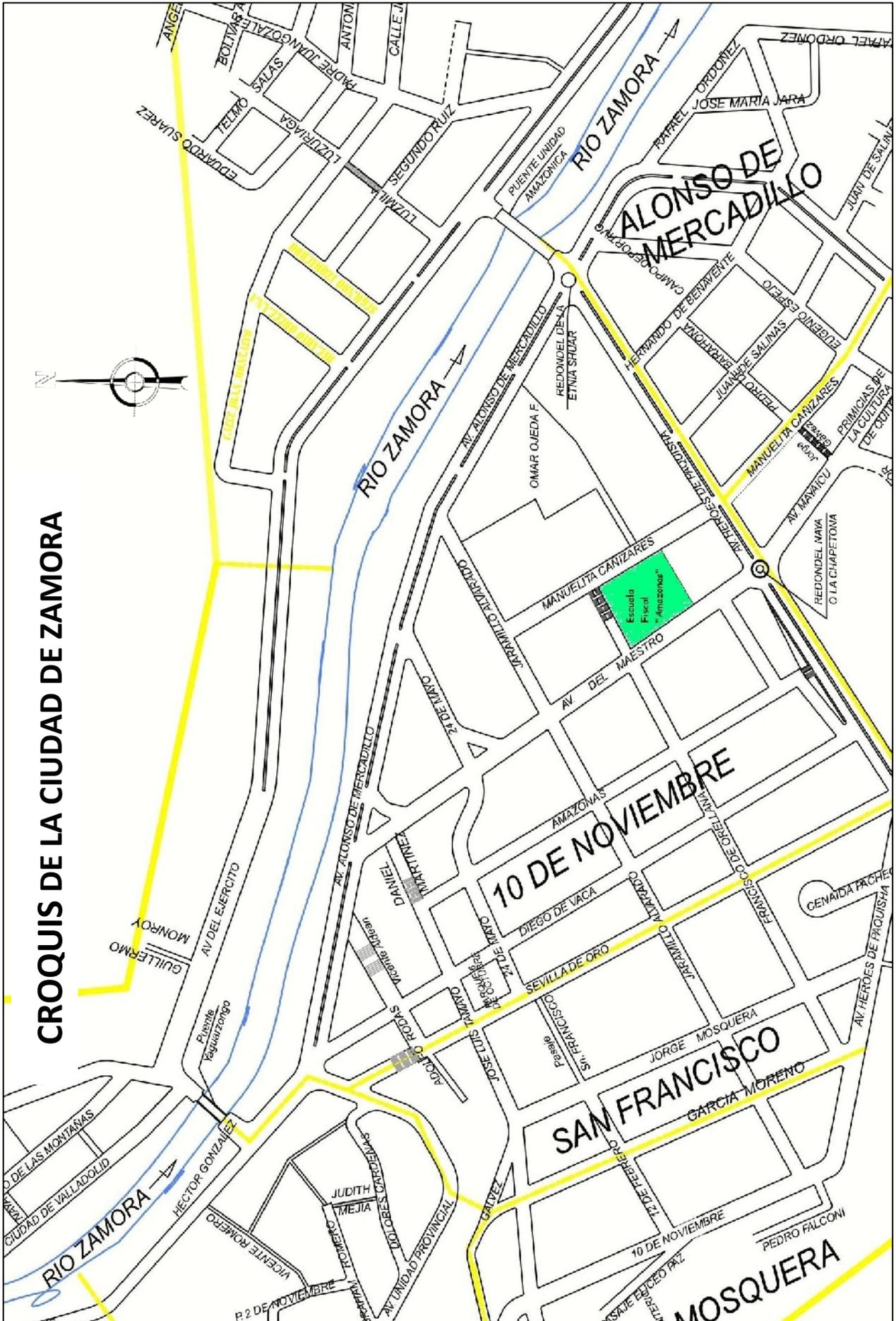
7.1 MARCO INSTITUCIONAL

7.1.1 ASPECTOS GEOGRÁFICOS DEL LUGAR

La provincia de Zamora Chinchipe se encuentra ubicada al sur del Ecuador, en la Región Amazónica, sus límites son al norte con la provincia del Azuay, siguiendo la Cordillera de Cordoncillo; y, con la Provincia de Morona Santiago, en la línea de la Cordillera de Yacuambi, el río Chuchumbletza aguas abajo, hasta la confluencia con el Zamora, y de ésta en línea recta hacia el este, hasta la Cordillera del Cóndor; al Sur, con el Perú, en el curso de los Ríos Blanco, Canchis y la Quebrada de San Francisco; al Este con el Perú; y al Oeste con la provincia de Loja.

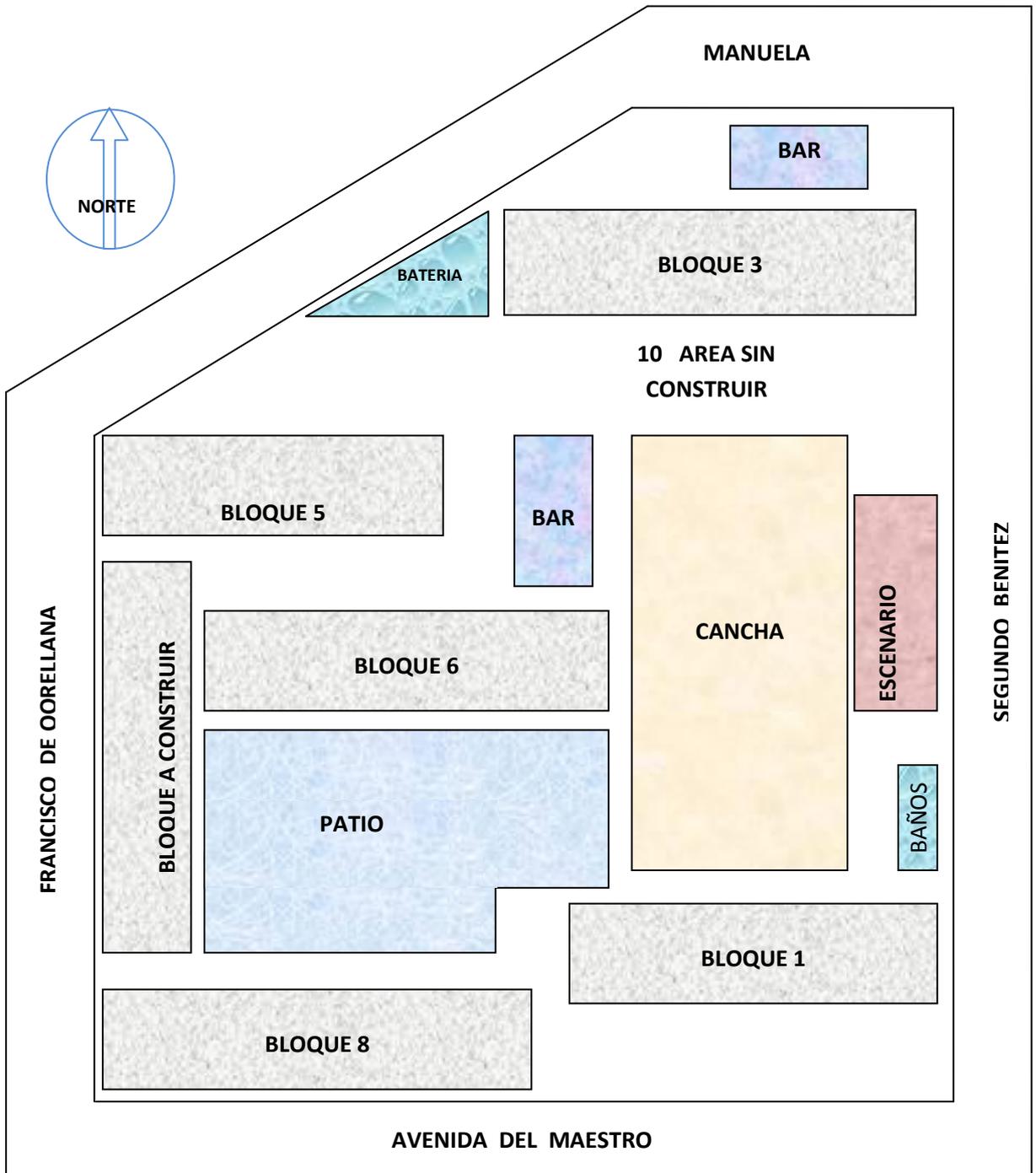
Su clima, es cálido húmedo con precipitaciones promedio de 1.500 a 2.300 mm al año y temperaturas promedio de 18 a 24°C, con precipitaciones en los meses de junio y julio. En la provincia se encuentra una variedad de flora y fauna, posee lugares encantadores como son las cascadas, sus ríos, etc.

La Escuela Fiscal de niñas “Amazonas” perteneciente al cantón Zamora, se encuentra ubicada en el centro de la ciudad, en las calles Av. Del Maestro y Francisco de Orellana, cuenta con 325 estudiantes, 21 docentes, 150 familias y 5 personas que administran el bar, la misma que cuenta con 14 aulas, dos canchas deportivas, un centro de cómputo, laboratorio, biblioteca, bar, un jardín ornamental; su infraestructura es aceptable cuenta con los servicios básicos como agua potable, luz eléctrica, teléfono.



CROQUIS DE LA CIUDAD DE ZAMORA

CROQUIS DE LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS



7.1.2 DINAMICA POBLACIONAL

La población escolar la constituyen niñas de las diferentes etnias que hay en nuestra provincia como son Saraguro, Shuar y predominantemente mestiza. La escuela acoge a niñas de los diferentes sectores como: Parroquia Sabanilla, Parroquia el Limón, Barrio el Remolino, Barrio Santa Elena y otros. Las niñas que acuden a recibir su educación en la escuela son de diferentes sectores de la parroquia Zamora y son de familias de los diferentes status sociales, y de bajos recursos económicos.

La escuela inició sus labores educativas el 17 de octubre de 1962, con una planta docente conformada por dos maestras, con 18 estudiantes y 4 grados los mismos que estaban divididos en un mismo espacio físico.

Se conformo el comité de padres de familia el mismo que consideró bautizar con el nombre de Amazonas a la escuela, en honor a las mujeres guerreras, que constituyeron un Estado. El 15 de enero de 1963, el Ministro de Educación dicta el acuerdo N° 041, designando el nombre de “Escuela Fiscal de Niñas Amazonas”

Hoy en día la Directora de la escuela tiene a su cargo desde el 1ro a 7mo de básica con 325 alumnas.

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN POR CURSOS

| N° | Años de básica | N° de estudiantes |
|----|-----------------|-------------------|
| 1 | 1ro de Básica A | 26 |
| 2 | 1ro de Básica B | 24 |
| 3 | 2do de Básica A | 24 |
| 4 | 2do de Básica B | 24 |
| 5 | 3ro de Básica A | 23 |

| | | |
|----|--------------------------|------------|
| 6 | 3ro de Básica B | 22 |
| 7 | 4to de Básica A | 24 |
| 8 | 4to de Básica B | 23 |
| 9 | 5to de Básica A | 24 |
| 10 | 5to de Básica B | 24 |
| 11 | 6to de Básica A | 24 |
| 12 | 6to de Básica B | 23 |
| 13 | 7mo de Básica A | 19 |
| 14 | 7mo de Básica B | 21 |
| | TOTAL ESTUDIANTES | 325 |

Fuente: Libro de actas de la Escuela.

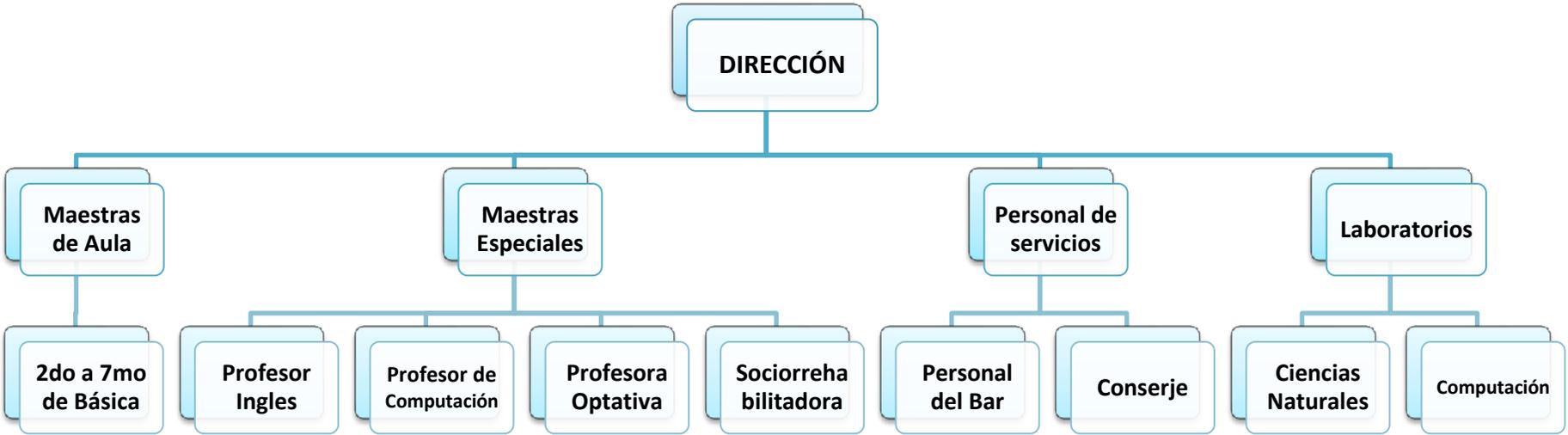
7.1.3 MISIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

La Misión es educar íntegramente a la niñez mediante la capacitación científica, tecnológica, humanista cristiana a través de la oferta de la educación básica facilitando la consecución de valores para llegar a ser personas de bien. Con la educación procuramos entregar a la sociedad niños con profundos conocimientos técnico-científico, ético-moral.

7.1.4 VISIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Contribuir al desarrollo de la educación de las niñas mediante las ofertas académicas innovadoras de calidad, con tecnología de punta, bajo los principios del humanismo integral, los valores del cooperativismo, la cogestión, equidad de género, creatividad, conciencia ecológica, respeto a los credos religiosos y políticos y alto nivel de participación.

7.1.5 ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA



7.1.6 SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

La Escuela oferta la formación básica en los 7 niveles de educación a niñas entre los 5 a 14 años.

Cuenta con los servicios de:

- Biblioteca
- Laboratorio de computación
- Laboratorio de Ciencias Naturales
- Servicio de Nutrición -Bar
- Canchas deportivas

7.1.7 DATOS ESTADISTICOS DE COBERTURA (Estado de salud enfermedad de las niñas)

PERFIL EPIDEMIOLOGICO

DIEZ PRICIPALES CAUSAS DE MORBILIDAD EN LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS AMAZONAS

| N° | CAUSAS | EADAES | | | | | | N° CASOS |
|----|----------------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1 | Dermatofitosis | 0 | 12 | 13 | 15 | 3 | 0 | 43 |
| 2 | Parasitosis | 5 | 19 | 9 | 7 | 0 | 0 | 40 |
| 3 | Pediculosis | 0 | 7 | 4 | 15 | 1 | 1 | 28 |
| 4 | Desnutrición grado 1 | 1 | 7 | 8 | 5 | 0 | 0 | 21 |
| 5 | Faringoamilitis | 1 | 1 | 4 | 3 | 0 | 0 | 9 |
| 6 | Sobrepeso | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 3 | 6 |
| 7 | Resfrío común | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 8 | Piodermitis | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 4 |
| 9 | Neumonía | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 10 | Asma | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| | TOTAL | 9 | 51 | 40 | 48 | 5 | 4 | 157 |

Fuente: Diagnostico en Salud Programa Móvil de Salud Escolar

7.1.8 CARACTERÍSTICAS GEO-FÍSICAS DE LA INSTITUCIÓN

En la actualidad la Escuela cuenta con tres bloques de aulas, dos de tres pisos y una planta baja. Cuenta con dos canchas deportivas, jardín ornamental, su infraestructura es aceptable tiene los servicios básicos como es agua potable, luz eléctrica, alcantarillado, teléfono e Internet.

Tiene 14 aulas en las cuales funciona en la mañana la escuela y jardín, en la tarde el colegio.

7.1.9 POLÍTICAS DE LA INSTITUCIÓN

- Formulación y evaluación de lineamientos curriculares del Nivel Básico
- Capacitación, orientación, asesoramiento, acompañamiento y seguimiento a los docentes del nivel básico en coordinación con las regionales de educación y distritos educativos del país.
- Orientación a los maestros /as del Nivel Básico que le permitan dar respuestas a los problemas que se les presentan en el desarrollo de su práctica educativa.
- Acciones de capacitación y orientación dirigidas a los docentes del Nivel Básico y ayudarlos al cambio de paradigma como garantía de una efectiva aplicación del currículo.
- Asistencia técnica-pedagógica a los docentes como una forma de eficientizar la aplicación del currículo.
- Redes rurales de gestión educativa.
- Producción y dotación de materiales educativos para los alumnos y los docentes.
- Capacitación inicial y continua para técnicos y docentes.
- Dotación de infraestructura y mobiliario.
- Elaboración de planes y proyectos.
- Extensión del Programa del Sistema de Información y Gestión de Centros.

7.2 MARCO CONCEPTUAL

7.2.1 ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

Hoy en día los objetivos de la alimentación infantil se ha ampliado y ya no sólo se pretende conseguir un crecimiento óptimo y evitar la mal nutrición y la aparición de enfermedades carenciales o de exceso, sino también a través de la misma, optimizar el desarrollo madurativo, instaurar hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades de base nutricional que afecta a los adultos de países desarrollados, tratando de conseguir la mejor calidad de vida y la mayor longevidad.

Tras el primer año de vida (período de lactante), el niño entra el periodo preescolar (1-3 años), pasando posteriormente al escolar, de duración variable (desde los tres años al comienzo de la pubertad). En ambos la alimentación está condicionada por la velocidad de crecimiento y la progresiva socialización del niño.

La edad del escolar comprende desde los 6 a los 12 años; en esta etapa el crecimiento es continuo pero lento, teniendo un incremento de talla en promedio de 7 a 8 cm, en un año. Durante este periodo se establecen hábitos y entre estos los alimentarios; en donde la familia, los amigos y los medios de comunicación (especialmente la televisión) juegan un rol importante en la adopción de hábitos saludables y deberían influir positivamente en la elección de alimentos.¹

7.2.1.1. INGESTAS NUTRICIONALES RECOMENDADAS

Las recomendaciones nutricionales en la etapa del escolar suelen expresarse por Kg. de peso ya que el gasto se relaciona con él (y particularmente con la masa libre de grasa).

No obstante, estas recomendaciones son orientativas ya que las necesidades varían individualmente en función del ejercicio físico y factores genéticamente determinados como la velocidad de crecimiento.

¹ MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, (2006), Saber alimentarse, Quito-Ecuador.

➤ ENERGÍA

La recomendación en energía se cuantifica a partir de las necesidades para cubrir el metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la actividad física.

Se recomienda que la energía proceda en un 50-60% de los hidratos de carbono, en un 25-35% de grasa y entre un 12 y un 15% de las proteínas².

REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES SEGÚN SEXO Y EDAD

| EDAD | HOMBRE (Kcal.) | MUJER (Kcal.) |
|---------|----------------|---------------|
| 1 a 2 | 840,48 | 865,08 |
| 2 a 3 | 1111,88 | 1039,74 |
| 3 a 4 | 1251,29 | 1155,15 |
| 4 a 5 | 1359,36 | 1241,52 |
| 5 a 6 | 1467,65 | 1329,9 |
| 6 a 7 | 1573,25 | 1427,58 |
| 7 a 8 | 1692 | 1554,11 |
| 8 a 9 | 1828,95 | 1697,08 |
| 9 A 10 | 1978,02 | 1854,4 |
| 10 a 11 | 2151,18 | 1913,18 |
| 11 a 12 | 2340 | 2148,16 |
| 12 a 13 | 2546,46 | 2277,6 |
| 13 a 14 | 2767,62 | 2381,19 |
| 14 a 15 | 2996,66 | 2448,7 |
| 15 a 16 | 3177,3 | 2491,5 |
| 16 a 17 | 3323,04 | 2504,16 |
| 17 a 18 | 3410,34 | 2500,47 |

FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Interim Report, 2001 839, National center Health Statistics (NCHS).

² MATAIX VERDÚ J, Nutrición y Alimentación Humana 1 MMV, Editorial Océano, Barcelona-España

➤ **PROTEÍNA**

Las necesidades proteicas, aunque van aumentando en cifras absolutas, bajan proporcionalmente al expresarlas en g/kg de peso. La proteína en términos energéticos representa valores que oscilan del 12 al 15%.

Los requerimientos proteicos se justifican por el elevado nivel de crecimiento de los tejidos (aumento de masa muscular, aumento de masa ósea) que en esta etapa supone una parte importante del gasto. De toda la energía que se necesita, se ha establecido que entre un 12-14% debe proceder de las proteínas, que en gramos supone aproximadamente 44-59 g /día. Con esta cantidad se está en condiciones de hacer frente a las necesidades proteicas para el correcto crecimiento de los tejidos.

En general, no parecen existir problemas para cubrir las necesidades proteicas entre la población escolar y adolescente. Son muchos los estudios que revelan que el consumo habitual de proteínas, está muy por encima de las RDA. (National Center for Health Statistics).

Sin embargo, en los últimos años está aumentando de forma muy preocupante, sobre todo en los países más evolucionados, los casos de malnutrición global. No hace falta hacer estudios para darse cuenta de que el motivo no es la carencia de alimentos.

Parece que los cambios psicosociales son los culpables de una serie de trastornos en los hábitos alimentarios; voluntad de perder peso, patologías como la anorexia o la bulimia, dificultades socioeconómicas etc. La manifestación de cualquiera de estos trastornos es siempre la misma: disminución de la ración energético-proteica. Es decir, se deja de comer lo suficiente y necesario para cubrir las necesidades que conducen al normal desarrollo físico y psíquico. Como consecuencia se compromete severamente la salud, aumentando el riesgo de enfermedad.

En estas situaciones de escasez de energía, el organismo altera el metabolismo proteico y compensa la falta de calorías de la dieta utilizando las proteínas de los tejidos mediante un proceso de gluconeogénesis. Esta situación provoca alteraciones

funcionales a nivel renal, intestinal, cardiovascular y muscular, llevando en muchos casos a situaciones clínicas comprometidas.³

Recomendaciones Diarias de Energía y Proteínas

| Edad en años | kcal/día | gr /día |
|--------------|----------|---------|
| 1-3 | 1300 | 16 |
| 4-6 | 1800 | 24 |
| 7-10 | 2000 | 28 |

➤ GRASAS

Las grasas deben representar el 30-35% del total de calorías de la dieta con la relación ácidos grasos saturados/ monoinsaturados/ poliinsaturados adecuada. No hay que olvidar que un aporte adecuado de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales (necesarios para formar diferentes metabolitos) y de vitaminas liposolubles.

➤ CARBOHIDRATOS

En cuanto a grasas e hidratos de carbono, las recomendaciones en cantidad y calidad son las mismas que para un adulto sano. Se deben mantener las raciones de una dieta sana y equilibrada. Se recomienda que el 50% de la energía total de la dieta proceda de hidratos de carbono a poder ser complejos.

³ McGraw-Hill (1999), Secretos de la Nutrición, México, Interamericana

➤ VITAMINAS Y MINERALES

Al igual que los macronutrientes son estrictamente necesarios para el desarrollo y el crecimiento infantil. Son muy graves para la salud infantil, las deficiencias y alteraciones que puede provocar una ingesta inadecuada de los mismos:

RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA DE VITAMINAS

| | Vitaminas Liposolubles | | | | Vitaminas Hidrosolubles | | | | | | |
|--------|------------------------|----|----|----|-------------------------|---------|-------------|---------|-----|--------|-----|
| | A | D | E | K | C | Tiamina | Riboflavina | Niacina | B6 | Folato | B12 |
| Edad | ug | ug | ug | ug | mg | mg | mg | mg | mg | ug | ug |
| 6-12 m | 375 | 5 | 4 | 10 | 35 | 0,3 | 0,4 | 4 | 0,3 | 80 | 0,5 |
| 1-3 a | 400 | 5 | 6 | 15 | 40 | 0,5 | 0,5 | 6 | 0,5 | 150 | 0,9 |
| 4-6 a | 500 | 5 | 7 | 20 | 45 | 0,6 | 0,6 | 8 | 0,6 | 200 | 1,2 |
| 7-10 a | 800 | 5 | 7 | 30 | 45 | 0,9 | 0,9 | 12 | 1,0 | 300 | 1,8 |

Fuente: National Research Council, Food and Nutritional

Borrada: RDA1989

RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA DE MINERALES

| Minerales (mg) | Grupo de edad (años) | | | | | | |
|-------------------|----------------------|-------|-----|-----|------|-------|-------|
| | 0-0,5 | 0,5-1 | 1-3 | 4-6 | 7-10 | 11-14 | 15-18 |
| Calcio | 360 | 540 | 800 | 800 | 800 | 1200 | 1200 |
| Fósforo | 240 | 360 | 800 | 800 | 800 | 1200 | 1200 |
| Magnesio | 50 | 70 | 150 | 200 | 250 | 350* | 400* |
| Hierro | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 18 | 18 |
| Zinc | 3 | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |

Food and Nutrition Board, National Research Council : Recommended Dietary Allowances. 10th Edition. Washington, DC. National Academy Press; 1989.⁴

⁴ <http://escuela.med.puc.cl/publ/ManualPed/InfNutrCrDess.html>

7.2.1.2. IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Un desayuno completo nos asegura que el cuerpo recibe los nutrientes indispensables para ponerse en marcha.

El desayuno nos aporta todo aquello que nuestro cuerpo necesita. El desayuno debe ser una primera comida del día equilibrada, debe tener:

- **Hidratos de carbono:** Los hidratos de carbono son transformados por el organismo en glucosa que es el combustible de nuestro cuerpo. Son esenciales para una buena marcha del organismo durante la mañana.
- **Fibra:** Presente en los cereales, pan y/o galletas, así como en zumos y piezas de fruta, lo que redundará en una mejor función intestinal y en una inferior absorción de las grasas.
- **Vitaminas:** Un desayuno variado y equilibrado te puede proporcionar una cantidad importante de vitaminas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.
- **Minerales:** Son elementos que el cuerpo requiere en pequeñas cantidades y cumple una función reguladora. El calcio y el fósforo para los huesos y dientes, el hierro que compone la sangre y el magnesio para los músculos.

1. EL DESAYUNO COMPLETO

Empezar cada mañana con un desayuno saludable y equilibrado es una forma inteligente de comenzar el día. Un buen desayuno debe cubrir el 25% de las necesidades de calorías diarias, al tratarse de una de las tres comidas principales.

En el desayuno ideal deben estar presentes tres grupos de alimentos, lo que nos va a permitir cubrir las necesidades de un organismo que despierta por la mañana.

Lácteos: Estos productos aportan calcio, vitaminas A y D y riboflavina. Los representantes son: la leche, los yogures, la cuajada, los quesos, etc.

Farináceos: Son alimentos clave que proveen de hidratos de carbono que el organismo necesita. Si son integrales nos brindan más fibra, vitaminas y minerales. Los representantes son: el pan, los cereales y la pastelería.

Frutas y vegetales: Constituyen una fuente excelente de agua, azúcares, fibra, vitaminas y minerales. Los representantes son la fruta y los zumos.

2. EL DESAYUNO, FUNDAMENTAL PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Y a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro Europeo Kellogg's del desayuno (1996-1998). Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación que efectúan gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior a lo recomendado. Esto, o su propia omisión, genera un desequilibrio de sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, de su estado nutricional.

Por todo ello debemos aprovechar este momento del día y prepararnos para empezar con buen pie una nueva jornada.⁵

3. BENEFICIOS DE UN DESAYUNO SANO

Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

⁵ http://www.masalto.com/template_buscador.phtml?consecutivo=5158

a) Mejora el estado nutricional

Indispensable en todas las etapas de la vida: tanto en el crecimiento como en el desarrollo. La infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia... son etapas en las que un buen desayuno resulta no sólo importante sino esencial.

Si el desayuno incluye: tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor. El consumo de estos alimentos contribuye a aumentar los aportes calóricos realizados a partir de los hidratos de carbono, reemplazando otros con mayor contenido graso.

b) Aumenta el rendimiento físico e intelectual

El aporte de un buen desayuno de glucosa facilita la concentración, la memoria y nuestras habilidades intelectuales. Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

c) Proporciona buen humor

El desayuno elimina la hipoglucemia provocada por el ayuno nocturno y por eso recarga las pilas del organismo provocando un mayor nivel de energía y de positivismo.

d) Ayuda a controlar el peso

Un desayuno equilibrado permite regular el peso gracias a que evita el picoteo durante toda la mañana, lo que resulta esencial a la hora de controlar el peso. Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar picar entre horas (golosinas, pasteles y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso.

e) Reparto equilibrado de las calorías

Un correcto desayuno permite un reparto más armónico de las calorías de la alimentación a lo largo del día, en 4 ó 5 comidas.

4. QUÉ OCURRE SI NO DESAYUNAMOS

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de reactividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas.

Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

5. MÚLTIPLES SUGERENCIAS PARA UN DESAYUNO COMPLETO

➤ Desayuno energético

Leche con cacao o café

Pan untado con mantequilla, mermelada o miel

Fruta fresca o jugo de fruta

➤ Desayuno rico en calcio

Leche con chocolate o café

Pan tostado con mermelada y queso fresco

Fruta

➤ Desayuno rico en fibra

Yogur con cereales integrales o granola y

Babaco troceado con miel

➤ **Desayuno rico en vitaminas**

Yogur con fruta picada

Queso rallado

➤ **Desayuno rico en proteínas**

Leche con cacao o café o yogur

Pan con queso fresco

Fruta o jugo

➤ **Desayuno rápido y nutritivo**

Leche con café o cacao

Pan integral

Jugo de fruta

Fruta fresca

➤ **Desayuno bajo en calorías**

Infusión baja en azúcar

Vaso de leche desnatada con café o chocolate

Galletas integrales⁶

7.2.1.3. HÁBITOS NUTRICIONALES

Los malos hábitos nutricionales pueden causar estrés. "Por ejemplo la persona que consume demasiada cantidad de azúcar, cafeína, alcohol, sodio, grasas saturadas, grasas trans y muy pocos nutrientes".

La mala nutrición es capaz de trastornar el equilibrio general de nutrientes "y un cuerpo mal nutrido es más susceptible a enfermedades y las enfermedades generan mayor necesidad de nutrientes en el cuerpo", añadió.

Los niveles altos de azúcar en la sangre y de insulina son parte del círculo vicioso de estimulación de las glándulas adrenales (pequeñas glándulas ubicadas encima de los

⁶ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/desayuno.htm>

riñones que controlan el estrés y el equilibrio de los fluidos) que segregan adrenalina y cortisol, hormonas asociadas al estrés, y elevan la presión sanguínea y la presión cardíaca acelerando el ritmo respiratorio.

Nuestra vida está en nuestras manos y depende de nosotros salvarla o no. Aunque, no sólo nos debemos empeñarnos en vivir más, sino también podemos actuar para vivir mejor.

Para que el hombre tenga un buen desarrollo físico y mental, requiere de una alimentación balanceada y saludable, pero llevar una dieta nutritiva no es fácil ni común, pues en la conducta alimenticia de las personas influye diferentes factores como son la cultura, las características del medio, y los recursos con los que se cuenta; de ahí, que la conducta alimenticia difiere de un pueblo a otro y de una persona a otra.

Además de estos factores la conducta alimenticia de las personas se ve determinada por aspectos emocionales, estado de ánimo, las preferencias por determinados tipos de alimentos; dulces o salados, y por los hábitos y costumbres en cada núcleo familiar. En consecuencia, la conducta alimenticia no siempre es ni la más adecuada ni la más nutritiva.

Esta situación ha llevado a la elaboración de guías alimentarias que tienen como propósito ofrecer, por un lado, información nutrimental de los diferentes alimentos y por otro sugerir la combinación de estos para mejorar los hábitos alimenticios. Esto supone que la conducta alimenticia puede modificarse mediante la adquisición de conocimientos y el desarrollo de nuevos hábitos en la manera de comer.

Desafortunadamente, el tener conocimiento de que no se está llevando una dieta balanceada no es suficiente. Para cambiar los hábitos alimenticios es fundamental adquirir conciencia de la importancia que tiene la comida, pues esta no sirve solo para llenar el estomago, es fundamental para el desarrollo del individuo, por lo que es necesario corregir, reforzar o cambiar los hábitos para lograr que la alimentación sea saludable.

Tipos de hábitos alimentarios

Los hábitos inconvenientes se pueden tomar en cuenta como la explicación a los problemas de la nutrición, debido a que dañan la salud al ser deficientes o excesivos; por lo que deben combatirse mediante opciones viables. Entre los hábitos inconvenientes se pueden mencionar los siguientes:

El consumo frecuente o excesivo de alimentos preparados que cuentan con ingredientes cuya ingestión debería moderarse como los pasteles, los cuales son ricos en ácidos grasos saturados, colesterol y sacarosa.

El uso frecuente de técnicas culinarias inapropiadas como las comidas fritas y la reutilización del aceite.

Como se puede observar es fácil llevar a cabo una alimentación inadecuada, ya que es más práctico y cómoda o porque no se tiene información suficiente de lo que puede acarrear una alimentación carente de ciertos componentes nutricionales.

Existen hábitos neutros que no tienen efecto sobre la nutrición y la salud, y los hábitos mixtos que son benéficos en algunos aspectos, perjudiciales o irrelevantes en otros.

Los hábitos se forman a base de repetición, su corrección requiere de ser constante; es decir, “si a comer se aprende comiendo, a comer bien se aprende comiendo bien”. Entonces, el hábito nocivo debe ser sustituido por la práctica del hábito correcto, por lo que es importante que las guarderías, escuelas, restaurantes y en el hogar se practiquen los buenos hábitos alimentarios, de esta forma éstos terminaran arraigándose y desplazando a los indeseables.

Para obtener cambios en la conducta alimentaria, es necesario implementar técnicas conductuales que llevan a la disminución de los excesos al comer.

Algunos de estas técnicas son:

El tiempo: no se debe comer con prisas, hay que masticar y comer con calma, aunque tampoco excesivamente.

Los horarios: se deben cumplir al menos cuatro comidas diarias (desayuno, refrigerio, almuerzo y merienda) y con unos horarios marcados.

Hay que comer de todo pero olvidarse de alimentos que aporten sólo calorías y no lleven vitaminas ni componentes sanos.

Comer bien no engorda. Si llevamos una dieta equilibrada conseguiremos salud tanto interior como exterior.

Es importante acompañar una buena alimentación con ejercicio físico.

7.2.1.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ACEPTACIÓN ALIMENTICIA

- a) Factores materiales.-** son los que se refieren a condiciones económicas de la sociedad, como son su nivel demográfico con relación a sus recursos naturales, su capacidad de producción, su forma de comercialización su distribución y su grado de autosuficiencia.
- b) Factores sociales.-** están en relación directa con los recursos económicos y/o acceso a otros mercados, a los diferentes lugares de residencia y a las diferentes profesiones.
- c) Factores climáticos.-** estos son de vital importancia en la variedad de productos agrícolas y en la conducta para consumir ciertos alimentos, ya que el clima afecta los gustos y preferencias por ciertos alimentos y la forma de prepararlos.
- d) Factores religiosos.-** son aquellos que influyen en las costumbres alimentarias de los pueblos.⁷

7.2.1.5. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA DIETA...

- Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo. El

⁷ MATAIX VERDÚ J, Nutrición y Alimentación Humana 2, MMV Editorial Océano, Barcelona-España.

olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.

- Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a él.
- Si empleáis los alimentos como premio o castigo podéis hacer que vuestro niño sea un caprichoso y tenga manías a la hora de comer los alimentos más nutritivos. Es necesario que dedicéis el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando de lo que come.
- A medida que van creciendo, los niños van marcando sus preferencias sobre los alimentos y deberéis orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar para comer sólo aquello que les gusta.
- Evita que coma a menudo golosinas, patatas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren y le quitan apetito para que coma lo que tiene que comer a sus horas.
- Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día. Para ello el desayuno debe incluir al menos un lácteo, cereales (galletas, cereales, pan, bollería sencilla...) y fruta o zumo.
- Ofréceles almuerzos y meriendas, mejor a base de bocadillos preparados en casa, frutas y lácteos, sin abusar de embutidos, patés y quesos grasos.
- ¿Sabes si su comida es equilibrada? ¡Compruébalo!

Primer plato: Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras y papas; alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono. Si combinas legumbres y cereales en el mismo plato, lo conviertes en un segundo plato muy nutritivo, que puede sustituir perfectamente alguna de las raciones semanales de carne, pescado o huevo.

Segundo plato: Carnes, pescados y derivados o huevos. Una cantidad moderada de estos alimentos aporta parte de proteína, hierro y otros nutrientes, que el niño necesita. Acompáñalos siempre con ensalada, verduras, legumbres o papas (y no siempre fritas).

Postres: ¿qué mejor que fruta fresca o un lácteo sencillo como el yogur?

La cena se puede servir a toda la familia para equilibrar la dieta teniendo en cuenta los alimentos que consumió el resto del día. Procurar que la cena sea más ligera y sencilla que la comida; ensaladas, verduras, purés, cremas o sopas y como complemento pescados, carnes o huevos, según lo que se haya comido al mediodía. ¡Ayuda a dormir mejor y a descansar más!⁸

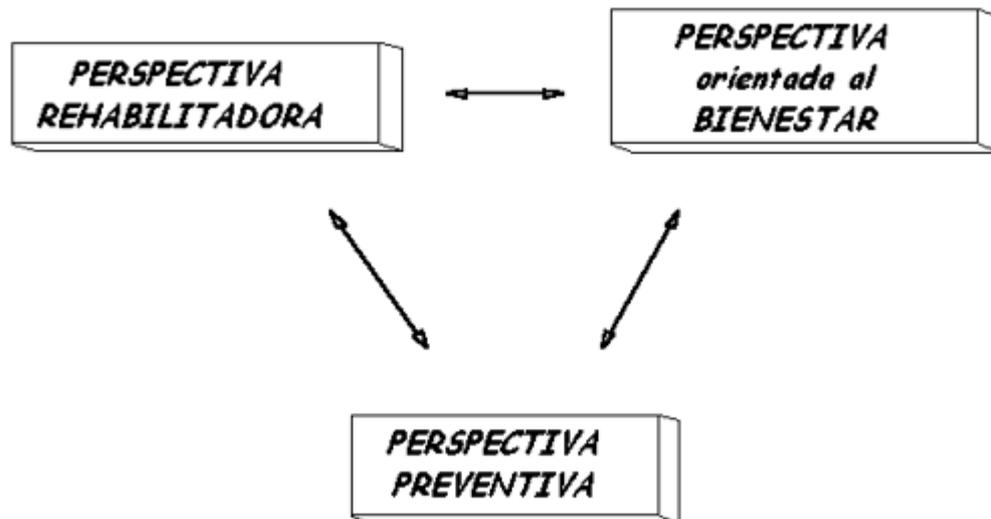
7.2.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor, entre otros muchos, a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas.

Las relaciones entre la actividad física y la salud no son nuevas sino que llevan tras de sí una larga historia. En la civilización occidental encontramos desde los tratados de salud, toda una tradición médica que establece vinculaciones entre la actividad física y la salud, aunque estas relaciones han evolucionado conforme cambiaba el contexto sociocultural y el tipo de vida que llevaban los pueblos.

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: **a)** una perspectiva rehabilitadora; **b)** una perspectiva preventiva; y **c)** una perspectiva orientada al bienestar.

⁸ www.consumer.es/web/es/salud/2007/09/25/167326.php



Cuadro 2: Perspectivas de relación de la actividad física y la salud.

La perspectiva rehabilitadora considera a la actividad física como si de un medicamento se tratara. Son paradigmáticas las palabras de J. Keul (1980)¹²... el ejercicio en rehabilitación cardiovascular debe ser tan bien dosificado como un medicamento. Un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano. Así, por ejemplo. Los ejercicios físicos que nos prescribe el médico y que realizamos después de una intervención quirúrgica o una lesión, con la supervisión del Kinesiólogo, son prácticas que corresponden a esta perspectiva de relación entre la actividad física y la salud.

La segunda perspectiva, la preventiva, utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones. Por lo tanto, esta perspectiva se ocupa del cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios físicos, así como de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas, como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la dislipemia o la depresión, a través de la actividad física.

Como podemos observar, tanto la perspectiva rehabilitadora como la preventiva se encuentran estrechamente vinculadas a la enfermedad y la lesión, pero si queremos

ver aumentadas las relaciones de la actividad física con la salud más allá de la enfermedad, debemos incorporar la perspectiva orientada al bienestar. Esta tercera perspectiva considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Es decir, se trata de ver en la actividad física un elemento que puede contribuir a la mejoría de la calidad de vida, Nos referimos a la práctica de la actividad física porque sí, porque nos divierte y nos llena de satisfacción, porque nos sentimos bien, porque nos ayuda a conocernos mejor, porque hacemos algo por nosotros mismos, porque nos permite saborear una sensación especial o porque nos sentimos unidos a los demás y a la naturaleza.

La actividad física, se va incrementando con la edad y establece también importantes diferencias en las necesidades dietéticas de este periodo frente al precedente en el que tales diferencias eran menos llamativas.⁹

Comienza un nuevo año escolar y los especialistas recomiendan que la mayoría de los niños necesitan por lo menos una hora de actividad física todos los días, y debemos saber también los ejercicio que se recomienda para niños de pre-básica, básica y media, los beneficios de la actividad física en los escolares, sus cuidados.

Al igual que los adultos, los niños necesitan hacer ejercicio, lo cual les proporciona un sin fin de beneficios y más cuando pasarán varias horas sentados en clases.

Sin embargo, existen algunas recomendaciones para evitar que los niños sufran lesiones o simplemente se aburran y no aprendan el hábito del deporte o la actividad física.

Se recomienda que los niños de básica realicen ejercicios en los cuales el pequeño se divierta y disfrute, por ejemplo, desde jugar fútbol o practicar natación. Ya en la educación media, es más importante considerar ejercicios que mejoren el estado físico y el deporte competitivo.

⁹ <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-salud.html>

El beneficio directo de la actividad física está en lograr una buena preparación, desarrollar correctamente el sistema locomotor, disfrutar con el deporte y tener una mejor salud en general.

Además, el ejercicio habitual ayuda a los niños a:

- Sentirse menos estresados.
- Sentirse mejor con ellos mismos.
- Estar más preparados para aprender en la escuela.
- Mantener un peso saludable.
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos.
- Dormir mejor por las noches.
- A medida que los niños pasan más tiempo viendo la televisión, le dedican menos tiempo a correr y jugar. Los padres deben limitarles el tiempo frente a la televisión, los videojuegos y la computadora.

El niño puede realizar ejercicios de elongación muscular, trote, pero principalmente que disfrute de hacer el ejercicio que libremente haya elegido.

Entre algunos ejemplos de ejercicios y actividades para fortalecer los músculos, se pueden mencionar hacer flexiones y extensiones, tirar de una cuerda, correr, patinar, andar en bicicleta, tocarte los dedos de los pies doblando la cintura sin flexionar las rodillas.

También están los deportes como gimnasia y ejercicios acrobáticos, yoga, baile, sobre todo ballet, artes marciales, fútbol, básquetbol, natación y tenis, entre otros.¹⁰

7.2.3 BARES ESCOLARES

Los Ministerios de Salud y Educación desde el ámbito de sus competencias consideran la obligatoriedad y necesidad impostergable de plantear, un marco regulatorio especial dirigido a la comunidad educativa y administradores de los bares

¹⁰ http://www.mercurioantofagasta.cl/prontus4_noticias/site/artic/20090310/pags/20090310000528.html

estudiantiles, que fomente y contribuya a garantizar una conducta alimentaria saludable, previniendo el apareamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles de origen alimentario nutricional y de enfermedades transmitidas por alimentos.

El Ministerio de Educación, expidió los Acuerdos Ministeriales No. 280-2006 de 31 de mayo de 2006 y No. 0052-09 de 11 de febrero de 2009, sobre los bares escolares, sin embargo es indispensable articular funciones, acciones y responsabilidades bajo un marco legal interministerial, es decir entre Educación y Salud, por lo cual ponen en vigencia el Acuerdo Interministerial N° 0001-10, reglamento que regula el funcionamiento de los bares escolares del Sistema Educativo Nacional.

El mismo que considera características y estructura de los bares, preparación expendio y consumo, administración y contratación entre otros, los mismos que son importantes para el buen funcionamiento de los bares escolares.

El presente Acuerdo Interministerial entra en vigencia a partir de la fecha de su expedición, sin perjuicio de su publicación en el Registro Oficial, Quito, a 14 de abril de 2010.¹¹

7.2.3.1 RECOMENDACIONES GENERALES EN LOS BARES ESCOLARES

- Contar con permiso de funcionamiento otorgado por la Dirección de Salud.
- Expendir una comida variada, incluyendo alimentos de todos los grupos.
- Aplicar normas de higiene adecuadas
- Utilizar prendas de protección por el personal que labora en el bar
- Control por parte de la comisión institucional del bar
- Utilización de aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal.
- Expendio diario de frutas y verduras.
- Consumo de lácteos o derivados: 500 a 750 ml diarios, dependiendo de la edad.
- Reducir el consumo de azúcares refinados.
- Disminuir el consumo de sal.

¹¹ http://www.educar.ec/modelo/acuerdo_interministerial_0001-10.html

- Utilizar agua, jugos o bebidas con las comidas.
- Limitar el uso de té, café y mate, que sustituyen otros alimentos más nutritivos.
- Evitar el expendio exagerado de dulces, gaseosas, gelatinas y golosinas.
- Adecuarse a la realidad económica y cultural de cada niño, manteniendo las costumbres alimentarias de la zona.
- Exender preparaciones nutritivas, añadiendo verduras e incentivando al consumo de las mismas, mejorando su presentación para que haya una mejor aceptación.¹²

7.2.4 MALNUTRICIÓN EN NIÑOS

Es una de las primeras causas del nacimiento de niños con peso bajo, así como de problemas de crecimiento. Los niños con peso bajo al nacer que sobreviven tienen muchas probabilidades de sufrir retraso del crecimiento y enfermedades durante la niñez, la adolescencia y la vida adulta y es probable que las mujeres adultas con retraso del crecimiento perpetúen el círculo vicioso de la malnutrición dando a luz niños de bajo peso. Asimismo, se va perfilando una vinculación entre la malnutrición en edad temprana - incluido el período de crecimiento fetal - y la futura aparición de problemas crónicos de salud como cardiopatías coronarias, diabetes o hipertensión. En los países en desarrollo nacen cada año alrededor de 30 millones de niños con retraso del crecimiento a causa de su mala nutrición en el seno materno.

La malnutrición en forma de carencias de vitaminas y minerales esenciales continúa siendo causa de enfermedades graves y muerte para millones de personas en todo el mundo. Más de 3 500 millones de personas se ven afectadas por carencia de hierro, 2 000 millones están expuestas al riesgo de carencia de yodo y 200 millones de niños en edad preescolar tienen carencia de vitamina A.

La carencia de hierro puede causar retraso del crecimiento, reducir la resistencia a las enfermedades y perjudicar a largo plazo el desarrollo mental y motor y las funciones reproductivas; además provoca aproximadamente el 20 por ciento de las muertes.

¹² www.elpoderdelconsumidor.org

Aun manifestaciones leves de estas deficiencias pueden limitar el desarrollo de un niño y su capacidad de aprendizaje a edad temprana, determinando deficiencias acumulativas en su rendimiento escolar. Ello da lugar a mayores niveles de deserción escolar y a una elevada carga de analfabetismo en las poblaciones futuras. Muchos de los efectos más graves de las carencias de estos tres importantes micronutrientes podrían aliviarse considerablemente asegurando un suministro adecuado de alimentos y una dieta variada que proporcionen las vitaminas y los minerales necesarios.

Al revisar varios estudios a nivel mundial se encontró lo siguiente:

En Ecuador el Dr. Pacheco señala que el panorama cambió por la mala alimentación de los pequeños. “Han dejado de consumir fibra y optaron por las grasas saturadas”. Según el médico, esto lleva a que se presenten sobrepeso y obesidad, principales causas de la diabetes.

Un estudio realizado por la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición revela que 14 de cada 100 escolares de ocho años tienen sobrepeso.

Una nueva investigación que, entre el 2006 y lo que va del 2007, realizaron los profesionales de la Maestría de Alimentación y Nutrición de la Universidad Central (UC) indica que el sobrepeso y la obesidad también atacan al 22% de adolescentes

El presidente de la Sociedad ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición, Rodrigo Yépez, señala que “es preocupante el hecho de que cada vez sean más los niños y los jóvenes afectados por el sobrepeso”. Basándose en otros estudios, el especialista señala que un tercio de los preescolares y la mitad de los escolares obesos están expuestos a alto riesgo de tener diabetes adquirida.¹³

En EEUU, según los estudios NHES y NHANES I, II y III, la prevalencia de la obesidad se ha triplicado del 4% en 1963-65 al 13% en el año 1999 en niños (6-11 años); y del 5% en 1966-70 al 14% en 1999 en adolescentes (12-19 años).

¹³ <http://www.fao.org/docrep/009/a0218s/a0218s00.HTM>

En España, el estudio en Kid, y el estudio PAIDOS'84, muestran que debido a los malos hábitos alimentarios, la prevalencia de la obesidad en niños entre los 6 y 12 años se ha incrementado del 4,9% en 1984 hasta el 11,8% en el año 2000.

Por último, la prevalencia de sobrepeso + obesidad de los adolescentes españoles según el estudio AVENA entre los años 2000-2002 fue de 25,69% en varones y de 19,13% en mujeres. La prevalencia de sobrepeso + obesidad aumentó significativamente en los varones desde el nivel socio-económico alto hacia el medio-bajo; sin embargo, el efecto del nivel socioeconómico en la prevalencia de sobrepeso + obesidad, no fue estadísticamente significativo en las chicas.¹⁴

7.2.4.1 DESNUTRICIÓN

Los problemas de desnutrición son cada vez más frecuentes en el mundo en unos casos por la falta de alimentos que ingerir (países subdesarrollados y en vías de desarrollo) y en otros casos por una dieta inadecuada (países desarrollados) dentro de los trastornos de la nutrición nos encontramos con la desnutrición y con la obesidad.

Descripción.- La desnutrición sobreviene cuando la cantidad disponible de energía o proteína es insuficiente para cubrir las necesidades orgánicas. La ingesta de una dieta inadecuada solo es uno de los varios Mecanismos por lo que puede aparecer este problema. También puede favorecerlo las enfermedades y los incrementos de las pérdidas de elementos nutritivos.

Consideraciones.- Cuando las fuentes de energía proteínas son limitadas se produce una respuesta adaptativa a corto plazo, por lo que para que surjan las consecuencias patológicas de una nutrición sea necesario que los aportes inadecuados de proteínas o energía se mantengan durante mucho tiempo la rapidez

¹⁴ Moreno LA, Mesana MI, González-Gross M, Gil CM, Fleta J, Wärnberg J, Ruiz J, Sarría A, Marcos A, Bueno M and the AVENA Study Group. Anthropometric body fat composition reference values in Spanish adolescents. The AVENA Study. Eur J Clin Nutr 2006.

con que una persona desarrolla una desnutrición y la gravedad del consiguiente síndrome depende de varios factores.

Causas.- Las principales causas de la desnutrición son: * Factores nutricionales (reservas) * Duración y gravedad de la ingesta inadecuada * Enfermedades subyacentes (fiebre, infección, traumatismos,) * Efectos fisiológicos como aumentos de las necesidades (embarazo, lactancia, crecimiento...)

En muchos países están aumentando los problemas de salud relacionados con una alimentación excesiva. La obesidad en los niños y adolescentes se asocia con varios problemas de salud, y su persistencia en la vida adulta tiene consecuencias que van desde un aumento del riesgo de muerte prematura hasta diversas enfermedades que no son mortales pero que debilitan el organismo y reducen la productividad. Estos nuevos problemas no afectan solamente a las poblaciones de los países industrializados; un número cada vez mayor de países en desarrollo sufre, al mismo tiempo, problemas de subnutrición y enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Además, la contaminación de los alimentos por microbios, metales pesados y plaguicidas obstaculiza la mejora de la nutrición en todos los países del mundo. Las enfermedades transmitidas por los alimentos son comunes en muchos países, y los niños son sus víctimas frecuentes, al sufrir diarreas que determinan pérdida de peso y emaciación, así como niveles elevados de mortalidad infantil.¹⁵

Los elementos fundamentales del desarrollo de los niños y de sus futuros medios de vida son una educación y una nutrición adecuadas. Estas prioridades se reflejan en la primera y segunda metas de los objetivos de desarrollo del Milenio. Sin embargo, la realidad a la que millones de niños se enfrentan es que estas metas están lejos de alcanzarse.

Los niños que van hambrientos a la escuela no pueden aprender bien: su actividad física es reducida, su capacidad cognitiva está disminuida y presentan una menor resistencia a las infecciones. Su rendimiento escolar es con frecuencia escaso, y

¹⁵ www.expreso.ec/ediciones/2009/04/21/guayaquil/16-por-ciento-de-escolares-tiene-problemas-de-nutricion/Default.asp

suelen abandonar la escuela muy pronto. A largo plazo, la malnutrición crónica disminuye el potencial del individuo y tiene efectos adversos sobre la productividad, la capacidad de generar ingresos y también sobre el desarrollo nacional. Así, el futuro de un país depende de sus niños y jóvenes.¹⁶

7.2.4.2 OBESIDAD INFANTIL

Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20% a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo de la persona en cuestión.

El cambio de hábitos que conlleva el ritmo de vida en la sociedad actual ha propiciado que la obesidad haya aumentado en una proporción tal, que ya se considera una epidemia. Los niños también se ven reflejados en esa realidad. Es un problema muy serio del que aún no estamos concienciados, y hay que empezar por asumir que la mayoría de los niños con sobrepeso acabarán siendo obesos de mayores.

La obesidad es una alteración de naturaleza metabólica, caracterizada por un aumento excesivo de la grasa del cuerpo. Un niño se considera obeso cuando su peso es superior al 20% del ideal. Sin embargo existen otras medidas más exactas:

- Índice de peso/estatura
- Calibración de la grasa subcutánea
- Medidas del pliegue de la piel/peso

El **índice de masa corporal (IMC)** es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. Ideado por el estadístico belga L. A. J. Quetelet, por lo que también se conoce como **índice de Quetelet**.

Se calcula según la expresión matemática:

$$IMC = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{estatura}^2(m)}$$

¹⁶ www.fao.org/ag/AGN/nutrition/ecu-s.stm

El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo (véanse las figuras 1 y 2). También depende de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.

La Clasificación de la OMS del Estado Nutricional según el IMC es < de 18.5 Bajo peso, de 18.5 a 24.9 Normal, de 25 a 29.9 Sobrepeso, de 30 a 34.9 Obesidad grado 1, de 35 a 39.9 Obesidad grado 2 y >40 Obesidad grado 3.

Consideraciones.- La obesidad tiene varias consecuencias de orden psíquico:

- Problemas familiares
- Censura de los hermanos y amigos
- Rechazo por los compañeros de clase
- Pobre desempeño de actividades deportivas
- Baja autoestima

Asimismo, puede ser causa o efecto de enfermedades:

- Diabetes
- Hipotiroidismo

Causas: La causa es la conversión del exceso de alimentos ingeridos en grasas que quedan almacenadas en el organismo. Este desequilibrio en el proceso energético se puede deber a:

- Un consumo excesivo de nutrientes
- Un descenso en el gasto energético

Entre los factores que intervienen se encuentran:

- Conducta alimentaria. Iniciada por el apetito y finalizada con la sensación de saciedad.

- Consumo de energía, es decir, gasto de energía. Cuando el gasto (generado por los procesos metabólicos basales, en reposo, más la energía consumida en la actividad diaria) es inferior al ingreso, se produce un exceso que es acumulado en forma de grasas.
- Factores hereditarios: Se ha demostrado una cierta relación familiar. El riesgo de llegar a ser obeso cuando los miembros de la familia son obesos es del 27.5% para el varón y del 21.2% para la mujer.
- Factores Hormonales. Donde intervienen hormonas tales como: Insulina (suele encontrarse elevada), Hormona del crecimiento (puede encontrarse disminuida), leptina (puede estar disminuida), hormonas asteroideas y las hormonas tiroideas.
- Factores Psicosociales y ambientales. El comer en exceso puede representar una dinámica familiar alterada. Los padres tienden a sobrealimentar a sus hijos como una forma de disipar sus culpas, como expresión de sus propias necesidades no satisfechas o como manifestación deformada de cariño.

Signos y síntomas.- El síntoma más característico es el incremento de peso, es decir, el aumento de volumen por parte de la persona. Asimismo, pueden asociarse a este problema como causa o efecto otras enfermedades tales como:

- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hipotiroidismo

Asimismo, se puede asociar a conductas como:

- Sedentarismo
- Hipoactividad
- Ingestión abundante de alimentos
- Estrés

Tratamiento.- El tratamiento de la obesidad presenta dos grandes pilares:

1. **Una dieta balanceada, en la que se debe tener presente: la edad del niño, sexo, estatura, etc.**

La alimentación saludable es la que permite nutrir correctamente al niño debe ser equilibrada 50-55 carbohidratos, 20-25 grasas, 15-20 proteínas. La dieta familiar debe adaptarse siguiendo los consejos del profesional nutricionista y mediante la formación de un programa nutricional que deben someterse toda la familia, la ingesta se debe dividir en 4 a 5 tomas durante el día, fomentando el consumo de frutas, verduras y fibra, disminuyendo el consumo de alimentos con grasa saturada, golosinas, bebidas azucaradas, de tal manera que la dieta no aporte más del 30% de calorías en grasa. No es aconsejable una rigidez extrema con una prohibición absoluta de alimentos ricos en energía sobre todo al inicio. Tanto los padres como los niños necesitan objetivos y recomendaciones que se adapten a la vida cotidiana.

Alimentos a consumir diariamente

- Cereales 4-6 raciones (papas, fideos, arroz, pan , cereales)
- **Verduras y hortalizas:** => 2 raciones
- **Frutas:** => 2 raciones
Verduras + Frutas => 5
- **Leche, yogurt y queso:** 2-4 raciones
- **Aceite:** 3-5 cucharadas soperas
- **Carnes magras:** 2 raciones
- **Consumir ocasionalmente:** alimentos grasos y embutidos

2. Actividad física

El prescribir actividad física para el tratamiento de la obesidad infantil implica la reducción de conductas sedentarias, lo cual tiene un efecto positivo en los niveles físicos de actividad.

El incremento de niveles altos de actividad física es un componente importante para el desarrollo de la autoestima en los niños.

La actividad física contribuye:

- 1) Prevenir el sobrepeso
- 2) Obtener una satisfactoria pérdida de peso combinada con una reducción calórica de la dieta

3) Mantener la pérdida de peso a largo plazo.

Cuidados.- Los cuidados se encuentran dirigidos a evitar la aparición de obesidad, para ello controle:

- La comida de sus hijos
- Lo que el niño ingiere entre comidas
- El ejercicio que realiza¹⁷

Existen determinadas enfermedades que pueden acompañar a la diabetes en su evolución, aunque la más importante en el niño es la obesidad. Múltiples estudios destacan una mayor incidencia de diabetes en menores obesos. «Se están describiendo en distintos estudios epidemiológicos una mayor incidencia de diabetes mellitus tipo 2 en niños y adolescentes obesos, que además padecen alteraciones de los ácidos grasos como hipertrigliceridemia e, incluso, hipertensión arterial», asegura Ruiz Cosano.

Este experto aboga por desarrollar programas de salud sobre el tratamiento y prevención de la obesidad, hipercolesterolemia e hipertensión en los adolescentes y, sobre todo, en los niños: «no se debe olvidar la asociación entre estas enfermedades y el desarrollo posterior de diabetes en ese niño cuando sea adulto». Por consiguiente, «la lucha contra la obesidad y los malos hábitos dietéticos deben ser prioritarios como objetivos de salud pública en toda la población pediátrica».

¿Cómo afectan los anuncios de la televisión y las revistas en lo que comemos?

En la televisión y las revistas, saben cómo hacernos encaprichar a los niños por los productos “chatarra”, nos dicen que son más sabrosos, que nos harán más fuertes, que nos harán conseguir ese modelo estético-social que nos han vendido, etc. Pero...

¹⁷ www.gordos.com/Salud /detalles.aspx?dieta=2358

¿es así realmente? ¿Esos aspectos nos ayudan a tener salud? ¿Si los tomamos estamos mejor físicamente?¹⁸

Debemos ser críticos y no creernos todo lo que nos dicen, sino optar más por alimentos naturales, aunque no nos regalen nada por comprarlo ni nos digan lo sabroso que es, más bien descubrir nosotros su valor nutritivo.

En un estudio preliminar realizado en 2001 por dos de los investigadores del grupo, Borzekowski y Robinson, titulado “El efecto de los 30 segundos: un experimento que revela el impacto de los comerciales de televisión en las preferencias de alimentos de los preescolares”, se concluyó que “incluso una breve exposición a comerciales de alimentos en televisión puede influir las preferencias de alimentos de los preescolares. Los nutriólogos y los educadores en salud deberían sugerir a los padres limitar la exposición de los preescolares a los anuncios en televisión”

“El estudio se suma a una larga lista de investigaciones que reflejan el impacto de la publicidad en los malos hábitos alimenticios de los niños y que han llevado a la Organización Mundial de la Salud a reconocerla como una de las causas de la epidemia de obesidad que se vive a nivel mundial. Por su parte, el Instituto de Medicina de la Academia de Ciencias de los Estados Unidos ha señalado que la mayor parte de la publicidad de alimentos dirigida a niños es de productos no recomendables para su alimentación”, señaló Alejandro calvillo, Director de El Poder del Consumidor A.C.¹⁹

¹⁸ www.elcomercio.com.pe/edicionimpresa/Html/2007-11-30/malos_habitos_alimenticios_cau.html

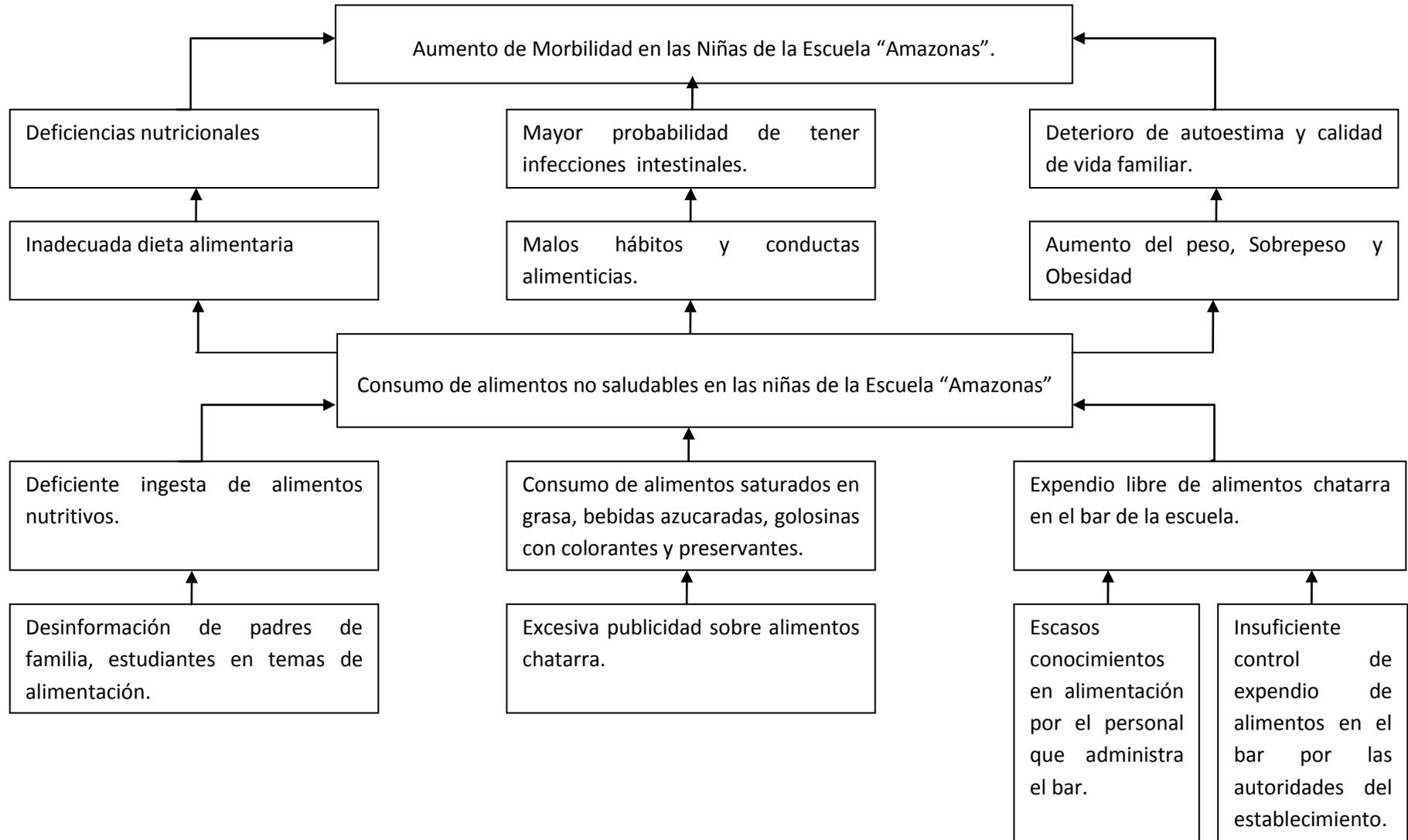
¹⁹ <http://rdominicana.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/estadisticas/154-estudio-revela-41-de-ninos-sufre-alguna-mal-nutricion>

8. DISEÑO METODOLÓGICO.

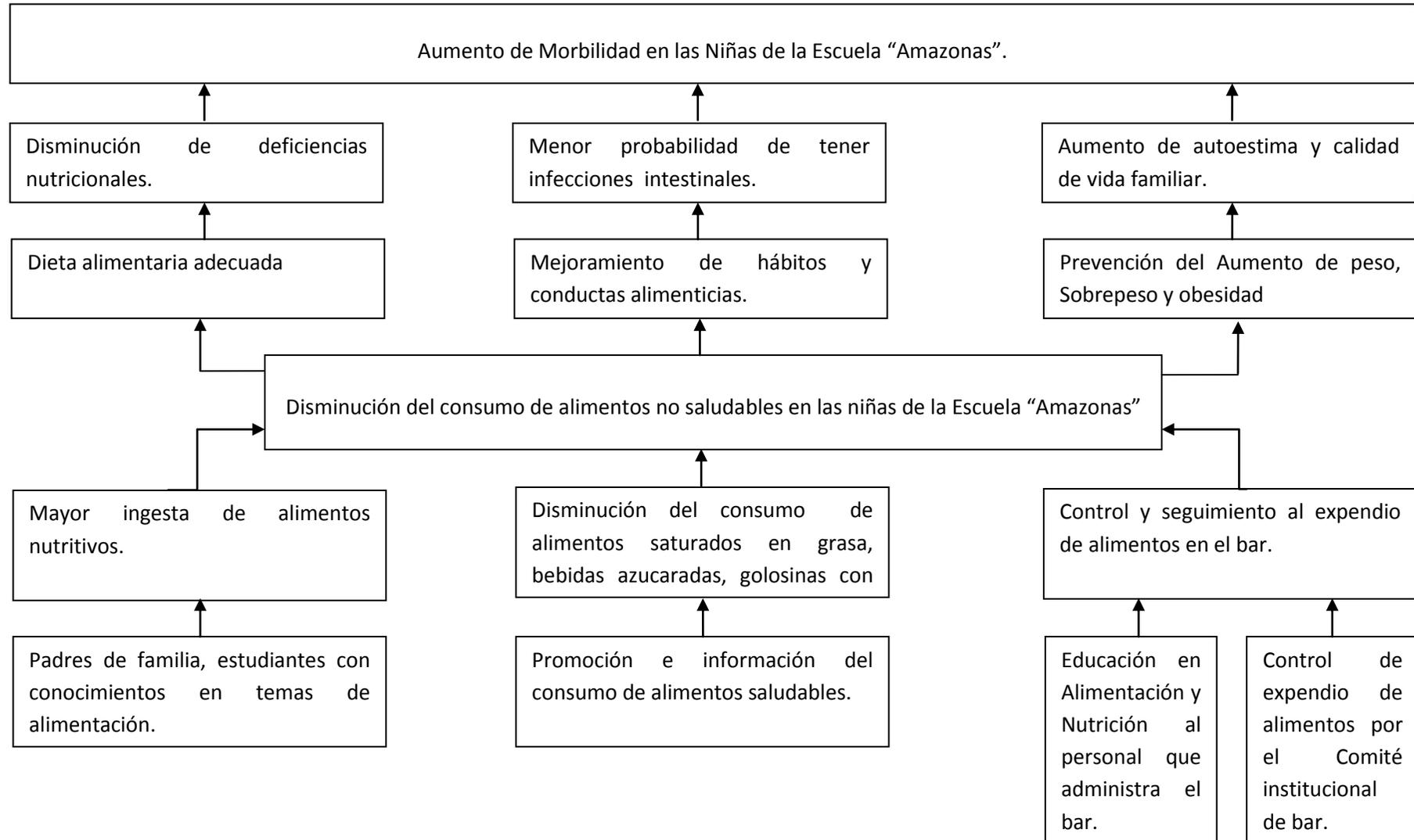
8.1 MATRIZ DE INVOLUCRADOS

| GRUPO Y/O INSTITUCIÓN | INTERESES | RECURSOS Y MANDATOS | PROBLEMAS PERCIBIDOS |
|---|---|--|---|
| Escuela Amazonas (niñas, maestros, personal del bar y padres de familia). | Mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa. | Talento Humano Recursos Materiales Mandato: Velar por el bienestar de las niñas. | Niñas con mal nutrición. No se da la importancia adecuada a la alimentación y nutrición. |
| Dirección Provincial de Nutrición (Programa de Nutrición) | Trabajar coordinadamente para mejorar conocimientos de salud y nutrición en la comunidad educativa. | Talento Humano Recursos Materiales Recursos educativos. Recursos Económicos Mandato: Apoyo al desarrollo del proyecto. | Escasa coordinación de trabajo interinstitucional. |
| Maestrante de la Universidad Técnica Particular de Loja | Apoyo en fortalecimiento hábitos alimentarios saludables en la comunidad educativa. | Talento Humano Recursos materiales Responsabilidad Mandato: Implementación de un Plan de educación alimentaria-nutricional, considerando las etapas de de planificación, ejecución y evaluación. | Escasa comunicación y falta de trabajo en equipo. |

ARBOL DE PROBLEMAS



ARBOL DE OBJETIVOS



8.4 MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

Problemática: Consumo de alimentos no saludables en las niñas de la Escuela Amazonas de la ciudad de Zamora.

| OBJETIVO | INDICADORES | MEDIOS DE VERIFICACION | SUPUESTOS |
|--|---|--|--|
| FIN Contribuir a disminuir la morbilidad en las niñas de la escuela Amazonas. | | <ul style="list-style-type: none"> • Informes de actividades realizadas. | Comunidad educativa con actitud de cambio. |
| PROPÓSITO Plan de Educación Alimentario Nutricional implementado y funcionando en la comunidad educativa de la Escuela "Amazonas". | El Plan de educación alimentario nutricional implementado se ejecuta al 100% al final del proyecto. | <ul style="list-style-type: none"> • Certificaciones otorgadas por la directora de la Escuela "Amazonas" | Estudiantes de la escuela alimentándose saludablemente. |
| RESULTADOS 1. Estudiantes, docentes, padres de familia y personal del bar capacitados en alimentación y nutrición. | El 70% de la Comunidad educativa capacitados en Alimentación y Nutrición hasta junio 2010. | <ul style="list-style-type: none"> • Encuestas • Elaboración y Ejecución del Plan de Educación Alimentario Nutricional. • Evaluaciones (test) • Registro gráfico | Comunidad educativa con conocimientos en alimentación saludable. |
| 2. Promoción y educación en Alimentación y Nutrición del escolar, | 1 Feria de promoción e información en alimentación y | <ul style="list-style-type: none"> • Coordinación interinstitucional. • Registro gráfico | Involucramiento de todo el personal de la comunidad |

| | | | |
|--|---|---|--|
| por medio de ferias informativas. | nutrición, ejecutada hasta junio 2010. | | educativa. |
| 3. Mayor control de expendio de alimentos por parte de la Comisión Institucional. | El 100% de la Comisión Institucional apoyando y controlando el expendio de alimentos. | Actas de reuniones realizadas con la Comisión Institucional. Guía de supervisión | Comisión Institucional interviniendo en el cumplimiento de los Acuerdos Ministeriales N° 280 y N° 0001-10 que regulan a bares escolares. |

8.5 MATRIZ DE ACTIVIDADES

| ACTIVIDADES | RESPONSABLES | CRONOGRAMA | RECURSOS |
|--|------------------------|----------------|--|
| A1 | | | |
| 1.1 Aplicación de encuestas a niñas y análisis de resultados. | Maestrante Facilitador | Octubre 2009 | Talento Humano Copias Encuestas |
| 1.2 Elaboración del Plan de Educación Alimentario Nutricional | Maestrante | Noviembre 2009 | Talento Humano Bibliografía |
| 1.3 Socialización del Proyecto de acción con autoridades de la Escuela Amazonas. | Maestrante | Enero 2010 | Talento Humano Proyecto de acción Copias |
| 1.4 Reunión con las docentes de la Escuela Amazonas para realizar cronograma de capacitaciones. | Maestrante y docentes | Enero 2010 | Hojas Esferos |

| | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | |
| 1.5 Ejecución de Talleres teórico-prácticos en Alimentación y nutrición dirigida a la comunidad educativa y personal del bar. | Maestrante Facilitadores | Abril 2010 Mayo 2010 Junio 2010 | Talento humano Equipo Informático Resúmenes Material educ. Utensilios de cocina Alimentos |
| 1.6 Evaluación de los talleres y presentación de informes. | Maestrante | Abril 2010 Mayo 2010 Junio 2010 | Talento Humano Equipo informático Test Copias |
| A. 2 | | | |
| 2.1 Reunión para coordinar actividades a realizar en la feria. | Maestrante Docentes | Junio 2010 | Talento humano Papel Esferos |
| 2.2. Informe de compromisos interinstitucionales. | Maestrante Docentes | Junio 2010 | Papel Esferos |
| 2.3 Ejecución de la feria e Informe de actividades realizadas. | Maestrante Docentes Estudiantes Padres de familia | Junio 2010 | Talento humano Logística Alimentos Material Educ. |
| 2.4 Elaboración de una Guía de alimentación del escolar. | Maestrante | Enero –Abril 2010 | |
| A.3 | | | |
| 3.1 Reunión con el personal de la comisión de bares, para elaborar guía de monitoreo. | Maestrante Comisión Institucional | Enero | Reglamento de bares escolares. Bibliografía |

| | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------------------------|
| 3.2 Elaboración de listado de alimentos y preparaciones que se puede vender en el bar. | Maestrante | Enero 2010 | Bibliografía |
| 3.3 Supervisión y Control continuo al bar. | Maestrante Comisión del bar. | Febrero 2010 Abril 2010 Junio 2010 | Reglamento de bares escolares |
| 3.5 Informe de funcionamiento del bar. | Maestrante | Junio 2010 | Bar expendiendo alimentos saludables. |

9. RESULTADOS.

RESULTADO 1

Comunidad educativa de la Escuela Fiscal de niñas “Amazonas”, capacitada en alimentación y nutrición.

PRODUCTO

Plan de Educación en Alimentación y Nutrición

INTRODUCCIÓN

Se reconoce a la Educación Alimentaria como un elemento esencial para prevenir y controlar los problemas nutricionales en la infancia y la vida adulta.

La escuela es la puerta de acceso a toda una población que desde el punto de vista formativo se encuentra en un momento privilegiado de la vida, y que al mismo tiempo, por su especial vulnerabilidad y por las mayores exigencias fisiológicas del crecimiento y desarrollo, es la primera destinataria de acciones de educación alimentaria.

Los conocimientos, destrezas, procedimientos, formas de pensar, hábitos y actitudes que se aprenden en la escuela, en este caso relacionadas con la educación alimentaria contribuyen a mejorar su salud y la de sus familiares. Pero también contribuirán a conformar progresivamente una cultura alimentaria en la sociedad, de la que en un futuro serán miembros activos.

OBJETIVO

Implementar un plan de educación alimentario nutricional

METODOLOGÍA

El presente plan integran 263 estudiantes (96%) de segundo a séptimo de educación básica, 17 docentes (89%), 68 padres de familia (44%) y 5

personas del bar (100%), así dando un total de 353 personas que intervienen en este plan de educación.

APLICACIÓN DE ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDO A LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “AMAZONAS.”

Previo a la redacción del plan educativo se realizó una encuesta para determinar hábitos alimentarios en las niñas, detectando falencias alimentarias y de acuerdo a este análisis determinar los temas a educar. **(Anexo2)**

Luego de la tabulación y análisis se encuentra el siguiente resultado.

CUADRO Nº 1
PERSONAL INVOLUCRADO EN EL PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO, AÑO LECTIVO 2009-2010

| PERSONAL CAPACITADO | NÚMERO |
|----------------------------|---------------|
| Estudiantes capacitados | 263 |
| Docentes | 17 |
| Personal del Bar | 5 |
| Padres de Familia | 68 |
| Total | 353 |

Fuente: Documentación de Escuela Amazonas

Elaborado por: Araceli Andrade

Comunidad educativa de la Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas”, involucrada en el proceso de ejecución del proyecto de acción.

CUADRO N° 2

**PARALELOS QUE INTERVIENEN EN LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA
EN LA ESCUELA AMAZONAS EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010**

| AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA | TOTAL |
|--------------------------------------|--------------|
| 4to año de educación básica "A" | 24 |
| 5to año de educación básica "B" | 24 |
| 6to año de educación básica "A" | 24 |
| 7mo año de educación básica "B" | 21 |
| Total estudiantes encuestados | 93 |

Fuente: Documentación de Escuela Amazonas

Elaborado por: Araceli Andrade

Según la distribución de la muestra se aplicó las encuestas a 4 paralelos de la Escuela Amazonas, dando un total de 93 niñas.

CUADRO N° 3

**HABITOS ALIMENTARIOS DE LAS NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL DE
NIÑAS AMAZONAS EN EL AÑO LECTIVO 2009 -2010**

| TIEMPOS DE COMIDA | TOTAL | | | |
|--------------------------|--------------|----------|-------------|----------|
| | SI | | NO | |
| ALIMENTACIÓN | Nro. | % | Nro. | % |
| Desayuno | 88 | 94,6 | 5 | 5,4 |
| Refrigerio | 56 | 60,2 | 37 | 39,8 |
| Almuerzo | 93 | 100 | 0 | 0 |
| Refrigerio | 42 | 45,2 | 51 | 54,8 |
| Merienda | 82 | 88,2 | 11 | 11,8 |

Fuente: Encuestas realizadas a niñas de la escuela Amazonas

Elaborado por: Araceli Andrade

Se observa que la mayoría de las niñas, tienen 3 tiempos de comida: desayuno, almuerzo y merienda, y un número considerable incluyen en su alimentación el refrigerio especialmente de la mañana.

CUADRO N° 4
EL DESAYUNO ESCOLAR

| DESAYUNO EL DIA DE HOY | | |
|-------------------------------|-----------|----------|
| | N° | % |
| Si Desayunaron | 68 | 73 |
| No Desayunaron | 25 | 27 |

Fuente: Encuestas realizadas en la escuela Amazonas
Elaborado por: Araceli Andrade

Se preguntó si el día de hoy habían desayunado, y es muy preocupante que aproximadamente el 27 % de las escolares no desayunaron. Es importante recordar que el desayuno regular mejora el estado nutricional, así como la memoria y la creatividad. El hábito de omitir el desayuno hace más difícil que los niños se concentren en las aulas de clase y pueden presentarse problemas por deficiencias nutricionales.

CUADRON° 5
ALIMENTOS QUE LAS ESTUDIANTES CONSUMEN EN EL BAR DE LA ESCUELA AMAZONAS EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010

| PARALELOS | GOLOSINAS | | ALIMENTOS FRITOS | | GASEOSAS | | ARROZ CON CARNES | |
|------------------|------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------|-----------|-------------------------|-----------|
| | TOTAL | % | TOTAL | % | TOTAL | % | TOTAL | % |
| 4to "A" | 21 | 88 | 22 | 92 | 16 | 67 | 12 | 50 |
| 5to "B" | 19 | 79 | 23 | 96 | 20 | 83 | 9 | 38 |
| 6to "A" | 15 | 62 | 19 | 79 | 14 | 58 | 16 | 67 |
| 7mo "B" | 16 | 76 | 20 | 95 | 12 | 57 | 13 | 54 |
| Total | 71 | 76 | 87 | 94 | 62 | 67 | 50 | 54 |

Fuente: Encuestas realizadas en la escuela Amazonas
Elaborado por: Araceli Andrade

El 76% de las niñas encuestadas consumen golosinas como chupetes, chicles, chocolates, papas fritas, el 94% consumen alimentos fritos como salchipapas, papi pollo, empanadas, chifles, plátano frito. En bebidas el 67% consumen gaseosas y gelatinas, en preparaciones el 54% consumen tallarín con pollo y guata.

Preguntamos si el niño consume frutas en el bar y respondieron el 20% que si y el 80% no.

Se pregunto que otros alimentos les gustaría que se venda en el bar, respondieron: Piza, hamburguesas, chocobabanas, helados, sandwiches, jugos, pasteles, frutas.

Los alimentos que no les gusta, especialmente son las verduras 68% (brócoli, cebolla, pimiento, col) en frutas 38% (papaya, guayaba, guineo, melón), 56% en preparaciones no les gusta sopa de verduras, arroz de cebada, sopa de harina siendo estas esenciales en nuestra alimentación diaria ya que el consumo de estos alimentos aportan un alto contenido de nutrientes que contribuyen al crecimiento y desarrollo de los niños.

CUADRO Nº 6

FECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

| ALIMENTOS | % TODOS LOS DIAS | % 3 VECES A LA SEMANA | % 1 VEZ A LA SEMANA | % QUINCENAL | % MENSUAL | % NUNCA |
|------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-------------|-----------|---------|
| Gaseosas, gelatinas. | 43,3 | 21,5 | 18,5 | 4 | 12 | 0,0 |
| Horchatas, limonadas | 21 | 39 | 26 | 8 | 3,7 | 1,9 |
| Helados, bolos | 16,7 | 50,0 | 26 | 7,4 | 0,0 | 0,0 |
| Alimentos fritos | 68 | 13,0 | 11,9 | 18,5 | 5,7 | 0,0 |
| Frutas | 6 | 5 | 9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Golosinas | 79,6 | 13,7 | 3,3 | 0,0 | 3,9 | 0,0 |
| Arroz con guata, pollo | 41,9 | 28,6 | 17 | 9,3 | 3,7 | 0,0 |

Fuente: Encuestas realizadas en la escuela Amazonas

Elaborado por: Araceli Andrade

Fecha: 2009

Según la frecuencia de consumo, el 79,6% de encuestadas consumen a diario golosinas como chupetes, chicles, chocolates, etc., el 13,7 lo hace 3 veces en la semana el 68% de niñas consumen a diario alimentos saturados en grasa como son salchipapas, papi pollo, empanadas, fritada, chicharrones, el 43% consumen a diario gaseosas y gelatinas y el 21,5 % lo hacen 3 veces por semana.

El 6% de niñas consumen frutas todos los días, el 9% consumen 1 vez a la semana así reflejándose un bajo consumo.

Todos estos hábitos alimentarios adoptados por las escolares ocasionan un impacto negativo en la salud como desordenes alimentarios, anemias, sobrepeso y obesidad, causando problemas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CUADRO COMPARATIVO DE LOS RESULTADOS ANTES Y DESPUÉS DEL PROYECTO.

| PROBLEMAS | ANTES DEL PROYECTO % | DESPUES DEL PROYECTO % |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| Niñas no vienen desayunando a la escuela | 27 | 13 |
| Niñas que consumen golosinas en el bar de la escuela | 76 | 51 |
| Niñas que consumen alimentos saturados en grasa en el bar de la escuela | 94 | 42 |
| Niñas que consumen gaseosas y gelatinas en el bar de la escuela | 67 | 22 |
| Niñas que consumen arroz con pollo, guata, tallarín, etc. | 54 | 61 |
| Niñas que consumen frutas en el bar (Pinchos, ensaladas) | 20 | 41 |
| Alimentos que no les gustan a los niños (frutas) | 38 | 45 |
| Alimentos que no les gusta a los niños (Verduras) | 68 | 72 |
| Alimentos que no les gusta a los niños (Sopas) | 56 | 62 |

| | | |
|---|------|----|
| Niñas que consumen a diario alimentos saturados en el bar de la escuela | 68 | 51 |
| Niñas que consumen a diario golosinas en el bar de la escuela | 79,6 | 58 |
| Niñas que consumen a diario gaseosas y gelatinas | 43% | 39 |

Fuente: Encuestas realizadas a niñas de la escuela Amazonas

Elaborado por: Araceli Andrade

Fecha: 2010

Al finalizar la ejecución del proyecto de intervención se volvió a realizar nuevamente la misma encuesta y se observó cambios considerables en hábitos alimentarios de las niñas, recalando que el proceso de educación en la comunidad educativa de la Escuela Amazonas causó efectos positivos.

PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL

Luego de haber analizado los resultados de la encuesta aplicada a las estudiantes se procedió a redactar el Plan de Educación.

La Directora de la Escuela “Amazonas” convoca a una reunión a todas las docentes con la finalidad de que se socialice el proyecto de intervención, los resultados obtenidos de la encuesta aplicada y el plan de capacitación.

Conjuntamente con las docentes de la comunidad educativa se elaboró el cronograma de capacitaciones dirigido a estudiantes, docentes, padres de familia y personal del bar.

Capacitación a niñas de la Escuela “Amazonas”

Se procedió a capacitar a las niñas en los diferentes temas por 3 días, un tema por día para lo cual se formaron dos grupos uno de 2do a 4to de educación básica y el otro de 5to a séptimo de educación básica, se realizó las charlas a los dos grupos al mismo tiempo ya que un grupo trabajó con la maestra y el otro grupo con un facilitador nutricionista.

Los temas expuestos fueron:

1. Nutrientes en el organismo
2. Alimentación del escolar (Loncheras y Bares escolares)
3. Enfermedades por mal nutrición (Anemia, Desnutrición y Obesidad)

Al finalizar cada capacitación se realizo compromisos por parte de las niñas y también se les brinda una ensalada de frutas con la finalidad de incentivarlas al consumo de las mismas. **(Anexo 3)**

EVALUACIÓN:

Encuestas RAP: Destinadas a evidenciar los conocimientos adquiridos o reforzados y la motivación para el desempeño de las niñas.

Al finalizar el proceso de capacitación se procedió a aplicar un test a 170 niñas de 4to a 7mo año de básica, para determinar el nivel de conocimientos en cada uno de los temas dictados. **(Anexo 4)**

Análisis de los resultados del Pos-Test de evaluación, sobre conocimientos en Alimentación y Nutrición aplicado a las estudiantes de la Escuela “Amazonas”

CUADRO N° 1

Preguntas realizadas en el Pos-test

| PREGUNTAS | RESPUESTAS | | |
|---|------------|------|------------------|
| | SI % | NO % | NO CONTESTA % |
| Las carnes, leche, huevos son fuente de proteína? | 92 | 8 | |
| Los vegetales nos dan vitaminas y minerales | 78.8 | 21.2 | |
| Para preparar una comida nutritiva necesitamos alimentos de los 4 grupos | 95.8 | 4.2 | |
| Los niños que no consumen verduras tienen todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. | 87.6 | 12.4 | |
| El no desayunar ayuda a bajar de peso | 77 | 23 | |
| Se debe vender en los bares alimentos con exceso de grasas | 21.7 | 78.3 | |
| Un niño con anemia tiene parásitos | 93.5 | 3 | 3.5 |
| La desnutrición ocasiona retardo físico y mental en los niños | 81.7 | 14 | 4.3 |
| Cree que el exceso de peso afecta emocionalmente a una persona | 94.5 | 3.5 | 2 |
| Cree que el exceso de peso afecta su salud | 98 | 2 | |

Fuente: Test aplicado a niñas de la escuela Amazonas

Elaborado por: Araceli Andrade

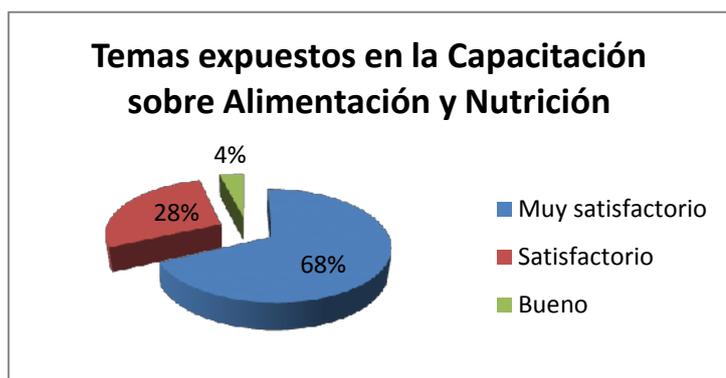
La evaluación de conocimientos aplicado a las estudiantes que recibieron educación nutricional es satisfactoria, se encuentran motivados, asumiendo como compromiso disminuir el consumo de alimentos con bajo contenido en nutrientes y optar por alimentos saludables.

De la misma manera al finalizar la capacitación se realizó una evaluación del Plan de Educación de estudiantes a expositores, obteniendo los siguientes resultados. **(Anexo 5)**

Resultados de la evaluación del Plan de Educación

Gráfico N° 1

Temas expuestos en la Capacitación sobre Alimentación y Nutrición



Fuente: Test aplicado a niñas de la escuela Amazonas
Elaborado por: Araceli Andrade

Informando que los temas expuestos son satisfactorios y que fue corto el tiempo dedicado para cada tema.

Gráfico N°2

Calificación a los facilitadores de la capacitación

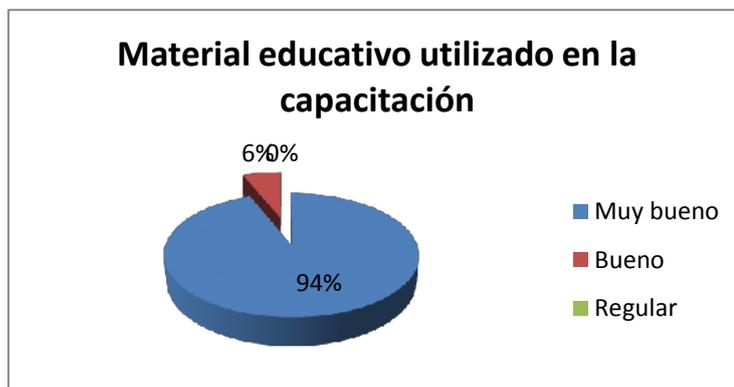


Fuente: Test aplicado a niñas de la escuela Amazonas
Elaborado por: Araceli Andrade

El 92 % de las niñas califican a los facilitadores como excelentes y el 8% manifiestan que fue bueno.

Gráfico N° 3

Material educativo utilizado en las capacitaciones



Fuente: Test aplicado a niñas de la escuela Amazonas
Elaborado por: Araceli Andrade

El 94% de las niñas capacitadas responden que el material educativo utilizado en la capacitación es muy bueno, mientras que el 6% indica que fueron buenos.

Gráfico N° 4

Material educativo entregado a las estudiantes



Fuente: Test aplicado a niñas de la escuela Amazonas
Elaborado por: Araceli Andrade

El 90 % de las niñas que recibieron las capacitaciones manifiestan que es muy bueno el material educativo entregado puesto que son para jugar y

divertirse aprendiendo, el 6% de las niñas dicen que el material fue bueno y el 4% regular.

Capacitación en Alimentación y Nutrición a padres de familia

La Directora de la Escuela “Amazonas” convocó a la capacitación a los padres de familia para el día 24 y 25 de abril de 2010, de los cuales asistieron el 45% (68 padres de familia) se dividió dos grupos el primer día asistieron 38 personas y en el segundo día 30, se procedió a dar la charla en los diferentes temas relacionados a la alimentación, dio inicio a las 14h00 hasta las 18h00 como estaba previsto en la agenda.

Al finalizar la charla los padres se comprometen a:

1. Enviar en la lonchera de sus hijos alimentos saludables e incluir agua.
2. Orientar a los niños lo que deben comprar en el bar de la escuela.
3. Incentivar a los niños al consumo de frutas y verduras dentro y fuera de la escuela.
4. Estimular al niño y familia a realizar actividad física y estar menos tiempo frente al televisor.

Capacitación en Alimentación y Nutrición a docentes y personal del bar

La Directora de la Escuela “Amazonas” convocó a las docentes y personal del bar al taller teórico práctico para el día 4 de junio de 2010. Al taller asistieron 17 docentes (89%) y 5 personas del bar (100%), el taller dio inicio a las 14h00 se inició dando una charla sobre la alimentación en el escolar reforzando algunos temas como es: requerimientos nutricionales en el escolar, la importancia del desayuno, expendio de alimentos en los bares escolares, actividad física. Luego se procedió a desarrollar la práctica, para lo cual se contrató una profesional en gastronomía para que nos enseñe a elaborar algunas preparaciones nutritivas que se pueden vender en los bares escolares.

Se realizo varias preparaciones como son: torta de guineo maduro con fréjol, muchines de yuca al horno, granola, Pítza vegetariana, barras energizantes de maní.

El taller se finalizó a las 18h30, los asistentes se manifestaron que el taller fue muy productivo ya que con los conocimientos adquiridos podrán elaborar esas preparaciones en el bar y también en sus hogares. Asimismo solicitaron se sigan dando más talleres y que sean en la tarde ya que no se puede realizar en la mañana debido al tiempo, no pueden perder horas por las materias especiales que dan una sola vez en la semana.

Al finalizar el taller las docentes y personal del bar se comprometieron a:

1. El personal del bar se compromete a preparar alimentos saludables y disminuir la elaboración de alimentos fritos, a expender variedad de frutas.
2. También se compromete a mejorar las medidas de higiene al momento de preparar alimentos y expenderlos, a vender los alimentos a precios más accesibles.
3. Las docentes se comprometen a crear espacios para dar educación en alimentación y nutrición.
4. Incentivar a las estudiantes a que consuman alimentos más nutritivos.
5. Hacer cumplir el reglamento de bares escolares que está vigente

Durante todo el proceso de capacitación se entrego material informativo sobre alimentación y nutrición a estudiantes, padres de familia, docentes y administradores del bar. **(Anexo 6)**

Al finalizar todo el proceso de capacitación se presento el informe de actividades realizadas.**(Anexo 7)**

CONCLUSIONES

Se cumplió el 100% de las capacitaciones programadas a la hora y fecha indicada sin ningún contratiempo.

En el proceso de capacitación intervino el 96% de las estudiantes, en la aplicación de las encuestas sobre Hábitos alimentarios participaron el 35% y en la evaluación de conocimientos intervinieron el 65%.

RESULTADO 2

Promoción y educación en Alimentación y Nutrición del escolar, por medio de ferias informativas.

PRODUCTO

Ejecución de ferias de promoción y educación dirigidas a la población

INTRODUCCIÓN

Mejorar el estado nutricional de una población es posible a través de la planificación de políticas alimentarias y nutricionales acordes con la realidad de cada país, que fortalezcan su acción, mediante estrategias educativas orientadas a promover una buena salud y nutrición.

La acción educativa influye en la formación de conductas individuales y colectivas, en la formación y organización de la comunidad, en la generación de un estado de opinión favorable al cambio y en la posibilidad de modificar ciertos hábitos alimentarios negativos. Esto se constituye en acciones fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria.

OBJETIVOS

Educar e informar en alimentación y nutrición por medio de ferias de salud y nutrición con la intervención de la comunidad educativa.

METODOLOGIA

Se presento la propuesta de la feria de Salud y Nutrición a la Dirección Provincial de Salud con la finalidad que nos apoyen por medio del Programa de Nutrición, con la adquisición de alimentos para la elaboración de

preparaciones para dar a degustar a la población y material educativo para entregar a los presentes. La propuesta fue aceptada por la Directora de Salud.

Inmediatamente se procedió a realizar una reunión convocada por la Directora de la escuela, para organizar la feria para lo cual se determinó las actividades a realizar y se formó comisiones, una de ellas es para el arreglo del stand (carpa, mesas, sillas, utensilios de cocina, basureros, decorativos, etc.)

Otra comisión fue para elaborar material educativo e informativo (carteles, identificación de las preparaciones, arreglo de material educativo etc.).

Otra comisión se encargó de realizar las invitaciones a los padres de familia y autoridades de otras instituciones.

Así mismo la siguiente comisión se encargó de llevar todos los utensilios de cocina para la preparación de los alimentos. Para la elaboración de las diferentes preparaciones se pidió el apoyo al club de nutrición de la Parroquia de Timbara.

La feria se ejecutó en la Escuela en el patio se dio inicio a la hora prevista con la participación de estudiantes, docentes, padres de familia, invitados y población en general.

Se inició dando una charla a los presentes enfocado a la alimentación del escolar, se entregó material educativo y finalmente se dio a degustar las preparaciones elaboradas.

Se presentó a la Directora de la escuela el informe de actividades que se desarrolló en la feria (**Anexo 8**)

Elaboración de Guía Alimentaria para los escolares.

El presente documento se constituye en una guía que apoye la educación y controle o prevenga la mal nutrición en los escolares.

La elaboración de esta Guía es con la finalidad de que se convierta en una herramienta educativa, que promueve el consumo de alimentos saludables, variables y culturalmente aceptados, reforzando hábitos alimentarios deseables para mantener la salud. Este documento pretende orientar a los educadores sobre la promoción de una alimentación saludable y la práctica regular de la actividad física **(Anexo 9)**.

CONCLUSIONES

- La Feria de la Salud se desarrollo con la participación de toda la comunidad educativa, dando cumplimiento al 100% de las actividades de promoción y educación propuestas.
- La Guía alimentaria para los escolares fue realizada con conocimientos básicos para que sea de fácil comprensión para todos los interesados.

RESULTADO 3

Control y aplicación del reglamento de bares escolares por la comisión responsable del control del bar.

PRODUCTO

Acuerdo Interministerial N° 0001-10 que regula a Bares Escolares en ejecución.

INTRODUCCIÓN

El presente reglamento tiene por objeto establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control, así como fomentar y promover hábitos alimentarios saludables en las niñas, niños y adolescentes, que están inmersos en el sistema educativo nacional.

Este reglamento es de aplicación obligatoria en todos los bares escolares de los establecimientos educativos del país: oficiales, públicos, fiscomisionales y particulares, en los diferentes niveles y modalidades: hispana y bilingüe, del sistema educativo nacional.

Para la aplicación del presente reglamento se conforman tres tipos de Comités: nacional, provincial y local del establecimiento educativo. Quienes serán los responsables de su ejecución.

OBJETIVO

Fomentar y promover hábitos alimentarios saludables en las niñas, niños y adolescentes, que están inmersos en el sistema educativo nacional.

METODOLOGÍA

Formada la comisión institucional de control del Bar del año lectivo 2009-2010 se procede a mantener reuniones constantemente con la finalidad de buscar estrategias para el cumplimiento del Reglamento de Bares Escolares.

La primera reunión que se mantiene es en el mes de enero donde se manifestó las fortalezas y debilidades en cuanto al funcionamiento del bar de la institución. Se mantuvo conversaciones con el personal que administra el bar para saber sus inquietudes y necesidades, manifestándose que la infraestructura no es adecuada ya que hay poca ventilación, además indico que se siente perjudicado ya que hay una alta presencia de vendedores ambulantes en los alrededores de la institución, vendiendo alimentos que no garantizan medidas de higiene y salud.

Con todos estos antecedentes se reúne la comisión del bar y se desarrolla un cronograma de trabajo en la cual consta la elaboración de una guía de monitoreo de control del bar el mismo que se lo realiza mensualmente.

(Anexo 10)

A demás se elabora un listado de preparaciones que se pueden expender en el bar respetando la cultura alimentaria de la población, el mismo que se entrega al administrador. **(Anexo 11)**

Finalmente se presenta un Informe de las actividades cumplidas y los logros obtenidos. **(Anexo 12)**

CONCLUSIONES

- El comité institucional trabajando responsablemente y controlando el cumplimiento del Acuerdo Interministerial N° 0001-10.
- El listado de alimentos y preparaciones que se deben expender en el bar sirve de apoyo para el personal que administra el bar.
- Personal que administra el bar capacitado en la elaboración de alimentos y preparaciones que pueden expender.
- Se cumple al 100% todas las actividades previstas para dar cumplimiento al reglamento de bares escolares.

El presente Proyecto se ejecuto con la perspectiva de disminuir el consumo de alimentos no saludables en las niñas de la Escuela Amazonas. Para lo cual se estableció el siguiente propósito:

PROPÓSITO

Plan de Educación Alimentario Nutricional implementado y funcionando en la comunidad educativa de la Escuela “Amazonas”.

INDICADOR.

El Plan de educación alimentario nutricional implementado se ejecuta al 100% al final del proyecto.

Se definió resultados cada uno con sus respectivos indicadores, se estableció varias actividades que nos condujeron a los resultados detallados anteriormente, los mismos que se cumplieron en su totalidad gracias al apoyo de la Directora del establecimiento educativo, a la Comisión Institucional del Bar y la colaboración de las estudiantes. También contamos con el apoyo del Programa de nutrición de la Dirección Provincial de salud en el desarrollo de varias actividades, todo esto nos permitió llegar a la consecución del:

FIN: Contribuir a disminuir la morbilidad en las niñas de la Escuela “Amazonas” de la ciudad de Zamora.

Finalizado el presente proyecto puedo concluir diciendo que solo con la unidad y el trabajo en equipo se puede conseguir grandes logros en beneficio de quienes más lo necesitan, por lo tanto en el presente proyecto se cumplió con el propósito y el fin consiguiéndose mejorar conocimientos en alimentación y nutrición y mejorando hábitos alimentarios en las niñas generando un impacto positivo.

10. CONCLUSIONES.

- La realización de este trabajo de tesis, ha sido de gran utilidad y de enriquecimientos de conocimientos en el manejo adecuado de instrumentos de investigación, los mismos que fortalecen nuestro trabajo diario.
- La guía de trabajo ha sido de gran aporte para el desarrollo de este proyecto ya que nos orienta paso a paso en la ejecución del mismo.
- Mediante este trabajo de acción nos ha permitido desarrollar la capacidad de gestión, análisis en las diferentes decisiones que hemos tenido que tomar durante el desarrollo del presente trabajo.
- Logramos aplicar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en nuestra preparación académica, con el cumplimiento de las actividades propuestas en nuestra investigación.
- La mayoría de las niñas, tienen 3 tiempos de comida: desayuno el 94%, almuerzo 100% y merienda el 88%, y un número considerable incluyen en su alimentación el refrigerio con el 60% especialmente de la mañana, el refrigerio de la tarde el 42%
- Aproximadamente el 34 % de las escolares no desayunaron, es importante recordar que el desayuno regular mejora el estado nutricional, así como la memoria y la creatividad. El hábito de omitir el desayuno hace más difícil que los niños se concentren en las aulas de clase y pueden presentarse problemas por deficiencias nutricionales.
- El 76% de las niñas encuestadas consumen golosinas como chupetes, chicles, chocolates, papas fritas, el 94% consumen alimentos fritos como salchipapas, papi pollo, empanadas, chifles, plátano frito. En bebidas el 67% consumen es gaseosas y gelatinas, en preparaciones el 54% consumen tallarín con pollo y guata, el 20% consumen frutas.
- Los alimentos que no les gusta, especialmente son las verduras 68% en frutas 38%, el 56% no les gusta las sopas, siendo estas esenciales en nuestra alimentación diaria para el desarrollo y crecimiento de los niños.

11. RECOMENDACIONES.

- Capacitar a los profesores de las escuelas tanto fiscales como particulares en educación nutricional y en las técnicas de control de crecimiento para que se constituyan en unos verdaderos promotores de cambios de los hábitos alimentarios.
- Desarrollar campañas educativas por parte del Ministerio de Salud conjuntamente con el Ministerio de Educación, en cuanto a la salud y nutrición que permitan disminuir prevalencias de sobrepeso y obesidad y también la desnutrición.
- Sensibilizar a los gobiernos de turno para que se creen políticas sobre programas educativos de Salud y Nutrición concientizando a la población en el uso adecuado de los alimentos.
- Instruir a la población sobre el consumo de una alimentación equilibrada donde formen parte los diferentes alimentos, consumidos en cantidades adecuadas de acuerdo a las características de cada persona mejorando de esta manera sus hábitos alimentarios.
- Los padres de familia deben inculcarles a sus niños a que vayan todos los días desayunando ya que esta es la comida mas principal del día y ayuda a mejorar el rendimiento escolar de los niños ya que los mantiene despiertos y activos.
- Unas de las medidas que se deben de tomar es darles a conocer a los padres de familia como inculcarles a sus niños el consumo de verduras y frutas, pero esto se debe hacer desde los primeros meses de vida para que el niño vaya tomando el habito de consumirlos y que no sientan un rechazo o que le pierdan el gusto.
- Hay que acostumbrar al niños a que tenga una actividad física por más mínima que esta sea y no enseñarles a que pasen tanto tiempo frente al televisor o jugando con videojuegos.
- Algo muy importante es que los infantes se sienten a comer a la mesa junto con sus padres para que estén al pendiente de lo que se están comiendo y nunca obligarlos a terminarse todo lo que se les sirve, si no hasta lo que ellos toleren comer o bien no llenarles el plato. No hay que premiar a los niños con dulces ni otros alimentos poco nutritivos para evitar que se acostumbren a ese tipo de comidas.

- En las colaciones que el niño tenga, tratar de enviar a la escuela frutas u otros alimentos que no sean de bajo valor nutritivo que estos seria “comida chatarra” ya que a causa de estas colaciones el niño tiende a subir de peso lo cual al tiempo puede padecer alguna enfermedad.
- Las madres de igual manera deberían de tener el hábito de hacer comidas nutritivas para los infantes y que se utilicen menos los alimentos procesados.
- Controlar permanentemente al bar para que expendan alimentos nutritivos a la hora del recreo, cosas que no les perjudiquen y que sean beneficiosas para el infante, moderar la venta de alimentos hipocalóricos o que solo engordaran a los niños o simplemente no les ayudaran en nada.
- Una buena opción sería implementar desayunos bien equilibrados para que así los niños tengan un mejor rendimiento a la hora de sus estudios.
- Organizar encuentros deportivos para incentivar a los escolares a mantener una buena salud y garantizar de esta manera estilos de vida saludable.
- Los que están a cargo de los niños y sus cuidados sobre la alimentación son nada más ni nada menos que sus propios padres así que son ellos quienes deben tomar las medidas correspondientes sobre sus niños.

12. BIBLIOGRAFIA.

1. Moreno LA, Mesana MI, González-Gross M, Gil CM, Fleta J, Wärnberg J, Ruiz J, Sarría A, Marcos A, Bueno M and the AVENA Study Group. Anthropometric body fat composition reference values in Spanish adolescents. The AVENA Study. Eur J Clin Nutr 2006.
2. MATAIX VERDÚ J, Nutrición y Alimentación Humana 2, MMV Editorial Océano, Barcelona-España.
3. MATAIX VERDÚ J, Nutrición y Alimentación Humana 1 MMV, Editorial Océano, Barcelona-España
4. MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, (2006), Saber alimentarse, Quito-Ecuador.
5. McGraw-Hill (1999), Secretos de la Nutrición, México, Interamericana
6. PIEDRA M, (2009) Diseño, Ejecución y Gerencia de proyectos para salud: Trabajo de Grado I, Editorial de la Universidad Particular de Loja, Primera edición, Loja –Ecuador.
7. PINEDA E, ALVARADO E, CANALES F, (1994). Metodología de la Investigación, Washington, Organización Panamericana de la Salud.
8. www.gordos.com/Salud/detalle.aspx?dieta=2358
9. www.feedingminds.org/info/background_es.htm
10. www.fao.org/docrep/009/a0218s/a0218s00.HTM
11. www.consumer.es/web/es/salud/2007/09/25/167326.php
12. www.educared.net/PrimerasNoticias/hemero/2005/febrero/soci/Cibeles/espe.htm
13. www.elpoderdelconsumidor.org
14. www.elcomercio.com.pe/edicionimpresa/Html/2007-11-30/malos_habitos_alimenticios_cau.html
15. www.tupatrocinio.com/patrocinio.cfm/proyecto/0966511008157048505253566853456html#descripcion

16. www.rdfs.net/linked-docs/WFS-ECUADOR-notraducir.doc
17. www.fao.org/docrep/V1490S/v1490s06.htm#TopOfPage
18. www.es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20061121162957AAgmos8
19. www.disasterinfo.net/desplazados/informes/pma/seguridad/tallerbog06feb.htm#_Toc42935898
20. www.expreso.ec/ediciones/2009/04/21/guayaquil/16-por-ciento-de-escolares-tiene-problemas-de-nutricion/Default.asp
21. www.fao.org/ag/AGN/nutrition/ecu-s.stm
22. <http://rdominicana.nutrinet.org/areas-tematicas/alimentacion-escolar/estadisticas/154-estudio-revela-41-de-ninos-sufre-alguna-mal-nutricion>
23. <http://escuela.med.puc.cl/publ/ManualPed/InfNutrCrDess.html>
24. http://www.masalto.com/template_buscador.phtml?consecutivo=5158
25. <http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/desayuno.htm>
26. <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-salud.html>
27. http://www.mercurioantofagasta.cl/prontus4_noticias/site/artic/20090310/pags/20090310000528.html
28. http://www.educar.ec/modelo/acuerdo_interministerial_0001-10.html
29. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Acuerdo-Numero-280/1283085.html>

13. ANEXOS

ANEXO 1

FICHA DE CONTROL DEL AVANCE DEL PROYECTO DE ACCIÓN

Nombres y Apellidos: Araceli Andrade

Centro Universitario: Zamora

Título del proyecto: Implementación de un Plan de Educación Alimentario Nutricional en la Escuela Fiscal de Niñas "Amazonas" de la ciudad de Zamora, durante el año lectivo 2009-2010.

| RESULTADOS ESPERADOS O COMPONENTES DEL PROYECTO | INDICADORES DE LA MML. | CRONOGRAMA (% de avance) | | | OBSERVACIONES |
|---|---|--------------------------|----------------|---------------|--|
| | | 1er. Trimestre | 2do. Trimestre | 3er Trimestre | |
| Comunidad educativa de la Escuela Fiscal de niñas "Amazonas", capacitados sobre alimentación y nutrición. | El 70% de la Comunidad educativa capacitados en Alimentación y Nutrición hasta junio 2010. | 30 | 40 | 30 | Plan de educación. Cronograma de capacitaciones. Agendas. Lista de asistencia. Material educativo e informativo. |
| Promoción y educación en Alimentación y Nutrición del escolar, por medio de ferias informativas. | 1 Feria de promoción e información en alimentación y nutrición, ejecutada hasta junio 2010. | | 50 | 50 | Formación de comisiones. Elaboración de material educativo e informativo. Promoción y difusión |
| Control y aplicación del reglamento de bares escolares por la comisión responsable del control del bar. | El 100% de la Comisión Institucional apoyando y controlando el expendio de alimentos. | 30 | 40 | 30 | Socialización del reglamento de bares. Elaboración de listado de alimentos para el bar. Elaboración de guía alimentaria. |

Elaborado por: Araceli Andrade

Revisado por: Dra. Mercedes León

ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
ESCUELA DE MEDICINA
MAESTRIA EN GERENCIA DE SALUD PARA ELDESARROLLO LOCAL

ENCUESTA PARA DETERMINAR EL TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LAS NIÑAS DE LA ESCUELA AMAZONAS EN EL BAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Nombre

Grado..... Paralelo.....

Fecha.....

LEA DETENIDAMENTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y LUEGO CONTESTE.

1.- Cuantas comidas en el día consume?

Desayuno Refrigerio Almuerzo

Refrigerio Merienda

2.- Desayunó usted el día de hoy?

Si No

Si la respuesta es no por qué?

.....
.....

3.-Qué alimentos consume usted en el bar de su escuela?

.....
.....

4.- Usted consume frutas en el bar?

Si No

5. Qué otros alimentos le gustaría que se vendan en el bar?

.....
.....

6. Qué alimentos no le gustan?

.....
.....

HABITOS ALIMENTARIOS

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS QUE SE EXPENDEN EN EL BAR, POR LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA AMAZONAS

| Alimentos | Todos los días % | 3 veces/semana | 1 vez/semana | Quincenal | Mensual | Nunca |
|--|------------------|----------------|--------------|-----------|---------|-------|
| BEBIDAS Y HELADOS | | | | | | |
| Horchatas | | | | | | |
| Limonadas | | | | | | |
| Gaseosas | | | | | | |
| Gelatinas | | | | | | |
| Tampico, Sunny, gatorade | | | | | | |
| Helados | | | | | | |
| Bolos, bonays, etc | | | | | | |
| ALIMENTOS FRITOS | | | | | | |
| Empanadas | | | | | | |
| Salchipapas | | | | | | |
| Papi pollo | | | | | | |
| Fritada, chicharrones | | | | | | |
| Tallarín con pollo, guata, carne, etc. | | | | | | |
| Mayonesa, salsa de tomate | | | | | | |
| GOLOSINAS | | | | | | |
| Bombones | | | | | | |
| Chocolate Golpes, tango | | | | | | |
| Frunas, chicles, | | | | | | |
| Papas fritas, chiffles | | | | | | |
| Frutas | | | | | | |

GRACIAS

ANEXO 3

PLAN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS “AMAZONAS” DE LA CIUDAD DE ZAMORA AÑO LECTIVO 2009-2010.

ANTECEDENTES

En la actualidad en nuestro país se está implementando varios planes, programas, proyectos, entre otros; con un alto grado de participación comunitaria, con la finalidad de contribuir a prevenir los daños ocasionados por la mal nutrición en nuestra población.

En este proceso de globalización ha cambiado en forma importante e impactante los hábitos y costumbres de vida en los que se incluye la nutrición, producto de ello los niños y niñas y adolescentes presentan problemas nutricionales tanto de déficit como de exceso con consecuencias graves en términos de calidad de vida y de los costos de su tratamiento.

Observamos en muchas regiones, y en nuestro país, un cambio del patrón alimentario tradicional, con una tendencia a la uniformización universal de los alimentos ingeridos. Se jerarquizan determinadas comidas, que responden a técnicas de marketing muy efectivas, en detrimento de otras, que son más sanas o de menor costo.

Actualmente, la socialización precoz del niño que concurre a guarderías, jardines de infantes o escuelas, a lo que se agrega la propaganda de alimentos a través de

los medios de comunicación, especialmente la televisión, influyen directamente en los niños. Las preferencias alimentarias de los preescolares y escolares son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por éstos.

De acuerdo a estos resultados, se destaca la importancia de focalizar acciones de información, educación y comunicación en la comunidad educativa, respecto a las consecuencias de una alimentación inadecuada. La capacitación adecuada a la población son recursos claves para educar al público y en este caso sobre todo a la población escolar que es un grupo vulnerable.

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer a los escolares, conocimientos básicos en Alimentación y nutrición con el propósito de mejorar el estado nutricional y hábitos alimentarios con la participación de la comunidad educativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar la correcta alimentación que favorecerá el crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.
- Promover loncheras y bares escolares saludables.
- Prevenir y reducir los riesgos de contraer deficiencias nutricionales, mediante la aplicación de un programa de educación.

GRUPO OBJETIVO

El Plan de capacitación está dirigido a estudiantes, docentes, padres de familia y personal del bar. Este proyecto está liderado por la ejecutora del proyecto Lic. Araceli Andrade estudiante de post-grado de la UTPL.

INDICADORES

70% de la comunidad educativa es capacitada en alimentación y nutrición
El 90% de las estudiantes tienen conocimientos en alimentación y nutrición.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Preparación de logística para el evento de capacitación y evaluación.
- Coordinar con la Directora para que se dé cumplimiento a la agenda.

MODELO PEDAGÓGICO

- Expositiva mediante charlas (proyector), pizarra, Gigantografías
- Grupos de trabajo
- Actividades lúdicas o de motivación y reflexión
- Participación de los asistentes (lluvia de ideas)
- Determinación de actividades por parte de los participantes

TEMAS A EXPONER:

1. Nutrientes en el organismo
2. Alimentación del escolar (Loncheras y Bares escolares)
3. Enfermedades por mal nutrición (Anemia, Desnutrición y Obesidad)

RESULTADOS ESPERADOS:

- Estudiantes, con conocimientos suficientes en alimentación y nutrición.
- Las niñas con capacidad de identificar la correcta alimentación que favorecerá el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes.
- Bares escolares brindando alimentos saludables

DESARROLLO DE LOS TEMAS

NUTRIENTES EN EL ORGANISMO

CONCEPTOS:

ALIMENTO

Es toda sustancia comestible que le permite al hombre mantener la vida.

NUTRIENTE

Son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y cumplen funciones específicas en nuestro organismo.

ALIMENTACIÓN

Es un proceso voluntario y consciente que comprende la elección, adquisición, e ingestión de los alimentos.

NUTRICIÓN

Es un proceso involuntario e inconsciente que comprende la deglución, masticación, digestión, absorción y excreción de los desechos.

La nutrición balanceada asegura la salud, el crecimiento y desarrollo de los niños/as y de todos los miembros de la familia.

MENÚ

Es la selección ordenada de varias preparaciones

DIETA

Modelo o método de alimentación, se puede también utilizar para tratamiento dietético en diferentes enfermedades.

ENERGÍA

La energía se conceptualiza como la capacidad que tiene el organismo para cumplir las funciones básicas, obtenida de los alimentos que se ingiere diariamente.

GASTO ENERGÉTICO

El organismo necesita energía para cumplir las siguientes funciones:

METABOLISMO BASAL

Se refiere al gasto energético requerido para mantener las funciones vitales respiratorias, digestivas, cardíacas y temperatura corporal, en estado de reposo.

ACTIVIDAD FÍSICA

Para realizar las actividades diarias como es: trabajo, ejercicio, estudio, el organismo necesita energía.

Las necesidades de energía varían de acuerdo a la edad, sexo, peso, talla, estado físico, actividad física y estado de salud.

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

MACRONUTRIENTES

Son los nutrientes que están presentes en los alimentos en grandes cantidades y son los Hidratos de Carbono, Grasas o Lípidos, Proteínas y el Agua.

PROTEINAS

Las proteínas son componentes estructurales y funcionales de todos los órganos y tejidos, son las encargadas de construir, reparar, y generar los tejidos y células de nuestro cuerpo.

PROTEINAS COMPLETAS

Las que contienen todos los aminoácidos esenciales en la cantidad adecuada a las necesidades de los seres humanos. Estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal como leche y sus derivados, carne, huevos y mariscos. Su utilización biológica es igual al 100%.

PROTEINAS INCOMPLETAS

Son aquellas que contienen algunos aminoácidos esenciales en cantidad insuficiente para cubrir las necesidades como son los alimentos de origen vegetal como los cereales y leguminosas (arroz, maíz, fréjol. Lenteja, garbanzo, arveja, etc.).

GRASAS

Se clasifican en saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

SATURADOS

Predominan en las grasas de origen animal como los productos lácteos (leche, queso, yogurt), carnes y aves. También se encuentran en algunos aceites vegetales como

palma y coco, cuando consumimos en exceso contribuye a subir de peso a elevar el colesterol, enfermedades cardiovasculares, etc.

POLIINSATURADOS

Se encuentran en aceites vegetales como el de girasol, maíz, soya, en aceites de frutas secas. Y en aceites animales como pescados que son excelente fuente de ácidos grasos omega 3, los pescados de agua fría, atún, sardina, trucha, salmón.

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Existen 2 tipos de ácidos grasos esenciales: ácido linoleico (omega 6 pescado, yema de huevo, quinua, avena soya chocho, aguacate, semilla de zapallo, zambo) y ácido alfa linolénico (omega 3 aceite de semillas girasol, maíz, oliva frutas, germen de trigo).

La deficiencia de los ácidos grasos esenciales ocasionaría:

- Alteraciones en el ritmo de crecimiento del niño
- Esterilidad
- Mayor consumo de agua
- Reducción de las funciones fisiológicas del corazón, plaquetas, tejido adiposo.

CARBOHIDRATOS

Son compuestos orgánicos que constituyen la fuente predominante de energía.

Simples, los encontramos en azúcar, miel, panela.

Complejos, los encontramos en los tubérculos, raíces, cereales, leguminosas, frutas, verduras y hortalizas.

La fuente de carbohidratos son:

Cereales: arroz, quinua, avena,

Raíces y tubérculos: zanahoria blanca, papa china, sango, camote, yuca, jícama, mellocos.

Leguminosas secas: frejol, lenteja, garbanzo, arveja, chocho, haba.

Frutas: guineo, maqueño, barraganete, orito, plátano verde.

Limitar el consumo de cereales refinados (pan blanco, arroz blanco, harinas blancas) y azúcares simples (dulces, caramelos, bebidas azucaradas, repostería) que contribuyen significativamente a un mayor consumo de calorías.

FIBRA ALIMENTARIA

La fibra se encuentra en la cáscara de los alimentos derivados de plantas, vegetales, frutas, cereales integrales y leguminosos, consumir de 25 a 35 gramos por día.

MICRONUTRIENTES

Son los nutrientes que están presentes en los alimentos en pequeñas cantidades como las vitaminas, los minerales (calcio, fósforo) y los oligoelementos (hierro, flúor, cobre, zinc). Los micronutrientes no proporcionan energía, pero son necesarios en cantidades adecuadas para garantizar que todas las células del cuerpo funcionen adecuadamente.

VITAMINAS Y MINERALES:

Son sustancias químicas indispensables para el buen funcionamiento del organismo

Vitaminas Hidrosolubles, se disuelven en agua: Vitamina C, vitaminas del complejo B.

Vitaminas liposolubles, se disuelven en grasa: Vitamina A, D, E, K

Los minerales son componentes inorgánicos de la alimentación, son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas, etc.

Macroelementos: sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio

Microelementos: hierro, flúor, yodo, cobre, cinc

AGUA

Es un elemento fundamental para la vida ayuda al transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento.

El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos.

Se debe tomar en los niños por lo menos 4 vasos diarios incluido los jugos o sopas.

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

La edad del escolar comprende desde los 6 a los 12 años; en esta etapa el crecimiento es continuo pero lento, teniendo un incremento de talla en promedio de 7 a 8 cm, en un año.

Durante este periodo se establecen hábitos y entre estos los alimentarios; en donde la familia, los amigos y los medios de comunicación (especialmente la televisión) juegan un

rol importante en la adopción de hábitos saludables y deberían influir positivamente en la elección de alimentos.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Un desayuno completo nos asegura que el cuerpo recibe los nutrientes indispensables para ponerse en marcha.

El desayuno nos aporta todo aquello que nuestro cuerpo necesita. El desayuno debe ser una primera comida del día equilibrada, debe tener:

EL DESAYUNO COMPLETO

Empezar cada mañana con un desayuno saludable y equilibrado es una forma inteligente de comenzar el día. Un buen desayuno debe de cubrir el 25% de las necesidades de calorías diarias, al tratarse de una de las tres comidas principales.

BENEFICIOS DE UN DESAYUNO SANO

Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

MEJORA EL ESTADO NUTRICIONAL

Indispensable en todas las etapas de la vida: tanto en el crecimiento como en el desarrollo. La infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia... son etapas en las que un buen desayuno resulta no sólo importante sino esencial.

AUMENTA EL RENDIMIENTO FÍSICO E INTELECTUAL

El aporte de un buen desayuno de glucosa facilita la concentración, la memoria y nuestras habilidades intelectuales. Las personas que omiten el desayuno producen en su organismo, cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

PROPORCIONA BUEN HUMOR

El desayuno elimina la hipoglucemia provocada por el ayuno nocturno y por eso recarga las pilas del organismo provocando un mayor nivel de energía y de positivismo.

AYUDA A CONTROLAR EL PESO

Un desayuno equilibrado permite regular el peso gracias a que evita el picoteo durante toda la mañana, lo que resulta esencial a la hora de controlar el peso. Las personas que

desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas.

REPARTO EQUILIBRADO DE LAS CALORÍAS

Un correcto desayuno permite un reparto más armónico de las calorías de la alimentación a lo largo del día, en 4 ó 5 comidas.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA DIETA

- Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo.
- Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito.
- A medida que van creciendo, los niños van marcando sus preferencias sobre los alimentos orientarlas adecuadamente.
- Evita que coma a menudo golosinas, patatas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares.
- Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día.
- Ofréceles almuerzos y meriendas, mejor a base de bocadillos preparados en casa..

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo.

BARES ESCOLARES

Los bares escolares deben ofrecer una alimentación saludable a los niños y niñas. Se recomienda que los responsables del bar tengan conocimientos básicos los alimentos y su manipulación y preparación, y que apliquen las normas de higiene adecuada, en la planta física y en su higiene personal.

ENFERMEDADES POR MAL NUTRICIÓN

DESNUTRICIÓN

La desnutrición sobreviene cuando la cantidad disponible de energía o proteína es insuficiente para cubrir las necesidades orgánicas.

EXPRESIONES CLINICAS

Cuando el organismo recibe una cantidad insuficiente de proteínas, se presenta una serie de trastornos, como:

KWASHIORKOR

El kwashiorkor (hinchado, en el que predomina la deficiencia de proteína sobre la energética), cuya gravedad dependerá de la duración de la carencia.

Suele aparecer después del destete, al introducir una alimentación rica en almidones y pobre en proteínas.

MARASMO

El marasmo (hueso y pellejo, donde predomina la deficiencia energética sobre la proteínica)

Los grupos de edad más afectados por el déficit de proteínas son los denominados grupos vulnerables:

- Embarazadas
- Madres en período de lactancia
- Lactantes
- Preescolares
- Escolares
- Adolescentes
- Tercera edad

RECONOCIMIENTO DE LA DESNUTRICIÓN

- La desnutrición en los niños se presenta en los 3 primeros años de vida.
- Cuando hay pérdida de peso y retardo en el crecimiento
- El niño demora en hablar y caminar
- Se enferma con frecuencia
- No aprende en la escuela
- Tiene la piel seca, pálida y el cabello escaso.

COMO PREVENIR

- Dando el seno materno al niño hasta que cumpla su primer año de vida.
- Dando alimentos nutritivos
- Llevando al niño al control médico
- Controlar el peso, talla, cada mes.

OBESIDAD INFANTIL

Se trata de la acumulación excesiva de grasa corporal, especialmente en el tejido adiposo, y que se puede percibir por el aumento del peso corporal cuando alcanza 20% a más del peso ideal según la edad, la talla, y sexo de la persona en cuestión.

El cambio de hábitos que conlleva el ritmo de vida en la sociedad actual ha propiciado que la obesidad haya aumentado en una proporción tal, que ya se considera una epidemia. Los niños también se ven reflejados en esa realidad. Es un problema muy serio del que aún no estamos concienciados, y hay que empezar por asumir que la mayoría de los niños con sobrepeso acabarán siendo obesos de mayores.

La obesidad es una alteración de naturaleza metabólica, caracterizada por un aumento excesivo de la grasa del cuerpo. Un niño se considera obeso cuando su peso es superior al 20% del ideal. Sin embargo existen otras medidas más exactas:

- Índice de peso/estatura
- Calibración de la grasa subcutánea
- Medidas del pliegue de la piel/peso

CONSIDERACIONES

La obesidad tiene varias consecuencias de orden psíquico:

- Problemas familiares
- Censura de los hermanos y amigos
- Rechazo por los compañeros de clase
- Pobre desempeño de actividades deportivas
- Baja autoestima

Asimismo, puede ser causa o efecto de enfermedades:

- Diabetes
- Hipotiroidismo

CAUSAS

La causa es la conversión del exceso de alimentos ingeridos en grasas que quedan almacenadas en el organismo. Este desequilibrio en el proceso energético se puede deber a:

- Un consumo excesivo de nutrientes
- Un descenso en el gasto energético

Entre los factores que intervienen se encuentran:

- Conducta alimentaria. Iniciada por el apetito y finalizada con la sensación de saciedad.
- Consumo de energía, es decir, gasto de energía. Cuando el gasto (generado por los procesos metabólicos basales, en reposo, más la energía consumida en la actividad diaria) es inferior al ingreso, se produce un exceso que es acumulado en forma de grasas.
- Factores hereditarios: Se ha demostrado una cierta relación familiar. El riesgo de llegar a ser obeso cuando los miembros de la familia son obesos es del 27.5% para el varón y del 21.2% para la mujer.
- Factores Hormonales. Donde intervienen hormonas tales como: Insulina (suele encontrarse elevada), Hormona del crecimiento (puede encontrarse disminuida), leptina (puede estar disminuida), hormonas asteroideas y las hormonas tiroideas.
- Factores Psicosociales y ambientales. El comer en exceso puede representar una dinámica familiar alterada. Los padres tienden a sobrealimentar a sus hijos como una forma de disipar sus culpas, como expresión de sus propias necesidades no satisfechas o como manifestación deformada de cariño.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

El síntoma más característico es el incremento de peso, es decir, el aumento de volumen por parte de la persona. Asimismo, pueden asociarse a este problema como causa o efecto otras enfermedades tales como:

- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca

- Hipotiroidismo

Asimismo, se puede asociar a conductas como:

- Sedentarismo
- Hipoactividad
- Ingestión abundante de alimentos
- Estrés

TRATAMIENTO

El tratamiento de la obesidad presenta dos grandes pilares:

- Una dieta balanceada, en la que se debe tener presente: la edad del niño, sexo, estatura, etc.
- Actividad física

PROGRAMACIÓN DE CHARLAS EDUCATIVAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DIRIGIDO A ESTUDIANTES, PADRES DE FAMILIA, DOCENTES Y PERSONAL DEL BAR DE LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS “AMAZONAS”

| FECHA | ACTIVIDADES | TEMAS | MATERIALES | RESPONSABLES | PARTICIPANTES | PRESUPUESTO | |
|--|--|--|---|--|-----------------------------------|--|---|
| | | | | | | Concepto | Valor |
| 20/04/10 21/04/10 22/04/10 23/04/10 | Charlas Educativas en Alimentación y Nutrición dirigido a docentes y niñas de la Escuela “Amazonas”. | Nutrientes en el organismo Alimentación del escolar (Loncheras y Bares escolares) Enfermedades por mal nutrición | Material educativo Juegos Gigantografías Test de evaluación | Araceli Andrade Maestrante Facilitador | 263 niñas | Copias Marcadores Esferos Alimentos Material educativo | 50,00 2,00 10,00 120,00 300,00 |
| 24/04/10 25/04/10 | Charlas Educativas en Alimentación y Nutrición dirigido a padres de familia de la Escuela “Amazonas” | (Anemia, Desnutrición y Obesidad) | Material educativo Gigantografías | Araceli Andrade Maestrante Facilitador | 68 padres de familia | Marcadores Esferos Material educativo | 2,00 10,00 200,00 |
| 04/06/10 | Taller teórico-práctico en Alimentación y Nutrición dirigido a docentes y personal del bar. | Elaboración de preparaciones nutritivas que se pueden expender en los bares escolares. | Material educativo Recetarios Utensilios de cocina Alimentos | Araceli Andrade Maestrante Facilitador | 17 docentes 3 personas del bar | Copias Marcadores Alimentos Facilitador Material educativo | 50,00 2,00 180,00 200,00 100,00 |
| TOTAL | 1.226,00 | | | | | | |

Elaborado por:

Araceli Andrade Maestrante

**CAPACITACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL DE
NIÑAS AMAZONAS**

AGENDA

Fecha: 20 de abril 2010

Responsable: Araceli Andrade

| TEMA | METODOLOGÍA | HORA |
|---------------------------------------|--|-------------|
| Presentación | Lectura del programa del día | 8H00-8H15 |
| Dinámica de grupo | Cantar una canción | 8H15-8H30 |
| Conceptos básicos en la alimentación. | Charlas, Preguntas y respuestas | 8H30-8H45 |
| Clasificación de los alimentos | Charla Organización e intervención de grupos | 8H45-9H30 |
| Receso | | 9H30-10H00 |
| Manejo de la pirámide de alimentos | Charla Demostraciones Preguntas respuestas | 10H00-11H00 |
| Juego educativo | Enseñanza-aprendizaje Observación | 11H00-12H00 |
| Degustación de ensalada de frutas | Demostración y degustación de frutas | 12H00-12H45 |

Elaborado por: Araceli Andrade Maestrante

Aprobado por: Directora de la Escuela Fiscal de Niñas "Amazonas"

**CAPACITACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL DE
NIÑAS AMAZONAS**

AGENDA

Fecha: 21 de abril 2010

Responsable: Araceli Andrade

| TEMA | METODOLOGÍA | HORA |
|---|--|-------------|
| Presentación | Lectura del programa del día | 8H00-8H15 |
| Dinámica de grupo | Cantar una canción | 8H15-8H30 |
| Alimentación del escolar, requerimientos nutricionales. | Charlas, Preguntas y respuestas | 8H30-8H45 |
| Loncheras escolares | Charla Organización e intervención de grupos | 8H45-9H30 |
| Receso | | 9H30-10H00 |
| Expendio de alimentos en los bares escolares. | Charla Demostraciones Preguntas y respuestas | 10H00-12H00 |
| Degustación de ensalada de frutas | Demostración y degustación de frutas | 12H00-12H45 |

Elaborado por: Araceli Andrade Maestrante

Aprobado por: Directora de la Escuela Fiscal de Niñas "Amazonas"

**CAPACITACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL DE
NIÑAS AMAZONAS**

AGENDA

Fecha: 22 de abril 2010

Responsable: Araceli Andrade

| TEMA | METODOLOGÍA | HORA |
|---|--|-------------|
| Presentación | Lectura del programa del día | 8H00-8H15 |
| Dinámica de grupo | Juego | 8H15-8H30 |
| Anemia , signos, síntomas y prevención | Charla Organización e intervención de grupos | 8H30-9H30 |
| Receso | | 9H30-10H00 |
| Desnutrición, Sobrepeso y Obesidad signos, síntomas, complicaciones, prevención | Charla Demostraciones Preguntas y respuestas | 10H00-11H30 |
| Evaluación | Aplicación de test | 11H30-12H00 |
| Degustación de ensalada de frutas | Demostración y degustación de frutas | 12H00-12H45 |

Elaborado por: Araceli Andrade Maestrante

Aprobado por: Directora de la Escuela Fiscal de Niñas "Amazonas"

**CAPACITACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA
FISCAL DE NIÑAS “AMAZONAS”**

AGENDA

Fecha: 24 y 25 de abril 2010

Responsable: Araceli Andrade

| TEMA | METODOLOGÍA | HORA |
|---|--|-------------|
| Presentación | Lectura del programa del día | 14H00-14H15 |
| Dinámica de grupo | Presentación individual | 14H15-14H30 |
| Nutrición básica (clasificación de los alimentos) | Charla magistral Preguntas y respuestas | 14H30-15H30 |
| Alimentación y nutrición del escolar (Requerimientos nutricionales, Importancia del desayuno, Loncheras escolares, Actividad física). | Charla magistral Preguntas y respuestas | 15H30-16H15 |
| Receso | | |
| Alimentación que se debe expender en los bares escolares Enfermedades por mal nutrición (Desnutrición, Sobrepeso y Obesidad) | Charla Demostraciones Preguntas y respuestas | 16H15-17H30 |
| Compromisos | Lluvia de ideas | 17H30-18H00 |

Elaborado por: Araceli Andrade Maestrante

Aprobado por: Directora de la Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas”

**TALLER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN Y
ELABORACIÓN DE PREPARACIONES QUE SE DEBEN
EXPENDER EN EL BAR, DIRIGIDO A DOCENTES Y
ADMINISTRADORES DEL BAR DE LA ESCUELA FISCAL
DE NIÑAS “AMAZONAS”**

AGENDA

Fecha: 4 de Junio de 2010

Responsable: Araceli Andrade

| TEMA | METODOLOGÍA | HORA |
|---|--|-------------|
| Presentación y Dinámica del grupo | Lectura del programa Presentación individual | 14H00-14H15 |
| Manejo de la pirámide de alimentos y Educación nutricional (Clasificación de los alimentos y su importancia en el organismo) | Charla magistral Preguntas y respuestas | 14H15-15H00 |
| Elaboración de preparaciones que se pueden expender en los bares escolares. (Preparaciones energéticas, preparaciones con verduras, preparaciones al horno, etc.) | Charla Demostración Preguntas y respuestas | 15H00-18H00 |
| Compromisos | Lluvia de ideas | 18H00-18H30 |

Elaborado por: Araceli Andrade maestrante

Aprobado por: Directora de la Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas”

ANEXO 4

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
ESCUELA DE MEDICINA

MAESTRIA EN GERENCIA DE SALUD PARA ELDESARROLLO LOCAL
POS- TÉS DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICION

DIRIGIDO A: Niñas de la Escuela “Amazonas”

RESPONSABLE: Araceli Andrade ESTUDIANTE DE POST-GRADO UTPL

FECHA: 23 de Abril de 2010

Lea detenidamente y ponga la respuesta correcta

1. Las carnes, leche, huevos son fuente de proteína?
SI NO
2. Los vegetales nos dan vitaminas y minerales?
SI NO
3. Para preparar una comida nutritiva necesitamos alimentos de los cuatro grupos?
SI NO
4. Los niños que no consumen verduras tienen todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.
SI NO
5. El no desayunar ayuda a bajar de peso?
SI NO
6. Se debe vender en el bar alimentos con exceso de grasas?
SI NO
7. Un niño con anemia tiene parásitos?
SI NO
8. La desnutrición ocasiona retardo físico y mental en los niños?
SI NO
9. Cree que el exceso de peso afecta emocionalmente a una persona?
SI NO
10. Cree que el exceso de peso afecta su salud?
SI NO

ANEXO 5

**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
ESCUELA DE MEDICINA
MAESTRIA EN GERENCIA DE SALUD PARA ELDESARROLLO
LOCAL
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA
NUTRICIONAL**

Lea detenidamente y señale la respuesta que usted considere adecuada

Las tematicas expuestas por el facilitador fueron:

- a. Muy satisfactorio
- b. Satisfactorio
- c. Bueno

Qué calificación les pondria a los facilitadores de los temas expuestos?

- a. Excelente
- b. Bueno
- c. Regular

El material educativo utilizado fue adecuado:

- a. Muy bueno
- b. Bueno
- c. Regular

El material educativo que recibio fue de su satisfacción?

- a. Muy bueno
- b. Bueno
- c. Regular

Gracias por su atención

ANEXO 6

MATERIAL INFORMATIVO ENTREGADO A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA ESCUELA AMAZONAS.





ANEXO 7

INFORME DE LAS CHARLAS EDUCATIVAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICION QUE SE REALIZÓ EN LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS AMAZONAS

LUGAR: Escuela Fiscal de niñas “Amazonas”

FECHA: 20, 21, 22 Y 23 de abril del 2010

FACILITADORES: Araceli Andrade

ASISTENTES: 263 Niñas de la Escuela “Amazonas”

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer a los escolares, conocimientos básicos en Alimentación y Nutrición con el propósito de mejorar el estado nutricional y hábitos alimentarios saludables con la participación de la comunidad educativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas saludables en Alimentación y Nutrición, a las niñas y en especial al personal que administra el bar de la institución a través de actividades de capacitación.

METODOLOGIA

- Expositiva.
- Participativa
- Degustación

DESARROLLO DEL TALLER

Días 20, 21 y 22 y 23 de abril del 2010.

Se procedió a capacitar a las niñas en los diferentes temas por 3 días, un tema por día para lo cual se formaron dos grupos uno de 2do a 4to de educación básica y el otro de 5to a séptimo de educación básica, se realizo las charlas a los dos grupos al mismo tiempo ya que un grupo trabajo con la maestrante y el otro grupo con un facilitador nutricionista, esto se dio por el poco tiempo otorgado para el desarrollo de estas actividades y no alterar el calendario escolar.

Los temas expuestos fueron:

1. Nutrientes en el organismo
2. Alimentación del escolar (Loncheras y Bares escolares)
3. Enfermedades por mal nutrición (Anemia, Desnutrición y Obesidad)

Al finalizar cada capacitación se realizo compromisos por parte de las niñas y también se les brinda una ensalada de frutas con la finalidad de incentivarlas al consumo de las mismas.

EVALUACIÓN:

Encuestas RAP: Destinadas a evidenciar los conocimientos adquiridos o reforzados y la motivación para el desempeño de las niñas.

Al finalizar el proceso de capacitación se procedió a aplicar un test a 170 niñas de 4to a 7mo año de básica, para determinar el nivel de conocimientos en cada uno de los temas dictados.

La evaluación de conocimientos aplicado a las estudiantes que recibieron educación nutricional es satisfactoria, se encuentran motivados, asumiendo como compromiso disminuir el consumo de alimentos con bajo contenido en nutrientes y optar por alimentos saludables.

Al finalizar la misma se entrego un juego a todas las niñas y se hizo jugar en parejas. Este juego trata de dar a conocer la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos.

Las niñas se divirtieron jugando y a su vez reforzaron los conocimientos que se dio durante las charlas.

CONCLUSIONES

- ♣ Las niñas de la Escuela Amazonas está en capacidad de identificar los alimentos que son nutritivos y que favorecen a su organismo.
- ♣ Las niñas y maestras mejoran sus conocimientos en actitudes y buenas prácticas alimentarias que serán inculcadas dentro de su entorno.

RECOMENDACIONES

- ♣ Se dé frecuentemente capacitaciones a estudiantes y personal docente para fortalecer conocimientos y actitudes de una buena alimentación y salud.
- ♣ Realizar controles permanentes en las escuelas que tengan un comedor escolar, por parte de los docentes que conforman la comisión de higiene de cada establecimiento, para lograr que se tenga una mejor higiene y así mejorar la salud de los niños.

**INFORME DEL TALLER TEORICO PRÁCTICO EN ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA FISCAL
DE NIÑAS AMAZONAS, REALIZADO EL 24 Y 25 DE JUNIO DEL
PRESENTE AÑO.**

LUGAR: Escuela Fiscal de Niñas Amazonas

FECHA: 24 y 25 de Abril de 2010

FACILITADORES: Araceli Andrade Maestrante

TOTAL CAPACITADOS: 68 padres de familia

OBJETIVO GENERAL:

Capacitar en alimentación y nutrición con la finalidad de mejorar conocimientos en hábitos alimentarios en los padres de familia de la Escuela “Amazonas”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas saludables en Alimentación y Nutrición, a los padres de familia quienes son los responsables de la alimentación de sus hijos.

METODOLOGIA

- Expositiva.
- Participativa
- Práctica

DESARROLLO DEL TALLER

La Directora de la Escuela “Amazonas” convoco a la capacitación a los padres de familia para el día 24 y 25 de abril de 2010, de los cuales asistieron el 45% (68 padres de familia) se dividió dos grupos el primer día asistieron 38 personas y en el segundo día 30, se procedió a dar la charla en los diferentes temas relacionados a la alimentación, dio inicio a las 14h00 hasta las 18h00 como estaba previsto en la agenda.

Al finalizar la charla los padres se comprometen a:

1. Enviar en la lonchera de sus hijos alimentos saludables e incluir agua.
2. Orientar a los niños lo que deben comprar en el bar de la escuela.
3. Incentivar a los niños al consumo de frutas y verduras dentro y fuera de la escuela.
4. Estimular al niño y familia a realizar actividad física y estar menos tiempo frente al televisor.

CONCLUSIONES

- ♣ Padres de familia está en capacidad de identificar los alimentos que son nutritivos y que favorecen al crecimiento y desarrollo de los niños.
- ♣ Se observo el ausentismo por parte de los padres de familia a la reunión convocada.

RECOMENDACIONES

- ♣ Incentivar a los padres de familia a asistir a las reuniones convocadas por la Directora de la escuela ya que siempre son beneficiosas para todos. A interesarse más por el bienestar de sus hijos.

INFORME DEL TALLER TEORICO PRÁCTICO EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DIRIGIDO A DOCENTES Y PERSONAL QUE ADMINISTRA EL BAR DE LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS AMAZONAS, REALIZADO EL 4 DE JUNIO DEL PRESENTE AÑO.

LUGAR: Escuela Fiscal de Niñas Amazonas

FECHA: 4 de Junio del 2010

FACILITADORES: Araceli Andrade y Luis Jaramillo
Licenciada en Gastronomía Ximena González.

TOTAL CAPACITADOS: 17 Docentes de la institución y 5 personas que administra el bar de la institución.

OBJETIVO GENERAL:

Capacitar en alimentación y nutrición con la finalidad de mejorar hábitos alimentarios en la comunidad educativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas saludables en Alimentación y Nutrición, a docentes y en especial a las personas que elaboran alimentos.

METODOLOGIA

- Expositiva.
- Participativa
- Práctica

DESARROLLO DEL TALLER

Viernes 4 de Junio del 2010

Se desarrollo el taller teórico práctico con la presencia de docentes y personal que administra el bar, se abordo temas como:

- Requerimientos nutricionales en el escolar,

- La importancia del desayuno
- Expendio de alimentos en los bares escolares
- Actividad física

Para realizar la práctica se pidió la colaboración de una persona con conocimientos en gastronomía, con su ayuda se preparo varias preparaciones que se les podía tomar como refrigerios y que se puede expender en los bares escolares. Las preparaciones realizadas fueron:

Barras energéticas, Pízza vegetariana, Pastel de maduro con queso, Yapingachos de yuca, granola.

El personal asistente copio todos los ingredientes de las diferentes recetas que se dieron a degustar en ese día. Y realizaron muchas preguntas con relación al intercambio de alimentos y sus diferentes preparaciones.

Tanto docentes como personal del bar se manifestaron que se sienten satisfechos en el desarrollo de este taller, agradeciendo por el cumplimiento a esta petición realizada a la institución, el evento culmino a las 18H30.

Al finalizar el taller las docentes y personal del bar se comprometieron a:

1. El personal del bar se compromete a preparar alimentos saludables y disminuir la elaboración de alimentos fritos, a expender variedad de frutas.
2. También se compromete a mejorar las medidas de higiene al momento de preparar alimentos y expenderlos, a vender los alimentos a precios más accesibles.
3. Las docentes se comprometen a crear espacios para dar educación en alimentación y nutrición.
4. Incentivar a las estudiantes a que consuman alimentos más nutritivos.
5. Hacer cumplir el reglamento de bares escolares que está vigente

CONCLUSIONES

- ♣ El personal está en capacidad de identificar los alimentos que son nutritivos y que favorecen a su organismo.
- ♣ Docentes y personal del bar está en la capacidad de elaborar preparaciones nutritivas con técnicas adecuadas y brindar a su familia.

RECOMENDACIONES

- ♣ Realizar controles permanentes en las escuelas que tengan un comedor escolar, por parte de los docentes que conforman la comisión de higiene de cada establecimiento, para lograr que se tenga una mejor higiene y así mejorar la salud de los niños.

ANEXO 8

INFORME DE LA FERIA DE SALUD Y NUTRICIÓN REALIZADO EL DIA 11 DE JUNIO DE 2010 EN LAS INSTALACIONES DE LA ESCUELA FISCAL DE NIÑAS “AMAZONAS”

LUGAR: Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas”

FECHA: 11 de junio / 2010.

FACILITADORES: Araceli Andrade - MAESTRANTE

ASISTENTES: Comunidad Educativa de la Escuela Amazonas,
invitados de otras instituciones y población en general.

N° DE ASISTENTES: 500 Personas

OBJETIVO GENERAL:

Promocionar el consumo de alimentos nutritivos que ayudan al mantenimiento de nuestro organismo, así adquiriendo hábitos alimentarios saludables cambiando nuestro estilo de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas saludables en Alimentación y Nutrición, a toda la población asistente, a través de ferias informativas.
- Informar a la comunidad asistente sobre el Acuerdo Interministerial de Reglamento de bares escolares y su aplicación exponiendo lo que se debe expender en los bares.
- Incentivar al consumo de alimentos nutritivos por medio de degustación de diferentes preparaciones realizadas con alimentos propios de la zona.

METODOLOGIA

- Expositiva.
- Participativa
- Degustación

DESARROLLO DE LA FERIA

11 de junio de 2010.

La feria se desarrolló en el patio de la institución educativa a partir de las 9H00 con la participación de las diferentes instituciones públicas y privadas, con la presencia de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Zamora.

En el stand conjuntamente con el personal de la comisión de bares escolares se expuso charlas educativas sobre el Acuerdo Interministerial de Bares Escolares, la importancia de su aplicación en todos los centros educativos. , actividad que se realizó conjuntamente con el Club de Nutrición del Puesto de Salud de Timbara.

Se dio charlas de alimentación y nutrición, la importancia del desayuno, etc. Los asistentes nos felicitaron por la promoción que estamos realizando en este tema y nos pidieron que visitemos los bares escolares y que eduquemos a los administradores de los mismos.

Finalmente se dio a degustar una variedad de preparaciones de alto valor nutricional como son: ensaladas de frutas, pinchos de frutas, pasteles de guineo y papaya, también se degusto chochos con tostado, mote con frejol, arveja, ensalada y queso, habas cocinadas, mellocos y habas enconfitadas, colada Quaker, etc.

El evento finalizo a las 12 horas

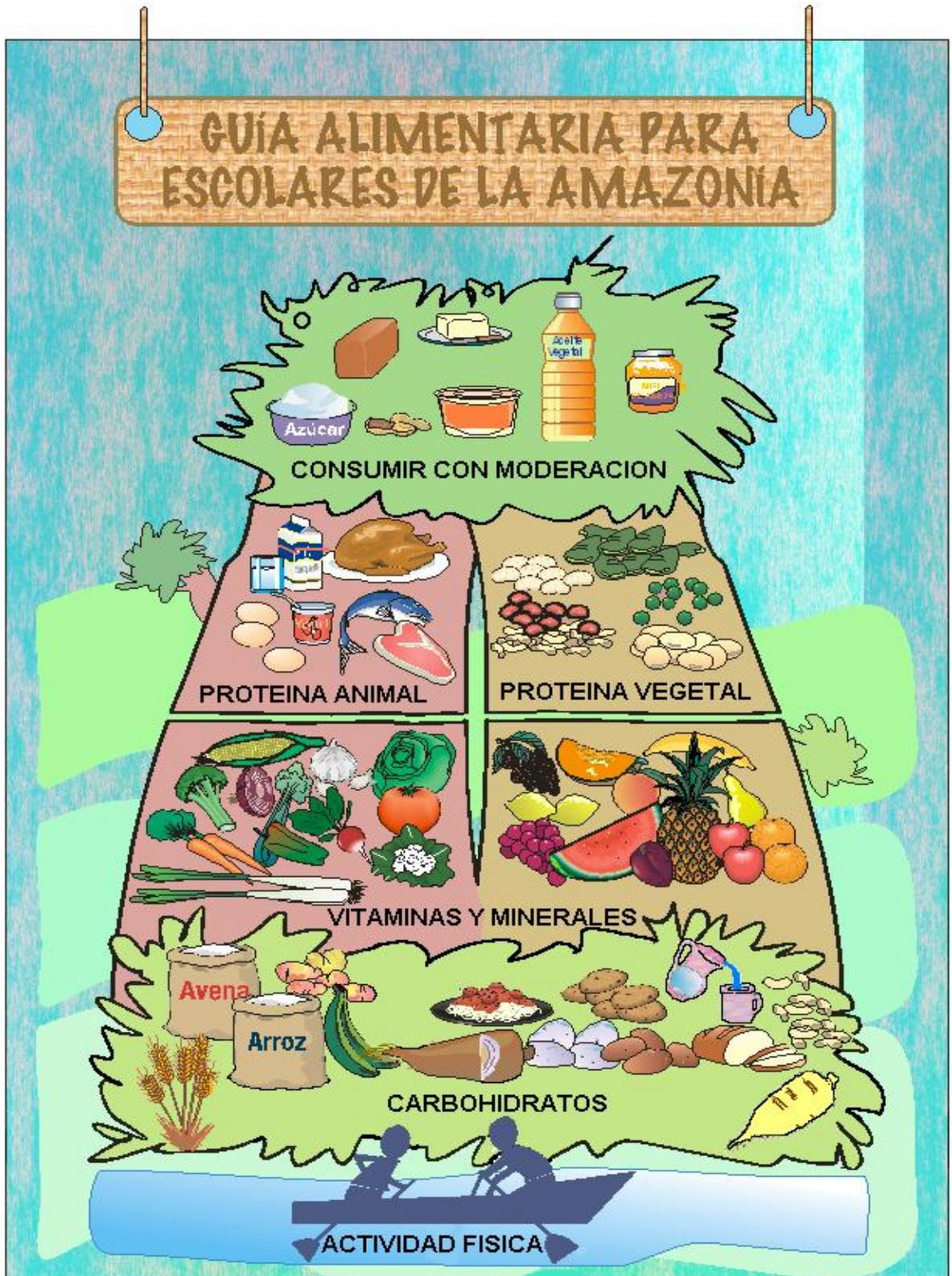
CONCLUSIONES

- Las personas que visitaron el stand nos felicitaron por las actividades cumplidas por Escuela Fiscal de Niñas “Amazonas” y la Dirección de Salud a través del Programa de Nutrición, en lo referente a la promoción de alimentos saludables que se deben expender en los bares estudiantiles.
- Las personas que visitaron el stand de nutrición se informaron sobre el Acuerdo Interministerial que regula los bares escolares, las actividades que se está realizando para dar cumplimiento.
- Las personas asistente degustaron de una variedad de alimentos nutritivos que son propios de la zona.
- Hubo apoyo del equipo técnico del Programa de Nutrición y del Club de nutrición del Puesto de Salud de Timbara.
- Se cumplió al 100% lo programado para el desarrollo de esta Feria de Salud y Nutrición. Por parte de la Dirección de Salud se brindó el apoyo económico para la adquisición de los alimentos.

RECOMENDACIONES

Que se integren toda la comunidad educativa en el desarrollo de las diferentes actividades que se programan en beneficio de la misma ya que solo con un trabajo en equipo se podrá obtener los resultados deseados.

ANEXO 9



I PRESENTACIÓN

La importancia de la elaboración de esta guía alimentaria es que está basada en la promoción de estilos de vida saludables con pautas de consumo, prácticas alimentarias, niveles de actividad física.

En esta guía se está considerando la situación de salud y nutrición de la población escolar de nuestra provincia, y su principal objetivo es mediante la educación en nutrición, la prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit o exceso de consumo de energía o nutrientes específicos como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados y de baja calidad constituyen un grave problema de salud pública ya que en gran cantidad son consumidas por los niños, se enfatiza la necesidad de promover dietas apropiadas y modos de vida sanos como estrategia apropiada para alcanzar los objetivos

Propuestos.

Se ha formulado mensajes claros y positivos para que tengan un mayor impacto en la educación, poniendo de manifiesto los beneficios de una alimentación apropiada, que vayan en beneficio del crecimiento y desarrollo adecuado de los niños.

Las instituciones educativas cuentan con bares escolares los que en su gran mayoría no cumplen con los requisitos que exige el reglamento de bares, ya que carecen de agua potable, condiciones físicas no adecuadas, expendio de alimentos no saludables.

A fin de contribuir a superar estos problemas, es contribuir a crear una nueva visión acerca de lo que debe ser un servicio que complementa la dieta cotidiana de escolares y adolescentes de los escolares privilegiando el consumo de refrigerios tradicionales, y de alto valor nutritivo.

Es grato poner al servicio de la comunidad educativa esta guía que servirá como un instrumento de enseñanza y aprendizaje.

II INTRODUCCIÓN

En esta etapa de la vida se establecen las preferencias alimentarias individuales, que tradicionalmente estaban determinadas casi exclusivamente por los hábitos familiares.

Éstos dependen de muchos factores, como la accesibilidad a los alimentos dependiendo del costo de los mismos y de los ingresos de las familias, las tradiciones culturales, el grupo socioeconómico del niño, etc., observándose muchas diferencias entre diversos países, culturas o religiones dentro del mismo país, así como entre las familias de diverso poder adquisitivo o socioeconómico.

Sin embargo, en un mundo globalizado observamos en muchas regiones, y en nuestro país, un cambio muy notorio del patrón alimentario tradicional, con una tendencia a la uniformización universal de los alimentos ingeridos. Se jerarquizan determinadas comidas, que responden a técnicas de marketing que se aplican hoy en día en el mercado que es muy amplio y que son muy efectivas, en detrimento de otras, que son más sanas o de menor costo.

Actualmente, la socialización precoz del niño que concurre a guarderías, jardines de infantes o escuelas, a lo que se agrega la propaganda de alimentos a través de los medios de comunicación, especialmente la televisión,

Influyen directamente en los niños. Las preferencias alimentarias de los preescolares y escolares son la síntesis de los múltiples mensajes recibidos por éstos y al no contar con políticas de estado que vayan en beneficio del cuidado de nuestra salud.

Por tanto, durante esta etapa, la familia y la escuela deben establecer hábitos alimentarios beneficiosos para la salud del niño. De esta forma, se previenen a futuro carencias nutricionales o enfermedades infantiles así como enfermedades prevalentes del adulto.

Por lo tanto esta guía pretende orientar a los docentes en la enseñanza aprendizaje, con el propósito de mejorar estilos de vida saludable en la comunidad educativa.

III OBJETIVOS

GENERAL:

Proporcionar a los docentes, conocimientos básicos en Alimentación y Nutrición, para contribuir a prevenir los daños ocasionados por la mal nutrición en la comunidad educativa.

ESPECIFICOS:

- Promover la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas saludables en alimentación y nutrición, a través de actividades de capacitación y participación de la comunidad educativa.
- Mejorar el rendimiento escolar a través de la aplicación de estrategias que fortalezcan conocimientos en estilos de vida saludables.

ÍNDICE

I Presentación

II Introducción

III Objetivos

UNIDAD 1

CONCEPTOS BASICOS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimento

Alimentación

Nutrición

Menú

Dieta

UNIDAD 2

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU VALOR NUTRITIVO

Macronutrientes

Proteínas

Grasa

Ácidos grasos esenciales

Carbohidratos

Agua

UNIDAD 3

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno completo, una idea sana

Comida rápida

UNIDAD 4

ACTIVIDAD FÍSICA

Características

Clases de deportes

UNIDAD 5

BARES ESCOLARES

Características

Infraestructura

Lista de alimentos que se deben expender en los bares escolares

UNIDAD 6

ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES NORMALES DE ALIMENTOS

Porciones normales para adultos y niños

Ejemplo de menús.

UNIDAD I

CONCEPTOS BASICOS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La edad escolar comprende desde los 6 a 12 años, esta etapa es muy importante ya que el crecimiento del niño es continuo, teniendo en promedio de 7 a 8 cm, en un año. En esta etapa se establece hábitos alimentarios, donde la familia juega un papel importante en la adopción de hábitos saludables y deberían influir positivamente en la elección de alimentos.

Alimento

Es toda sustancia comestible que le permite al hombre mantener la vida.

Nutriente

Son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y cumplen funciones específicas en nuestro organismo.

Alimentación

Es un proceso voluntario y consciente que comprende la elección, adquisición, e ingestión de los alimentos.

Nutrición

Es un proceso involuntario e inconsciente que comprende la deglución, masticación, digestión, absorción y excreción de los desechos.

La nutrición balanceada asegura la salud, el crecimiento y desarrollo de los niños/as y de todos los miembros de la familia.

Menú

Es la selección ordenada de varias preparaciones

Dieta

Modelo o método de alimentación, se puede también utilizar para tratamiento dietético en diferentes enfermedades.

Energía

La energía se conceptualiza como la capacidad que tiene el organismo para cumplir las funciones básicas, obtenida de los alimentos que se ingiere diariamente.

Gasto energético

El organismo necesita energía para cumplir las siguientes funciones:

Metabolismo basal: se refiere al gasto energético requerido para mantener las funciones vitales respiratorias, digestivas, cardíacas y temperatura corporal, en estado de reposo.

Actividad física: para realizar las actividades diarias como es: trabajo, ejercicio, estudio, el organismo necesita energía.

Las necesidades de energía varían de acuerdo a la edad, sexo, peso, talla, estado físico, actividad física y estado de salud.

UNIDAD II

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU VALOR NUTRITIVO

Los nutrientes contenidos en los alimentos se clasifican en Macronutrientes: proteínas, carbohidratos, lípidos y agua; y, Micronutrientes: vitaminas, minerales.

MACRONUTRIENTES

Son los nutrientes que están presentes en los alimentos en grandes cantidades y su unidad de peso se expresa en gramos (g): son los Hidratos de Carbono, Grasas o Lípidos, Proteínas y el Agua.

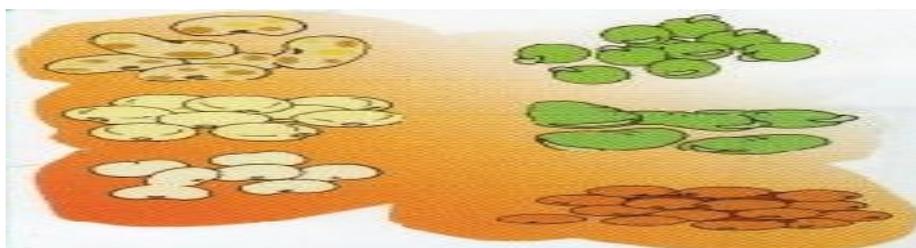
PROTEINAS

Las proteínas son componentes estructurales y funcionales de todos los órganos y tejidos, son las encargadas de construir, reparar, y generar los tejidos y células de nuestro cuerpo.

Proteínas completas las que contienen todos los aminoácidos esenciales en la cantidad adecuada a las necesidades de los seres humanos. Estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal como leche y sus derivados, carne, huevos y mariscos. Su utilización biológica es igual al 100%.



Proteínas incompletas son aquellas que contienen algunos aminoácidos esenciales en cantidad insuficiente para cubrir las necesidades como son los alimentos de origen vegetal como los cereales y leguminosas (arroz, maíz, fréjol, Lenteja, garbanzo, arveja, etc.).



Estos tienen una calidad nutricional inferior, cuando se consumen como fuente exclusiva de proteínas, por lo tanto se debe combinar con proteínas de origen animal.

Los grupos de edad más afectados por el déficit de proteínas son los denominados grupos vulnerables como son Embarazadas, Madres en Período de lactancia, lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, tercera edad.

Los niños son afectados en forma rápida y con mayor intensidad, presentan alteraciones como pérdida de peso, retardo en el crecimiento y desarrollo, facilidad para las infecciones (EDA- enfermedad diarreica aguda), (IRA- infección respiratoria aguda) falta de apetito e irritabilidad.

La malnutrición proteínico-energética crónica se manifiesta como un retardo marcado de la velocidad de crecimiento físico (peso y talla) y del desarrollo biológico del ser humano, y conlleva una alta morbi-mortalidad, especialmente agravada por el efecto sinérgico entre infección y mal nutrición.

GRASAS



Las grasas son nutrientes vitales. Proporcionan mayor aporte energético que los carbohidratos. Un gramo de grasa aporta 9 kcal. El cuerpo obtiene de la grasa la cantidad de energía que necesita y el resto de energía es almacenada en el tejido adiposo.

Clasificación:

Las grasas están compuestas por ácidos grasos, se clasifican en saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

Los saturados

Predominan en las grasas de origen animal como los productos lácteos (leche, queso, yogurt), carnes y aves. También se encuentran en algunos aceites vegetales como palma y coco. Cuando consumimos en exceso contribuye a subir de peso a elevar el colesterol, enfermedades cardiovasculares, etc.

Los monoinsaturados

Preferentemente se encuentran en productos de origen vegetal como aceite de oliva, maní.

Poliinsaturados

Se encuentran en aceites vegetales como el de girasol, maíz, soya, en aceites de frutas secas. Y en aceites animales como pescados que son excelente fuente de ácidos grasos omega 3, los pescados de agua fría, atún, sardina, trucha, salmón.

Ácidos grasos esenciales

Estos ácidos grasos no pueden ser sintetizados por el cuerpo y son indispensables en la dieta para mantener una buena salud. Por lo tanto debemos consumir alimentos que los contengan. Existen 2 tipos de ácidos grasos esenciales: ácido linoleico (omega 6 pescado, yema de huevo, quinua, avena soya chocho, aguacate, semilla de zapallo, zambo) y ácido alfa linolénico (omega 3 aceite de semillas girasol, maíz, oliva frutas, germen de trigo).

La deficiencia de los ácidos grasos esenciales ocasionaría:

- Alteraciones en el ritmo de crecimiento del niño
- Esterilidad
- Mayor consumo de agua
- Reducción de las funciones fisiológicas del corazón, plaquetas, tejido adiposo.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos, llamados también hidratos de carbono, son compuestos orgánicos que constituyen la fuente predominante de energía.

De acuerdo a su estructura química se clasifican en:

Simples, los encontramos en azúcar, miel, panela.

Complejos, los encontramos en tubérculos, raíces, cereales, leguminosas, frutas, verduras y hortalizas.

La fuente de carbohidratos es:

Cereales: arroz, quinua, avena,

Raíces y tubérculos: zanahoria blanca, papa china, sango, camote, yuca, jícama, mellocos.

Leguminosas secas: fréjol, lenteja, garbanzo, arveja, chocho, haba.

Frutas: guineo, maqueño, barraganete, orito, plátano verde.

Limitar el consumo de cereales refinados (pan blanco, arroz blanco, harinas blancas) y azúcares simples (dulces, caramelos, bebidas azucaradas, repostería) que contribuyen significativamente a un mayor consumo de calorías.



FIBRA ALIMENTARIA



La fibra se encuentra en la cáscara de los alimentos derivados de plantas, vegetales, frutas, cereales integrales y leguminosas.

Cantidad de fibra necesaria: En el adulto se sugiere consumir diariamente entre 25 y 35 gramos, lo que puede obtenerse con cinco porciones de frutas y verduras y seis porciones diarias del grupo de tortillas, pan integral, leguminosas.

MICRONUTRIENTES

Son los nutrientes que están presentes en los alimentos en pequeñas cantidades como las vitaminas, los minerales (calcio, fósforo) y los oligoelementos (hierro, flúor, cobre, zinc). Los micronutrientes no proporcionan energía, pero son necesarios en cantidades adecuadas para garantizar que todas las células del cuerpo funcionen adecuadamente.

VITAMINAS Y MINERALES

Son sustancias químicas indispensables para el buen funcionamiento del organismo

Vitaminas Hidrosolubles, se disuelven en agua: Vitamina C, vitaminas del complejo B.

Vitaminas liposolubles, se disuelven en grasa: Vitamina A, D, E, K

Los minerales son componentes inorgánicos de la alimentación, son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas, etc.

Se dividen en:

Macroelementos: sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio

Microelementos: hierro, flúor, yodo, cobre, zinc.

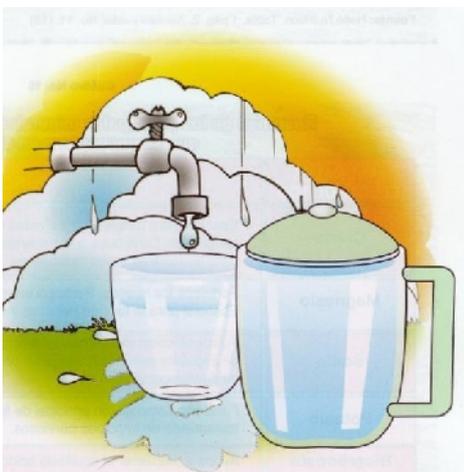


AGUA

Es un elemento fundamental para la vida ayuda al transporte y absorción de vitaminas y minerales, evita el estreñimiento.

El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos.

Se debe tomar en los niños por lo menos 4 vasos diarios incluido los jugos o sopas.



UNIDAD III

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO



Empezar cada mañana con un desayuno saludable y equilibrado es una forma

Inteligente de comenzar el día. Un buen desayuno debe de cubrir el 25% de las necesidades de calorías diarias, al tratarse de una de las tres comidas principales.

En el desayuno ideal deben estar presentes tres grupos de alimentos, lo que nos va a permitir cubrir las necesidades de un organismo que despierta por la mañana. Como son lácteos, cereales y frutas.

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo.

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno. Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas.

Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno.

es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

COMIDA RAPIDA



En esta edad la alimentación está influenciada por la publicidad a través de los medios de comunicación que contienen gran cantidad de azúcares simples, ácidos grasos saturados. Colorantes preservantes, acidulantes, conservantes, oxidantes, edulcorantes, saborizantes, factores que pueden provocar alergias, mal nutrición (déficit y exceso), caries dental.

La comida rápida se ha convertido en un problema para los escolares porque se han generalizado su consumo exagerado por su alto aporte energético y escaso valor nutricional.

UNIDAD 4

ACTIVIDAD FISICA



Los niños necesitan por lo menos una hora de actividad física todos los días, pero ¿sabemos qué ejercicio se recomienda para niños de pre-básica, básica y media?, ¿cuáles son los beneficios de la actividad física en los escolares? ¿Cuáles son los cuidados?

Al igual que los adultos, los niños necesitan hacer ejercicio, lo cual les proporciona un sin fin de beneficios y más cuando pasarán varias horas sentados en clases.

Sin embargo, existen algunas recomendaciones para evitar que los niños sufran lesiones o simplemente se aburran y no aprendan el hábito del deporte o la actividad física.

Se recomienda que los niños de básica realicen ejercicios en los cuales el pequeño se divierta y disfrute, por ejemplo, desde jugar fútbol o practicar natación. Ya en la educación media, es más importante considerar ejercicios que mejoren el estado físico y el deporte competitivo.

El beneficio directo de la actividad física está en lograr una buena preparación, desarrollar correctamente el sistema locomotor, disfrutar con el deporte y tener una mejor salud en general.

Además, el ejercicio habitual ayuda a los niños a:

- Sentirse menos estresados.
- Sentirse mejor con ellos mismos.

- Estar más preparados para aprender en la escuela.
- Mantener un peso saludable.
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos.
- Dormir mejor por las noches.
- A medida que los niños pasan más tiempo viendo la televisión, le dedican menos tiempo a correr y jugar. Los padres deben limitarles el tiempo frente a la televisión, los videojuegos y la computadora.

UNIDAD 5

BARES ESCOLARES



Los bares escolares son lugares de expendio de alimentos naturales o procesados, donde deben ofrecer una alimentación saludable a los niños y niñas. Se recomienda que los responsables del bar tengan conocimientos básicos los alimentos y su manipulación y preparación, y que apliquen las normas de higiene adecuada, en la planta física y en su higiene personal.

Se recomienda que cada preparación contenga alimentos que contribuyan al crecimiento armónico de niños y niñas, que les brinden la energía necesaria para realizar las actividades diarias y que les protejan de las enfermedades.

Hay una resistencia a incorporar comidas sanas tanto por parte de los escolares como de los padres; porque son personas jóvenes que han vivido los cambios producidos por la globalización que han afectado gravemente los hábitos y costumbres alimentarias.

ACUERDO INTERMINISTERIAL N° 0001-10

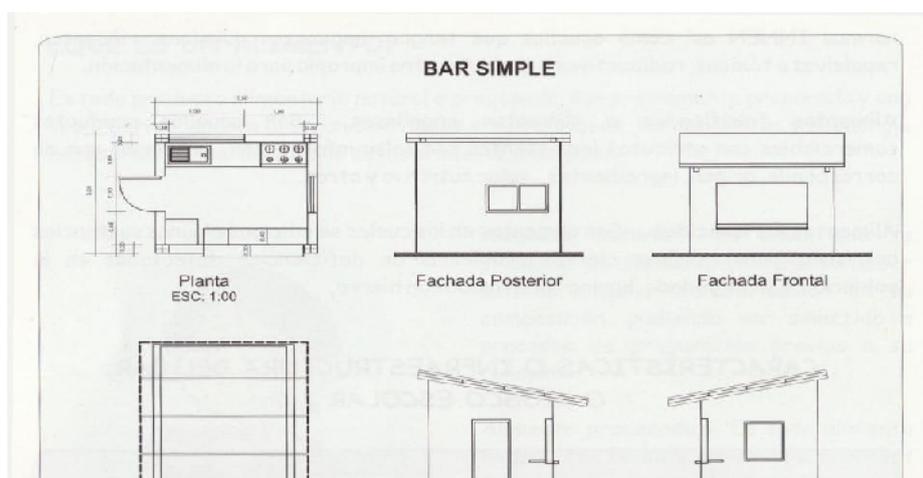
El presente reglamento tiene por objeto establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control, así como fomentar y promover hábitos alimentarios saludables en las niñas, niños y adolescentes, que están inmersos en el sistema educativo nacional.

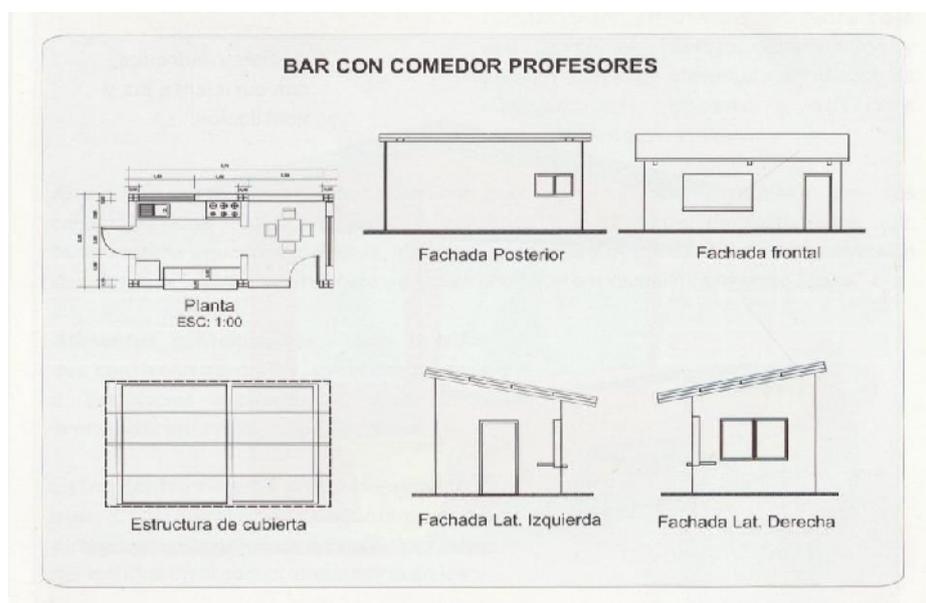
Este reglamento es de aplicación obligatoria en todos los bares escolares de los establecimientos educativos del país: oficiales, públicos, fiscomisionales y particulares, en los diferentes niveles y modalidades: hispana y bilingüe, del sistema educativo nacional.

Para la aplicación del presente reglamento se conforman tres tipos de Comités: nacional, provincial y local del establecimiento educativo. Quienes serán los responsables de su ejecución.

CARACTERISTICAS O INFRAESTRUCTURA DEL BAR ESCOLAR

Los bares escolares completos deben tener un área mínima de diez metros cuadrados, con suficiente luz y ventilación.





EJEMPLO DE UN MENU

TIEMPOS DE COMIDA:

DESAYUNO

Taza de leche

Sanduche de queso

COLACIÓN

Pincho de frutas o ensalada de frutas

ALMUERZO

Sopa de verduras

Arroz, menestra, pollo

Ensalada de rábano

Jugo o limonada, horchata

COLACIÓN

Un vaso de yogur con granola

MERIENDA

Ensalada de verduras con carne

Fruta

UNIDAD 6

ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES NORMALES DE ALIMENTOS

Esta guía se determina las porciones normales tanto para el niño como para el adulto, que se deben utilizar para la elaboración de las diferentes preparaciones, los alimentos y sus diferentes preparaciones con su respectiva porción en medida casera.

ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES NORMALES DE LOS ALIMENTOS EN MEDIDAS CASERAS Y PESO NETO DE ACUERDO AL TIPO DE PREPARACIONES

| ALIMENTOS | PREPARACIONES | MED. CASERA | PESO/NETO POR. NORMAL | |
|--------------------|---------------|-------------|-----------------------|--------|
| | | | ADULTO | NIÑO/A |
| Leche Pasteurizada | Desayuno | 1 taza | 200cc | 100cc |
| | Batidos | 1 vaso | 200cc | 100cc |
| | Sopas | ¼ taza | 25cc | 25cc |

| | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------|--------------|
| Queso | Sanduche Sopas | 1 taja 1/ taja | 30gr 15gr | 15gr 15gr |
| Huevos | Tibio o frito | 1 unidad | 50gr | 50gr |
| CARNES | | | | |
| Res | Frita, bistec, asada | 1 porción | 100gr | 60gr |
| Cerdo | Plato fuerte | 1 porción | 150gr | 80gr |
| Borrego | Frita, bistec, asada | 1 porción | 100gr | 80gr |
| Pollo | Frita, bistec, asada | 1 presa | 130gr | 60gr |
| Pescado | Plato principal | 1 porción | 120gr | 90gr |
| Hígado de res | Frita, bistec, asada | 1 porción | 120gr | 90gr |
| Mortadela | San duche | 1 taja | 30gr | 30gr |
| Atún | Principal | 1 porción | 80gr | 60gr |
| Camarón | principal | 1 porción | 80gr | 60gr |
| Corvina | Principal | 1 porción | 100gr | 75gr |
| Conchas | Ceviche, arroz | 1 porción | 80gr | 40gr |
| LEGUMINOSAS SECAS | | | | |
| Arveja, fréjol. Lenteja, garbanzo, haba | Menestras, guisos, minestrón, sopas | ¼ de taza | 60gr | 40gr |
| GRANOSTIERNOS | | | | |
| Arveja, fréjol. Lenteja, garbanzo, haba | Menestras, guisos, menestrón, sopas | ¼ de taza | 50gr | 30gr |
| | | 3 cucharadas | 30gr | 30gr |
| CEREALES | | | | |
| Arroz | Plato fuerte Sopa | 6 cucharadas colmadas | 60gr | 60gr |
| | | 2 cucharadas colmadas | 20gr | 20gr |
| Arroz de cebada | Sopa o con leche | 2 cucharadas colmadas | 20gr | 20gr |
| Avena, maicena | Sopa, coladas o frescos | 1 cucharada colm. | 10gr | 10gr |
| Maíz | Mote, guisos | ¼ de taza | 40gr | 25gr |
| Morocho | Sopas o con leche | 2 cucharaditas | 15gr | 15gr |
| Canguil | Principal | 3 cucharadas | 40gr | 15gr |
| Quínoa | Sopas | 2 cucharas colm. | 20gr | 20gr |
| Fideo | Sopas | ¼ de taza | 20gr | 20gr |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|
| Tallarín | Principal | ½ taza | 60gr | 40gr |
| Harinas (arveja, haba, cebada, maíz, plátano, trigo), almidón de yuca, sémola, tapioca | Coladas y cremas | 1 cuchara colm. | 10gr | 10gr |
| TUBERCULOS, RAICES | | | | |
| Mellocos | Locros guisos | ¾ de taza ½ taza | 60gr 40gr | 40gr 30gr |
| Papa, yuca | Plato fuerte Sopas, guisos | 2 unidades medianas | 120gr 100gr | 80 80gr |
| Camote | Pastelitos, entero o frito | 1 ración | 80gr | 60gr |
| Zanahoria Blanca | Puré, enteras, locros | 1 unidad grande | 100gr | 80gr |
| Plátano verde | Sancocho, patacones | 1 unidad pequeña 1 unidad mediana | 40gr 100gr | 40gr 60gr |
| Plátano maduro | Cocinados, fritos | 1 unidad mediana | 80gr | 60gr |
| HORTALIZAS Y VERDURAS | | | | |
| Acelga, espinaca, nabo, col | Sopas | 1 porción | 20gr | 20gr |
| Col blanca, Col morada lechuga | Ensaladas mixtas | 1 porción | 30gr | 20gr |
| Pimiento | Guisos, sopas, aliños Ensaladas | 1 ración 1 ración | 10gr 20gr | 5gr 15gr |
| Tomate riñón | Cremas, sopas Ensaladas | 1 unidad mediana 1 unidad pequeña | 60gr 60gr | 40gr 20gr |
| Zanahoria Amarilla | Sopas Ensaladas | 1 porción 1 porción | 20gr 60gr | 20gr 30gr |
| Remolacha, rábano, pepinillo | Ensaladas mixtas Ingrediente solo | ¼ de taza 1 taza mediana | 30gr 60gr | 20gr 30gr |
| Vainitas | Sopas Ensalada | ¼ de taza 1 taza mediana | 20gr 60gr | 20gr 30gr |
| Cebolla colorada | Ensalada Cebiche | ¼ de taza | 40gr 40gr | 20gr 20gr |
| Cebolla Blanca | Sopas, guisos, refritos, salsa | ¼ d taza | 15gr | 5gr |
| Sambo, Zapallo | Sopas, coladas, dulce, cremas | 1 porción | 80gr | 40gr |
| Coliflor | Sopas, | 1 porción | 20gr | 15gr |

| | | | | |
|-----------------|-------------------------|---|----------------|----------------|
| | ensaladas, cremas | | 60gr 30gr | 20gr |
| Brócoli | Ensaladas, cremas | $\frac{3}{4}$ de taza $\frac{1}{4}$ de taza | 60gr 60gr | 30gr 60gr |
| FRUTAS | | | | |
| Aguacate | Entrada, ensalada | 1 taza | 50gr | 30gr |
| Babaco | Jugo | 1 taja | 60gr | 30gr |
| Claudias | Fruta al natural | 3 unidades medianas | 80gr | 40gr |
| Durazno | Al natural | 2 unidades pequeñas | 60gr | 30gr |
| Guanábana | Jugo | 1 porción | 60gr | 30gr |
| Granadilla | Al natural | 1 unidad | 70gr | 40gr |
| Guayaba | Jugo Coladas | 2 unidades medianas 1 unidad pequeña | 80gr 20gr | 40gr 20gr |
| Higos | Dulce | 2 unidades grandes | 60gr | 30gr |
| Limón sutil | Jugos Para ensaladas | 4 unidades medianas $\frac{1}{2}$ taja de unidad | 40gr 5gr | 20gr 5gr |
| Lima | Al natural | 1 unidad grande | 140gr | 100gr |
| Mango de chupar | Al natural Jugo | 1 unidad grande 1 unidad mediana | 180gr 80gr | 100gr 50gr |
| Manzana | Al natural Colada | 1 unidad grande 1 unidad mediana | 150gr 80gr | 150gr 50gr |
| Melón | Al natural Jugo | 1 taja 1 taza | 150gr 80gr | 80gr 40gr |
| Mora | Jugo | 1 taza | 70gr | 50gr |
| Naranja | Al natural Jugo | 1 unidad grande 1 unidad mediana | 200gr 150gr | 200gr 150gr |
| Naranjilla | Jugo | 3 unidades medianas | 70gr | 50gr |
| Pepino | Al natural | 1 unidad | 100gr | 80gr |
| Papaya | Al natural Jugo | 1 taja | 150gr 70gr | 80gr 50gr |
| Pera | Al natural | 1 unidad grande | 100gr | 80gr |
| Piña | Al natural Jugo | 1 taja 1 taja mediana | 150gr 70gr | 80gr 50gr |
| Sandía | Al natural Jugo | 1 taja grande 1 taja mediana | 150gr 80gr | 80gr 50gr |
| Taxo | Jugo Al natural | 2 unidades medianas 1 unidad pequeña | 80gr 50gr | 50gr 50gr |
| Tomate de árbol | Jugo | 2 unidades medianas | 70gr | 70gr |

| | | | | |
|---------------------------|--|-------------------|-------|-------|
| Tunas | Al natural | 1 unidad mediana | 100gr | 80gr |
| Uvas | Al natural | 1 taza grande | 80gr | 50gr |
| Plátano seda | Al natural | 1 unidas grande | 100gr | 100gr |
| | Ensalada frutas | 1 unidad pequeña | 50gr | 40gr |
| AZUCARES Y GRASAS | | | | |
| Azúcar | Desayuno, jugos, jaleas, mermeladas, tortas, compotas | 1 cucharada colm | 15gr | 15gr |
| | | 1 cucharada colm | 15gr | |
| | | 2 cucharadas col. | 25gr | |
| | | 1 cucharada col. | 20gr | |
| Mantequilla, margarina | Sanduche Ingrediente | ½ cucharadita peq | 10gr | 10gr |
| | | | 5gr | 5gr |
| Aceite | Ensaladas | 1 pizca | 5cc | 5cc |
| | Fritos | 1 cucharadita | 15cc | 15cc |
| Mermeladas | San duche | 1 cucharada colm | 20gr | 15gr |
| Cocoa | Con leche | 1 cucharadita | 10gr | 10gr |
| Sal | Ración total | 1 pizca | 8gr | |
| Café | Desayuno | 1 pizca | 2-5gr | |

PREPARACIONES NUTRITIVAS QUE SE PUEDEN EXPENDER EN LOS BARES ESCOLARES

| |
|----------------------------------|
| PREPARACIONES |
| BEBIDAS Y HELADOS |
| Horchata |
| Limonadas |
| Jugos de frutas |
| Batido de frutas |
| Batido de soya con fruta |
| Avena con fruta |
| Morocho con leche |
| Colada de zapallo |
| Agua |
| Helados de frutas |
| Bolos de frutas |
| Choco bananas |
| FRUTAS |
| Frutas al natural y de temporada |
| Ensalada de frutas |
| Pinchos de frutas |

| |
|---|
| Espumilla de frutas |
| ENCONFITADOS |
| Maíz tostado Habas Maní Soya Canguil (chispiolas) Granola |
| SANDUCHES |
| Sanduche de queso Sanduche de Atún Sanduche de Pernil Sanduche de Pollo Sanduche de carne con verduras Sanduche de Jamón |
| EMPANADAS, OTROS |
| Empanadas de queso Empanadas de plátano verde Bolones de verde Empanadas de yuca Muchines de yuca Empanadas de carne al horno Tamales Humitas Quimbolitos Mote pillo Mote con queso Mote con fritada Mote, fréjol, arveja, tostado, ensalada Habas con mellocos, ensalada Chochos con tostado Maduro con queso Maduro con leche |
| PASTELES |
| Pastel de guineo Pastel de choclo Pastel de zanahoria Pastel de manzana Emborrajado de plátano al horno Galletas de avena |
| PREPARACIONES |
| Arroz relleno, ensalada Guata, ensalada Tallarín con pollo, ensalada Arroz con carne, ensalada |

| |
|---|
| Arroz con pollo, ensalada Arroz con menestra, carne, ensalada Yuca con pollo Estas preparaciones deben expendirse en porciones pequeñas. |
| ALIMENTOS NO PERMITIDOS Alimentos con exceso de grasa saturada, colorantes, preservantes exceso en sal y azúcar |
| Gaseosas , Gelatina, Tampico, gatorade, V220, Tesalia sport, Té, bebidas alcohólicas, bonaice, fresco solo, Yupi, Tang, Jugos ya, jugos procesados y embasados Limón, mango, ciruelas con sal, Mayonesa, salsa de tomate, mostaza, salchipapas, chicharrón, hamburguesas Caramelos, chupetes, chicles, chocolates, papas fritas, chitos, arrocillos, pipas, (alimentos procesados) |

ANEXO 10

FICHA DE CONTROL Y SEGUIMIENTO AL FUNCIONAMIENTO DE LOS BARES ESCOLARES

DATOS DE LA INSTITUCION

Nombre de la Institución Fecha de visita.....

Nombres integrantes del Comité Institucional:

.....

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y LEGALES

Verificar la documentación Si () No ()
 Permiso de funcionamiento otorgado por la Dirección Provincial de Salud Si ()
 No ()
 Certificados ocupacionales de salud, otorgado por el Centro de Salud Si ()
 No ()
 Certificado de capacitación, otorgado por la Dirección Provincial de Salud Si ()
 No ()

TIPO DE BAR ESCOLAR

Punto de expendio ()
 Comedor simple ()
 Bar-Comedor ()

CONDICIONES DE LOS BARES ESCOLARES

Dispone de lavaderos Si () No ()
Agua segura Si () No ()
Facilita la accesibilidad a estudiantes de los primeros años Si () No ()
Estado de infraestructura bueno () malo ()
(paredes, techo, piso)

HIGIENE Y ESTADO DE SALUD DEL PERSONAL DE SERVICIO

Cumplen las normas de higiene personal los ofertantes del servicio Si () No ()
Manipula alimentos y dinero simultáneamente Si () No ()
Condiciones de higiene del área física bueno () malo ()

ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

Se oferta alimentos naturales y preparaciones con productos de la zona Si () No ()
Se expenden alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, sal, azúcar Si () No ()
Se expenden alimentos y bebidas que contengan edulcorantes artificiales Si () No ()
Se reutiliza las grasas y aceites Si () No ()
Ofertan alimentos y bebidas que no cuentan con registro sanitario Si () No ()
Ofertan alimentos y bebidas caducadas Si () No ()

APRECIACIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES

.....
.....
.....
.....

COMPROMISOS

.....
.....
.....
.....

ANEXO 11

PREPARACIONES NUTRITIVAS QUE SE PUEDEN EXPENDER EN LOS BARES ESCOLARES

| |
|--|
| PREPARACIONES |
| BEBIDAS Y HELADOS |
| Horchata Limonadas Jugos de frutas Batido de frutas Batido de soya con fruta Avena con fruta Morocho con leche Colada de zapallo Agua Helados de frutas Bolos de frutas Choco bananas |
| FRUTAS |
| Frutas al natural y de temporada Ensalada de frutas Pinchos de frutas Espumilla de frutas |
| ENCONFITADOS |
| Maíz tostado Habas Maní Soya Canguil (chispiolas) Granola |
| SANDUCHES |
| Sanduche de queso Sanduche de Atún Sanduche de Pernil Sanduche de Pollo Sanduche de carne con verduras Sanduche de Jamón |
| EMPANADAS, OTROS |
| Empanadas de queso Empanadas de plátano verde Bolones de verde Empanadas de yuca Muchines de yuca Empanadas de carne al horno Tamales Humitas |

| |
|--|
| <p>Quimbolitos Mote pillo Mote con queso Mote con fritada Mote, fréjol, arveja, tostado, ensalada Habas con mellocos, ensalada Chochos con tostado Maduro con queso Maduro con leche</p> |
| <p>PASTELES</p> |
| <p>Pastel de guineo Pastel de choclo Pastel de zanahoria Pastel de manzana Emborrajado de plátano al horno Galletas de avena</p> |
| <p>PREPARACIONES</p> |
| <p>Arroz relleno, ensalada Guata, ensalada Tallarín con pollo, ensalada Arroz con carne, ensalada Arroz con pollo, ensalada Arroz con menestra, carne, ensalada Yuca con pollo Estas preparaciones deben expendirse en porciones pequeñas.</p> |
| <p>ALIMENTOS NO PERMITIDOS Alimentos con exceso de grasa saturada, colorantes, preservantes exceso en sal y azúcar</p> |
| <p>Gaseosas , Gelatina, Tampico, gatorade, V220, Tesalia sport, Té, bebidas alcohólicas, bonaice, fresco solo, Yupi, Tang, Jugos ya, jugos procesados y embasados Limón, mango, ciruelas, Gruselas con sal, Mayonesa, salsa de tomate, mostaza, salchipapas, chicharrón, hamburguesas Caramelos, chupetes, chicles, chocolates, papas fritas, chitos, arrocillos, pipas, (alimentos procesados)</p> |

Elaborado por: Araceli Andrade MAESTRANTE DE GERENCIA EN SALUD –UTPL

ANEXO 12

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS CON LA COMISIÓN INSTITUCIONAL DE BARES ESCOLARES

LUGAR: Escuela Fiscal de niñas “Amazonas”

FECHA: Enero – Junio 2010

FACILITADORES: Araceli Andrade Maestrante
Comisión Institucional del bar

ASISTENTES: 4 personas

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer conocimientos y aplicación del Acuerdo Interministerial en la Escuela Fiscal de Niñas Amazonas”

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Determinar acciones que vayan en beneficio de la salud de toda la comunidad educativa.
- Promover la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas saludables en Alimentación y Nutrición, en especial al personal que administra el bar.
- Fortalecer el trabajo en equipo para lograr resultados positivos.

METODOLOGIA

- Reuniones de trabajo
- Participación activa de los involucrados
- Responsabilidades asumidas por todo los asistentes.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Lunes 18 de Enero 2010

Nos reunimos con la Comisión Institucional de Bares Escolares para determinar las actividades a desarrollarse en el transcurso de enero a junio del 2010.

Entre los asistentes se socializo el Acuerdo Ministerial N° 280 para tener claro los pasos a seguir para dar cumplimiento al reglamento. Indicándole al personal los alimentos que deben vender y los alimentos que están prohibidos, medidas de higiene, etc.

Miércoles 27 de Enero de 2010

Nos reunimos con la finalidad de realizar un listado de alimentos y preparaciones que se deben expender en los bares, se recopiló los comentarios y se elaboró el listado, el mismo que fue entregado al personal del bar.

Lunes 15 de Febrero de 2010

Nos reunimos todo el personal involucrado por segunda ocasión con la finalidad de Elaborar una Guía de Seguimiento y Monitoreo para el bar.

También se fijó fechas para hacer los respectivos seguimientos al personal del bar determinando que estas se las realizaran mensualmente.

Fechas en las que se realizara seguimiento al bar de la institución

15 de Febrero, 12 de Abril, 7 de Mayo, 2 de Junio 2010

Se dio cumplimiento al monitoreo en las fechas establecidas, se observó notables cambios de actitud por el personal del bar, en cuanto a medidas de higiene al preparar los alimentos, utilización de prendas de protección (mandiles, gorra).

Es importante recalcar que se provocó un efecto positivo, las niñas empezaron a adquirir frutas ya que antes era un bajo porcentaje de niñas que lo hacía. Cambios positivos que se reflejaban en la venta de alimentos más saludables y el retiro de alimentos chatarra.

CONCLUSIONES

- El comité institucional trabajando responsablemente y controlando el cumplimiento del Acuerdo Interministerial N° 0001-10.
- Las niñas de la Escuela Amazonas han mejorado su alimentación esto reflejándose en la adquisición de alimentos nutritivos en el bar.
- El listado de alimentos y preparaciones que se deben expender en el bar sirve de apoyo para el personal que administra el bar.
- Personal que administra el bar capacitado en la elaboración de alimentos y preparaciones nutritivas.
- Se cumple al 100% todas las actividades previstas para dar cumplimiento al reglamento de bares escolares.