



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
ESCUELA DE MEDICINA

MAESTRÍA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD
PARA EL DESARROLLO LOCAL.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE
2 – 7 AÑOS, DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS DE LA COMUNA, QUITO.
NOVIEMBRE DEL 2010.

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGISTER EN GERENCIA DE
SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL

AUTOR:

DR. CARLOS GUSTAVO GALLEGOS CAMINO

DIRECTORA:

DRA. MARGARITA CHAVEZ

CENTRO UNIVERSITARIO QUITO

2011

CERTIFICACIÓN

Dra.
Margarita Chávez
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICA:

Que ha supervisado el presente trabajo titulado “PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 2 – 7 AÑOS, DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS DE LA COMUNA, QUITO. NOVIEMBRE DEL 2010” el mismo que está de acuerdo con lo estudiado por la Escuela de Medicina de la UTPL, por consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Quito, Febrero del 2011

.....
Dra. Margarita Chávez

AUTORÍA

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

Quito, Enero del 2011

F:

Dr. Carlos Gustavo Gallegos Camino

CESIÓN DE DERECHO

“Yo, Carlos Gustavo Gallegos Camino declaro 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 (operativo) de la Universidad.

Quito, Enero del 2011

F:

Dr. Carlos Gustavo Gallegos Camino

DEDICATORIA

A cada una de las personas que apoyaron la idea que hoy se materializa en el presente trabajo y que sirvió para mejorar las condiciones de vida de un grupo de personas en la Comuna.

A mi familia y Novia quiénes siempre han creído en mí y han apoyado cada uno de los proyectos emprendidos.

Gustavo Gallegos Camino

AGRADECIMIENTO

Mi eterno y sincero agradecimiento a cada uno de los habitantes de la Comuna, personal docente de la Fundación Nuevos Amigos y personal del Subcentro de Salud Santa Clara de San Millán, quiénes se involucraron y trabajaron para el lograr los objetivos del presente proyecto.

El agradecimiento a la Universidad Técnica Particular de Loja por permitirnos ganar conocimientos, que puedan ser utilizados para beneficio de la humanidad.

Gustavo Gallegos Camino

INDICE

CONTENIDO	Pág
Certificación	i
Autoría	ii
Cesión de Derecho	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice	vi
1. Resumen	1
2. Abstract	3
3. Introducción	5
4. Problematización	9
5. Justificación	18
6. Objetivos	21
7. Marco Teórico	23
7.1 Marco Institucional	24
7.2 Maro Conceptual	35
8. Diseño Metodológico	52
8.1 Análisis de Involucrados	53
8.2 Árbol de Problemas	54
8.3 Árbol de Objetivos	55
8.4 Matriz del Marco Lógico	56
9. Resultados	65
9.1 Resultado 1	66
9.2 Resultado 2	73
9.3 Resultado 3	81
9.4 Resultado 4	98
9.5 Resultado 5	110
9:6 Resultado 6	127
9.7 Resultado 7	133

9.8 Resultado 8	141
10. Conclusiones	152
11. Recomendaciones	156
12. Bibliografía	159
13. Anexos	163
13.1 Anexo 1	164
13.2 Anexo 2	167
13.3 Anexo 3	171
13.4 Anexo 4	173
13.5 Anexo 5	177
13.6 Anexo 6	202
13.7 Anexo 7	207

1. RESUMEN

RESUMEN

Una adecuada alimentación es fundamental para tener un correcto desarrollo y crecimiento, en la Fundación Nuevos Amigos de 97 niños el 28,9% presentó talla baja en sus diferentes grados y el 17,5% peso bajo en sus diferentes grados.

El objetivo es mejorar el estado nutricional de los niños, mediante un Programa de alimentación saludable y actividad física en la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna, Quito.

Para mejorar el estado nutricional, se elaboró un menú de alimentación saludable, equilibrada junto a un programa de ejercicios semanal, acordé a las recomendaciones nacionales e internacionales, previó a la capacitación de los padres de familia e integrantes de la unidad educativa cómo son educadores y personal de cocina. La evolución se valorará con las mediciones de peso y talla en Mayo y Octubre del año 2010.

En las siguientes mediciones de peso y talla, se encontró en la evaluación de Mayo que la talla baja disminuyó del 28,9% al 17,5% y en la tercera medición de Octubre disminuyó al 12%.

Con respecto al peso bajo se realizó la segunda evaluación en Mayo y se encontró que del 17,5% bajó al 15,5% y en la tercera medición de Octubre disminuyó al 12%.

Al finalizar el proyecto, se logró el objetivo principal que era mejorar el estado nutricional de los niños de la Fundación Nuevos Amigos, disminuyendo el porcentaje de peso bajo y talla baja de forma considerable. El trabajo intersectorial, fue de suma importancia para conseguir los objetivos del presente proyecto, existió toda la predisposición y colaboración por parte de los involucrados.

Se firmó una carta de compromiso con la Fundación Nuevos Amigos que permitirá continuar con los programas de alimentación saludable, equilibrada y actividad física en beneficio de los escolares.

2. ABSTRACT

ABSTRACT

An adequate nutrition is critical to proper development and growth, in the New Friends Foundation of 97 children, 28.9% had short stature in different degrees and 17.5% underweight in different degrees. The aim is to improve the nutritional status of children through a program of healthy eating and physical activity at the New Foundation Community Friends Quito.

To improve nutritional status a healthy eating menu was developed, balanced with a weekly exercise program according to the national and international recommendations prior to the training of parents and members of the educational unit like educators and kitchen staff. The development will be assessed with measurements of weight and height in May and October 2010.

When doing the measurements of weight and height, it was found in the evaluation of May that short stature fell from 28.9% to 17.5% and the third measurement in October fell to 12%.

The second evaluation of May was done regarding low weight and it was found that it fell from 17.5% to 15.5% and the third measurement in October fell to 12%.

At the end of the project the main objective could be achieved which was to improve the nutritional status of children in the New Friends Foundation, decreasing the percentage of underweight and short stature considerably. Intersectoral work, was of the utmost importance to reach the objectives of this project, there was all the willingness and cooperation from those involved. A compromise letter was signed with the New Friends Foundation that will allow programs to continue balanced and healthy eating and physical activity for the benefit of schoolchildren.

3. INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

La alimentación variada y equilibrada, junto a una vida activa, son los pilares fundamentales para que los niños y niñas crezcan y se desarrollen de forma adecuada. El crecimiento no adecuado, representado por peso y talla baja para la edad, se presenta cuando no existe un apropiado ambiente y condiciones favorables de alimentación y de vida.

Deficientes condiciones de alimentación y ejercicio, junto a un entorno de vida desfavorable, permiten que la desnutrición a nivel mundial, sea la responsable del 30% de muertes en niños menores de 5 años, se estima que 20.000.000 de niños y niñas en el mundo tienen desnutrición en sus diferentes grados.¹

En Ecuador la desnutrición es la décimo cuarta causa de mortalidad infantil, se estima que 371.000 niños menores de cinco años están con desnutrición, muriendo en el año 2008, 39 niños.²

La Comuna está ubicada al Noroccidente de Quito, en dicha comunidad funciona el S.C.S (Sub Centro de Salud) Santa Clara de San Millán, las estadísticas del Sub Centro de Salud sobre este sector, nos indica que en el año 2009, la desnutrición leve y moderada fue la sexta causa de morbilidad, con 300 atenciones médicas, correspondiendo al 8.7% de todas las atenciones.

Los niños que acuden a esta unidad de salud estudian en las diferentes unidades educativas del sector, donde se ha realizado Salud Escolar y se ha encontrado altos índices de peso bajo y talla baja para la edad.

¹ Vásquez Fidel Ernesto. UNICEF: 200 millones de niños sufren desnutrición en el mundo. 14 de Noviembre del 2009. Disponible en: <http://fidelernestovasquez.wordpress.com/2009/11/14/unicef-200-millones-de-ninos-sufren-desnutricion-en-el-mundo/>

² Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). Censo 2009. Disponible en: www.inec.gov.ec

En las unidades educativas, que brindan alimentación a sus estudiantes, se ofrece una alimentación no equilibrada, con predominio de carbohidratos y de bajo valor nutritivo; sumado a esto, no se promueve la actividad física en los escolares de forma regular, esto debido a que existe desconocimiento por parte de las autoridades educativas y de la comunidad, sobre cómo promover una vida sana en los niños.

El Programa Aliméntate Ecuador, promueve el consumo de frutas y vegetales, en épocas de emergencia entrega canastas con productos que en su mayoría son carbohidratos.³

Estas iniciativas a nivel nacional y local son interesantes, pero les falta decir cómo se hace y hacer lo que promueven con la gente, por esta situación lo que hacemos es realizar capacitaciones con la Escuela y la comunidad, promoviendo un esquema de alimentación saludable, accesible a todo bolsillo más la actividad física; esto sería el cómo se hace.

El hacer, lo logramos elaborando un menú de alimentación equilibrado, saludable para cada día junto a un programa de ejercicios. Lo que buscamos, en primera instancia es mejorar el estado nutricional de los niños mediante el presente programa, pero sobre eso buscamos cambiar costumbres de vida poco saludables, que se han mantenido de generación en generación.

La intención del presente proyecto, es que estos programas sean acogidos por el Gobierno Nacional para ser aplicados en las unidades educativas, que reciben el programa de alimentación estudiantil.

La Fundación Nuevos Amigos de la Comuna, es una Escuela donde asisten niños y niñas de escasos recursos económicos, la unidad educativa recibe donaciones del exterior y tienen un presupuesto semanal, para la alimentación de los niños.

³ Programa Aliméntate Ecuador. Ministerio de Inclusión Económica y Social. Gobierno Nacional de la República del Ecuador. 2011.

El presente programa de alimentación y ejercicios es adaptado a este presupuesto, por lo que la situación económica no es un limitante, para continuar con esta iniciativa a futuro.

La Socialización e Institucionalización a los diferentes actores sociales de la comunidad, permite conseguir que se involucren con el presente proyecto, alcanzando con el trabajo en equipo y el esfuerzo mancomunado todos los objetivos planteados.

4. PROBLEMATIZACIÓN

PROBLEMATIZACIÓN

La globalización que vive el mundo actual, ha afectado de forma considerable los estilos de vida de las personas, formas de vida sedentarias y alimentación poco saludable, se encuentran con mucha frecuencia en la mayoría de hogares. Estos estilos de vida poco saludables mantenidos durante mucho tiempo, inciden directamente en un estado nutricional no adecuado, por un lado los diferentes grados de desnutrición, que afectan el correcto desarrollo y crecimiento de las personas, por otro lado el sobrepeso y grados diversos de obesidad, que son factores de riesgo para desarrollo de enfermedades crónicas..

En el Ecuador la desnutrición, es la décimo cuarta causa de mortalidad infantil, murieron 39 niños a causa de la desnutrición en el año 2008. Se estima que 371.000 niños menores de cinco años en el Ecuador, están con desnutrición crónica y de ese total, unos 90 mil la tienen grave. Los niños indígenas, siendo únicamente el 10% de la población, constituyen el 20% de los niños con desnutrición crónica y el 28% de los niños, con desnutrición crónica grave. Los niños mestizos, representan respectivamente el 72% y el 5% del total. El 60% de los niños con desnutrición crónica y el 71 % de los niños con desnutrición crónica grave, habitan en las áreas rurales. ⁴

En el S.C.S de la Comuna en el año 2009, la desnutrición leve y moderada fue la sexta causa de morbilidad, con 300 atenciones médicas por esta causa, correspondiendo al 8.7% de todas las atenciones.

Es importante tomar en cuenta las costumbres de nuestros pueblos, poco activos, con dietas ricas en carbohidratos y frituras, que las pasamos de generación en generación y que son responsables directos de este escenario.

⁴ Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). Censo 2009. Disponible en: www.inec.gov.ec.

Si tomamos en consideración la economía de nuestra gente, nos daremos cuenta de que nuestro pueblo, gasta los recursos en cosas innecesarias y de poco valor nutritivo para nuestros niños. Estos recursos pueden ser invertidos de manera adecuada, para comprar comida con alto valor nutritivo y de bajo costo, para nuestros bolsillos.

La alimentación deficiente y sedentarismo no permite un adecuado estado nutricional de nuestros niños, lo que se representa en talla y peso bajo. Una mala alimentación, se presenta con mucha frecuencia, en los centros que brindan alimentación a sus estudiantes, esto puede ser debido a desconocimiento o a la falta de alternativas, para ofrecer una dieta saludable y equilibrada.

El Gobierno Nacional, ha aumentado la cobertura del desayuno escolar y es frecuente observar, en la mayoría de guarderías y escuelas la entrega de desayunos a sus niños. En la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna, los niños consumen desayuno, refrigerio y almuerzo que son dos de las tres comidas principales del día, es una alimentación predominantemente de carbohidratos y de bajo valor nutritivo, sumado a esto una actividad física no adecuada; permiten que aumenten o se mantengan los índices de peso y talla bajas para la edad.

La Comuna es una comunidad de 7652 personas, donde la mayoría de la población trabaja en actividades poco remuneradas, los hombres en su mayoría trabajan en la albañilería y las mujeres como empleadas domésticas, junto a esto el nivel de instrucción es del 40% para la primaria incompleta y 40% para la primaria completa. El nivel de ingresos económicos es de alrededor de 250 dólares mensuales. Existe un alto porcentaje de desempleo.

Es muy importante saber cuáles son las necesidades sentidas de la población, por lo que se necesita elaborar la línea de base, para esto se convoca a los principales representantes de los diferentes sectores de la Comuna, para poder tener una idea clara de la situación del sector.

Para la elaboración de la línea de base se utiliza el modelo de la Planificación Estratégica, para trabajo con grupos focales.⁵

La reunión se realiza el día lunes 4 de enero del 2010, en la Iglesia de la Fundación Nuevos Amigos con los siguientes representantes:

- Dra. María de los Angeles Urbina Directora del Sub Centro de Salud Santa Clara de San Millán.
- Dr. Luis Ortiz, Dr. Gonzalo Ríos, Lic. Roció Chicaiza y otros miembros del personal de salud del S.C.S Santa Clara de San Millán.
- Jaime Mejía Presidente del Cabildo.
- Segundo Pazmiño representando del Comité de Salud de la Comuna.
- Miguel Yopez, representando al COE (Comité de Emergencia).
- Sargento José Medina representando a la Policía Nacional.
- Lic. Roció Espinosa Directora de la Fundación Nuevos Amigos
- Padres de familia.
- Dr. Carlos Gustavo Gallegos Camino Maestrante

Se realiza la reunión con las personas anteriormente mencionadas, explicando la situación actual de la comunidad.

Una vez concluida la introducción, se explica cómo funciona el mal estado nutricional, para el desarrollo de enfermedades y la forma de reaccionar del cuerpo a esta situación, se explicó de una forma clara y didáctica.

Se puso mucha importancia al tema de los niños, es el grupo etéreo más vulnerable y dependen de nuestras mejores acciones y decisiones, para un correcto crecimiento y desarrollo.

⁵ Burgwal Gerrit. Cuéllar Juan Carlos (1999), Planificación Estratégica y Operativa. Aplicada a gobiernos locales. Ediciones Abya Yala, Quito – Ecuador.

En este punto, tratamos de buscar factores de riesgo para la situación actual de la comunidad. Mediante una lluvia de ideas, los participantes concluyeron que las malas costumbres en el campo de la alimentación, la falta de ejercicio, sea esto por falta de información o desinterés, junto a la mala utilización de los recursos económicos en cosas vanas y vicios, tiene una directa influencia en el mal estado nutricional de los niños, que predispone al desarrollo de enfermedades.

Se concluye también que la mayoría de los infantes, están en unidades educativas, donde reciben alimentación y lo prioritario de ofrecer una adecuada alimentación, con promoción de estilos de vida saludables.

Una vez establecidos los criterios y escuchado los diferentes puntos de vista, se procedió a realizar el análisis de los problemas.

ANÁLISIS DE PROBLEMAS

Se concluye que estos son los principales causales, para la situación actual:

- Malas costumbres de alimentación.
- Falta de ejercicios e inclinación a llevar una vida sedentaria.
- Falta de información en la comunidad.

MATRIZ DE PRIORIZACIÓN DE PROBLEMAS

#	PROBLEMA	IMPORTANCIA	FRECUENCIA	FACTIBLE	CALIFICACIÓN	ORDEN
1	Deficiente alimentación	3	3	3	9	1
2	Falta de ejercicios	3	2	3	8	2
3	Falta de información	3	2	1	6	3

Orden de priorización, acorde al valor obtenido:

1. Deficiente alimentación
2. Falta de ejercicios
3. Falta de información

ANÁLISIS DE CADA PROBLEMA

Para el análisis de los problemas, se utilizó la MATRIZ DE POR QUÉ POR QUÉ.

PROBLEMA		ANÁLISIS CAUSAL	
	POR QUÉ?	POR QUÉ?	POR QUÉ?
Deficiente alimentación	Malas costumbres y desinterés de la comunidad	No existe un programa de alimentación saludable	Falta un comité que se interese por una vida saludable
Falta de ejercicios	Desinformación por estilos de vida sanos por los padres de familia, educadores y personal de cocina.	Falta motivación.	No existe un programa de ejercicios.
Falta de información	Falta conocimiento sobre estado de salud de la comunidad y de cómo llevar una vida sana.	No se sabe utilizar los recursos de forma adecuada.	No existe evaluación médica nutricional periódica, para conocer la evolución de los niños.

Tenemos cómo parte del problema, de la mala alimentación y falta de ejercicio de los niños a:

- Malas costumbres de la comunidad, junto a desinterés por estilos de vida saludables.
- La desinformación por parte de la comunidad, educadores y personal de cocina.
- La falta de evaluación médica subsecuente para vigilar la evolución nutricional de los niños.

- La falta de un menú de alimentación equilibrado y programa de ejercicios para los niños.
- Uso de recursos económicos de forma inadecuada.
- Falta de un Comité que promueva el buen vivir.

Todos estos problemas encontrados, están perfectamente interrelacionados y giran todos sobre un eje central, que es la falta de información sobre cómo llevar una vida sana de una forma práctica, factible y duradera.

Por esto es importante ofrecer alternativas viables, de información y estilos de vida saludables, que permitan un correcto crecimiento y desarrollo de los niños, estas deben ser parte de sus costumbres ya que serán luego, pasadas de generación en generación y permitirán tener una población sana, con disminución de factores de riesgo.

Nuestro deber como Gerentes de salud, es ofrecer y viabilizar estas alternativas, que permitan opciones de vida saludables a la comunidad donde nos desempeñemos y realicemos nuestro trabajo.

La experiencia mundial, es amplia y es mucha la literatura que resalta la importancia de los programas de prevención y promoción en salud. Los gobiernos han entendido que invertir los recursos en programas de prevención en salud, es más económico y genera mejores resultados que gastar los recursos, en tratamientos de enfermedades crónicas prevenibles. México es uno de los países que mayor cantidad de proyectos, está ejecutando para promover estilos de vida saludables en diferentes centros de educación escolar, se promueven dietas saludables y actividad física que están generando y promoviendo una vida sana.⁶

⁶ Shamah Levy Teresa. Diseño e implementación de una estrategia educativa sobre alimentación adecuada y actividad física en escolares del estado de México. CINYS. Período 05/2008 a 06/2010.

El trabajo intersectorial que vamos a realizar, tiene como prioridad mejorar las condiciones de vida de la población, que permitan estilos de vida saludables y disminución de factores de riesgo, para el desarrollo de enfermedades crónicas. Ofrecer salud a la población.

La presente intervención, se realizará en la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna, que cuenta con 97 estudiantes en sus aulas. El tiempo de duración, va desde Enero a Octubre del 2010.

Para la ejecución del presente trabajo, se recabará la información necesaria y pertinente, que permita educar a la comunidad y elaborar un programa de alimentación equilibrado, saludable, con actividad física que sea aplicable y que nos permita alcanzar nuestro objetivo, un estado nutricional adecuado de nuestros niños y estilos de vida saludables en la comunidad.

5. JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN

A nivel mundial está entendido, que lo fundamental para llevar una vida saludable, es alimentarse bien y hacer ejercicios, como personal y futuros Gerentes de salud, es nuestro deber promocionar y ofrecer alternativas que permitan llevar una vida sana. A futuro esto se traducirá en una población activa y bien alimentada, con disminución de factores de riesgo para desarrollo de enfermedades crónicas.⁷

Fortalecer actividades de prevención y promoción en salud, es la clave a nivel de atención primaria, ya que tenemos acceso a la mayoría de la población y podemos informar para cambiar costumbres, tan arraigadas que han hecho y están haciendo mucho daño.

Cuando analizamos el proceso salud – enfermedad, entendemos que el problema principal estriba en las costumbres de la gente, alimentaciones poco saludables y vida sedentaria, es por esta razón que hay que revolucionar la salud, al generar y promover un estilo de alimentación saludable y ejercicio.

Está entendido, que todos los cambios en costumbres que intentemos realizar, los observaremos si trabajamos con mucho interés en los niños pequeños, dándoles alternativas sanas de vida, que se interiorizarán y al ser adultos será natural vivir de forma saludable, luego esto será pasado de generación en generación. Ese es el gran interés.

⁷ 57 asamblea mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. , 22 de Mayo del 2004.

El estado nutricional de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna, es de suma importancia, las intervenciones que vamos a realizar buscan mejorar esta condición, ya que esto permitirá un correcto crecimiento y desarrollo, lo que a su vez permitirá, que ellos aprehendan y entiendan de mejor manera, lo enseñado en las aulas de clases.

Tiene igual importancia concientizar a todas las personas de la comunidad, en las alternativas de vida saludable que existen, adaptables a sus condiciones y de fácil implementación; sin olvidar que ellos son parte fundamental para el éxito del presente proyecto.

6. OBJETIVOS

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Mejorar el estado nutricional de los niños mediante un Programa de alimentación saludable y actividad física, en la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna Quito.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar la Socialización e Institucionalización del presente proyecto, con los actores sociales de la Comuna.
- Evaluar médicamente y nutricionalmente a los niños de la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna, con una evaluación inicial y dos subsecuentes de peso y talla para valorar la evolución nutricional de los escolares.
- Capacitar continuamente y realizar promoción de salud, a los padres de familia y comunidad, en estilos de vida sanos, que permitan mejorar las costumbres de alimentación y ejercicio.
- Estructurar un menú de alimentación equilibrado para la semana y programa de ejercicios en la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna.
- Capacitar continuamente al personal de cocina y de la Escuela, en los nuevos programas de alimentación y ejercicio que se implementarán en la unidad.
- Formar un comité de personas, encargados de continuar y mantener este proceso.

7. MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO

7.1 MARCO INSTITUCIONAL

La Comuna está ubicado al Nor-occidente de la ciudad de Quito, sobre la avenida Occidental, pertenece a la Asociación de barrios de Colinas del Pichincha.

La comunidad fue reconocida jurídicamente en el año de 1911.

El Barrio la Comuna de la Parroquia Santa Prisca, es un lugar periférico de Quito, cuyas familias son de escasos recursos económicos, por lo que requieren de la atención de una guardería y escuela popular que acoja a niños, niñas de dos a siete años de edad.

La Fundación Nuevos Amigos se dispone a prestar este servicio después de haber realizado un sondeo en el barrio, del cual se desprende que el 59.3% de los padres de familia son desempleados.⁸

Sus límites son:

Norte: limita con la quebrada Rosas Pamba sector las Casas.

Sur: se encuentra circundado por la quebrada Los Tejados junto al teleférico.

Este: limita con la Avenida Mariscal Antonio José de Sucre (Av. Occidental) y

Al Oeste: con las laderas del Pichincha; lo conforman cuatro sectores definidos como Comuna alta, Comuna baja, Rosas pamba alto, Rosas pamba bajo.

⁸ Información disponible en actas y libros de la Fundación Nuevos Amigos.

DINÁMICA POBLACIONAL

GRUPOS ETARIOS	NÚMERO	PORCENTAJE
Población menor de 1 año	139	1.8%
De 1 – 4 años	555	7.2%
De 5 – 9 años	695	9%
De 10 a 14 años	682	8.9%
De 15 a 19	748	9.7%
de 20 y más años	4833	63.1%
TOTAL	7652	100%

Fuente: Por encuestas.

ANÁLISIS. En la Comuna existe una población de 7652 habitantes. De ellos son menores de un año 139 que corresponde al 1.8% de la población. El grupo de 1 a 4 años la cifra es de 555 que le atañe al 7.2%; de 5 a 9 años es 695 que le concierne el 9%; de 10 a 14 años son 682 que le compete al 8.9%; de 15 a 19 años de edad es de 748 habitantes que equivale al 9.7% y de 20 años y más es de 4833 que pertenece al 63.1%.

ORGANIZACIÓN. Dispone de una organización llamada cabildo, sus directivos son elegidos cada año por voto popular, las reuniones de los directivos las realizan una vez por semana y las asambleas cada dos o tres meses según sea necesario en su propia sede la misma que es utilizada para eventos sociales, culturales y fúnebres . En la actualidad está dirigida por el señor Jaime Mejía

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

Los habitantes de esta área son:

LUGAR DE ORIGEN	PORCENTAJE
Sector la Comuna	30%
Provenientes de la costa	30%
Provenientes de la Sierra	35%
Provenientes de Colombia	5%

Fuente: Por encuestas.

ACTIVIDADES A QUE SE DEDICAN LOS MORADORES DEL SECTOR

HOMBRES

ACTIVIDAD	PORCENTAJE
Albañilería	40%
Carpintería	10%
Cerrajería	10%
Mecánica	10%
Empleados privados	10%
Vendedores ambulantes	5%
Alcoholismo y drogadicción	5%

Fuente: Por encuesta.

MUJERES.

ACTIVIDAD	PORCENTAJE
Empleadas domésticas	60%
Costureras empleadas	15%
Recicladoras de cartón	15%
Amas de casa	10%

Fuente: Por encuesta.

NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LA POBLACIÓN

NIVEL DE INSTRUCCIÓN	PORCENTAJE
Primaria incompleta	40%
Primaria completa	40%
Ciclo básico	10%
Bachilleres	8%
Estudios Superiores	2%

Fuente: Por encuesta.

VISIÓN Y MISIÓN INSTITUCIONAL

MISIÓN.

La Fundación Nuevos Amigos tienen como propósito la ayuda social y espiritual a los niños y niñas del Sector de la Comuna Santa Clara de San Millán, brindando una educación eficiente y de calidad que favorezca el desarrollo de sus capacidades individuales teniendo como base los valores, para que estos permitan liderar cambios positivos para su beneficio.

VISIÓN.

Aspiramos que nuestra Institución cuente con el apoyo total de la Comunidad educativa, para formar niños con amor al trabajo capaces de enfrentar los cambios constantes de la sociedad y sensibles con las circunstancias y necesidades de sus semejantes apoyándonos en técnicas y métodos acordes con los avances de la educación y tecnología ecuatoriana para alcanzar una educación de excelencia.⁹

ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA

La Fundación Nuevos Amigos acoge a la Guardería Nuevos Amigos, y a la Escuela Rey Sabio Salomón, y funcione con donaciones del exterior. Cada uno de los niños, tiene un padrino extranjero que realiza donaciones para su educación. Son niños de escasos recursos, que de otra manera tendrían difícil su educación y alimentación diaria.¹⁰

⁹ Información disponible en actas y libros de la Fundación Nuevos Amigos.

¹⁰ Información disponible en el Organigrama de la Fundación Nuevos Amigos.

Nombres y apellidos	Título/ Instrucción	Función	Tiempo de servicio	Horario de trabajo	Sueldo
Lcda. Rocío Espinoza	Licenciada en ciencia de la educación	Directora y maestra de pre kínder	1 año	De 8:00 a 16:30	\$350
Lcda. Gisella Carvajal	Licenciada en ciencia de la educación	Maestra de maternal	11 meses	De 8:00 a 16:30	\$250
Srta. Rosa Viñan	Estudiante de Parvularia	Auxiliar de Maternal	1 año	De 8:00 a 16:30	\$200
Sra. Raquel Roman	Auxiliar Pedagógica	Auxiliar	1 año	De 8:00 a 16:30	\$100
Lcda. Margarita Guerron	Licenciada en ciencias de la educación	Maestra de 3 años	4 meses	De 8:00 a 16:30	\$200
Sra. Johanna Roman	Estudiante de parvularia	Auxiliar de nursery	1 año	De 8:00 a 16:30	\$200
Sra. Nancy Carrera	Estudiante de parvularia	Auxiliar de pre kínder	1 año	De 8:00 a 16:30	\$200
Dra. Patricia Albuja	Psicóloga	Psicóloga	1 año 8	De 14:00 a	\$5 por

			meses	17:00	hora de atención
Sra. María Vazquez	Bachiller	Limpieza	3 meses	De 16:00 a 18:00	\$60

Existen 3 personas, que se encargan del área de cocina: El chef José Mejía, sus ayudantes Salvadora Chizaguano y Guadalupe Tumipamba.

SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCIÓN

Los servicios que presta la Fundación Nuevos Amigos, a nivel de Guardería y Escuela son los siguientes:

EDUCACIÓN

Ficha estudiantil	Una vez al año	Psicólogo/ga educativo Directora Administradora
Plan anual de cada área y asignaturas	Semanal	Tutores Psicólogo/ga Directora
Plan de Lección o Clase	Semanal	Tutores Psicólogo/ga Directora
Evaluación cualitativa	Semanal	Tutores Psicólogo/ga Directora
Plan anual de Inglés	Una vez al año	Profesor/ra Directora
Plan de Lección o Clase de Inglés	Semanal	Profesor/ra Directora
Evaluación cualitativa de ingles	Semanal	Profesor/a Directora

ALIMENTACIÓN

Plan nutricional

Mensual

Psicólogo/ga educativo
Directora
Administradora
Cocineras

SALUD**Procedimiento****Frecuencia****Manejo de la información**

Abrir ficha médica

Una vez al año

Pediatra
Psicólogo/ga educativo

Directora

Administradora

Abrir ficha odontológica

Una vez al año

Odontólogo/ga
Psicólogo/ga educativo
Directora
Administradora

Abrir ficha de salud visual

Una vez al año

Oftalmólogo/ga
Optometrista
Psicólogo/ga educativo
Directora
Administradora

Abrir ficha de Psicología
Clínica

Una vez al año

Psicólogo/ga clínico
Psicólogo/ga educativo
Directora

Abrir ficha estudiantil

Una vez al año

Psicólogo/ga educativo
Directora

Chequeos de todos los
servicios de salud

Dos veces al año

Profesionales respectivos
cada área
Directora
Administradora

En las tardes de los días Lunes, Miércoles y Viernes, funciona el Comedor San Pablo, donde se ofrece el almuerzo a 200 escolares y adolescentes de escasos recursos. Los gastos son cubiertos por la Fundación Nuevos Amigos.

DATOS DE COBERTURA

MODALIDAD	NÚMERO DE NIÑOS	HORARIO
MATERNAL 2 – 3 AÑOS	11	8 – 13:30
NURSERY 3 – 4 AÑOS	13	8 – 13:30
PRE KINDER 4 – 5 AÑOS	14	8 – 13:30
PRIMERO DE BASICA	19	8 – 13:30
SEGUNDO DE BASICA	20	8 – 13:30
TERCERO DE BASICA	20	8 – 13:30
TOTAL	97	

Fuente: Datos de la Fundación

CARACTERÍSTICAS GEOFÍSICAS DE LA INSTITUCIÓN

La unidad educativa cuenta con: 6 aulas para educación, de cada uno de los niveles con los que cuenta la Escuela, 1 oficina de Administración, 1 Área de estimulación Psicológica, 1 comedor y cocina, 1 Iglesia que también funciona como auditorio.

Además cuenta con 2 patios, para el esparcimiento de los niños.¹¹

¹¹ Información disponible en actas y libros de la Fundación Nuevos Amigos.

POLÍTICAS DE LA INSTITUCIÓN

- Brindar salud integral permanente preventiva o curativa a nuestros pequeños y pequeñas.
- Cuidar la salud de los niños.
- Estimulación de los niños en su desarrollo, con el personal de escuela y con el apoyo del servicio psicológico.
- Lograr el desarrollo de destrezas específicas de su edad a cargo de tutoras capacitadas.
- Preparar a los niños integralmente para la continuación de la educación básica.
- Dar a los niños una alimentación nutritiva balanceada y agradable tres veces al día.
- Recibir conocimientos de inglés dictado por un profesional extranjero.

VALORES

- Honestidad en todos sus actos.
- Responsabilidad en las actividades encomendadas.
- Respeto a la libertad de expresión
- Satisfacción de las necesidades de los niños.
- Trabajo en equipo.
- Trabajo de calidad.
- Calidez en el trato a los niños.
- Ética profesional.
- Comunicación efectiva.
- Respeto al medio ambiente.

7.2 MARCO CONCEPTUAL

Es vital tener una adecuada nutrición y una dieta sana, las costumbres alimenticias y la actividad física pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades. La nutrición es considerada uno de los principales componentes, para alcanzar el estado de salud óptima y garantizar una buena calidad de vida.¹²

La evidencia internacional es amplia, son muchos los países que promueven programas escolares, con alimentación equilibrada y ejercicios, ya que han entendido que son la clave para llevar una vida sana, con disminución de factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades. México es uno de los principales países, que ha implementado proyectos en escuelas para fortalecimiento de estilos de vida saludables que se han iniciado en el año 2009 y 2010, aún no se ha publicado sus resultados, pero se evidencia el interés por cambiar costumbres poco sanas y generalizadas a nivel internacional.¹³

La idea de trabajar con niños, es promover estilos de vida saludables, que se conviertan en sus costumbres futuras, entendiendo que las unidades educativas, son pilar fundamental en la educación de los niños.

Al cambiar estas costumbres, se espera que sean pasadas de generación en generación, cambiando la idea tradicional de la medicina de ser simplemente curativa a preventiva de enfermedades llamadas crónicas, como Diabetes e Hipertensión Arterial. La Atención Primaria en Salud, es clave principal en el proceso de Salud – Enfermedad, ya que tiene el poder de trabajar con la promoción y prevención en salud, especialidades como la Medicina Familiar, tienen cómo puntales principales la promoción de estilos de vida saludables y el prevenir, que se desarrollen enfermedades o diagnosticarlas a tiempo cuando ya están presentes.

¹² Gidding Samuel S., MD, Dennison Barbara A., MD, Recomendaciones Nutricionales para niños y adolescentes: Guía para el profesional. American Heart Association. Pediatrics 2006; 117: 544-559.

¹³ Rivera Dommarco Juan Angel, Promoción de patrones de alimentación saludable y actividad física en el sistema de educación media superior para la prevención de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en jóvenes mexicanos, CINYS, período 08/2008 a 08/2011.

Es más rentable destinar recursos hacia actividades de prevención y promoción en salud, que destinarlos al tratamiento de una persona con complicaciones por Diabetes o Hipertensión Arterial.

La propuesta es tener una población activa, adecuadamente alimentada, que desarrolle al máximo sus capacidades físicas e intelectuales. Se presenta las recomendaciones nacionales e internacionales que pueden ser aplicables al medio, para implementar una alimentación saludable, equilibrada y ejercicios que se puedan realizar en estas edades.¹⁴

Es importante mencionar que el esquema de alimentación propuesto, no se basa en porciones por kilocalorías, ya que han demostrado tener poco impacto, y ser poco seguidas por la comunidad. De igual forma se ilustra, cuáles son las necesidades de kilocalorías de los niños, por edad y sexo, para ser considerados en la elaboración de los programas.

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.

¹⁴ Ballesteros Arribas Juan Manuel, Dal-Re Saavedra Marián. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Rev. Esp. Salud Publica v.81 n.5 Madrid sep.-oct. 2007.

- Condiciones favorables para un adecuado crecimiento y desarrollo.¹⁵

La siguiente tabla muestra los requerimientos diarios de kilocalorías y el aporte de cada uno de los grupos de alimentos.

	1 año	2-3 años	4-8 años	9-13 años	14-18 años
Kilocalorías^A	900	1.000			
Femenino			1.200	1.600	1.800
Masculino			1.400	1.800	2.200
Grasa, % total de las calorías	30-40	30-35	25-35	25-35	25-35
Leche diaria, taza^B	2 ^C	2	2	3	3
Carne magra/legumbres (g)	45	57		143	
Femenino			86		143
Masculino			114		171
Frutas, tazas^D	1	1	1,5	1,5	
Femenino					1,5
Masculino					2
Verduras, tazas^D	3/4	1			
Femenino			1	2	2,5
Masculino			1,5	2,5	3
Cereales, gramos	57	86			
Femenino			114	143	171
Masculino			143	171	200

Tomado de: Manual Pediátrico de Nutrición en Pediatría

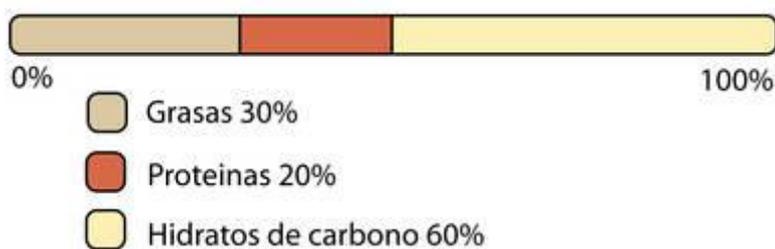
La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año.

¹⁵ Rojas Juanita, Uauy Ricardo. Evolución de las Normas de alimentación y nutrición del programa alimentario y cambios en el estado nutricional de preescolares beneficiarios de la Junji en las últimas 3 décadas. Rev Chil Nutr Vol. 33, N°1, Abril 2006.

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer sólo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto.

Es fundamental formar buenas costumbres de alimentación y ejercicio, que permitirán que los niños lleven una vida sana, que no caigan en excesos o alimentaciones deficientes, que no permitan un adecuado desarrollo.¹⁶

En esta etapa de la vida, los niños deben consumir los alimentos distribuidos de la siguiente manera:



Tomado de Salud de Altura

¹⁶ Ballesteros Arribas Juan Manuel, Dal-Re Saavedra Marián. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Rev. Esp. Salud Publica v.81 n.5 Madrid sep.-oct. 2007.

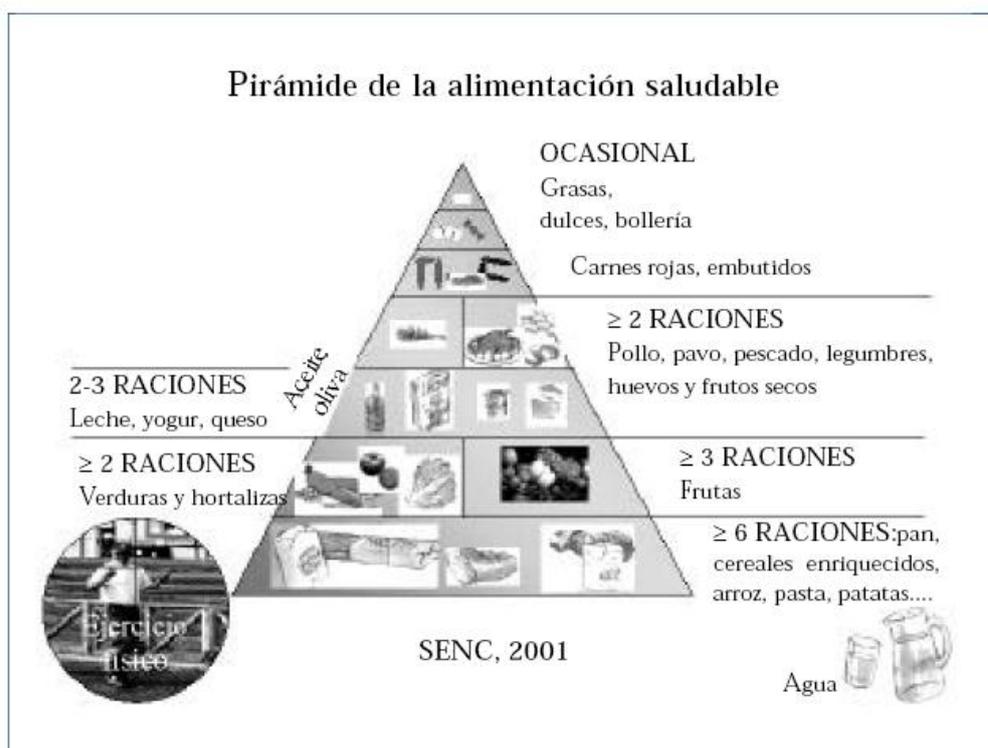
La alimentación debe repartirse en 5 comidas diarias: 3 comidas principales y 2 refrigerios.¹⁷

Distribución dietética	%
Desayuno	25%
Almuerzo	30%
Merienda	15%
Cena	30%

Tomado de Salud de Altura

Los alimentos que se recomiendan, acorde al grupo que pertenecen y frecuencia de consumo, se representan en la siguiente pirámide de los alimentos:

¹⁷ Comité de Nutrición de la AEP, Coordinadora Lucrecia Suárez Cortina. Junta Directiva de la Sociedad de Pediatría de Madrid y La Castilla – Presidenta Teresa Muñoz Calvo. Manual Práctico de Nutrición en Pediatría, 2007 Ergon, Madrid.



Tomado de Alimentación del Escolar y Preescolar

Se observa la distribución de los alimentos, acorde a los diferentes grupos y recomendación de consumo diario. En la base con mayor frecuencia de consumo se encuentran los carbohidratos, seguidos por las verduras, hortalizas y proteínas de origen animal.¹⁸

Las 5 comidas diarias recomendadas, se elaboran manteniendo la distribución de los alimentos. Las comidas principales son variadas y equilibradas, manteniendo un representante de cada grupo de alimentos recomendados en las edades de interés.

¹⁸ Peña Quintana Luis. Alimentación del Escolar y Preescolar. Protocolos, diagnósticos y terapéuticos en Pediatría. 2004.

DESAYUNO

Un desayuno adecuado en esta edad, debe incluir los siguientes alimentos:

- Productos lácteos (vaso de leche, yogurt o ración de queso)
- Cereales, galletas o tostadas.
- Frutas, (en pieza entera o en jugo)

Es necesario variar el tipo de desayuno para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo, y aprenda a comer de todo un poco.

ALMUERZO

Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único, se debe incluir alimentos de todos los grupos:

- cereales y tubérculos (pan, pasta, arroz ó papas)
- verduras y vegetales.
- Alimentos proteicos (carne, pescado, pollo, huevo)
- Frutas
- lácteos¹⁹

¹⁹ Salud de altura, proyecto de la Cooperación Técnica Belga. Fortalecimiento de los servicios de salud del DMQ. Alimentación de Preescolares de 2 – 5 años. 2009. Disponible en: www.saluddealtura.com

CENA

Los grupos de alimentos que se pueden preparar para la cena son los que se han citado para el almuerzo, aunque conviene variarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente.

Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogurt.

Entre las 3 comidas principales se dará 2 refrigerios al niño: uno por la mañana y el otro por la tarde.

Es importante proporcionar alimentos de calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos.

Se puede mezclar leche con frutas o cereales para preparar coladas o refrescos pero sin añadir azúcar.

Luego de cada comida, incluso el vaso de leche o yogurt antes de dormir, el niño debe lavarse los dientes.²⁰

²⁰ Salud de altura, proyecto de la Cooperación Técnica Belga. Fortalecimiento de los servicios de salud del DMQ. Alimentación de Preescolares de 2 – 5 años. 2009. Disponible en: www.saluddealtura.com

ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN ENERGÍA, PROTEÍNAS Y VITAMINAS

Alimentos que proporcionan proteínas:

- de origen animal: leche, carne, huevos, pescados
- de origen vegetal: quinua, chochos, frejól, garbanzo



Alimentos que proporcionan energía:

- cereales, tubérculos, plátano verde
- grasas de preferencia de origen vegetal en poca cantidad
- azúcares como la panela

Alimentos que proporcionan vitaminas y minerales como hortalizas y frutas



Tomado de Salud de Altura

Al día el niño, debe recibir las siguientes porciones, que permitirán mantener una dieta saludable y equilibrada.²¹

²¹Salud de altura, proyecto de la Cooperación Técnica Belga. Fortalecimiento de los servicios de salud del DMQ. Alimentación en la edad escolar. 2009. Disponible en: www.saluddealtura.com

PORCIONES QUE SE DEBEN CONSUMIR, ACORDE AL GRUPO DE ALIMENTOS

Porción	Grupo	Ejemplo
4 a 6	Hidratos de carbono	En esta edad, el niño debe consumir diariamente 6 porciones de estos alimentos. Ejemplos de porciones: ½ taza de cereales (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, arroz o fideo cocido), ó 1 papa cocida, ó una rodaja de pan ó ½ pan común, ó ½ taza de puré de papa, ó 4 galletas
2	Legumbres	½ taza de menestra de lenteja ó fréjol
2	Verduras y tubérculos	1 /2 taza de zapallo cocido + 1 tomate mediano + ¼ taza de zanahoria cocida, ó ½ taza de acelga + ½ taza de col cocido + ¼ taza de zanahoria cocida
2	Frutas	1 taza de papaya picada + 1 naranja, ó 1 plátano pequeño + 1 mandarina, ó 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja, ó 2 ciruelas (sin pepa) + 1 manzana
3	Lácteos	3 tazas de leche ó 2 tazas de leche + 1 yogur, ó 1 taza de leche + 1 yogur + 1 rebanada de queso. Hasta los dos años de edad mantener la lactancia materna
1	Carne y huevo	1 trozo de carne suave, ó 1 presa pequeña de pollo, ó 1 pedazo pequeño de pescado, ó 2 cucharadas de atún ó 1 huevo bien cocido
1/2	Aceite	2 cucharaditas de aceite vegetales crudos (oliva, soya, girasol, maíz) aportan los ácidos grasos esenciales necesarios para el crecimiento
5 cucharaditas	Azúcar	Incluidos en los alimentos (Ej: frutas)

Tomado de Salud de Altura

Es importante mencionar que el huevo, es uno de los alimentos con alto valor nutricional, y se recomienda en esta edad, comer 2 huevos por semana.²²

²² Salud de altura, proyecto de la Cooperación Técnica Belga. Fortalecimiento de los servicios de salud del DMQ. Alimentación de Preescolares de 2 – 5 años. 2009. Disponible en: www.saluddealtura.com

La distribución de alimentos que se recomienda, en 2 de las comidas principales, almuerzo y cena, debe mantener la siguiente distribución.



ESQUEMA DE SALUD DE ALTURA

Se mantiene la distribución, del 25% del plato carbohidratos, el otro 25% productos de origen animal proteínas, y el otro 50% verduras, vegetales y granos tiernos.

Esto va acompañado de frutas, que puede ser en pieza o jugo.^{23 24}

²³ Salud de altura, proyecto de la Cooperación Técnica Belga. Fortalecimiento de los servicios de salud del DMQ. Alimentación de Preescolares. 2009. Disponible en: www.saluddealtura.com

²⁴ Shamah Levy Teresa. Diseño e implementación de una estrategia educativa sobre alimentación adecuada y actividad física en escolares del estado de México. CINYS. Período 05/2008 a 06/2010.

LÍQUIDOS

Necesitamos que los niños tomen aproximadamente un litro y medio para cubrir sus necesidades y procesar los alimentos. Esta cantidad puede administrarse como jugos naturales, leche o leche con frutas.

SE DEBE EVITAR



Tomado de: Salud de Altura

- Dulces, en exceso
- Bebidas gaseosas, gelatina, jugos procesados y alimentos muy azucarados
- Alimentos grasosos, frituras y comida chatarra
- Café, té
- Exceso de sal
- Mayonesa, salsa de tomate procesada
- Condimentos fuertes
- Tener mucho cuidado con las pepas de las frutas y con alimentos “pequeños”, como arvejas y frutos secos por el riesgo de asfixia.

- No dé a su niño o a cualquier miembro de su familia alimentos comprados en la calle de dudosa procedencia.
- Evite el exceso de hidratos de carbono y grasa, porque el niño obeso de hoy es el adulto obeso y enfermo de mañana.²⁵

ACTIVIDAD FÍSICA

Promover el hábito de la actividad física desde la infancia tiene un efecto positivo sobre la población, ya que se convierte en una costumbre y trasciende en la edad adulta, esta situación a sido demostrada por la OMS.

El no tener niños y niñas sedentarios, tiene efectos beneficiosos sobre la capacidad física, bienestar y ausencia de enfermedades, además de un adecuado desarrollo y crecimiento, se mantiene un estilo de vida que será pasado de generación en generación.

Está demostrado que las personas que fueron muy activos en la infancia, mantienen en su mayoría esta condición en la edad adulta.²⁶

Los padres desempeñan un rol fundamental en el hábito del ejercicio, es muy importante que ellos colaboren estrechamente, en el desarrollo de este hábito saludable, por medio de su propio ejemplo, es decir se recomiendan actividades físicas en familia como ir de caminata o andar en bicicleta.

Haciendo esto conseguimos 2 cosas favorables, primero que tanto padres como hijos realicen actividad física y segundo que se hagan actividades en familia, que permitan fortalecer las relaciones del núcleo familiar.

²⁵ Martínez-Gómez David, Martínez-de-Haro Vicente. Fiabilidad del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev. Esp. Salud Publica v.83 n.3 Madrid mayo-jun. 2009.

²⁶ Polleti Oscar Héctor, Barrios Lilián. Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). Rev Cubana Pediatría v.79 n.1 Ciudad de la Habana ene.-mar. 2007.

La actividad física, ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades llamadas crónica, que en su mayoría se desarrollan en la edad adulta por estilos de vida sedentarios junto a una alimentación deficiente.

Se relaciona a la actividad física con la salud mental, ayuda a mantener buenas relaciones sociales e interpersonales, que evita más tensiones a una vida que cada día se vuelve más agobiante y angustiosa.

El ejercicio físico es un complemento clave de una vida saludable, es muy importante educar en una vida activa, en la que se promuevan actividades que le gusten al niño, como jugar de forma activa, andar o subir escaleras.

Esto permitirá tener unos niños activos, que eviten tener problemas con exceso de peso y aumento de factores de riesgo, para el desarrollo de enfermedades crónica.

Se recomienda actividades, por un lapso mínimo de 30 minutos diarios que consisten en estas edades en el juego activo, controlado por un responsable que supervise dichas actividades.²⁷

Es importante el ejercicio dirigido, para inculcar desde pequeños el hábito por los deportes, esto incluye actividades con un profesor de educación física que entrenará a los niños y niñas 1 o 2 veces por semana.²⁸

²⁷ Gidding Samuel S., MD, Dennison Barbara A., MD, Recomendaciones Nutricionales para niños y adolescentes: Guía para el profesional. American Heart Association. Pediatrics 2006; 117: 544-559.

²⁸ Buhning B. Kristian, Oliva M. Patricio. Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. Rev Chil Nutr Vol. 36, N°1, Marzo 2009, págs: 23-30.

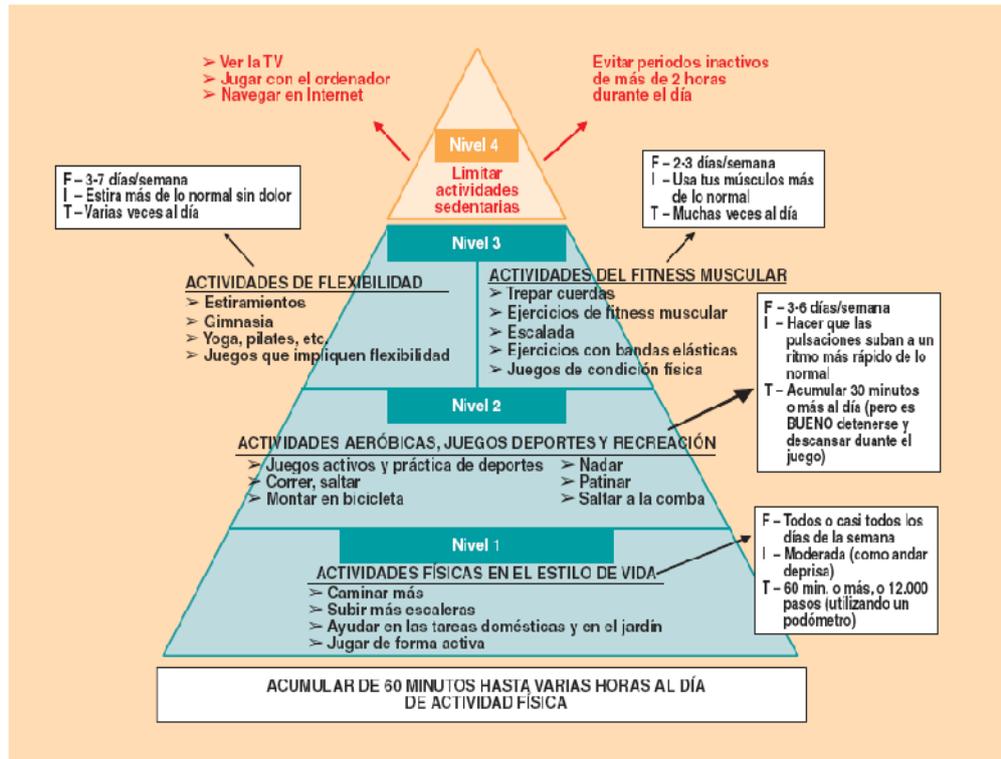


Figura 9. La Pirámide de Actividad Física infantil. (Adaptada de C.B. Corbin and R. Lindsey, 2007, *Fitness for Life*, Updated 5th ed, page 64. © 2007 by Charles B. Corbin and Ruth Lindsey. Reprinted with permission from Human Kinetics [Champaign, IL]).

Acorde a las recomendaciones se realiza juego activo diario por 30 minutos, los martes y jueves ejercicios del nivel 2, que sería correr y saltar por un tiempo de 30 minutos junto a ejercicios del nivel 3, como gimnasia y estiramiento muscular.²⁹

²⁹ Aznar Laín Susana, Webster Tony. *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para las personas que participan en su educación.* Madrid 2010.

PATRONES DE CRECIMIENTO

Los Nuevos Patrones de Crecimiento de la OMS, fueron realizados en el año 2006 y publicados en el año 2007, se los diseño de tal forma que se pueda evaluar el crecimiento de niños y niñas, desde su nacimiento hasta los 5 años de edad.³⁰

Estos patrones de crecimiento permiten evaluar a todos los niños menores de 5 años de todo el mundo, se realizaron en base al crecimiento de infantes que vivían en condiciones favorables y que podían crecer de forma adecuada, acorde a sus capacidades genéticas.

Para la graficación en estas nuevas curvas de la OMS, se utilizan las desviaciones estándar para determinar, acorde a lo establecido los infantes que están fuera de las curvas de crecimiento normal.

La medición de peso y talla de los escolares es realizada previo al manejo de las técnicas de medición, lo que permite tener datos reales.

³⁰ Organización Mundial de la Salud. Los Nuevos Patrones de Crecimiento de la OMS. Octubre del 2007.

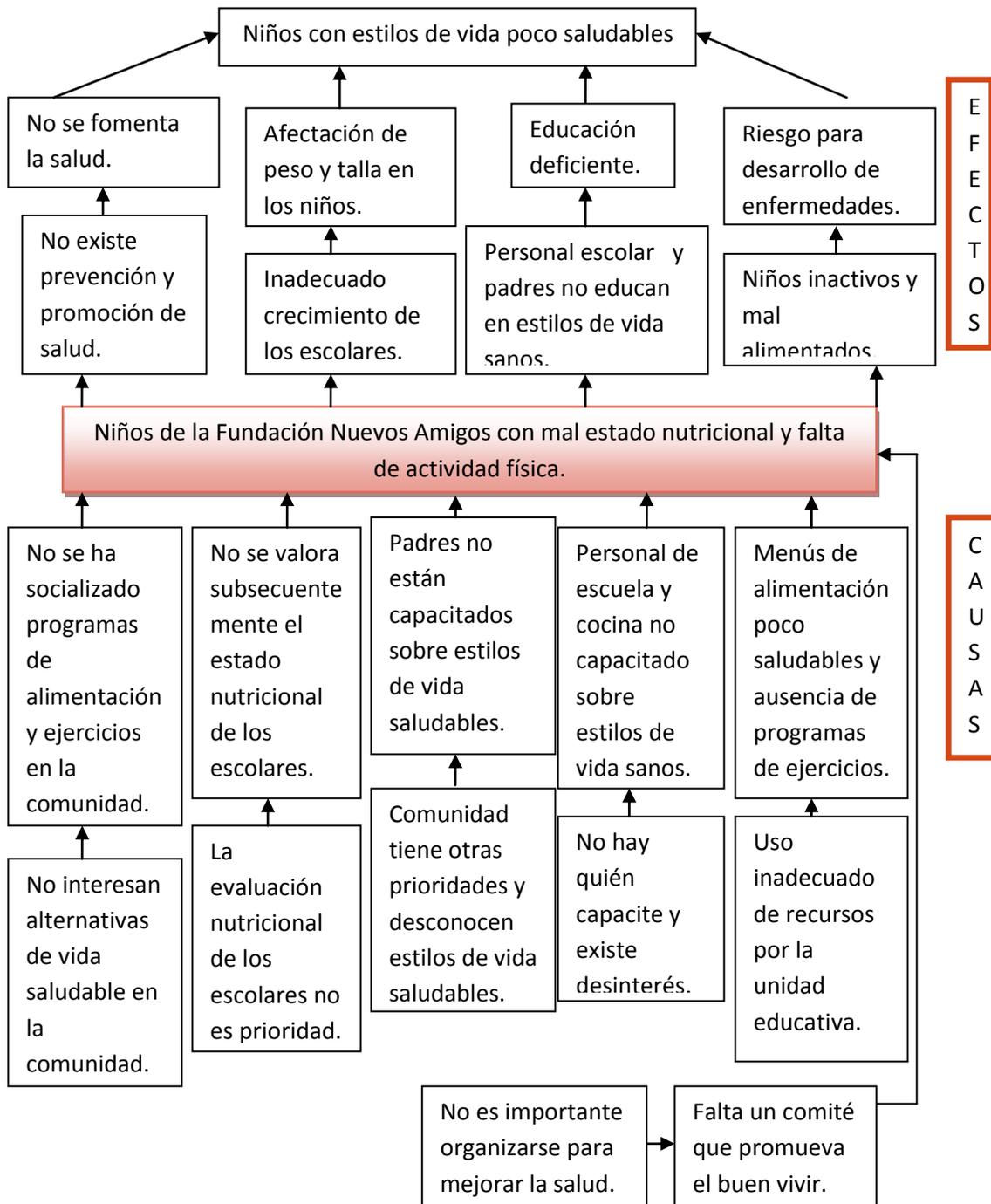
8. DISEÑO METODOLÓGICO

DISEÑO METODOLÓGICO

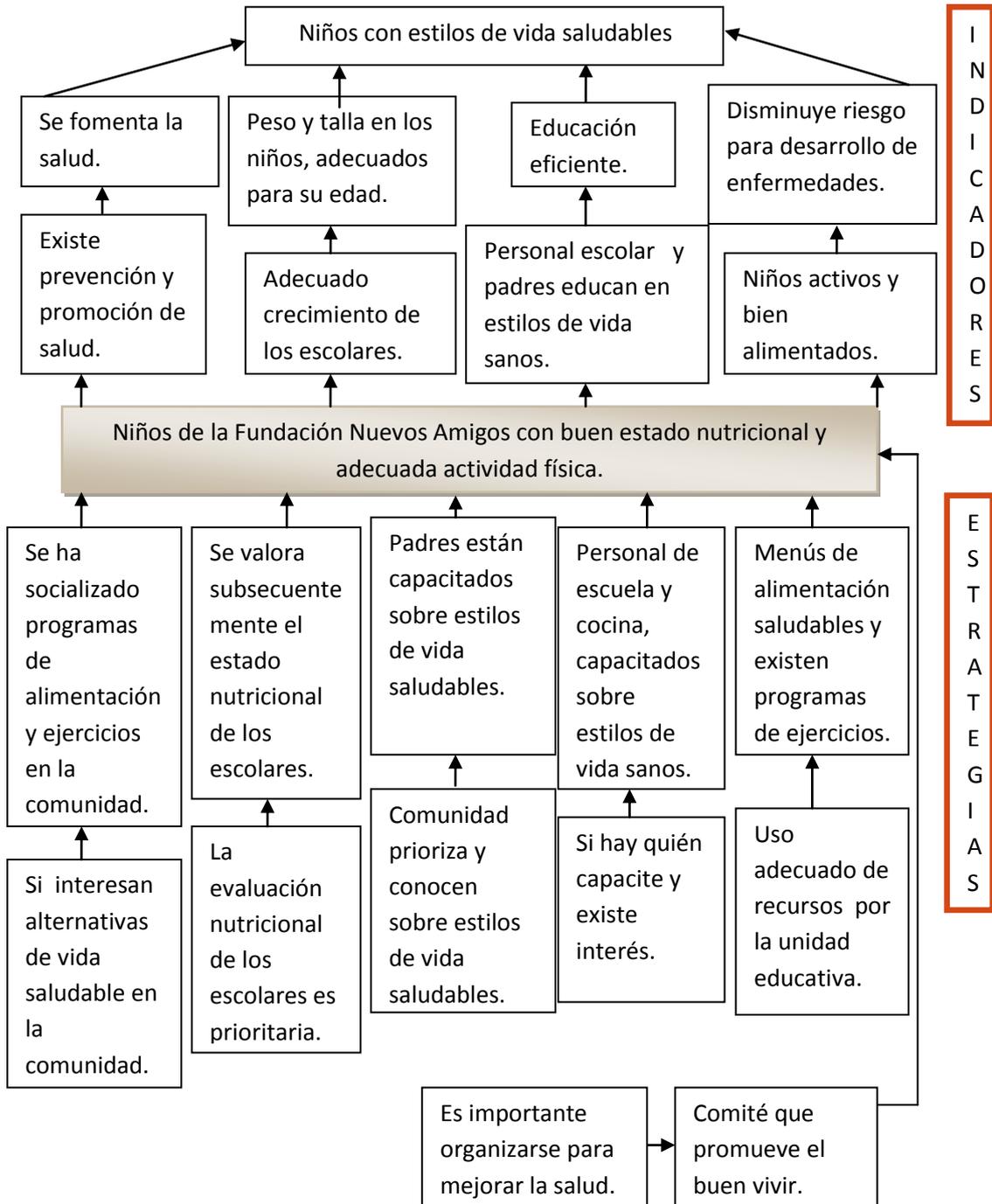
8.1 MATRIZ DE INVOLUCRADOS

GRUPO E INSTITUCIONES	INTERESES	RECURSOS Y MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Personal de la Fundación Nuevos Amigos	Mejorar la alimentación de sus estudiantes	Recursos humanos Recursos materiales Recursos financieros Demandar una dieta saludable.	Falta de una dieta saludable y equilibrada
Personal del S.C.S Santa Clara de San Millán	Trabajar para mejorar el estado nutricional de los escolares	Recursos humanos Recursos materiales Apoyo para ejecutar proyecto de vida sana	Niños con malas costumbres alimenticias y sedentarios.
Comunidad La Comuna	Mejorar el estado nutricional de los niños.	Recurso humano Alternativas para una vida sana.	Niños con mal estado nutricional y sedentario.
Maestrante UTPL.	Promocionar estilos de vida saludables en la comunidad.	Recurso Humano Recurso Material Recurso tecnológico	Niños y comunidad, con estilos de vida poco saludables.

8.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS



8.3 ÁRBOL DE OBJETIVOS



8.4 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

OBJETIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS	RECURSOS
FIN: Contribuir a que los niños de la Fundación Nuevos Amigos vivan de forma saludable	95% de niños comiendo dieta saludable y asistiendo a las actividades de ejercicio físico	Lista de asistentes a las comidas dadas por la escuela. Lista de asistentes a las actividades físicas	Participación conjunta del personal de cocina, y personal de educación escolar.	Listas, personal capacitado
PROPÓSITO. Mejorar el estado nutricional de los niños mediante un Programa de alimentación saludable y actividad física, en la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna Quito.	90% de los escolares con valores de peso y talla dentro de parámetros normales.	Registro de medidas antropométricas , realizadas en 3 ocasiones, con separación cada 3 meses.	Participación conjunta de personal médico y de la escuela, de forma activa	Tallímetro, balanza equilibrada, personal capacitado

Componentes.				
1.- Proyecto socializado e institucionalizado.	Acuerdos realizados. Lista de asistentes.	Lista de asistentes. Fotos	Participación del personal de salud.	Memorias de talleres.
2.- Niños de la Fundación Nuevos Amigos evaluados médica y nutricionalmente.	100% de niños de la escuela evaluados médicamente.	Registros de evaluación médica, peso y talla.	Participación conjunta de personal de salud y escolar.	Papelería, instrumentos médicos, personal capacitado.
3.- Padres de familia de la Fundación Nuevos Amigos y comunidad capacitados de forma continua en promoción de salud, y estilos de vida sanos.	95% de padres de familia capacitados en estilos de vida sanos.	Lista de padres de familia asistentes a capacitación. Memorias de talleres.	Personal preparado para capacitar.	Papelería, pizarra, marcadores, recurso tecnológico.
4.- Menú de alimentación para la semana, y programa de ejercicios estructurado y socializado.	100% de programa de alimentación y ejercicios realizados.	Menú de alimentación y programa de ejercicios escrito.	Personal capacitado en la elaboración de los mismos.	Recabar información, papelería, personal capacitado.

<p>5.- Personal de cocina y de la Fundación Nuevos Amigos, capacitados y apoyados en la implementación y ejecución de los menús de alimentación y programas de ejercicios de forma continua.</p>	<p>100% de personal de cocina y escolar capacitado.</p>	<p>Memorias de talleres, listas de personal capacitado.</p>	<p>Personal preparado para capacitar.</p>	<p>Papelería, pizarra, marcadores, recurso tecnológico.</p>
<p>6.- Comité para supervisión y ejecución de actividades de alimentación y Ejercicios, conformado y ejecutando su función.</p>	<p>100% de comités conformados.</p>	<p>Acta de conformación de comité y convenios establecidos.</p>	<p>Coordinación interinstitucional, entre personal de salud y escolar.</p>	<p>Papelería y recurso humano.</p>

7.- Niños de la Fundación Nuevos Amigos evaluados médica y nutricionalmente, para valorar su evolución.	100% de niños realizados subsecuente la medición de peso y talla.	Registros de evaluación médica, peso y talla.	Participación conjunta de personal de salud y escolar.	Papelería, instrumentos médicos, personal capacitado.
8.- El proyecto evaluado	Proyecto 100% finalizado y alcanzado los objetivos planteados	Trabajo escrito y digitalizado.	Participación de personal de salud	Papelería, recurso tecnológico.

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA	RECURSOS
1.1- Reunión del personal de salud y actores sociales.	Dra. María de los Angeles Urbina – Dr. Gustavo Gallegos.	4 de Enero del 2010	PRESUPUESTO: 50 DÓLARES.
1.2- Realización de la socialización e institucionalización.	Dr. Gustavo Gallegos	4 de Enero del 2010	
2.1- Primera evaluación Médica de los niños.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	6 de Enero del 2010	PRESUPUESTO: 100 DÓLARES
2.2- Medición de peso y talla.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	7 de Enero al 13 de Enero del 2010	
2.3- Graficación y elaboración de estadística.			
3.1- Reunión con padres de familia y comunidad, sobre estilos de vida sanos, e información sobre estado nutricional de los niños. Evaluación.	Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino.	26 de Enero del 2010, 18:00	PRESUPUESTO: 40 DÓLARES

<p>3.2- Segunda reunión con padres de familia y comunidad, estilos de vida sanos y evolución nutricional de los niños. Elaboración de listas.</p>	<p>Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino</p>	<p>11 de Junio del 2010; 18:00</p>	<p>PRESUPUESTO: 40 DÓLARES</p>
<p>3.3- Tercera reunión con padres de familia y comunidad, estilos de vida sanos y evolución de los niños. Elaboración de listas.</p>	<p>Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino</p>	<p>15 de Octubre del 2010; 18:00</p>	<p>PRESUPUESTO: 40 DÓLARES</p>
<p>3.4- Actividades de promoción en salud con la comunidad, escuela y padres de familia, por medio de charlas, caminatas e informativos.</p>	<p>Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino</p>	<p>Julio y Septiembre del 2010.</p>	<p>PRESUPUESTO: 40 DÓLARES</p>

5.3- Evaluación final de conocimientos adquiridos.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	15 de Marzo del 2010.	
5.4 – Apoyo para implementación de menús, y programa de ejercicios. Asistiendo 1 vez por semana y aclarando dudas	Dr. Gustavo Gallegos Camino	1 - 8 – 15 – 22 – 29 de Abril del 2010.	
5.5- Programas de alimentación y ejercicio en ejecución.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre del 2010.	
5.6- Segunda capacitación por medio de charla, elaboración de listas de asistentes.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	16 de Junio del 2010	
5.7- Tercera capacitación por medio de charla, elaboración de listas de asistentes.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	22 de Octubre del 2010	

<p>6.1- Conformación de comité.</p> <p>6.2 Socialización de sus actividades en reuniones de capacitación de personal de escuela y cocina.</p>	<p>Dr. Gustavo Gallegos Camino</p>	<p>15 de Abril del 2010</p>	<p>PRESUPUESTO: 30 DÓLARES</p>
<p>7.1- Segunda evaluación médica, medición, graficación peso y talla de los niños.</p> <p>7.2- Tercera evaluación médica, medición, graficación de peso y talla.</p>	<p>Dr. Gustavo Gallegos Camino</p> <p>Dr. Gustavo Gallegos Camino</p>	<p>1 al 4 de Junio del 2010.</p> <p>4 al 8 de Octubre del 2010</p>	<p>PRESUPUESTO: 100 DÓLARES.</p> <p>PRESUPUESTO: 100 DÓLARES</p>
<p>8.1- Primera evaluación y análisis de datos del proyecto, de la primera fase.</p>	<p>Dr. Gustavo Gallegos Camino</p>	<p>26 al 29 de Abril del 2010</p>	<p>PRESUPUESTO: 30 DÓLARES.</p>

8.2- Segunda evaluación y análisis de datos del proyecto, de la segunda fase.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	21 al 25 de Junio del 2010	
8.3- Tercera evaluación y análisis de datos del proyecto, de la tercera fase.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	18 al 22 de Octubre del 2010.	
8.4- Análisis de datos finales y elaboración de documento final	Dr. Gustavo Gallegos Camino	23 de Octubre al 20 de Noviembre del 2010	

9. RESULTADOS

RESULTADOS

9.1 RESULTADO 1

PLAN DE SOCIALIZACIÓN E INSTITUCIONALIZACIÓN

INTRODUCCIÓN

Convocar a las Autoridades de la comunidad, Educadores y Personal de salud del Subcentro Santa Clara de San Millán, para socializar la ejecución del presente proyecto es de suma importancia, ya que esto nos permitió que cada uno de ellos brinde su apoyo, y se involucré con los objetivos del mismo.

El proyecto es acogido y respaldado por el Cabildo, Subcentro de Salud Santa Clara de San Millán, y Autoridades de la Fundación Nuevos Amigos, lo que permite realizar un adecuado trabajo intersectorial, este uno de los pilares fundamentales para el éxito de este proyecto, cada uno de los actores sociales cumple y viabiliza cada una de las actividades planteadas.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 1

- Convocar a las principales autoridades de la Comuna, para Socializar e Institucionalizar el presente proyecto de trabajo.
- Obtener el apoyo de cada uno de los sectores sociales, que permitan realizar las actividades planteadas.
- Establecer un adecuado trabajo intersectorial, que permita obtener los mejores resultados con el presente proyecto.
- Delegar funciones a cada uno de los actores sociales, acorde a su área de trabajo y nivel de resolución.

METODOLOGIA DEL RESULTADO 1

Una vez convocado a los actores sociales, la metodología utilizada, fue exponer la situación actual de salud – enfermedad de la Comuna, con indicadores donde se demostró con estadísticas de la zona, que la desnutrición es la sexta causa de atención médica en la Comuna, explicando las repercusiones que esto conlleva y lo prioritario, de ejecutar una acción que nos permita mejorar esta situación.

Lo siguiente fue presentar, una alternativa de solución que es el Programa de alimentación saludable y actividad física, a ejecutarse en las unidades educativas, previa capacitación de los Educadores y comunidad.

Se llega a un acuerdo, obteniendo el compromiso de los asistentes y decidiendo ejecutar la acción en la Fundación Nuevos Amigos, por tener índices considerables de peso y talla baja, escasos recursos económicos de sus niños, y un programa de alimentación para sus estudiantes, lo que nos permite realizar lo planteado.

Se elaboran las cartas de autorización para la ejecución de los programas de alimentación y ejercicios.

AGENDA DEL RESULTADO 1

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA	RECURSOS
1.1- Convocatoria de actores sociales y personal de salud.	Dra. María de los Angeles Urbina	2 de Enero del 2010	PRESUPUESTO: 40 DÓLARES.
1.2- Reunión del personal de salud para y actores sociales.	Dra. María de los Angeles Urbina – Dr. Gustavo Gallegos.	4 de Enero del 2010	
1.3- Realización de la socialización e institucionalización.	Dr. Gustavo Gallegos	4 de Enero del 2010	

Lista de asistentes a la Socialización e Institucionalización:

- Dra. María de los Angeles Urbina Directora del Sub Centro de Salud Santa Clara de San Millán.
- Dr. Luis Ortiz, Dr. Gonzalo Ríos, Licda. Roció Chicaiza y otros miembros del personal de salud del S.C.S Santa Clara de San Millán.
- Jaime Mejía Presidente del Cabildo.
- Segundo Pazmiño representando del Comité de Salud de la Comuna.
- Miguel Yopez, representando al COE (Comité de Emergencia).
- Sargento José Medina representando a la Policía Nacional, y colaboradores
- Licda. Roció Espinosa Directora de la Fundación Nuevos Amigos
- José Llumipanta representante de los padres de familia de la Fundación Nuevos Amigos
- Dr. Gustavo Gallegos Camino, Maestrante.

Se adjuntan las cartas de autorización en Anexos 1 para la ejecución del presente proyecto.

FOTOS DEL RESULTADO 1



CONCLUSIONES DEL RESULTADO 1

- Se logró llegar a acuerdos puntuales, para viabilizar la ejecución del presente proyecto.
- Cada uno tiene un compromiso y una actividad establecida, junto al trabajo mancomunado, que permitirá lograr lo establecido.
- Las siguientes actividades, se realizarán acorde a lo planificado en tiempo y objetivo de la misma.
- La Fundación Nuevos Amigos, acoge los gastos económicos del programa de alimentación y ejercicios, en beneficio de sus estudiantes.
- Se evaluó el cumplimiento por medio de los acuerdos realizados, lista de asistentes y fotos.

9.2 RESULTADO 2

NIÑOS DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS EVALUADOS MÉDICA Y NUTRICIONALMENTE

INTRODUCCIÓN

La primera evaluación médica y nutricional, de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos, nos permite saber cuál es la situación actual en peso y talla, para realizar la graficación y establecer la condición de los estudiantes.

Esto nos permite luego de realizar la intervención, saber si la evolución es favorable o no.

La valoración nutricional se realizará, con el peso y talla de los niños y su graficación en las tablas de la OMS, que existen en los S.C.S del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 2

- Convocar a todos los niños de la Fundación Nuevos Amigos, para realizar la primera evaluación médica y nutricional.
- Realizar la medición de peso y talla de los niños y niñas, de la Fundación Nuevos Amigos.
- Graficar la condición de peso y talla de los niños, en las tablas del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.
- Realizar la estadística y socialización de peso y talla de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos.

METODOLOGÍA DEL RESULTADO 2

Una vez convocado los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos, se procedió a realizar la evaluación médica, junto a la medición de peso y talla en la unidad educativa.

Se utilizó balanza y tallímetro, para la medición y pesaje de los niños, junto a la evaluación médica.

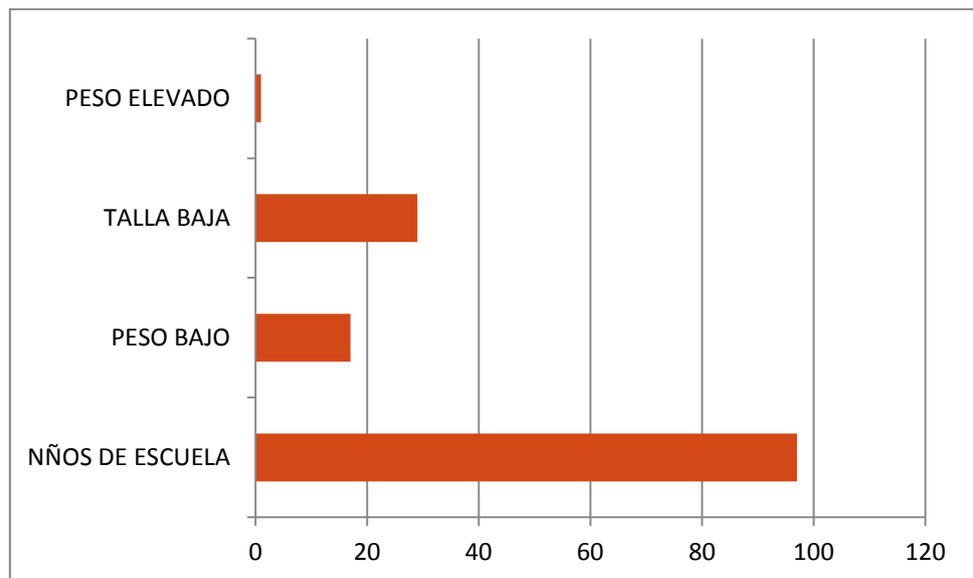
Se realizó la estadística, en tablas de Excel y la graficación en las tablas para graficación de peso y talla del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Se evaluó al 100% de los niños, existen los datos en las Historias Clínicas respectivas, junto a una tabla de Excel donde se agrupan los datos.

AGENDA DEL RESULTADO 2

ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CRONOGRAMA	RECURSOS
2.1- Convocatoria para evaluación de los niños.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	6 de Enero del 2010	PRESUPUESTO: 100 DÓLARES
2.2- Primera evaluación Médica de los niños.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	7 de Enero al 13 de Enero del 2010	
2.3- Medición de peso y talla.			
2.4- Graficación y elaboración de estadística.			

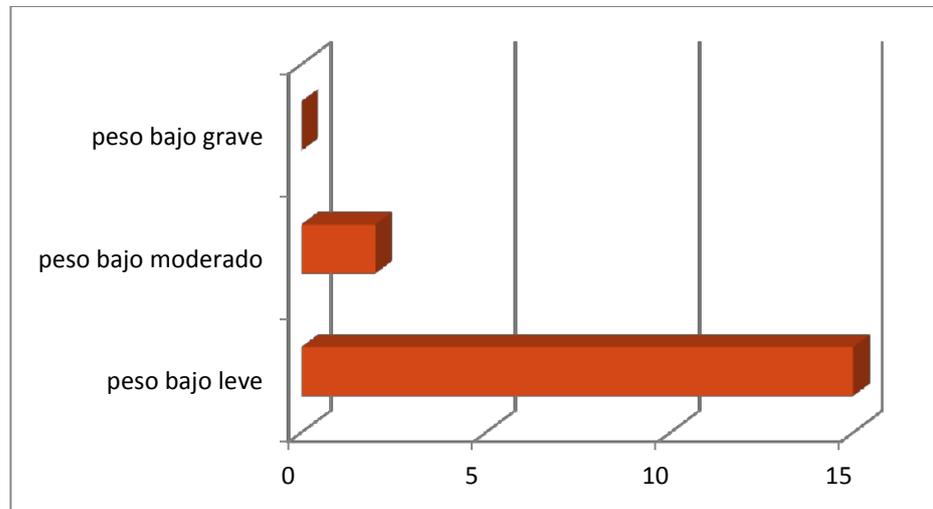
GRAFICACIÓN DE CONDICIÓN NUTRICIONAL



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

Tomado de: Estadísticas y graficación de peso y talla

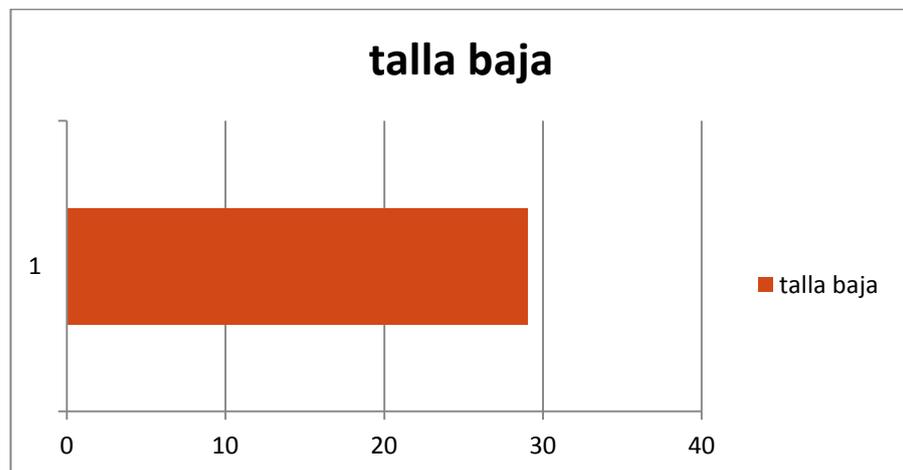
De 97 Niños se encontró: Peso bajo: 17 niños (17.5%) Talla baja: 29 niños (28.8%)
Peso elevado: 1 (1%)



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino
Tomado de: Estadísticas y graficación de peso y talla

De 17 niños con peso bajo: leve 15 niños (88%), moderado 2 niños (12%), grave 0.

De los 29 niños con talla baja, ninguno se encuentra en área de referencia.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino
Tomado de: Estadísticas y graficación de peso y talla

Es importante mencionar, que de los 97 niños ninguno presentó una enfermedad médica establecida, o ameritó algún tipo de tratamiento.

FOTOS DEL RESULTADO 2



CONCLUSIONES DEL RESULTADO 2

- Se evaluó médica y nutricionalmente, al 100% de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos.
- Se encontró el 17.5% de peso bajo, 28.8% de talla baja y 1% de peso elevado para la edad.
- De los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos con peso bajo, el 88% presenta peso bajo leve, y el 12% moderado.
- En los niños y niñas con talla baja de la Fundación Nuevos Amigos, no existe ninguno que se ubique en área de referencia.
- No se encontró ningún niño o niña de la Fundación Nuevos Amigos, con alguna enfermedad médica, que amerite tratamiento.
- Se realizó con éxito la evaluación inicial, que nos permitirá valorar la evolución nutricional, con el programa de alimentación y ejercicios ejecutado.

9:3 RESULTADO 3

PADRES DE FAMILIA DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS Y COMUNIDAD CAPACITADOS DE FORMA CONTINUA EN ESTILOS DE VIDA SANOS.

INTRODUCCIÓN

La capacitación continua de los padres de familia, es un pilar fundamental del presente proyecto, ya que tener una adecuada alimentación y actividad física en la casa permitirá conseguir los objetivos esperados para mejorar el estado nutricional de los estudiantes, de la Fundación Nuevos Amigos.

Al capacitar a los Padres de familia y comunidad, tendremos nuevos promotores de estilos de vida saludables con sus vecinos y familiares, lo que permitirá que más personas tengan la información que proponemos en el presente proyecto.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 3

- Convocar a todos los Padres de Familia de la Fundación Nuevos Amigos y comunidad, para realizar las capacitaciones continuas.
- Tener una asistencia del 95% de los padres de familia.
- Realizar una evaluación inicial y una evaluación luego de dar la capacitación a los padres de familia, para evaluar los conocimientos adquiridos.
- Realizar la lista de asistentes en cada una de las capacitaciones y firmar un documento de autorización para la participación de los estudiantes en el presente proyecto.
- Establecer compromisos con los asistentes para proveer una adecuada alimentación y actividad física en sus hogares.

METODOLOGÍA DEL RESULTADO 3

Las capacitaciones con los Padres de Familia de la Fundación Nuevos Amigos y la comunidad se dividieron en 3 reuniones, en cada uno de ellas se realizó la convocatoria y listas de asistentes. En la segunda reunión se hizo firmar a los padres una autorización, para que los estudiantes puedan participar en el proyecto y además se les realizó una evaluación inicial a 10 personas al azar y otra luego de la capacitación para evaluar los conocimientos adquiridos.

También se realizaron actividades con la comunidad de promoción en salud cómo: caminatas y subida al Teleférico donde se dio charlas sobre prevención y promoción en salud, se organizó el día de la escuela saludable, donde los padres de familia y cada paralelo de estudiantes realizaba un tema con respecto a estilos de vida sanos.

AGENDA DEL RESULTADO 3

3.1- Convocatoria a los padres de familia y comunidad a la primera reunión.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	22 de Enero del 2010.	PRESUPUESTO: 40 DÓLARES
3.2- Reunión con padres de familia y comunidad, sobre estilos de vida sanos, e información sobre estado nutricional de los niños. Evaluación.	Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino	26 de Enero del 2010, 18:00	
3.3- Elaboración de listas de asistentes.			
3.4- Convocatoria a los padres de familia y comunidad a la segunda reunión.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	7 de Junio del 2010	PRESUPUESTO: 40 DÓLARES
3.5- Segunda reunión con padres de familia y comunidad, estilos de vida sano y evolución de los niños. Elaboración de listas.	Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino	11 de Junio del 2010; 18:00	

3.6- Convocatoria a los padres de familia y comunidad a la tercera reunión.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	11 de Octubre del 2010	PRESUPUESTO: 40 DÓLARES
3.7- Tercera reunión con padres de familia y comunidad, estilos de vida sano y evolución de los niños. Elaboración de listas.	Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino	15 de Octubre del 2010; 18:00	
3.8- Actividades de promoción en salud con la comunidad, escuela y padres de familia.	Dra. María de los Angeles Urbina, Dr. Gustavo Gallegos Camino	Julio y Septiembre del 2010.	PRESUPUESTO: 40 DÓLARES

CONTENIDO DE LAS CAPACITACIONES.

PRIMERA CAPACITACIÓN.

TEMA	CONTENIDO DE LA CHARLA	SISTEMA UTILIZADO	OBJETIVOS BUSCADOS
<p>Alimentación equilibrada y saludable: Generalidades, tipos y formas de alimentación.</p> <p>Actividad Física: Generalidades, tipos de ejercicios y aplicabilidad a las situaciones de la comunidad.</p>	<p>1.- Exposición del estado actual en peso y talla de los estudiantes, de la Fundación Nuevos Amigos.</p> <p>2.- Lluvia de ideas por parte de los asistentes.</p> <p>3.- Evaluación inicial a 10 personas al azar.</p> <p>4.- Exposición de los temas.</p> <p>5.- Aclaración de dudas e inquietudes.</p> <p>6.- Evaluación a 10 personas para valorar conocimientos adquiridos.</p> <p>7.- Establecer compromisos de trabajo.</p> <p>8.- Elaboración de listas de asistentes.</p>	<p>1.- Diálogo abierto por medio de lluvia de inquietudes e intercambio de conceptos.</p>	<p>1.- Mejorar los conocimientos actuales sobre estilos de vida sanos.</p> <p>2.- Proporcionar herramientas para mejorar las condiciones de vida de la Comuna.</p>

SEGUNDA CAPACITACIÓN

TEMA	CONTENIDO DE LA CHARLA	SISTEMA UTILIZADO	OBJETIVOS BUSCADOS
Alimentación equilibrada y saludable: Aclaración de dudas y sugerencias. Actividad Física: Aclaración de dudas y sugerencias.	1.- Exposición de la evolución en peso y talla de los estudiantes, de la Fundación Nuevos Amigos en la segunda evaluación. 2.- Lluvia de ideas por parte de los asistentes. 3.- Aclaración de dudas e inquietudes. Se ofrece sugerencias. 4.- Establecer compromisos de trabajo. 5.- Elaboración de listas de asistentes.	1.- Diálogo abierto por medio de lluvia de inquietudes e intercambio de conceptos.	1.- Incentivar a la comunidad a continuar con los programas iniciados. 2.- Proporcionar herramientas para mejorar las condiciones de vida de la Comuna. 3.- Fortalecer los compromisos de trabajo, en beneficio de los escolares.

TERCERA CAPACITACIÓN

TEMA	CONTENIDO DE LA CHARLA	SISTEMA UTILIZADO	OBJETIVOS BUSCADOS
<p>Alimentación equilibrada y saludable: Aclaración de dudas y sugerencias.</p> <p>Actividad Física: Aclaración de dudas y sugerencias.</p>	<p>1.- Exposición de la evolución en peso y talla de los estudiantes, de la Fundación Nuevos Amigos en la tercera evaluación. Resultados finales.</p> <p>2.- Lluvia de ideas por parte de los asistentes.</p> <p>3.- Aclaración de dudas e inquietudes. Se ofrece sugerencias.</p> <p>4.- Establecer compromisos de trabajo, para la continuación del proyecto.</p> <p>5.- Elaboración de listas de asistentes.</p>	<p>1.- Diálogo abierto por medio de lluvia de inquietudes e intercambio de conceptos.</p>	<p>1.- Presentar los resultados obtenidos.</p> <p>2.- Fortalecer los compromisos de trabajo, en beneficio de los escolares.</p> <p>3.- Incentivar a los asistentes en la continuidad del proyecto.</p>

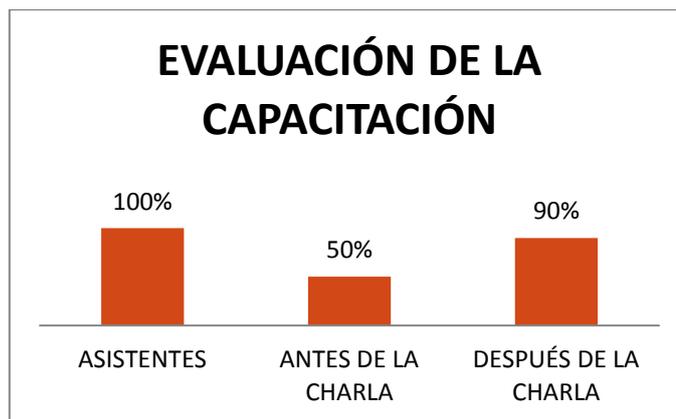
EVALUACIÓN DE LA PRIMERA CAPACITACIÓN

Se realizó una evaluación a 10 personas al azar antes de dar la capacitación, luego de dar la capacitación se realizó otra evaluación a las 10 personas anteriormente evaluadas. La evaluación consistió en preguntas relacionadas a que debe comer un niño y si debe realizar ejercicios, acorde a las recomendaciones nacionales e internacionales.

Los resultados fueron los siguientes:

1.- ¿Qué debe consumir un niño en el desayuno?

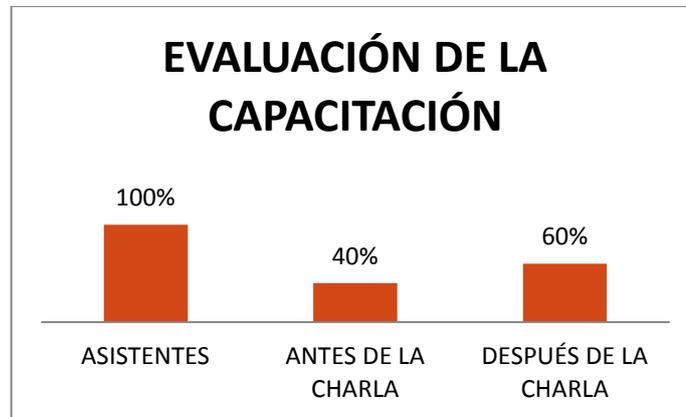
Antes de la charla el 50% respondió de forma adecuada la pregunta, luego de la charla el 90% respondió adecuadamente la pregunta.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

2.- ¿Cuántas veces debe comer frutas un niño en el día?

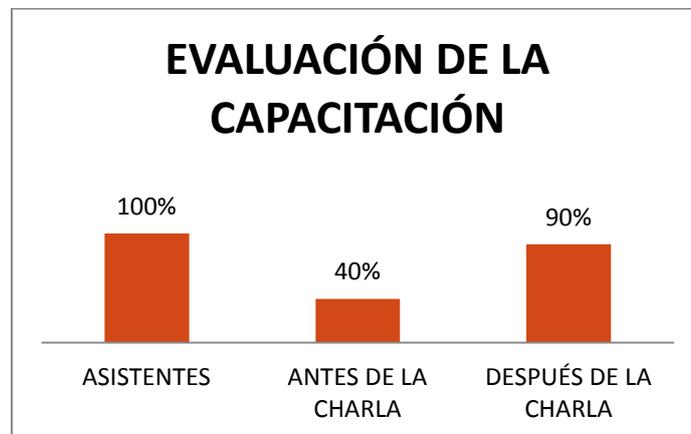
Antes de la charla el 40% respondió de forma adecuada la pregunta, luego de la charla el 60% respondió adecuadamente la pregunta.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

3.- ¿Que debe consumir en el almuerzo un niño?

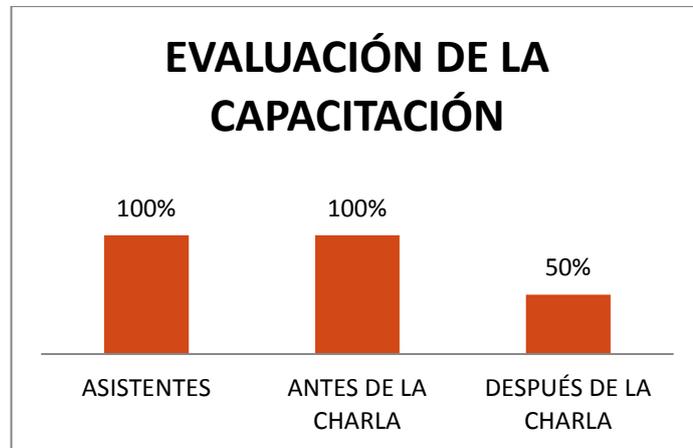
Antes de la charla el 40% respondió de forma adecuada la pregunta, luego de la charla el 90% respondió adecuadamente la pregunta.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

4.- ¿Son saludables las verduras y vegetales que consumimos en las sopas?

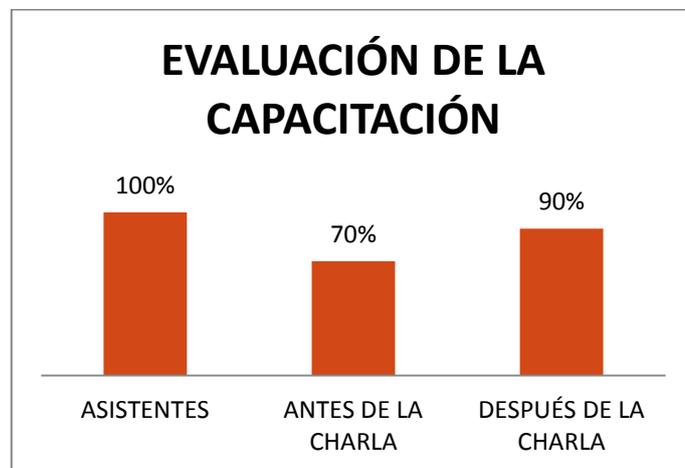
Antes de la charla el 100% no respondió de forma adecuada la pregunta, luego de la charla el 50% respondió adecuadamente la pregunta.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

5.- ¿Deben hacer ejercicios los niños, que les recomendaría?

Antes de la charla el 70% respondió de forma adecuada a la pregunta, luego de la capacitación el 90% respondió adecuadamente a la pregunta.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

Analizando los datos podemos darnos cuenta que la primera capacitación, tuvo un impacto aceptable, ya que en promedio en la primera evaluación el porcentaje de acierto fue del 40% y luego de la capacitación, el porcentaje de acierto fue del 76%.

LISTAS DE ASISTENTES

Se esperaba una asistencia del 95% de los padres de familia, lo que se obtuvo fue lo siguiente:

En la primera evaluación la asistencia fue del 84%.

En la segunda evaluación el porcentaje de asistencia fue del 80%.

En la tercera evaluación el porcentaje de asistencia fue del 68%.

Los padres firmaron con las listas de asistencia un documento que autoriza a los estudiantes la participación en el presente proyecto.

Se adjunta en Anexos 5 la Autorización y listas de asistentes.

ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD

Se realizaron 2 actividades con la comunidad como son:

1.- Subida al Teleférico con el club de enfermos crónicos, teniendo una asistencia de 35 personas el 16 de Junio del 2010. Se dio charlas sobres estilos de vida saludables, con el apoyo del S.C.S de la Comuna, también se compartió alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo.

2.- Día de la escuela saludable, donde participaron toda la unidad educativa con sus padres de familia, aproximadamente 200 personas el día 17 de Septiembre del 2010. Cada paralelo preparaba un tema sobre estilos de vida sanos, de la siguiente manera:

El grupo de 4 años presentó el tema de frutas saludables e hicieron una ensalada de frutas para los asistentes.

El grupo de 6 años realizó una coreografía de ejercicios, en promoción de la actividad física.

El grupo de 7 años preparó el tema del aseo con mímicas y hojas volantes.

Para estimular al personal educativo y estudiantes, se entregaron diplomas de Escuela Saludable y una pancarta.

FOTOS DEL RESULTADO 3



PRIMERA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA



SEGUNDA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA



TERCERA CAPACITACIÓN DE PADRES DE FAMILIA



SUBIDA AL TELEFÉRICO CON LOS MIEMBROS DEL CLUB DE ENFERMOS CRÓNICOS



DÍA DE LA ESCUELA SALUDABLE: LAS FRUTAS SON UN TESORO



DÍA DE LA ESCUELA SALUDABLE: PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

CONCLUSIONES DEL RESULTADO 3

- Se realizó las tres capacitaciones a los padres de familia, de forma adecuada y existió la mejor predisposición por parte de los asistentes.
- En las tres capacitaciones se obtuvo una asistencia en promedio del 79% de los padres de familia, asistían personas de la comunidad de los cuáles no se tienen registros.
- En la evaluación realizada luego de la capacitación, se obtuvo un porcentaje de acierto del 76%, comparado con 40% inicial, lo que indica que si hubo diferencia en los conocimientos de los asistentes luego de la charla.
- Los asistentes se comprometieron, con el logro de los objetivos del presente proyecto.

9.4 RESULTADO 4

MENÚ DE ALIMENTACIÓN PARA LA SEMANA, Y PROGRAMA DE EJERCICIOS ELABORADO Y SOCIALIZADO.

INTRODUCCIÓN

La elaboración del menú de alimentación para la semana que incluye, desayuno y almuerzo, se realizó en base a las recomendaciones nacionales e internacionales para las edades de los escolares, junto al programa de ejercicios nos permitirá ofrecer adecuadas condiciones a los estudiantes de la Fundación Nuevos Amigos, que les permitan un correcto crecimiento y desarrollo.

La elaboración de los menús de alimentación, es el eje central de nuestra intervención para mejorar el estado nutricional de los escolares. Para la elaboración de los menús de alimentación, se tomó en consideración las preferencias alimenticias de los involucrados y su presupuesto de 300 dólares por semana, que destina la unidad educativa para la alimentación.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 4

- Analizar los menús actuales de alimentación y determinar, las preferencias alimenticias de los escolares para realizar los menús de alimentación, acorde a la realidad de la Fundación Nuevos Amigos.
- Recabar la información necesaria nacional e internacional para elaborar los menús de alimentación y programa de ejercicios.
- Elaborar los menús de alimentación y programa de ejercicios semanal para ser aplicados en la unidad educativa.
- Tener el 100% de los programas de alimentación y ejercicios ya realizados, para ser socializados y aplicados.

METODOLOGÍA DEL RESULTADO 4

Se analizó los menús actuales de alimentación y al momento no existe un programa de ejercicios; los menús de alimentación que tenía la unidad educativa no estaban equilibrados y eran poco saludables, en su mayoría es una alimentación rica en carbohidratos.

Para presentar una propuesta de menús de alimentación equilibrado, saludable junto a un programa de ejercicios, se buscó información relevante nacional e internacional vía internet, por medio de buscadores médicos y dando preferencia a la información aplicable al medio de trabajo. Luego de seleccionar la información necesaria, se elaboró un programa de alimentación y ejercicios para ser socializado y capacitar al personal de cocina para que ellos puedan luego elaborar los menús de alimentación de forma equilibrada y con una preparación saludable.

AGENDA DEL RESULTADO 4

4.1.- Recabar información relevante sobre alimentación y vida sana.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	1 de Febrero del 2010 al 20 de Febrero del 2010. Tiempo completo.	PRESUPUESTO: 100 DÓLARES
4.2- Selección de información para ser utilizada en el proyecto	Dr. Gustavo Gallegos Camino	22 de Febrero al 10 de Marzo. Tiempo completo	
4.3- Elaboración escrita de menús, para alimentación semanal y programa de ejercicios.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	22 de Febrero al 10 de Marzo. Tiempo completo	

EJEMPLO DE MENÚ DE ALIMENTACIÓN QUE SE UTILIZABA EN LA UNIDAD EDUCATIVA EN EL DESAYUNO.

DESAYUNO Y REFRIGERIO SEMANA 2 FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS

LUNES

MAÑANA QUESO PAN AGUA DE MANZANILLA

MEDIA MAÑANA SANDIA

MARTES

MAÑANA GALLETAS MAICENA

MEDIA MAÑANA PAPAYA

MIERCOLES

MAÑANA MORTADELA CAFÉ

MEDIA MAÑANA NARANJAS

JUEVES

MAÑANAYOGHURTS GRANOLA Y FRUTAS

MEDIA MAÑANA FRUTILLA

VIERNES

MAÑANA HUEVOS REVUELTOS PAN AGUA DE LUISA

MEDIA MAÑANA MANDARINA

EJEMPLO DE MENÚ QUE SE UTILIZABA EN EL ALMUERZO DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS.

LUNES	SOPA DE MOROCHO POLLO ARREBOZADO RABANOS, LECHUGA Y TOMATE ARROZ JUGO DE NARANJA
MARTES	SOPA CREMA DE ESPINACA ENSALADA DE ATUN PAPAS SALTEADAS ARROZ JUGO LIMONADA
MIERCOLES	SOPA DE LENTEJAS CARNE FRITA PURE DE PAPAS ARROZ JUGO DE MORA
JUEVES	SOPA SANCOCHO DE PESCADO TORTILLA DE HUEVO JARDINERA SALSA ARROZ JUGO DE TOMATE DE ARBOL
VIERNES	SOPA DE ARROZ CON CARNE PESCADO A LA PLANCHA PAPA A LA CREMA ARROZ JUGO DE SANDIA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS PROPUESTO

ESCUELA NUEVOS AMIGOS DESAYUNO Y REFRIGERIO

El desayuno es una de las comidas importantes, si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía, su salud y desempeño intelectual serán deficientes.

Esquema de desayuno propuesto:

- Proteínas - Lácteos: vaso de leche, yogurt, o ración de queso.
- Carbohidratos: cereales, galletas, tostadas o pan.
- Frutas: en pieza entera o en jugo.

Todos los días un desayuno debe incluir uno de estos representantes, las variaciones se harán acorde a los gustos y preferencias de alimentos.

-Huevo debe ser consumido tibio o cocinado, 2 – 3 veces por semana.

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN

LUNES

MAÑANA LECHE, PAN CON MERMELADA, FRUTA EN PIEZA
MEDIA MAÑANA NARANJAS

MARTES

MAÑANA YOGURT, HUEVOS TIBIO O COCINADO, GALLETAS, JUGO DE FRUTAS
MEDIA MAÑANA UVAS.

MIERCOLES

MAÑANA LECHE, PAN CON MANTEQUILLA, JUGO DE FRUTAS
MEDIA MAÑANA MANDARINA.

JUEVES

MAÑANA YOGURT, GRANOLA, FRUTA EN PIEZA
MEDIA MAÑANA MELÓN.

VIERNES

MAÑANA LECHE, HUEVO TIBIO O COCINADO, GALLETAS, JUGO DE FRUTAS
MEDIA MAÑANA GUINEO.

Jugo de frutas naturales con poca azúcar.

ALMUERZO FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS

Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único.
Se debe incluir alimentos de todos los grupos:

Carbohidratos: pan, pasta, arroz ó papas

Verduras y vegetales o granos tiernos

Proteínas: carne, pescado, pollo

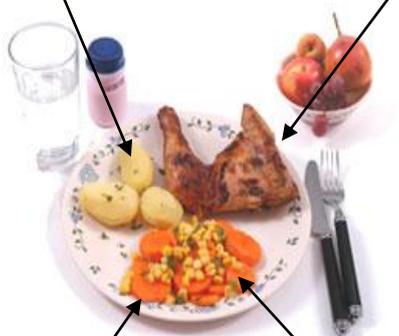
Fruta: en jugo o pieza

A las ensaladas colocar aceite de oliva si se dispone.

Las sopas son opcionales, si se decide hacerlas las verduras y vegetales deben dar un sólo hervor para evitar que los nutrientes se dañen.

25% CARBOHIDRATOS

25% PROTEINAS



50% ENSALADA DE VERDURAS Y VEGETALES

ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN**LUNES**

CARNE CON SALSA
ENSALADA, CHOCLO, ZANAHORIA,
TOMATE, FRÉJOL TIERNO
ARROZ
JUGO LIMONADA

MARTES

CREMA DE ESPINACA Y QUESO
TALLARIN CON POLLO
ARBEJAS TIERNAS CON TOMATE,
CEBOLLA
JUGO DE SANDIA

MIÉRCOLES

PESCADO ENCEBOLLADO
PAPA COCIDA
TOMATE, LECHUGA, PEPINOS
JUGO DE PIÑA

JUEVES

CARNE CRIOLLA
AGUACATE, TOMATE, CEBOLLAS
MADURO
ARROZ
JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL

VIERNES

CREMA DE ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
BROCOLIS, TOMATES Y RABANOS
ARROZ
JUGO DE MORA

Las variaciones en los menús de alimentación, se harán manteniendo los grupos y porcentajes recomendados.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Se realizará juego activo con todos los estudiantes por 30 minutos diarios, a las 10:30 de la mañana, que corresponde a la hora del recreo. Esta actividad será dirigida y controlada por los docentes.

Ejercicios dirigidos, por un profesor de Educación Física con los estudiantes por 45 minutos los días martes y jueves, que sería correr y saltar por un tiempo de 30 minutos junto a ejercicios cómo gimnasia y estiramiento muscular los otros quince minutos.

Se recomienda a los docentes y padres de la unidad educativa que los ejercicios, aumenten en intensidad progresivamente y acorde a las capacidades de los estudiantes.

El ejercicio en familia se debe realizar los fines de semana, con actividades como caminatas, andar en bicicleta que queda a criterio de los padres de familia y comunidad.

FOTOS DEL RESULTADO 4



REUNIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS CON LA DIRECTORA DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS.



REUNIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS CON DON JOSÉ, EL CHEF DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS.

CONCLUSIONES DEL RESULTADO 4

- En la Fundación Nuevos Amigos se daba a los estudiantes menús de alimentación no equilibrada y de bajo valor nutritivo, no existía un programa de ejercicios.
- Se recopiló y seleccionó información relevante para la elaboración de los programas de alimentación y ejercicios.
- Se mantuvieron reuniones permanentes con la Directora de la unidad educativa y el Chef de cocina, para elaborar los programas de forma conjunta.
- Se elaboró el 100% de los programas de alimentación y ejercicios acorde a la realidad de la Fundación Nuevos Amigos.

9.5 RESULTADO 5

PERSONAL DE COCINA Y DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS CAPACITADOS Y APOYADOS EN LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS.

INTRODUCCIÓN

Se capacita al personal de cocina y educandos en los programas de alimentación y ejercicios diseñados, se explica las generalidades y las razones de lo propuesto, se aclaran dudas y se analizan las sugerencias.

Se ofrece el apoyo a la unidad educativa para la implementación de los programas propuestos, aclarando dudas y ofreciendo alternativas a los problemas presentados. Los programas presentados son aplicables y adaptables a las diferentes condiciones de vida de las personas y comunidades.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 5

- Realizar la convocatoria de los educadores y personal de cocina para las capacitaciones y socialización de los programas realizados.
- Realizar una evaluación inicial y otra luego de la capacitación, para valorar los conocimientos adquiridos luego de la capacitación.
- Capacitar a los asistentes, sobre los nuevos programas de alimentación y ejercicios a ser aplicados en la unidad educativa, aclarar dudas y analizar sugerencias.
- Elaborar la lista de asistentes que se espera sea del 100%.
- Ofrecer el apoyo necesario, para la implementación y ejecución de los programas de alimentación y ejercicios en la unidad educativa.

METODOLOGÍA DEL RESULTADO 5

Las capacitaciones se realizaron en número de tres, previa a las convocatorias respectivas de los docentes y personal de cocina de la Fundación Nuevos Amigos, en la primera capacitación se realizó una evaluación inicial y otra final, para valorar los conocimientos adquiridos.

Una vez concluida la primera capacitación, se ofrece el apoyo necesario para la implementación y ejecución de los programas propuestos, los mismos que inician en el mes de Abril del año 2010.

Los menús de alimentación diseñados, beneficiarán a 200 escolares y adolescentes, que acuden en las tardes los días Lunes, Miércoles y Viernes, para almorzar en la cocina de la Fundación Nuevos Amigos, donde funciona el comedor San Pablo que acoge a personas de escasos recursos económicos.

En las dos siguientes capacitaciones, se aclaran dudas y se ofrecen alternativas de alimentos, acorde al presupuesto económico de la Fundación; se analiza el estado nutricional de los escolares y se elaboran listas de asistentes, en cada una de las capacitaciones.

AGENDA DEL RESULTADO 5

5.1- Convocatoria a capacitación de personal de cocina y educativo de la escuela.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	12 de Marzo del 2010	PRESUPUESTO 90 DÓLARES
5.2- Evaluación inicial sobre estilos de vida saludables.			
5.3- Capacitación de personal de cocina y escolar, sobre nuevo menú de alimentación y programa de ejercicios.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	15 al 17 de Marzo del 2010.	
5.4- Evaluación final de conocimientos adquiridos.			
5.5 – Apoyo para implementación de menús, y programa de ejercicios.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	1 - 8 – 15 – 22 – 29 de Abril del 2010.	
5.6- Programas de alimentación y ejercicio en ejecución.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto, Septiembre, Octubre del 2010	
5.7- Convocatoria a segunda capacitación.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	14 de Junio del 2010	

5.8- Segunda capacitación, elaboración de listas de asistentes.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	16 de Junio del 2010	
5.9- Convocatoria a tercera capacitación.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	18 de Octubre del 2010	
5.10- Tercera capacitación, elaboración de listas de asistentes.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	22 de Octubre del 2010	

CONTENIDO DE LAS CAPACITACIONES.

PRIMERA CAPACITACIÓN.

TEMA	CONTENIDO DE LA CHARLA	SISTEMA UTILIZADO	OBJETIVOS BUSCADOS
<p>Alimentación equilibrada y saludable: Generalidades, tipos y formas de alimentación.</p> <p>Actividad Física: Generalidades, tipos de ejercicios y aplicabilidad a las situaciones de la comunidad.</p> <p>Programas de alimentación y ejercicios diseñados.</p>	<p>1.- Exposición del estado actual en peso y talla de los estudiantes, de la Fundación Nuevos Amigos.</p> <p>2.- Lluvia de ideas por parte de los asistentes.</p> <p>3.- Evaluación inicial a 10 personas al azar.</p> <p>4.- Exposición de los temas.</p> <p>5.- Aclaración de dudas e inquietudes.</p> <p>6.- Evaluación a 10 personas para valorar conocimientos adquiridos.</p> <p>7.- Establecer compromisos de trabajo.</p> <p>8.- Elaboración de listas de asistentes.</p>	<p>1.- Diálogo abierto por medio de lluvia de inquietudes e intercambio de conceptos.</p>	<p>1.- Mejorar los conocimientos actuales sobre estilos de vida sanos.</p> <p>2.- Proporcionar la información necesaria, para el beneficio de los estudiantes.</p> <p>3.- Establecer compromisos de trabajo y apoyo, que permitan el éxito y los mejores resultados obtenidos con los programas de alimentación y ejercicios.</p>

SEGUNDA CAPACITACIÓN

TEMA	CONTENIDO DE LA CHARLA	SISTEMA UTILIZADO	OBJETIVOS BUSCADOS
Alimentación equilibrada y saludable: Aclaración de dudas y sugerencias.	1.- Exposición de la evolución en peso y talla de los estudiantes, de la Fundación Nuevos Amigos en la segunda evaluación.	1.- Diálogo abierto por medio de lluvia de inquietudes e intercambio de conceptos.	1.- Incentivar al personal de la unidad educativa, para continuar con los programas iniciados.
Actividad Física: Aclaración de dudas y sugerencias.	2.- Lluvia de ideas por parte de los asistentes.		2.- Fortalecer los compromisos de trabajo, en beneficio de los escolares.
Programas de alimentación y ejercicios diseñados. Aclarar dudas y sugerencias.	3.- Aclaración de dudas e inquietudes. Se ofrece sugerencias.		
	4.- Establecer compromisos de trabajo.		
	5.- Elaboración de listas de asistentes.		

TERCERA CAPACITACIÓN

TEMA	CONTENIDO DE LA CHARLA	SISTEMA UTILIZADO	OBJETIVOS BUSCADOS
<p>Alimentación equilibrada y saludable: Aclaración de dudas y sugerencias.</p> <p>Actividad Física: Aclaración de dudas y sugerencias.</p> <p>Programas de alimentación y ejercicios diseñados. Aclarar dudas y sugerencias.</p>	<p>1.- Exposición de la evolución en peso y talla de los estudiantes, de la Fundación Nuevos Amigos en la tercera evaluación. Resultados finales.</p> <p>2.- Lluvia de ideas por parte de los asistentes.</p> <p>3.- Aclaración de dudas e inquietudes. Se ofrece sugerencias.</p> <p>4.- Establecer compromisos de trabajo, para la continuación del proyecto.</p> <p>5.- Elaboración de listas de asistentes.</p>	<p>1.- Diálogo abierto por medio de lluvia de inquietudes e intercambio de conceptos.</p>	<p>1.- Socializar y analizar los resultados obtenidos.</p> <p>2.- Fortalecer los compromisos de trabajo, en beneficio de los escolares.</p> <p>3.- Incentivar al personal de la unidad educativa para continuar con los programas de alimentación y ejercicio.</p>

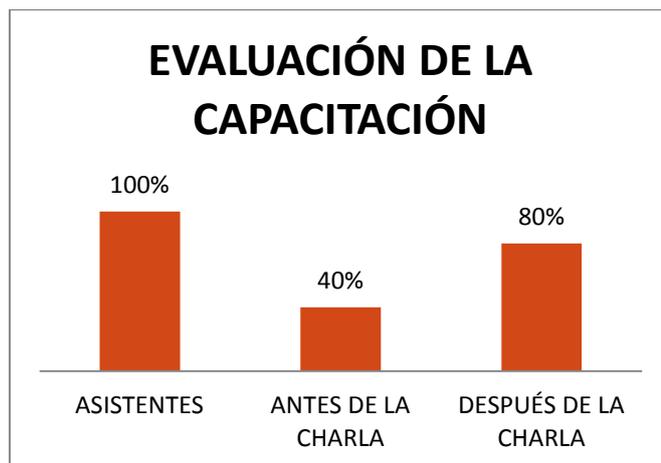
EVALUACIÓN DE LA PRIMERA CAPACITACIÓN

Se realizó una evaluación a 10 asistentes de la unidad educativa al azar, antes de dar la capacitación, luego de dar la capacitación se realizó otra evaluación a las 10 personas anteriormente evaluadas. La evaluación consistió en preguntas relacionadas a que debe comer un niño y si debe realizar ejercicios, acorde a las recomendaciones nacionales e internacionales.

Los resultados fueron los siguientes:

1.- ¿Qué debe consumir un niño en el desayuno?

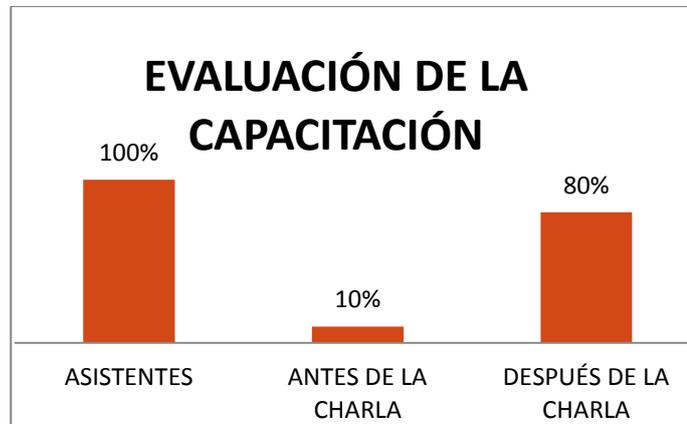
Antes de la charla el porcentaje de acierto fue del 40%, luego de la charla el porcentaje de acierto fue del 80%.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

2.- ¿Cuántas veces debe comer frutas un niño en el día?

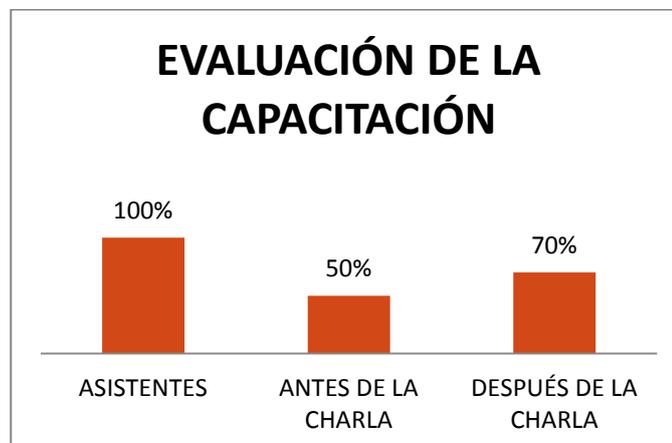
Antes de la charla el porcentaje de acierto fue del 10%, luego de la charla el porcentaje de acierto fue del 80%.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

3.- ¿Que debe consumir en el almuerzo un niño?

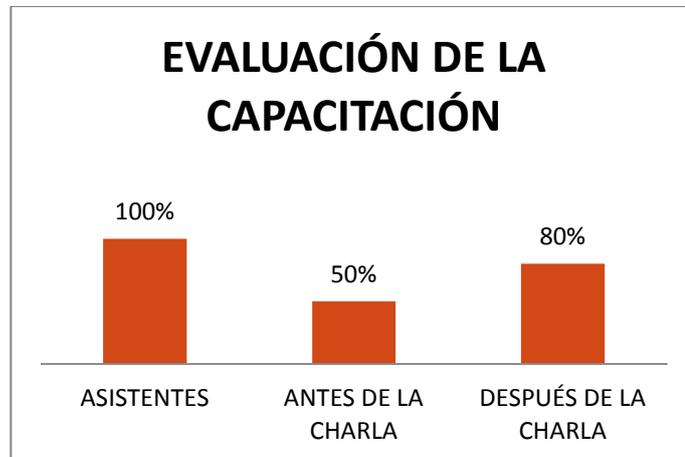
Antes de la charla el porcentaje de acierto fue del 50%, luego de la charla el porcentaje de acierto fue del 70%.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

4.- ¿Son saludables las verduras y vegetales que consumimos en las sopas?

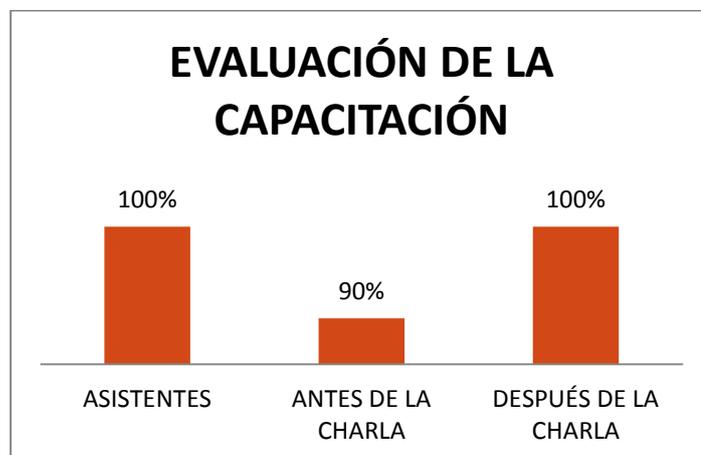
Antes de la charla el porcentaje de acierto fue del 50%, luego de la charla el porcentaje de acierto fue del 80%.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

5.- ¿Deben hacer ejercicios los niños, que les recomendaría?

Antes de la charla el porcentaje de acierto fue del 90%, luego de la charla el porcentaje de acierto fue del 100%.



Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

Analizando los datos podemos darnos cuenta que la primera capacitación, tuvo un impacto aceptable, ya que en promedio en la primera evaluación el porcentaje de acierto fue del 48% y luego de la capacitación, el porcentaje de acierto fue del 82%.

LISTAS DE ASISTENTES

Se esperaba una asistencia del 100% del personal de la Fundación Nuevos Amigos, lo que se obtuvo fue lo siguiente:

En la primera evaluación la asistencia fue del 93%.

En la segunda evaluación el porcentaje de asistencia fue del 79%.

En la tercera evaluación el porcentaje de asistencia fue del 93%.

Se adjunta en Anexos 6 las listas de asistentes del personal educativo y de cocina, de la segunda y tercera evaluación. La lista de asistentes de la primera capacitación no se elaboró, por disponer de los nombres en las evaluaciones realizadas.

APOYO PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EJECUCIÓN DE LOS PROGRAMAS.

Se brinda el apoyo ofrecido, para la implementación y ejecución de los menús de alimentación y ejercicios en las fechas establecidas. Se realizan visitas no planificadas, para vigilar el correcto desarrollo y ofrecimiento de los programas implementados en la Fundación Nuevos Amigos.

Los programas de alimentación y ejercicios se ejecutan de forma adecuada y acorde a las fechas establecidas. Los menús de alimentación serán consumidos por los estudiantes de la Fundación Nuevos Amigos, personal docente, personal de cocina y beneficiarios del comedor San Pablo.

FOTOS DEL RESULTADO 5





EJEMPLO DE MENÚ DE ALMUERZO OFRECIDO A LOS ESCOALRES EN EL PROGRAMA.



ESTUDIANTES ALMORZANDO JUNTO A SU DOCENTE EL MENÚ DE ALIMENTACIÓN PROPUESTO.



ESTUDIANTES REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA.



SEGUNDA CAPACITACION DEL PERSONAL DE ESCUELA Y COCINA.



CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE ESCUELA Y COCINA, ENTREGA DE RESULTADOS FINALES.

CONCLUSIONES DEL RESULTADO 5

- Se pudo realizar las 3 capacitaciones planificadas, con el personal de escuela y cocina de forma adecuada.
- Se pudo observar un impacto positivo de la primera capacitación, al comparar el porcentaje de acierto de la evaluación inicial con la evaluación al final de la charla.
- En las capacitaciones se obtuvo una asistencia en promedio del 89%, del personal de la unidad educativa.
- El apoyo ofrecido para la implementación y ejecución, de los programas de alimentación y ejercicios por parte del autor de este proyecto, permitió que estos se ejecuten de forma oportuna y acorde a lo planificado.
- Los menús de alimentación no sólo beneficiarán a los estudiantes de la Fundación Nuevos Amigos, también lo harán con el comedor San Pablo, que acoge a 200 escolares y adolescentes de escasos recursos.

9.6 RESULTADO 6

COMITÉ PARA SUPERVISIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS CONFORMADO Y EJECUTANDO SU FUNCIÓN.

INTRODUCCIÓN

Se conforma un comité que promueva el buen vivir, sus funciones serán de supervisar y promover que se realice lo planificado en el presente proyecto. Este comité será conformado por personas directamente involucradas, con los objetivos del proyecto y con la Comunidad.

Su trabajo es de suma importancia, ya que ellos velarán por la continuidad del programa y controlarán que cada componente se cumpla acorde a lo planificado.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 6

- Convocar al personal educativo y personal de salud, para conformar el comité que promueva el buen vivir.
- Seleccionar a las personas que formarán parte de este comité.
- Establecer responsabilidades y forma de trabajo del comité de supervisión y ejecución del programa de alimentación y ejercicios.
- Acordar los tiempos para la socialización de sus actividades.

METODOLOGÍA DEL RESULTADO 6

Para la formación del comité de supervisión y ejecución de los programas de alimentación y ejercicios, se convoca a los representantes de: la Fundación Nuevos Amigos, Sub Centro de Salud Santa Clara de San Millán y Representantes de Padres de Familia.

Se designa a los integrantes del comité, y se establecen responsabilidades y acuerdos de trabajo. Su función principal es controlar y supervisar que este proyecto se cumpla en cada uno de sus componentes.

Al finalizar este proyecto, los representantes del Comité que promueve el buen vivir, firmará una carta de compromiso, para asegurar la continuidad de los programas de alimentación y ejercicios en ejecución.

AGENDA DEL RESULTADO 6

6.1 – Convocatoria para conformación de comité	Dr. Gustavo Gallegos Camino	12 de Abril del 2010	PRESUPUESTO: 30 DÓLARES
6.2- Conformación de comité.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	15 de Abril del 2010	
6.3 Socialización de sus actividades en reuniones de capacitación de personal de escuela y cocina.			

CONFORMACIÓN DEL COMITÉ QUE PROMUEVE EL BUEN VIVIR

El comité de salud que controlará y asegurará la ejecución del proyecto en cada uno de sus componentes, queda conformado de la siguiente manera:

Lic. Roció Espinosa	Directora de la Unidad Educativa
Sr. Fabián Sandoval	Presidente del Comité de padres de Familia
Sr. José Mejía	Chef de la Unidad Educativa
Dr. Carlos Gallegos Camino	Maestrante

ACTIVIDADES REALIZADAS.

En cada área se realizaba la supervisión respectiva y se informaba los contratiempos que se presentaban, para ser resueltos y evitar no cumplir con lo planificado. Se comunicaba las novedades en cada una de las reuniones, con el personal de la unidad educativa.

Al finalizar el proyecto los integrantes del Comité, firman una carta de compromiso para la continuidad del proyecto en cada una de sus partes.

Se adjunta en Anexos 7 la Carta de Compromiso.

CONCLUSIONES DEL RESULTADO 6

- Se conformó el comité que promueve el buen vivir acorde a lo planificado.
- Se cumple con las actividades designadas, lo que garantiza la ejecución del proyecto en cada uno de sus componentes.
- Se informa oportunamente las diferentes novedades, lo que permite darles solución rápida y pertinente.
- Los miembros del Comité firman una carta de compromiso al finalizar el proyecto, lo que garantiza la continuidad de los programas.

9.7 RESULTADO 7

NIÑOS DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS EVALUADOS MÉDICA Y NUTRICIONALMENTE, PARA VALORAR LA EVOLUCIÓN.

INTRODUCCIÓN

La segunda y tercera evaluación médica y nutricional, de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos, nos permite saber cuál es la evolución nutricional luego de haber puesto en ejecución los programas de alimentación y ejercicio; las mediciones se realizan de peso y talla, se hace la graficación y se establece la condición de los estudiantes.

Por medio de esta valoración, podemos saber si los programas propuestos dieron los resultados que esperamos, es decir mejorar el estado nutricional de los escolares.

La valoración nutricional se realizará, con el peso y talla de los niños y su graficación en las tablas de la OMS, que existen en los S.C.S del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 7

- Convocar a todos los niños de la Fundación Nuevos Amigos, para realizar la segunda y tercera evaluación nutricional, acorde a las fechas establecidas.
- Realizar la medición de peso y talla de los niños y niñas, de la Fundación Nuevos Amigos.
- Graficar la condición de peso y talla de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos, en las tablas del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.
- Realizar la estadística y socialización de peso y talla de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos.
- Realizar la medición de peso y talla al 100% de los estudiantes, valorados en la primera medición.

METODOLOGÍA DEL RESULTADO 7

Una vez convocado los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos, para la segunda y tercera evaluación nutricional, se procedió a realizar la medición de peso y talla de cada uno de los escolares, evaluados en la primera medición.

Se utilizó balanza y tallmetro, para la medición y pesaje de los niños.

Se realizó la estadística en tablas de Excel, junto a la graficación de peso y talla en las tablas de antropometría del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

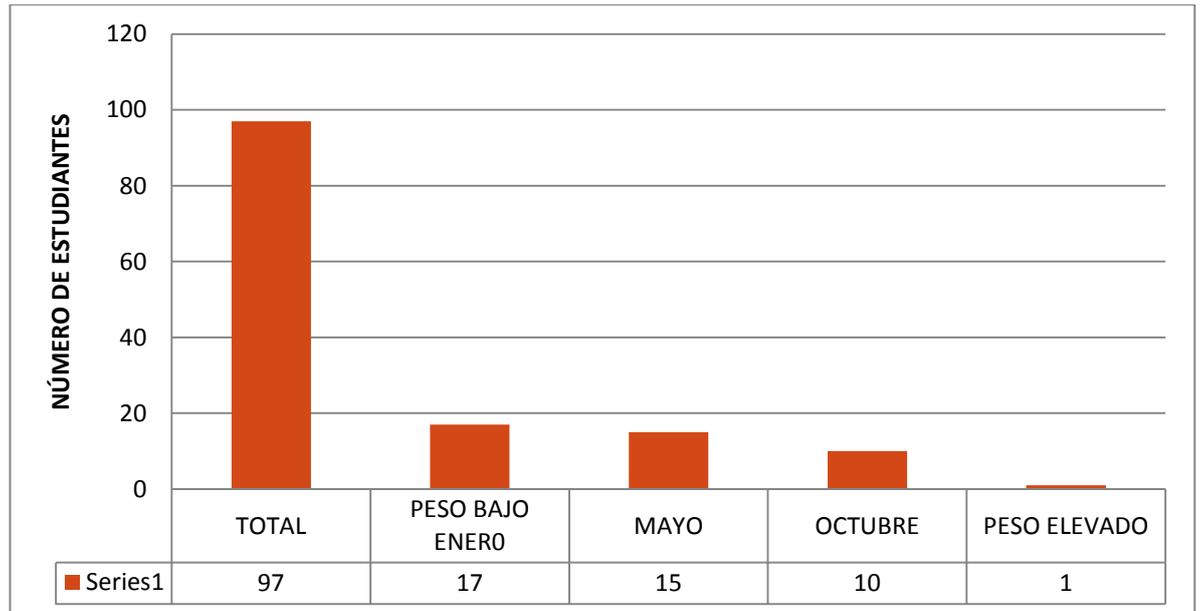
Los medios de verificación constan en las Historias Clínicas respectivas, junto a una tabla de Excel donde se agrupan los datos.

AGENDA DEL RESULTADO 7

7.1 Convocatoria para evaluación de los niños.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	28 de Mayo del 2010.	PRESUPUESTO: 100 DÓLARES.
7.2- Segunda evaluación médica, medición, graficación peso y talla de los niños.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	1 al 4 de Junio del 2010	
7.3- Convocatoria para evaluación de los niños.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	1 de Octubre del 2010	PRESUPUESTO: 100 DÓLARES
7.4- Tercera evaluación médica, medición, graficación de peso y talla.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	4 al 8 de Octubre del 2010	

GRAFICACIÓN DE LA SEGUNDA Y TERCERA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

EVOLUCIÓN DE LA CONDICIÓN DE PESO BAJO



TOTAL: 100%

ENERO: 17.5 %

MAYO: 15.5 %

OCTUBRE: 12%

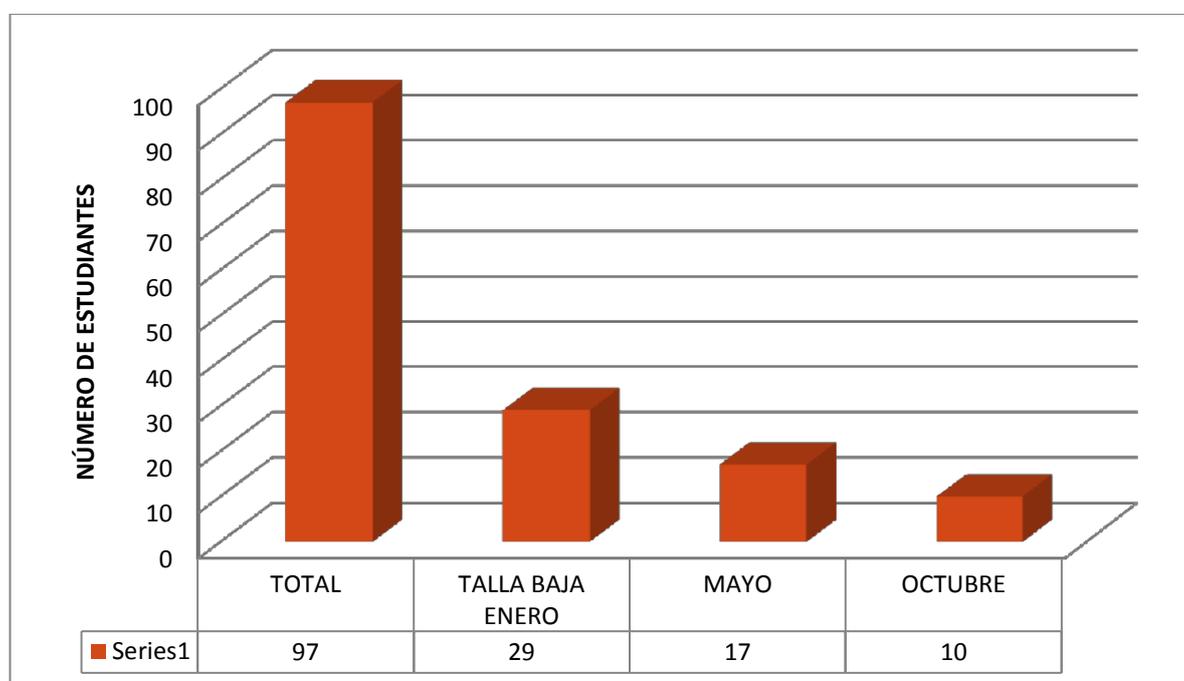
Realizado por: Gustavo Gallegos Camino

Tomado de: Estadísticas y graficación de peso y talla

Se presentó una disminución de la condición de peso bajo, de Enero a Mayo del 2% y de Enero a Octubre del 5.5%. No hubo estudiantes que se ubicaran en condiciones de peso bajo moderado y grave para la edad.

Los porcentajes son calculados acorde al número de estudiantes que fueron medidos en la segunda y tercera medición; en Mayo se presentaron dos ausencias de los escolares por retiro, es decir se midió a 95 escolares. En Octubre se presentó 14 ausencias, 4 porqué faltaron ese día a clases y 10 por retiro de la unidad educativa.

EVOLUCIÓN DE LA CONDICIÓN DE TALLA BAJA



TOTAL: 100% ENERO: 28.9 % MAYO: 17.5 % OCTUBRE: 12%

Realizado por: Gustavo Gallegos Camino
Tomado de: Estadísticas y graficación de peso y talla

Se presentó una disminución de la condición de talla baja para la edad, de Enero a Mayo del 11.4% y de Enero a Octubre del 16.9%. No hubo estudiantes que se ubicaran en condiciones de referencia de talla baja para la edad.

Los porcentajes son calculados acorde al número de estudiantes que fueron medidos en la segunda y tercera medición; en Mayo se presentaron dos ausencias de los escolares por retiro, es decir se midió a 95 escolares. En Octubre se presentó 14 ausencias, 4 porqué faltaron ese día a clases y 10 por retiro de la unidad educativa, es decir se midió a 83 estudiantes.

FOTOS DEL RESULTADO 7



CONCLUSIONES DEL RESULTADO 7

- Se evaluó médica y nutricionalmente, al 98% en la segunda medición y al 86% en la tercera medición de los niños y niñas de la Fundación Nuevos Amigos, .
- Se encontró una disminución importante de peso bajo, del 17.5% antes de la intervención, al 12% luego de la intervención.
- En la condición de talla baja se presentó una disminución importante, del 28.9% antes de la intervención, al 12% luego de la intervención.
- En los niños y niñas con talla baja de la Fundación Nuevos Amigos, no existe ninguno que se ubique en área de referencia de talla baja, ni en condiciones de peso bajo grave.
- Se realizó con éxito la segunda y tercera medición de peso y talla, que nos permite observar una evolución nutricional favorable de los escolares, con el programa de alimentación y ejercicios ejecutado.

9.8 RESULTADO 8

EL PROYECTO EVALUADO

INTRODUCCIÓN

La evaluación del proyecto, nos permitirá saber si pudimos cumplir cada uno de los componentes planificados en el presente proyecto. Se establecieron indicadores esperados que deben ser contrastados con los encontrados una vez terminado el proyecto.

Es importante tomar en consideración, que si bien no se alcanzan los indicadores al 100% de lo planificado, los resultados no dejan de ser alentadores y dar una idea favorable de los logros alcanzados, una vez terminado el proyecto.

OBJETIVOS DEL RESULTADO 8

- Realizar la evaluación del proyecto acorde a lo planificado.
- Evaluar el proyecto inicialmente en las 3 etapas propuestas, en la planificación.
- Determinar por medio de los indicadores planificados, si se logró alcanzar lo esperado al realizar la evaluación final del proyecto.
- Realizar la retroalimentación necesaria, acorde a la evaluación del proyecto, para fortalecer las debilidades, permitiendo la continuidad de los programas de alimentación y ejercicio.

METODOLOGÍA DEL RESULTADO 8

La evaluación del proyecto se realizó en tres etapas iniciales, que garantizaron que cada uno de los componentes se cumpla acorde a lo establecido, al ser 3 etapas permitió hacer correcciones en busca de obtener un producto final de calidad.

Se realiza una evaluación final, para valorar si se alcanzó los indicadores que se establecieron al iniciar el proyecto. Lo más importante es realizar la retroalimentación con cada uno de los involucrados, en busca de la continuidad de los programas.

AGENDA DEL RESULTADO 8

8.1- Primera evaluación y análisis de datos del proyecto, de la primera fase.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	26 al 29 de Abril del 2010	PRESUPUESTO: 30 DÓLARES.
8.2- Segunda evaluación y análisis de datos del proyecto, de la segunda fase.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	21 al 25 de Junio del 2010	
8.3- Tercera evaluación y análisis de datos del proyecto, de la tercera fase.	Dr. Gustavo Gallegos Camino	18 al 22 de Octubre del 2010.	
8.4- Análisis de datos finales y elaboración de documento final	Dr. Gustavo Gallegos Camino	23 de Octubre al 20 de Noviembre del 2010	

PRIMERA FASE DE EVALUACIÓN Y ANÁLISIS.

La primera fase de evaluación se realizó desde Enero hasta el 29 de Abril del 2010, el análisis se lo realizará en la siguiente tabla:

PLANIFICADO	ALCANZADO
1.- Convocar a los actores sociales para socializar e institucionalizar el proyecto. 2.- Convocatoria y primera evaluación médica y nutricional de los estudiantes. 3.- Convocatoria y primera capacitación con los padres de familia y comunidad. 4.- Recabar información y elaborar los programas de alimentación y ejercicio. 5.- Convocar, para capacitar y socializar al personal de la unidad educativa en los programas a ser implementados. 6.- Ejecución de los programas de alimentación y ejercicio en la unidad educativa. 7.- Conformación del Comité que promueve el buen vivir.	1.- La convocatoria y socialización se realizó acorde a lo planificado. 2.- La convocatoria y primera evaluación médica y nutricional se realizó acorde a lo planificado. 3.- La convocatoria y primera capacitación de los padres de familia y comunidad se realizó con éxito. 4.- Los programas de alimentación y ejercicio se elaboraron con éxito. 5.- El personal de escuela y cocina fue capacitado con éxito en los programas. 6.- Ejecución de los programas de alimentación y ejercicio, realizado con éxito. 7.- Se forma el Comité que promueve el buen vivir con éxito.

SEGUNDA FASE DE EVALUACIÓN Y ANÁLISIS.

La segunda fase de evaluación se realizó desde el 30 de Abril hasta el 25 de Junio del 2010, el análisis se lo realizará en la siguiente tabla:

PLANIFICADO	ALCANZADO
<p>1.- Se continúa con la ejecución de los programas de alimentación y ejercicio en la unidad educativa.</p> <p>2.- Convocatoria y segunda evaluación médica y nutricional de los estudiantes.</p> <p>3.- Convocatoria y segunda capacitación con los padres de familia y comunidad.</p> <p>4.- Convocar, para la segunda capacitación del personal de la unidad educativa en los programas ejecutados.</p> <p>5.- Realizar actividades con la comunidad.</p>	<p>1.- Ejecución de los programas de alimentación y ejercicio, se sigue realizando con éxito.</p> <p>2.- La convocatoria y segunda evaluación médica y nutricional se realizó acorde a lo planificado.</p> <p>3.- La convocatoria y segunda capacitación de los padres de familia y comunidad se realizó con éxito.</p> <p>4.- El personal de escuela y cocina fue capacitado con éxito en los programas.</p> <p>5.- Se realiza la primera actividad con la comunidad con éxito.</p>

TERCERA FASE DE EVALUACIÓN Y ANÁLISIS.

La tercera fase de evaluación se realizó desde el 26 de Junio hasta el 22 de Octubre del 2010, el análisis se lo realizará en la siguiente tabla:

PLANIFICADO	ALCANZADO
<p>1.- Se continúa con la ejecución de los programas de alimentación y ejercicio en la unidad educativa.</p> <p>2.- Convocatoria y tercera evaluación médica y nutricional de los estudiantes.</p> <p>3.- Convocatoria y tercera capacitación con los padres de familia y comunidad.</p> <p>4.- Convocar, para la tercera capacitación del personal de la unidad educativa en los programas ejecutados.</p> <p>5.- Realizar la segunda actividad con la comunidad.</p>	<p>1.- Ejecución de los programas de alimentación y ejercicio, se sigue realizando con éxito.</p> <p>2.- La convocatoria y tercera evaluación médica y nutricional se realizó acorde a lo planificado.</p> <p>3.- La convocatoria y tercera capacitación de los padres de familia y comunidad se realizó con éxito.</p> <p>4.- El personal de escuela y cocina recibe su tercera capacitación con éxito.</p> <p>5.- Se realiza la segunda actividad con la comunidad con éxito.</p>

EVALUACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS INDICADORES DEL PROYECTO

La evaluación final del proyecto, se realizó en base a los indicadores establecidos en cada uno de los componentes. Se analizará si estos indicadores se cumplieron en cada uno de los resultados obtenidos.

FIN	INDICADOR ESTABLECIDO	INDICADOR ALCANZADO
Contribuir a que los niños de la Fundación Nuevos Amigos vivan de forma saludable.	95% de niños comiendo dieta saludable y asistiendo a las actividades de ejercicio físico.	El 100% de los escolares se benefició de los menús de alimentación y programa de ejercicios.
PROPÓSITO Mejorar el estado nutricional de los niños mediante un Programa de alimentación saludable y actividad física, en la Fundación Nuevos Amigos de la Comuna Quito.	90% de los escolares con valores de peso y talla dentro de parámetros normales.	El 88% de los escolares presenta valores de peso y talla dentro de parámetros normales.

COMPONENTES	INDICADOR ESTABLECIDO	INDICADOR ALCANZADO
1.- Proyecto socializado e institucionalizado.	Acuerdos realizados. Lista de asistentes.	Si se establecieron acuerdos intersectoriales, y se dispone de los asistentes.
2.- Niños de la Fundación Nuevos Amigos evaluados médica y nutricionalmente.	100% de niños de la escuela evaluados médicamente.	100% de los niños evaluados médica y nutricionalmente.
3.- Padres de familia de la Fundación Nuevos Amigos y comunidad capacitados de forma continua en promoción de salud, y estilos de vida sanos.	95% de padres de familia capacitados en estilos de vida sanos.	En promedio se capacito al 79% de los padres de familia.
4.- Menú de alimentación para la semana, y programa de ejercicios elaborado y socializado.	100% de programa de alimentación y ejercicios realizados.	Se logró realizar el 100% de los programas de alimentación y ejercicios.

<p>5.- Personal de cocina y de la Fundación Nuevos Amigos, capacitados y apoyados en la implementación y ejecución de los menús de alimentación y programas de ejercicios de forma continua.</p>	<p>100% de personal de cocina y escolar capacitado.</p>	<p>En promedio se capacito al 89% del personal de cocina y educadores de la Fundación Nuevos Amigos. Menús de alimentación benefician al comedor San Pablo, donde almuerzan 200 escolares y adolescentes aproximadamente.</p>
<p>6.- Comité para supervisión y ejecución de actividades de alimentación y ejercicios conformado y ejecutando su función.</p>	<p>100% de comités conformados.</p>	<p>Se conformó el 100% del Comité planificado.</p>
<p>7.- Niños de la Fundación Nuevos Amigos evaluados médica y nutricionalmente, para valorar su evolución.</p>	<p>100% de niños realizados subsecuente la medición de peso y talla.</p>	<p>En la segunda evaluación se midió en peso y talla al 98% de los escolares; en la tercera evaluación se midió al 86% en peso y talla.</p>
<p>8.- El proyecto evaluado</p>	<p>Proyecto 100% finalizado y alcanzado los objetivos planteados.</p>	<p>100% del proyecto finalizado y se alcanzan los objetivos esperados, al mejorar el estado nutricional de los escolares.</p>

CONCLUSIONES DEL RESULTADO 8

- En las tres etapas de evaluación y análisis del proyecto, se realizó cada una de las actividades acorde a lo planificado, lo que permitió alcanzar resultados favorables que beneficiaron a los escolares y la comunidad.
- El indicador establecido en el Fin fue alcanzado y superado, se logró que la totalidad de los escolares participen de los programas de alimentación y ejercicios.
- El indicador establecido en el propósito no se alcanzó pero se obtuvo una mejoría aceptable y significativa en peso y talla de los escolares. El 88% de los estudiantes tiene peso y talla dentro de parámetros normales.
- Los indicadores de los componentes no se alcanzaron en su mayoría, se planteó desde los inicios indicadores de máxima exigencia, que obligó a los involucrados a trabajar de la mejor manera en busca de ofrecer, mejores condiciones de vida a los estudiantes de la Fundación Nuevos Amigos.
- En las capacitaciones no se obtuvo la asistencia esperada, pero los que asistieron, se convierten en nuevos voceros de estilos de vida saludables, llevando el mensaje a sus vecinos y familiares.
- La medición subsecuente de peso y talla de los escolares, no se realizó al 100% por ausencia o retiró de algunos estudiantes de la unidad educativa.
- Los menús de alimentación beneficiarán a 200 escolares y adolescentes que se benefician del comedor San Pablo.

10. CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

- El 100% de los escolares de la Fundación Nuevos Amigos asiste y se beneficia de los programas de alimentación y ejercicios. Estos programas implementados beneficiarán a cada uno de los estudiantes que asistan a la unidad educativa.
- Se mejoró el estado nutricional de los estudiantes de la Fundación Nuevos Amigos, luego de implementar los programas de alimentación y ejercicios. El peso bajo se disminuyó, de un 17.5% inicial a un 12% una vez finalizado el proyecto; la talla baja se disminuyó, de un 28.9% inicial a un 12% cuando se finalizó el proyecto. El 88% de los escolares tiene valores de peso y talla dentro de parámetros normales.
- La socialización e institucionalización del proyecto, permitió que la comunidad se identifique con los objetivos del mismo, se realizó un excelente trabajo intersectorial, que se convirtió en las bases fuertes sobre las cuáles el presente proyecto pudo alcanzar los objetivos esperados.
- En la primera evaluación médica y nutricional, se evaluó al 100% de los escolares, lo que permitió conocer el estado nutricional de los estudiantes antes de ejecutar los programas de alimentación y ejercicios, estos datos de peso y talla sirvieron para valorar la evolución nutricional de los mismos, en las mediciones siguientes.
- La capacitación a los padres de familia y comunidad, se realizó de forma adecuada y oportuna, pudiendo capacitar en promedio al 79% de los padres de familia de la Fundación Nuevos Amigos, existió siempre la mejor predisposición de ellos para aprehender y poder aplicar en sus hogares, la información sobre alimentación equilibrada saludable y realización de actividad física, acorde a las posibilidades de cada núcleo familiar. Antes del proyecto, los padres entregaban a sus hijos para la comida de la media mañana snacks y frituras, luego de las capacitaciones cada padre envía a sus hijos para la colación frutas.

- Los padres de familia capacitados, se convierten en los nuevos promotores de estilos de vida saludables, ellos también velarán por medio de su representante (Presidente de los Padres de Familia), por la continuidad de los programas ejecutados en la Fundación Nuevos Amigos.
- Los programas de alimentación y ejercicio, se elaboraron acorde a las recomendaciones nacionales e internacionales en el 100% de lo planificado, se tomó en consideración la realidad de la Comuna, para permitir que estos programas sean aplicables al medio y se ajusten a su presupuesto económico. Los programas de alimentación y ejercicio son adaptables a cualquier situación económica y social, por lo que se convierten en una excelente alternativa para ser aplicados a nivel público.
- Se capacito al 93% del personal de cocina y educadores de la Fundación Nuevos Amigos, se explicó todas las generalidades y en todo momento se dio asesorías para la ejecución y sostenimiento de los programas de alimentación y ejercicio. El personal de la unidad educativa son los directamente implicados y responsables, de la continuidad de los programas y de realizarlos acorde a lo planificado, ellos entienden su responsabilidad al ser educadores de los hoy niños y niñas que son el presente y futuro de nuestro país.
- El Comité que promueve el buen vivir, se conformó desde la primera etapa del proyecto y se encargaron, de que se cumplan cada una de las fases acorde a lo planificado. Los integrantes del comité al finalizar el proyecto, firmaron una carta de compromiso que garantiza la continuidad de los programas en cada uno de sus componentes.
- Las dos evaluaciones subsecuentes de peso y talla, no se realizaron al 100% de los escolares evaluados inicialmente, la causa fue en su mayoría el retiro de la unidad educativa y la inasistencia el día de las mediciones. Las evaluaciones subsecuentes, para valorar el estado nutricional, se realizaron en los estudiantes que estaban matriculados al inicio del proyecto en la Fundación Nuevos Amigos.
- Cada uno de los componentes y fases de elaboración del proyecto, se mantuvo en evaluación constante, la intención de los involucrados fue desde el inicio

obtener los mejores resultados, entendiendo los beneficios de llevar una vida sana para ellos como Comunidad.

- Al finalizar el proyecto existen 140 estudiantes, matriculados en la Fundación Nuevos Amigos y 200 escolares y adolescentes del comedor San Pablo, quiénes se benefician de los programas ejecutados.
- Los actuales y futuros gerentes de salud del Ecuador, debemos tener una visión y acción de equipo, buscando siempre el beneficio de todos, planteando soluciones rápidas, efectivas y aplicables a problemas cotidianos que no permiten adecuadas condiciones de vida a la población. Todos deseamos un Ecuador educado, compitiendo con otros países en áreas científicas y de desarrollo, pero el punto de partida es tener una población activa, sana y nutrida con alimentos de calidad, siendo esta la razón principal para la realización del presente proyecto de Tesis.

11. RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

- En el Ecuador, se deben iniciar y generalizar iniciativas cómo son los programas de alimentación equilibrada, saludable y actividad física, que tienen un alto impacto en el desarrollo y crecimiento de los escolares. Se necesita propuestas de acción, con la firme convicción de enseñarle y hacer con la población las diferentes alternativas para llevar una vida sana, que sean aplicables y adaptables a todos los recursos sociales y económicos de nuestro país.
- Los programas actuales de promoción de estilos de vida sanos, deben ser reestructurados, dejar de ser una simple acción de cumplimiento a las exigencias actuales y convertirse, en la razón de ser de los Gobiernos de turno, entendiendo que lo más importante es tener una población sana con disminución de factores de riesgo, bien alimentada, activa, con ganas de aprehender generando desarrollo y recursos al Ecuador. Este es un camino hacia el progreso y mejores días que todos anhelamos.
- A nivel educativo se deben fortalecer los programas de promoción de estilos de vida sanos, los educadores no sólo deben enseñar Matemáticas e Historia, deben enseñar y promover en sus estudiantes cómo llevar una vida saludable. Es importante terminar con la clásica charla, que no tiene impacto en la gente que escucha, buscando alternativas como son hacer junto a la gente, ir a la práctica y la enseñanza con el ejemplo.
- El personal de las unidades educativas, donde se ofrece alimentación a los estudiantes debe ser capacitado para destinar los recursos, hacia alimentos económicos de alto valor nutritivo, preparándolos y sirviéndolos de forma adecuada acorde a las recomendaciones actuales.

- Llevar una vida sana, bien alimentados, activos y libres de vicios, es una conducta de vida que debemos adoptar todos (Personal de Salud, Educadores, Autoridades de Gobierno), ya que estamos a la vista pública y somos los primeros que debemos iniciar con los cambios propuestos, para luego pretender que la gente adopte una forma de vida más sana y activa.
- Los proyectos de Tesis, deben ser diseñados para tener un impacto directo en la población mientras se están ejecutando, la idea es que no sólo se limiten a dar números o datos estadísticos, se debe buscar y realizar proyectos relacionados a mejorar las condiciones de vida y desarrollo de la población Ecuatoriana.
- Los Maestranteros de Gerencia de Salud, debemos entender el poder que tenemos en nuestras manos, para decidir y cambiar las situaciones que no se estén llevando de forma adecuada, debe existir el firme compromiso de Honestidad y Responsabilidad para trabajar en función de todos, buscando siempre el beneficio común.
- La experiencia actual ha sido muy grata y alentadora en mis objetivos de vida, el poder trabajar con una comunidad, planteando alternativas de solución que fueron aplicables al medio y que permitió conseguir los resultados esperados, me permite sentir satisfacción por la labor realizada en beneficio, de mis amigos de la Comuna y de la Fundación Nuevos Amigos. Esta es una razón muy importante para permitir que otros Maestranteros de Gerencia en Salud vivan experiencias similares.
- Al finalizar el proyecto, me queda una inmensa satisfacción por el deber cumplido, la eterna gratitud a cada uno de los involucrados en el presente proyecto, junto a una fuerte amistad formada en este año de trabajo con los habitantes de la Comuna.

12. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. Aznar Laín Susana, Webster Tony. Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para las personas que participan en su educación. Madrid 2010.
2. Ballesteros Arribas Juan Manuel, Dal-Re Saavedra Marián. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Rev. Esp. Salud Publica v.81 n.5 Madrid sep.-oct. 2007.
3. Buele Maldonado Mariana, Buele Maldonado Norita (2010), Guía Didáctica de la Maestría en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Módulo 4, Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos para Salud. Loja.
4. Buhring B Kristian, Oliva M. Patricio. Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. Rev Chil Nutr Vol. 36, N°1, Marzo 2009, págs: 23-30.
5. Burgwal Gerrit. Cuéllar Juan Carlos (1999), Planificación Estratégica y Operativa. Aplicada a gobiernos locales. Ediciones Abya Yala, Quito – Ecuador.
6. Burrow A. Raquel, Díaz B. Erick. Hábitos de ingesta y actividad física en escolares, según tipo de establecimiento al que asisten. Rev. méd. Chile v.136 n.1 Santiago ene. 2008.
7. Bustamante P. Luis Carlos. Obesidad y actividad física en niños y adolescentes. Medellín – Colombia.
8. Comité de Nutrición de la AEP, Coordinadora Lucrecia Suárez Cortina. Junta Directiva de la Sociedad de Pediatría de Madrid y La Castilla – Presidenta Teresa Muñoz Calvo. Manual Práctico de Nutrición en Pediatría, 2007 Ergon, Madrid.
9. Domper Alejandra, Zacarías H. Isabel. Evaluación de un programa de información en nutrición al consumidor. Rev Chil Nutr Vol. 30, N°1, Abril 2003.
10. Gidding Samuel S., MD, Dennison Barbara A., MD, Recomendaciones Nutricionales para niños y adolescentes: Guía para el profesional, American Heart Association, Pediatrics 2006; 117: 544-559.

11. Grupo de Trabajo de la OPS y OMS. Las Américas libres de grasas trans, conclusiones y recomendaciones. Washington, 26 – 27 de Abril del 2007.
12. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). Censo 2009. Disponible en: www.inec.gov.ec
13. López Nomdedeu Consuelo. La alimentación de tus niños de la infancia a la adolescencia. Madrid 2005. Imprenta Fiselgraf.
14. Martínez-Gómez David, Martínez-de-Haro Vicente. Fiabilidad del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. Rev. Esp. Salud Publica v.83 n.3 Madrid mayo-jun. 2009.
15. Olivares C. Sonia, Bustos Z. Nelly. Consumo de Verduras y Frutas en grupos específicos de consumidores Chilenos: Elementos a considerar en su promoción. Rev Chil Nutr Vol. 33, Suplemento N°1, Octubre 2006.
16. Organización Mundial de la Salud. Los Nuevos Patrones de Crecimiento de la OMS. Octubre del 2007.
17. Parra Cabrera María del Socorro, Vigilancia Nutricional en niños beneficiarios del Programa de atención a menores de 5 años en riesgo, no escolarizados en los 33 Municipios del Estado de Morelos, CINYS, período 01/2009 a 11/2009
18. Peña Quintana Luis. Alimentación del Escolar y Preescolar. Protocolos, diagnósticos y terapéuticos en Pediatría. 2004.
19. Piedra María del Carmen (Noviembre 2009), Guía Didáctica de la Maestría en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local. Diseño, Ejecución y Gerencia de Proyectos para Salud: Trabajo de Grado I. Loja. Editorial de la Universidad Técnica Particular de Loja.
20. Plan Nacional Para el Buen Vivir. Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo. Gobierno Nacional de la República del Ecuador. 2011.
21. Polleti Oscar Héctor, Barrios Lilián. Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). Rev Cubana Pediatría v.79 n.1 Ciudad de la Habana ene.-mar. 2007.
22. Programa Aliméntate Ecuador. Ministerio de Inclusión Económica y Social. Gobierno Nacional de la República del Ecuador. 2011.

23. Rivera Dommarco Juan Angel, Promoción de actividad física adecuada y alimentación saludable en el sistema educativo mexicano para la prevención de obesidad infantil, CINYS, período 01/2006 a 03/2010.
24. Rivera Dommarco Juan Angel, Promoción de patrones de alimentación saludable y actividad física en el sistema de educación media superior para la prevención de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en jóvenes mexicanos, CINYS, período 08/2008 a 08/2011.
25. Rojas Juanita, Uauy Ricardo. Evolución de las Normas de alimentación y nutrición del programa alimentario y cambios en el estado nutricional de preescolares beneficiarios de la Junji en las últimas 3 décadas. Rev Chil Nutr Vol. 33, Nº1, Abril 2006.
26. Salud de altura, proyecto de la Cooperación Técnica Belga. Fortalecimiento de los servicios de salud del DMQ. Alimentación de Preescolares de 2 – 5 años. 2009. Disponible en: www.saluddealtura.com
27. Salud de altura, proyecto de la Cooperación Técnica Belga. Fortalecimiento de los servicios de salud del DMQ. Alimentación en la edad escolar. 2009. Disponible en: www.saluddealtura.com
28. Sánchez Ruíz Francisco Javier – Cabello. Prevención en la Actividad Física y en el Deporte. Grupo Previnfad. AEPAP / PAPPS. Agosto del 2007.
29. Shamah Levy Teresa. Diseño e implementación de una estrategia educativa sobre alimentación adecuada y actividad física en escolares del estado de México. CINYS. Período 05/2008 a 06/2010.
30. Vásquez Fidel Ernesto. UNICEF: 200 millones de niños sufren desnutrición en el mundo. 14 de Noviembre del 2009. Disponible en: <http://fidelernestovasquez.wordpress.com/2009/11/14/unicef-200-millones-deninos-sufren-desnutricion-en-el-mundo/>
31. Vásquez V Fabián, Salazar R. Gabriela. Ingesta Preescolares obesos asistentes a los jardines infantiles de la Junji. Rev Chil Nutr Vol.31, No.2, Agosto 2004.
32. 57 asamblea mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. , 22 de Mayo del 2004.

13. ANEXOS

ANEXOS

13.1 ANEXO 1

CARTAS DE AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

13.2 ANEXO 2

ANEXO DE LA PROBLEMATIZACIÓN

El barrio de la Comuna está ubicado al Nor-occidente de la ciudad de Quito, sobre la avenida Occidental, pertenece a la Asociación de barrios de Colinas del Pichincha.

La comunidad fue reconocida jurídicamente en el año de 1911.

Sus límites son:

Norte: limita con la quebrada Rosas Pamba sector las Casas.

Sur: se encuentra circundado por la quebrada Los Tejados junto al teleférico.

Este: limita con la Avenida Mariscal Antonio José de Sucre (Av. Occidental) y

Al Oeste: con las laderas del Pichincha; lo conforman cuatro sectores definidos como Comuna alta, Comuna baja, Rosas pamba alto, Rosas pamba bajo.

DINÁMICA POBLACIONAL

GRUPOS ETARIOS	NÚMERO	PORCENTAJE
Población menor de 1 año	139	1.8%
De 1 – 4 años	555	7.2%
De 5 – 9 años	695	9%
De 10 a 14 años	682	8.9%
De 15 a 19	748	9.7%
de 20 y más años	4833	63.1%
TOTAL	7652	100%
De 12 – 23 meses	138	1.8%
Mujeres en edad fértil 10 a 49 años	2554	33.3%
Embarazadas	174	2.2%
D.O.C. 35 a 64 años	1134	14.8%

Fuente: Por encuestas.

ANÁLISIS DE LA POBLACIÓN: La población es de 7652 habitantes. De ellos son menores de un año 139 que corresponde al 1.8% de la población. El grupo de 1 a 4 años la cifra es de 555 que le atañe al 7.2%; de 5 a 9 años es 695 que le concierne el 9%; de 10 a 14 años son 682 que le compete al 8.9%; de 15 a 19 años de edad es de 748 habitantes que equivale al 9.7% y de 20 años y más es de 4833 que pertenece al 63.1%.

ORGANIZACIÓN. Dispone de una organización llamada cabildo, sus directivos son elegidos cada año por voto popular, las reuniones de los directivos las realizan una vez por semana y las asambleas cada dos o tres meses según sea necesario en su propia sede la misma que es utilizada para eventos sociales, culturales y fúnebres . En la actualidad está dirigida por el señor Manuel Suárez, quién ya viene presidiendo dos años atrás.

DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN. Los habitantes de esta área son:

LUGAR DE ORIGEN	PORCENTAJE
Sector la Comuna	30%
Provenientes de la costa	30%
Provenientes de la Sierra	35%
Provenientes de Colombia	5%

Fuente: Por encuestas.

ACTIVIDADES A QUE SE DEDICAN LOS MORADORES DEL SECTOR

HOMBRES

ACTIVIDAD	PORCENTAJE
Albañilería	40%
Carpintería	10%
Cerrajería	10%
Mecánica	10%
Empleados privados	10%
Vendedores ambulantes	5%
Alcoholismo y drogadicción	5%

Fuente: Por encuesta.

MUJERES.

ACTIVIDAD	PORCENTAJE
Empleadas domésticas	60%
Costureras empleadas	15%
Recicladoras de cartón	15%
Amas de casa	10%

Fuente: Por encuesta.

NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LA POBLACIÓN

NIVEL DE INSTRUCCIÓN	PORCENTAJE
Primaria incompleta	40%
Primaria completa	40%
Ciclo básico	10%
Bachilleres	8%
Estudios Superiores	2%

Fuente: Por encuesta.

13.3 ANEXO 3

ANEXO DEL MARCO INSTITUCIONAL

MAPA DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS.

13.4 ANEXO 4

ANEXOS DEL MARCO CONCEPTUAL

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Las siguientes tablas, nos dan una idea de lo que cada alimento proporciona de calorías, esto lo relacionamos con lo que necesita, cada niño acorde a su edad.

Cereales y derivados	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Arroz blanco	354
Arroz integral	350
Avena	367
Cereales con chocolate	358
Cereales con miel	386
Copos de maíz	350
Harina de maíz	349
Harina de trigo	353
Harina de trigo integral	340
Pan de centeno	241
Pan de trigo blanco	255
Pan de trigo integral	239
Pan de molde blanco	233
Pan de molde integral	216
Pan biscote	411
Pasta	368
Sémola de trigo	368

Repostería	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Bizcocho	456
Brioche	469
Bollo	469
Croissant de chocolate	469
Croissant	456
Donuts	456
Ensamada	469
Galletas con chocolate	524
Galletas de mantequilla	397
Galletas saladas	464
Magdalenas	469
Pasta de hojaldre, cocida	565
Pasta de té	456
Tarta de manzana	311
Tarta de manzana con base de hojaldre	456
Pastel de queso	

Verduras y Hortalizas Valor energético

	por 100 gramos (en Kcal.)
Acelgas	33
Ajos	139
Apio	20
Berenjena	29
Berro	21
Calabaza	24
Cebolla	47
Col	28
Col de Bruselas	54
Coliflor	30
Champiñón	28
Endibia	22
Escarola	37
Espárragos naturales	26
Espárragos de lata	24
Espinacas	32
Habas	64
Judías verdes	39
Lechuga	18
Maíz de lata	50
Menestra de verduras	29
Nabos	29
Patata cocida	86
Pepino	12
Perejil	55
Pimiento	22
Puerros	42
Puré de patata	357
Rábanos	20
Remolacha	40
Tomate	22
Tomate triturado de lata	39
Tomate en salsa	21
Zanahoria	42

Frutas**Valor energético por 100 gramos
(en Kcal.)**

Aceitunas	149
Cerezas	77
Ciruela	44
Ciruela pasa	290
Coco	646
Chirimoyas	78
Dátil	279
Dátil seco	306
Frambuesa	40
Granada	65
Higos	80
Higos secos	275
Kiwi	51
Limón	39
Mandarina	40
Mango	57
Manzana	52
Melón	31
Membrillo	33
Moras	37
Naranja	44
Nísperos	97
Papaya	45
Peras	61
Piña	51
Piña en almíbar	84
Plátano	90
Pomelo	84
Sandía	30
Uva	81
Uva pasa	324
Zumo de naranja	42

Carnes, caza y embutidos	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Bacon	665
Cerdo, chuleta	330
Cerdo, hígado	153
Cerdo, lomo	208
Codorniz y perdiz	114
Conejo, liebre	162
Cordero, costillas	215
Cordero, hígado	132
Cordero, pierna	248
Chorizo	601
Foie-gras	518
Gallina	369
Jamón serrano	380
Jamón de York	289
Lomo embutido	380
Mortadela	265
Pato	200
Pavo	223
Pollo sin deshuesar	121
Pollo deshuesado	85
Salchicha de Frankfurt	315
Salchichón	294
Ternera, solomillo	90
Ternera, bistec	181
Ternera, chuleta	168
Ternera, hígado	140
Ternera, lengua	207
Ternera, riñón	86
Ternera, sesos	125

13.5 ANEXO 5

ANEXO DEL RESULTADO 3

Hoja de evaluación a los padres de familia.

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

MAESTRÍA DE GERENCIA EN SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL

CAPACITACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA, DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS DE LA COMUNA, SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA.

EVALUACIÓN.

1.- Qué debe consumir un niño en el desayuno:

2.- ¿Cuántas veces debe comer frutas un niño en el día?

3.- Qué debe consumir en el almuerzo un niño:

4.- ¿Son saludables las verduras y vegetales que consumimos en las sopas?

SI NO ¿PORQUÉ?

5.-¿Deben hacer ejercicios los niños? Que les recomendaría

HOJA DE AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN EL PRESENTE PROYECTO.

AUTORIZACIÓN

Autorizo la participación de mi hijo, en el proyecto PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE 2 – 7 AÑOS, PARA MEJORAR EL ESTADO NUTRICIONAL, DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS CHRISTIAN SCHOOL DE LA COMUNA, (QUITO). DE ENERO DEL 2010 A OCTUBRE 2010.

Se me ha explicado la importancia del presente proyecto, y sus implicaciones.

Mi firma de autorización, consta en la lista adjuntada al presente documento.

Quito, 26 de Enero del 2010

**LISTAS DE ASISTENTES A LAS CAPACITACIONES.
PRIMERA CAPACITACIÓN**

SEGUNDA CAPACITACIÓN

TERCERA CAPACITACIÓN

HOJA DE PROMOCIÓN DE ESCUELA SALUDABLE POR EL GRUPO DE SEIS AÑOS.

13.6 ANEXO 6

ANEXO DEL RESULTADO 5

Hoja de evaluación al personal de cocina luego de la capacitación.

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

MAESTRÍA DE GERENCIA EN SALUD PARA EL DESARROLLO LOCAL

CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE COCINA Y ESCUELA, DE LA FUNDACIÓN NUEVOS AMIGOS DE LA COMUNA, SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA.

EVALUACIÓN.

1.- Qué debe consumir un niño en el desayuno:

2.- ¿Cuántas veces debe comer frutas un niño en el día?

3.- Qué debe consumir en el almuerzo un niño:

4.- ¿Son saludables las verduras y vegetales que consumimos en las sopas?

SI NO ¿PORQUÉ?

5.- ¿Deben hacer ejercicios los niños? Que les recomendaría

Dr. Carlos Gustavo Gallegos Camino

LISTA DE ASISTENTES
SEGUNDA CAPACITACIÓN

TERCERA CAPACITACIÓN

13.7 ANEXO 7

ANEXO DEL RESULTADO 7

Carta de compromiso para continuar con el proyecto de Alimentación saludable y actividad física en cada uno de los componentes.

