



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**  
**La Universidad Católica de Loja**

**ESCUELA DE MEDICINA**

**MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA**

**PROYECTO PARA FORTALECER LA ALIMENTACION Y  
NUTRICION EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA "EUGENIO  
ESPEJO" CUENCA 2010**

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

**AUTORA:**

**LIC. MERCHÁN CEVALLOS PAOLA CATALINA**

**DIRECTOR:**

**DRA . LOYOLA ILLESCAS CARMELA.**

**CENTRO UNIVERSITARIO CUENCA**

**2010**

## **CERTIFICACIÓN**

Mg. Lcda.

Carmela Loyola Illescas

DIRECTORA DE TESIS

### **CERTIFICA:**

Que ha supervisado el presente trabajo titulado “Proyecto para fortalecer la Alimentación y Nutrición en los niños de la escuela “Eugenio Espejo” Cuenca 2010” el mismo que está de acuerdo a lo estatuido por la Escuela de Medicina de la UTPL, por consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Cuenca, julio 2010

.....

Mg. Lcda. Carmela Loyola Illescas

## AUTORÍA

Todos 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 la autora.

Cuenca, julio 2010

.....

Lic. Paola Merchán

CI 0103941811

## **CESIÓN DE DERECHOS**

Lic. Paola Merchán, declaro conocer y acepto la disposición del artículo 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”.

Cuenca, julio 2010

.....

Lic. Paola Merchán

CI. 0103941811

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser mi guía de toda mi vida, a mi esposo por la compañía, el apoyo para la realización de mi trabajo, a mis padres por la comprensión y el ánimo que me dan cada día para seguir adelante, a mi hija quien ha sufrido mi ausencia, a la comunidad educativa Eugenio Espejo; quienes nos abrieron sus puertas para el bien individual y de la comunidad.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi más sincero agradecimiento al personal docente y administrativo del programa de maestría en Gerencia Integral de Salud para el Desarrollo Local de la Universidad Técnica Particular de Loja por la oportunidad brindada para el mejoramiento y capacitación profesional.

Un reconocimiento especial a la Mg. Carmela Loyola, directora de tesis, por su profesionalismo, guía y colaboración científica, posibilitándonos alcanzar un objetivo en mi formación; al director Lic. Walter Angulo y al personal docente, madres y niños de la escuela Eugenio Espejo que sin su dinamismo, experiencia y colaboración no se hubiera realizado este proyecto.

## ÍNDICE GENERAL

<b>Preliminares</b>	<b>Página</b>
Certificación .....	I
Autoría .....	II
Cesión de derechos.....	III
Dedicatoria .....	IV
Agradecimiento .....	V
Índice general .....	VI
<b>Apartados</b>	
1. Resumen .....	1
2. Abstract.....	4
3. Introducción .....	7
4. Problematización .....	10
5. Justificación .....	13
<b>6. Objetivos</b>	
6.1 Objetivo General .....	17
6.2 Objetivos Específicos .....	17
<b>7. Marco Teórico</b>	
7.1 Marco Institucional.....	19
7.1.1 Aspectos geográficos de la escuela Eugenio Espejo.....	19
7.1.2 Características geofísicas .....	20
7.1.3 Dinámica poblacional.....	21
7.1.4 Misión de la Institución .....	22
7.1.5 Visión de la Institución .....	23
7.1.6 Política de la Institución .....	23
7.1.7 Organización Administrativa.....	27
7.1.8 Servicios que presta la Institución .....	29
7.1.9 Perfil Epidemiológico 2009 .....	30
7.1.10 Características estructurales de la escuela.....	31

7.2 Marco Conceptual.....	39
7.2.1 Alimento .....	39
7.2.2. Nutriente .....	39
7.2.3 Nutrición .....	39
7.2.4 Alimentación .....	39
7.2.5 Crecimiento y desarrollo.....	41
7.2.6 Desnutrición .....	44
7.2.7 Inseguridad Alimentaria Nutricional .....	47
7.2.8 Educación.....	50
7.2.9 Nutrición y Rendimiento escolar .....	50
7.2.10 Fracaso Escolar .....	51
7.2.11 Enfermedades causas por mala alimentación.....	52
7.2.12 Capacitación en Alimentación .....	53
7.2.13 Guía de Alimentación .....	53
7.2.14 Huerto Escolar .....	54
<b>8. Diseño Metodológico</b>	
8.1 Matriz de involucrados .....	59
8.2 Árbol de problemas .....	60
8.3 Árbol de objetivos.....	61
8.4 Matriz del marco lógico.....	62
8.5 Actividades .....	63
<b>9. Resultados</b>	
9.1 Capacitación de padres de familia en alimentación y nutrición .	66
9.2 Formulación de la guía de alimentación- nutrición .....	74
9.3 Capacitación y elaboración del huerto escolar .....	76
<b>10. Conclusiones y Recomendaciones</b>	
10.1 Conclusiones .....	80
10.2 Recomendaciones .....	81

<b>11. Bibliografía</b> .....	82
<b>12. Anexos</b> .....	86

### Índice de tablas

Tabla 1 Niños matriculados en la escuela Eugenio Espejo.....	22
Tabla 2 Personal que labora en la escuela Eugenio Espejo.....	28
Tabla 3 Perfil epidemiológico de la escuela Eugenio Espejo.....	30

### Índice de fotografías

Foto 1 Vista frontal la escuela Eugenio Espejo.....	19
Foto 2 Características geofísicas de la institución.....	20
Foto 3 Dinámica población de los escolares.....	21
Foto 4 Suministro de agua.....	31
Foto 5 Instalaciones sanitarias.....	32
Foto 6 Características de las Aulas.....	34
Foto 7 Espacios verdes y recreación.....	36
Foto 8 Bar.....	37
Foto 9 Capacitación a las padres de familia.....	72
Foto 10 Reunión para la aprobación de la guía.....	75
Foto 11 Capacitación a los niños Huerto Escolar.....	76
Foto 12 Capacitación a los niños Huerto Escolar.....	77
Foto 13 Elaboración Huerto.....	78
Foto 14 Capacitación padres de familia 2do-7mo Básica.....	109
Foto 15 Secuencia de la capacitación a los niños del Huerto.....	123
Foto 16 Pasos construcción del huerto escolar.....	124

## Índice de anexos

Anexo No. 1 Autorización del Director para realizar el proyecto.....	87
Anexo No. 2 Cuestionario Diagnostico dirigido a las Padres Familia .....	88
Anexo No. 3 Programa Educativo .....	89
Anexo No. 4 Fotografía Capacitación “Mejoremos la alimentación de nuestros niños” .....	109
Anexo No. 5 Formulario de Evaluación de la capacitación .....	110
Anexo No. 6 Firmas de las personas que asistieron a la capacitación.....	113
Anexo No. 7 Guía de alimentación y nutrición.....	119
Anexo No. 8 Taller del huerto escolar laminas .....	120
Anexo No. 9 Fotos15-16 del taller huerto escolar. ....	123



**1. RESUMEN**

En la escuela Eugenio Espejo se ha visto el interés por parte del director, el cuerpo administrativo y los padres de familia en la formación y capacitación sobre programas de salud, asumiendo el reto de cambio en el mejoramiento de la calidad de vida de sus niños.

La escuela Eugenio Espejo está ubicada en la provincia del Azuay, cantón Cuenca, parroquia Sucre. Limitada por el norte por la Academia "Clemencia Cordero", al sur: Av. Alfonso Moreno Mora, al este Calle Leopoldo Espinoza, al oeste Av. Pichincha cuenta con 409 niños. La alimentación y nutrición infantil escolar es de vital importancia en las instituciones escolares a nivel nacional y mundial.

Se realizó inicialmente un diagnóstico situacional de la comunidad y se resolvió intervenir en un problema de salud escolar por el mal estado nutricional de los niños de los grados de segundo y séptimo de básica en un 19.8% con déficit de peso con desnutrición grado I y por la gravedad que puede ser las complicaciones.

Considerando lo expuesto, el propósito es ayudar en algo a satisfacer una de las necesidades prioritarias como es el cuidado del escolar fortaleciendo la alimentación y nutrición; mediante la capacitación de padres de familia y niños; para disminuir el riesgo de desnutrición en la escuela Eugenio Espejo con la elaboración de una guía de alimentación y nutrición que responde a una necesidad originada del análisis de la realidad y en base a la cual se definieron objetivos, propósitos a alcanzar en el presente proyecto.

Para el desarrollo se analizó categorías y conceptos que nos orienten en la elaboración de la guía de alimentación-nutrición y construcción del huerto escolar teniendo en cuenta la falta de conocimientos de la comunidad educativa sobre alimentos nutritivos y la inaccesibilidad a los productos por

parte de los padres de familia y niños, dando como resultado una alimentación inadecuada en cantidad y calidad y de bajo valor nutritivo, para ello se organizó ciclos de capacitación para los padres de familia y niños para el empoderamiento de su salud, tomando en consideración tanto los cambios biológicos, psíquicos, y sociales propios del niño.

La formación de huertos escolares con la ayuda de los profesores que han asumido el reto de trabajar permanentemente en la sensibilización y cambio de las actitudes de los padres de familia y los niños. La Institución apoyo con la construcción del huerto escolar y la constante motivación de las personas involucradas.

El desarrollo del proyecto partió de una base conceptual para entender y dar solución al problema con la investigación, la observación para luego accionar sobre las necesidades y problemas utilizando la metodología de proyecto de intervención a través de: el árbol de problemas, el árbol de objetivos, matriz del marco lógico, con el fin de cumplir con lo expuesto y contribuir en la salud del escolar, familia y de la comunidad.



**2. ABSTRACT**

In the school Eugenio Espejo one has seen the interest on the part of the director, the administrative body and the family parents in the formation and training on programs of health, assuming the challenge of change in the improvement of the quality of their children's life.

The school Eugenio Espejo is located in the county of the Azuay, canton Cuenca, parish Sucre. Limited by the north by the Academy "Clemencia Cordero", to the south: Av. Alfonso Moreno Mora Lives, to the east Leopoldo Espinoza, to the west Av. Pichincha has 409 children. The feeding and nutrition infantile scholar is of vital importance in the school institutions at national and world level.

One carries out initially an I diagnose situational of the community and he/she was solved to intervene in a problem of school health for the not well the children's of the second grades nutritional state and seventh of basic in 19.8% with deficit of weight with malnutrition grade I and for the graveness that can be the complications.

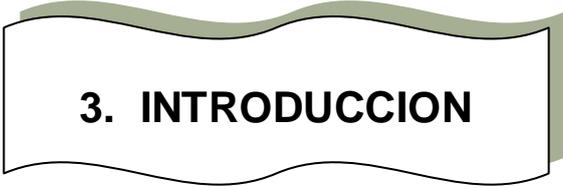
Considering that exposed, the purpose is to help in something to satisfy one of the high-priority necessities as it is the scholar's care strengthening the feeding and nutrition; by means of the training of family parents and children; to diminish the risk of malnutrition in the school Eugenio Espejo with the elaboration of a feeding guide and nutrition that he/she responds to an originated necessity of the analysis of the reality and based on which were defined objectives, purposes to reach project presently.

For the development it was analyzed categories and concepts that guide us in the elaboration of the feeding-nutrition guide and construction of the school orchard keeping in mind the lack of knowledge of the educational community about nutritious foods and the inaccessibility to the products on the part of the

family parents and children, giving an inadequate feeding as a result in quantity and quality and of low nutritious value, for he/she was organized it training cycles for the family parents and children for the empoderamiento of their health, taking so much in consideration the biological, psychic, and social changes characteristic of the boy.

The formation of school orchards with the help of the professors that you/they have assumed the challenge of working permanently in the sensitization and change of the attitudes of the family parents and the children. The Institution support with the construction of the school orchard and the constant motivation of involved people.

The development of the project left of a conceptual base to understand and to give solution to the problem with the investigation, the observation stops then to work on the necessities and problems using the methodology of intervention project through: the tree of problems, the tree of objectives, womb of the logical mark, with the purpose of to fulfill that exposed and to contribute in the scholar's health, family and of the community.



**3. INTRODUCCION**

“El niño como todo ser humano debe ser tratado en forma integral es decir en sus dimensiones biológica, psicológica, social y cultural,”<sup>1</sup> por tanto este proyecto orientado al niño como grupo poblacional considerando las circunstancias particulares; como son los factores de riesgo que inciden en la situación de salud y todo aquello que determina la problemática y necesidades básicas de su proceso de crecimiento y desarrollo.

En el mundo los problemas relacionados con el estado nutricional de los niños continúan dentro de los primeros lugares de prevalencia de morbilidad, siendo problemas prevenibles están ligados íntimamente al subdesarrollo, aumento de la pobreza, deficiente educación y una mayor concentración de la riqueza.

El Ecuador es un país en vías de desarrollo y dentro de las primeras causas de morbilidad se encuentra los problemas relacionados con el estado nutricional, según el I Censo Nacional de Talla, en escolares de 6 a 9 años, determinó que las provincias de la región de la Sierra son las que presentan los mayores problemas nutricionales

La escuela Eugenio Espejo carece de programas con énfasis en el fomento de prevención de la salud afectando directamente en el estado nutricional del niño. El índice de desnutrición en los niños del 2do y 7mo de básica es de un 19.8% con déficit de peso con desnutrición grado I, pudiendo ser el resultado el desconocimiento de una alimentación adecuada, por la inaccesibilidad a los productos o desconocimiento a los productos de alto valor nutritivo.

---

<sup>1</sup> PENUD 2004: Informe sobre el desarrollo Humano. La Libertad cultural en el mundo diverso de hoy, New York, Ed. Mundiprensa. Pág. 126.

Las charlas educativas aisladas no funcionan bien debido a que solo se realiza durante una clase sin continuidad. Según esta realidad se visualizó la necesidad de planificar y desarrollar una estrategia de salud en la comunidad educativa con la ejecución del presente proyecto para fortalecer y mejorar la alimentación - nutrición de los niños.

Para el desarrollo se analizó categorías y conceptos que nos orienten en la elaboración de la guía de alimentación y nutrición, construcción del huerto escolar. Tomando en cuenta que la alimentación se realiza con limitadas bases científicas, para ello se organizó talleres de capacitación a los padres de familia y niños.



**4. PROBLEMATIZACION**

La escuela Eugenio Espejo forma y educa a los niños para la vida y para encontrar un sendero real y verdadero hacia el progreso y desarrollo del ser humano y sus pueblos. Es un centro educativo sin fines de lucro recibe ayuda del Ministerio de Educación a través del gobierno, cuenta con un alumnado de 409 niños/as funcionan catorce paralelos, por ende catorce aulas además de las aulas de apoyo para brindar una educación digna y de calidad.

“En el Ecuador, el 8,2% de los niños de 5 meses de edad sufre desnutrición crónica. El 11,8%, de los de 11 meses; el 22,2%, de 1 año; el 30%, de 2 años; el 32,9%, de 3 años y el 35,9%, de 4 años en adelante, presentan desnutrición de acuerdo a la talla y el peso de los infantes. El estado nutricional de los adolescentes de todo el país es distinto: 9% tiene desnutrición; 8.5%, riesgo de sobrepeso y 2%, sobrepeso.

El I Censo Nacional de Talla en escolares de 6 a 9 años, determinó que las provincias de la región de la Sierra son las que presentan los mayores problemas nutricionales.”<sup>2</sup>

Los problemas relacionados con la salud escolar son importantes en la salud del pueblo siendo una época más fácil de intervenir y prevenir graves alteraciones en el niño. Por lo tanto se realizó un diagnóstico situacional de salud basándose en este documento se noto que la población escolar presentaba problemas nutricionales, en el año 2009 es de un 19.8% con déficit de peso desnutrición grado I siendo el resultado del desconocimiento de una alimentación adecuada, por la inaccesibilidad a los productos o desconocimiento a los productos de alto valor nutritivo.

El desarrollo limitado de los talentos humanos de la unidad educativa por falta de conocimientos de los principales alimentos, nutrientes que requiere el niño

---

<sup>2</sup> Fuente: Diario HOY Ciudad QUITO 2009, sección noticias. pág. 2 A

sumado a que la mayoría de la población infantil en edad escolar desarrolla malos hábitos alimenticios: como es el consumo de comida chatarra y procesada. Por otra parte, el niño depende de terceros para su alimentación, muchas veces éstos no tienen los recursos económicos suficientes o carecen de un adecuado nivel cultural y/o educativo como para cumplir este rol, trae como consecuencia en los escolares signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura además de problemas en el desarrollo del aprendizaje y memoria; con repercusión en la morbimortalidad del niño.

El desarrollo de este proyecto tiene como actores principales los niños, padres de familia y profesores, con el fin de realizar el autocuidado de su salud dentro de la comunidad con lo que se abarataría costos, mejorara el estado de salud infantil lo que es la prioridad de este proyecto.

Por lo anotado la comunidad educativa necesita de un programa de capacitación, una guía de alimentación-nutrición y huerto escolar que aplicados en forma constante y con empoderamiento de los actores; se alcanzara el mejoramiento de la calidad de vida.



**5. JUSTIFICACION**

“La Seguridad Alimentaria Nutricional es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”<sup>3</sup>. La Declaración Universal de Derechos Humanos proclamó que "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación."

Constituyendo el desarrollo infantil la preocupación de los padres y madres de familia, del Estado a través de las instituciones de asistencia social y de los establecimientos educativos luego de haber determinado un elevado porcentaje de niños con desnutrición en la escuela Eugenio Espejo, resultado urgente atender esta afección. El proyecto se inspiró en la obligación del profesional de enfermería de brindar educación en salud, sobre todo si se tienen en cuenta algunos aspectos que derivan de lo anterior manifestado: la importancia de una alimentación equilibrada para un correcto desarrollo, la falta de una dieta y hábitos alimentarios saludables a la institución, para proteger la salud de los niños, de la comunidad y del medio ambiente. La iniciativa de la escuela que apoyo, al fortalecimiento nutricional fue el proceso de capacitación a los padres de familia, la elaboración de un folleto guía y la formación de huerto escolar.

Si una buena alimentación y nutrición tiene la familia, se generan beneficios especiales: disminución de enfermedades infecciosas, disminución de faltas en clase y carga social por enfermedades transitorias o permanentes, debiendo

---

<sup>3</sup> Durango J (2005) "Acciones y Experiencias de Seguridad Alimentaria en el Ecuador 1996-2004 PSEA Quito Enero pag 68.

tomarse en cuenta además el ahorro en costos derivados de una menor incidencia de la Morbilidad Escolar.

La relevancia humana de este proyecto es evidente, puesto que una buena alimentación y nutrición en una institución educativa es necesaria para que los niños y niñas crezcan y se desarrollen adecuadamente, y así logren alcanzar su máximo potencial intelectual, físico y productivo, para la prevención de desnutrición grave y sus complicaciones.

Los beneficiarios del proyecto de alimentación y nutrición se considero a la unidad educativa de la Escuela Eugenio Espejo; permitiendo a la institución educativa un servicio de calidad que responda a sus objetivos y sobre todo colabore con la prevención de las enfermedades, promoción de la salud y de la calidad de vida de la población.

Finalmente, el proyecto responde a una de las más serias preocupaciones de especial trascendencia en el campo de salud a nivel nacional y mundial, relacionadas con la responsabilidad de generar nuevas prácticas y actitudes alimentarias que aporten en la prevención de la desnutrición para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas de la comunidad.



**6. OBJETIVOS**

## **6.1. GENERAL**

Fortalecer la alimentación y nutrición de los niños de la Escuela Eugenio Espejo; con el fin de mejorar la calidad de vida y salud.

## **6.2. ESPECÍFICOS**

6.2.1. Capacitar a los padres de familia en temas de alimentación y nutrición para prevención de la desnutrición.

6.2.2. Diseñar en forma participativa una guía de alimentación con alimentos nutritivos relacionada con la zona, para la comunidad educativa Eugenio Espejo.

6.2.3. Contribuir en la formación del huerto escolar para mejorar la accesibilidad a los productos y por ende su nutrición.



**7. MARCO TEORICO**

## 7.1 MARCO INSTITUCIONAL

### 7.1.1 ASPECTOS GEOGRAFICOS:

#### FOTO #1

#### ESCUELA "ESCUELA EUGENIO ESPEJO"



Vista Frontal de la Escuela Eugenio Espejo

Tomado: Autora.

Fecha: 05-I- 2010

TIPO: Fiscal mixta

Limites: La Escuela "Eugenio Espejo" se encuentra ubicada en la provincia del, Azuay, cantón Cuenca, parroquia Sucre. Limitada por el norte por la Academia "Clemencia Cordero", al sur; Av. Alfonso Moreno Mora, al este, Calle Leopoldo Espinoza, al oeste Av. Pichincha.

La Escuela "Eugenio Espejo" fue fundada el 15 de septiembre de 1966, año desde el cual ha venido funcionando en distintos locales y en la actualidad cuenta con local propio cumpliendo así 43 años de fundación.

## FOTO #2

### 7.1.2 CARACTERISTICAS GEOFISICAS DE LA INSTITUCION



Tomado: Autora.

Fecha: 05-I- 2010

La escuela Eugenio Espejo actualmente funciona con catorce paralelos por ende catorce aulas para de esta manera brindar una educación digna y de calidad a demás cuenta con aulas como: Aula de apoyo, Aula de ciencias naturales, Dirección, Aula de cultura estética, Aula de computación.

**FOTO #3**

**7.1.3 DINÁMICA POBLACIONAL DE LOSESCOLARES**



Tomado: Autora.

Fecha: 05-I- 2010

Para el año lectivo 2009 la escuela Eugenio Espejo, ha matriculado 409 alumnos; 271 hombres y 138 mujeres. Los 409 alumnos se encuentran distribuidos en 14 secciones como se presenta en el siguiente Tabla.

**TABLA # 1**  
**NIÑOS MATRICULADOS EN LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO**

GRADO	EDAD	HOMBRES	%	MUJERES	%	TOTAL
1ero A	4-5	10	3,69	10	7.24	20
1eroB		13	479	08	5.79	21
2doA	5-6	28	10.3	09	6.52	32
2doB		18	6.6	12	8.70	30
3eroA	6-7	29	10.7	07	5.07	36
3eroB		11	4	18	13.04	34
4toA	7-8	23	8.4	05	3.62	28
4toB		13	4.79	10	7.24	23
5toA	8-9	18	6.6	13	9.42	31
5toB		24	8.8	08	5.79	32
6toA	9-10	22	8.1	08	5.79	30
6toB		18	6.6	10	7.24	28
7mo A	11-12	22	8.1	10	7.24	32
7moB		22	8.1	10	7.24	32
<b>TOTAL</b>		<b>271</b>	<b>66.25</b>	<b>138</b>	<b>33.74</b>	<b>409</b>

Fuente: Lista de matrículas de la escuela "Eugenio Espejo".  
Elaboración: Autora

De acuerdo a la lista obtenida se observa que la escuela "Eugenio Espejo" se encuentra un total de 409 alumnos, de los cuales el 66.25% son varones y un 33.74% de mujeres, lo que nos demuestra que posiblemente el mayor número de varones sea por que anteriormente la escuela no era mixta y a las niñas se les matricula en instituciones femeninas.

#### **7.1.4 MISIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

La misión de la escuela "Eugenio Espejo" es fundamentalmente satisfacer las necesidades del estudiante, mediante la implementación de un modelo

educativo, que garantice la excelencia académica integral de los niños. La búsqueda constante del desarrollo transformador sostenible y sustentable de los niños, padres de familia y la institución, tomando como eje fundamental, la solidaridad, la reflexión, la crítica, la honestidad y la justicia social que engrandezca la patria.

### **7.1.5 VISIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

“La unidad educativa cuente con una infraestructura más completa, laboratorios, aulas taller, bibliotecas funcionales que van de acuerdo al desarrollo del niño y, lograr la excelencia académica, promoviendo la autonomía y el servicio social, y así poder solucionar los problemas de la comunidad y el país.”<sup>4</sup>

### **7.1.6 POLÍTICAS DE LA INSTITUCIÓN**

#### **REGLAMENTO INTERNO DE LA INSTITUCIÓN:**

##### **DE LAS AUTORIDADES:**

##### **7.1.6.1 DEL DIRECTOR:**

###### **Son deberes y atribuciones:**

- Elaborar el plan estratégico institucional en el periodo de matriculas, con la participación del consejo técnico y en base a los planes de las diferentes comisiones.
- Orientar la elaboración y utilización de los recursos didácticos.
- Dirigir la planificación, ejecución y evaluación de las acciones de recuperación pedagógica.
- Evaluar el trabajo del personal docente conjuntamente con la supervisión.

---

<sup>4</sup> Archivos de la institución Eugenio Espejo

- Dirigir, orientar y controlar el proceso de evaluación permanente de los alumnos.
- Promover la investigación y experimentación pedagógica previa aprobación del plan respectivo por parte de la supervisión y dar a conocer los resultados a la Dirección Provincial.
- Promover la participación de la comunidad en las actividades de la escuela.
- Organizar el comité de padres de familia y promover su participación en las actividades del establecimiento.
- Enviar mensualmente a la supervisión el informe sobre la asistencia del personal docente, administrativo y de servicio.
- Permanecer en el establecimiento durante la jornada de trabajo.

#### **7.1.6.2 DEL PERSONAL DOCENTE:**

- Planificar, organizar, ejecutar y evaluar el currículo correspondiente a su grado.
- Utilizar procesos didácticos que permitan la participación activa de los alumnos y garantice un aprendizaje efectivo.
- Observar un comportamiento digno y constituirse frente a sus alumnos como ejemplo permanente de cumplimiento, puntualidad, responsabilidad y buena presentación.
- Proporcionar a los alumnos un trato adecuado, respetando su personalidad y características de su desarrollo.
- Promover y fomentar una permanente integración entre el establecimiento, los padres de familia y la comunidad en general.
- Diseñar y elaborar material didáctico y utilizarlo oportunamente.
- Participar activamente en programas de perfeccionamiento profesional.

- Mantener el respeto y buenas relaciones con las autoridades, padres de familia, alumnos y los demás profesores.
- Cumplir con las normas legales, así como las disposiciones impartidas por las autoridades superiores y las que señala el reglamento interno.
- Se prohíbe pedir contribuciones económicas a los padres de familia sin la autorización del director.
- Es obligación de los maestros firmar el registro de asistencia, indicando su hora de llegada y en caso de atraso o inasistencia presentar justificación respectiva al director.

#### **7.1.6.3 DE LOS ALUMNOS:**

- Cumplir con el horario establecido por la ley.
- Participar en todos los actos cívicos, culturales, deportivos y sociales organizados por el grado o establecimiento.
- Rendir las pruebas de evaluación con honestidad y sujeción al horario determinado por las autoridades.
- Cuidar la buena presentación del uniforme y el prestigio y buen nombre del establecimiento.
- Contribuir con la buena conservación del edificio y las pertenencias del establecimiento. Asumir la responsabilidad por el deterioro de cualquier bien ocasionado por él y pagar el costo de su reparación o reposición.
- Cumplir con las disposiciones determinadas por la ley y los reglamentos impartidas por las autoridades del establecimiento.

#### **7.1.6.4 DERECHOS DE LOS ALUMNOS:**

- Recibir educación integral y completa acorde a sus aptitudes y aspiraciones.
- Desenvolverse en un ambiente de comprensión, seguridad y tranquilidad.

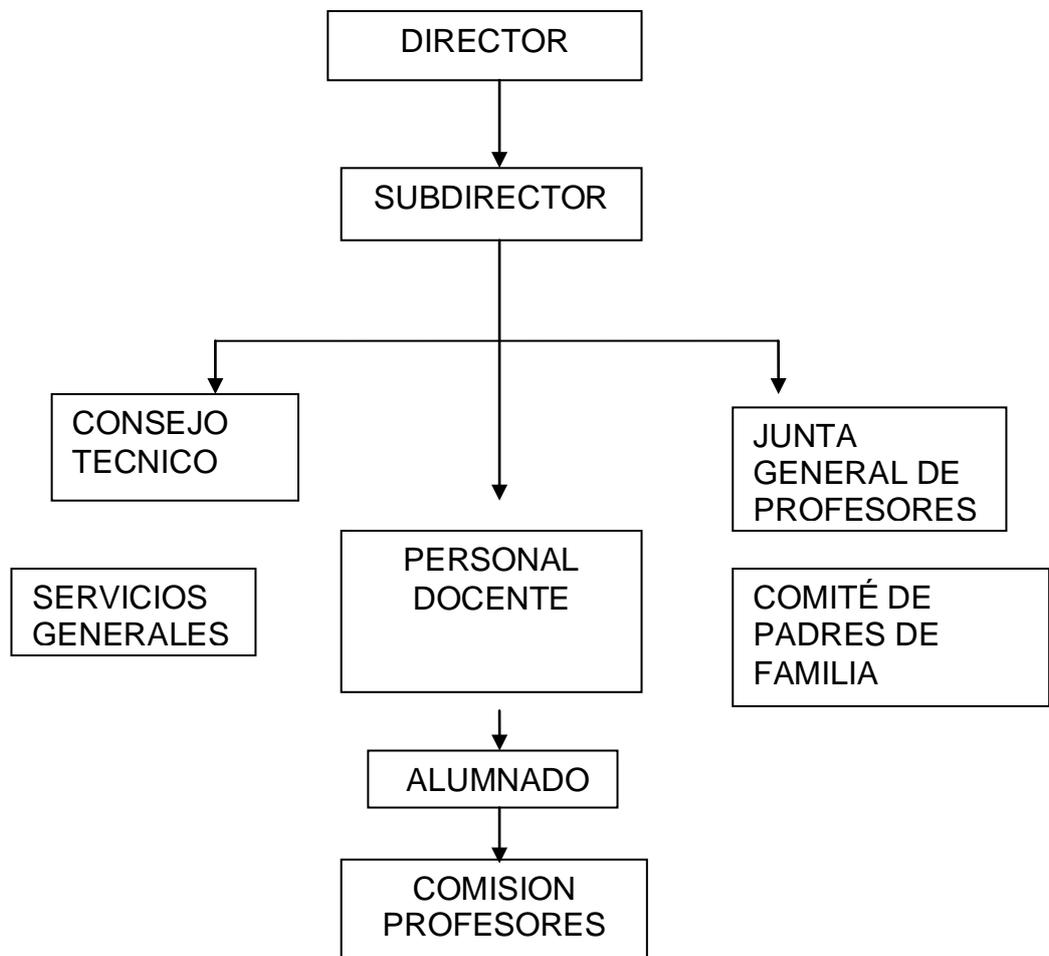
- Presentar sus aspiraciones y reclamos a profesores y autoridades del establecimiento en forma respetuosa y recibir de ellos la respuesta correspondiente en forma oportuna.
- Participar en fines educativos en el gobierno escolar, clubes, cooperativos y otras formas de asociación estudiantil, bajo la guía de los maestros y de conformidad con los reglamentos pertinentes.
- Solicitar asesoramiento a sus profesores en aspectos académicos.
- Ser tratado sin discriminación de ninguna naturaleza.
- A ser reconocido con un diploma de honor al final del año, cuando sus calificaciones son sobresalientes.

#### **7.6.6.5 ESTA PROHIBIDO A LOS ALUMNOS:**

- Promover y participar en actos que alteran la vida normal del establecimiento o de la comunidad. Los responsables serán sancionados, según la gravedad de la falta y de conformidad con las disposiciones de este reglamento.
- El acto de indisciplina o reñido con la moral o buenas costumbres dentro o fuera de la escuela, será analizado por la comisión técnico pedagógica la misma que tomara las medidas de acuerdo a las leyes y reglamentos de educación.
- A más de los puntos A y B indicados en la ley de los alumnos no deberá:
  1. Tomar útiles escolares y bienes que no le pertenecen.
  2. Manchar los pupitres y paredes de la escuela.
  3. Traer exagerada cantidad de dinero o cosas de valor.
  4. Asistir a clases sin el respectivo uniforme.
  5. Crear indisciplina en el grado.

## 7.1.7. ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO

### 7.1.7.1 ORGANIGRAMA ADMINISTRATIVO DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO”



Fuente: Dirección Provincial de Educación Normas y Estatutos.

### 7.1.7.2 PERFIL DE LOS RECURSOS DOCENTES:

La institución cuenta con 30 profesores debidamente preparados en cada una de las áreas de su competencia, brindando siempre una educación de calidad

al alumno, también cuenta con un empleado de consejería. En la actualidad la escuela funciona con 14 paralelos, teniendo un promedio de 20 a 36 alumnos por aula.

**TABLA # 2**  
**PERSONAL QUE LABORA EN LA ESCUELA "EUGENIO ESPEJO" CUENCA**  
**2009**

PERSONAL	Nº	%
DIRECTOR	1	5
DOCENTES	14	70
PROFESOR DEL AULA ES) APOYO	1	5
PROFESORES CULTURA FÍSICA	1	5
PROFESOR DE EDUCACIÓN MUSICAL	1	5
PROFESOR DE LABORATORIO	1	5
PROFESORA DE INGLES	1	5
TOTAL	20	100

Fuente: Director

Elaboración: Autora

De acuerdo a los datos obtenidos, los profesores son en número suficiente para el número de niños matriculados, ya que cada paralelo cuenta con su docente respectivo. El señor Director no se hace cargo de ningún paralelo ya que en el reglamento prohíbe cuando la institución consta de 12 o más aulas.

## **7.1.8 SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCION**

### **7.1.8.1 INSTITUCION ADECUACION Y PLANES GUBERNAMENTALES**

La escuela Eugenio Espejo como toda institución pública de educación debe seguir los lineamientos establecidos por la nueva forma curricular para lograr una educación de calidez y eficaz, buscando cumplir con los objetivos propuestos por el ministerio de educación. Los programas educativos están ya elaborados por el ministerio de Educación los mismos que son estudiados y acoplados a las necesidades de cada institución. Dichas programas son analizados y modificados cada año de acuerdo a los avances educativos.

### **7.1.8.2 MODALIDAD**

Debido a que la escuela “Eugenio Espejo”. Es una institución educativa esta es la única actividad que cumple con la aplicación de una metodología de enseñanza desarrollo de proyectos, siendo uno de los ejes el juego, es decir “enseñar jugando y aprender jugando.”

### 7.1.9 PERFIL EPIDEMIOLOGICO 2009

**TABLA#3**  
**MORBILIDAD ESCUELA "EUGENIO ESPEJO" CUENCA 2009**

MORBILIDAD	NUMERO DE NIÑOS	PORCENTAJE
Parasitismo intestinal	64	28.8
Caries dental	50	22.5
Déficit peso-desnutrición grado I	44	19.8
IRA	25	11.2
Maltrato	10	4.5
pediculosis	8	3.6
Problemas de la piel	7	3.1
Otitis	6	2.7
Cefaleas	6	2.7
Otras	2	1

Fuente: Directa  
Elaboración: Autora

Como vemos en la tabla las enfermedades que afectan en la salud del niño escolar en primer lugar es el parasitismo que puede ser debido las condiciones higiénico sanitaria, en segundo lugar está la caries dental y en tercer lugar están el déficit de peso grado I puede desencadenarse por la mala alimentación del niño, además de la inaccesibilidad a los productos, por el consumo de alimentos chatarra etc.

### **7.1.10 CARACTERÍSTICAS ESTRUCTURALES DE LA ESCUELA "EUGENIO ESPEJO"**

El edificio es de dos plantas de construcción, tiene seis bloques, los materiales utilizadas para la construcción, son ladrillo cemento y de estructura metálica, sólida, firme no inflamable, sus paredes son fáciles de lavar y resistentes a la acción destructora de los agentes naturales. El techo es sólido de eternit, con los cuales se evita filtraciones, los pisos son de baldosa son con superficies no muy lisas, los cual evita accidentes en los niños.

Cuenta con dos canchas deportivas, amplias de cemento, permitiendo que los niños desarrollen sus actividades deportivas

Los juegos recreacionales, se encuentran en mal estado de conservación y ubicadas en un pequeño espacio verde en la parte posterior del bar.

#### **7.1.10.1 INFRAESTRUCTURA SANITARIA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO.**

##### **FOTO #4**

##### **Suministro de Agua**



Tomado: Autora. Fecha: 05 - I - 2010

El suministro de agua en las instituciones educativas deber ser buena en cantidad y calidad.

“ El agua potable cuando está libre de contaminación bacteriana o parasitaria y cuando el contenido de sustancias químicas la hace adecuado para la bebida y los usos domésticos”.<sup>5</sup>

La escuela "Eugenio Espejo" cuenta con servicio de agua potable, todos los días en buena cantidad, siendo apto para el consumo y aseo de los niños/as.

#### **FOTO #5**

##### **7.1.10.2 INSTALACIONES SANITARIAS**



Tomado: Autora.

Fecha: 05 - I - 2010

---

<sup>5</sup> Fuente: Diplomado en Salud escolar "El enfoque de riesgo en Salud Escolar" Cuba 2001

#### **7.1.10.2.1 ESTADO DE LAS INSTALACIONES SANITARIA DE LA ESCUELA**

Las instalaciones sanitarias deben preservar y promover la salud de los educandos, los requisitos higiénicos - sanitarios de las instalaciones deben comenzar por su exterior e interior. El sentido general debe tener un aspecto agradable, confortable, limpio, ordenado, amplio que cuente con las instalaciones adecuadas para brindar una buena higiene con lavaderos y retretes. En la institución las instalaciones sanitarias no se encuentran en buenas condiciones de acuerdo a los requerimientos ya antes mencionados, tanto estructurales como sanitarios, encontrándose las siguientes deficiencias: La estructura física de las instalaciones sanitarias se está deteriorando como los baño, las puertas de madera deterioradas, basureros que se encuentra sin tapas siendo fuente de contaminación.

#### **7.1.10.2.2 DISPOSICIÓN DE LOS RESIDUALES**

Los líquidos residuales producidos por la institución educativa son eliminados al sistema de alcantarillado existente para la disposición final y tratamiento de excretas y residuales autorizados por las autoridades sanitarias.

Los desechos sólidos o basura se depositan en recipientes que son desprovistos de tapa y colocados indistintamente en lugares estratégicos de la institución luego se la dispone a carros recolectores que atienden la zona, esto se encuentra a cargo del conserje. Los basureros al encontrarse sin tapa son perjudiciales para los niños especialmente, ya que es una fuente de proliferación de mosquitos y en ocasiones son manipulados por los niños pudiendo provocar en ellos enfermedades.

**FOTO N#6****7.1.10.2.2.1 CARACTERÍSTICAS RECOMENDADAS EN LAS AULAS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.**

Tomado: Autora.

Fecha: 05 - I - 2010

Las recomendaciones indican el aula debe ser de forma rectangular, la capacidad será de 25 -30 alumnos, orientado al noroeste. Las ventanas de iluminación quedarán en la parte izquierda del aula y la de ventilación de la pared derecha, los segundos serán más altos que los primeros para asegurar un buen intercambio de aire, teniendo referencia el centro de la pizarra. Esto permite que la luz natural ligera llegue al alumno sentado por la izquierda.

Las aulas de la institución forma triangular se encuentran dentro de las dimensiones recomendadas anteriormente, y la cantidad de alumnos es de 30 a 32 alumnos.

Se encuentran provistas de ventanas amplias bilaterales las mismas que permanecen abiertas durante toda la jornada de trabajo al igual que la puerta, para evitar cansancio, falta de concentración y acumulo de dióxido de carbono. Cuentan con fuente de iluminación natural ya que presenta ventanas bilaterales grandes que facilita en ingreso de la luz y también cuenta con iluminación artificial. El color de las aulas es de blanco hueso, favoreciendo a la iluminación.

#### **7.1.10.2 MOBILIARIO ESCOLAR**

El mobiliario escolar de una escuela debe ser lo más indispensable especialmente en la aula de clases deben brindar toda la comodidad y seguridad a los niños. Siendo así importante las sillas y mesas de trabajo o estudio que deben tener características que mencionamos a continuación:

#### **7.1.10.2.3 MESAS**

Deben ser fuertes, resistentes al agua que permita cuando el niño este sentado, colocar cómodamente sus codos sobre la mesa La altura de las mesas para los niños debe permitir la actividad tanto de pie como sentados. Las mesas pueden ser redondas, trapezoides, cuadradas, son de madera, agradables para los niños. Lo que permite realizar sus actividades cómodamente.

#### **7.1.10.2.4 PIZARRONES:**

La distancia entre la primera fila y el pizarrón debe haber una distancia prudencia y entre las filas. En la escuela si se cumple con esta normativa.

#### **7.1.10.2.5 SILLAS**

Las aulas deben contar con una silla para cada niño, ser livianas de tal manera que puedan moverlas respaldos suficientemente fuertes para resistir el peso, la

superficie lisa y lavable. En la escuela las sillas están de acuerdo a los niños y para su comodidad.

### **FOTO #7**

#### **7.1.10.6 ESPACIOS VERDES Y PATIO DE RECREACIÓN**



Tomado: Autora.

Fecha 05-I- 2010

El patio de recreación se mantendrá con áreas verdes y de ser posible se dotara de árboles.

El espacio verde de la institución "Eugenio Espejo" es muy reducido los juegos infantiles están en un mal estado de conservación, deteriorados, pudiendo causar heridas en los niños.

La escuela cuenta con dos canchas deportivas en cementadas, ubicadas en la parte central del plantel, donde los niños realizan sus actividades deportivas durante los 30 minutos de recreación.

**FOTO N#8**  
**7.1.10.7 BAR**



Tomado: Autora.

Fecha. 05-I- 2010

Necesidades nutritivas de los escolares: Los niños /as en edad escolar necesitan comer buenas mezclas de alimentos para crecer apropiadamente y tener mucha energía para aprender, jugar y realizar sus tareas escolares. Ya que están en una etapa de crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos y sangre, necesitan más alimentos nutritivos que los adultos en proporciones con su peso, pueden tener riesgo de desnutrición cuando su apetito es malo por mucho tiempo.

La institución cuenta con dos bares en regulares condiciones higiénicas ya que en ocasiones al llover se encuentra aguas empozadas al los alrededores del bar y los niños se ensucian.

En segundo lugar y lo mas importante lo venta de alimentos no nutritivos; comen alimentos "chatarra" debido a que los padres dan dinero a los niños para que compren alimentos en la escuela. Ellos suelen comprar cachitos, salchipapas, dulces, colas, bebidas azucaradas u otros que tienen un valor nutricional muy pobre. Frecuentemente las únicas comidas que pueden comprar no son nutritivas ni limpias.

## 7.2. MARCO CONCEPTUAL

**7.2.1. Alimento:** El alimento es la sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos para satisfacer el apetito, también las funciones fisiológicas, regular el metabolismo y mantener la temperatura corporal.”<sup>6</sup>

**7.2.2. Nutriente:** Un nutrimento o nutriente es un producto químico interior que necesita la célula para realizar sus funciones vitales. Ellos son tomados por la célula y transformados en constituyentes celulares a través de un proceso de biosíntesis llamado anabolismo.

**7.2.3. “Nutrición:** Es tener una alimentación equilibrada (proteínas, vitaminas y minerales), que sea sana, con productos libre de contaminación capaz de que permita crecer a una persona eficientemente.

**7.2.4. “Alimentación.-** La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no sólo para estar en forma sino, ante todo, para vivir. Por eso, es importante alimentarse de manera sana y estar al tanto de los factores que influyen en este proceso.

### 7.2.4.1. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTO

Está compuesto por seis nutrientes básicos

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales

---

<sup>6</sup> Núñez F (2002) Proyecto de Nutrición. Colombia pág. 93

- Agua

#### **7.2.4.2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Existen muchas clasificaciones pero enumeramos dos:

##### **7.2.4.1 Clasificación por su origen:**

###### **1.- Origen Animal**

- Productos lácteos: Leche, queso, yogurt, mantequilla, nata, etc.
- Carnes: Mamíferos, aves, peces, mariscos.
- Huevos

###### **2.- Origen vegetal**

- Cereales maíz, arroz
- Leguminosas, legumbres o verduras: zanahoria, tomate ,
- Frutas: naranja, mandarina, papaya
- Tubérculos papa, yuca melloco, oca
- Grasas, aceites como aceite de oliva, palma maíz
- Azúcares miel de abeja, azúcar morena
- Semillas Pepa de zambo, maní ajonjolí

###### **3.- Origen mineral**

- Sal
- Agua
- Otros

##### **7.2.4.2.2 Clasificación por su función**

- Alimentos formadores
- Alimentos energéticos

- Alimentos reguladores

**Alimento formadores:** Son los que contienen proteína cuya función es formar y construir células, tejidos aparatos, sistemas. Ayuda al crecimiento de los niños y adolescentes, recuperación de los tejidos dañados y la formación de anticuerpos.

**Alimentos Energéticos:** Contiene hidratos de carbono y grasas, su función es proporcionar energía al organismo para realizar las funciones del metabolismo basal, como caminar, estudiar hacer deporte etc.

**Alimentos reguladores o protectores:** Contiene las vitaminas y minerales. Se encarga de regular el funcionamiento de todos los sistemas, ayuda a la formación de hormonas y anticuerpos.

## 7.2.5. CRECIMIENTO Y DESARROLLO

El niño es un individuo en proceso de crecimiento y desarrollo, desde que nace es activo y su comportamiento está organizado, siente y se expresa de diferentes maneras de acuerdo a su edad y sus características individuales, está dotado de sus potencialidades que le permiten desarrollar una vida psíquica que se inicia con el cuerpo en función de e instrumentos de sentir y actuar que le aporta datos del mundo y de sí mismo.

### 7.2.5.1 CRECIMIENTO

Es el proceso de incremento de la masa de un ser vivo que se produce por el aumento de células hiperplasia y el aumento del tamaño de las células hipertrofia o aumento de la masa muscular.

### 7.2.5.2 DESARROLLO

“Es un proceso dinámico integral continuo de adquisición de funciones desde las más simples a las más complejas que se inician en la concepción en un estado de dependencia que después del nacimiento progresa en forma individual hasta la individualización, transformando al individuo como un ser único y diferente como resultado de la integración de factores como la herencia, ambiente físico, social, psicológico, por lo cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas de maduración y diferenciación e integración.”<sup>7</sup>

### 7.2.5.3 PERIODOS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

“La vida humana empieza cuando uno o más espermatozoides logran penetrar en la pared de un ovulo o huevo, la combinación de estos dos elementos determinan las características del nuevo individuo hereda, y da inicio a una sucesión complicada de desarrollo que dará como resultado al ser humano.

**7.2.3.1 PERIODO POSTNATAL:** Es el periodo inmediato después del nacimiento. También en este periodo se distinguen varias etapas:

- **Recién nacido:** Comprende desde la semana 4 hasta el nacimiento.

---

<sup>7</sup> Cusminsky M.( 1995) Manual de Crecimiento y Desarrollo de los niños OPS. 2da ed. pág. 35

- **Lactante Menor:** Comprende 1-12 meses. En este periodo, la actividad principal de los niños es coordinar sus habilidades sensitivas y motoras.
- **Lactante mayor:** Va de 1-2 años. En este intervalo se efectúan muchos de los mayores cambios en la vida de los niños, marca la transición del niño dependiente al niño independiente.
- **Etapa preescolar:** De los 3-6 años. En esta edad ocurren grandes cambios: el niño pasa de la comprensión pre lógica a la lógica y lenguaje con mayor rapidez.
- **Etapa Escolar:** Comprende desde los 6-12 años. El desarrollo del pensamiento lógico y la sociabilidad son más acelerados en estas etapas, el niño se adapta a las situaciones competitivas de la escuela, a las recíprocas impuestas por los compañeros de su edad y a sus necesidades personales y morales.”<sup>8</sup>

#### **7.2.5.4 FACTORES QUE REGULAN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

“Los factores que regulan el crecimiento y desarrollo están relacionados con el medio ambiente y con el individuo, estos pueden favorecer al crecimiento mientras que en otros retrasan.

- Nutricionales

Falta de conocimiento nutricional de la población

Inadecuada disponibilidad de alimentos

Incapacidad del organismo para aprovechar los alimentos

- Genéticos

Alteraciones cromosómicas síndrome de Turner y Down

- Emocionales

---

<sup>8</sup> MEDELLIN G. (1995) Crecimiento y desarrollo del Ser Humano OPS pág. 10-14

Carencia afectiva

Maltrato físico psicológico

- Neuroendocrinos

Alteraciones en el funcionamiento de las glándulas que intervienen en el proceso de crecimiento.

- Socioeconómicos

Pobreza

Baja escolaridad de la madre y de la familia

Malas condiciones de saneamiento básico

Tradiciones culturales negativas

Hogares desorganizados.”<sup>9</sup>

## **7.2.6. DESNUTRICIÓN**

“Es estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos.”<sup>10</sup>

### **7.2.6.1 Circulo Vicioso de la Desnutrición**

Las madres que sufren desnutrición proteínico-energética y de micronutrientes, y una mayor carga de infecciones, tienen hijos con bajo peso al nacer y corta edad estacional que, si sobreviven, sufren múltiples infecciones y crecen y se desarrollan inadecuadamente. Cuando alcanzan la edad escolar son más bajos que otros y tienen limitaciones en su rendimiento escolar. Durante su adolescencia y edad adulta muestran manifestaciones de desnutrición, tales como problemas en su salud reproductiva, baja productividad y cociente intelectual disminuido.

---

<sup>9</sup> Cusminsky M. (1995) Manual de Crecimiento y Desarrollo. Washintong OPS pág. 35

<sup>10</sup> FAO. (2004). El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo. SOFI

Pero las manifestaciones de la desnutrición temprano en la vida también repercuten adversamente en el riesgo de enfermarse y morir en la edad adulta. Así, información reciente confirma la relación directa entre la desnutrición temprano en la vida y el riesgo elevado de sobrepeso y obesidad, así como un riesgo mayor de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

#### **7.2.6.2 Factores que inciden en la desnutrición.**

Según Gilma Amaya, nutricionista y dietista, expone otras causas o factores de riesgo de la desnutrición infantil:

- Carenza de alimentos adecuados: esta se presenta por falta de ingresos económicos de la familia debido al desempleo, subempleo, desplazamiento, madres cabeza de familia, familias numerosas, abandono y pobreza.
- Analfabetismo nutricional: a pesar de que hay recursos no se hace un buen uso de los mismos cuando se eligen los alimentos.
- Negligencia y descuido del menor: está asociado con el maltrato.
- Deficiente e inadecuado aporte de energía y nutrientes: se relaciona con una dieta que incluye alimentos poco recomendables para la edad y necesidades del niño. Por ejemplo, un consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos, un aporte deficiente de alimentos ricos en proteínas, hierro, calcio y vitaminas, entre otros.
- Enfermedades como diarrea y dolencias respiratorias: hacen que el niño pierda el apetito, coma poca y aumente las necesidades de energía y nutrientes, generando un balance negativo. Es importante saber que todas las enfermedades afectan el estado nutricional del niño si no se interviene de manera oportuna.

- Malos hábitos alimentarios: asociados con la ingesta excesiva de carbohidratos, azúcares y dulces, y al bajo consumo de carnes, huevo, lácteos, frutas y verduras.
- Dietas inadecuadas: en las cuales se ingieren demasiadas gaseosas, refrescos industrializados y productos de paquete.

### **7.2.6.3 “Clasificación de la desnutrición por su duración e intensidad.”<sup>11</sup>**

#### **7.2.6.3.1 Se clasifica duración en:**

##### **7.2.6.3.1.1 AGUDA:**

Se presenta debido a la restricción de alimentos que se manifiesta por la pérdida de peso y quizá detención del crecimiento. Cuando el niño es atendido adecuadamente y oportunamente, este se recupera, repone sus pérdidas y vuelve a crecer normal.

##### **7.2.6.3.1.2 CRÓNICA:**

Cuando la privación de alimentos se prolonga, la pérdida de peso se acentúa como consecuencia el organismo para sobrevivir disminuye requerimientos y deja de crecer, es decir mantiene una estatura baja para su edad. La recuperación es más difícil.

#### **7.2.6.3.2 Por su intensidad se clasifica en:**

##### **7.2.6.3.2.1 LEVE:**

Es cuando la cantidad y variedad de nutrimentos que el niño recibe son menores a sus requerimientos. Al inicio se caracteriza por la pérdida o no ganancia de peso.

---

<sup>11</sup> Menen güello J. (1997) Pediatría . 5ta ed. Panamericana. pág. 125

**7.2.6.3.2.2 MODERADA:**

Cuando la falta de nutrimentos se prolonga y acentúa, la desnutrición se agudiza y fácilmente se asocia a procesos infecciosos, se manifiesta con mayor déficit de peso, detención del crecimiento, anorexia y mayor facilidad para contraer infecciones.

**7.2.6.3.2.3 SEVERA:**

Cuando la carencia acentuada de alimentos continua asociada a padecimientos infecciosos frecuentes, la anorexia se intensifica y la descompensación fisiológica del organismo llega a tal grado, que pone al niño en grave peligro de muerte se manifiesta en dos formas:

**7.2.6.3.2.4 Marasmo (desnutrición seca)**

1. Delgadez excesiva
2. Cara de viejito
3. Llanto exagerado
4. Pelo ralo

**7.2.6.3.2.5 Kwashiorkor (desnutrición con edema modificando el peso del niño)**

1. Hinchazón sobre todo en pies, piernas, manos y cara.
2. Triste
3. Pelo ralo
4. Lesiones en la piel.

**7.2.7. Inseguridad Alimentaria-Nutricional**

Es la insuficiencia permanente de alimentos en cantidad y calidad adecuado para satisfacer las necesidades energéticas de toda la población (subnutrición) encuentra su manifestación más grave en la desnutrición infantil. De las dos

formas que asume: el bajo peso y la corta talla con respecto a la edad, el retardo del crecimiento es particularmente importante en Ecuador debido tanto a su mayor incidencia como a la irreversibilidad de sus efectos negativos sobre el desarrollo de los individuos y de la sociedad. La infancia bien nutrida presenta mucha menor vulnerabilidad a procesos de enfermedad dependientes en gran parte del estado del sistema inmunológico y del estado general de salud. Al contrario, un(a) niño (a) desnutrido (a) tendrá incrementado el riesgo de enfermar, generalmente en procesos de naturaleza infecciosa, acentuando a su vez su estado de desnutrición. “Existen numerosos estudios que demuestran los efectos directos del mejoramiento del estado de nutrición y salud, a través de la promoción de la salud que tenga como fin el combate de la morbi-mortalidad infantil deberá de considerar como uno de sus ejes transversales el combate a la Inseguridad Alimentaria y Nutricional.”<sup>12</sup>

#### **7.2.7.1 SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

“El estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar que coadyuve al desarrollo humano”.<sup>13</sup>

#### **7.2.7.2 “LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

**Art. 1.-** Se determina como política de Estado y acción prioritaria del Gobierno Nacional a la seguridad alimentaria y nutricional, comprendida como un derecho humano que garantiza la capacidad de abastecimiento con garantía de acceso físico y económico de todos los habitantes a alimentos sanos, nutritivos,

---

<sup>12</sup> Ley de Seguridad Alimentaria Ecuador (2006) norma ley 41 registro oficial 259.

<sup>13</sup> Jaime D. (2005) Acciones y Experiencias de Seguridad Alimentaria en el Ecuador PSEA Quito pág. 78.

suficientes, inocuos, de buena calidad y concordantes con la cultura, preferencias y costumbres de la población, para una vida sana y activa.”<sup>14</sup>

**7.2.7.2.1 DISPONIBILIDAD** de alimentos a nivel local o nacional, tiene en cuenta la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria. Para sus estimaciones se han de tener en cuenta el perdido pos cosecha y las exportaciones.

**7.2.7.2.2 ESTABILIDAD** se refiere a solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional, a menudo asociadas a las campañas agrícolas, tanto por la falta de producción de alimentos en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas dependientes de ciertos cultivos. En este componente juegan un papel importante: la existencia de almacenes o silos en buenas condiciones así como la posibilidad de contar con alimentos e insumos de contingencia para las épocas de déficit alimentario.

**7.2.7.2.3 ACCESO Y CONTROL** sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento) y a los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructura) o económico como ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos.

**7.2.7.2.4 CONSUMO Y UTILIZACIÓN BIOLÓGICA** de los alimentos. El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la

---

<sup>14</sup> Ley de Seguridad Alimentaria Ecuador(2006) norma ley 41 registro oficial 259 .

inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar.

### **7.2.8. Educación**

“La definición de lo que se entiende por educación ha evolucionado como parte del desarrollo de la sociedad. Tomando en cuenta esto, nos referimos en primer lugar a su definición etimológica. Ésta proviene del vocablo educere, que significa extraer, sacar a la luz, desde dentro hacia fuera, y de la voz educare que significa criar, nutrir o alimentar. Un doble sentido está implícito: cuidado, conducción desde fuera, pero también auto conducción, conducción desde dentro. La educación necesita de ayuda pero la decisión interna del discente es decisiva”. (Choque y Ramos, 2007).

### **7.2.9. NUTRICION Y RENDIMIENTO ESCOLAR**

“Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea.

Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricipital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

Los problemas inherentes a la interpretación de las características del desarrollo en los escolares mayores, incluyen las variaciones entre sujetos que alcanzan precoz o tardíamente la madurez, la llegada de la menarquía en las mujeres y el retraso del desarrollo que puede preceder al estirón de la pubertad.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes.

En comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar<sup>15</sup>.”

### **7.2.10. EL FRACASO ESCOLAR**

El fracaso escolar es un fenómeno social multicausal y, por ende, requiere un abordaje integral. Sin embargo esta problemática lleva al alumno, seguido de la familia, el centro educativo y como suma de todo ello a la sociedad.

Dentro de las principales causas del fracaso escolar se encuentra la exclusión educativa como un aspecto donde el mismo sistema educativo excluye a los estudiantes con mayores problemas en su desempeño escolar. Es decir los alumnos desaprobados son excluidos del sistema educativo puesto que ellos no recibieron una educación diferenciada de acuerdo con sus necesidades y requerimientos educativos, pues aún los sistemas educativos son homogéneos e igualitarios sin atender ciertos rasgos particulares de los estudiantes.

---

<sup>15</sup> POZUELOS F. (1995) Alimentación: Una Propuesta para Aplicar en Educación Primaria. Sevilla Ed. Alminar pág. 21-30, 41.

Otro factor clave del fracaso escolar es el tema de la desnutrición infantil. Sobre este particular Pollit (2002) señala que la malnutrición inicial, añadida a la malnutrición resultante de las enfermedades recurrentes o crónicas, atenta contra el crecimiento normal del individuo y disminuye su capacidad inmunológica, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades. Todo esto retarda el desarrollo cognitivo e impide un buen desempeño escolar. La malnutrición está fundamentalmente relacionada con la pobreza y tiene un impacto directo sobre el aprendizaje escolar, pues un alumno desnutrido tendrá un menor desempeño académico.

Otros factores determinantes para el fracaso escolar son las situaciones de pobreza y pobreza extrema, puesto que contribuyen a un menor desempeño académico en los estudiantes y a la vez es un asunto que tiene muchas relaciones con diversos aspectos del desarrollo social de una determinada población.

### **7.2.11. ENFERMEDADES CAUSADAS POR UNA MALA ALIMENTACIÓN**

**7.2.11.1 Obesidad:** El sobrepeso y la obesidad en la infancia presentan en numerosas sociedades un incremento, que constituye un importante problema de salud por sus afectaciones en los niños y las consecuencias que en la vida adulta se manifestarán a través de enfermedades cerebro vasculares, cardíacas, hipertensión arterial y diabetes, entre otras.

Evitar el consumo abusivo de azúcares, grasas, bebidas alcohólicas y practicar deporte.

**7.2.11.1 Enfermedad del aparato circulatorio:** Disminuir la ingesta de alimentos ricos en colesterol como carnes y quesos grasos, huevos, grasas animal, y pescado azul.

**7.2.11.2 Cáncer:** No tomar aceites que se hayan utilizado varias veces y alimentos ahumados. Estimular el movimiento intestinal, ingerir alimentos ricos en fibra.

#### **7.2.11.2 Enfermedades carenciales:**

**7.2 .11.2.1 Anemia:** Enfermedad producida por la disminución de los glóbulos rojos de la sangre especialmente por falta de hierro en la dieta.

Tomar alimentos que contengan hierro, como carnes rojas legumbres y huevos

**7.2.11.2.2 Hipovitaminosis:** Alimentación adecuada con verduras, frutas leche y alimentos crudos.

**7.2.12.2 Bocio:** Crecimiento de la glándula tiroides, que esa situada en la parte anterior del cuello, especialmente provocada por un adieta baja en yodo.

Consumir yodo en la dieta. Es muy abundante en los alimentos de origen marino (pescados y mariscos).

**7.2.12 Capacitación en alimentación:** Es informar y concientizar al consumidor sobre los cuidados necesarios en la preparación y manipulación de los alimentos para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

**7.2.13 Guía de Alimentación y nutrición:** Es un documento que brinda orientaciones básicas de nutrición e higiene para el adecuada preparación de alimentos en el hogar para mejorar el acceso y el consumo de los mismos a través de procesos educativos , orientados a fortalecer, recuperar o mejorar

prácticas adecuadas de alimentación en la familia aprovechando el valor nutritivo.

**7.2.14 Huertos Escolares:** “Es una alternativa de producción de alimentos en el traspatio, o en algún lugar de la escuela, aparte de ser sanos al estar garantizados por la higiene con que se cultivan, son económicos.”<sup>16</sup> Los huertos escolares son un sistema de producción a baja escala donde se pueden sembrar varias especies de hortalizas, plantas aromáticas y medicinales. Ellos son plantados y cultivados por los niños de la escuela y sus productos son principalmente para el autoconsumo. Los huertos escolares proporcionan varios beneficios, entre los que se encuentran una mejor nutrición, un ahorro en el gasto familiar, ingresos adicionales a la familia y mayor bienestar social y familia.

La Huerta Orgánica es una forma natural y económica de producir vegetales sanos durante todo el año. Esto permite aumentar la cantidad y calidad de la alimentación, y puede ser también una alternativa para generar ingresos.

**7.2.14.1 OBJETIVOS.** La elaboración de un huerto está basada en la necesidad de instaurar los buenos hábitos alimentarios y de higiene desde la edad temprana. En esta etapa una nutrición adecuada es fundamental para el buen desarrollo cognitivo, emocional y motriz, sentando las bases para una correcta evolución y crecimiento.

#### **7.2.14.2 Construcción de huerto**

##### **Materiales:**

- Una pala para rellenar y mover el suelo

---

<sup>16</sup> Romon C. (1997) “Guía del huerto escolar”. Ed. Popular. Madrid.

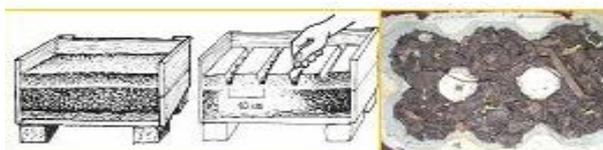
- Regadera, manguera de riego, o una tarrina de margarina con agujeros.
- Semillas certificadas
- Tierra base (tierra sin piedras) y tierra de sembrado.
- Abono/humus
- Hueveras( sembrar plantas en las macetas y luego trasplantar en jardín)
- Cuando el espacio es pequeño puede utilizar llantas, tachos o cajoneras que reciban luz solar directa. “<sup>17</sup>

#### 7.2.14.3 Sembrar en el huerto

- Ubicar la cajonera en un sitio protegido de todo tipo de animales.
- Remover la tierra y riégala adecuadamente. El suelo debe estar húmedo para poder sembrar.
- Realizar surcos y/o huecos de 1 a 2 cm. de profundidad. Deposita en ellos las semillas de distintas especies.
- Cubrir la cajonera del huerto con papel periódico para mantener la humedad. Tres días después verás que tus semillas han comenzado a germinar, luego retira el papel. “<sup>18</sup>

#### Cajoneras

#### Hueveras



Tomado: [http://www.imperiorural.com.ar/imperio/INTA/pro\\_huerta/](http://www.imperiorural.com.ar/imperio/INTA/pro_huerta/)

<sup>17</sup> Romon C. (1997) “Guía del huerto escolar”. Ed. Popular. Madrid.

<sup>18</sup> Vasquez G. (1993) Ecología y Formación Ambiental México Mc Graw Hill,.

#### **7.2.14.4 Cuidados para el huerto**

- Los primeros quince días riega diariamente las plantas, entre las 06h00 y 08h00; o después de las 17h00. De ahí en adelante, cada uno o dos días, dependiendo de la necesidad.
- Eliminar las malezas manualmente. El huerto se debe mantener libre de mala hierba.
- Incorporar abono orgánico para que las plantas crezcan fuertes y robustas, reduciendo el riesgo de que se enfermen.
- La planta cuando enferma y no hay como salvarla, sácar la raíz y quemarla para que no contagie a las demás, sembrar otra.
- En el huerto combinar los árboles frutales con las plantas medicinales.

#### **7.2.14.5 Tipos de plantas que se cultivan:**

- Hortalizas de frutos:
  - Tomate
  - Zapallo
  - Calabaza
- Hortalizas de hojas:
  - Col
  - Lechuga
  - Acelga
  - Cilantro
  - Perejil
  - Nabo
- Hortalizas de Flores:
  - Coliflor
  - Brócoli

- Hortalizas de raíces:
  - Rábano
  - Zanahoria
  - Remolacha
  - papa
- Hortalizas de Bulbos:
  - Cebolla colorada
  - Cebolla perla
- Plantas medicinales
- Plantas ornamentales

#### **7.2.14.6 Consejos útiles para cuidar el huerto**

- Evitar plagas intercalando entre las hortalizas otras plantas como manzanilla, rosa de muerto, ruda, que por sus características sirven como repelente de algunos insectos.
- Utilizar las semillas seleccionadas de los mejores frutos de plantas sanas del huerto. Extraer semillas, lavarlas y dejarlas reposar para que se sequen y germinen mejor.
- Para conservar la humedad del huerto; cubrir el suelo con aserrín, paja o tamo de arroz.
- El huerto necesita de vigilancia y cuidado permanente.”<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Vásquez G. (1993) Ecología y Formación Ambiental. México Mc Graw Hill.



**8. DISEÑO  
METODOLOGICO**

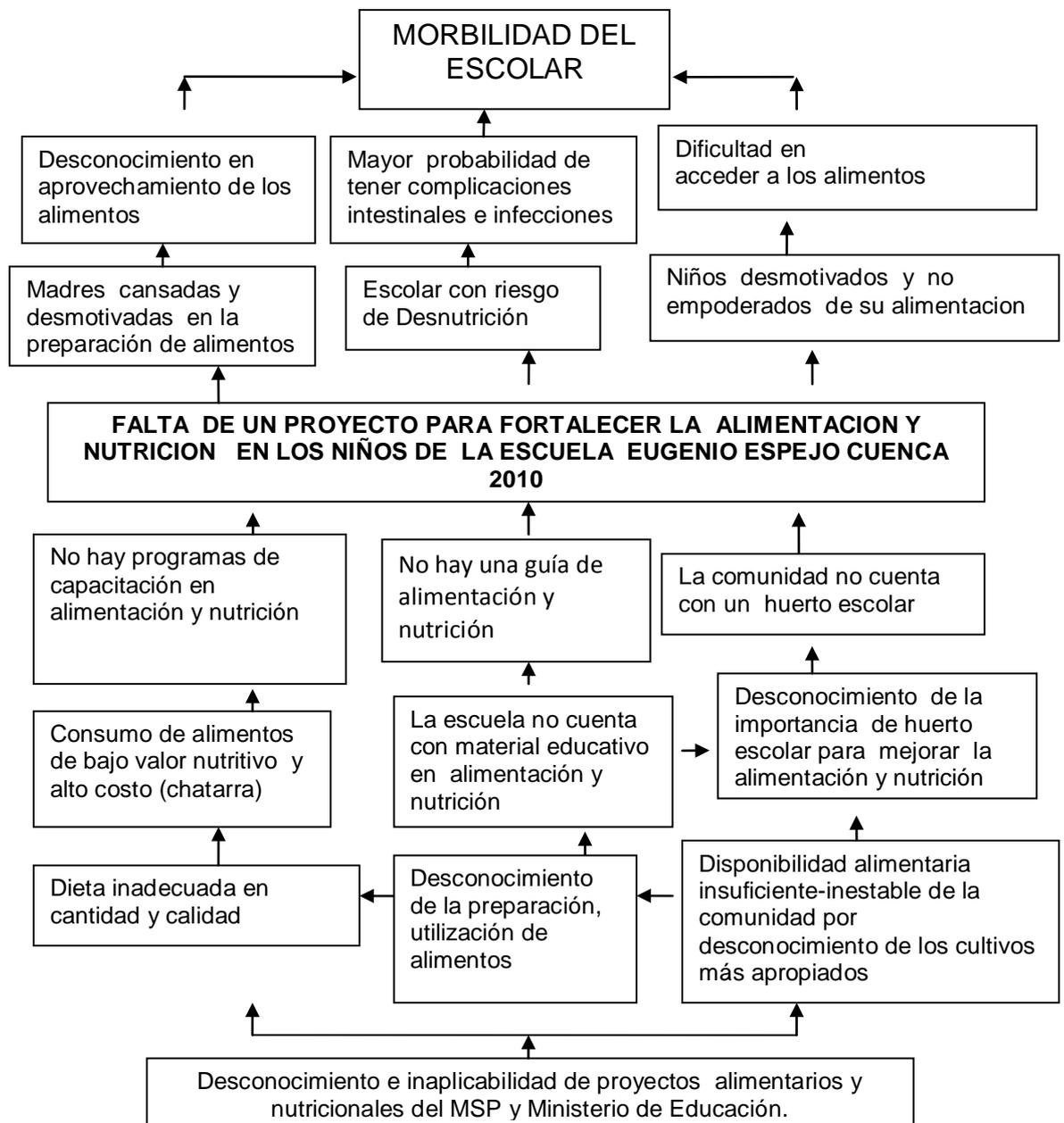
## 8.1. MATRIZ DE INVOLUCRADOS

### PROYECTO PARA FORTALECER LA ALIMENTACION Y NUTRICION EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “EUGENIO ESPEJO” CUENCA 2010

INSTITUCIÓN	INTERESES	RECURSOS MANDATOS	PROBLEMAS PERCIBIDOS
Comunidad Educativa Directivos de la escuela Eugenio Espejo.	Mejorar los servicios de educación nutricional que brinda a los niños de la escuela Eugenio Espejo instruyendo a los padres de familia en alimentación y nutrición	Talentos Humanos: directivos de la escuela , maestrante, estudiante nutrición R . Materiales: infocus, Material de escritorio Material audiovisual. Mandatos: MIES política 6 Organizar con el comité de padres de familia y promover su participación en las actividades de educación y recuperación de la salud.	Carencia de Información y difusión interna. . Ausencia de personal profesional capacitada, en alimentación y nutrición
Personal medico Profesores Padres de Familia MSP Área de Nutrición Estudiante de la UTPL	Conocer el programa de alimentación y nutrición para prevenir riesgos de mal nutrición.	Talentos: Humanos madres de familia, niños, directivos escuela ,Maestrante Materiales. Material de escritorio Material audiovisual. Mandato: MIES política 2 Promover el control social en el tema nutricional, vigilar que no existan niñas, niños y adolescentes que tengan hambre	Mal uso de los alimentos Información deficitaria. Escasa voluntad de cambio
Profesores Padres de Familia MSP Área de Nutrición Estudiante de la UTPL	Mejorar la calidad de vida y estado nutricional mediante la difusión instruyendo a los niños sobre las formas de alimentación	Talento humano: madres de familia; niños, profesores estudiante de nutrición Maestrante Recursos materiales libros, internet, material de escritorio ófset Mandato: MIES política 3 Activar localmente la Campaña de Inclusión de Niñas, Niños y Adolescentes al Sistema Educativo para capacitar a los padres y madres de familia de los programas de desarrollo infantil.	Falta de guía de alimentación y nutrición de la mejor compra
Estudiante de la maestría de la utpl	Trabajar por mejorar la alimentación y nutrición .	Talento humano: maestrante, niños, profesores, Recurso materiales material de escritorio, audiovisual, tierra, macetas, abono, herramientas para labrar tierra MIES Política 3: Ningún niño, niña o adolescente sin educación Política 6 Fomentar la participación social y construcción de ciudadanía	Falta de formación de huertos escolares.

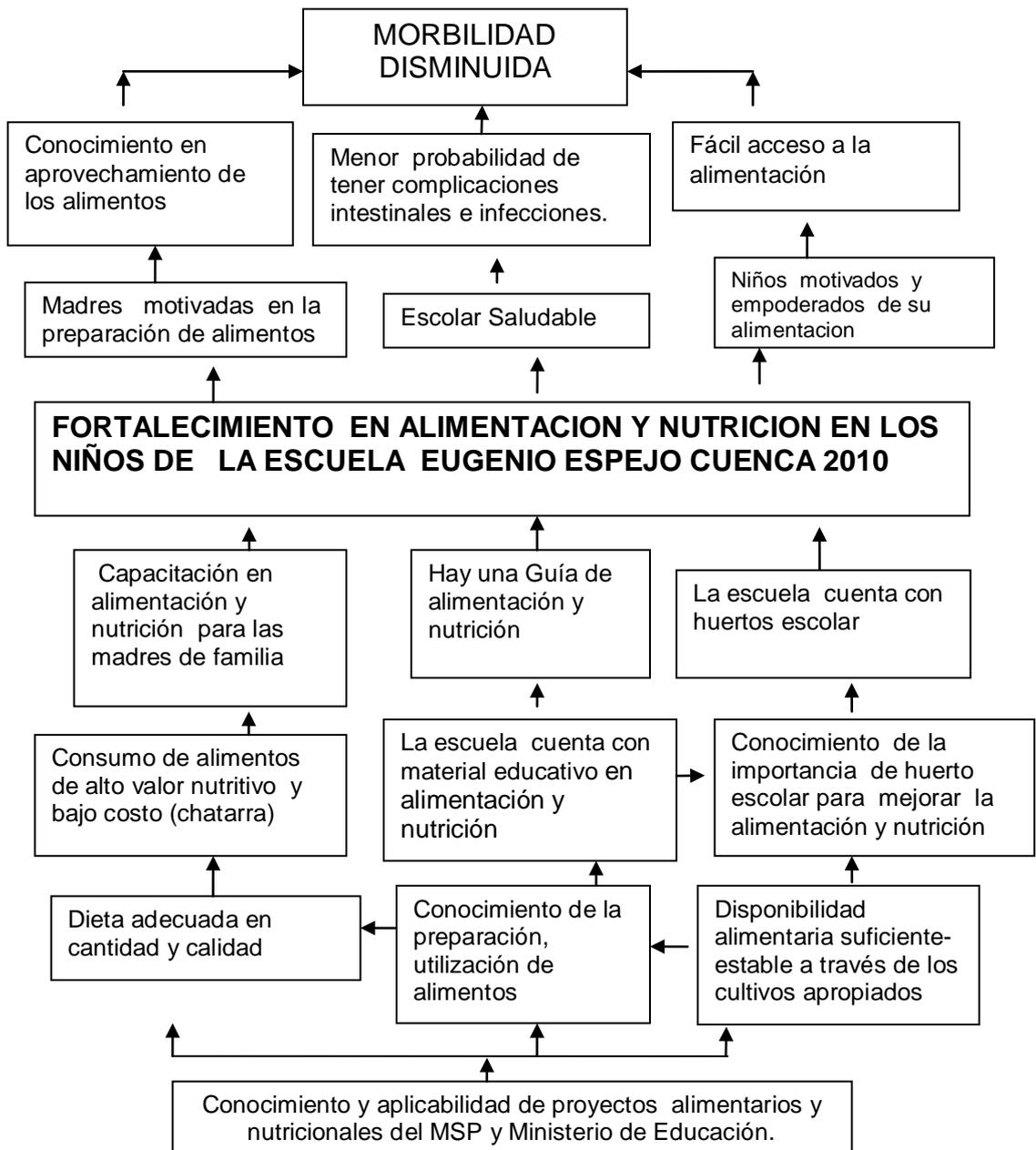
## 8.2. ÁRBOL DE PROBLEMAS

### Falta de un proyecto para fortalecer la Alimentación- Nutrición en los niños de la escuela Eugenio Espejo



### 8.3 ÁRBOL DE OBJETIVOS

**Fortalecimiento en Alimentación - Nutrición en los niños de la escuela Eugenio Espejo**



## 8.4. MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

### “PROYECTO PARA FORTALECER LA ALIMENTACION Y NUTRICION EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO” CUENCA-2010

ELEMENTOS	INDICADORES	FUENTES DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<b>FIN</b> Contribuir a mejorar la calidad de vida y salud de los niños.	El 80% de los niños mejoran su estado nutricional.	Informes Observación directa Fotografías	Involucramiento familiar y comunitario en el desarrollo del proyecto Niños mejora su estado salud. Grupo de trabajo capacitado actuando
<b>PROPÓSITO</b> Fortalecer la alimentación y nutrición de los Niños/as.	- El 100% de la comunidad comprometida con la preparación de alimentos sanos y nutritivos.	Guía alimentación Encuesta Acuerdos Fotografías. Huerto escolar	Grupo de trabajo capacitado actuando Padres de familia trabajan con la guía de alimentación
<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>  - I Padres de familia capacitados en alimentación y nutrición.	El 100% de las Padres de familia con aprendizajes significativos, colaborando en la alimentación y estado nutricional del niño.	Registro de asistencia a la capacitación. Programa Educativo Fotos Pre encuesta evaluación	Los padres de familia asisten a este curso capacitación
- II Realizada Guía de alimentación y nutrición.	El 100% de la guía elaborada	Guía Observación directa fotos	Participación comunitaria activa y propositiva guiándose en esta guía
- III Huertos escolares conformados y realizados	El 80% de los cultivos sembrados y plantas horna mentales plantadas.	Hueveras(macetas) Jardín , huerto Fotos	Los niños trabajando en los diferentes pasos en la elaboración de sus huertos.

## 8.5. ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA	RECURSOS
<b>R1</b>			
1.1 Reunión con el director, profesores y comité de padres de familia para coordinación del proyecto.	Maestranter	19-01-2010	Material de escritorio. Proyecto escrito
	Maestrante	22- I -.2010	Diagnostico institucional Material de escritorio.
1.2 Selección de grupos de personas con quienes se iniciaría la implementación de la capacitación	Maestrante	22-. I - 2010	Formularios
1.3 Encuesta a los padres de familia sobre conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición.	Maestranter, Nutricionista Estudiante	22 -I -2010	Bibliografía, Material de escritorio. suministros de oficina material didáctico Computadora Infocus
1.4 Diseño y programación del curso de capacitación sobre alimentación y nutrición	Estudiante nutrición Maestrante	29-I-2010 5-II-2010 19-II -2010 26-II-2010	
	Maestrante	26-II-2010	Aula de la Institución. Material audiovisual
1.5 Desarrollo del programa de capacitación a los padres de familia (Grupos seleccionados).			Formulario
1.6 Evaluación de la capacitación			

<p><b>R2</b></p> <p>2.1 Revisión de documentación sobre alimentación y nutrición</p> <p>2.2 Elaboración del contenido de la Guía de alimentación con alimentos de la zona.</p> <p>2.3. Impresión y difusión la Guía.</p>	<p>Maestranteres</p> <p>Maestranteres Apoyo nutricionista</p> <p>Maestranteres Directivos profesores</p>	<p>19-II -2010</p> <p>26-II-2010</p> <p>15-V-2010</p>	<p>Aula de la Biblioteca.</p> <p>Aula de la Biblioteca. Material de escritorio.</p> <p>Equipo de diseño gráfico. Ofset. Aula de la escuela.</p>
<p><b>R3:</b></p> <p>3.1 Reunión con los profesores de los grados 2do para la formación de grupos de niños para la elaboración de huertos escolares</p> <p>3.2 Preparar el taller</p> <p>3.3 Establecimiento de acuerdos con los niños para la elaboración de los huertos.</p>	<p>Maestranteres Apoyo Estudiante nutrición</p> <p>Maestrante</p> <p>Maestranteres</p>	<p>-</p> <p>26-II-2010</p> <p>26-II-2010</p> <p>05-III-2010 19-III-2010</p>	<p>Material de escritorio</p> <p>Material de escritorio</p> <p>Material de escritorio. Infocus A fichas demostrativos Herramientas de labrado Hueveras, macetas, plantas.</p>



**9. RESULTADOS**

## **RESULTADOS**

La alimentación y nutrición es considerada como una necesidad básica y prioritaria para mejorar el estado nutricional de los niños, niñas y adolescentes, por lo que se realizó educación, orientación en el campo de la nutrición; elaboración de la guía, la construcción del huerto escolar, pues así, se intentó evitar la desnutrición en la población infantil que asiste a la escuela.

### **RESULTADO 1:**

#### **9.1 EL 100 % PADRES DE FAMILIA CAPACITADOS EN ALIMENTACION Y NUTRICION**

Para alcanzar este resultado se realizó los siguientes pasos:

Se priorizó la necesidad de brindar educación en nutrición y alimentación, previa a la capacitación de padres de familia se solicita autorización al director Lic. Walter Angulo, para poder realizar este trabajo, informándole en qué consistía, lo cual acepta dando la apertura necesaria en forma verbal y escrita. (Anexo N 1 ) 16-09-2009

**9.1.1** El 19-01-2010 se realizó la reunión con el director, comité de padres de familia y profesores para seleccionar los temas más importantes relacionados con la alimentación y nutrición para su capacitación.

**9.1.2** El 22-01-2010 se realizó la selección de los niños y padres de familia con el diagnóstico institucional para la capacitación.

##### **9.1.3 Encuesta diagnóstica**

###### **Conocimientos y Prácticas en Alimentación**

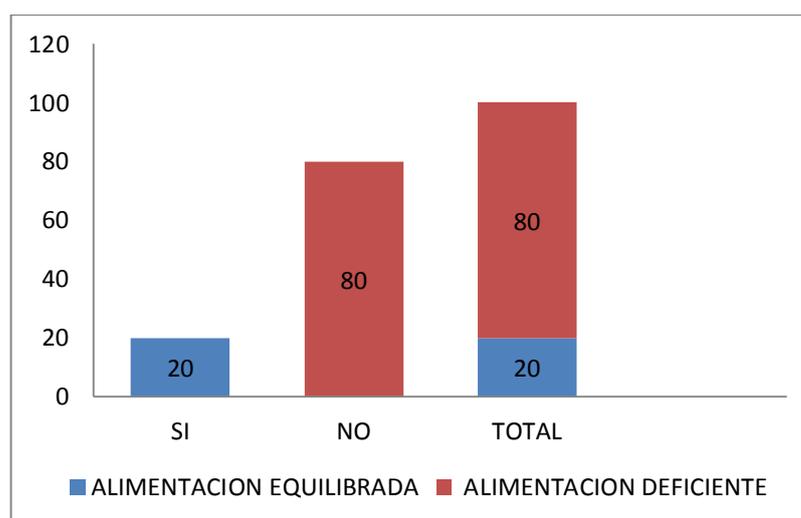
La encuesta es realizada el 22-1-2010 a los padres de familia de la escuela, sobre conocimientos y prácticas que disponen acerca de la alimentación y nutrición (Anexo N 2), se evidenció a nivel general que:

Los conocimientos que poseen los padres de familia sobre alimentación y nutrición son deficientes, radica en la falta de conocimiento en la preparación,

para la utilización correcta de los alimentos. Por lo cual los padres de familia no realizan una adecuada alimentación por la falta de información sobre los mismos.

El detalle de los resultados e interpretación de los mismos se expone a continuación:

**GRAFICO N 1**  
**CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION EQUILIBRADA Y**  
**COMPOSICION DE ALIMENTOS EN LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO 2010**

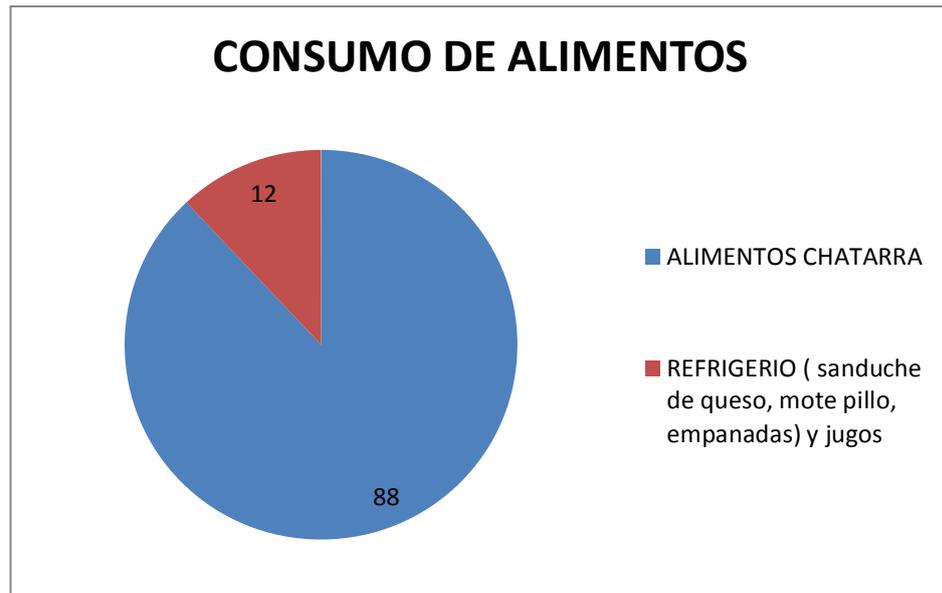


**Fuente:** Encuesta.

**REALIZADO POR:** Lcda. Paola Merchán

Los conocimientos de los padres de familia de la escuela Eugenio Espejo acerca de alimentación equilibrada y la tabla de alimentos es muy deficiente ya que la respuesta negativa esta en un 80%, el 20% conoce sobre lo importancia de una alimentación equilibrada; dando un total de 100% de los padres encuestados.

**GRAFICO N 2**  
**CONSUMO DE COMIDA RAPIDA EN LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO**  
**2010**

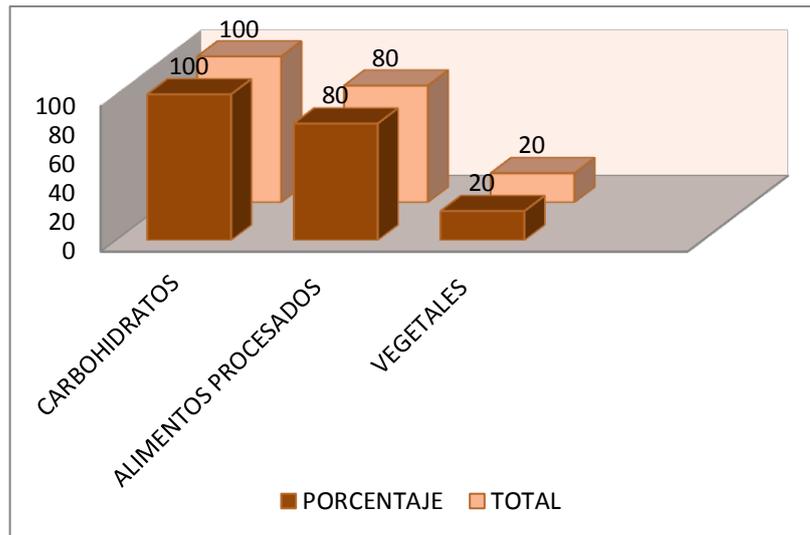


Fuente: Encuesta.

REALIZADO POR: Lcda. Paola Merchán

Los niños de los padres de familia encuestados en un 88% consumen comida chatarra, lo hacen en el receso y 12% no consumen porque los padres de familia se encargan de preparar su refrigerio como un sandwich de queso o mortadela, canguil, manzana, entre otros.

**GRAFICO N 3**  
**PRINCIPALES ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN LA ESCUELA EUGENIO**  
**ESPEJO 2010**

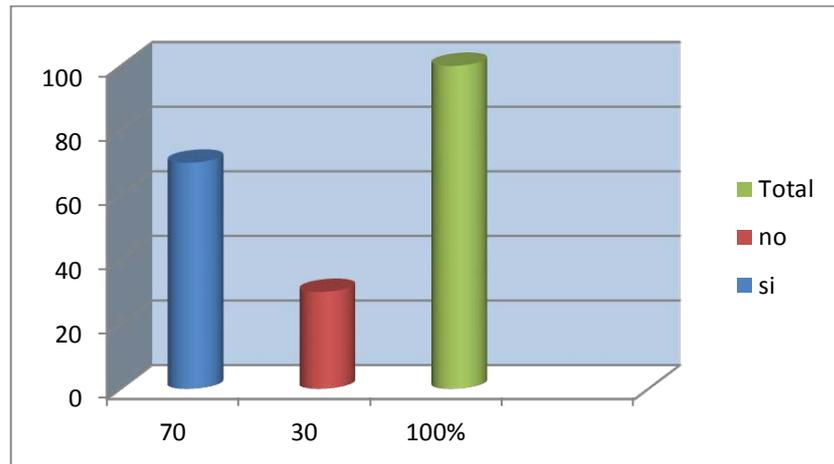


Fuente: Encuesta.

REALIZADO POR: Lcda. Paola Merchán

Según la encuesta realizada, los padres de familia consumen en mayor cantidad una dieta hipercarbohidratada así también alimentos procesados como el atún, bebidas gaseosas y embutidos por ser estos de bajo costo y de más fácil preparación. En raras ocasiones consumen vegetales u hortalizas porque al niño no le agradan los vegetales, las carnes una pequeña parte de padres indican que consumen dos a tres veces por semana otras una sola vez indicando que el presupuesto económico no les alcanza para la compra de esta proteína.

**GRAFICO N 4**  
**HIGIENE Y MANIPULACION ALIMENTOS EN LA ESCUELA EUGENIO**  
**ESPEJO 2010**

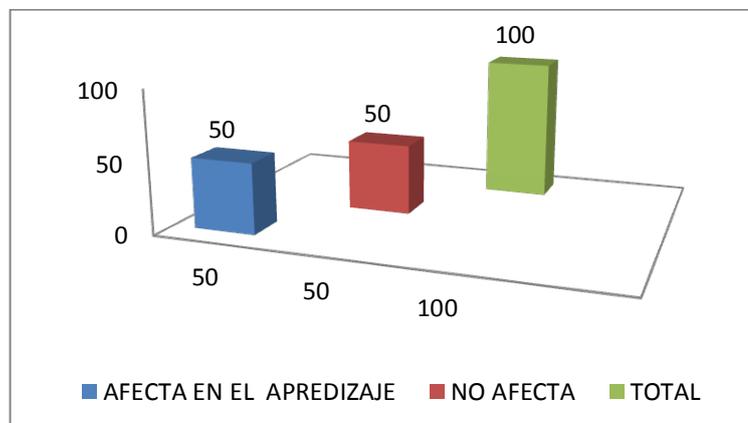


Fuente: Encuesta.

REALIZADO POR: Lcda. Paola Merchán

Los padres de familia conocen las normas de higiene en un 70% y el 30% desconoce sobre el mantenimiento de los alimentos y su conservación.

**GRAFICO N 5**  
**CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION Y SU RELACION CON EL**  
**APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO 2010**



Fuente: Encuesta.

REALIZADO POR: Lcda. Paola Merchán

Los padres de la escuela Eugenio Espejo desconocen en un 50% las enfermedades que se relacionan con la mala alimentación y malnutrición además de la influencia del estado nutricional con el rendimiento escolar el aprendizaje y las lipotimias por la falta de desayuno. El 50% tiene conocimiento, pero deficiente, no considera la importancia de la misma para sus hijos; para el buen crecimiento y desarrollo de todas sus facultades a nivel escolar y en su vida futura.

Los temas de interés para la capacitación son de vital importancia para llenar los vacíos y satisfacer las necesidades de los padres de familia, niños y profesores con estos resultados preparo el siguiente programa educativo.

#### **9.1.4 Diseño y programación del curso de capacitación sobre Nutrición y Alimentación.**

EL 22-I-2010 se realiza Programa educativo a través de la estrategia de información, educación y comunicación Titulado “Mejoremos la alimentación de nuestros niños” (Anexo N 3).

**9.1.5 Desarrollo del curso de capacitación:** Se aplicó a 100 padres de familia de los grados de 2do y 7mo de básica por estar un mayor número de niños con desnutrición siendo 19.8% con déficit de peso, grado I. Se realizó desde el 29-I-2010 hasta 26-II-2010. La capacitación se realizó para los padres de familia de estos grados (Anexo N 4).

**FOTO # 9**  
**CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA**



Tomado: Adriana Criollo

Fecha: 19-I-2010

**9.1.6 Evaluación del curso de Capacitación sobre Alimentación y Nutrición**

**“Mejoremos la alimentación de nuestros niños”**

EL 26-II-2010 al culminar con la capacitación en alimentación y nutrición se ejecuto la evaluación del evento se aplicó una encuesta (Anexo N 5); para correlacionar lo aprendido. Se tomo firmas de asistencia como respaldo de la capacitación (Anexo N 6) los resultados son los siguientes:

De las 100 personas asistentes a la capacitación se evidenció que el curso de capacitación tuvo mayor acogida en la escuela; ante ello se organizó un evento “Mejoremos la Alimentación de nuestros niños” sobre conocimientos en alimentación y nutrición.

En cuanto al interés de los participantes por la temática desarrollada el 100% están conscientes de que es un tema importante, ya que de ésta manera se orientara en el buen manejo y preparación de los alimentos.

El 94 % de las personas asistentes están conscientes de qué la alimentación influye en el rendimiento escolar.

El 86 % de las personas asistentes contestan como es la correcta higiene y manipulación de alimentos; el 12 % no distingue muy bien como conservar el alimento; 2 % no contesta, para ello será necesario aplicar un refuerzo mediante la información educativa de la guía de alimentación.

En cuanto al tema de crecimiento y desarrollo 88% contestan correctamente y el 12 % incorrectamente, quizás por “no prestar atención y conversar”.

Sobre los alimentos de la pirámide nutricional, el 89% de los encuestados los distinguen, el 11% se equivoca.

En la pregunta sobre si pondrán en práctica los conocimientos adquiridos, el 98% manifiesta que si, porque sólo así se podrá tener una comunidad libre de enfermedades prevenibles, que se derivan la mala alimentación y nutrición.

Finalmente el 96% de las personas asistentes indican que la capacitación debe ser permanente ya que todas las personas necesitan estar siempre preparados para prevenir enfermedades.

## **RESULTADO 2:**

### **9.2 FORMULACIÓN DE UNA GUIA SOBRE ALIMENTACION PARA LOS ESCOLARES**

#### **9.2.1 Revisión de documentación existente sobre los alimentos de la zona.**

El 19-II-2010 Con los temas sugeridos en las reuniones anteriores la maestrante, procedió a revisar la documentación, acudió a la jefatura de salud para buscar información de alimentos de alto valor nutritivo, se busco apoyo de una estudiante de nutrición de la escuela de tecnología médica para la elaboración del folleto guía

#### **9.2.2 Elaboración del contenido de la Guía**

El 26-II-2010 la maestrante procedió a elaborar un borrador de la guía.

Con los siguientes temas:

- Alimentos y nutrientes  
Diferentes tipos de alimentos
- Pirámide nutricional  
Necesidades nutricionales de la familia
- Seguridad alimentaria
- Higiene y manipulación de alimentos
- Almacenamiento de alimentos
- Preparación de alimentos
- La alimentación de niños y adolescentes
- Recetas

#### **9.2.3 Discusión y aprobación de la guía.**

El 8-05-2010 Esta actividad se realizo con los profesores y padres de familia.

**FOTO # 10**  
**REUNION PARA LA APROBACION DE LA GUIA ALIMENTACION**



Tomado: Martha Maishincho Fecha: 08-05-2010

#### 9.2.4 Impresión difusión de la guía

EL 15-05 -2010 realizo la impresión de la guía. Se realizo la difusión con los padres de familia y profesores (Anexo N 7).

#### RESULTADO 3:

#### 9.3 CAPACITACION- ELABORACION DEL HUERTO ESCOLAR

9.3.1 El 26-II-2010 se reunión con los profesores de los grados de 2do básica para la formación de grupos de niños para la elaboración del huerto escolar.

9.3.2 En la misma fecha anterior se procedió a buscar información para preparar y elaborar el taller de capacitación para los niños de 2do básica.

#### FOTO # 11

#### CAPACITACION A LOS NIÑOS DEL HUERTO ESCOLAR



Tomado: Martha Maishincho

FECHA: 05-III-2010

**FOTO# 12**  
**CAPACITACION A LOS NIÑOS DEL HUERTO ESCOLAR**



Tomado Martha Maishincho

FECHA: 05-III-2010

El 05-III-2010 se realizó el taller de capacitación (Anexo N 8 laminas) con los niños de segundo de básica en el que consta los siguientes pasos:

**9.3.2.1** El Objetivo del taller está basado en la necesidad de instaurar los buenos hábitos alimentarios y de higiene desde la edad temprana. En esta etapa una nutrición adecuada es fundamental para el buen desarrollo cognitivo, emocional y motriz, sentando las bases para una correcta evolución y crecimiento. Consideramos que promover la implementación de la huerta orgánica en el ámbito escolar es un recurso didáctico para la enseñanza de una alimentación sana, fomentando el consumo de frutas y hortalizas en los niños a partir de su propio interés, para que con estos elementos en el hogar conversen y realicen su propio huerto.

Se considero las siguientes acciones:

- Ambientación dinámica inicial el “Pato y canto la Lechuza”
- El taller utilizará las dinámicas de charla, narración, apoyo visual y trabajo-juego (trabajo grupal en la huerta) con el objetivo de transmitir los conocimientos en forma explicativa, didáctica y vivencial
- Actividad: capacitación a los niños.
- Plenaria con los niños para evaluación con un juego.
- Programación para la realización del huerto

**9.3.3 Compromiso:** Los niños y profesores para la elaboración de los huertos; traerán hueveras con semillas de maíz o frejol y plantas hornamentales para la siembra de un pequeño jardín o huerto. El 19-03-2010 (Anexo N 9 fotos del taller) El jardín Huerto Escolar.

Este huerto se realizo en lado lateral de la escuela, los niños y profesores van a regar y cuidar las plantas.

**FOTO# 13**  
**HUERTO ESCOLAR**



Tomado Martha Maishincho

FECHA: 19-III-2010



**10. CONCLUSIONES  
RECOMENDACIONES**

## 10.1 CONCLUSIONES

En el transcurso del presente proyecto en la unidad educativa Eugenio Espejo se concluye que este centro trata de brindar una educación integral al niño escolar, pero que no cubre con las necesidades de promoción de la salud del niño y la familia.

Luego del diagnóstico realizado se detecto varios problemas y necesidades relacionados con el estado de salud de niño como es la mala alimentación, subutilización de los productos por parte de los padres de familia y la falta de compromiso en el empoderamiento para la accesibilidad de los productos nutritivos a través de la formación de huertos escolares.

Uno de los principales problemas detectados fue la falta de capacitación hacia los padres de familia para que realicen una alimentación adecuada, eficiente para el aprovechamiento de los productos, para fortalecer la alimentación y nutrición de los niños y prevenir la mal nutrición; por la cual se planificaron charlas para incrementar los conocimientos de los padres de familia que atiende a éste grupo con el fin de mejorar la calidad en la alimentación con la ayuda de una guía de alimentación y se trabajo con los niños en la formación de huertos escolares de acuerdo a la realidad percibida.

Se realizó capacitación a los padres de familia que permitió que la alimentación del niño mejore notablemente. Las sesiones educativas permitieron que los niños aprovechen los alimentos nutritivos evitando el uso indiscriminado de alimentos chatarra.

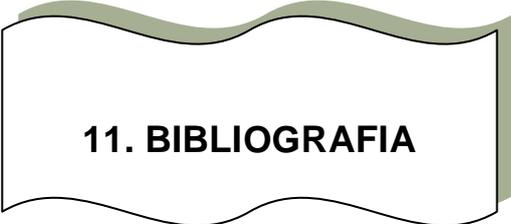
Como personal de salud, me he involucrado en la atención del escolar, he elaborado el presente proyecto con la visión de lograr el bienestar de la salud del niño, la familia y de la comunidad.

## 10.2 RECOMENDACIONES

La unidad educativa Eugenio Espejo es una institución de educación para satisfacer las necesidades del estudiante, mediante la implementación de un modelo educativo, que garantice la excelencia académica integral de los niños. La búsqueda constante del desarrollo transformador sostenible y sustentable de los niños, padres de familia e institución.

Por lo que se recomienda lo siguiente.

- Que grupos de estudiantes universitarios o maestrantes, médicos o de enfermería continúen interesándose por involucrarse en las escuelas en el ámbito de la atención primaria para conocer los problemas y las necesidades que aquejan tanto a los profesores, niños y padres de familia.
- Se de continuidad a talleres de capacitación a los padres de familia con la guía de alimentación realizado por la maestrante.
- La guía sea revisada, actualizada y modificada en forma permanente.
- Que los directivos y profesores de la escuela Eugenio Espejo den la apertura necesaria a personas que en forma desinteresada quieren o tratan de ayudar, quizás no económicamente si no brindar conocimientos.



**11. BIBLIOGRAFIA**

## Bibliografía

1. Bronfenbrenner U. (2004). La ecología del desarrollo humano. Ed. Paidós. Buenos Aires;
2. Cabezas C. (1997). "Educación Ambiental y Lenguaje Ecológico" Ed. Castilla. Valladolid.
3. Callay S. (1990) Nutrición y Desnutrición Infantil. MSP. Quito-Ecuador.
4. CEPAL: (2006) Objetivos de Desarrollo del Milenio. Una mirada desde América Latina: FAO. SOFI.
5. Contreras J. (1995.)Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona.
6. Cuadrado F. (2008).Guía para bares o kioscos Escolares Sierra.MSP. Quito.
7. Cuadrado F. (2008) Serie de Guías Alimentarias para los escolares de la sierra MSP/OPS Quito.
8. Cusminsky M. (1993). Manual de Crecimiento y Desarrollo OPS, Washington.
9. Diplomado en Salud escolar (2001) "El enfoque de riesgo en Salud Escolar" Cuba.
10. Durango J (2005) "Acciones y Experiencias de Seguridad Alimentaria en el Ecuador PSEA Quito.
11. Galarza M. (2007). MIES: Ministerio de Inclusión Económica y Social de la República del Ecuador.
12. Grande, F. (2000). Nutrición y salud. Salvatierra Ed. Barcelona.
13. Hafez G. FAO. (2004)El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo. SOFI.
14. Margalef R. (1992).Ecología. Bogotá Planeta.
15. Medellín G. (1995). Crecimiento y desarrollo del Ser Humano OPS pág. 10.

16. Medellín G. (1995) Crecimiento y desarrollo del ser humano. Tomo II Edad escolar. OPS/OMS, Colombia.
17. Meneguello J. (1997) Pediatría. 5ta ed. Panamericana. pág 125.
18. Municipios Saludables (1992). Una Estrategia de Promoción de la Salud en el Contexto Local. Programa Promoción de la Salud. Información. Washington.
19. Nunez F. (2002) Proyecto de Nutrición. pág. 93 Colombia.
20. OPS/OMS. (1996) Promoción de la Salud: una antología. Publicación científica No. 557. Washington.
21. Pozuelos F. (1995 ) Alimentación: Una Propuesta para Aplicar en Educación Primaria. Sevilla Ed. Alminar pág 21-30, 41
22. PENUD 2004: Informe sobre el desarrollo Humano .La libertad cultural en el mundo diverso de hoy. Ed Mundiprensa. Washington 2000
23. Red de Alimentación y Nutrición ( 2004). Manual de facilitador programa de la Mejor compra Quito.
24. Rodríguez R. (1995). Escuelas promotoras de salud. Modelo y guía para la acción. desarrollo y Fortalecimiento de los Sistemas Locales de Salud(HSP/SILOS – 36).
25. Romon C. (1999) “Guía del huerto escolar”. Ed. Popular. Madrid.
26. Scheider L. (1985) Nutrición. Conceptos básicos y aplicaciones. México, Mc Graw Hill.
27. UNESCO. (2008) Situación educativa de América Latina y el Caribe: garantizando la educación de calidad para todos. Santiago de Chile.
28. Vásquez G. (1993) Ecología y Formación Ambiental México Mc Graw Hill.

**Sitios Web**

29. Bulux J. Huertos Escolares: Educación y Nutrición van de la mano. Disponible [www.fao.org/newsroom/es/news/2005/104116/index.html](http://www.fao.org/newsroom/es/news/2005/104116/index.html). Acceso 30 -01- 2010.
30. Jiménez M . Alimentación Infantil (En línea) Núm. 736 Año 2004. Disponible en: <http://www.mailxmail.com/curso/vida/alimentacioninfantil> Acceso: 20-06-2010.
31. Reyes Y. Disminuye 60% rendimiento escolar, por mala nutrición. Disponible: [www.oem.com.mx/elsoldecordoba/notas/n1373127.htm](http://www.oem.com.mx/elsoldecordoba/notas/n1373127.htm) Acceso: 05-05-2010.
32. Romero C. Alimentación y Salud -El proceso digestivo. Disponible [www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/proceso.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/proceso.htm) Acceso 05-05-2010

..



**12. ANEXOS**

## 12.1. Anexo N 1

Cuenca 16 -09- 2009.

Lcdo. Walter Angulo  
Director de la Escuela Eugenio Espejo  
Presente.

De mis consideraciones:

Reciban un cordial y atento saludo, a la vez deseándole éxitos en su gestión administrativa; por medio de la presente me dirijo a ustedes con el fin de solicitar de manera comedida, me autorice realizar mi proyecto de Tesis previo a la obtención del título de Magister en Gerencia en Salud en la Universidad Particular de Loja con el tema denominado "Implementación de un programa de Alimentación y Nutrición en prevención de desnutrición escolar en la unidad educativa Eugenio Espejo Cuenca 2010."

Por la favorable acogida, que sabrá dar a la presente anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente:



Lcda. Paola Merchán

Enfermera

C.C Director Lic Walter Angulo

C.C Maestrante Lic. Paola Merchán



## 12.2. Anexo No.2

**UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA  
MAESTRIA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD PARA EL DESARROLLO  
LOCAL  
CUESTIONARIO DE DIAGNOSTICO DE ALIMENTACION DIRIGIDO A LOS  
PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO  
MARQUE CON UN X SEGÚN SUS CONOCIMIENTOS**

Pregunta	Repuesta	
	SI	NO
<b>1. hábitos y conocimientos</b>		
¿Comen habitualmente en familia y a horas fijas?		
¿Afirman comprender el significado de una alimentación equilibrada?		
¿Conocen las tablas de composición de alimentos?		
¿Consumen sus niños la «comida rápida» respecto a la de casa igual mejor?		
¿Su familia que consume más, de estos grupos de alimentos?		
Proteínas como Carne y derivados		
Verduras y Hortalizas Legumbres		
Patatas, arroz, fideos, harinas		
Leche y derivados		
Frutas		
Bebidas gaseosas Dulces y golosinas *		
Grasas Alimentos procesados		
<b>2. Higiene y Preparación</b>		
- ¿Cómo se preparan los alimentos en el hogar?		
¿Lava los alimentos?		
¿Lava las manos antes de preparación de los alimentos?		
¿Mantiene los alimentos protegidos, tapados, con frío si corresponde y adecuadamente ventilados. ?		
¿Los alimentos deben estar separados los crudos de los cocidos para evitar la contaminación?		
<b>3. Estado nutricional</b>		
¿La malnutrición Se produce cuando la cantidad de alimentos que se ingieren resulta insuficiente para satisfacer las necesidades nutricionales, en función de la edad y el tipo de actividad que se realiza?		
¿La mala alimentación afecta al niño en el aprendizaje?		
¿Si el niño no toma el desayuno le baja el azúcar en la sangre?		
¿Si su niño esta de bajo peso tiene riesgo de enfermarse y tener complicaciones anemia, diarrea etc.?		

OBSERVACIONES:.....

Gracias

### **12.3 ANEXO N3**

## **CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA EN ALIMENTACION Y NUTRICION DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO**

#### **IDENTIFICACION:**

**INSTITUCIÓN RESPONSABLE:** Escuela "Eugenio Espejo".

**NOMBRE DEL PROGRAMA:** "Mejoremos la Alimentación de Nuestros niños"

**UBICACIÓN:** Provincia: Azuay

**Cantón:** Cuenca

**BENEFICIARIOS:**

Directos: Padres de Familia Indirectos: comunidad en general.

**FECHAS:** 29-I-2010 5-II-2010 19-II -2010 26-II-2010

#### **OBJETIVOS:**

##### **GENERAL**

Implantar un sistema de capacitación para el fortalecimiento de la Alimentación y nutrición en la escuela Eugenio Espejo Cuenca en el período noviembre 2009 - febrero 2010, que servirá para la prevención de la desnutrición que afecta a la niñez.

##### **ESPECÍFICOS**

- 1.-Proveer conocimientos a los padres de familia sobre la seguridad alimentaria nutricional básica que le permita organizar la dieta a sus hijos.
- 2.-Lograr un cambio de actitudes alimentarias en la familia
- 3.-Mejorar las medidas higiénicas en lo personal y en la casa.
- 4.-Difusión a través de afiches, trípticos, etc. las formas de contribuir y mantener un lugar habitable en óptimas condiciones a la comunidad.

**UNIDADES DEL PROGRAMA:**

- UNIDAD I SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL.
- UNIDAD II ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES.
- UNIDAD III CONSUMO MANIPULACION ALIMENTOS.
- UNIDAD IV ALIMENTACION DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR

**METODOLOGIA:**

El evento propone la aplicación de:

- Exposición-Discusión
- Aplicaciones prácticas
- Dinámicas
- Lluvia de ideas
- Plenarias

**AUXILIARES DE ENSEÑANZA:**

- Computadora-Proyector
- Pizarra de uso múltiple
- Marcadores
- Paleógrafo

**DURACION:**

El curso taller está diseñado para 2 horas diarias por 4 semanas.

**EVALUACION**

La capacitación contempla evaluaciones post capacitación mediante la observación y aplicación de formularios por parte de la autora del proyecto.

### Guía Didáctica

#### Taller Nº 1 Seguridad alimentaria nutricional

**Lugar:** "Escuela Eugenio Espejo

**Fecha:** 29 de enero de 2010.

Contenido	Objetivo	Estrategia Metodológica	Tiempo	Responsables	Recursos materiales	Evaluación
Seguridad alimentaria -Concepto -Derecho a los alimentos -Circulo vicioso de la desnutrición - Inseguridad alimentaria -	Lograr que el grupo de madres conozcan el programa de la seguridad alimentaria nutricional	Lluvia de ideas Charla Clase discutida y participativa	29-I-2010 2 Horas	Lic Paola Merchán	Infocus Pizarrón marcadores	Preguntas y respuestas

### Guía Didáctica

#### Taller Nº 2 Alimentos y sus funciones

**Lugar:** "Escuela Eugenio Espejo

**Fecha:** 05 de febrero de 2010.

Contenido	Objetivo	Estrategia Metodológica	Tiempo	Responsables	Recursos materiales	Evaluación
-Alimentación -Nutrición Conceptos -Funciones de los alimentos - Digestión - Composición alimentos -Clasificación de los alimentos -Pirámide Nutricional.	Lograr que las madres indiquen las diferencias entre alimentación y nutrición Las funciones de los alimentos La composición La clasificación de los alimentos Alimentos que conforman la pirámide nutricional	Lluvia de ideas Charla Clase discutida y participativa	5-II-2010 2 Horas	Lic Paola Merchán	Infocus computadora Pizarrón marcadores	Preguntas y respuestas

### Guía Didáctica

#### Taller Nº 3 Higiene y Manipulación de alimentos

**Lugar:** "Escuela Eugenio Espejo

**Fecha:** 19 de febrero de 2010.

Contenido	Objetivo	Estrategia Metodológica	Tiempo	Responsables	Recursos materiales	Evaluación
Capacitación en higiene y manipulación de alimentos - Puesto de venta - Composición del producto - Preparación de los alimentos - Higiene: utensilios personal	Lograr que el grupo de madres conozcan el programa capacitación de higiene y manipulación de alimentos	Lluvia de ideas Charla Clase discutida y participativa	19-II - 2010 Horas	Lic Paola Merchán	Infocus Pizarrón marcadores	Preguntas y respuestas

### Guía Didáctica

**Taller Nº 4** Alimentación del niño en la edad escolar

**Lugar:** "Escuela Eugenio Espejo

**Fecha:** 26 de febrero de 2010.

Contenido	Objetivo	Estrategia Metodológica	Tiempo	Responsables	Recursos materiales	Evaluación
-Crecimiento -Factores que regulan el crecimiento -Guía de alimentación escolar -Evaluación del estado nutricional.  -Alimentación saludable -Consumo diario recomendado escolares de 6 a 12 años -Sugerencias de comidas diarias	Lograr que el grupo de madres conozcan la alimentación del escolar	Lluvia de ideas Charla Clase discutida y participativa	26-II-2010 2 Horas	Lic Paola Merchán	Infocus Pizarrón	Preguntas y respuestas

## CONTENIDO

### Taller Nº 1 SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

La Seguridad Alimentaria Nutricional “es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”.

La Declaración Universal de Derechos Humanos proclamó que "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación."

#### COMPONENTES BASICOS DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

**Disponibilidad:** de alimentos a nivel local o nacional, tiene en cuenta la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria.

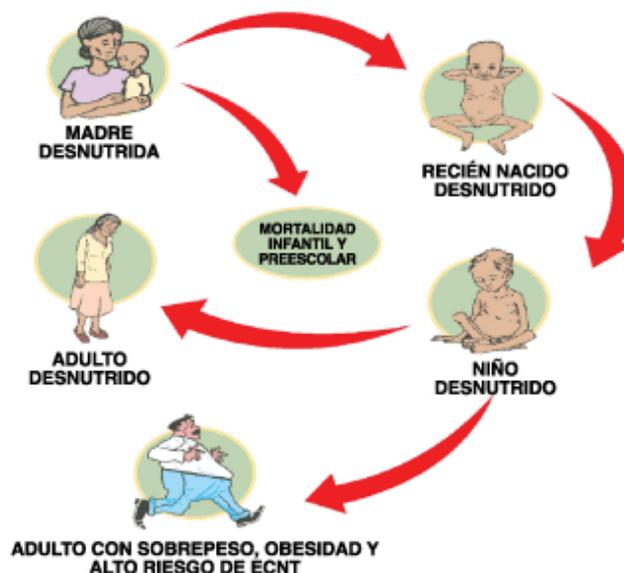
**Estabilidad:** se refiere a solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional, a menudo asociadas a las campañas agrícolas, tanto por la falta de producción de alimentos en momentos determinados del año.

**Acceso y Control:** sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento) y a los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructuras...)

o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos).

**Consumo y utilización de biológica** de los alimentos. El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar.

### CIRCULO VICIOSO DE LA DESNUTRICIÓN



Tomado: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP/OPS) 2002

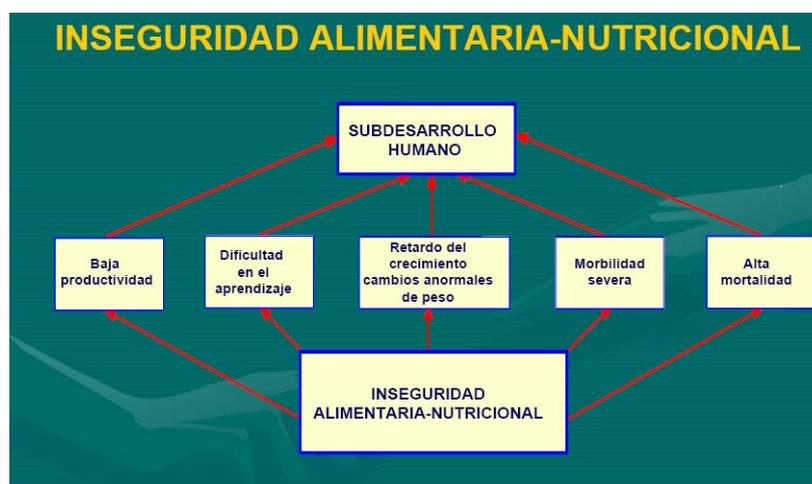
Como se observa en la imagen la desnutrición temprano en la vida también repercuten adversamente en el riesgo de enfermar y morir en la edad adulta. Así, información reciente confirma la relación directa entre la desnutrición temprano en la vida y el riesgo elevado de sobrepeso y obesidad, así como un

riesgo mayor de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Todo lo anterior ha servido para postular la existencia de un círculo vicioso del subdesarrollo humano, social, económico y político, del cual la inseguridad alimentaria y nutricional es uno de sus componentes fundamentales.

Partiendo de lo anterior, se ha planteado que la inseguridad alimentaria y nutricional contribuye al deterioro de la calidad de vida, la inequidad y la pobreza, pero que también las anteriores contribuyen a perpetuar la condición de inseguridad alimentaria y nutricional en importantes grupos de la población.

**INSEGURIDAD ALIMENTARIA:** Es “la probabilidad de una disminución drástica del acceso a los alimentos o de los niveles de consumo, debido a riesgos ambientales o sociales, o a una reducida capacidad de respuesta”.

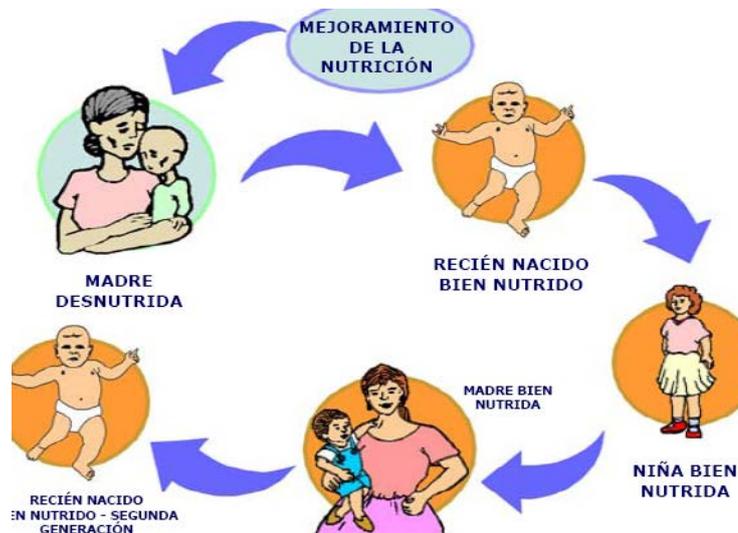


Tomado. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP/OPS) 2002

La disponibilidad insuficiente de alimentos, la baja capacidad adquisitiva, las prácticas alimentarias inadecuadas y las condiciones sanitarias inadecuadas,

son las causas subyacentes de la mala alimentación y nutrición, las que asociadas a una alimentación inapropiada y alta carga de infecciones, son responsables de las manifestaciones de una mala nutrición. Las causas básicas incluirían las estructurales, la alta dependencia externa, la comercialización deficiente, los bajos ingresos y el bajo nivel educativo, entre otros.

### CIRCULO VISIOSO A CIRCULO VIRTUOSO



Tomado. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP/OPS) 2002

### Taller Nº 2 ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES

**ALIMENTOS:** Son productos elaborados o naturales, susceptibles de ser ingeridos, digeridos y absorbidos que contienen energía, sustancias nutritivas y que son reconocidos como tales en un grupo social.

**ALIMENTACIÓN**

- Proceso voluntario que realiza el ser humano de ingerir alimentos para entregar las sustancias nutritivas a su organismo para su mantenimiento y desarrollo.

## NUTRICIÓN

- Captación y utilización que hace el organismo de las sustancias nutritivas y energéticas que recibe de los alimentos, necesarias para el mantenimiento de la vida.

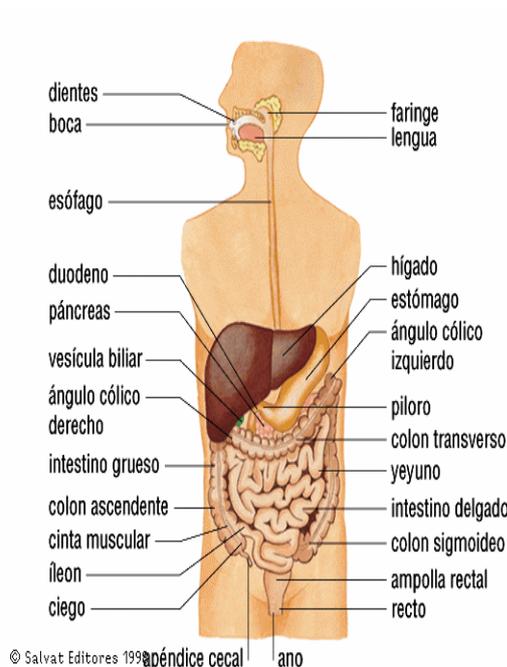
## FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

- Vehículo de sustancias nutritivas para el hombre
- Características físicas de los alimentos constituyen estímulos psico-físicos que impresionan los sentidos
- Estructura química muy compleja, diferentes cantidades y una gran variedad de nutrientes
- Ninguno es capaz de otorgar por sí solo todos los nutrientes en las cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades del hombre.

## SUSTANCIAS NUTRITIVAS

- Proteínas
- Lípidos o grasas
- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

## DIGESTIÓN



Tomado: [www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/proceso.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/proceso.htm)

La digestión empieza en la boca con la masticación y la salivación. Al tiempo que el alimento se va troceando, se mezcla con la saliva hasta conseguir que esté en condiciones de pasar por el esófago hacia el estómago. En este el alimento se une con los jugos gástricos, para pasar a través del intestino delgado por lo cual es absorbido por las vellosidades intestinales los nutrientes hacia las diferentes partes del cuerpo y las sustancias de desecho pasa por el intestina grueso y es evacuado por el ano en forma de heces.

#### ENERGIA APORTADA POR LOS NUTRIENTES

- 1 gramo de grasa : 9 calorías
- 1 gramo de hidratos de carbono : 4 calorías
- 1 gramo de proteínas: 4 calorías

#### CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Existen muchas clasificaciones pero enumeramos dos:

- **Clasificación por su origen:**

### 1. Origen Animal

- Productos lácteos: Leche, queso, yogurt, mantequilla, nata, etc.
- Carnes: Mamíferos, aves, peces, mariscos
- Huevos

### 2. Origen vegetal

- Cereales maíz, arroz
- Leguminosas, legumbres o verduras: zanahoria, tomate ,
- Frutas: naranja, mandarina, papaya
- Tubérculos papa, yuca melloco, ocas
- Grasas, aceites como aceite de oliva, palma maíz
- Azúcares miel de abeja, azúcar morena
- Semillas Pepa de zambo, maní ajonjolí

### 3. Origen mineral

- Sal
- Agua
- Otros
  
- **Clasificación por su función**
  - Alimentos formadores
  - Alimentos energéticos
  - Alimentos reguladores

**Alimento formadores:** Son los que contienen proteína cuya función es formar y construir células, tejidos aparatos, sistemas.

Ayuda al crecimiento de los niños y adolescentes, recuperación de los tejidos dañados y la formación de anticuerpos.

**Alimentos Energéticos:** Contiene hidratos de carbono y grasas, su función es proporcionar energía al organismo para realizar las funciones del metabolismo basal, como caminar, estudiar hacer deporte etc.

**Alimentos reguladores o protectores:** Contiene las vitaminas y minerales. Se encarga de regular el funcionamiento de todos los sistemas, ayuda a la formación de hormonas y anticuerpos.

## PIRAMIDE ALIMENTARIA



Tomado: [www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/proceso.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guianutr/proceso.htm)

## RECOMENDACIONES

1. En las preparaciones alimenticias aproveche los regionales disponibles, y las frutas y verduras de temporada.
2. La alimentación diaria debe ser variada, combinada, suficiente e higiénica.
3. Evitar el consumo de frituras, pastelillos y refrescos.
4. Cuidar la limpieza de manos, utensilios y alimentos en la preparación y el consumo de comidas.

5. Lavar las manos al niño antes de cada alimento y después de ir al baño.
6. Beber agua que haya sido hervida durante 10 minutos o potabilizada al agregar dos gotas de cloro por cada litro, dejando reposar 30 minutos.
7. Es necesario dar al niño su suplemento alimenticio.

### **TALLER 3 HIGIENE Y MANIPULACION DE ALIMENTOS**

#### **PASOS SENCILLOS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS**

En cada hogar, pero sobre todo en aquello, donde hay carencias sanitarias, es muy importante tener algunas nociones básicas sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos. Se deben enseñar en toda escuela y ser tema de educación sanitaria en todos los niveles. Mucha gente de países en desarrollo comprende muy poco el concepto de los gérmenes en las enfermedades, o sea, que organismos que no se ven pueden causar enfermedades graves. Un reto importante para los educadores en salud es lograr que la gente comprenda que los microorganismos causan enfermedades si tenemos una adecuada limpieza de los alimentos.

Para evitarlo se pueden tomar las siguientes medidas preventivas.

#### **Higiene personal**

- Todos los miembros del hogar deben entender las normas y prácticas básicas de una buena higiene personal y deben practicarlas. Se deben lavar las manos después de usar el baño y antes de cada comida, y lo mismo deben hacer quienes preparan los alimentos. En definitiva, todos los aspectos de higiene personal, incluso un cuerpo limpio y ropas aseadas, desempeñan una función

importante. La higiene personal es mucho más fácil si se cuenta con adecuada disponibilidad de agua.

### **Higiene del hogar**

- Una tercera forma de protección es asegurar un buen nivel de higiene del hogar, lo que es especialmente importante en la cocina y dondequiera que se almacenen, preparen y consuman alimentos. Estos lugares necesitan mantenerse limpios y tan libres como sea posible de plagas como moscas, cucarachas y roedores. Una casa limpia protege contra la contaminación de los alimentos y la enfermedad resultante.

### **Preparación y almacenamiento de los alimentos**

- “La limpieza en la cadena alimentaria es la principal medida preventiva para evitar las enfermedades causadas por alimentos contaminados. Se debe recomendar a las personas que sigan los siguientes consejos caseros<sup>20</sup>.
- Comprar alimentos frescos que se vean limpios, no contaminados y con una buena apariencia. No deben tener mal olor, hongos o decoloración. Si el alimento es enlatado, la lata no debe tener hendiduras ni estar abombada o descolorida.
- Almacenar el alimento en un lugar fresco y seguro. Muchos alimentos se conservan mejor en un refrigerador. Los alimentos secos, como granos de cereales y harinas, o semillas de legumbres, se deben guardar en un lugar seco y fresco, en recipientes que impidan que los roedores y otras plagas tengan acceso a ellos.
- Preparar los alimentos para el consumo en un ambiente aseado, con manos y utensilios limpios, y cocinarlos completamente (por ejemplo, la carne) para matar todos los organismos. El consumo de alimentos

---

<sup>20</sup>Higiene de alimentos. Disponible <http://www.monografias.com/trabajos12/dispalm/dispalm.shtml> Acceso.Enero 2004

crudos es seguro si se pelan; si no se pelan hay que lavarlos por entero, quizá en una solución con cloro, lo que aumenta la seguridad. Meter los tomates en agua hirviendo durante dos minutos o enjuagarlos en una solución de cloro. La lechuga es difícil de limpiar totalmente y presenta riesgo. Los bananos se comen sin cáscara y por lo tanto son seguros.

- Después de las comidas, los alimentos sobrantes se deben almacenar en forma segura y los no almacenables se pueden suministrar a los animales domésticos. Las áreas de alimentos se deben mantener limpias y los utensilios bien lavados. Enterrar o quemar la basura a cierta distancia de la casa.

1. Mantenga la limpieza. Higiene



2. Separe alimentos crudos de cocidos



3. Cocine completamente



4. Mantenga las temperaturas seguras



5. Utilice materias primas seguras



## **Taller Nº 4 ALIMENTACION DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR**

### **CRECIMIENTO.-**

Es el proceso de incremento de la masa de un ser vivo que se produce por el aumento de células y el aumento del tamaño de las células o aumento de la masa muscular.

### **DEASARROLLO**

Es un proceso dinámico integral continuo de adquisición de funciones desde las más simples a las más complejas que se inician en la concepción en un estado de dependencia que después del nacimiento progresa en forma individual hasta la individualización, transformando al individuo como un ser único y diferente como resultado de la integración de factores como la herencia, ambiente físico, social, psicológico, por lo que los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas de maduración y diferenciación e integración.

### **FACTORES QUE REGULAN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

Los factores que regulan el crecimiento y desarrollo están relacionados con el medio ambiente y con el individuo, estos pueden favorecer al crecimiento mientras que en otros retrasan.

- Nutricionales

Falta de conocimiento nutricional de la población

Inadecuada disponibilidad de alimentos

Incapacidad del organismo para aprovechar los alimentos

- Genéticos

Alteraciones cromosómicas síndrome de Turner y Down

- Emocionales

Carencia afectiva

Maltrato físico psicológico

- Neuroendocrinos

Alteraciones en el funcionamiento de las glándulas que intervienen en el proceso de crecimiento.

- Socioeconómicos

Pobreza

Baja escolaridad de la madre y de la familia

Malas condiciones de saneamiento básico

Tradiciones culturales negativas

Hogares desorganizados.

### **Guía de alimentación del escolar 6 a 12 años.**



Tomado. <http://www.pediatraldia.cl/>

“Durante esta etapa de la vida, niños y niñas crecen entre 5 y 7 cm y aumentan entre 2,5 y 3,5 kg por año respectivamente. Si subes menos de 2 kilos o creces menos de 4 cm por año, debes ser controlado por un pediatra. Si estas subiendo mas de 5 kg por año, debes revisar tu alimentación y hacer mas actividad física”.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> <http://www.pediatraldia.cl/escolar1.htm>

### **Evaluación del estado nutricional.**

Evalúa tu estado nutricional utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso en kg por la estatura en metros al cuadrado.

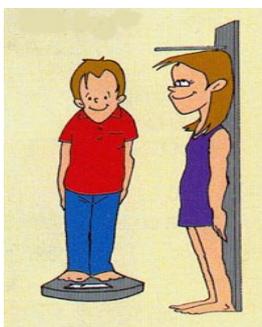
$$\text{IMC} = \text{kg}/\text{m}^2$$

Ej.: Cálculo del IMC de una niña de 8 años que mide 1,30 m y pesa 28 Kg.

$$1,30 \times 1,30 = 1,69 \text{ m}^2$$

$$\text{IMC} = 28/1,69 = 16,6$$

Esta niña tiene 16,6 Kg. por cada metro cuadrado de estatura, por lo tanto se ubica en el rango de peso normal.



Tomado: <http://www.pediatraldia.cl/>

### **Alimentación saludable**

A continuación te indicamos las cantidades de alimentos que deberías consumir diariamente. Hemos ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad.

**ANEXO N 4**

**FOTO # 14 CAPACITACION A LOS PADRES SEGUNDO- SEPTIMO  
BASICA “MEJOREMOS LA ALIMENTACION DE NUESTROS NIÑOS”**



**Tomado: Adriana Criollo  
Fecha. 19-I-2010**

## 12.5 Anexo N 5

**FORMULARIO DE EVALUACION  
UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA  
MAESTRIA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD PARA EL  
DESARROLLO LOCAL**

**ENCUESTA DE EVALUACION DIRIGIDO A LAS MADRES DE LA ESCUELA  
EUGENIO ESPEJO**

**OBJETIVO:**

Evaluación del Curso de Capacitación.

Evaluar conocimientos sobre alimentación y nutrición criterios sobre el tema y su importancia.

**CONTENIDO:**

1.- Considera Ud. que el tema sobre alimentación y nutrición es interesante

Si: ..... No: .....

¿Por qué?: .....

.....

2.- De los siguientes conceptos: ¿Que es Alimentación? Marque con una X

- Acto de dar al cuerpo alimentos e ingerirlos. ....

- Organismo recibe trasforma las sustancias nutritivas ....

- Proceso que no nos damos cuenta. ....

3.-De los siguientes alimentos, ¿Cuáles son proteínas?

Marque con una X

Papas: ..... fideos: ..... frejol: .....

Manteca de chancho: ..... Carne de res: ..... soya:.....

4.- Marque con un X la correcta

¿**Cuáles** son las funciones de los Alimentos formadores?

- Proporcionan energía para jugar y trabajar ....
- Recuperación de los tejidos dañados.....

¿**Cuáles** son las funciones de los Alimentos Energéticos?:

- Ayuda al crecimiento de los niños y adolescentes, ...
- recuperación de los tejidos dañados. ....
- proporcionar energía al organismo para realizar las funciones del metabolismo basal, como caminar, estudiar hacer deporte etc. ....

¿**Cuáles** son las funciones de los Alimentos reguladores o protectores?:

- Dan energía al organismo para caminar, estudiar. ....
- Son para el normal funcionamiento del organismo son las vitaminas.  
.....

5.- Señale las recomendaciones de higiene y manejo de los alimentos.  
Marque con una x las correctas

#### **Higiene personal**

- Se deben lavar las manos después de usar el baño y antes de cada comida....
- No se lava para la preparación de los alimentos. ....

#### **Higiene del hogar**

- Mantener limpio solo la cocina.....
- Mantener libre de moscas, cucarachas y roedores.....

#### **Preparación y almacenamiento de los alimentos**

- No deben tener mal olor .....
- Almacenar el alimento en un lugar húmedo. ....

6.- ¿Que es crecimiento? Marque la correcta  
Es aumento del tamaño y masa de los músculos.....  
No crece.....

¿Que es desarrollo? Marque la correcta?  
Es la capacidad intelectual del niño de todas la funciones desde nacimiento  
.....  
Solo crece el cuerpo.....

7. ¿Cuáles pueden ser las causas de la desnutrición?  
- Alimentos chatarra  
- Buena cantidad y calidad de alimentos

8 ¿Qué consecuencia puede traer la desnutrición?  
- Retardo de crecimiento.....  
- Afecta al cerebro y produce bajo rendimiento escolar.....  
- No afecta en las clases.....

7.- ¿Cree Ud. que ésta capacitación debe ser en forma continua?

Si: ..... No: .....

Porqué: .....  
.....

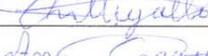
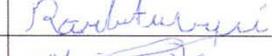
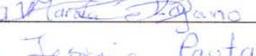
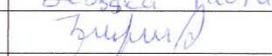
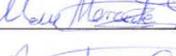
**OBSERVACIONES:**

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

**GRACIAS POR SU COLABORACION.**

## 12.6 Anexo N 6

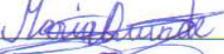
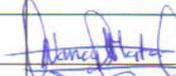
**UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA  
MAESTRIA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD PARA EL  
DESARROLLO LOCAL  
PERSONAS QUE ASISTIERON AL CURSO DE CAPACITACIÓN**

NOMBRES	FIRMAS
Alejandro Baculima	
Eudocio Abrazo	
Diana Espinoza	
Juan Avenda	
Mariela Oalarza	
Jaime Vasquez	
Marlene Tapia	
Eduardo Chillojalli	
Ana Sagarama	
Mariela Zamora	
Mariana Pira	
Rosalba Buzica	
Marcia Lozano	
Jessica Paula	
Paul Zumpu	
Jenny Feneuca	
Mariela Zamora	
<del>Ana Castro</del> Fernando Castro	
Castro	
Maria Illescas	





**UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA  
 MAESTRIA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD PARA EL  
 DESARROLLO LOCAL  
 PERSONAS QUE ASISTIERON AL CURSO DE CAPACITACIÓN**

NOMBRES	FIRMAS
Victor Alfonso	
Maria de Lourdes	
<del>Marta Tubero</del>	<del>Marta Tubero</del>
<del>Sandra</del>	<del>Sandra</del>
Sandra Chillogallo	
Orla chillogallo	
Ana Arocanela	
Paul Simon	
Maria Guinde	
Maria Jarama	
Janis Rodriguez	
Nancy Mata	
Iris Puma	
	



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA  
 MAESTRIA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD PARA EL  
 DESARROLLO LOCAL  
 PERSONAS QUE ASISTIERON AL CURSO DE CAPACITACIÓN

NOMBRES	FIRMAS
Sra Florencia Abril	<i>[Signature]</i>
Sra Maria Bermeo	<i>[Signature]</i>
Sra Ruth Montenegro	<i>[Signature]</i>
Sra Pamela Portocarrero	<i>[Signature]</i>
Sra Rosa Laquirapo	<i>[Signature]</i>
Sra Carmen Vasquez	<i>[Signature]</i>
Sra Carmen Deleg	<i>[Signature]</i>
Sra Maria Aspi	<i>[Signature]</i>
Sra Luisa Mejia	<i>[Signature]</i>
Sra Olga Alademo	<i>[Signature]</i>
Sra Sandra Heredia	<i>[Signature]</i>
Sra Maria Ureña	<i>[Signature]</i>
Sra Etelvina Muñoz	<i>[Signature]</i>
Sra Julia Alvarez	<i>[Signature]</i>
Sra Teresa Abril	<i>[Signature]</i>
Sra Norma Barreto	<i>[Signature]</i>
Sra Magdalena Bernal	<i>[Signature]</i>
Sra Nancy Chuchuca	<i>[Signature]</i>
Sra Elena Ramon	<i>[Signature]</i>
Sra Tarcelia Montenegro	<i>[Signature]</i>
Sra. Marcela Coronel	<i>[Signature]</i>
Sra Ana Tuba	<i>[Signature]</i>
Sra Maria Bunay	<i>[Signature]</i>
Sra Maria Morochu	<i>[Signature]</i>
Sra Mayra Cedillo	<i>[Signature]</i>

FACILITADORA.....



**UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA  
MAESTRIA EN GERENCIA INTEGRAL DE SALUD PARA EL  
DESARROLLO LOCAL  
PERSONAS QUE ASISTIERON AL CURSO DE CAPACITACIÓN**

NOMBRES	FIRMAS
Adriano Galarza	<i>Adriano Galarza</i>
Soledad Castro	<i>Soledad Castro</i>
Rosa Matilde	<i>Rosa Matilde</i>
Marcia Quito	<i>Marcia Quito</i>
E Nuncio Castro	<i>E Nuncio Castro</i>
Julio Penabaza	<i>Julio Penabaza</i>
Luis Moracho	<i>Luis Moracho</i>
Janeth Gonzalez	<i>Janeth Gonzalez P</i>
Nancy Pinguil	<i>Nancy Pinguil</i>
Mania Moracho	<i>Mania Moracho</i>
Etelina Piedra	<i>Etelina Piedra</i>
Piedad Garcia	<i>Piedad Garcia</i>
Norma Cnotta	<i>Norma Cnotta</i>
Rosa Elena Ayala Izaca	<i>Rosa Elena Ayala Izaca</i>
Julia Brito	<i>Julia Brito</i>
Mabene Cites	<i>Mabene Cites</i>
Eliu Montalvo	<i>Eliu Montalvo</i>
Olivia Galpa	<i>Olivia Galpa</i>
Fabid Capen	<i>Fabid Capen</i>



## **12.7 Anexo N 7**

**GUIA DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

**12.8 ANEXO N 8**  
**TALLER DE HUERTA ESCOLAR**

*De la Huerta a la Mesa*



Taller de Huerta Escolar

*De donde viene la comida que más necesito comer?*



*...Y de donde vienen las plantas?*



## Qué y Cuanto comer para estar sano?

El óvalo nutricional



## ADIVINANZAS



1

Flaca y larga  
Lleva gorro verde  
Y neme ra anaranjada...  
¿Quién es?



2

Verde, verde es su vestido;  
Tiene barba y grandes dientes  
El no come y es comido  
Por toditos los presentes...  
¿Quién es?



3

Tengo hojitas blancas  
Soy a cabellera  
Y con migo llora  
Toda cocinera  
¿Quién soy?



4

Soy roja, gorda y pecosa  
Y tengo corazón  
Y endulzo siempre la boca  
Del que me da un mordiscón...  
¿Quién soy?

## Donde plantamos las semillas?

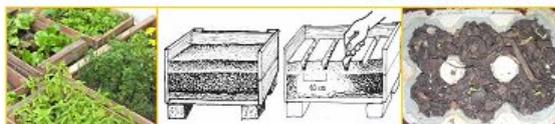
### SIEMBRA DIRECTA (CAJONES)

Forrar los cajones con las bolsas, perforando con agujeros el fondo. Colocar una capa de piedritas, otra de papel de diario, otra de tierra negra y una última de una mezcla de  $\frac{1}{2}$  tierra y  $\frac{1}{2}$  compost. Regar. En surcos lineales plantaremos las semillas, tapándolas con apenas un poquito de la mezcla.

Algunas plantas necesitan mayor profundidad, las plantaremos en otros contenedores.

### SIEMBRA EN ALMACÍDOS (HUEVERAS)

Algunas semillas necesitan plantarse en macetitas para ser trasplantadas luego de que tengan algunas hojas.



## Cómo cuidamos las plantas?



### SOL

Exposición mínima de 4 horas diarias.

### AGUA

Todos los días o día por medio, cuando se esté yendo el sol, tenemos que regar la tierra (no sobre las plantas). La tierra tiene que quedar húmeda, no encharcada.



### COMPOST

En un tacho con agujeritos ponemos un poco de tierra + cáscaras de frutas y verduras + hojas secas + pasto + otro poco de tierra y todo otra vez (como un sándwich de muchos pisos!) Cuando está lleno lo tapamos y lo dejamos unos meses, de vez en cuando hay que regarlo y revolverlo. Cuando está todo hecho tierra, está listo, y se lo podemos agregar a la tierra de los cajones.

## 12.8 Anexo N 9

### FOTO N 15

# SECUENCIA DEL TALLER DE HUERTA ESCOLAR CAPACITACION DEL HUERTO ESCOLAR A LOS NIÑOS



**FOTO N 16**  
**PASOS PARA LA CONSTRUCCION DE LA HUERTA ESCOLAR**

“Plantar semillas de conciencia, para cosechar una mejor calidad de vida” En el último momento se distribuirán a los participantes, con esta actividad se dará por inaugurada la nueva huerta escolar.



Tomado Adriana Criollo FECHA: 19-III-2010

- Municipios Saludables Una Estrategia de Promoción de la Salud en el Contexto Local. Programa Promoción de la Salud. Información. Washington, 1992.
- Red de Alimentación y Nutrición 2004 Manual de facilitador programa de la Mejor compra Quito. 2004
- Rodríguez R. Escuelas promotoras de salud. Modelo y guía para la acción. desarrollo y Fortalecimiento de los Sistemas Locales de Salud (HSP/SILOS – 36) 1995.
- Romon C. “Guía del huerto escolar”. Ed. Popular. Madrid 1997.

#### **Sitios Web**

- Bulux J. Huertos Escolares: Educación y Nutrición van delamano. Disponible [www.fao.org/newsroom/es/news/2005/104116/index.html](http://www.fao.org/newsroom/es/news/2005/104116/index.html). Acceso 30 enero 2010.

## **INTRODUCCIÓN**

La educación de los educandos no solo depende de la institución educativa, sino de estudiantes, familias, profesores, comunidad, vecindario, medios de comunicación, políticas de estado y de la sociedad con sus diferentes organizaciones como el equipo sanitario entre ellas las enfermeras.

Las necesidades fisiológicas y autorrealización en los niños son mucho mayores a otros períodos etarios. Los niños son los principales consumidores de servicio de atención sanitaria, a medida que este grupo enferma por una mala calidad de alimentación, aumenta las demandas financieras que se tornan inalcanzables para su familia.

Como estudiante de la Universidad Técnica Particular de Loja he visto la necesidad de elaborar esta guía de alimentación y nutrición para los escolares de la escuela Eugenio Espejo espero que sea útil y beneficioso para todos aquellos que estén comprometidos con el mejoramiento de la alimentación y

nutrición de los niños además para que ellos se empoderen de su salud.

Se ha realizado de acuerdo a las principales necesidades y temas planteados por los padres de familia valorando los conocimientos de las madres de familia para que puedan poner en práctica en sus actividades diarias. Los conocimientos básicos, de forma concisa, fácil de leer y comprender.

Estoy convencida que la guía constituye una herramienta para mejorar la calidad de alimentación, contribuyendo al bienestar de los niños aplicando ante todo amor, comprensión, paciencia y tolerancia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Contreras J. Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona;1995.
- Cuadrado F. Guía para bares o kioscos Escolares Sierra.MSP. Quito 2008
- Cuadrado F. Serie de Guías Alimentarias para los escolares de la sierra MSP/OPS Quito 2008
- Cusminsky M. Manual de Crecimiento y Desarrollo OPS, Washington 1993.
- Durango J "Acciones y Experiencias de Seguridad Alimentaria en el Ecuador 1996-2004 PSEA Quito Enero 2005
- Hafez G. FAO. El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo. SOFI 2004
- Medellín G. Crecimiento y Desarrollo del Ser Humano OPS 1995 pág. 10.

## FOTOS DEL HUERTO ESCOLAR ESCUELA FISCAL EUGENIO ESPEJO



### Objetivo:

Contribuir al mejoramiento de la alimentación y nutrición en los niños de la escuela Eugenio Espejo, a fin de preservar la salud y mejorar la calidad de vida de los niños

Tomado: AUTORA

## ÍNDICE

Introducción  
Objetivos

### TEMA 1 POR QUÉ NECESITAMOS COMER BIEN

Alimentos y nutrientes .....	1
Pirámide nutricional .....	1
Clasificación de los alimentos .....	2
Digestión .....	4
Alimentos y sus beneficios en el ser humano .....	5

### TEMA 2 CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Crecimiento .....	6
Desarrollo .....	6
Edad escolar .....	6

### TEMA3 COMO PREPARAR COMIDAS SALUDABLES

Importancia del desayuno .....	7
Loncheras .....	8
Como preparar y cocinar comidas saludables .....	10
Arroz con estofado de pollo .....	10
Menestrón Cuencano con arroz .....	11
Sopa de harina de Arveja con mote .....	12
Arroz con moro de frejol con ensalada de sardina .....	13
Sopa de Quinoa .....	14

- Hortalizas de Bulbos: cebolla colorada, cebolla perla.
- Plantas medicinales
- Plantas ornamentales

### Consejos útiles para cuidar el huerto

- Evitar plagas intercalando entre las hortalizas otras plantas como manzanilla, rosa de muerto, ruda, que por sus características sirven como repelente de algunos insectos.
- Utilizar las semillas seleccionadas de los mejores frutos de plantas sanas del huerto. Extraer semillas, lavarlas y dejarlas reposar para que se sequen y germinen mejor.
- Para conservar la humedad del huerto; cubrir el suelo con aserrín, paja o tamo de arroz.
- El huerto necesita de vigilancia y cuidado permanente.

- Eliminar las malezas manualmente. El huerto se debe mantener libre de mala hierba.
- Incorporar abono orgánico para que las plantas crezcan fuertes y robustas, reduciendo el riesgo de que se enfermen.
- La planta cuando enferma y no hay como salvarla, sacar la raíz y quemarla para que no contagie a las demás, sembrar otra.
- En el huerto combinar los árboles frutales con las plantas medicinales.

**Tipos de plantas que se cultivan:**

- Hortalizas de frutos: tomate, zapallo calabaza
- Hortalizas de hojas: col ,lechuga, acelga cilantro, perejil, nabo
- Hortalizas de Flores: coliflor ,brócoli

Hortalizas de raíces: rábano, zanahoria, remolacha, papa.

**TEMA 4 COMO MANTENER ALIMENTOS LIMPIOS**

Importancia Higiene ..... 15  
 Higiene de los Alimentos..... 16  
 Vías de contaminación de los alimentos..... 17  
 Selección Conservación Almacenamiento ..... 19  
 Higiene personal..... 20

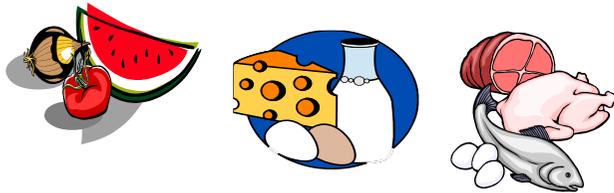
**TEMA 5 HUERTO ESCOLAR**

Que es un huerto escolar ..... 21  
 Construcción de un huerto ..... 21  
 Siembra del huerto..... 22  
 Cuidados del huerto..... 22  
 Tipos de plantas que se cultivan ..... 23  
 Consejos para cuidar tu huerto..... 24  
 Bibliografía ..... 2

## TEMA 1 POR QUÉ NECESITAMOS COMER BIEN

### Alimentos y nutrientes

**Alimentos:** Sustancias naturales o procesadas que aportan energía, salud para el desarrollo físico e intelectual.



**Nutrientes:** Son sustancias contenidas en los alimentos que el organismo necesita para mantener la actividad diaria, crecer, reproducirse y conservarse vivo.

**PIRÁMIDE NUTRICIONAL** Es la representación de cada uno de



- Cuando el espacio es pequeño puede utilizar llantas, tachos o cajoneras que reciban luz solar directa.

### Sembrar en el huerto

- Ubicar la cajonera en un sitio protegido de todo tipo de animales.
- Remover la tierra y riégala adecuadamente. El suelo debe estar húmedo para poder sembrar.
- Realizar surcos y/o huecos de 1 a 2 cm. de profundidad. Deposita en ellos las semillas de distintas especies.
- Cubrir la cajonera del huerto con papel periódico para mantener la humedad. Tres días después verás que tus semillas han comenzado a germinar, luego retira el papel.

### Cuidados para el huerto

Los primeros quince días regar diariamente las plantas, entre las 06h00 y 08h00; o después de las 17h00. De ahí en adelante, cada uno o dos días, dependiendo de la necesidad.

## TEMA 6 • HUERTO ESCOLAR

### EL HUERTO ESCOLAR

El huerto escolar, es un terreno pequeño, donde se cultivan hortalizas para consumo de la comunidad escolar y usualmente funciona en terrenos disponibles dentro de la escuela. Si no hay suficiente terreno, se pueden utilizar balcones, azoteas, maceteros o cajas.

#### Construcción de huerto

##### Materiales:

- Una pala para rellenar y mover el suelo
- Regadera, manguera de riego, o una tarrina de margarina con agujeros.
- Semillas certificadas
- Tierra base (tierra sin piedras) y tierra de sembrado.
- Abono/humus
- Hueveras( sembrar plantas en las macetas y luego trasplantar en jardín)

de los grupos de alimentos que permite seleccionar una buena combinación de carbohidratos, proteínas, minerales como: el hierro, el yodo, el calcio; vitaminas como: la vitamina C. complejo B, grasas, azúcares y el agua, en cantidades adecuadas para preservar la salud física y mental de acuerdo a la edad, como la infancia, la adolescencia, el embarazo, la lactancia, el deporte, etc.

### CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Existen muchas clasificaciones pero enumeramos dos:

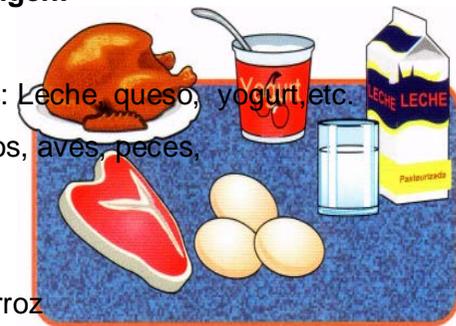
#### Clasificación por su origen:

##### 1. Origen Animal

- productos lácteos: Leche, queso, yogurt, etc.
- Carnes: Mamíferos, aves, peces,
- Huevos

##### 2. Origen vegetal

- Cereales maíz, arroz
- Leguminosas, legumbres o verduras: zanahoria, tomate.
- Frutas: naranja, mandarina, papaya



- Tubérculos papa, yuca melloco, ocas
  - Grasas, aceites como aceite de oliva, palma maíz
  - Azucres miel de abeja, azúcar morena
  - Semillas Pepa de zambo, maní ajonjolí
3. Origen mineral
- Sal
  - Agua
  - Otros

### Clasificación por su función

**Alimento Formadores:** Son los que contienen proteína su función es formar y construir células, tejidos aparatos, sistemas.

Ayuda al crecimiento de los niños y adolescentes.

**Alimentos Energéticos:** Contiene hidratos de carbono y grasas, su función es proporcionar energía al organismo para caminar, estudiar hacer deporte etc.

**Alimentos Reguladores o Protectores:** Contiene las vitaminas y minerales. Se encarga de regular el funcionamiento de todos los sistemas, ayuda a la formación de hormonas y anticuerpos.

**Aves:** la calidad de la carne de aves se identifica por las siguientes características: es joven cuando tiene la piel blanca y fina, el cuello y las patas gruesas, el pecho carnoso y el esternón tierno y flexible; el animal viejo tienen las patas delgadas y rugosas, la piel áspera y el esternón duro. Para la adquisición considerar la calidad.

## HIGIENE PERSONAL

### El lavado de manos

El contacto de nuestras manos con tierra, basura, heces, animales, hace que se contaminen con microorganismos que pueden pasar a los alimentos.

### Lavarse las manos con agua y jabón



Para eliminar los microorganismos de las manos no basta lavarlas con agua, es necesario usar jabón, especialmente:

Después de usar el servicio higiénico, excusado o letrina.

Después de asear a un niño que acaba de realizar sus necesidades biológicas (defecar u orinar). Antes de manipular los alimentos

Antes de comer.



Los microorganismos presentes en las carnes crudas pueden contaminar otros alimentos que están en el refrigerador, o ser transmitidos a otros alimentos, cortados con el mismo cuchillo y la misma tabla de picar.

### SELECCIÓN, CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Cuando se va adquirir un alimento para utilizarlo en la alimentación diaria hay que observar las siguientes características

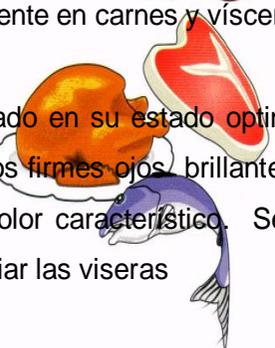
**Frutas y hortalizas:** de temporada, frescas, en buen estado y que no estén en contacto con el suelo.



**Carnes:** rechazar las carnes que presenten nodulaciones o parásitos visibles (particularmente en carnes y vísceras de res y cerdo).

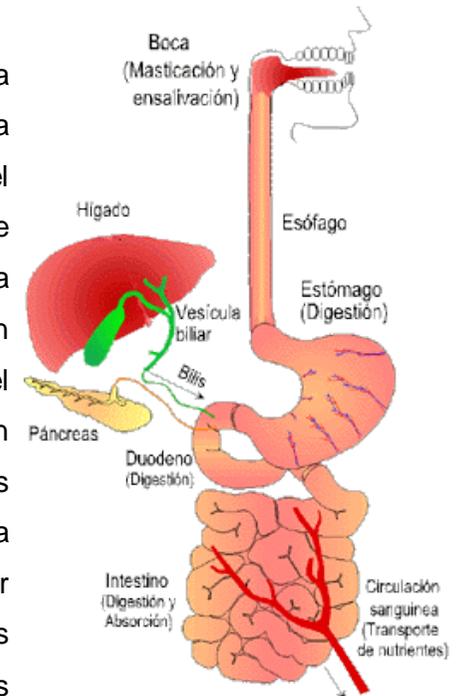


**Pescados:** el pescado en su estado óptimo presenta las siguientes cualidades: músculos firmes, ojos brillantes, agallas rojas, escamas bien adheridas y olor característico. Se debe limpiar eliminar las escamas, lavar, vaciar las viseras



### DIGESTIÓN

La digestión empieza en la boca con la masticación y la salivación. Al tiempo que el alimento se va troceando, se mezcla con la saliva hasta conseguir que esté en condiciones de pasar por el esófago hacia el estómago. En este el alimento se une con los jugos gástricos, para pasar a través del intestino delgado por lo cual es absorbido por las vellosidades intestinales los nutrientes hacia las diferentes partes del cuerpo y las sustancias de desecho pasa por el intestino grueso y es evacuado por el ano en forma de heces.



## ALIMENTOS Y SUS BENEFICIOS EN EL SER HUMANO

Ejemplos de algunos alimentos funcionales naturales		
Alimento funcional	Componente	Beneficio potencial para la salud
Tomates	Lycopeno	Reduce el riesgo de cáncer a la próstata e infarto del miocardio
Brócoli	Sulforafano	Reduce el riesgo de cáncer
Zanahoria	Carotenoides	Reducen el riesgo de cáncer
Ajo	Componentes organosulfurados	Reducen el riesgo de cáncer
Té	Polifenoles y catequinas	Reducen el riesgo de enfermedades coronarias y algunos cánceres.
Pescado	Ácidos grasos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedades del corazón
Ejemplos de algunos alimentos funcionales procesados o modificados		
Leche alta en calcio, con bajo aporte en grasa	Calcio	Reduce el riesgo de osteoporosis
Productos lácteos fermentados	Probióticos	Mejoran la función gastrointestinal
Leche o Huevos enriquecidos con omega 3	Ácidos grasos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular y mejoran la visión.

manipulación directa de los alimentos con las manos; es preferible utilizar utensilios adecuados.

**Utensilios de cocina sucios.-** Las superficies sucias de la cocina, y los utensilios sin lavar, son medios que favorecen el crecimiento de microorganismos contaminantes.



**Animales domésticos.-** Los pelos de los animales, las heces y orina, pueden transmitir microorganismos y generar contaminación enfermedad.

**Insectos y roedores.-** Las moscas que se posan en la comida son un peligro obvio; las heces y las orinas de las ratas contaminan los alimentos, incluyendo las superficies donde se almacenan y manipulan. (contacto entre los alimentos crudos y los alimentos cocidos).

usados para las carnes crudas deben lavarse y enjuagarse completamente antes de ser usados para la comida procesada evitando con ello la contaminación "cruzada".

**Higiene:** Quienes manipulan alimentos en el hogar o trabajo deben conocer la importancia de una higiene personal permanente y adecuada especialmente en sus manos que deben lavarse con frecuencia durante la jornada y sin excepción al salir del baño.

**Conservación:** En el hogar, la comida preparada para comer o las porciones sobrantes de la comida deben guardarse en el refrigerador o en un sitio fresco, nunca en el horno o en la alacena. Los alimentos presentan siempre microorganismos en su superficie o en su interior.

#### **Vías de contaminación de los alimentos**

**Manos sin lavar:** especialmente después de usar el servicio higiénico o de manipular carne cruda. Las heridas abiertas, tos, estornudos incrementan el riesgo de contaminación. Se debe evitar la

## **TEMA 2 CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

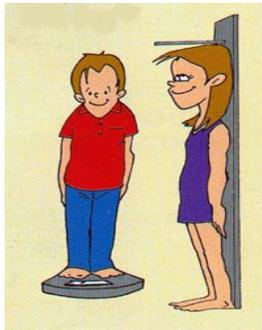
**CRECIMIENTO.-** Es el proceso de incremento de la masa muscular de un ser vivo.

**DESARROLLO.-** Es un proceso integral continuo de adquisición de funciones desde las más simples a las más complejas que se inician en la concepción en un estado de dependencia.

**Edad Escolar:** Comprende desde los 6- 12 años en esta etapa de crecimiento es continuo pero lento. Durante esta etapa de la vida, niños y niñas crecen entre 7 y 8 cm y aumentan entre 2,5 y 3,5 kg por año respectivamente. Si subes menos de 2 kilos o creces menos de 4 cm por año, debes ser



controlado por un pediatra. Si estas subiendo mas de 5 kg por año, debes revisar tu alimentación y hacer más actividad física.



### TEMA 3 CÓMO PREPARAR COMIDAS SALUDABLES

#### IMPORTANCIA DE DESAYUNO

El desayuno es la primera comida del día, contribuye a un mejor rendimiento intelectual y físico, estimulando sus capacidades intelectuales relacionadas con el proceso de aprendizaje. Cuando los niños no desayunan puede haber una disminución de las capacidades cognitivas, del aprendizaje y desarrollan hábitos alimentarios incorrectos que puede durar toda la vida y favorecer

enfermedades y hasta la muerte. Su correcta manipulación es fundamental para evitar el contagio de enfermedades.

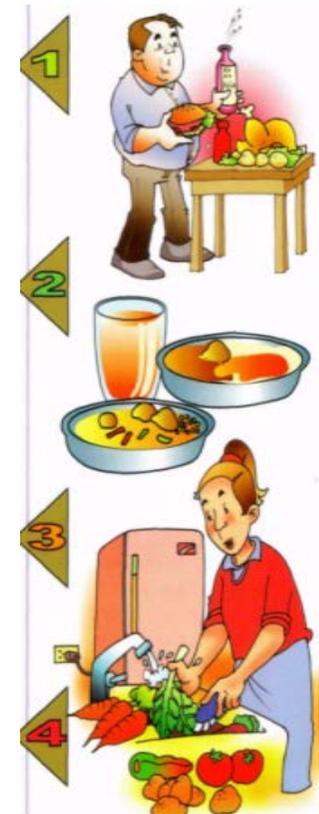
La higiene y manipulación cuidadosa de los alimentos y utensilios que se utilizan en la cocina, es posible prevenir en gran medida consecuencias indeseables.

#### HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Existen 4 pasos básicos que deben seguirse para evitar el riesgo de intoxicación alimentaria:

**Cocción:** Cocinar los alimentos totalmente especialmente carnes y huevos. Las carnes picadas tiene un alto riesgo de contaminación por lo tanto toda preparación que las contenga debe estar cocinada hasta los 74°C.

**Separación:** Nunca permita que entren en contacto alimentos crudos con alimentos listos para su consumo. Los utensilios de corte, cuchillos, tablas y recipientes



### **Preparación**

1 1/2 libras de papas

2 cucharas de aceite

2 zanahorias

2 libras de mote

1 cebolla

Ajo, culantro, perejil y sal yodada

### **Preparación**

Escoja, lave y remoje la quinua la noche anterior a la preparación. Bote el agua de remojo.

Prepare el refrito con la cebolla, ajo, zanahoria rallada y aceite. Agregue 10 tazas de agua hirviendo, añada la quinua y cocine por 30 minutos.

Agregue las papas picadas, el quesillo, la leche. Al retirar del fuego, añada las hiervas. Sirva con una porción de mote.

## **TEMA 4 CÓMO MANTENER LOS ALIMENTOS LIMPIOS HIGIENE DE LOS ALIMENTOS**

**Importancia** Los alimentos están expuestos a innumerables microorganismos, algunos de ellos inofensivos, otros capaces de ocasionar

la malnutrición por déficit desnutrición; o por exceso sobrepeso u obesidad.

**LONCHERAS:** Se conoce como lonchera aquellos alimentos que el niño lleva de la casa para consumir como refrigerio y en ocasiones para el almuerzo.

### **Criterios a considerar para lograr una lonchera adecuada**

- Seleccionar alimentos frescos y lavados adecuadamente.
- Los alimentos que requieren cocción como carnes y huevo se deterioran en menor grado si se consumen en corto tiempo
- Los jugos de frutas preparados en casa deben ser frescos, seleccionando frutas que no se fermenten o agrien fácilmente y deben envasarse en recipientes adecuados.
- Las frutas picadas deben enviarse en recipientes adecuados

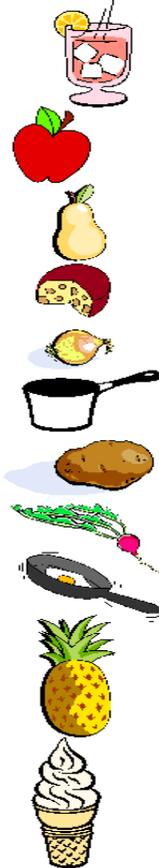
## LONCHERA ESCOLAR

DIRECCION PROVINCIAL DE SALUD DEL AZUAY  
ALIMENTACION DEL ESCOLAR

### LONCHERA ESCOLAR

1. Leche con avena Pan Granadilla	1 taza 1 unidad pequeña 1 Unidad
2. Papaya en cuadros Merengue Galletas de sal	1 taza 2 cucharas 4 galletas
3. Habas con choclo queso Limonada	1 plato pequeño 1 taja 1 vaso
4. Colada de máchica con pifia Cánquil	1 taza 1 taza
5. Colada de harina de plátano Buñuelos con miel Pera	1 taza 3 unidades 1 Unidad
6. Papas cocidas Con trozos de carne Claudias	1 plato pequeño 1 orza 3 Unidades
7. Huevo duro Mote Jugo de naranja	1 unidad 1 plato pequeño 1 vaso
8. Ensalada de frutas papaya, quineo, melón, Torta	1 taza 1 porción
9. Emborrado de plátano huevo, harina Yogurt con frutas	3 unidades 1 vaso
10. Leche con guineo suspiro	1 vaso 1 unidad
11. Dulce de leche Galletas Fruta de temporada:	2 cucharas 4 Unidades 1 Unidad
12. Tortilla de choclo con queso Jugo de maracuyá	2 Unidades 1 vaso
13. Hamburguesa: Carne, pan, lechuga, tomate Jugo de tomate	1 Unidad 1 vaso
14. Mote pillo: Huevo, queso Jugo de naranjilla	1 Plato pequeño 1 vaso
15. Espumilla de quayaba Galletas de sal	1 taza 4 Unidades

NUTRICION



## Preparación

Para el arroz

Escoja, lave y remoje el fréjol la noche anterior a la preparación. Bote el agua en la que remojó los granos y cocine en agua hirviendo hasta que el fréjol esté blando.

Prepare el arroz con la zanahoria picada en el agua que cocinó el fréjol, hasta que grane, luego añada el fréjol.

Para la ensalada

Pique la cebolla, lave y curta con limón, añada el tomate picado y las hierbitas, mezcle con las sardinas y acompañe con el arroz.

## SOPA DE QUINUA

Ingredientes:

1 libra de quinua

1/2 libra de quesillo

1 taza de leche



Lave la carne, retire las venas e impurezas, corte en cuadros pequeños.

Haga el refrito con la cebolla y la zanahoria rallada. Cuando esté listo, agregue la carne picada y refría. Añada 3 litros de agua hervida y cocine hasta que esté blanda. Luego, agregue la papa, la col, lavadas y picadas, y la harina disuelta en agua fría.

Cocine la preparación hasta que todos los ingredientes estén suaves. Añada las hierbitas y retire del fuego. Sirva acompañado con una porción de mote.

### **ARROZ CON MORO DE FREJOL CON ENSALADA DE SARDINA**

#### **Ingredientes:**

Para la ensalada	Para el arroz
1 lata de sardina grande	1 1/2 Libra de arroz
1 tomate riñón	1 1/2 libra de frejol seco
2 cebollas paiteña	2 zanahorias pequeñas
1 limón	6 cucharadas de aceite



## **CÓMO PREPARAR Y COCINAR COMIDAS SALUDABLES**

### **ARROZ CON ESTOFADO DE POLLO**

#### **Ingredientes:**

Para el estofado	Para el arroz
1/2 libra de lenteja	1 1/2 libra de arroz
1 libra de pollo	6 cucharadas de aceite
1 libra de papas	
1 zanahoria amarilla	
1 Cebolla paiteña	
1 tomate riñón	
3 cucharadas de aceite	
Cebolla, ajo, Pimiento, perejil, sal al gusto.	



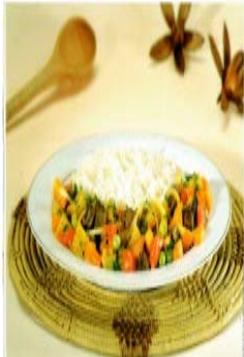
#### **Preparación**

Escoja, lave y remoje las lentejas por los menos unas dos horas antes de prepararlas. Escúrralas y bote el agua donde las remojó. Lave y pique el pollo. Pele y pique las papas y la zanahoria.

A fuego lento prepare un refrito con el aceite, el pollo, la cebolla, el tomate, y los otros aliños. Cuando el refrito esté listo añada la lenteja, las papas picadas y unas cuatro tazas de agua. Cuando la lenteja esté

blanda añada la zanahoria picada. Cocine sólo unos minutos más la zanahoria y retire el estofado del fuego. Sírvalo con una porción de arroz.

### **MENESTRÓN CUENCANO CON ARROZ**



#### **Ingredientes:**

##### **Para el menestrón**

- ½ libra de fideo
- ½ libra de de queso o carne de cerdo
- ½ libra de frejol seco
- ½ taza de leche

1 libra de papas

2 zanahorias amarillas

3 cucharadas de aceite

Cebolla blanca, cebolla paiteña ajo. Cilantro o perejil, sal al gusto.

Para el arroz

1 ½ libra de arroz

6 cucharadas de aceite

#### **Preparación**

Escoja, lave y remoje el fréjol la noche anterior a la preparación. En la

11

mañana escurra los granos y bote el agua de remojo. Pele y pique la zanahoria.

Aparte, sancoche a fuego lento en aceite, las cebollas picadas y los otros condimentos

Por unos minutos. Agregue el fréjol y tres litros de agua hirviendo. Cuando el fréjol esté blando añada la carne o el queso, las papas y el fideo. Luego agregue a la sopa la zanahoria y la leche, déjela hervir por cinco minutos más y retire la sopa del fuego. Sirva el menestrón con una porción de arroz.

### **SOPA DE HARINA DE ARVEJA CON MOTE**

#### **Ingredientes:**

1/2 libra de harina de arveja

2 libras de mote

3 libras de papas

1 col pequeña

1 libra de hueso de res con carne

1 zanahoria grande rallada

1 cebolla paiteña mediana

4 cucharadas de aceite

Culantro, sal yodada y ajo al gusto



12



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**

**La Universidad Católica de Loja**

**ESCUELA DE MEDICINA**

**MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA**

**GUIA DE ALIMENTACION Y NUTRICION PARA LOS NIÑOS  
DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO**

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

**AUTORA:**

**LCDA. MERCHAN CEVALLOS PAOLA CATALINA**

**DIRECTORA:**

**MAGISTER CARMELA LOYOLA ILLESCAS.**

**CENTRO UNIVERSITARIO CUENCA**

**2010**



**UTPL**

*La Universidad Católica de Loja*

