



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE
DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA DE PÁRVULOS**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA**

TEMA

**LA INCIDENCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO
PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO
DE DESARROLLO INTEGRAL “SONRISITAS” EN LA CIUDAD DE
GUAYAQUIL, DURANTE EL PERIODO 2018 - 2019.**

TUTOR

MSC. NORMA HINOJOSA GARCÉS

AUTORES

GÉNESIS NATALIE CASTRO MACÍAS

RAIZA ROSSIBEL MOSQUERA VERA

GUAYAQUIL

2019

REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA		
FICHA DE REGISTRO DE TESIS		
TÍTULO Y SUBTÍTULO: La incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.		
AUTOR/ES: Génesis Natalie Castro Macías Raiza Rossibel Mosquera Vera	REVISORES O TUTORES: Msc. Norma Hinojosa Garcés	
INSTITUCIÓN: Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil	Grado obtenido: Licenciada en Educación Parvularia	
FACULTAD: EDUCACIÓN	CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA	
FECHA DE PUBLICACIÓN: 2019	N. DE PAGS: 155 pág.	
ÁREAS TEMÁTICAS: FORMACIÓN DEL PERSONAL DOCENTES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN		
PALABRAS CLAVE: Nutrición, Desarrollo Psicomotor, Familia, Hábitos alimenticios y desarrollo de destrezas.		
RESUMEN: El presente proyecto es desarrollado para dar a conocer a los padres de familia cómo deben llevar la alimentación dentro del hogar con la finalidad de conseguir un pleno desarrollo psicomotor en sus hijos de 3 a 4 años de edad. Es de vital importancia recalcar que una adecuada nutrición inicia desde el hogar y que posteriormente es reforzada en el CDI o la institución educativa en la que se encuentre el infante. De igual manera se enfatiza en que los padres son un modelo a seguir por ello les corresponde enseñar a sus hijos desde temprana edad los adecuados hábitos alimenticios que les permitirá gozar de una vida sana y equilibrada logrando así obtener un correcto desarrollo físico e intelectual. A partir de las adecuadas técnicas e instrumentos empleados en el CDI “Sonrisitas” se logró obtener las respuestas deseadas de los sujetos de estudio permitiendo así dar la debida solución al problema investigativo. Por ello se propuso realizar talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad, estas actividades que se plantean permiten guiar y favorecer no tan solo al entorno familiar sino que además al personal del CDI “Sonrisitas” y niños con la finalidad de mejorar el estilo de vida.		
N. DE REGISTRO (en base de datos):	N. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):		
ADJUNTO PDF:	SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTACTO CON AUTORES: Génesis Natalie Castro Macías Raiza Rossibel Mosquera Vera	Teléfono: 0999839207 0982807063	E-mail: casmac95@gmail.com raizita_rd08@hotmail.com
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	DECANA: MSc. Georgina Hinojosa Dazza Teléfono:2596500 Ext: 281-DECANATO E-mail: gchinojosad@ulvr.edu.ec MSc. Norma Hinojosa Garcés Teléfono:2596500 Ext: 219-DIRECTORA E-mail: nhinojosag@ulvr.edu.ec	

CERTIFICADO DE SIMILITUDES

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS.docx (D46526769)
Submitted: 1/8/2019 4:48:00 AM
Submitted By: gcastrom@ulvr.edu.ec
Significance: 5 %

Sources included in the report:

Proyecto La Providencia para el urku.docx (D41089400)
TRABAJO DE TITULACION.pdf (D13947805)
9-06marcoTeoricoCorregido1.docx (D14965034)
<https://www.bosquedefantasias.com/recursos/adivinanzas-infantiles-cortas/alimentos-frutas>
<https://pt.slideshare.net/almaestra/adivinanzas-de-alimentos/2?smtNoRedir=1>
<http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/1622/1/T-ULVR-0835.pdf>
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIM-DOCENTES-web-07-07-2017.pdf>
<http://www.inclusion.gob.ec/en-el-ecuador-la-tasa-de-desnutricion-infantil-bajo-18-puntos-en-los-ultimos-20-anos/>

Instances where selected sources appear:

243

Firma: *Norma Hinojosa G*
MSc. NORMA HINOJOSA GARCÉS
C.I. # 0923508782

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES

Las egresadas Génesis Natalie Castro Macías y Raiza Rossibel Mosquera Vera, declaramos bajo juramento, que la autoría del presente trabajo de investigación, corresponde totalmente a las suscritas y nos responsabilizamos con los criterios y opiniones científicas que en el mismo se declaran, como producto de la investigación realizada.

De la misma forma, cedemos nuestros derechos patrimoniales y de titularidad a la UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL, según lo establece la normativa vigente.

Este proyecto se ha ejecutado con el propósito de estudiar: La incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral "Sonrisitas" en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

Autor(es)

Firma: Castro Macías G.

GÉNESIS NATALIE CASTRO MACÍAS

C.I. 092948971-4

Firma: Raiza Mosquera V.

RAIZA ROSSIBEL MOSQUERA VERA

C.I. 092722384-2

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto de Investigación LA INCIDENCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL “SONRISITAS” EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL, DURANTE EL PERIODO 2018 - 2019, designado(a) por el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Mención Parvularia de la Universidad LAICA VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado en todas sus partes el Proyecto de Investigación titulado: “LA INCIDENCIA DE LA NUTRICIÓN INFANTIL EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD DEL CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL “SONRISITAS” EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL, DURANTE EL PERIODO 2018 - 2019”, presentado por las estudiantes **GÉNESIS NATALIE CASTRO MACÍAS Y RAIZA ROSSIBEL MOSQUERA VERA** como requisito previo, para optar al Título de LICENCIADAS EN EDUCACIÓN PARVULARIA, encontrándose apto para su sustentación

Firma: *Norma Hinojosa G.*
MSc. NORMA HINOJOSA GARCÉS
C.I. # 0923508782

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por el don de la vida y por todas las bendiciones recibidas.

A mis padres Haidee Macías Chica y Geovanny Castro Moran gracias por darme la educación, por los consejos brindados, valores y principios que me han inculcado y que esto es lo que me define el quién soy hoy en día.

A mis hermanas, familiares por parte de madre y por parte de padre y amigos por haberme ayudado y orientado en los momentos que lo necesitaba y por sus consejos los cuales me permitieron escoger siempre el camino correcto siempre con la iluminación del Espíritu Santo.

Y por último quiero agradecer a los docentes de la Facultad de Educación Carrera Mención Parvularia de la Universidad ULVR, por ser pacientes y por compartir con nosotros sus conocimientos a lo largo de la preparación de la profesión. De manera muy especial quiero agradecer a los dos tutores que Dios puso en mi camino como guía de mi proyecto investigativo, quienes de manera comprometida y muy pacientes orientaron y direccionaron con sus conocimientos a sus dirigidas en el desarrollo de su proyecto.

Génesis Natalie Castro Macías.

Mi agradecimiento infinito a Dios por ser Él quien me permite seguir de pie en el diario vivir, a mis padres el Sr. Manuel Mosquera y la Sra. Azucena Vera que desde pequeña han sido un pilar fundamental en mi vida y gracias a ellos he podido alcanzar todas mis metas, sus consejos me han servido para ser una persona de bien.

A mis hermanos Jaire y Génesis que con sus palabras de aliento lograron sacarme una sonrisa en aquellos momentos difíciles.

A mi esposo Mauricio, a mi hijo Maickel, que son el motor de vida para salir siempre adelante, ellos están dispuestos apoyarme en cualquier circunstancia que me encuentre para alcanzar mis anhelados sueños.

A mi padrino el Sr. Wilson Caicedo que me supo dar buenos consejos y depositar en mí toda su confianza para seguir adelante y saber salir de cualquier adversidad que se presente en mi vida.

A mi amiga Génesis que desde primer año en la universidad me brindó su amistad sin ningún prejuicio, a mi tutora la Msc. Norma Hinojosa que ha sabido guiarnos a lo largo de este proceso de titulación y a todos aquellos maestros que durante el transcurso de mi carrera aportaron en mis conocimientos y experiencias que no se olvidarán, los cuales me servirán para mi desempeño profesional.

Raiza Rossibel Mosquera Vera.

Ambas agradecemos al licenciado de nutrición Jean Pierre Morán Zambrano por su asesoría durante el proceso de investigación en diferentes secciones nos facilitó para el enriquecimiento de nuestra tesis.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo al ser más importante de mi vida DIOS todopoderoso por permitirme alcanzar uno de mis logros, así mismo quiero agradecerle por toda su protección, bendición, iluminación y derrame del Espíritu Santo en mí. Además, quiero dar gracias a las intercesiones de mi Hermano Jesús, mi Madre María, los Ángeles y santos quienes fueron mis protectores y guías durante todo este proceso de aprendizaje permitiéndome así alcanzar, cumplir y finalizar con mucha fe, esperanza, esfuerzo, paciencia, amor y éxito mis estudios superiores.

A mis padres y hermanas por su amor, oraciones, paciencia, apoyo y esfuerzo durante mis etapas de estudios, quienes me animaron a cumplir una de mis metas; gracias a mi mami Haidee Macías Chica y a mi papi Geovanny Castro Moran por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo, pasión y valentía para todas las actividades que me planteé.

A toda mi familia por parte de madre y por parte de padre porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hacen de mí una mejor persona.

Génesis Natalie Castro Macías.

Dedico este trabajo a mi padre que siempre quiso que obtenga mi título, ahora ya no está conmigo, pero desde el cielo sé que estará feliz por mi logro alcanzado y desde ese lugar me cuida y me seguirá guiando; sus sabios consejos me acompañarán toda mi vida, “Gracias padre”.

A mi hijo Maickel Veliz que es el motivo por el cual nace mi optimismo de salir adelante, él es mi esfuerzo e inspiración mi soporte ante cualquier adversidad que pase en mi vida y me haga desfallecer, por tal motivo dedico este trabajo a estas dos personas las cuales amo mucho.

Raiza Rossibel Mosquera Vera.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	XVI
CAPÍTULO I.....	3
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Tema	3
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.3. Formulación del Problema.....	4
1.4. Sistematización del Problema.....	4
1.5. Objetivo General.....	5
1.6. Objetivos Específicos	5
1.7. Justificación	6
1.8. Delimitación del Problema	7
1.9. Hipótesis o Idea a Defender.....	7
CAPÍTULO II.....	8
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
2.1. Antecedentes de la investigación.....	8
2.2. Marco Teórico Referencial	10
2.2.1. Generalidades de la Nutrición Infantil.....	10
2.2.2. Desarrollo psicomotor	20
2.3. Marco Conceptual.....	27
2.4. Marco Legal.....	28
CAPÍTULO III	33
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.1. Tipo de investigación.....	33
3.2. Métodos, técnica e instrumentos.....	33
3.3. Datos de la población y muestra	34
3.4. Fuentes, recursos y cronograma.....	36

3.5.	Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	38
3.6.	Conclusiones preliminares	69
CAPÍTULO IV		71
4.1.	Título de la propuesta	71
4.2.	Objetivo general.....	71
4.3.	Objetivos específicos de la propuesta.....	71
4.4.	Listado de los contenidos y esquema de la propuesta.....	71
4.5.	Esquema de la propuesta.....	73
4.6.	Desarrollo de la propuesta	74
4.7.	Validación de la propuesta.....	115
4.8.	Impacto / Beneficio / Resultados	118
CONCLUSIONES.....		120
RECOMENDACIONES		122
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		123
ANEXOS.....		127

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Delimitación de la investigación.	7
Tabla 2 Estado nutricional de los niños de 3 a 4 años de edad.....	12
Tabla 3 Requerimiento energético de niños de 3 a 4 años de edad	12
Tabla 4 Grupos de alimentos	19
Tabla 5 Indicadores de logros de los niños de 3 a 4 años de edad	25
Tabla 6 Población del CDI “Sonrisitas”	34
Tabla 7 Muestra del CDI “Sonrisitas”	35
Tabla 8 Presupuesto de los recursos utilizados en la investigación.	36
Tabla 9 Cronograma.	37
Tabla 10 Alimentos proteicos.....	38
Tabla 11 Alimentos que contienen carbohidratos	39
Tabla 12 Frutas	40
Tabla 13 Verduras	41
Tabla 14 Frecuencia de consumo verduras y hortalizas	42
Tabla 15 Ambiente adecuado	43
Tabla 16 Capacitación de nutrición infantil	44
Tabla 17 Relación de nutrición y desarrollo psicomotor.....	45
Tabla 18 Ejercicios de psicomotricidad.....	46
Tabla 19 Tiempo adecuado para realizar actividad física	47
Tabla 20 Conceptos básicos espaciales	48
Tabla 21 Actividades psicomotrices sin dificultad.....	49
Tabla 22 Estimulación para el desarrollo psicomotor	50
Tabla 23 Aplicación de la guía del Mineduc	51
Tabla 24 Ingesta de alimentos diarios	52
Tabla 25 Consumo de frutas y verduras	53
Tabla 26 Alimentos que consume con regularidad fuera de casa.....	54
Tabla 27 Consumo verduras crudas y cocidas	55
Tabla 28 Consumos vegetales	56
Tabla 29 Llevar fruta al CDI	57
Tabla 30 Consumo frutas.....	58
Tabla 31 Buena nutrición y desarrollo de actividades psicomotoras	59
Tabla 32 Práctica de deportes.....	60

Tabla 33 Participar de talleres de nutrición y desarrollo psicomotor	61
Tabla 34 Los padres son un guía para sus hijos	62
Tabla 35 Lista de cotejo.....	67
Tabla 36 Cantidad diaria de hortalizas y verduras que debe consumir el escolar	79
Tabla 37 Cantidad diaria de frutas que debe consumir el escolar	80
Tabla 38 Cantidad diaria de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar	82
Tabla 39 Cantidad diaria de lácteos que debe consumir el escolar	83
Tabla 40 Cantidad diaria de huevo que deben consumir los escolares y adolescentes	83
Tabla 41 Cantidad diaria de carnes que debe consumir el escolar	85
Tabla 42 Cantidad diaria de leguminosas que debe consumir el escolar	85
Tabla 43 Alimentos que debes utilizar en pequeñas cantidades.....	86
Tabla 44 Grupos alimenticios.....	91
Tabla 45 Ejemplo de plan alimenticio para las 5 comidas diarias.....	92
Tabla 46 Actividades para disfrutar en familia.	97

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Pirámide de alimentación saludable SENC, 2015.	18
Figura 2 Comiendo sano.	74
Figura 3 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.	93
Figura 4 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.	93
Figura 5 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.	93
Figura 6 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.	94
Figura 7 Ejercicio físico en familia.	96
Figura 8 Adivinanza.	99
Figura 9 Adivinanza.	99
Figura 10 Adivinanza.	100
Figura 11 Adivinanza.	100
Figura 12 Técnicas dactilopintura con pie.	101
Figura 13 Técnicas dactilopintura.	101
Figura 14 Técnicas del puntillismo.	101
Figura 15 Adivinanza.	103
Figura 16 Adivinanza.	103
Figura 17 Adivinanza.	104
Figura 18 Adivinanza.	104
Figura 19 Técnicas del estampado.	104
Figura 20 Técnicas del estampado.	105
Figura 21 Adivinanza.	106
Figura 22 Adivinanza.	106
Figura 23 Adivinanza.	107
Figura 24 Adivinanza.	107
Figura 25 Adivinanza.	110
Figura 26 Adivinanza.	110
Figura 27 Adivinanza.	111
Figura 28 Adivinanza.	111

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Horario alimenticio	13
Gráfico 2 Ventajas y desventajas de un buen desayuno	14
Gráfico 3 Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar	16
Gráfico 4 Alimentos proteicos.....	38
Gráfico 5 Alimentos que contienen carbohidratos	39
Gráfico 6 Frutas	40
Gráfico 7 Verduras	41
Gráfico 8 Frecuencia de consumo verduras y hortalizas	42
Gráfico 9 Ambiente adecuado	43
Gráfico 10 Capacitación de nutrición infantil	44
Gráfico 11 Relación de nutrición y desarrollo psicomotor.....	45
Gráfico 12 Ejercicios de psicomotricidad	46
Gráfico 13 Tiempo adecuado para realizar actividad física	47
Gráfico 14 Conceptos básicos espaciales	48
Gráfico 15 Actividades psicomotrices sin dificultad.....	49
Gráfico 16 Estimulación para el desarrollo psicomotor	50
Gráfico 17 Aplicación de la guía del Mineduc.....	51
Gráfico 18 Ingesta de alimentos diarios	52
Gráfico 19 Consumo de frutas y verduras	53
Gráfico 20 Alimentos que consume con regularidad fuera de casa	54
Gráfico 21 Consumo verduras crudas y cocidas	55
Gráfico 22 Consumo vegetales.....	56
Gráfico 23 Llevar fruta al CDI.....	57
Gráfico 24 Consumo frutas.....	58
Gráfico 25 Buena nutrición y desarrollo de actividades psicomotoras	59
Gráfico 26 Práctica de deportes.....	60
Gráfico 27 Participar de talleres de nutrición y desarrollo psicomotor	61
Gráfico 28 Los padres son un guía para sus hijos	62
Gráfico 29 Esquema de la propuesta.	73
Gráfico 30 Ronda sobre la importancia de la nutrición infantil	76
Gráfico 31 El agua en el cuerpo humano.	87
Gráfico 32 Adivinanzas de alimentos.....	88

Gráfico 32 Consejo nutricional.....	96
Gráfico 33 Ejercicios de motricidad gruesa.	108
Gráfico 34 Ejercicios de motricidad gruesa.	112
Gráfico 35 Vida saludable.....	113

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Operacionalización de las variables: Dimensiones e Indicadores.	127
Anexo 2 Estándares de Crecimiento Infantil, (OMS).....	128
Anexo 3 Encuesta dirigida a docentes del CDI “Sonrisitas”	129
Anexo 4 Encuesta dirigida a los padres de familia del CDI “Sonrisitas”.....	129
Anexo 5 Entrevista dirigida al directivo del CDI “Sonrisitas”	129
Anexo 6 Lista de cotejo	129
Anexo 7 Evidencias fotográficas del CDI “Sonrisitas”	138

INTRODUCCIÓN

Actualmente se vive en una sociedad donde los padres de familias deben trabajar para sustentar sus hogares, esto da paso a que ellos no cumplan al 100% con los requerimientos nutricionales esenciales que el infante necesita. Además, en la mayoría de los casos delegan a terceras personas obligaciones de sus hijos como, por ejemplo: alimentación, aseo, control de tareas y cuidado.

Se sabe que la familia es el pilar fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, por ello los nutricionistas recomiendan llevar una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente que proporcione todos los requerimientos y gastos energéticos que el cuerpo del infante necesita para cumplir con la rutina diaria.

En la edad de 3 a 4 años los niños ya tienen la capacidad de preferir o rechazar los alimentos que se les ofrece, esto lo hacen a partir de un modelo a seguir; en esto interviene la plasticidad cerebral que les permite adquirir rutinas, hábitos por medio de la imitación, observación y enseñanza. Por lo tanto, es importante que tengan buenos ejemplos porque es en esta edad donde comienzan a establecerse los principales hábitos alimenticios que los acompañarán a lo largo de toda su vida.

Por otra parte, el desarrollo psicomotor se refiere a las habilidades de la motricidad gruesa y fina que adquieren los seres humanos de forma progresiva durante toda su infancia permitiéndoles la adecuada estructuración de su esquema corporal y coordinación en la ejecución de movimientos y desplazamientos. Los niños a esta edad desarrollan gran parte de actividad física, por tal motivo su gasto energético aumenta por ende es recomendable que ingieran los nutrientes que su cuerpo necesita para que puedan realizar las distintas actividades planificadas por el docente.

En efecto es imprescindible tener en cuenta que estos dos términos van muy de la mano porque el llevar una correcta nutrición más la ejecución de actividad física permite obtener un excelente estado de salud.

La presente investigación está estructurada a través de los siguientes capítulos:

En el primer capítulo se aborda el planteamiento del problema, la formulación y delimitación del problema en el contexto, la justificación, los objetivos planteados para el desarrollo de la investigación y la idea a defender.

En el segundo capítulo trata sobre la fundamentación teórica de la investigación, la cual se desarrolla a partir de los antecedentes, marco teórico referencial (corresponde a la orientación y creación de las bases teóricas para poder guiarnos y conocer más sobre las dos variables objeto de estudios). Además, aquí encontraremos el marco legal que corresponde a los datos legales que contienen los respectivos artículos de las leyes ecuatorianas referentes a nuestro tema investigativo; y finalmente, encontraremos el marco conceptual el cual estará desarrollado por una variedad de definiciones de las palabras más relevantes del proyecto.

En el tercer capítulo se desarrolla la metodología de investigación la cual se determina por: fundamentación de tipo de investigación, enfoque, técnica e instrumentos, población, muestra y análisis de resultados obtenidos por las técnicas e instrumentos.

En el cuarto capítulo se encuentra la solución al problema (propuesta) a partir de talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad. Además, se evidencia la conclusión, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

La incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

1.2. Planteamiento del Problema

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo humano, por tal motivo en el año 1948 se fundó la Organización Mundial de la Salud (OMS) dando a conocer que la salud es un derecho de todos, el cual se encuentra definido en la Constitución de la República del Ecuador como un bienestar físico, mental y social. (Romero, s/f.)

En varios países del mundo existen niños menores de 5 años que sufren enfermedades crónicas por desnutrición, lo que afecta a su sistema inmune además de ocasionar retrasos en las áreas de desarrollo en el infante. En el Ecuador se puede evidenciar una cifra de 23% de desnutrición infantil y un 29,9% en la tasa de obesidad y sobrepeso, lo que genera preocupación en el Ministerio de Salud y Nutrición Pública (MSP) que los incentiva a tomar medidas adecuadas para mejorar la calidad de alimentación que afecta directamente en las áreas de desarrollo en la población infantil. (Encalada, y Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2017)

Para crear hábitos alimenticios y fomentar el consumo de una dieta variada se deberá orientar a los padres de familia; ya que, en algunos casos no desempeñan sus funciones dentro del hogar de manera apropiada al encontrarse inmersos en diversas actividades tanto laborales como sociales por esta razón están obligados a delegar a terceras personas el cuidado de sus hijos dando paso a que esto provoque una incorrecta ingesta de alimentos en los infantes.

En el Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” se preocupan por brindar la adecuada nutrición al grupo inicial 2 de los niños de 3 a 4 años de edad para que se encuentren aptos durante la realización de las actividades escolares, sin embargo se infiere que en el hogar

existe desinterés por seguir este ejemplo, lo que conlleva a problemas en el desarrollo psicomotor de los infantes; ya que, docentes manifiestan falencias en los estudiantes al realizar actividades físicas tales como: cansancio, fatiga, debilidad y poco ánimo al ejecutar algunos movimientos psicomotrices.

La situación se vuelve alarmante para los docentes al percibir que los niños tienen problemas en el área psicomotriz, esto conlleva a la poca capacidad para captar los conocimientos planificados y la presencia de problemas para ejecutar movimientos segmentados con las partes gruesas y finas de su cuerpo.

Los niños a esta edad están en la capacidad de elegir o rechazar los alimentos que se le ofrecen este consumo proviene principalmente del ejemplo familiar o adultos a cargo, ellos comen lo que ven comer por eso es que los niños rechazan los alimentos por las diferencias entre lo que usualmente comen en casa y lo que se sirve en el CDI “Sonrisitas”.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo incide la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019?

1.4. Sistematización del Problema

1.- ¿Cómo debe ser la nutrición de los niños de 3 a 4 años de edad para lograr un óptimo desarrollo psicomotor?

2.- ¿Qué relación existe entre la nutrición de los niños de 3 a 4 años de edad con el desarrollo psicomotor?

3.- ¿Cuáles son los referentes teóricos acerca de la nutrición de los niños de 3 a 4 años de edad?

4.- ¿Cuáles son los referentes teóricos del desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad?

5.- ¿Cuáles son los alimentos necesarios que deben consumir las familias para una adecuada nutrición?

- 6.- ¿Por qué es importante la nutrición de los niños de 3 a 4 años de edad para tener un adecuado desarrollo psicomotor?
- 7.- ¿Cuánto conocen los padres de familia acerca de la nutrición infantil de sus hijos de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas”?
- 8.- ¿Cuál es la porción ideal de alimento que los niños de 3 a 4 años de edad necesitan en su organismo para el adecuado desarrollo psicomotor?
- 9.- ¿Cuánto debe conocer el padre de familia sobre la nutrición en edad infantil?
- 10.- ¿Cuáles son los indicadores de logros dentro de expresión corporal y motricidad que deben cumplir los niños de 3 a 4 años de edad en el área de desarrollo psicomotor?
- 11.- ¿Cómo se evalúa el desempeño psicomotor en los niños de 3 a 4 años de edad?

1.5. Objetivo General

Analizar la incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

1.6. Objetivos Específicos

1. Determinar los referentes teóricos de la nutrición infantil y su incidencia en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad.
2. Caracterizar la incidencia que tiene la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad.
3. Elaborar talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad.
4. Validar la propuesta de talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad.

1.7. Justificación

Para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa este proyecto de tesis responde a la sub línea de investigación desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud dentro de la línea de Inclusión socioeducativa y atención a la diversidad de la Facultad de Educación.

La nutrición es importante dentro del desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad, porque el consumo adecuado de alimentos ricos en minerales, vitaminas y nutrientes permiten tener una alimentación equilibrada durante el proceso de crecimiento y desarrollo. A esta edad los niños deben consumir alimentos imprescindibles que su cuerpo necesita para estar aptos en la realización de las actividades que se llevan a cabo durante la jornada diaria y poder así adquirir habilidades y destrezas que se desean alcanzar.

El desarrollo psicomotor es clave en el proceso de crecimiento de los infantes, para que su adaptabilidad sea la correcta dentro de los diferentes entornos que se desenvuelven debe alimentarse de forma correcta y en proporciones adecuadas, así la parte motriz fina y gruesa serán capaces de expresarse en su totalidad y cumplir con los indicadores que corresponde a la edad del niño.

El Currículo de Educación Inicial dado por el Ministerio de Educación tiene como objetivo que se cumpla con el desarrollo de todas las destrezas según la edad de acuerdo a los ámbitos de aprendizaje; para que esto sea llevado a cabo se debe tener claro que los infantes deben estar bien alimentados porque así serán capaces de realizar las actividades planificadas sin ninguna dificultad.

Es necesario que los padres conozcan los alimentos que deben ingerir sus hijos de 3 a 4 años de edad, así como se lo hace en el Centro de Desarrollo Infantil “Sonrisitas”. Por tal motivo se planea realizar talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad.

1.8. Delimitación del Problema

Tabla 1 Delimitación de la investigación.

Campo	Educación.
Área Específica	Educación Inicial.
Tiempo	6 meses.
Lugar	Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas”.
Tipo de investigación	Descriptiva y de Campo.
Período de la investigación	2018 - 2019.
Grupo de personas	(20) Padres de familia, (6) docentes, (1) directivo y (18) niños de 3 a 4 años de edad.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

1.9. Hipótesis o Idea a Defender

La nutrición infantil incide positivamente en el desarrollo psicomotor en la etapa del subnivel inicial 2, correspondiente a niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes de la investigación

Existen varios estudios que respaldan la investigación sobre la incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad, entre las cuales se consideró pertinentes las siguientes:

Según Roma (2011) en su estudio “La importancia de la educación nutricional”, expresa que los organismos internacionales tales como: el Comité de Seguridad Alimentaria Mundial y la Asociación Mundial de la Salud Pública y Nutrición están comprometidos con la orientación para reducir la malnutrición tomando las debidas precauciones para un mejor régimen alimenticio, a partir de la difusión de la ciencia y de la práctica nutricional consiguen mejorar la salud y el bienestar de las naciones. Por consiguiente, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) indica que las personas que no reciban las energías o nutrientes necesarios dentro de su organismo lamentablemente no podrán llevar una vida sana, es por eso que se evidencia deficiencia dentro del desarrollo físico y mental.

En la investigación con el tema “hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud” los autores Macías, Gordillo y Camacho (2012) manifiestan que la familia, los anuncios publicitarios. Las instituciones escolares son los principales influyentes para crear hábitos alimenticios en los niños. Además, señalan que el objetivo principal para una educación saludable es el diseño de programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, así como de promover, proteger y fomentar la salud; a partir de estos programas los padres de familia e instituciones tienen el deber y obligación de contrarrestar la obesidad y lograr transmitir hábitos y estilos de vida saludables en los escolares.

Por otro lado, en el artículo de la Unicef Ecuador (2014) sobre “la alimentación sana y segura” informan que resultados dados por las encuestas Nacional de Salud y Nutrición 2011- 2013, revelan que nuevamente en el Ecuador se prende la alerta de sobrepeso y obesidad en menores, por este motivo el Estado ecuatoriano toma las medidas necesarias y

pertinentes para asegurar la calidad de vida de la población en cuanto a la alimentación especialmente en los niños. Conjuntamente de los reglamentos y normas establecidas en el Ecuador, se orienta y controla a la población sobre los nutrientes que deben consumir para tener una alimentación sana que especialmente beneficiará a los infantes.

Según la tesis de Rizzo, León y Vera (2015-2016) sobre “la nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial II” señala que una dieta balanceada es importante para el “desarrollo biológico, psicológico, social y motriz de un niño” (p 10). Incluso revelan que los padres de familia y las instituciones educativas carecen de conocimiento sobre la importancia de la nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en el aprendizaje; por ese motivo es que se presentan dentro del salón estudiantes con: somnolencia, fatiga, cansancio, obesidad y desnutrición, afectando en el crecimiento y rendimiento escolar.

En la tesis “prácticas de las madres y factores que influyen en el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años”, Salazar (2013) se expresa que la nutrición es esencial para el crecimiento y desarrollo del niño, porque ofrecerle la ingesta adecuada y equilibrada a partir de los primeros años de vida como es: la lactancia y alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas, verduras, frutas y grasas cubrirán con la demanda energética que el niño necesita a su edad evitando así malnutrición.

Por los antecedentes antes expuestos, se evidencia que existen estudios e investigaciones tanto nacionales como extranjeras las cuales coinciden en la toma y medidas necesarias para una adecuada nutrición durante el desarrollo y crecimiento infantil permitiendo así prevenir enfermedades futuras. Además, enfatizan que los principales responsables de inculcar una adecuada nutrición son los padres de familia o terceros a cargo del infante; ya que, a partir de la ingesta de alimentos de manera equilibrada contaremos con niños aptos para el proceso de enseñanza/aprendizaje.

2.2. Marco Teórico Referencial

2.2.1. Generalidades de la Nutrición Infantil

La palabra nutrición proviene del latín “nutrire” que significa “nutrir” y “cion” que significa “acción y efecto”. Es decir, la nutrición es un proceso mediante el cual los seres humanos consumen alimentos ricos en nutrientes (proteínas, carbohidratos, frutas, verduras, grasa y agua) que les permiten satisfacer sus necesidades diarias logrando así obtener un adecuado funcionamiento del cuerpo (intelectual, físico).

El 16 de octubre de 1945, 42 países tomaron la iniciativa en Quebec (Canadá) de crear la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), dando paso a la lucha perpetua del hombre contra el hambre y la malnutrición. A partir de su fundación, FAO declaró el Día Mundial de la Alimentación dando a conocer a todos los ciudadanos que tengan una plena comprensión de la importancia de una nutrición saludable dentro de su organismo (FAO, s/f).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) especifica que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; esto quiere decir que una correcta nutrición a partir de una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico es un elemento fundamental para una buena salud (OMS, s/f).

Los niños de 3 a 4 años de edad que lleven una adecuada nutrición podrán gozar de: actitud positiva, salud, habilidad de retención y memoria en sus actividades diarias, además de un adecuado control corporal y crecimiento.

2.2.1.1. Importancia de la nutrición infantil

La nutrición es uno de los pilares esenciales para la salud y el bienestar tanto físico como intelectual de todo ser humano. No cabe duda que es necesario llevar una adecuada ingesta de los distintos grupos de alimentos que existen y que le proporcionan al ser humano la energía y los nutrientes que necesita dentro del organismo para un adecuado crecimiento y desarrollo.

Es recomendable que dentro del desarrollo de los niños se formen hábitos saludables de nutrición, higiene y actividad física; ya que, una nutrición sana y equilibrada es primordial para que puedan tener un desarrollo y rendimiento físico e intelectual adecuado, según Meraz (2014) “Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona problemas graves en la salud” (p.1).

2.2.1.2. Características de los niños de 3 a 4 años de edad en su alimentación

La Sociedad Ecuatoriana de Medicina Familiar (SEMF) citada por Salazar (2013) afirma que: “los niños ganan una media de 2 kg de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año” (p.19). En cuanto a esta edad de 3 a 4 años los infantes muestran:

- Disminución del apetito (necesidades nutritivas), aunque presenten una disminución en su apetito su gasto energético consumido en las actividades físicas es cada vez mayor. Por eso se debe prestar atención en los alimentos que ingerirá porque así conseguirá el requerimiento energético que necesita su cuerpo.
- Madurez de las funciones digestivas y metabólicas, lo que les permite hacer una dieta variada.
- Así mismo Gil mencionado por Salazar (2013) indica que existe cambios estructurales tales como el fortalecimiento de los músculos y el desarrollo del hueso ayudando a que las piernas estén firmes para soportar el peso del cuerpo, “aspecto que permite al niño un mejor desarrollo psicomotriz” (p.20).

En efecto es importante conocer las diferentes características que los niños presentan en sus distintas etapas evolutivas (crecimiento y maduración). Porque estar al tanto de los distintos aspectos que presentan los infantes permite ofrecer la porción de alimentos que requieren para el óptimo desarrollo psicomotor e intelectual. A continuación, tenemos la tabla sobre el estado nutricional de los niños de 3 a 4 años de edad (normal, sobrepeso y desnutrición).

Tabla 2 Estado nutricional de los niños de 3 a 4 años de edad

EDAD	PESO NORMAL (KG)	TALLA NORMAL (CM)	SOBREPESO (KG)	TALLA (CM)	DESNUTICIÓN (KG)	TALLA (CM)
3 AÑOS	14	96	18,5	103	11	88
3 A 1 M	14,10	96,35	19	104	11,20	88,3
3 A 2 M	14,22	97	19,20	105	11,25	88,50
3 A 3 M	14,35	97,40	19,35	106	11,35	88,9
3 A 4 M	14,48	98	19,43	107,5	11,50	89
3 A 5 M	14,65	98,30	19,67	108	11,85	90
3 A 6 M	14,85	98,90	19,88	109	11,90	91,10
3 A 7 M	14,90	99	19,95	109,5	12	91,35
3 A 8 M	15,55	99,20	20,10	110	12,05	92,65
3 A 9 M	15,67	99,55	20,30	111	12,25	93
3 A 10 M	15,75	100	20,40	111,2	12,38	93,25
3 A 11 M	15,90	102	20,90	111,5	12,45	94,65
3 A 12 M	16	103	21	112	12,50	95

Fuente: Estándares de Crecimiento Infantil, (OMS).

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

2.2.1.3. Requerimientos energéticos

Los requerimientos energéticos que un ser humano necesita, dependen de la edad, talla/peso, sexo y actividad física. Es por esto que los niños de 3 a 4 años de edad requieren en su organismo aproximadamente las siguientes calorías o kilocalorías (Kcal.) al día:

Tabla 3 Requerimiento energético de niños de 3 a 4 años de edad

Años	Niños Kcal	Niñas Kcal
3 a 4	1252	1156

Fuente: Guía de alimentación y nutrición para docentes, según la FAO y ONU, 2017.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

2.2.1.4. Horario alimenticio

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación (2017) sugieren que para lograr una alimentación saludable dentro del hogar el consumo de los alimentos debe ser de 5 veces al día: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda.

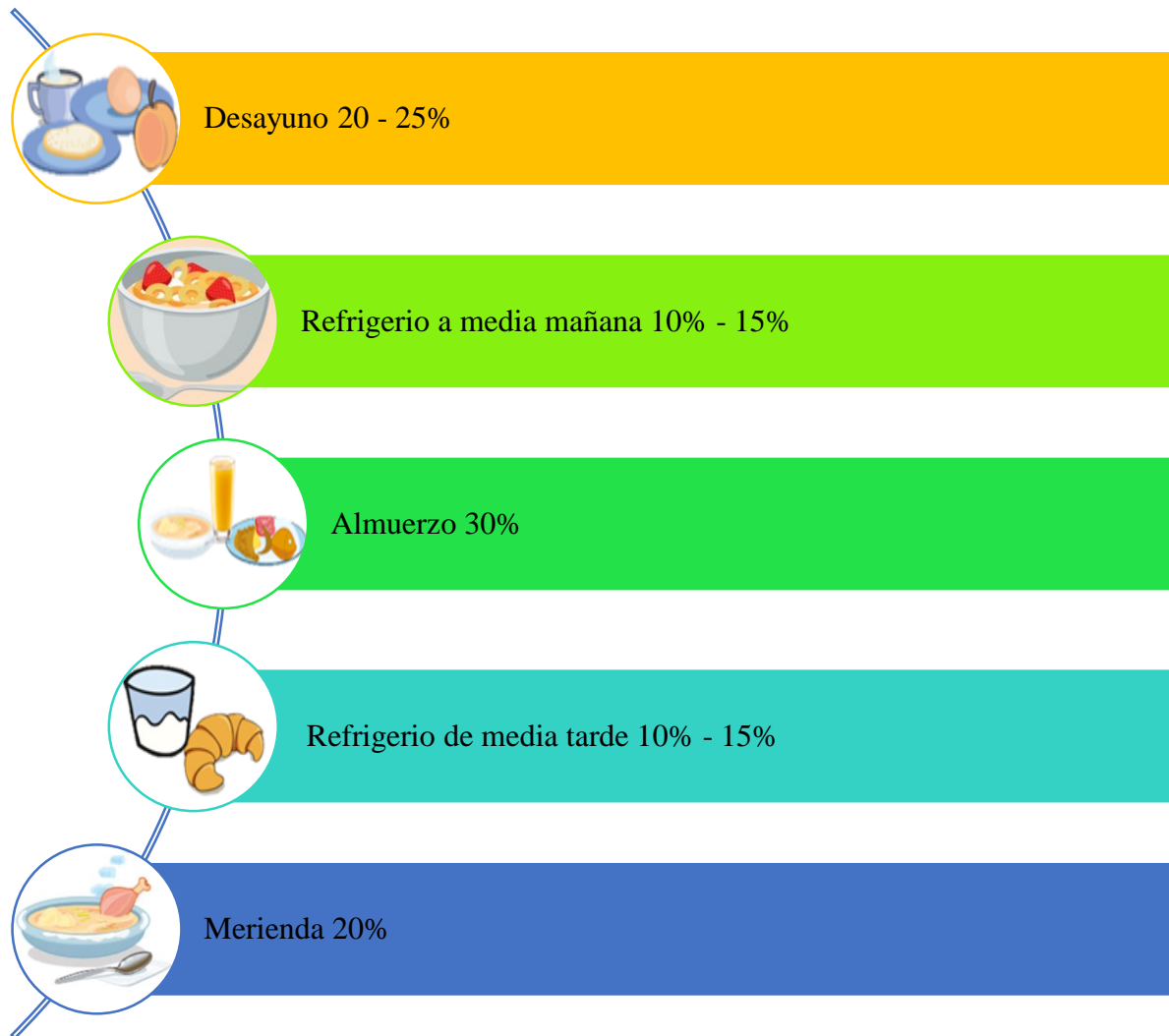


Gráfico 1 Horario alimenticio

Fuente: Guía de alimentación y nutrición para docentes, 2017.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Desayuno:

- Comida fundamental del día que aporta las energías necesarias para el rendimiento académico de las actividades escolares.
- Aporta con el 20 – 25% proporcionando las energías, proteínas, vitaminas y minerales que el escolar necesita (MSP y Ministerio de Educación, 2017).



Gráfico 2 Ventajas y desventajas de un buen desayuno
Fuente: Guía de alimentación y nutrición para docentes, 2017.
Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Refrigerio de media mañana y media tarde:

- Aportan el 10 y 15% de los requerimientos nutricionales.
- Ayudan a obtener las energías que los niños han perdido durante las actividades físicas e intelectuales en su jornada (mañana - tarde).
- Elegir refrigerios saludables, como: frutas, verduras (MSP y Ministerio de Educación, 2017).

Almuerzo:

- Proporcionan el 30% de los nutrientes que los niños necesitan manteniéndose activos durante todas sus actividades (MSP y Ministerio de Educación, 2017).

Merienda:

- Aportar el 20% del requerimiento calórico y los alimentos que se ingieren deben ser livianos para obtener una fácil digestión (MSP y Ministerio de Educación, 2017).

2.2.1.5. Buenos hábitos

Los hábitos y las conductas alimenticias se adquieren en edades tempranas, por eso la familia es la fuente principal para inculcar en los hijos hábitos saludables que mantendrán a lo largo de toda la vida.

En esta edad los infantes están en constante aprendizaje y lo hacen a partir de la imitación a sus mayores por eso los padres tienen la obligación de ser ejemplo y enseñar el consumo adecuado de alimentos nutritivos que garanticen un normal crecimiento y desarrollo (MSP y Ministerio de Educación, 2017). Así mismo el entorno escolar también cumple un papel importante en los hábitos saludables; ya que, como segundos educadores tienen el compromiso de reforzar lo aprendido en casa.

2.2.1.6. Clasificación y funciones de los nutrientes

Los nutrientes son las sustancias que contienen los alimentos que contribuyen al crecimiento y funcionamiento en el organismo del ser humano. Según Rebollo y Rabat mencionados por Salazar (2013) los nutrientes se clasifican en dos grupos:

- **Macronutrientes.**- corresponden a los alimentos que contienen: hidrato de carbono, proteínas y grasas, estos 3 tipos de macronutrientes son lo que aportan funciones energéticas, plásticas y reparadoras necesarias para el funcionamiento del ser humano.
- **Micronutrientes.**- son los que regulan el metabolismo del cuerpo humano y corresponde a los alimentos que contienen: vitaminas y minerales.

Por lo tanto, la ingesta de los nutrientes debe ser en las porciones adecuadas que todo ser humano necesita en cada edad logrando así obtener un correcto funcionamiento; ya que, cada uno de ellos tiene funciones diferentes tal como lo menciona Meraz (2014):



Proteínas y minerales:

función plástica que ayuda a construir el armazón de nuestro cuerpo y la formación de los tejidos de las masas musculares.

Hidratos de carbonos y grasas:

cumplen con la función energética aportando las calorías necesarias para el óptimo desarrollo de nuestras actividades diarias.

Frutas y verduras:

contienen las vitaminas y minerales para conservar la salud permitiendo así que el cuerpo funcione adecuadamente.

Agua:

ayuda a que todos los procesos del cuerpo se realicen de forma correcta; por el simple hecho de que forma parte de nuestro cuerpo.

Gráfico 3 Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar

Fuente: Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

2.2.1.7. Dieta equilibrada

La dieta equilibrada es la forma de incluir de manera variada todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas que cada persona necesita en los distintos momentos evolutivos (Cajape, 2017).

La alimentación de los niños debe de ser adecuada y con la porción que corresponde a las características en edad, talla/peso y actividad física. Teniendo en cuenta estos 3 aspectos, los niños incorporan en su organismo los nutrientes y energía que su cuerpo necesita en el diario vivir.

Por otro lado, Arboleda (citado por Salazar, 2013) recomienda que el consumo de los alimentos de los niños de 3 a 4 años debe de ser en la cantidad entre 2/3 raciones. También es importante tener en cuenta lo que afirma Meraz (2014):

No se trata de comer por comer, con el fin de satisfacer el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las funciones según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud. (p.1)

Además, en una dieta se debe llevar las siguientes medidas para conseguir una mejor calidad de vida, las cuales corresponden a:

- ✓ **Equilibrada:** cada comida debe contener igual cantidad de alimentos de los tres grupos; cereales, verduras, frutas vitaminas y minerales.
- ✓ **Higiénica:** se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos para prevenir enfermedades infecciosas. El lavarse las manos antes y después de prepararlos y comer los alimentos es un hábito el cual se debe fomentar en los niños desde muy temprana edad.
- ✓ **Suficiente:** cada ser humano tiene diferente forma de comer, por tal motivo no se debe dar la misma cantidad a todos; ya que, no adquirirán los nutrientes necesarios y ocasionará problemas más que un beneficio.
- ✓ **Variada:** es muy importante que los niños aprendan a comer de todo si hay algún alimento que no les guste es recomendable no darle y buscar otro alimento que sustituya a éste con los nutrientes que contiene (Meraz, 2014).

2.2.1.8. Grupos de alimentos

Para lograr una adecuada selección y preparación de los alimentos se debe conocer la pirámide alimenticia, la cual sirve de guía para elegir los distintos grupos de alimentos que debemos consumir a diario permitiendo así disfrutar de una dieta sana, variada y balanceada.



Figura 1 Pirámide de alimentación saludable SENC, 2015.

Recuperado en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

La pirámide alimenticia una vez conocida permitirá a los padres de familias prestar la adecuada atención de los alimentos que los niños deben consumir.

El Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación (2017) sugieren que para cubrir los requerimientos nutricionales que el cuerpo necesita, es importante incorporar alimentos de los cuatro grupos que existen y que deben de ser utilizados en la dieta de manera variada:

Tabla 4 Grupos de alimentos

Grupo 1 Minerales y vitaminas (Verduras, frutas y hortalizas)	Grupo 2 Carbohidratos (Cereales, tubérculos y plátanos)	Grupo 3 Proteína (Alimentos de origen animal y leguminosas)	Grupo 4 Alimentos que se deben utilizar en pequeñas cantidades grasas y aceites
agua (elemento fundamental para la vida.) <u>Verduras y hortalizas:</u> arveja zanahoria remolacha brócoli col coliflor zapallo zambo espinaca acelga apio lechuga tomate riñón pepinillo pimiento <u>Frutas:</u> durazno granadilla mandarina mango manzana naranja pera claudia papaya sandía piña frutilla uva naranjilla	arroz avena quinua maíz trigo fideo (plato fuerte) pan blanco, integral, tostadas tortas tortillas guineo plátano verde y guineo	<u>Lácteos:</u> leche de vaca queso fresco yogurt natural <u>Huevos:</u> huevo de gallina huevo de codorniz <u>Carnes:</u> res chivo cerdo borrego <u>Pescados (mariscos):</u> corvina pargo bagre cherna picudo camotillo trucha <u>Aves:</u> pollo <u>Vísceras:</u> hígado corazón riñón molleja <u>Leguminosas:</u> fréjol lenteja garbanzo arveja soja chocho <u>Oleaginosas:</u> maní nuez semillas zambo zapallo girasol	maíz soya girasol mantequilla <u>Semillas:</u> de zambo zapallo girasol nuez maní <u>Azúcares:</u> aportan calorías vacías (energías no aprovechadas por el ser humano) tales como: miel, panela y caramelos.

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Vale recalcar que Meraz (2014) expresa: “Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte” (p.1).

A partir de la correcta selección de los alimentos que los niños necesitan en su cuerpo, conseguirán gozar de buen estado de salud, crecimiento y desarrollo físico e intelectual.

2.2.1.9. Consecuencias de una dieta desequilibrada

Meraz (2014) afirma que el consumo de pocos o demasiados alimentos de forma desbalanceada tiene graves consecuencias; ya que, si faltan algunos nutrientes en el organismo existirá desnutrición y si consumen en excesivas cantidades se desarrolla la obesidad convirtiéndose en factores graves durante el proceso de crecimiento y desarrollo en los niños.

Por esta razón los padres de familias o terceras personas a cargo del cuidado del niño deben tener los debidos conocimientos sobre la ingesta de alimentos que los infantes necesitan en las distintas edades para evitar futuras enfermedades.

Por último, indica Meraz (2014) que: “Lo importante son los nutrientes, no el tipo de alimento en especial” (p.1).

2.2.2. Desarrollo psicomotor

2.2.2.1. Definición de desarrollo

Woolfolk (citado por El currículo de Educación Inicial 2014) dice que:

El desarrollo es concebido como ciertos cambios que ocurren en los seres humanos, desde la concepción hasta la muerte, y se dan en forma ordenada y permanente por un período razonable de tiempo. Estos cambios, cuando ocurren en el principio de la vida, son el resultado de conductas más adaptativas, organizadas, efectivas y complejas. (p.15)

Esto quiere decir que, el desarrollo es un elemento esencial para el ser humano, se observa que desde sus primeros días de vida busca la manera de comunicarse esto lo hace a través de movimientos como por ejemplo los reflejos, a medida que va creciendo va perfeccionando sus capacidades que le permitirá integrarse posteriormente a su entorno.

2.2.2.2. Definición de Psicomotricidad

El término de psicomotricidad nace en el siglo XX, fue utilizado por el neurólogo Ernest Dupré quien se centró en las relaciones entre las anomalías físicas y psíquicas en niños débiles mentales. Posteriormente como figura de este término tenemos a Henri Wallon quien estudio la relación entre los aspectos motrices del desarrollo y la adquisición de la madurez psicofísica (Pérez, 2004).

Pérez (2004) dice que: “El término de psicomotricidad está formado por el prefijo “psico”, que significa mente, y motricidad que se deriva de la palabra motor, que significa movimiento” (p.1). Es decir que el término psicomotricidad está íntimamente relacionada con mente y movimiento.

La psicomotricidad ayuda al desarrollo armónico de la personalidad; en el siglo XXI estimular el área psicomotora se ha convertido en algo relevante para el beneficio del infante, los padres y maestros se ven cada día más interesados en este proceso con el fin de conseguir el desarrollo de habilidades en su totalidad.

Para que el infante se encuentre en pleno goce de cumplir las expectativas que requiere a su edad deberá de estar bien nutrido así su desempeño en las diferentes áreas será el mejor.

2.2.2.3. Desarrollo psicomotor

Adquisición de habilidades de la motricidad gruesa y fina que consiguen los seres humanos de forma progresiva durante toda su infancia, permitiéndoles la adecuada estructuración de su esquema corporal y coordinación en la ejecución de movimientos y desplazamientos.

Según Ardanaz (2009) expresa que el desarrollo psicomotor sigue dos leyes:

- ✓ Ley céfalo-caudal, por la que primero se va controlando las partes del cuerpo más cercanas a la cabeza, extendiéndose luego el control hacia abajo (las extremidades superiores se controlan antes que las extremidades inferiores).
- ✓ Ley próximo – distal, por las que primero se controlan las partes más próximas al eje corporal y luego se van controlando las partes que distan más a dicho eje (la secuencia del control sería hombro, brazo, muñeca, mano) (p. 90).

El adecuado desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad deberá responder a los siguientes indicadores: conseguir la coordinación global de su cuerpo, realizar diferentes tipos de desplazamiento en diferentes direcciones, velocidades y formas; desarrollar el control de fuerza muscular y mantener el equilibrio en distintas posturas; coordinar diferentes tipos de movimiento incluyendo las partes finas y gruesas de su cuerpo, adquirir la destreza de coordinación viso motrices y oculares; además realizar exploración sensorial con su cuerpo en el entorno a través de la manipulación de objetos.

Por lo tanto el desarrollo psicomotor es importante porque involucra todos los ámbitos, además a partir del juego permite adquirir de manera adecuada la autonomía creciente en los movimientos del cuerpo.

2.2.2.4. Motricidad gruesa

Ardanaz (2009) afirma: “La psicomotricidad gruesa es el control que tiene sobre el propio cuerpo, especialmente los movimientos globales y amplios dirigidos a todo el cuerpo” (p. 2). Esto quiere decir que es la capacidad que tiene el niño para desplazarse en un determinado espacio, coordinar movimientos de sus extremidades, equilibrio al integrar las acciones de movimientos globales, regular el manejo del cuerpo al ejecutar acciones como: saltar, trepar, reptar, bailar, correr, girar y rodar.

2.2.2.5. Dominio corporal dinámico

Tener dominio corporal dinámico es uno de los elementos básicos de la parte motriz gruesa porque permite que el niño sincronice movimientos y tenga la seguridad de ejecutarlos superando dificultades que a su edad pueden producir miedo. Dentro del dominio corporal

se pueden trabajar elementos como coordinación general, equilibrio, ritmo y coordinación viso motriz.

La coordinación general responde a que el niño está capacitado para realizar cualquier tipo de movimiento con intervención de todo su cuerpo por ejemplo: desplazarse a diferentes velocidades, en cambio el equilibrio es la capacidad que permite mantener el cuerpo en estado de reposo durante la ejecución de algún movimiento, el ritmo responde a la fluidez que tiene el organismo al receptor alguna actividad sonora y la coordinación viso motriz es la habilidad que cada persona adquiere al ejecutar acciones por el control de la visión y el movimiento con ejercicios que conlleven a practicar precisión, combinación y adaptación a movimientos exactos hacia un punto determinado.

2.2.2.6. Dominio corporal estático

El dominio corporal estático hace referencia a todas las actividades motrices que permiten interiorizar el esquema corporal, teniendo equilibrio durante la ejecución de diferentes movimientos (Pacheco, 2015).

Para tener un buen dominio corporal estático el cuerpo debe interiorizar la tonicidad, el autocontrol, la respiración y la relajación los cuales serán definidos a continuación:

- ✓ La tonicidad es primordial en el desarrollo de la psicomotricidad porque permite mantener el control de la postura para la ejecución de diferentes cambios de movimiento en la que interviene la motricidad fina y gruesa del cuerpo (Martínez, 2014).
- ✓ El tono muscular es el que permite realizar cualquier tipo de actividad que una persona desea debido al grado muscular que posea envía un mensaje al sistema nervioso central para la ejecución del mismo.
- ✓ El autocontrol es la capacidad para ejecutar cualquier ejercicio y es el encargado de llevar el control del cuerpo mediante, el equilibrio, la respiración y relajación según (Ardanaz, 2009). La respiración cumple un papel importante en el autocontrol porque mantiene y regula la entrada de oxígeno al cuerpo (inspiración) y así mismo la salida

(espiración) la relajación también interviene porque es ella la encargada de proporcionar energía para calmar las tensiones musculares que se producen durante la ejecución de un ejercicio.

2.2.2.7. Motricidad fina

Para Ardanaz (2009) “La psicomotricidad fina corresponde con las actividades que necesitan precisión y un mayor nivel de coordinación” (p.4). Esto significa que es la utilización de los pequeños músculos del cuerpo como por ejemplo: arrugar papeles utilizando la pinza digital, cerrar el puño, mover los dedos, arrugar la frente o nariz, apretar los labios, pellizcar, parpadear, mover una cuerda con los dedos del pies, entre otros.

En la motricidad fina intervienen dos aspectos que son; la motricidad gestual que corresponde al dominio de la muñeca, la mano y sus dedos para el uso correcto de la pinza trípode y digital y la motricidad facial que es la capacidad de dominar todos los músculos de la cara para realizar expresiones faciales que una persona desee hacer.

2.2.2.8. Esquema corporal

El esquema corporal no solo está enfocado en la génesis del cuerpo y su movimiento sino también en manifestar diferentes acciones que desea como es: expresar movimientos, formas de comunicación y gestualidad (Martínez, 2014).

Así mismo el esquema corporal tienen una integración motriz con el eje del cuerpo y la lateralidad su prevalencia viene definida por el código genético, pero esto no quiere decir que el ambiente también no puede influir en el predominio del cuerpo.

Según Martínez (2014) “La lateralidad corporal se refiere a la prevalencia y a la preferencia motoras y sensoriales de uno de los lados del cuerpo” (p.27). Quiere decir que si un niño tiene dominancia en el aspecto sensorial y motor hacia el lado derecho es diestro, si la prevalencia es hacia la izquierda es zurdo, si utiliza con facilidad ambos aspectos de lateralidad es ambidiestro.

Según Martínez (2014) “El uso diferenciado por uno u otro lado del cuerpo va a ser posible por la existencia del eje corporal” (p.25). Esta es una línea imaginaria que divide en dos partes iguales nuestro cuerpo y gracias a este eje podemos diferenciar la derecha de la izquierda y las referencias sobre el mundo y los demás en su lateralidad para lograr la organización del espacio.

El Currículo de Educación da las debidas pautas sobre los indicadores que los niños de 3 a 4 años de edad deben alcanzar:

Tabla 5 Indicadores de logros de los niños de 3 a 4 años de edad

Motricidad gruesa	Motricidad fina
<ul style="list-style-type: none"> *Camina y corre coordinadamente manteniendo el equilibrio a diferentes distancias. *Controla su fuerza y tonicidad muscular como: lanzar, atrapar y patear objetos o pelotas. *Realiza varios movimientos y desplazamientos a diferentes velocidades (rápido, lento). *Salta en dos pies y sobre un pie o sobre el otro de manera autónoma. *Sube escaleras sin apoyo en posición de pie, escalón por escalón. *Trepa y reptar combinando obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> * Utiliza la pinza trípode y digital. * Coordinación visomotriz con materiales sencillos y de tamaño grande. *Realiza representaciones gráficas utilizando el garabateo con nombre. * Utiliza frecuentemente una de las dos manos o pies al realizar las actividades. * Expresa sus vivencias y experiencias a través del dibujo libre. * Representa la figura humana utilizando el monigote o el renacuajo.

Fuente: Currículo de Educación Inicial 2014.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

2.2.2.9. Actividad física

Según el MSP y el Ministerio de Educación (2017) dicen que la actividad física es: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p. 24).

En esta edad los niños desarrollan gran parte de actividad física por tal motivo su gasto energético aumenta, por eso es recomendable que ingieran los nutrientes que necesitan y poder ser capaz de realizar las actividades planificadas.

Además, el MSP y el Ministerio de Educación (2017) indican que los infantes deben realizar 60 minutos de actividad física diaria.

Beneficios de actividad física

Moverse, realizar actividades físicas y gastar energía tiene grandes beneficios para nuestro cuerpo, tales como:

- Mejora la movilidad, equilibrio y la coordinación corporal.
- Mayor concentración, habilidad y capacidad de reacción
- Desarrollo de la fuerza muscular y ósea.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mejorar la autoestima y la capacidad de aprendizaje.
- Ayudar a los niños a controlar el estrés.
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Ayudar a controlar el peso.
- Fortalece la sociabilidad con los compañeros y familia.

Por consiguiente el Ministerio de Educación dio como modelo de trabajo El Currículo de Educación Inicial (2014), en este documento se encuentran las orientaciones metodológicas que los docentes deben manejar en su clase para que se cumpla con él, las destrezas según las edades correspondientes y es ahí que también se debe desarrollar habilidades en el ámbito psicomotor conocido como motricidad de los niños de 3 a 4 años.

En el ámbito de expresión corporal y motricidad ofrece proyectar las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del auto reconocimiento de su propio cuerpo, sus funciones y posibilidades de movimiento, considerándolo como medio de expresión, que permite integrar sus interacciones a nivel de pensamiento, lenguaje y emociones.

En este ámbito se encuentran los distintos procesos que le permite al infante conseguir:

- La coordinación dinámica global.
- Disociación de movimientos.
- El equilibrio dinámico y estático.
- Relajación.
- Respiración.
- Esquema corporal.

- Lateralidad y orientación en el espacio (Ministerio de Educación y Currículo de Educación Inicial, 2014).

En efecto es importante que los niños tengan una correcta nutrición porque favorecerá al desarrollo psicomotor por ende los infantes estarán aptos en la realización de las distintas actividades escolares sin ningún problema.

2.3. Marco Conceptual

Alimentación: “Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir” (Definición ABC, s.f. s/p).

Hábitos alimenticios: Hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación llevando una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de ejercicios físicos la cual asegura estar sanos (Martínez, 2012).

FAO: Significa Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. “es una organización supranacional (que está formada por países y funciona bajo el amparo de la ONU); su función principal es conducir las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre” (FAO, 2008. s/p).

Salud: “Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 2018. s/p).

Nutrición: “Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud” (Organización Mundial de la Salud, 2018. s/p).

Malnutrición: “Carencias o excesos de los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona” (Organización Mundial de la Salud, 2016, s/p).

Obesidad y Sobrepeso: “Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (Organización Mundial de la Salud, 2018. s/p).

Nutrientes: Son las sustancias que contienen los alimentos y que contribuyen al crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano (Fertilab, s.f.).

Desarrollo: Es concebido como ciertos cambios que ocurren en los seres humanos, desde la concepción hasta la muerte que se dan en forma ordenada y permanente por un período razonable de tiempo. Estos cambios cuando ocurren en el principio de la vida, son el resultado de conductas más adaptativas, organizadas, efectivas y complejas. (Currículo de educación inicial por Woolfolk, 2014. p. 15)

Psicomotricidad: Facultades sensoriomotrices, cognitivas y emocionales que les permite a los seres humanos relacionarse dentro del entorno (Pérez y Merino, 2012).

Desarrollo psicomotor: Habilidades de la motricidad gruesa y fina que adquieren los seres humanos de forma progresiva durante toda su infancia, permitiéndoles la adecuada estructuración de su esquema corporal y coordinación en la ejecución de movimientos y desplazamientos.

2.4. Marco Legal

Los siguientes artículos tomados de la Constitución de la República del Ecuador, Código de la Niñez y Adolescencia, Código Civil del Ecuador, Toda una Vida - Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, Ley Orgánica de Educación, Ley Orgánica de Educación Intercultural y Programa de Alimentación Escolar; son los que respaldan la incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad.

Constitución de la República del Ecuador (2008) encontramos los siguientes artículos los cuales indican que:

Art. 3.- Son deberes primordiales del Estado, numeral 1:

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. En concordancia de la Ley Orgánica de Salud, Capítulo II, **Arts. 16 De la alimentación y nutrición.-** El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que pretenda eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios.

Artículo 44.- Declara que el Estado junto con la sociedad y la familia deben promover el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, entendido como el proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales;

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición.

Art. 381. Cultura física y tiempo libre.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Según la Constitución de la República del Ecuador establece que la salud es un derecho, esto quiere decir que todas las personas deben formar y fomentar hábitos alimenticios que promueva la conservación de una buena salud orientada a prevenir enfermedades y junto con la realización de actividades físicas lograrán obtener un máximo desarrollo corporal.

Código de la Niñez y Adolescencia a partir del primer libro de los niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos, tenemos:

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

Art. 27. Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;
5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente;

Art. 38. Objetivos de los programas de educación.- La educación básica y media aseguran los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

- a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo.

Art. 48. Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades.

Es un derecho gozar de condiciones estables que favorezca un desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, permitiendo el acceso gratuito a la educación y salud garantizando condiciones que asegure una alimentación saludables; Según el Código de la Niñez y Adolescencia.

Toda Una Vida - Plan Nacional de Desarrollo (2017-2021) encontramos que en el eje 1 sobre Derechos para Todos Durante Toda la Vida tenemos:

Objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas, con respecto a sus Políticas numeral 1.3, 1.6 tenemos:

- ✓ Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria.
- ✓ Garantizar el derecho a la salud, la educación y al cuidado integral durante el ciclo de vida, bajo criterios de accesibilidad, calidad y pertinencia territorial y cultural.

El Plan Nacional de Desarrollo garantiza que las personas gozarán de una vida digna, erradicando la desnutrición que existe en nuestro país dando a conocer hábitos de buena nutrición que favorecerá la vida de los infantes y futuros jóvenes.

Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, indica que:

Art. 28. Calidad nutricional.- Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de éstos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritaria.

El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos.

Ley Orgánica de Educación Intercultural, indica que:

Artículo 40.- Define el nivel de educación inicial como el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad; nivel que se articulará con la educación general básica para lograr una adecuada transición entre ambos niveles y etapas del desarrollo humano;

Por consiguiente, dentro del Ministerio de Educación contamos con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), el cual fue transferido al Ministerio de Educación (MINEDUC) según el Decreto Ejecutivo Nro. 1120, de 18 de julio de 2016.

La Disposición General PRIMERA del Decreto Ejecutivo Nro. 1120 establece: “El Ministerio de Educación, en coordinación con el Servicio Nacional de Contratación Pública (SERCOP), realizarán los procesos de contratación pública necesarios para la continuidad en la ejecución de los distintos programas y proyectos relacionados con la provisión de alimentación escolar”, por lo que a partir de dicha fecha se coordina con el SERCOP el inicio de los procedimientos precontractuales de la alimentación escolar, a través de la SUBASTA INVERSA CORPORATIVA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR – SICAE. Adicionalmente, se expidió el Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-ME-2016-00073-A, en el cual se establecieron como beneficiarios de la alimentación escolar a los estudiantes desde inicial a 10° Educación General Básica y los estudiantes de bachillerato de las UEM. Anexo a este Acuerdo, se emite el “Manual de operaciones y logística para la provisión de raciones alimenticias para los estudiantes de Educación Inicial, Educación General Básica y Bachillerato de las unidades educativa del milenio del sistema público de educación” (MOL), que regula la distribución de las raciones alimenticias.

Así que desde Constitución de la República del Ecuador Ley general que de aquí se desglosan o se crean otras leyes podemos respaldar nuestro proyecto con leyes que amparan sobre una adecuada nutrición para el infante durante su proceso de enseñanza aprendizaje.

Según la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria decreta incorporar programas que incentiven la calidad nutricional, se debe adoptar proyectos en los centros educativos con el fin que los niños ingieran la cantidad de alimentos necesarios para cumplir con su porcentaje diario en calorías, nutrientes, proteínas y vitaminas, erradicando alimentos que tengan bajo valor nutricional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

La realización de este trabajo investigativo se llevó a cabo a partir del tipo de investigación descriptiva y de campo.

La investigación es descriptiva, porque a partir de las debidas observaciones y características que se hizo del sujeto de estudio se logró identificar y analizar la relación que existe entre las dos variables de la investigación. Además, esta investigación fue de campo, porque nos involucramos con el sujeto de estudio (CDI “Sonrisitas”) para realizar la debida aplicación y recolección de datos con la finalidad de probar la idea a defender.

Enfoque

Esta investigación maneja un enfoque mixto tanto cuantitativo como cualitativo.

Según Hernández (2010) indica que el enfoque cuantitativo hace referencia a la recolección de datos para probar la idea a defender, a partir de los instrumentos utilizados tales como encuestas a docentes y padres de familia se realizaron las debidas mediciones numéricas y el análisis estadístico con el fin de obtener la resolución del proyecto de estudio. En cuanto al enfoque cualitativo indica que se utiliza la recolección de datos a partir de entrevistas, textos, imágenes y observaciones sin hacer uso de mediciones numéricas para la obtención de nuestros resultados; dentro del trabajo investigativo este enfoque fue usado desde el principio de la investigación a partir de los distintos referentes teóricos, de la entrevista a la directora y del instrumento lista de cotejo empleado en los niños de 3 a 4 años de edad logramos conseguir la descripción, análisis y solución de las dos variables objeto de estudio.

3.2. Métodos, técnica e instrumentos

Los métodos que se aplicaron dentro de la investigación fueron del nivel empírico y del nivel teórico.

En el método empírico se utilizó la observación, que permitió adquirir la información que deseábamos a partir del instrumento realizado como la lista de cotejo. Además, se realizó

una entrevista al directivo y a los padres de familias y a los docentes se les aplicó encuestas para poder confirmar el estudio de dicha investigación.

Por otra parte, con respecto a los métodos del nivel teórico se emplearon los métodos hipotético-deductivo y los métodos de análisis-síntesis para desglosar las dos variables que presenta la investigación, para entender así de qué tratan y cómo influye la una sobre la otra y por último con este método se logró separar las variables en sus dimensiones e indicadores.

Las técnicas con sus debidos instrumentos utilizados para la pertinente recopilación de datos fueron:

-Observación. - Se aplicó dentro y fuera del salón de clases durante la jornada escolar a los estudiantes de 3 a 4 años de edad. El instrumento que se utilizó fue la lista de cotejo con la finalidad de conocer en qué nivel de adquisición se encuentran las destrezas que corresponde a la motricidad fina y gruesa de los niños de 3 a 4 años de edad del CDI “Sonrisitas”.

-Encuesta. - Se aplicó a docentes y a padres de familia. Para esta técnica se utilizó el instrumento cuestionario con preguntas cerradas permitiendo conocer los distintos indicadores referentes a la nutrición y el desarrollo psicomotor que se lleva dentro del hogar y en el CDI “Sonrisitas”.

-Entrevista. - Se aplicó a la directora, a partir del instrumento cuestionario se logró obtener respuestas pertinentes sobre la incidencia de la nutrición infantil y el desarrollo psicomotor que los niños tienen dentro del CDI “Sonrisitas”.

3.3. Datos de la población y muestra

Población

Según Fracica (citado por Bernal 2010) indica que la población es un conjunto de todos los elementos que abarca la investigación; por lo tanto, el desarrollo de esta investigación se lleva a cabo dentro del CDI “Sonrisitas” donde de dicha población se seleccionará los sujetos de estudio que se necesita. Posteriormente se detallarla la población del CDI “Sonrisitas”:

Tabla 6 Población del CDI “Sonrisitas”

Sujetos	Cantidad
Directivo	1
Docentes	9
Padres de familia	90
Estudiantes	48

Fuente: Muestra del Centro de desarrollo “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Muestra

Según Bernal (2010) indica que la muestra es la parte de la selección que se hace a partir de la población permitiéndonos obtener la información adecuada para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio. Una vez conocida la población dentro del CDI “Sonrisitas” se realiza la debida selección de los sujetos de estudio la cual servirá para recopilar la información deseada, a continuación, se detallará la muestra de los sujetos de estudio tomada de la población CDI “Sonrisitas”:

Tabla 7 Muestra del CDI “Sonrisitas”

Sujetos	Cantidad
Directivo	1
Docentes	6
Padres de familia	20
Estudiantes de 3 a 4 años de edad	18

Fuente: Muestra del Centro de desarrollo “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

3.4. Fuentes, recursos y cronograma

Fuentes

Dentro de este proceso investigativo se hizo la debida recolección de información a partir de: información electrónica, libros digitales, artículos, periódico web y tesis, pero no tan solo se utilizaron estas fuentes, sino que además se trabajó con el personal educativo del CDI “Sonrisitas” donde se emplearon los instrumentos de recolección de datos (técnicas usadas lista de cotejo, entrevistas y encuestas) para posteriormente adquirir la información del problema de estudio.

Recursos

Tabla 8 Presupuesto de los recursos utilizados en la investigación.

Detalles	Cantidad	Valor (\$)
Carpetas	5	\$ 2,00
Sobres manilas	3	\$1,20
Resmas de papel A4	3	\$11,25
Hojas de especies valoradas	20	\$100
Impresiones	735	\$183.75
Cartuchos de tinta	5	\$50
Total		\$ 348.20

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Tabla 9 Cronograma.

Actividades	Julio 2018				Agosto 2018				Septiembre 2018				Octubre 2018				Noviembre 2018				Diciembre 2018					Enero 2019					Febrero 2019				Marzo 2019				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5					
Revisión y corrección del Capítulo I.																																							
Revisión bibliográfica y corrección del Capítulo II.																																							
Metodología de la investigación.																																							
Elaboración, corrección y aplicación de los instrumentos de evaluación.																																							
Análisis de resultados.																																							
Elaboración de la propuesta.																																							
Revisión y corrección de la validación de la propuesta.																																							
Revisión del proyecto de tesis por tutor ciego.																																							
Entrega final del proyecto de tesis.																																							
Sustentación.																																							

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

3.5. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES DEL CDI “SONRISITAS”

Con respecto a la información recopilada de los docentes del CDI “Sonrisitas”, se utilizó la técnica de la encuesta mediante el instrumento de un cuestionario que corresponde a 14 preguntas, con la finalidad de analizar la incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad. A continuación, se presenta el informe de los resultados obtenidos:

1.- ¿Los niños aceptan con facilidad los alimentos ricos en proteínas que les brindan en el CDI?

Tabla 10 Alimentos proteicos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí, siempre	4	67%
Algunas veces	2	33%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

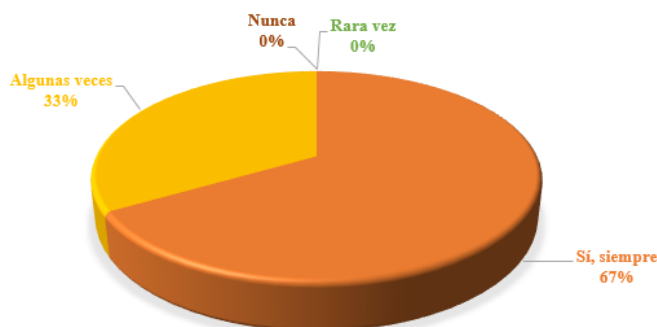


Gráfico 4 Alimentos proteicos

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

La mayor parte de las docentes afirman que los niños aceptan con facilidad los alimentos ricos en proteínas; mientras que un 33% de los encuestados indican que los niños no quieren consumir este tipo de alimento; posiblemente por los hábitos alimenticios practicados en su hogar.

2.- ¿Los niños aceptan con facilidad los alimentos ricos en carbohidratos que les brindan en el CDI?

Tabla 11 Alimentos que contienen carbohidratos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí, siempre	5	83%
Algunas veces	1	17%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

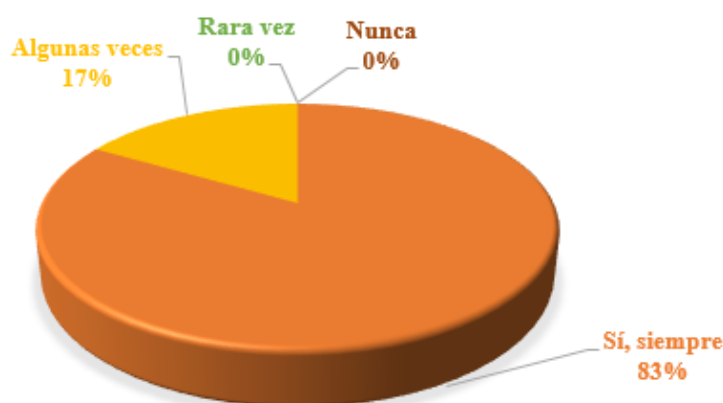


Gráfico 5 Alimentos que contienen carbohidratos

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Las docentes encuestadas manifiestan que la mayor parte de los niños aceptan con facilidad los alimentos ricos en carbohidratos; mientras que un mínimo porcentaje revela que los niños no quieren consumir este tipo de alimento, en definitiva los niños consumen alimentos ricos en carbohidratos en su dieta diaria dentro de sus hogares.

3.- ¿Los niños aceptan con facilidad las frutas que les brindan en el CDI?

Tabla 12 Frutas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí, siempre	3	50%
Algunas veces	3	50%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

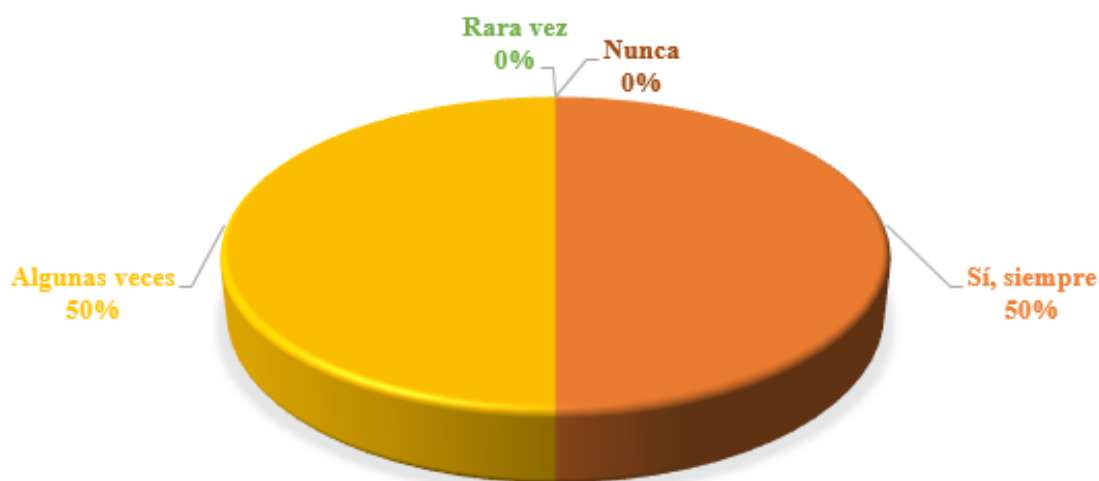


Gráfico 6 Frutas

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo representado en el gráfico 6, se evidencia que la mitad de los niños aceptan las frutas sin ninguna dificultad; mientras que la otra mitad de niños consumen las frutas algunas veces, es decir que no todos los hogares brindan frutas a los infantes para formar en ellos el hábito de consumirlas.

4.- ¿Los niños aceptan con facilidad las verduras que les brindan en el CDI?

Tabla 13 Verduras

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí, siempre	0	0%
Algunas veces	2	33%
Rara vez	4	67%
Nunca	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Gráfico 7 Verduras

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Según lo manifestado por las docentes la mayor parte de los niños consumen rara vez las verduras que en el CDI les brindan; mientras que un mínimo porcentaje demuestra que los niños aceptan las verduras algunas veces, en definitiva los padres de familias no están enseñando hábitos alimenticios por ende los infantes demuestran rechazo a las verduras.

5.- ¿Con qué frecuencia la institución ofrece a los niños verduras y/o hortalizas?

Tabla 14 Frecuencia de consumo verduras y hortalizas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez al día	2	33%
1 vez a la semana	0	0%
2 a 3 veces a la semana	4	67%
Nunca	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

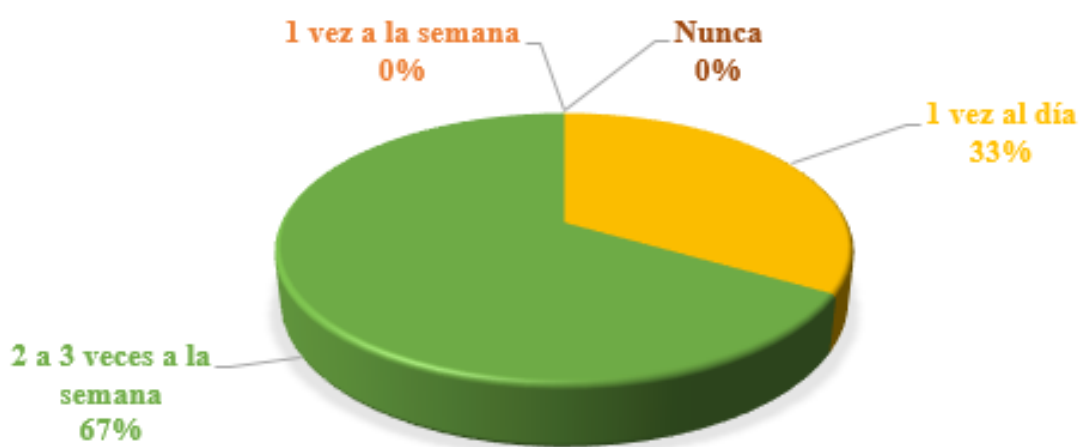


Gráfico 8 Frecuencia de consumo verduras y hortalizas

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se evidencia un notable problema dentro del CDI en un porcentaje menor los niños están ingiriendo alimentos del grupo 1 (minerales y vitaminas) solo una vez al día y lo recomendable por el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación es consumir de 2 a 3 veces al día verduras y/o hortalizas y un porcentaje mayor lo consume solo de 2 a 3 veces por semana.

6.- ¿Considera Usted que dentro del CDI los niños gozan de un adecuado ambiente que les permita el desarrollo de hábitos alimenticios saludables?

Tabla 15 Ambiente adecuado

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí, siempre	2	33%
No	0	0%
A veces	4	67%
Nunca	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

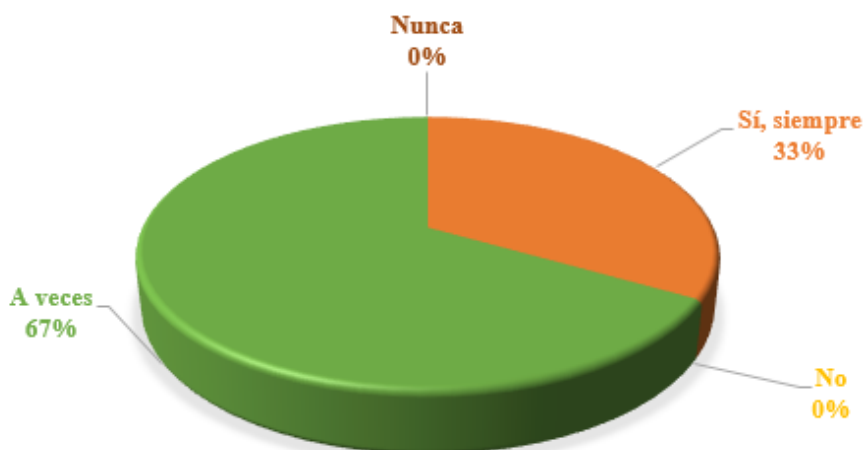


Gráfico 9 Ambiente adecuado

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

En definitiva las docentes deben preocuparse siempre de ofrecer un ambiente adecuado; ya que, es el medio por el cual se desarrolla hábitos alimenticios en los párvulos y con estos resultados se demuestra lo contrario debido a que un mayor porcentaje de encuestadas manifestaron que a veces los niños gozan de un adecuado ambiente; mientras que un porcentaje menor de las docentes indican que en CDI los niños si gozan de un adecuado ambiente que les permita el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

7.- ¿Con qué frecuencia Usted se capacita sobre nutrición infantil?

Tabla 16 Capacitación de nutrición infantil

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	17%
A veces	5	83%
Nunca	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

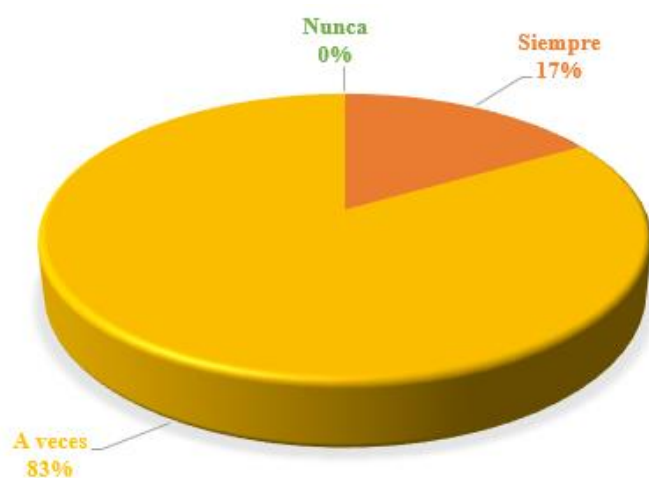


Gráfico 10 Capacitación de nutrición infantil

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se obtuvo en las evidencias que la mayor parte de las encuestadas no tienen constancia en capacitarse sobre la nutrición infantil; mientras que un bajo porcentaje de las encuestadas revelan que siempre se capacitan sobre la nutrición infantil. En cuanto a los resultados obtenidos en las encuestas es recomendable estar en constante capacitación; ya que, el trabajar con niños de 3 a 4 años de edad es de gran responsabilidad porque capacitarse permite conocer estrategias y alimentos básicos dentro de la nutrición infantil que deben consumir los niños para que su desarrollo sea el apropiado.

8.- ¿Cree que existe relación entre la nutrición infantil y el desarrollo psicomotor?

Tabla 17 Relación de nutrición y desarrollo psicomotor

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

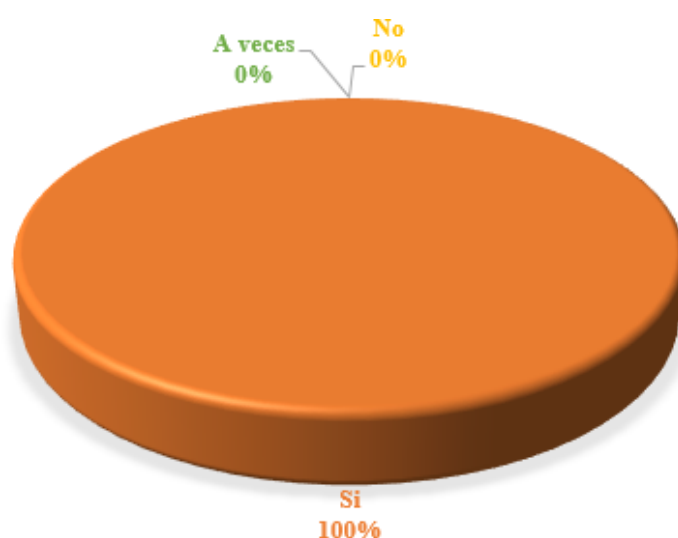


Gráfico 11 Relación de nutrición y desarrollo psicomotor

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

En su totalidad las encuestadas revelan que sí existe una relación entre la nutrición infantil y el desarrollo psicomotor, en estos resultados se demuestra que las docentes son conscientes que la nutrición en los párvulos es fundamental para asegurar que alcancen su óptimo desarrollo y crecimiento.

9.- Según su criterio, ¿Hacia quienes deben ir enfocados los ejercicios de psicomotricidad?

Tabla 18 Ejercicios de psicomotricidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los niños	6	100%
Niños con dificultad motora	0	0%
Niños con problema de aprendizaje	0	0%
Niños que no presentan dificultad	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018).



Gráfico 12 Ejercicios de psicomotricidad

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se puede evidenciar que la mayoría de las encuestadas expresan que los ejercicios de psicomotricidad deben ir enfocados a todos los niños, en definitiva se logró evidenciar que los ejercicios de psicomotricidad deben realizar todos los niños sin discriminación alguna.

10.- ¿Conoce Usted cuánto tiempo deben realizar actividad física los niños en etapa inicial según el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación?

Tabla 19 Tiempo adecuado para realizar actividad física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10 minutos	1	12%
30 minutos	3	38%
60 minutos	4	50%
No lo sé	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

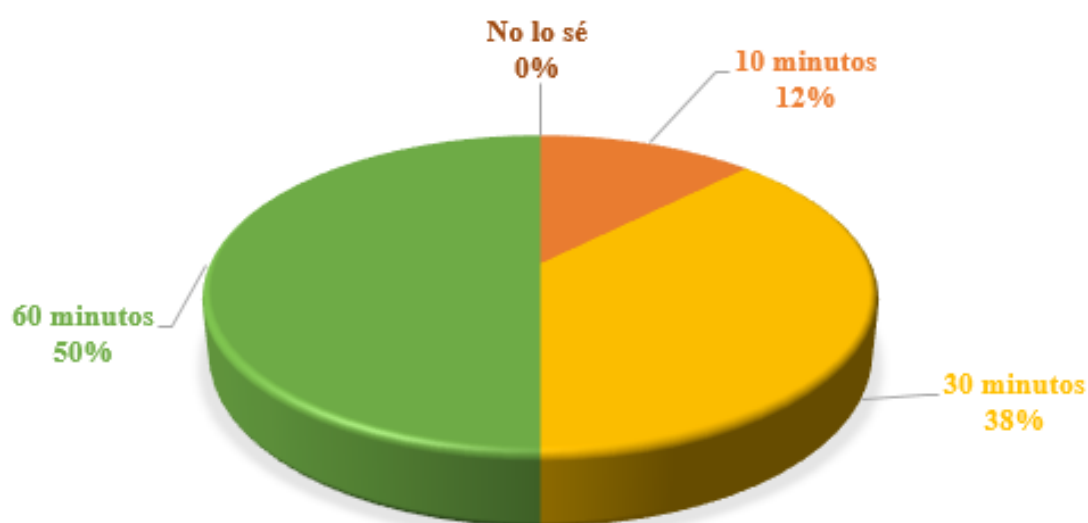


Gráfico 13 Tiempo adecuado para realizar actividad física

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Como se puede observar en el gráfico 13 los datos muestran que solo la mitad de las docentes encuestadas tenían el adecuado conocimiento de que en etapa inicial los niños deben realizar actividad física durante 60 minutos; mientras que un bajo porcentaje de las docentes desconocían del tiempo estipulado por el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación.

11.- ¿Cree Usted que la psicomotricidad ayuda a que los niños aprendan conceptos espaciales, temporales, ritmo, entre otros?

Tabla 20 Conceptos básicos espaciales

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

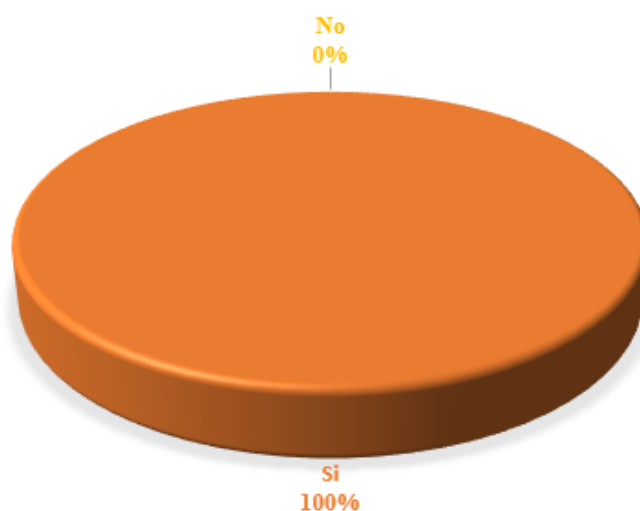


Gráfico 14 Conceptos básicos espaciales

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Los datos revelan que un alto porcentaje de las encuestadas consideran que la psicomotricidad ayuda a que los niños aprendan conceptos espaciales, temporales, ritmo, entre otros; esto demuestra que las docentes son conscientes que desarrollar el área psicomotriz en los niños permite el auto reconocimiento de su propio cuerpo, sus funciones y posibilidades de movimiento, considerándolo como medio de expresión sin ninguna dificultad.

12.- Según su criterio, ¿Cuál de los siguientes enunciados permite al niño realizar actividades psicomotoras sin dificultad?

Tabla 21 Actividades psicomotrices sin dificultad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Buena nutrición y buen esquema corporal	5	83%
Noción corporal	0	0%
Sentido del equilibrio y del ritmo	1	17%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Gráfico 15 Actividades psicomotrices sin dificultad

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se obtuvo en las encuestas que el 83% de las docentes tenían el debido conocimiento de que una buena nutrición y buen esquema corporal permite al niño realizar actividades psicomotrices sin dificultad; mientras que un bajo porcentaje de las encuestadas manifiestan que desconocían los requisitos que le permite al niño realizar actividades psicomotrices sin dificultad, se evidencia que para ejecutar actividades psicomotrices sin ninguna dificultad el infante debe llevar una adecuada nutrición por ende tendrá un buen esquema corporal, para así adquirir las destrezas sin dificultad.

13.- ¿En el CDI los niños reciben algún tipo de estimulación para un adecuado desarrollo psicomotor?

Tabla 22 Estimulación para el desarrollo psicomotor

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	4	67%
A veces	2	33%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

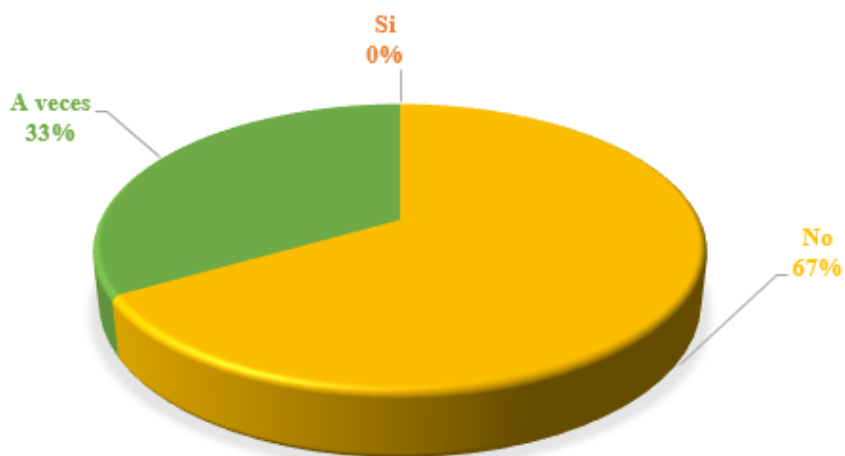


Gráfico 16 Estimulación para el desarrollo psicomotor

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

La mayor parte de las encuestadas manifiestan que los niños no reciben estimulación para un adecuado desarrollo psicomotor; mientras que un bajo porcentaje de las encuestadas revelan que a veces los niños reciben estimulación para un adecuado desarrollo psicomotor, de esta manera se puede evidenciar que las docentes desconocen la importancia que brinda la estimulación dentro del desarrollo psicomotor.

14.- ¿Con qué frecuencia aplica la guía que ofrece el Ministerio de Educación para el desarrollo motriz y la formación de habilidades y destrezas de los niños?

Tabla 23 Aplicación de la guía del Mineduc

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los días	0	0%
2 o 3 veces a la semana	4	67%
1 vez a la semana	0	0%
Nunca	0	0%
No la conozco	2	33%
TOTALES	6	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Gráfico 17 Aplicación de la guía del Mineduc

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se detectó que un alto porcentaje de las encuestadas indican que solo de 2 o 3 vez a la semana hacen uso de la guía que ofrece el Ministerio de Educación para el desarrollo motriz y la formación de habilidades y destrezas de los niños convirtiéndose en perjuicio para los infantes ya que la guía debe aplicarse a diario; mientras que un 33% de las encuestadas demuestran que no conocen la guía que ofrece el Ministerio de Educación para el desarrollo motriz y la formación de habilidades y destrezas de los niños, estos resultados que se obtuvieron fueron porque existen maestras en formación y otras son extranjeras que conocen el manejo del currículo del Ecuador.

ENCUESTA REALIZADA A PADRES DE FAMILIA DEL CDI “SONRISITAS”

Con respecto a la información recopilada de los Padres de Familia del CDI “Sonrisitas”, se utilizó la técnica de la encuesta mediante el instrumento de un cuestionario que corresponde a 11 preguntas, con la finalidad de analizar la incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad. A continuación, se presenta el informe de los resultados obtenidos:

1.- ¿Cuántas comidas al día ingiere su representado?

Tabla 24 Ingesta de alimentos diarios

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	0	0%
2	0	0%
3	4	20%
4	5	25%
5	8	40%
Más de 5	3	15%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

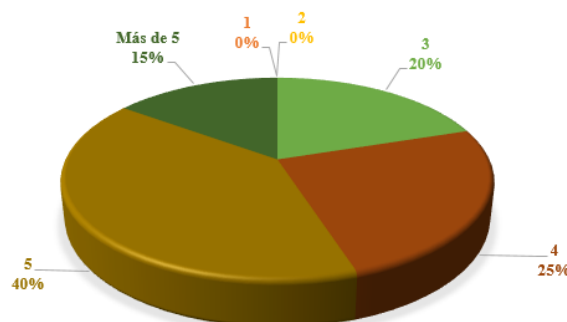


Gráfico 18 Ingesta de alimentos diarios

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

De acuerdo a lo expresado por los encuestados se evidencia que un alto porcentaje señalan que sus hijos consumen alimentos 5 veces al día; mientras que un menor porcentaje de los encuestados indican que sus hijos comen 4 veces al día, 3 veces al día y más de 5 veces al día; en relación a resultado obtenido se infiere que dentro del hogar si están ingiriendo los alimentos 5 veces al día como lo recomienda Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación para gozar de una alimentación saludable.

2.- ¿Con qué frecuencia brinda Usted a su representado alimento como fruta y verdura en casa?

Tabla 25 Consumo de frutas y verduras

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez al día	7	35%
2 a 3 veces a la semana	10	50%
1 vez a la semana	3	15%
Nunca	0	0%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

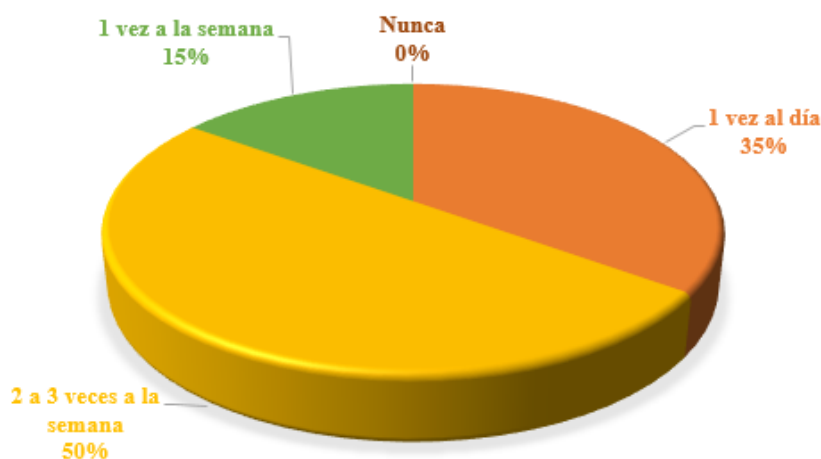


Gráfico 19 Consumo de frutas y verduras

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Para gozar de una vida saludable se debe ingerir por lo menos 1 vez al día verduras y frutas pero los resultados por parte de los encuestados demuestran que solo la mitad de padres de familia del CDI “Sonrisitas” brindan a sus hijos frutas y verduras de 2 a 3 veces por semana; mientras que un bajo porcentaje demuestra que brindan a sus hijos frutas y verduras 1 vez al día y otra 1 vez a la semana, esto demuestra que dentro del hogar no existe una constancia de brindar alimentos como frutas y verduras como lo recomienda el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación.

3.- Enumere los alimentos que consume con mayor regularidad su representado fuera de casa, según las siguientes opciones: 1(definitivamente lo compro), 2(ocasionalmente lo compro), 3(probablemente lo compro), 4(casi nunca lo compro), 5(nunca lo compro).

Tabla 26 Alimentos que consume con regularidad fuera de casa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 (snack, helado hamburguesa, pizza y gaseosa)	9	45%
2 (sopas, ensaladas y jugos naturales)	5	25%
3 (lácteos)	1	5%
4 (frutas)	3	15%
5 (sándwich)	2	10%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

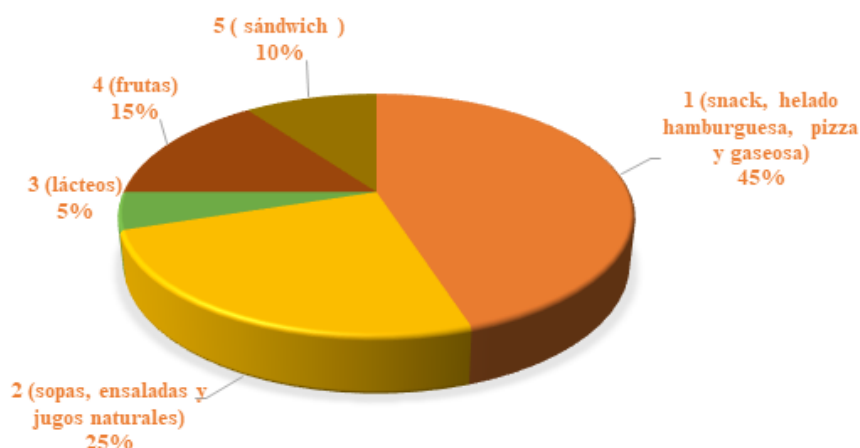


Gráfico 20 Alimentos que consume con regularidad fuera de casa

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

En la gráfica 20 se puede observar una clara evidencia del error que cometen los padres de familia al ser el mayor porcentaje de brindar definitivamente fuera de casa snack, helados, hamburguesa, pizza y gaseosa; mientras que un menor porcentaje de los encuestados manifiestan que cuando están fuera consumen alimentos como: ensaladas, sopas, jugos naturales, sándwich y lácteos. Por lo tanto, se puede decir que los padres de familia no están tomando la debida atención de los alimentos que deben de brindar dentro o fuera de del hogar a sus hijos y el aporte nutricional necesario para el correcto desarrollo.

4.- ¿Con qué regularidad su representado come verduras crudas o cocidas?

Tabla 27 Consumo verduras crudas y cocidas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez al día	5	25%
1 vez a la semana	7	35%
2 a 3 veces a la semana	8	40%
Nunca	0	0%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

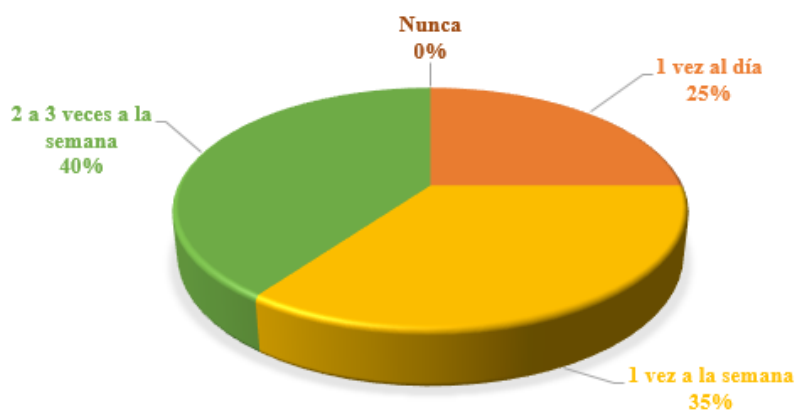


Gráfico 21 Consumo verduras crudas y cocidas

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Las verduras crudas o cocidas se deben consumir 1 vez al día pero en esta pregunta se obtuvo que un alto porcentaje de los encuestados manifiestan que la regularidad con la que sus hijos consumen verduras crudas o cocidas es de 2 a 3 veces a la semana; mientras que en un menor promedio indican que 1 vez a la semana y otra 1 vez en el día consumen sus hijos verduras crudas o cocidas. Por lo tanto, se evidencia que los padres de familia no están creando en sus hijos hábitos alimenticios adecuados que les permitirá gozar de una vida sana como lo recomienda el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación.

5.- Marque con una (x) la opción que corresponda a los gustos de su representado en cuanto al consumo de vegetales.

Tabla 28 Consumos vegetales

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Le gusta mucho (lechuga, tomate, zanahoria, zapallo, choclo, otras)	5	26%
Le gusta un poco (cebolla, pepino, brócoli, coliflor, alverjita)	6	32%
No le gusta nada (col, remolacha, acelga, vainitas)	5	26%
No ha probado (espinaca, rábano)	4	16%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Gráfico 22 Consumo vegetales

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se puede evidenciar que un alto porcentajes de los encuestados manifestaron que sus hijos consumen un poco la cebolla, el pepino, el brócoli, el coliflor y las alverjitas; mientras que un porcentaje medio-bajo expresaron que sus hijos les gusta mucho la lechuga, tomate, zanahoria, zapallo, choclo, así mismo otros representantes indicaron que sus hijos no les gusta nada el col, la remolacha, la acelga y las vainitas y por último se evidencia que un bajo porcentaje de padres de familias revelaron que sus hijos no han probado las espinaca ni el rábano. En relación a este resultado se puede deducir que los padres no están poniendo de su parte para enseñar a sus hijos la aceptación de estos alimentos que son los primordiales durante la comida.

6.- ¿Su representado lleva normalmente fruta al CDI?

Tabla 29 Llevar fruta al CDI

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	40%
No	2	10%
Rara vez	10	50%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

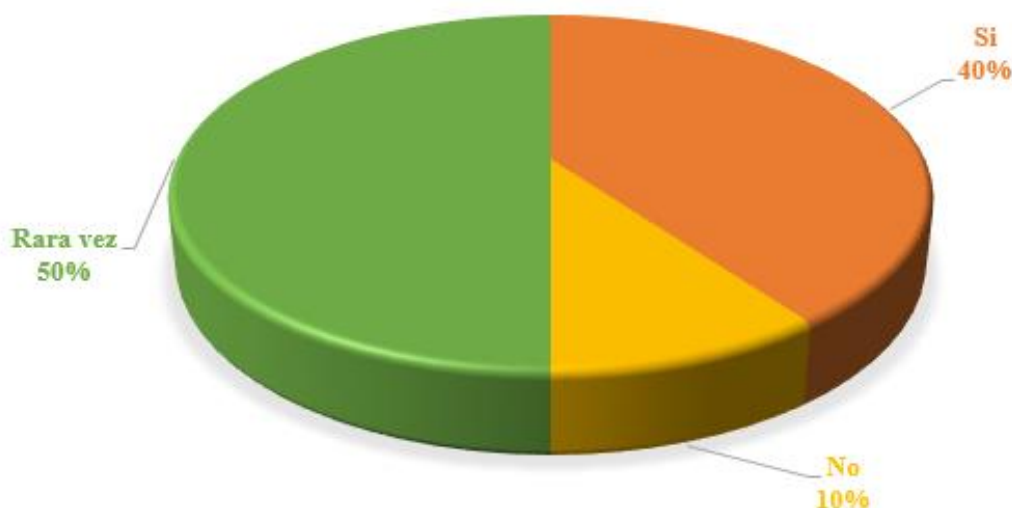


Gráfico 23 Llevar fruta al CDI

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

En la encuesta realizada se puede evidenciar que un alto porcentaje de los padres de familia manifiestan que sus hijos rara vez llevan frutas al CDI, a la vez el 40% de los encuestados indican que sus hijos si llevan frutas al CDI; mientras que un bajo porcentaje de los representantes legales revelaron que sus hijos no llevan frutas al CDI. De esta manera se evidencia la falta de compromiso que tienen los padres por crear en sus hijos hábitos alimenticios.

7.- Marque con una (x) la opción que corresponda a los gustos de su representado en cuanto al consumo de frutas.

Tabla 30 Consumo frutas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Le gusta mucho (manzana, banana, uva, naranja, frutilla, otras)	8	40%
Le gusta un poco (durazno, pera, granadilla, mango, melón, sandía, papaya)	8	40%
No le gusta nada (piña, Kiwi, reina claudia)	4	20%
No ha probado	0	0%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Gráfico 24 Consumo frutas

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se detectó que la mitad de los padres de familias revelaron que a sus hijos les gusta mucho las frutas (manzana, banana, uva, naranja, frutilla, otras); mientras que la otra mitad de los encuestados manifestaron que a sus hijos les gusta un poco las frutas (durazno, pera, granadilla, mango, melón, sandía, papaya); por último se obtuvo un bajo porcentaje donde los encuestados señalaron que a sus hijos no les gusta nada el consumo de estas frutas tales como (piña, Kiwi, reina claudia). En relación a este resultado se puede evidenciar que los padres no están poniendo de su parte para enseñar a sus hijos la aceptación de estos alimentos que son los básicos para un adecuado crecimiento y desarrollo psicomotor.

8.- ¿Cree Usted que la buena nutrición aporta energía para el desarrollo de actividades psicomotoras de su representado?

Tabla 31 Buena nutrición y desarrollo de actividades psicomotoras

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	85%
No	0	0%
Tal vez	3	15%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

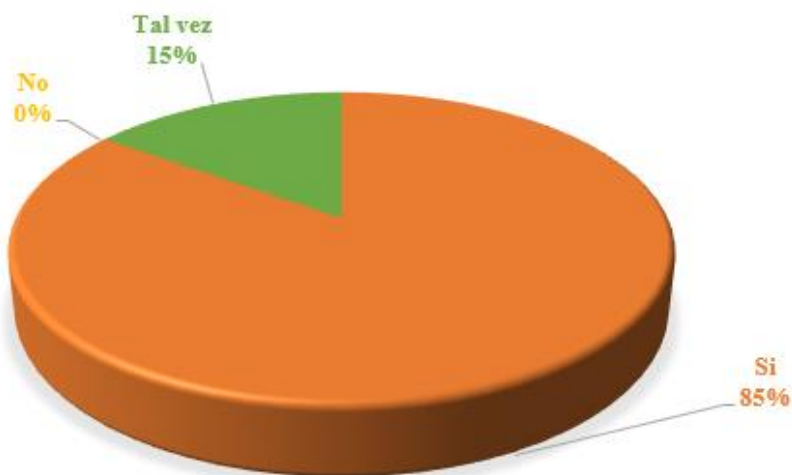


Gráfico 25 Buena nutrición y desarrollo de actividades psicomotoras

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Se puede evidenciar que un alto porcentaje de los padres de familia están de acuerdo que una buena nutrición aporta energía para el desarrollo de actividades psicomotoras de su representado, mientras que un bajo porcentaje de los encuestados piensa que una buena nutrición tal vez aporte energía. Esto nos indica que la mayoría de los padres de familia demuestran el conocimiento al saber que la nutrición es muy importante para un adecuado funcionamiento del área psicomotor en sus hijos.

9.- De la siguiente lista, señale los deportes o actividades recreativas que realiza con su representado para potenciar el desarrollo psicomotor.

Tabla 32 Práctica de deportes

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminar, correr, otras actividades	11	55%
Caminar, futbol, bailar	3	15%
Volar cometa, correr, nadar	2	10%
Caminar, ciclismo, otras actividades	3	15%
Baloncesto, patinaje, volley- ball	1	5%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

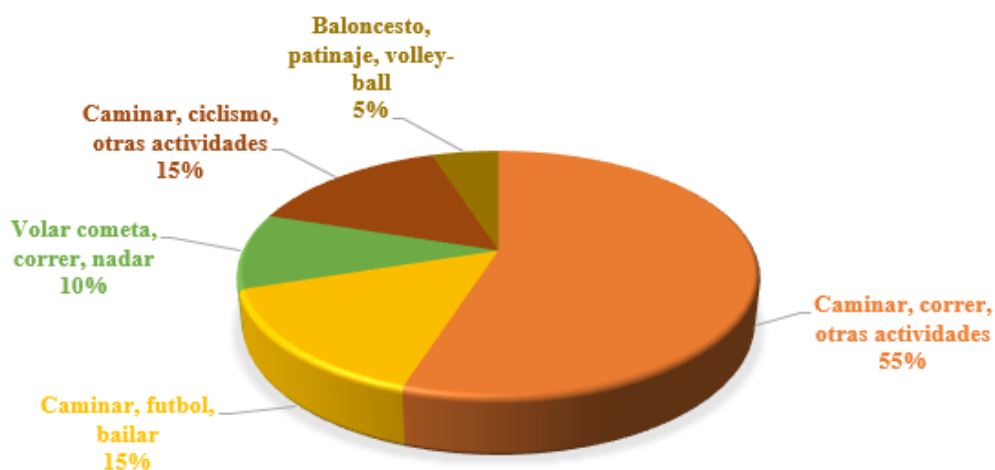


Gráfico 26 Práctica de deportes

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

Un alto porcentaje demuestra que los encuestados realizan deportes o actividades recreativas con sus hijos para potenciar el desarrollo psicomotor; esto demuestra que los padres de familia definitivamente dedican un tiempo a sus hijos realizando actividades físicas estimulando en si el área psicomotora.

10.- ¿Considera Usted que es necesario recibir talleres sobre la nutrición infantil y el desarrollo psicomotor?

Tabla 33 Participar de talleres de nutrición y desarrollo psicomotor

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	85%
No	0	0%
Tal vez	3	15%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

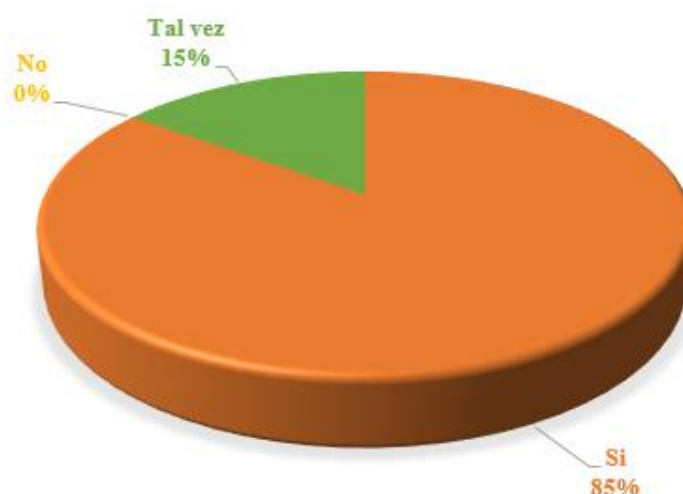


Gráfico 27 Participar de talleres de nutrición y desarrollo psicomotor
Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

La mayor parte de los padres de familia consideran que es necesario recibir talleres de nutrición infantil para conseguir en sus hijos un adecuado desarrollo en el área psicomotor; mientras que un bajo porcentaje de los encuestados consideran que tal vez sea necesario recibir talleres. Esto demuestra que los padres de familia definitivamente están interesados en recibir ayuda o guía con respecto a la alimentación que deben de brindar sus hijos para mejorar su desarrollo psicomotor y crecimiento.

11.- ¿Considera Usted que los padres son el modelo para crear hábitos alimenticios saludables en su hijo a lo largo de toda la vida?

Tabla 34 Los padres son un guía para sus hijos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	90%
No	0	0%
Tal vez	2	10%
TOTALES	20	100%

Fuente: CDI “Sonrisitas”

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

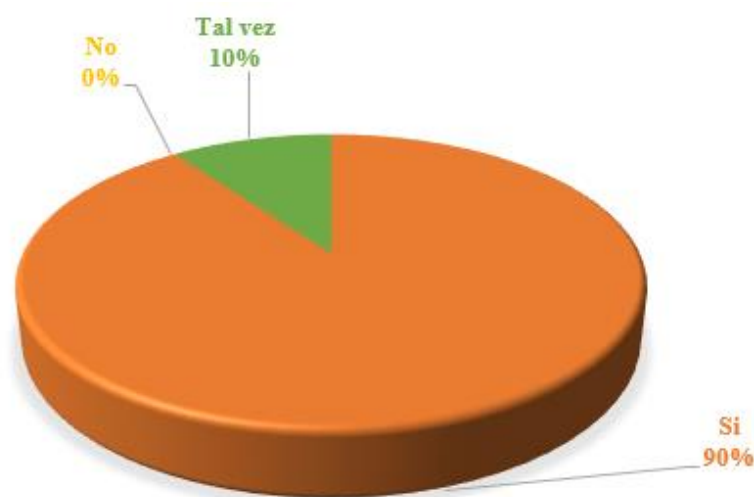


Gráfico 28 Los padres son un guía para sus hijos

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Análisis:

La mayoría de los padres de familia están de acuerdo que ellos son el modelo para crear hábitos alimenticios saludables en sus hijos a lo largo de toda la vida. Esto demuestra que los padres son conscientes de que ellos dependerá si sus hijos tienen hábitos alimenticios saludables que perdurarán toda la vida.

Entrevista dirigida al directivo del CDI “Sonrisitas”

TEMA: La incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

OBJETIVO: Reconocer el criterio del Directivo sobre la incidencia de la nutrición en el desarrollo psicomotor de los niños 3 a 4 años de edad.

INDICACIONES: Escuchar atentamente las preguntas y responder según su criterio.

1.- ¿Cuál es su opinión con respecto a promover la educación alimentaria-nutricional en el Centro que Usted dirige?

Mi opinión con respecto a promover la educación alimentaria-nutricional se debe llevar a cabo a todos los niveles, el crecimiento de los niños es básico y fundamental así como aprendemos a leer, escribir, conocer formas-números debemos enseñar a los niños desde muy temprana edad a que conozcan cuales son los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes. Este es un aprendizaje que se debe inculcar desde casa se debe enseñar a comer frutas, vegetales, carbohidratos, proteínas y considero que esto empieza en casa desde temprana edad.

2.- ¿Dentro del CDI se brinda una alimentación saludable a los niños?

Dentro de los alimentos saludables para los niños es tan difícil como ir a cada casa (hogar) del infante para que los padres aprendan la educación-aprendizaje de la buena nutrición que debe ser enfocada primero a sus progenitores, porque son ellos los que manejan la alimentación de los párvulos y esto es una cuestión de cultura se debe orientar y hacer una cadena para que así los padres eduquen a sus hijos y estos hijos eduquen a su descendencia. Que es saludable por supuesto que es saludable porque así vamos encontrar menos enfermedades a nivel de estómago y crecimiento.

3.- ¿La institución que Usted dirige recibe asesoría profesional acerca de la correcta nutrición para el adecuado desarrollo psicomotor?

En su momento yo pedí el asesoramiento de profesional acerca de la nutrición que se maneja en el CDI con respecto a que debemos saber cuáles son las cantidades, las porciones y cuáles son los alimentos adecuados para los niños. Además existe una

pirámide alimenticia que nos indica cantidades y calidades de alimentos; entonces a nivel de generalidades debemos manejar una asesoría profesional en cada Centro y es sumamente básico para brindar a los niños la alimentación adecuada que su edad.

4.- ¿Cómo trabajan y que técnicas utilizan los docentes para estimular al niño a servirse los alimentos que le desagradan?

Las maestras que atienden a los niños en el diario cuidado y con respecto a la alimentación se las concientizan a que las docentes tengan muy en claro que el niño tiene que alimentarse de cualquier manera, esto no quiere decir que va hacer a tirones y jalones sino que va hacer a partir de la utilización de las técnicas y estrategias necesarias para que el niño se sienta estimulado para servirse los alimentos; de que tiene que comer, tiene que comer porque de esa manera el niño se está desarrollando y al tener una buena nutrición todo lo demás ira con un éxito esperado.

Si un niño no se encuentra bien alimentando no va a rendir bien, no va a pensar bien, estará cansado, tendrá sueño, no tendrá estimulación en su organismo para trabajar en todos sus ámbitos.

5.- ¿Cree usted que si los niños tienen una buena nutrición favorecerá en el desarrollo psicomotor?

Por supuesto que sí, porque si esta parte de nutrición no está bien fortalecida vamos a notar que los niños no van a tener un buen desarrollo emocional, social, cerebral, físico y mental es un desarrollo integral, además el prestar la debida atención en la alimentación ayudará a obtener el máximo desarrollo físico e intelectual en los infantes.

6.- ¿Qué tipo de instrumentos emplean los docentes para el seguimiento de una correcta nutrición y desarrollo físico dentro del CDI?

Hoy por hoy en el mercado encontramos una cantidad de estímulos de recursos que permiten que el niño se interese por comer alimentos que a veces no le agradan... recalco que habría que hacer charlas e informes para los padres de familias que se va a cumplir con esta tarea de enseñar a los niños a que se alimenten de legumbres porque justamente es ahí donde está el problema que no les gusta porque justo en casa no les enseñan a servirse.

7.- ¿Cree Usted que es imprescindible fomentar hábitos nutricionales para que el niño tenga un buen desarrollo psicomotor?

Por supuesto que sí, cuando hablamos de hábitos...sugerencia por mamá, papá, abuelos es básico por ejemplo los niños al despertarse deben servirse una porción de frutas dicho por nutricionista, debe servirse un cereal con un lácteo esto debe de ser constante y se forma así el hábito. Pero no con esto quiere decir que todos los días les vamos a dar manzanas, todos los días vamos a dar yogurt, sino que hay que variar las frutas o sea el alimento, pero más no el hábito tiene que quedar claro, porque todos los días que se levanta debe de comer frutas, lácteos, carbohidratos.

8.- ¿Qué metodología aplica el Centro que Usted dirige para desarrollar el área de psicomotricidad en los niños?

La metodología que se lleva a cabo en el Centro para desarrollar el área de psicomotricidad en los niños es juego en rincones: psicomotricidad, aquí las docentes proponen diferentes actividades lúdicas para estimular en los infantes la coordinación psicomotriz, la estructura espacial y temporal, y esquema temporal a través de los sentidos.

9.- ¿Sabe Usted de qué manera las docentes preparan a los niños antes de realizar las sesiones de psicomotricidad?

Las docentes antes de realizar las actividades psicomotrices con los niños los preparan a partir de la realización de un calentamiento; ya que, esto le ayudará a que los músculos, tendones y articulaciones cojan temperatura y pongan en marcha sus vías metabólicas para conseguir un correcto funcionamiento durante la práctica y para evitar posibles lesiones.

10.- ¿Le gustaría que en la Institución se brinden talleres de nutrición y actividades físicas que propicien a la orientación de los padres de familia a una vida saludable?

Pienso que tiene que estar en el Ministerio de Educación como un reglamento que cubra y oriente a padres de familias, maestros y personas que están al cuidado de los niños, de esta manera los adultos que cuidan y alimentan a los niños van a saber qué hacer y la importancia que tiene la nutrición en el desarrollo intelectual y físico de los niños. Si no hay una buena nutrición definitivamente no vamos a encontrar a un niño productivo, más

bien vamos a encontrar niños con pereza, niños que se agotan con un mínimo ejercicio y con una mínima clase.

Con respecto a la pregunta claro que me gustaría que se brinde talleres de nutrición y actividades físicas más bien creo que es necesario que debe haber un reglamento y que sea introducida dentro de la malla curricular, en si esto tiene que existir y se tiene que cumplir desde Inicial 1 e incluso los niños que recién comienzan a comer tienen que servirles alimentos que sean familiares para el paladar y para que cuando vayan creciendo los alimentos que ingieran serán familiares.

Análisis

Según lo expresado por la directora del CDI “Sonrisitas” indica que el promover la educación alimentaria-nutricional debe ser llevada a cabo en todos los niveles de educación, así mismo considera que el Ministerio de Educación debería implementar las debidas leyes o normas que cubran y orienten a los representantes legales, maestros y personas que están al cuidado de los niños; ya que, de esta manera los adultos que atienden y alimentan a los niños van a saber qué hacer y cuál es la importancia que tiene la nutrición en el desarrollo intelectual y físico de los infantes.

Además recalcó y dejó muy claro que los padres de familia son los principales responsables de crear en sus hijos hábitos alimenticios, lo cual permitirá que cuando vayan a un centro de educación se sirvan todo lo que se les brinda de comer sin ningún problema.

También la directora reveló que dentro del CDI en cierto momento necesitó de la guía de profesionales sobre la nutrición que los niños deben de recibir con respecto a la cantidad, a la porción y cuáles son los alimentos adecuados para los niños que integran el CDI “Sonrisitas”. Así mismo expresó que la correcta nutrición que los infantes reciban permitirá evidenciar que no exista ningún problema en su crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual, permitiéndoles así estar aptos en cada actividad que se realice a diario. Cabe agregar que la directora manifestó que le encantaría que se realicen talleres en su institución que orienten a los padres de familias y docentes con respecto a la nutrición y a la adecuada estimulación en las actividades psicomotrices, procurando así darle una vida sana al infante.

motricidad gruesa se evaluaron 6 destrezas entre las cuales se puede evidenciar que 5 de ellas el mayor porcentaje lo tiene en el indicador de proceso queriendo decir que el infante aun no logra desarrollar esas destrezas; sin embargo solo la destreza de caminar y correr coordinadamente manteniendo el equilibrio a diferentes distancias es la que encuentra con un porcentaje mayor, en adquirida, en cuanto a motricidad fina 5 de las 6 destrezas tienen el porcentaje mayor en proceso y solo una destreza en adquirida que es: expresa sus vivencias y experiencias a través del dibujo libre, cabe recalcar que aún no logran en su totalidad adquirir la destreza de utilizar frecuentemente una de las dos manos o pies al realizar las actividades está es una destreza primordial para saber cuál será la lateralidad que se debe trabajar para conseguir la correcta utilización de las partes finas del cuerpo del infante.

Estos resultados concluyen que la nutrición influye directamente en el desarrollo psicomotor de los párvulos con esta lista de cotejo se asocia el análisis de las tabulaciones de encuestas a padres familia y docentes donde muestra que los niños no están ingiriendo alimentos que a su edad deben consumir, además de llevar una extensa entrevista con la directora donde recalca que el problema se presenta desde el hogar por la falta de conocimiento que tienen los representantes ante el desarrollo de su representado.

3.6. Conclusiones preliminares

Una vez obtenidos los resultados de los sujetos de estudio se concluye que dentro del CDI “Sonrisitas” si existe un problema de nutrición infantil por ende los niños de 3 a 4 años de edad presentan déficit en el área motriz gruesa y fina.

El análisis de los datos obtenidos revela que dentro del entorno familiar es donde nace la génesis del problema y directamente afecta en el entorno escolar de los infantes debido al rechazo de alimentos; por más que dentro del CDI “Sonrisitas” brinden a los niños los alimentos que su organismo necesita y si ellos no los consumen como es el caso, existirá el problema que se evidencio y a partir del instrumento lista cotejo se obtuvo datos que demuestran que la gran mayoría de niños tienen problemas con la ejecución de actividades psicomotrices debido a la mala ingesta de alimentos.

Así mismo con respecto a los resultados obtenidos por las docentes lamentablemente se observó que los niños rechazan los alimentos que se les brinda, además de presenciar falta de paciencia de parte de las maestras al momento de alimentarlos, se evidencio que no tienen constancia en aprender sobre nutrición infantil, así mismo se encontró que los infantes no reciben la adecuada estimulación para beneficio del área psicomotriz. Por último un 33% manifestaron no conocer el manejo adecuado del Currículo de Educación Inicial, 2014 del Ecuador por ser extranjeras y otras se encuentran en periodo de formación y un 67% solo lo aplica de 2 a 3 veces por semana.

Con respecto a la entrevista de la directora del CDI “Sonrisitas” se obtuvo que ella considera el promover la educación alimentaria-nutricional debe ser llevado a cabo en todos los niveles de educación; al igual que considera que el Ministerio de Educación debería implementar las debidas leyes o normas que cubran y orienten a los representantes legales, docentes y a terceras personas que estén al cuidado de los infantes. Además recalco y dejó muy claro que los padres de familia son los principales responsables de crear en sus hijos los hábitos alimenticios, lo cual permitirá que cuando vayan a un Centro de Educación se sirvan todo lo que se les brinda de comer sin ningún problema.

Y para finalizar con esta entrevista la directora también manifestó que en cierto momento dentro del CDI “Sonrisitas” se recibió asesoría profesional acerca de la correcta nutrición para brindar a los párvulos un adecuado crecimiento y desarrollo.

Frente a estos resultados se concluye que los padres de familia o terceros a cargo del cuidado del infante deben tener en cuenta que la alimentación de los niños tendrá que realizarse a partir de: edad, talla-peso y actividad física que realicen, teniendo en cuenta estos términos les permitirán ofrecer a los infantes los nutrientes que su cuerpo necesita, al igual que adquirir un adecuado crecimiento y desarrollo físico e intelectual.

Sobre la base de lo anteriormente expresado esta investigación está enfocada a los padres de familia porque si ellos brindan la correcta alimentación a sus hijos por ende existirán en el CDI “Sonrisitas” niños con un óptimo desarrollo psicomotor que les permitirá realizar las actividades tanto finas como gruesas sin ninguna dificultad, además es importante aclarar que las instituciones escolares o CDI simplemente refuerzan lo aprendido en el hogar.

CAPÍTULO IV

4.1. Título de la propuesta

Talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad.

4.2. Objetivo general

Promover la práctica de la correcta nutrición infantil a través de talleres dirigidos a padres de familia y docentes que permitan favorecer el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad.

4.3. Objetivos específicos de la propuesta

- Desarrollar contenidos que orienten a los padres de familia y docentes a llevar dentro del hogar y del CDI una correcta nutrición para el adecuado desarrollo y crecimiento de los niños de 3 a 4 años de edad evitando así enfermedades futuras.
- Preparar con los padres de familia y docentes menús saludables para que dentro del hogar disfruten de una alimentación sana, variada y equilibrada.
- Aplicar la propuesta sobre talleres que favorezcan el conocimiento de los padres de familia y docentes con respecto a llevar una correcta nutrición dentro del hogar y del CDI para el adecuado desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad.

4.4. Listado de los contenidos y esquema de la propuesta

Taller 1.- Creciendo junto a ellos, ¡Ganas de aprender!

Taller 2.- ¡Vamos, a aprender! Cuidemos de nuestra alimentación y ella cuidará de nosotros

Taller 3.- ¡A cocinar! Preparación y selección de alimentos saludables

Taller 4.- ¡Ejercitarse es salud! A mover el cuerpo

Taller 5.- Juguemos con nuestras manos

Taller 6.- Imagínate lo que puedes hacer

Taller 7.- Mi cuerpo en movimiento

Taller 8.- ¡Ven, vamos a mover todo el cuerpo!

4.5. Esquema de la propuesta

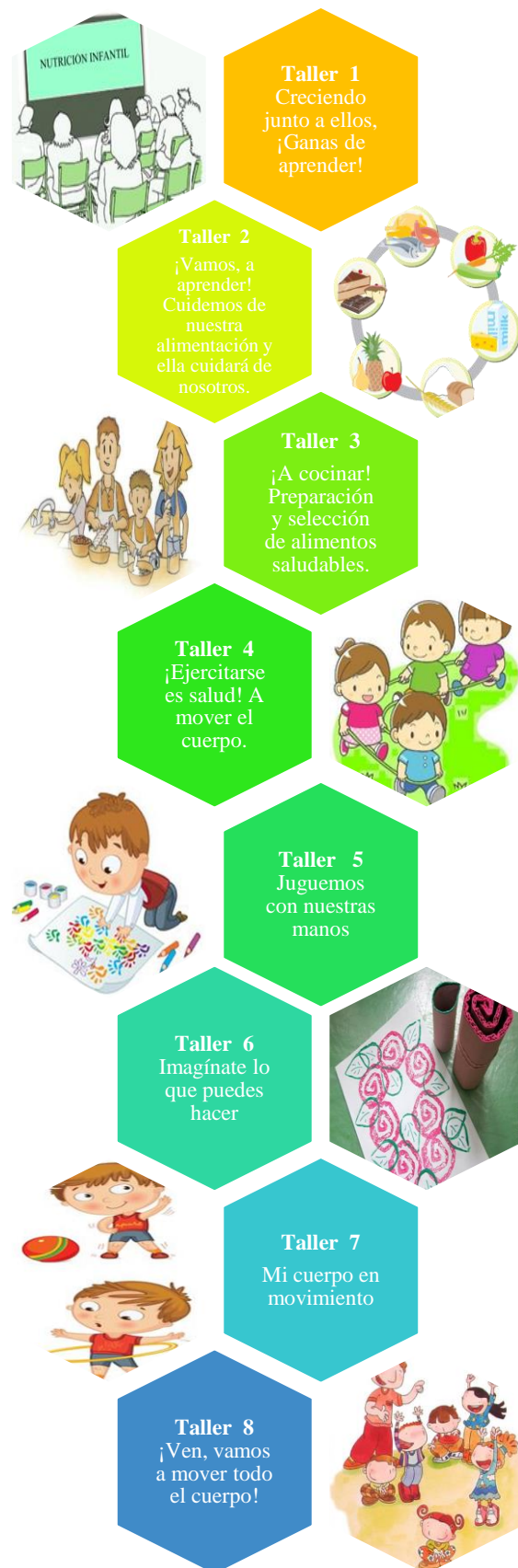


Gráfico 29 Esquema de la propuesta.
Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

4.6. Desarrollo de la propuesta

Talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad.

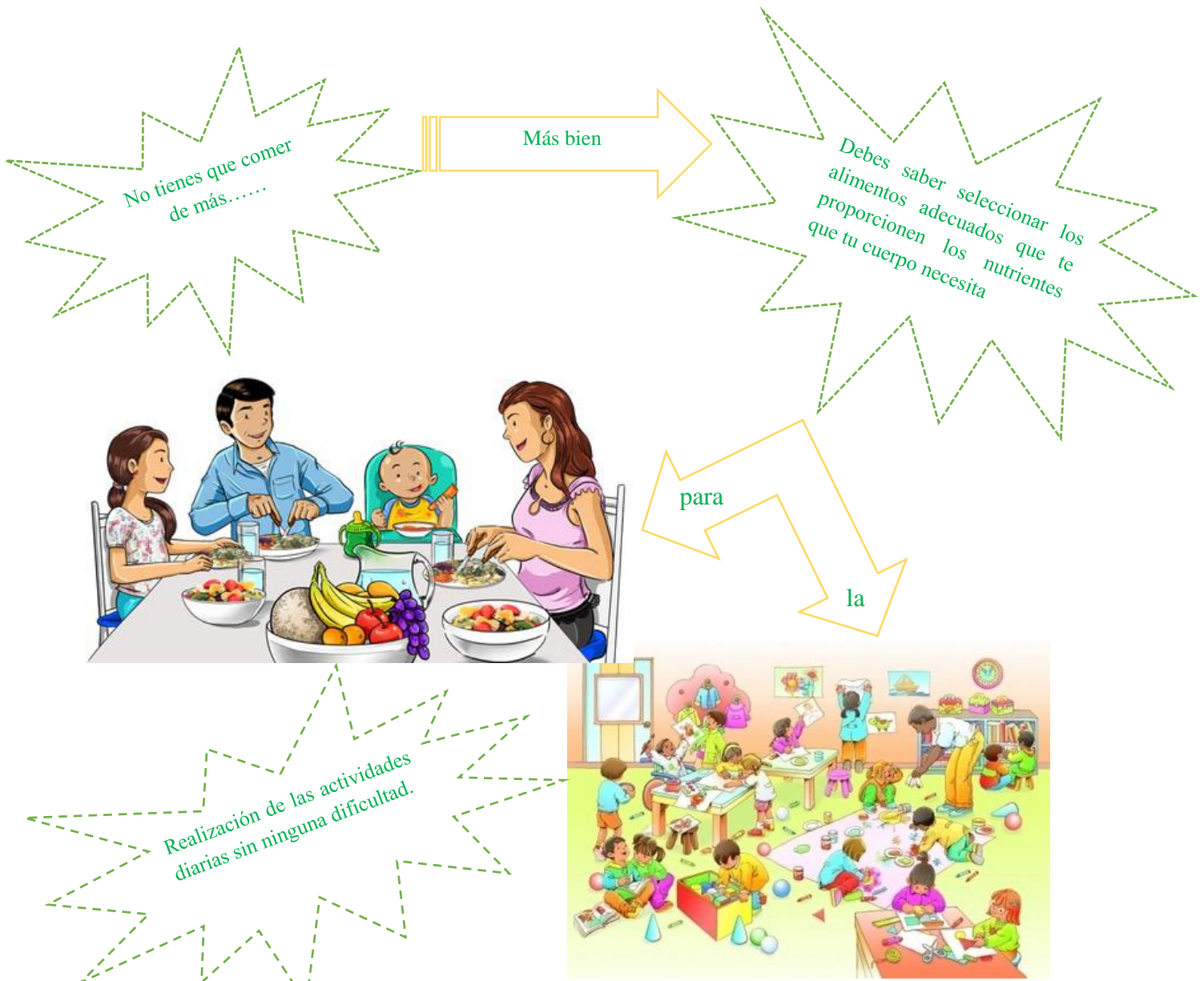


Figura 2 Comiendo sano. **Elaborado por:** Castro, G; Mosquera, R (2018) **Recuperada en:** https://www.google.com/search?q=imagen_1_1497712889&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwiHqMrHkqzeAhXnmOAKHbebDoYQsAR6BAgAEAE&biw=1366&bih=626#imgrc=gArvN_Ksd53rDM
https://img.scoop.it/OdVq7VxfK_P15D63TROpYjl72eJkfbmt4t8yenImKBVvK0kTmF0xjctABnaLJIm9

¡Vamos, aprende a comer sano y mueve el cuerpo!

Alimentémonos bien y realicemos actividad física para gozar de una vida saludable.

Taller N° 1

Tema: Creciendo junto a ellos, ¡Ganas de aprender!

Objetivo: Definir y mostrar contenidos sobre Nutrición Infantil.

Duración: 2 horas.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirá a los padres de familia y docentes, a partir de la dinámica “Naranja y limón” se conseguirá crear un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se obtendrá servirá para que los padres de familia y docentes estén aptos para la información que se les impartirá.

Dinámica “Naranja y limón”

→ Esta dinámica ayuda a la presentación, conocimiento y memorización de los nombres de las personas que integran el grupo. (Recuperado en: <https://www.youtube.com/watch?v=RyQHpwvvgsc>)

Indicaciones:

→ Formar un círculo con los integrantes del grupo, la persona que dirija el juego estará en el centro y mencionará las siguientes palabras: naranja, limón, melón y sandía.

→ Cada una de las palabras mencionadas quiere decir:

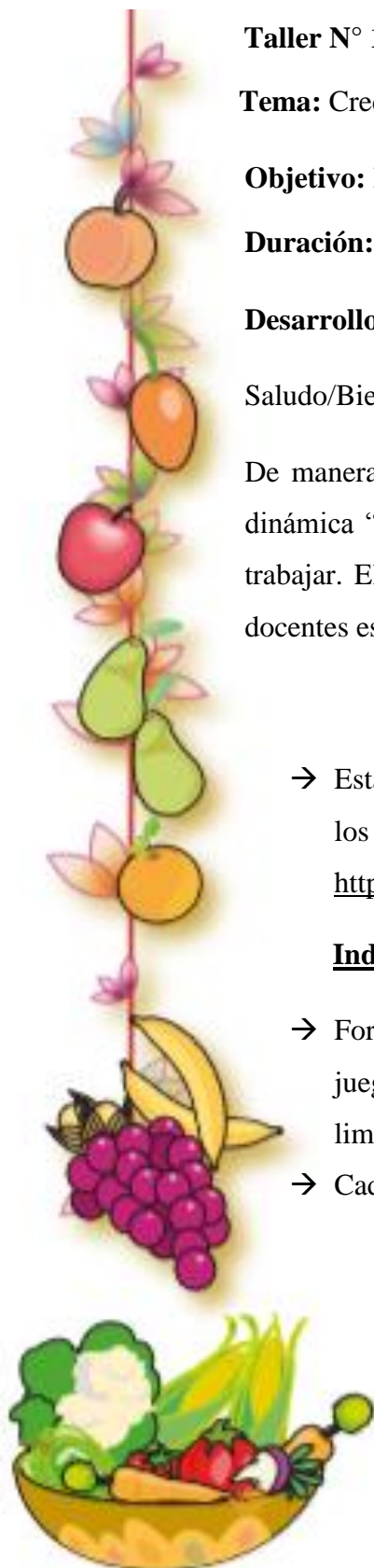
-naranja: la persona tendrá que decir el nombre de la persona situada a su derecha.

-limón: la persona tendrá que decir el nombre de la persona situada a su izquierda.

-melón: tendrá que decir su propio nombre.

-sandía: dirá el nombre de la persona situada en el centro.

→ Si la persona tarda en responder o se equivoca, pasará a ocupar el lugar del centro.





Exposición:

Concepto de nutrición infantil

La palabra nutrición proviene del latín “nutrire” que significa “nutrir” y “cion” que significa “acción y efecto”. Es decir la nutrición es un proceso mediante el cual los seres humanos consumen alimentos ricos en nutrientes (proteínas, carbohidratos, frutas, verduras, grasa y agua) que les permiten satisfacer sus necesidades diarias logrando así obtener un adecuado funcionamiento del cuerpo intelectual y físico.

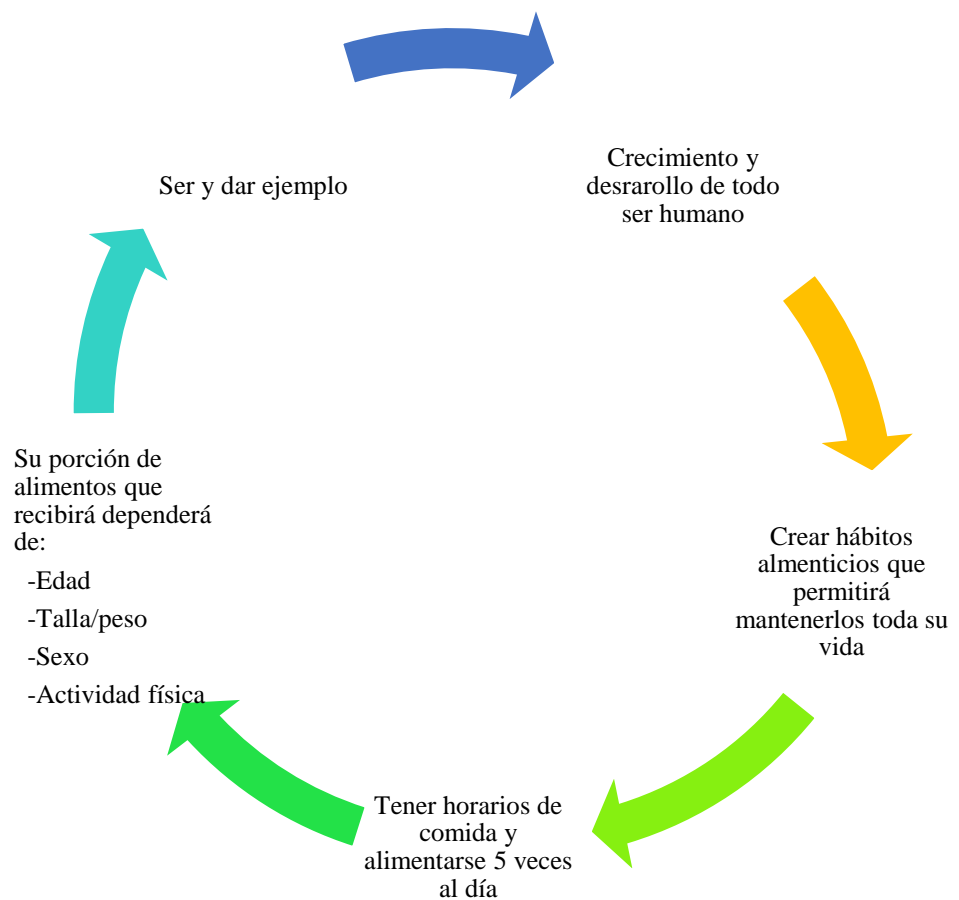


Gráfico 30 Ronda sobre la importancia de la nutrición
Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018).

Video

→ Crianza con nuestros hijos - Secretaría de Salud (Recuperado en: <https://www.youtube.com/watch?v=88TMxcFXN1s>)

Evaluación:

- ✓ Finalizada la observación del video se formará grupos de 4 personas para que socialicen lo escuchado y observado con anterioridad; luego deberán anotar y contestar lo siguiente:

Padres de familia:

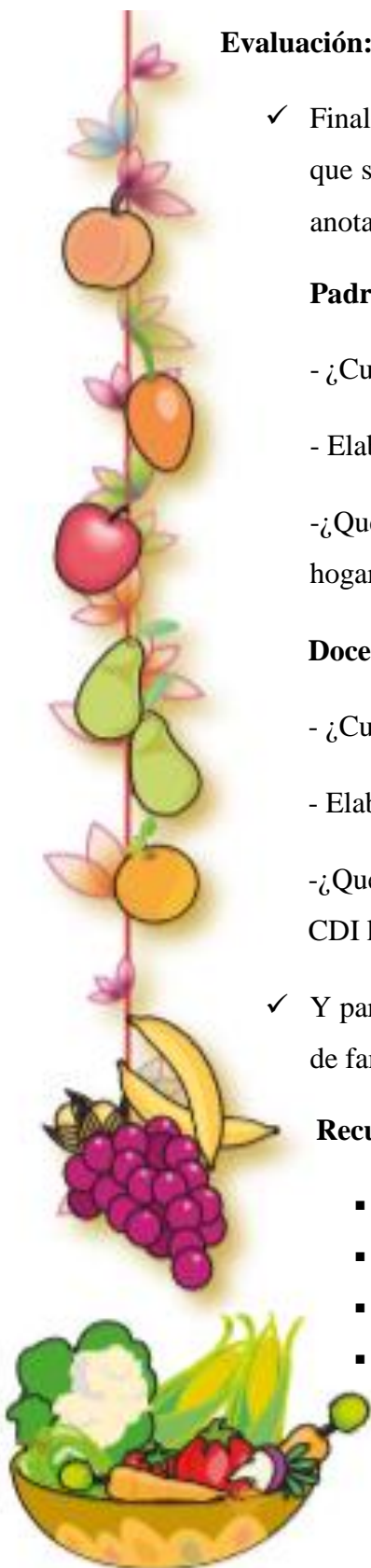
- ¿Cuál es su papel como padre de familia frente a la nutrición de sus hijos?
- Elaborar una lista de 5 menús que brindan a sus hijos en el hogar.
- ¿Qué recomendaciones y pautas deben seguir y evitar para que dentro del hogar tengan una alimentación saludable?

Docentes:

- ¿Cuál es su papel como docente frente a la nutrición de sus estudiantes?
 - Elaborar una lista de 5 menús que brinda el CDI a los niños.
 - ¿Qué recomendaciones y pautas deben seguir y evitar para que dentro del CDI los niños acepten con agrado los alimentos que les brindan?
- ✓ Y para finalizar con el taller se realizará un semicírculo donde los padres de familia y docentes expresarán lo aprendido.

Recursos:

- proyector.
- video.
- hojas de dibujo.
- bolígrafo.



Taller N° 2

Tema: ¡Vamos, a aprender! Cuidemos de nuestra alimentación y ella cuidará de nosotros

Objetivo: Identificar los 4 grupos básicos de alimentos que existen.

Duración: 2 horas.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirá a los padres de familia y docentes, a partir de la dinámica “El tren de la risa” se conseguirá obtener un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se creará servirá para que los padres y docentes se encuentren aptos para la información que se les impartirá.

Dinámica “El tren de la risa”

→ Esta dinámica consiste en la participación de todos los integrantes del grupo, la cual de manera ordenada ellos deberán formarse uno de tras del otro simulando ser un tren. La persona que dirija el juego tendrá que cantar la música para que luego los padres y docentes sigan la letra.

“El tren de la risa”

Este es el tren de la risa,
ja, ja,

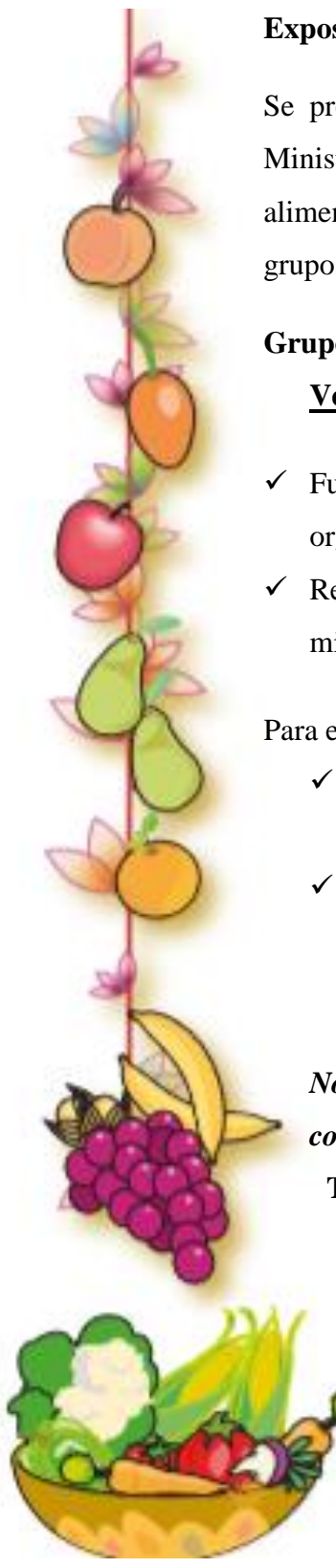
Este es el tren del amor,
mua, mua.

Este es el tren de la fantasía,
es el tren de la ilusión,
que hace chiqui,
que hace chaca,
que hace,

chiqui, chiqui, chiqui, chuqui, chaca,
que hace chaca,
que hace chiqui,

que hace chaca, chaca, chaca, chaca, chiqui.





Exposición:

Se proyectará información establecida por el Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación (2017) quienes sugieren que durante la ingesta de alimento debe ser 5 veces al día y en contraste a esto deberán hacer uso de los 4 grupos de alimentos que existen:

Grupo 1:

Verduras, frutas y hortalizas

- ✓ Fuente principal de vitaminas y minerales, indispensables para nuestro organismo.
- ✓ Regulan las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, así mismo como a de los procesos de digestión y reparación del organismo.

Para el consumo de las verduras se debe conocer que existen dos clases:

- ✓ Verduras de color intenso y amarillo que contienen beta-carotenos que son sustancias que se transforman en vitamina A en el organismo.
- ✓ Verduras frescas estas aportan con vitamina C, que ayudan al crecimiento, protegen las encías y sirven para cicatrizar heridas. (MSP y el Ministerio de Educación, 2017)

Nota: Según el MSP y el Ministerio de Educación, (2017) es recomendable consumir dos porciones diarias de verduras y hortalizas.

Tabla 36 Cantidad diaria de hortalizas y verduras que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar	
	Medida casera	Gramos
vainitas arveja zanahoria remolacha brócoli col coliflor zapallo zambo espinaca acelga	crudas en pedacitos ½ taza cocidos o en puré ½ taza	100



apio col lechuga tomate riñón pepinillo pimiento zanahoria	crudas en hojas 1 taza	60
--	---------------------------	----

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Frutas:

✓ “Contienen vitaminas, minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener un buen estado de salud”. (MSP y el Ministerio de Educación, 2017. Pág.10)

Dentro de las funciones de algunas frutas señalan las siguientes, las cuales ayudarán en el organismo:

- guayaba, naranja, piña, limón, mandarina, manzana contienen vitamina C, que son indispensables; ya que, fortalecen el sistema inmunológico.
- mango, papaya, tomate de árbol, guineo, taxo, durazno y uvillas aportan con vitamina A, que es importante para tener la vista sana, ayuda al crecimiento y desarrollo.

Además MSP y el Ministerio de Educación, 2017 indican que los escolares deben de consumir 3 porciones de frutas diarias.

Tabla 37 Cantidad diaria de frutas que debe consumir el escolar

Alimento		Escolar	
		Medida casera	Gramos
durazno guaba granadilla mandarina mango	manzana naranja pepino pera tuna	1 unidad mediana	80
Claudia		3 unidades	80
babaco papaya sandía piña		1/2 taza (picado)	75
capulí frutilla mora uva	uvilla chirimoya níspero	1/2taza	75



guanábana	1 vaso	8	80
guayaba	cucharadas de fruta		
naranjilla			
mora			
naranja			
piña			
tomate de árbol			
taxo			

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Grupo 2:

Cereales, tubérculos y plátanos

- ✓ Fuente principal de carbohidratos y vitaminas.
- ✓ Aportan la mayor parte de energía que necesita nuestro cuerpo para mantenerse sano y en normal crecimiento.

En esta edad los infantes se encuentran en un período de máximo desarrollo tanto intelectual como físico; por ello, necesitan más energía y para conseguirla habrá que aumentar el consumo de los cereales, tubérculos y plátanos. (MSP y el Ministerio de Educación, 2017)

Las características según MSP y el Ministerio de Educación, (2017) sobre los cereales, cereales integrales, tubérculos y plátanos son:

Los cereales.- Tienen forma de espiga y los más utilizados en la alimentación son:

→ trigo, amaranto, arroz, maíz, quinua, cebada, avena y centeno.

Los cereales integrales.- Son los alimentos menos procesados que contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra; que ayuda a la digestión y disminución del colesterol en la sangre.

Los tubérculos.- Encontramos las papas, ocas, camote, melloco, zanahoria blanca, que aportan energía.

Los plátanos.- Encontramos oritos, guineos, maduros, maqueños verdes, rosados que aportan energía y potasio.



Tabla 38 Cantidad diaria de cereales, tubérculos y plátanos que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar	
	Medida casera	Gramos
Arroz	5 cucharadas	53
avena quinua maíz trigo	1 cucharada	10
fideo (plato fuerte)	2/3 taza	100
pan blanco, integral, tostadas tortas tortillas	1 unidad pequeña	40
guineo plátano verde, maqueño plátano rosado	1/2 unidad	75

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Grupo 3:

Alimentos de origen animal y leguminoso

- ✓ Los alimentos de origen animal constituyen la fuente principal de proteína de la dieta.
- ✓ Son importantes para formar y reparar tejidos.
- ✓ Entre los alimentos de origen animal tenemos: lácteos, huevos, carnes, pescados (mariscos) y vísceras.

Con respecto a las leguminosas encontramos:

→ frejol, lenteja, arveja, chochos, habas, soya.

Y con las oleaginosas tenemos:

→ maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, nuez que contienen grasas esenciales que ayudan a mejorar el rendimiento escolar. (MSP y el Ministerio de Educación, 2017)



Lácteos

- ✓ Es recomendable que los niños/niñas consuman 3 tazas de leche o alguno de sus derivados como yogurt, quesillo y queso que aportan proteínas de buena calidad.
- ✓ Además son fuentes de minerales como el calcio, fósforo, zinc y magnesio que son indispensables para que los huesos crezcan fuertes y los dientes se mantengan sanos y firmes.

Tabla 39 Cantidad diaria de lácteos que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar	
	Medida casera	Gramos
leche de vaca	1 vaso	240
queso fresco	1 ½ onza	45
yogurt natural	1 vaso	240

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Huevos

- ✓ Aportan proteínas de buena calidad ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar.
- ✓ La yema de huevo provee vitamina A, ayudando al crecimiento de los niños/niñas.

Nota: Es preferible consumir el huevo de manera hervido en lugar de fritos por el colesterol. Además se debe de evitar el consumo de huevos crudos, por lo que pueden tener restos de heces fecales en la cáscara o encontrarse la bacteria Salmonella.

Tabla 40 Cantidad diaria de huevo que deben consumir los escolares y adolescentes

Alimento	Escolar	
	Medida casera	Gramos
huevo de gallina,	1 unidad	50
huevo de codorniz	3 unidades	50

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Carne: Aportan varios nutrientes como:

- ✓ Proteínas que ayudan a desarrollar los músculos.
- ✓ El hierro para la formación de glóbulos rojos de la sangre y del músculo.
- ✓ Además previene enfermedades como la anemia; así como ayudan a una mejor concentración en los estudios.
- ✓ El fósforo actúa en las funciones cerebrales.
- ✓ El zinc ayuda en el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello y uñas y la maduración sexual.
- ✓ Además contiene vitaminas del complejo B que sirve para fortalecer el sistema nervioso y para utilizar la energía de los alimentos.

El pescado (marisco):

- ✓ Rico en aceites de excelente calidad.
- ✓ Contribuyen al desarrollo del cerebro y evita las enfermedades del corazón.

Las vísceras:

- ✓ También conocido como menudencias en los cuales encontramos: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas; que aportan con hierro, vitamina A y complejo B. Son los órganos ubicados en el interior del cuerpo que sirven de alimento.

Los embutidos:

- ✓ Contienen grasas saturadas y colesterol que afectan la salud.
- ✓ Es recomendable consumir sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

Las aves:

- ✓ Proporcionan proteína, niacina, vitaminas B6 y B12, hierro, zinc y fósforo.

Nota: Es recomendable que se elimine la piel de las aves antes de cocinarla por su grasa saturada y colesterol que se encuentra en la piel.



Tabla 41 Cantidad diaria de carnes que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar	
	Medida casera	Gramos
corvina pargo bagre cherna picudo camotillo trucha	2 onzas	60
res chivo cerdo borrego	2 onzas	60
Pollo	4 onzas	120
hígado corazón riñón, molleja	2 onzas	60

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Leguminosas

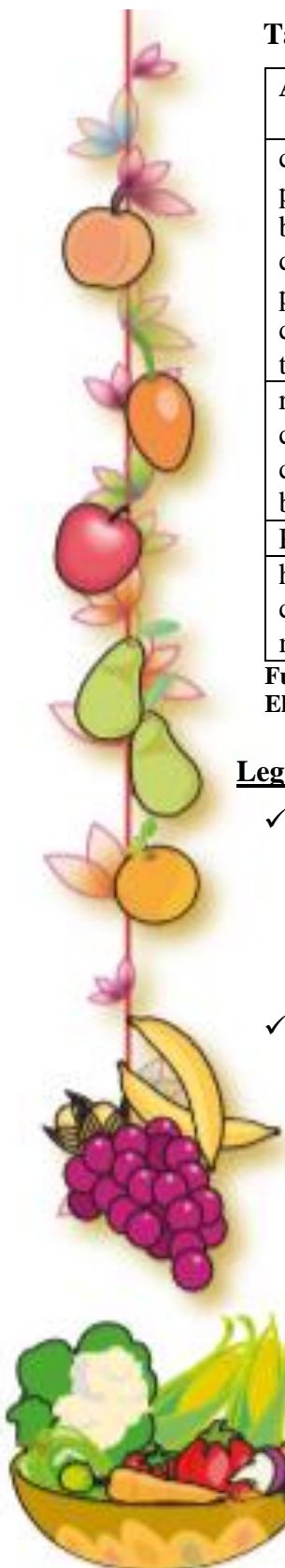
- ✓ Vegetales que generalmente se producen en vaina tales como: fréjol, lenteja, chocho, haba, arveja, garbanzo, soya. Las cuales proporcionan al organismo proteínas de origen vegetal y para mejorar su calidad es recomendable combinarlos con cereales.
- ✓ Asimismo las oleaginosas como: maní, nueces, semillas de zambo y zapallo, tocte, almendras contienen proteínas y grasas de buena calidad.

Tabla 42 Cantidad diaria de leguminosas que debe consumir el escolar

Alimento	Escolar	
	Medida casera	Gramos
Fréjol lenteja garbanzo arveja soja chocho	4 cucharadas	40
maní nuez <u>semillas:</u> zambo zapallo girasol	3 cucharas	30

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Grupo 4:

Alimentos que se deben utilizar en pequeñas cantidades: Grasas y aceites

- ✓ Alimentos que ayudan al normal funcionamiento del organismo, aportando la mayor cantidad de energías.
- ✓ Es importante consumir de modo equilibrado, evitando así poner en riesgo la salud por el simple hecho de que se acumular en las venas y arterias.

Tabla 43 Alimentos que debes utilizar en pequeñas cantidades

Grupo de alimentos	Porciones/día	Cantidad diaria	Alimentos
aceites y grasas	1	3 cucharaditas el adolescente	maíz, soya, girasol, mantequilla.
Semillas	1 porción semanal	3/4 parte de taza	sambo, zapallo, girasol, nuez, maní

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Azúcares

- ✓ Se conoce como azúcares al azúcar común, a la miel y a la panela.
- ✓ Este tipo de alimento aportan calorías vacías (energías no aprovechadas por el ser humano).

Nota: *El consumo en exceso afecta la salud, daña la dentadura y se acumula en forma de grasa ocasionando sobrepeso y obesidad.*

Luego, se mostrará un organizador gráfico del elemento más importante que el ser humano necesita en su organismo y el cual siempre debemos de ingerirlo en nuestro organismo y este es:



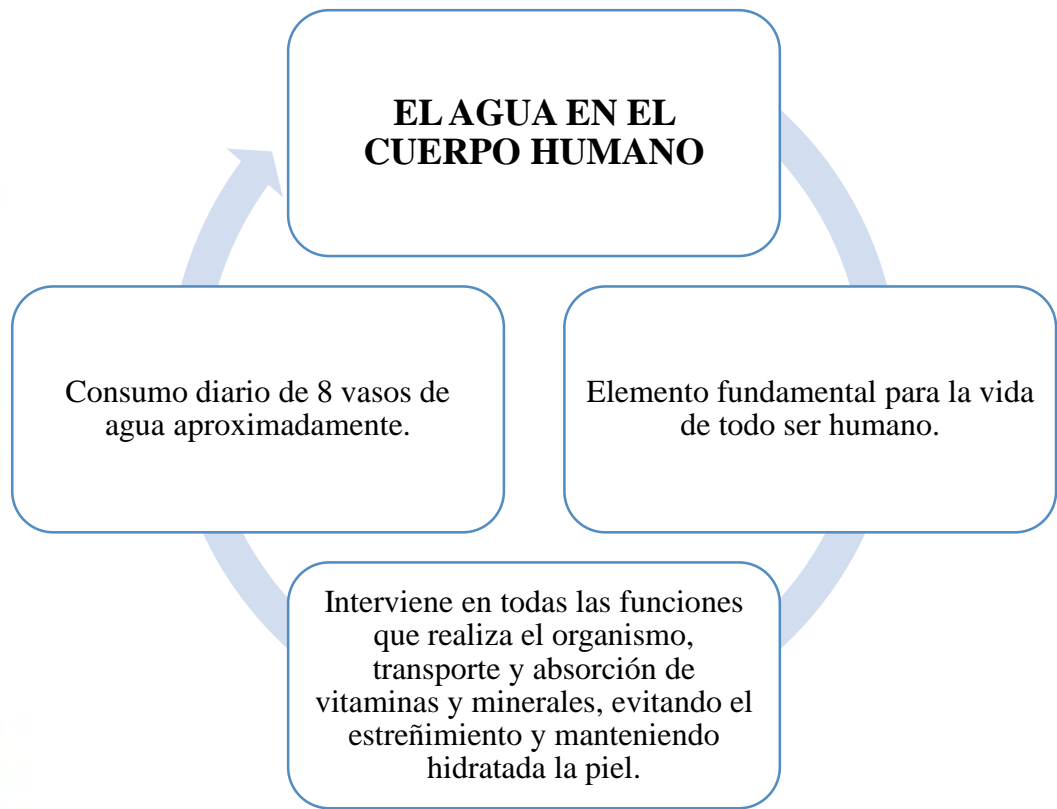
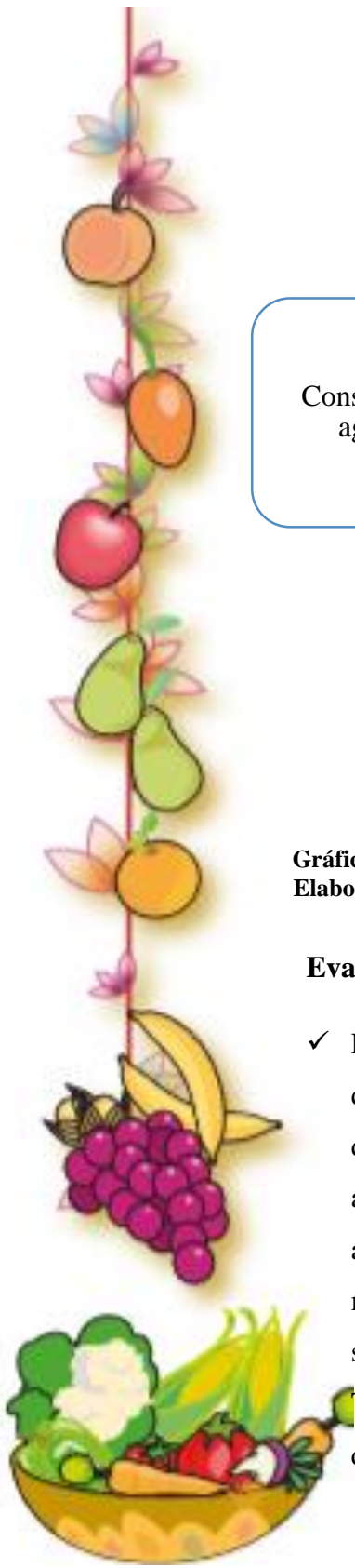


Gráfico 31 El agua en el cuerpo humano.
Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Evaluación:

- ✓ Realizar un resumen de los 4 grupos de alimentos expuestos. A partir de la indicación de formar 5 grupos de personas, se procederá a distribuir a cada grupo un cartel con el nombre de los nutrientes anteriormente expuestos tales como: proteínas (alimentos de origen animal y leguminosas), carbohidratos (cereales, tubérculos y plátanos), minerales y vitaminas (verduras, frutas y hortalizas) y alimentos que se deben utilizar en pequeñas cantidades tales como (grasas y aceites).

Terminada la actividad se dará paso a exponer lo aprendido y desarrollado por los padres de familia y docentes.

- ✓ Para finalizar la evaluación procedemos a realizar algunas adivinanzas las cuales permitirá afianzar de manera recreativa lo aprendido e interiorizado por los espectadores.

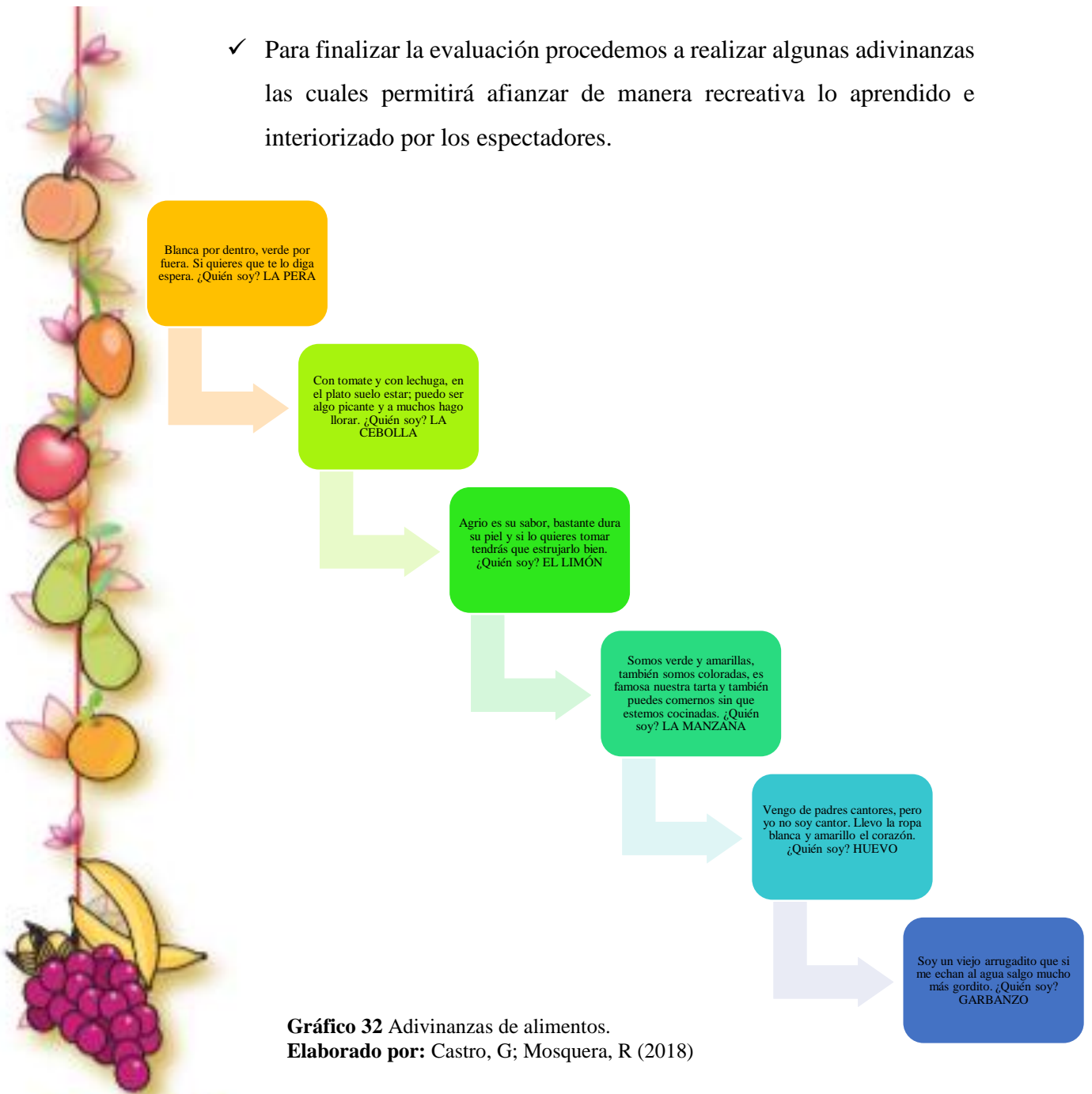


Gráfico 32 Adivinanzas de alimentos.
Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Recursos:



- proyector.
- paleógrafos.
- marcadores.

Taller N° 3

Tema: ¡A cocinar! Preparación y Selección de Alimentos Saludables

Objetivo: Planificar y preparar menú de los 5 momentos de alimentación (desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio a media tarde y merienda).

Duración: 2 horas.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirá a los padres de familia y docentes, a partir de la dinámica “El baile de la ensalada” se logrará establecer un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se cree servirá para que los padres y docentes se encuentren aptos a la realización de las actividades planificadas en el taller.

Dinámica “El baile de la ensalada”

- Esta dinámica permitirá hacer retroalimentación de lo aprendido en el taller 2, a partir de las indicaciones de la persona que dirija el juego tendrá que cantar la música para que luego los participantes sigan la letra. (Recuperado en: https://www.youtube.com/watch?v=p_SI-tB0N9Q)
- Se realiza un círculo y se comienza con el canto que dice:

Este es el baile de la ensalada

Que está de moda y a ti te gusta. [BIS]

Atención (se dan dos palmadas en las piernas) [BIS]

Prepárense (se da dos palmadas en la barriga) [BIS]

El tomate.....

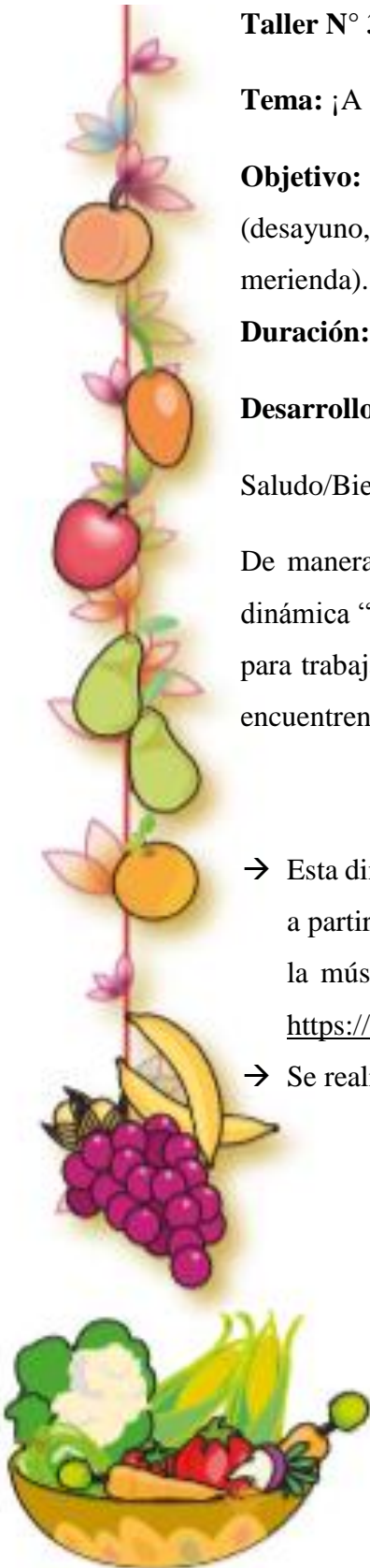
Este es el baile de la ensalada

Que está de moda y a ti te gusta. [BIS]

Atención (se dan dos palmadas en las piernas) [BIS]

Prepárense (se da dos palmadas en la barriga) [BIS]

La lechuga.....





La lechuga..... El tomate.....

Este es el baile de la ensalada

Que está de moda y a ti te gusta. [BIS]

Atención (se dan dos palmadas en las piernas) [BIS]

Prepárense (se da dos palmadas en la barriga) [BIS]

La cebolla....

La cebolla..... La lechuga..... El tomate.....

Este es el baile de la ensalada

Que está de moda y a ti te gusta. [BIS]

Atención (se dan dos palmadas en las piernas) [BIS]

Prepárense (se da dos palmadas en la barriga) [BIS]

El pepino....

El peino.... La cebolla..... La lechuga..... El tomate.....

Exposición:

Se proyectará y realizará una retroalimentación del taller 2 sobre los 4 grupos de alimentos que el Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación (2017) dan a conocer para la correcta ingesta de alimentos dentro del hogar y del CDI.





Tabla 44 Grupos alimenticios

Grupo 1 Minerales y vitaminas (Verduras, frutas y hortalizas)	Grupo 2 Carbohidratos (Cereales, tubérculos y plátanos)	Grupo 3 Proteína (Alimentos de origen animal y leguminosas)	Grupo 4 Alimentos que se deben utilizar en pequeñas cantidades grasas y aceites
<p>agua (elemento fundamental para la vida.) <u>Verduras y hortalizas:</u> arveja zanahoria remolacha brócoli col coliflor zapallo zambo espinaca acelga apio lechuga tomate riñón pepinillo pimiento <u>Frutas:</u> durazno granadilla mandarina mango manzana naranja pera claudia papaya sandía piña frutilla uva naranjilla</p>	<p>arroz avena quinua maíz trigo fideo (plato fuerte) pan blanco, integral, tostadas tortas tortillas guineo verde y guineo</p>	<p><u>Lácteos:</u> leche de vaca queso fresco yogurt natural <u>Huevos:</u> huevo de gallina huevo de codorniz <u>Carnes:</u> res chivo cerdo borrego <u>Pescados (mariscos):</u> corvina pargo bagre cherna picudo camotillo trucha <u>Aves:</u> pollo <u>Vísceras:</u> hígado corazón riñón molleja <u>Leguminosas:</u> fréjol lenteja garbanzo arveja soja chocho <u>Oleaginosas:</u> maní semillas nuez zambo zapallo girasol</p>	<p>maíz soya girasol mantequilla <u>Semillas:</u> de zambo zapallo girasol nuez maní <u>Azúcares:</u> aportan calorías vacías (energías no aprovechadas por el ser humano) tales como: miel, panela y caramelos.</p>

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

- Una vez finalizada la retroalimentación se dará paso a la realización de las actividades planificadas para que desarrollen los padres de familia y docentes.



Evaluación:

- ✓ Indicar a los padres de familia y docentes que formen grupos de 5 personas para realizar la actividad planificada: ¡A cocinar! Preparar y seleccionar alimentos saludables para nuestras 5 comidas diarias.
- ✓ Con la orientación de las expositoras y la guía del Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación (2017) se realizará los menús de las 5 comidas al día.

¡COME SALUDABLE CADA SEMANA!

Tabla 45 Ejemplo de plan alimenticio para las 5 comidas diarias.

DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	MERIENDA
1 vaso de leche tortilla (maíz, trigo, yuca, verde) huevo fruta natural	tostado con chochos con cebolla tomate, agua	sopa de vegetales, pollo a la plancha, ensalada fresca, fruta, agua	frutas picadas	sopa de vegetales con pollo
quinua con leche pan queso fruta	yogur con fruta	carne, arroz, menestra de fréjol, ensalada fresca, fruta, agua	jugo de naranja con galletas integrales	leche con chocolate y sándwich de queso y vegetales
leche muchín de yuca fruta natural	muchines de yuca, queso, fruta, agua	sudado de pescado, arroz, maduro asado, ensalada, fruta, agua	ensalada de verduras cocidas	arroz con bistec de hígado agua
yogurt tortilla de verde fruta natural	mote con queso, agua, fruta natural	sopa de quinua ensalada de papa, choclo, atún, zanahoria y arveja, fruta, agua	frutas con yogurt	carne asada, arroz, ensalada y maduro
colada de máchica con leche pan queso fruta	pastel de zanahoria, leche ensalada de frutas	crema de zapallo tallarines con pollo, tomate, ensalada fresca, fruta, agua	jugo de limón un cake de manzana	revuelto de huevo con vegetales y papas con queso
leche con chocolate verde asado queso fruta	habas con mellocos, queso, agua			
avena con leche tostadas fruta natural				

Fuente: Guía de alimentación y nutrición padres de familia.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Platos agradables y atractivos a la vista de los niños que los padres de familia y docentes deben brindar.

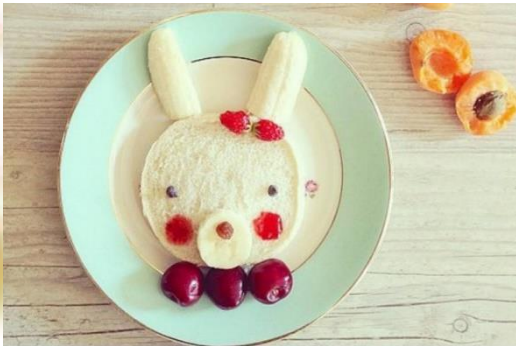


Figura 3 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.

Recuperado en:

<https://www.nuevamujer.com/gourmet/2013/08/09/como-hacer-atractivos-los-platos-de-comida-para-los-ninos-y-ninas.html>

Figura 4 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.

Recuperado en:

<http://axaseguroses.blogspot.com/2016/03/ideas-platos-divertidos-para-ninos.html>



Figura 5 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.

Recuperado en: <https://www.pequeocio.com/cocina-ninos-cuadro-plato/>





Figura 6 Platos agradables y atractivos a la vista de los niños.
Recuperado en: <https://ceifabula.es/comer-o-no-comer-esa-es-la-cuestion/>
https://www.google.com/search?q=platos+para+ni%C3%B1os+alimentos&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi_gvuqm5jgAhVEuVkkHYy6BqQQ_AUIDigB&biw=1366&bih=626#imgrc=oki3VgFXFGUBLM

Recursos:

- proyector.
- papelógrafos.
- marcadores.





Taller N° 4

Tema: ¡Ejercitarse es salud! A mover el cuerpo

Objetivo: Fomentar en el entorno familiar y escolar la realización de actividades físicas.

Duración: 1 hora.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirán a los padres de familia y docentes, a partir del baile “Me muevo para aquí” se consiguiera dar un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se cree servirá para que los padres y docentes se encuentren aptos a las indicaciones que las expositoras proporcionarán.

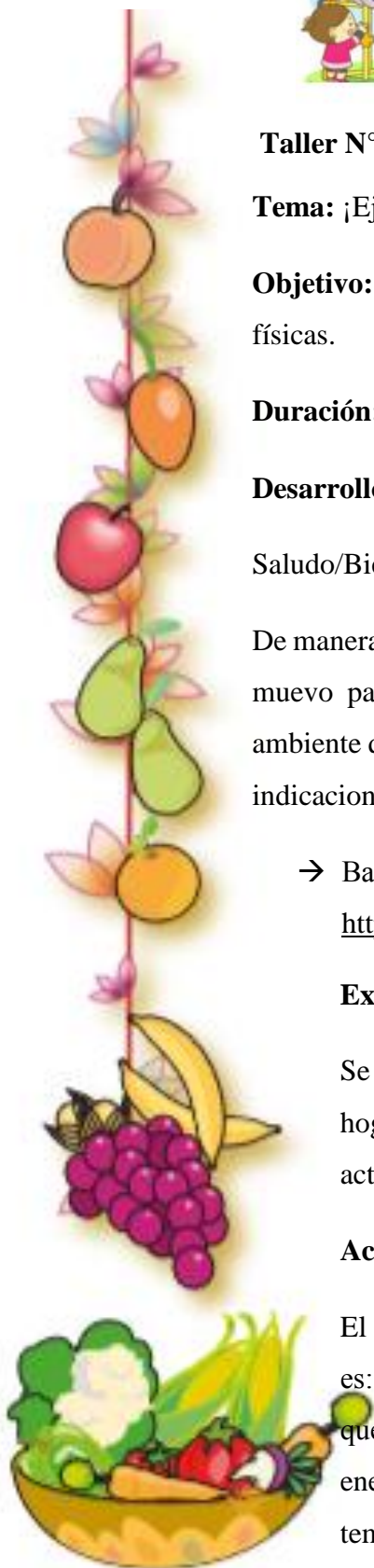
→ Baile “Me muevo para aquí” (Recuperado en: <https://www.youtube.com/watch?v=Rw3zvpiWCQg>)

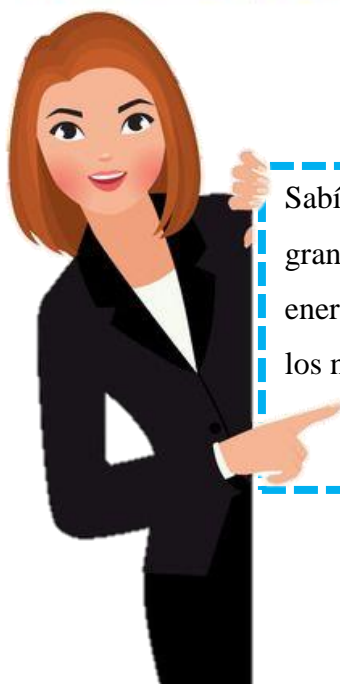
Exposición:

Se informará a los padres de familia que el tiempo libre que tienen en sus hogares debe de ser utilizado de manera adecuada, por ejemplo realizar actividad física.

Actividad física

El MSP y el Ministerio de Educación (2017) indican que la actividad física es: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p. 24). Esto quiere decir que el moverse y gastar energía es de todo ser humano; ya que, forma parte de la vida desde muy temprana edad.





Sabían que en esta edad los niños de 3 a 4 años, desarrollan gran parte de actividad física por tal motivo su gasto energético aumenta, por eso es recomendable que ingieran los nutrientes que su cuerpo necesita para así poder realizar las actividades del diario vivir.

Gráfico 33 Consejo nutricional.

Recuperado en:

https://es.123rf.com/photo_35804668_stock-vector-ilustraci%C3%B3n-de-dibujos-animados-joven-empresaria-en-traje-de-la-celebraci%C3%B3n-gran-se%C3%B1al-en-blanco.html?fromid=MENzbXo4YnBucHd2QldxUEsvc1Mvdz09

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018).

Beneficios de realizar actividad física

- Disminuye la fatiga
- Mejora las habilidades cognitivas, psicomotrices, lingüísticas, sociales y espiritual
- Fomenta la calidad de vida
- Desarrollo de la fuerza muscular y ósea
- Mejora la capacidad pulmonar
- Ayudar a controlar el peso
- Actitud positiva ante la vida
- Mejora las relaciones con la familia



Figura 7 Ejercicio físico en familia.

Recuperado en:

<https://i.pinimg.com/564x/2c/fa/b4/2cfab449a5357b8be24a33431f072df0.jpg>



Tabla 46 Actividades para disfrutar en familia.

Actividades para disfrutar en familia.					
Caminar	Ciclismo	Fútbol	Correr	Nadar	Bailar
Baloncesto	Patinaje	Ensacado	Volar cometa	Yoga	Otros

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)

Evaluación:

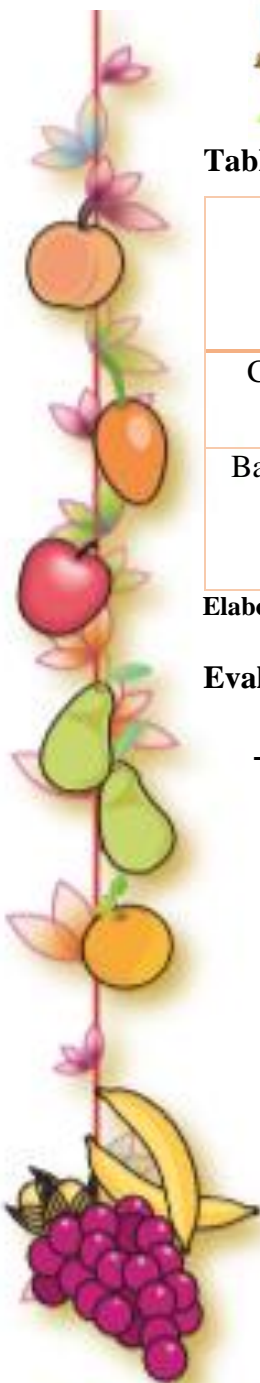
→ Realizar las siguientes actividades:

Dúo Tiempo de Sol

- Nunca Dejo De Bailar. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=bCJTa6HFGyM>

- Soy una Serpiente. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=WUol0rMWxAc&list=PLnA0umwtZyodIuERqPsWW9dK9hv5VOotr>

- El baile de los Animales. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=a7IE6113bwQ>





→ Para finalizar con las actividades las expositoras harán una ronda de preguntas que direccionen y asegure lo interiorizado por los espectadores:

- ¿Por qué cree Usted que es importante realizar ejercicio físico?
- ¿Qué actividad física le gusta practicar?
- ¿Qué tiempo practica Usted actividad física?

Recursos:

- proyector.
- música.





Taller N° 5

Tema: Juguemos con nuestras manos

Objetivo: Demostrar y motivar a los padres de familia y docentes a la realización de actividades que permitan estimular en los niños la motricidad fina.

Duración: 1 hora.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirá a los padres de familia y docentes, a partir de las adivinanzas (juego de acertijo) se logrará proporcionar un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se cree servirá para que los padres y docentes se encuentren aptos a las indicaciones que las expositoras dirán.

Adivinanzas

→ Esta dinámica consiste en que todos los espectadores hagan un semicírculo y respondan el acertijo.

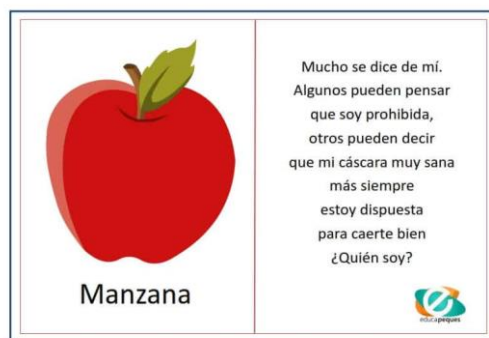


Figura 9 Adivinanza. Recuperado en: https://www.google.com/search?q=retahilas+d e+frutas&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved =0ahUKEwioe3J7NLfAhVCh-AKHb3GCygQ_AUIDigB&biw=1366&bih=626#imgdii=adLa4dQt4p2EgM:&imgrc=nzMS

Figura 8 Adivinanza. Recuperado en: https://www.google.com/search?q=retahilas+d e+frutas&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved =0ahUKEwioe3J7NLfAhVCh-AKHb3GCygQ_AUIDigB&biw=1366&bih=626#imgdii=adLa4dQt4p2EgM:&imgrc=nzMS

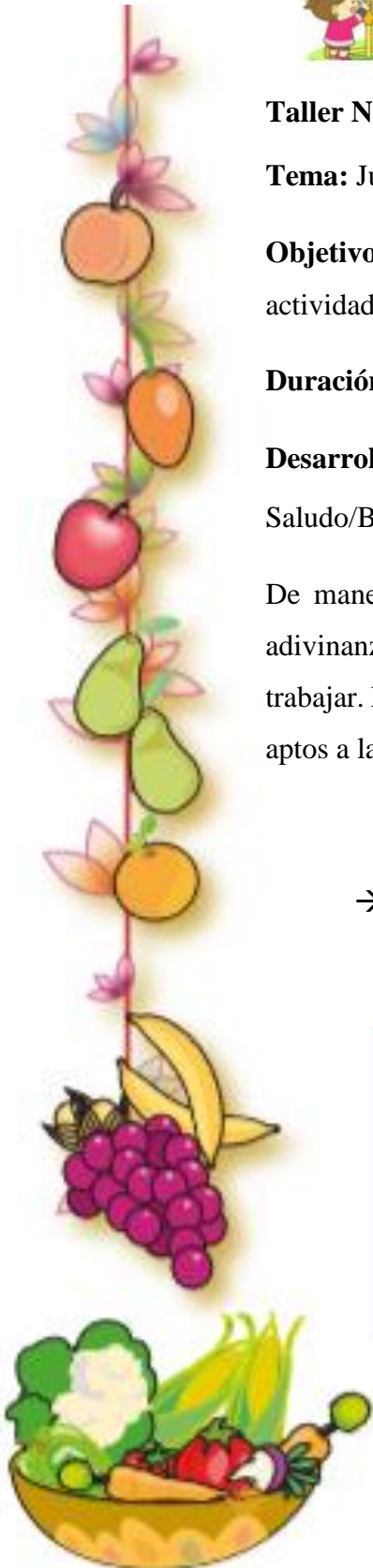




Figura 10 Adivinanza. Recuperado en: <https://www.pinterest.com/pin/349591989816024616/wRuk6Xt-LM>

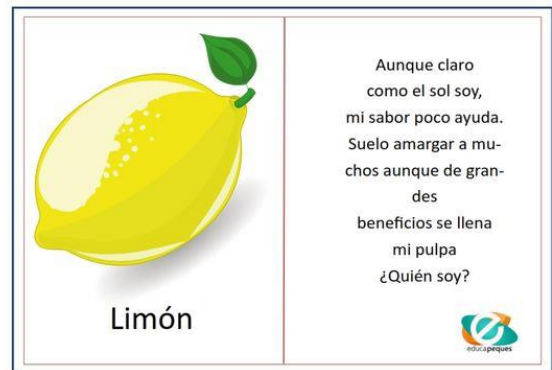


Figura 11 Adivinanza. Recuperado en: <https://www.pinterest.com/pin/349591989816024624/>

Exposición:

Concepto de motricidad fina

Para Ardanaz (2009) “La psicomotricidad fina corresponde con las actividades que necesitan precisión y un mayor nivel de coordinación” (p.4). Esto quiere decir que, todas las actividades que se realizan son la utilización de los pequeños músculos del cuerpo por ejemplo, al ejecutar actividades específicas tales como:

- ✓ arrugar papeles utilizando la pinza digital.
- ✓ Cerrar el puño.
- ✓ Mover los dedos.
- ✓ Arrugar la frente o nariz.
- ✓ Apretar los labios.
- ✓ Pellizcar.
- ✓ Parpadear.
- ✓ Mover una cuerda con los dedos del pies, entre otros.

Nota: Es muy importante estimular esta área en el infante porque permite desarrollar la coordinación de los músculos de los dedos y de las manos.





Técnicas dactilopintura y técnica del puntillismo que los padres de familias y docentes pueden realizar con los niños para estimular el área motriz fina.

- ✓ Realizar las técnicas dactilopintura y el puntillismo consiste en desarrollar la coordinación óculo-manual y viso-manual (ojo, mano, muñeca, antebrazo y brazo). A continuación se mostraran las técnicas que los padres y docentes pueden realizar con los niños.



Figura 12 Técnicas dactilopintura con pie.
Recuperado en: <https://i.pining.com/originals/56/d9/9b/56d99b0f471c822eed8cc8d4674d5f6c.jpg>



Figura 13 Técnicas dactilopintura.
Recuperado en: <http://1.bp.blogspot.com/-3kiYFP5Tmp0/UdNZg7sgngI/AAAAAAAAAMdc/80XXcronmv8/s436/DSCF9605.JPG>



Figura 14 Técnicas del puntillismo.
Recuperado en: <https://totenart.com/tutoriales/tutorial-iniciarse-puntillismo/#jp-carousel-8387>

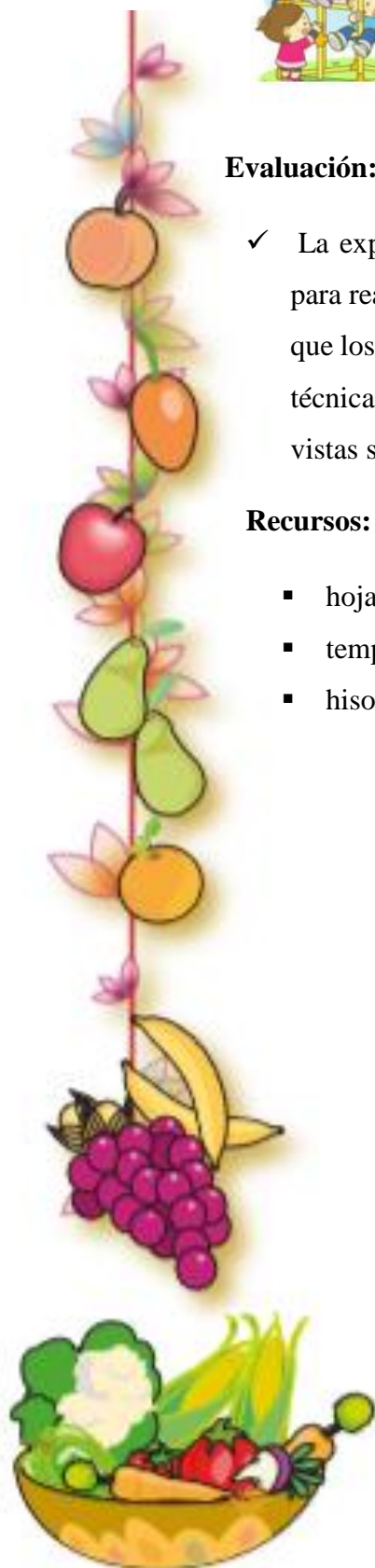


Evaluación:

- ✓ La expositoras indicaran a los espectadores que formen grupos de 4 personas para realizar las técnicas anteriormente proyectada, esta actividad dará paso para que los padres de familias y docentes sepan cómo realizar con los niños estas dos técnicas; ya se, en el hogar o en el CDI. A partir de las imágenes anteriormente vistas se realizara la actividad.

Recursos:

- hojas tamaño A3.
- tempera de diversos colores.
- hisopos.





Taller N° 6

Tema: Imagínate lo que puedes hacer

Objetivo: Mostrar actividades que promuevan la participación de los niños en el perfeccionamiento de la motricidad fina.

Duración: 1 hora.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirá a los padres de familia y docentes, a partir de las adivinanzas (juego de acertijo) se logrará proporcionar un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se cree servirá para que los padres y docentes se encuentren aptos a las indicaciones que las expositoras expondrán.

Adivinanzas

→ Esta dinámica consiste en que todos los espectadores hagan un semicírculo y respondan el acertijo.



Figura 15 Adivinanza. Recuperado en: <https://www.pinterest.com/pin/709809591242280663/>



Figura 16 Adivinanza. Recuperado en: <https://www.pinterest.com/pin/709809591242280642/>

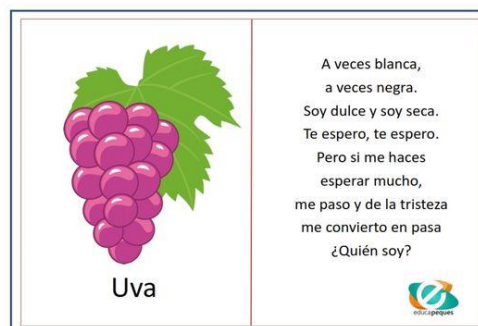
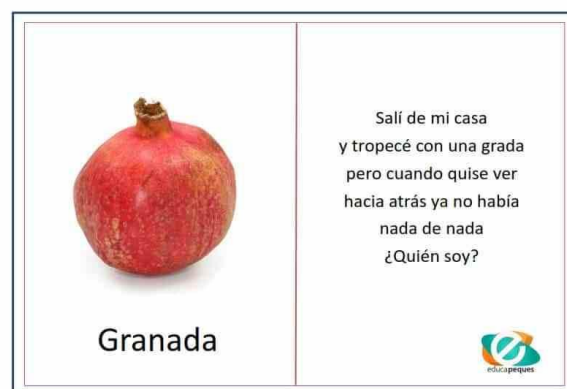




Figura 17 Adivinanza. **Recuperado en:**
<https://www.pinterest.com/pin/480688960223295508/>

Figura 18 Adivinanza. **Recuperado en:**
https://www.google.com/search?q=retahilas+de+frutas&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwioe3J7NLfAhVCh-AKHb3GCygQ_AUIDigB&biw=1366&bih=626#imgdii=paEwB8VKqUn4pM:&imgsrc=nzMSwRuk6Xt-LM



Exposición:

Las expositoras proyectarán una breve información sobre la técnica del estampado.

Técnica del estampado

- ✓ El estampado es la acción y efecto de sellar; es decir, grabar sobre una superficie plana una imagen. Esta técnica se puede realizar con diversos materiales y con diversas formas (moldes).

Técnicas del estampado que los padres de familias y docentes pueden realizar con los niños para estimular el área motriz fina.

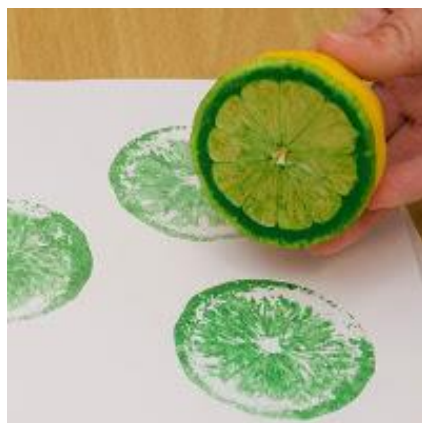


Figura 19 Técnicas del estampado. **Recuperado en:**
<http://raquelbiotmoramagisterio2t.blogspot.com/2015/12/tecnicas-pictoricas-para-la-educacion.html>



Figura 20 Técnicas del estampado.
Recuperado en:
<https://www.pequeocio.com/pintar-frutas/>

Evaluación:

- ✓ Las expositoras indicaran a los espectadores que formen grupos de 4 personas para realizar la técnica anteriormente proyectada, esta actividad dará paso para que los padres de familias y docentes sepan cómo realizar con los niños la técnica del estampado. A partir de las imágenes anteriormente vistas se realizará la actividad.

Recursos:

- hojas tamaño a3.
- tempera de diversos colores.
- esponja, pinceles y corchos.
- materiales reciclados (botellas).
- imagines como: ardilla, mariposa, león, perro, gato, conejo, mickey mouse, pato donald, mini mouse.





Taller N° 7

Tema: Mi cuerpo en movimiento

Objetivo: Motivar y mostrar a los padres de familia y docentes actividades que estimulen en los niños el área motriz gruesa.

Duración: 1 hora.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirá a los padres de familia y docentes, a partir de las adivinanzas (juego de acertijo) se logrará proporcionar un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se cree servirá para que los espectadores se encuentren aptos a las indicaciones que las expositoras indicarán.

Adivinanzas

→ Esta dinámica consiste en que todos los padres de familia hagan un semicírculo y que respondan el acertijo.


 <p>Nuez</p>	<p>Del árbol de nogal nací y en el cuello de los hombres viví ¿Quién soy?</p> 
---	---

Figura 21 Adivinanza.

Recuperado en:
https://i2.wp.com/www.educapeques.com/wp-content/uploads/2017/02/Adivinanza-s-de-frutas_006.jpg?ssl=1

Figura 22 Adivinanza.

Recuperado en:
<https://pt.slideshare.net/gafamy/adivanzas-14035640/3>

No toma té, ni
toma café, y esta
colorado, dime
¿Quién es?
... El tomate





Me abrigo con paños
blancos
luzco blanca cabellera
y por causa mía llora,
hasta la misma
cocinera.
...La cebolla

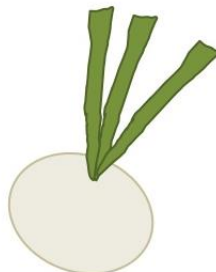


Figura 23 Adivinanza.

Recuperado en:

<https://pt.slideshare.net/gafamy/adivinaanzas-14035640/3>

**Blanco por fuera es,
la gallina lo pone,
con aceite se fríe
y con pan se come.**

Figura 24 Adivinanza.

Recuperado en:

<https://pt.slideshare.net/almaestra/adivanzas-de-alimentos/2?smtNoRedir=1>



Exposición:

Concepto de motricidad gruesa

Ardanaz (2009) afirma: “La psicomotricidad gruesa es el control que tiene sobre el propio cuerpo, especialmente los movimientos globales y amplios dirigidos a todo el cuerpo” (p. 2). Quiere decir que es la capacidad que tiene el niño para desplazarse en un determinado espacio, coordinar movimientos de sus extremidades, equilibrio al integrar las acciones de movimientos globales, regular el manejo del cuerpo al ejecutar acciones como:

- Saltar.
- Trepar.
- Reptar.
- Bailar.
- Correr.
- Girar.
- Rodar.





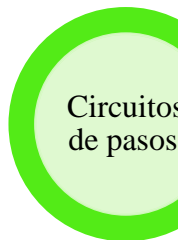
Actividades que los padres de familias y docentes pueden realizar junto con los niños para estimular el área motriz gruesa.



Lanzar pelotas.

Recuperado en:

<https://ar.pinterest.com/pin/570690584008175465/>



Circuitos de pasos.

Recuperado en:

<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>



Equilibrio

Recuperado en:

<https://ar.pinterest.com/pin/371406300515997750/>



Juegos de bolos.

Recuperado en: <https://sp.depositphotos.com/21779673/stock-photo-kid-throwing-ball-to-knock.html>

Gráfico 34 Ejercicios de motricidad gruesa.
Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Evaluación:

- ✓ Reanalizar la ejecución de las actividades anteriormente proyectadas.

Recursos:

- bolos.
- cintas de colores.
- pelotas.
- cartulinas de colores.





Taller N° 8

Tema: ¡Ven, vamos a mover todo el cuerpo!

Objetivo: Demostrar y motivar a los padres de familia y docentes a realizar actividades que permitan estimular en los niños la motricidad gruesa.

Duración: 1 hora.

Desarrollo:

Saludo/Bienvenida.

De manera grata se recibirá a los padres de familia y docentes, a partir de las adivinanzas (juego de acertijo) se logrará proporcionar un ambiente confortable para trabajar. El ambiente que se cree servirá para que los padres y docentes se encuentren aptos a las indicaciones que las expositoras indicarán.

Adivinanzas

→ Esta dinámica consiste en que todos los padres de familia y docentes hagan un semicírculo y respondan el acertijo.

De tamaño pequeño soy,
y en zorra siempre estoy,
Eso sí, al revés.
¿Sabes qué es?

Figura 25 Adivinanza.

Recuperado en:

<https://pt.slideshare.net/almaestra/adivanzas-de-alimentos/2?smtNoRedir=1>

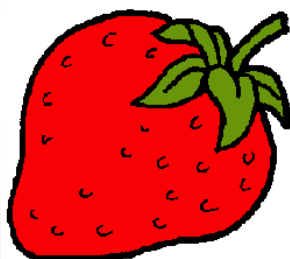


Figura 26 Adivinanza.

Recuperado en:

<https://www.pinterest.com/pin/621426448553840157/>

	<p>Dicen que un marciano soy, pues de color verde mi cuerpo es, más si pruebas de mí, grandes beneficios puedo yo por tu salud hacer ¿Quién soy?</p>
<p>Pera</p>	



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

Figura 27 Adivinanza.

Recuperado en:

https://www.google.com/search?q=adivinanzas+de+comidas&tbm=isch&tbs=rim:CSFCgQVA8zTOIjhN3ZPABKGOiCjBEpJBRg8gmYYRyF5bzIzsla3hT7VnlhyLi-xAg203TuBcRdSWx_1NnpIY27fIbQCoSCU3dk8AEoZCIERV_10wsKa9QyKhIJ_KMESkkFGDyARcZjEGaXzuW0qEgmZhhHIXlvMjBGn5GsVZCW1uyoSCeyVreFPtWeWEcOzd0aTd5ezKhIJHIuL7ECDbTcRtwOUjhyLDGogEglO4FxF1JbH8xFxmMQZpfO5bSoSCWekhjt8htAEbcRR7NF60tH&tbo=u&sa=X&ved=2ahUKEwil-8vN_9LfAhXjdd8KHST5CWwQ9C96BAgBEBs&biw=1366&bih=626&dpr=1#imgrc=No3jAsobr3ax4M

Figura 28 Adivinanza.

Recuperado en:

<https://es.slideshare.net/valinri/adivinanza-3-prim>

A fresca nadie le gana, ni el
recién bañado en ducha, ya
rendonda o larguirucha. Traje
verde la engalana.

¿ Qué será?

LA LECHUGA



Exposición:

Se proyectará una breve información sobre las actividades que los padres de familia y docentes pueden realizar con los niños para desarrollar el área motriz gruesa.





Actividades que los padres de familias y docentes pueden realizar junto con los niños para estimular el área motriz gruesa.



Recibir y lanzar pelota.

Recuperado en:

https://www.google.com/search?q=Recibir+y+lanzar+pelota&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiV4cDCKajfAhVKpFkKHWMECVEQ_AUIDigB&biw=1366&bih=626#imgrc=-KS5qB3oUJANdM

Juego del ensacdo.



Recuperado en: <https://ww1.nestle.com/ec/asset->



Juego de pelaliti.

Recuperado en:

<https://www.mibebeyyo.com/images/ninos/futbol-ninos.png>

Baile.



Recuperado en: https://es.123rf.com/photo_70383498_muchacho-del-baile-con-su-ilustraci%C3%B3n-de-dibujos-animados-de-la-madre.html

Gráfico 35 Ejercicios de motricidad gruesa.

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)



Nota:

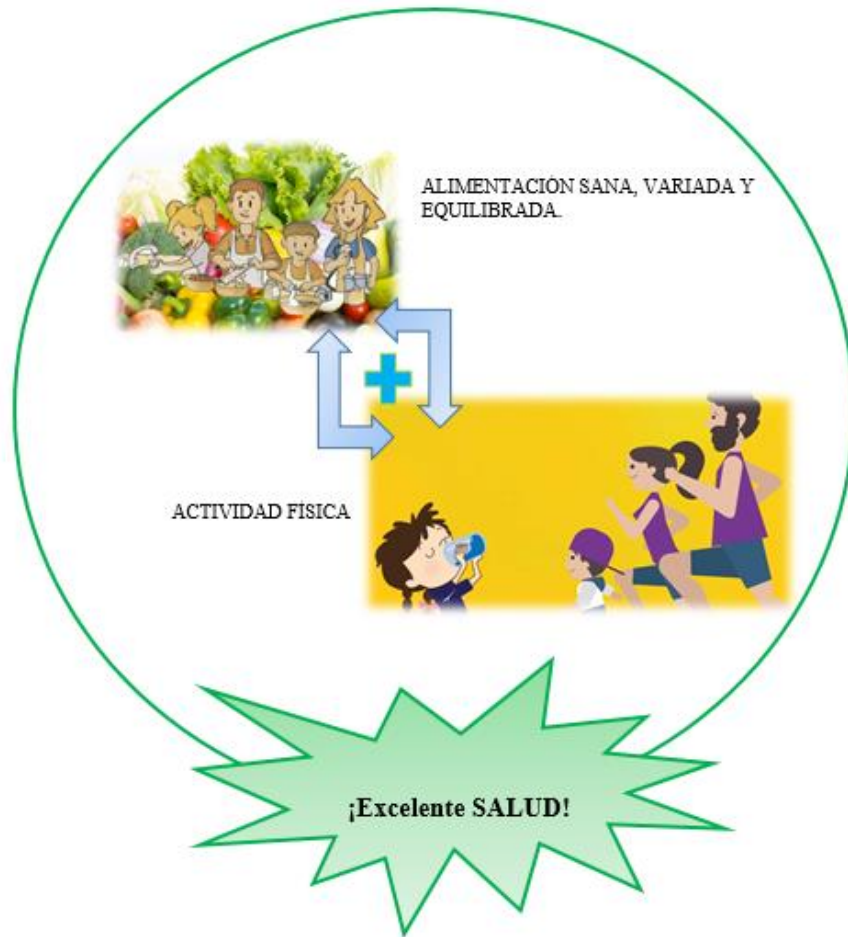


Gráfico 36 Vida saludable.

Recuperado en:

<https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-y-actividad-fisica-esenciales-para-prevenir-diabetes>

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/alimentacionSaludable/aspectosSociales/habitosFamiliares/home.htm>

Elaborado por: Castro, G; Mosquera, R (2018)





Evaluación:

- ✓ Realizar la ejecución de las actividades anteriormente proyectadas.
- ✓ Música que se utilizará para el baile:
 - Canta Juego - La Mane.
Recuperado en:
https://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA
 - El Baile de los Animales Brujicaciones
Recuperado en:
<https://www.youtube.com/watch?v=stprFuNHljw>

Recursos:

- radio.
- arco y pelota.
- pelotas.
- sacos.



4.7. Validación de la propuesta

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Por medio de la presente, Yo MSc. Lucero Orellana Jhonny con cédula de ciudadanía 0915619498, certifico haber revisado la propuesta: **“Talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad”**, de las autoras Génesis Castro Macías y Raiza Mosquera Vera.

Al respecto puedo expresar que considero que la propuesta es viable, tiene posibilidades de ser aplicada en el contexto estudiado y puede contribuir a resolver el problema planteado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



MSc. Lucero Orellana Jhonny
C.I 0915619498

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Por medio de la presente, Yo PHD. León García Margarita con cédula de ciudadanía 0960023711, certifico haber revisado la propuesta: **“Talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad”**, de las autoras Génesis Castro Macías y Raiza Mosquera Vera.

Al respecto puedo expresar que considero que la propuesta es viable, tiene posibilidades de ser aplicada en el contexto estudiado y puede contribuir a resolver el problema planteado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



PHD. León García Margarita
C.I 0960023711

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Por medio de la presente, Yo MSc. Barreiro Moreira Dunia con cédula de ciudadanía 0914280839, certifico haber revisado la propuesta: **“Talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad”**, de las autoras Génesis Castro Macías y Raiza Mosquera Vera.

Al respecto puedo expresar que considero que la propuesta es viable, tiene posibilidades de ser aplicada en el contexto estudiado y puede contribuir a resolver el problema planteado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



MSc. Barreiro Moreira Dunia
C.I 0914280839

4.8. Impacto / Beneficio / Resultados

Impacto

El impacto de estos talleres tiene un alto nivel valorativo; ya que, permite conocer cómo debe ser la nutrición infantil, su importancia, beneficios, las porciones de alimentos adecuados con la edad que corresponde al infante, conocer e identificar los 4 grupos de alimentos que existen, y la incidencia que tiene sobre el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad.

Es importante resaltar que muchas personas desconocen sobre los adecuados alimentos ricos en proteínas (alimentos de origen animal y leguminosas), carbohidratos (cereales, tubérculos y plátanos), minerales y vitaminas (verduras, frutas y hortalizas) y alimentos que se deben utilizar en pequeñas cantidades (grasas y aceites) que necesita nuestro cuerpo con el fin de desarrollar y crecer de manera óptima.

Al conocer sobre la nutrición se puede lograr que la comunidad en general imparta en cada uno de sus hogares y CDI la correcta alimentación, con el fin de conseguir el adecuado crecimiento y desarrollo en el área psicomotriz del párvulo.

En la edad del crecimiento, los niños tienen un mayor gasto energético porque su cuerpo está en constante movimiento por ello es recomendable que se les suministre los alimentos en las porciones que corresponde a su edad por consiguiente se logrará que los infantes tengan un óptimo desarrollo psicomotor.

Beneficios

Esta propuesta ofrece beneficios para la institución, docentes, padres de familia y niños de 3 a 4 años de edad con el propósito de orientar sobre cómo debe ser la nutrición dentro de los hogares y del CDI para que así cuando los niños lleguen a la institución no presenten ninguna dificultad en sus áreas de desarrollo. Dando paso a promover el cambio social donde la comunidad de padres de familias y docentes sirvan menús variados a los niños durante el transcurso de crecimiento proporcionando una alimentación equilibrada para el buen funcionamiento de su desarrollo intelectual y físico.





Por ende, la parte psicomotora también será beneficiada cuando un niño se alimente bien esto permitirá que la adquisición de sus habilidades motrices se desarrollen con facilidad durante la ejecución de actividades.

Resultados


Los talleres dirigidos a padres de familia y docentes sobre la correcta nutrición infantil para el adecuado desarrollo psicomotor en niños de 3 a 4 años de edad, permitirá que los representantes legales y docentes adquieran los conocimientos necesarios dando paso a que dentro del entorno familiar y escolar se lleve una correcta alimentación junto con la apropiada realización de actividad física para una vida saludable que perdurará durante toda la vida del párvulo.

Lo que es más el desarrollo psicomotor del infante estará acorde a los desafíos que como estudiantes deben afrontar y ser capaces de adquirir en habilidad y destreza que necesitan aprender a su edad según el Currículo de Educación Inicial establecido por el Ministerio de Educación.

CONCLUSIONES





-  El desarrollo de este proyecto hace referencia al estudio de la incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad. A partir del estudio adecuado de las dos variables (nutrición infantil y desarrollo psicomotor), se consiguió obtener el minucioso análisis de los referentes teóricos tanto nacionales como internacionales logrando alcanzar la información apropiada del problema de estudio.
-  Los referentes teóricos indican que la nutrición es de vital importancia tanto para el desarrollo como para el crecimiento del infante, además recalcan que en los primeros años de vida es donde los niños comienzan a adquirir y crear sus hábitos alimenticios que perdurarán toda su vida, por ende los padres de familia deben procurar ser buen ejemplo y modelo. Así mismo el aporte del Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación expresan que la correcta selección y preparación de los alimentos permitirá brindar en los niños los nutrientes y energías calóricas que necesitan para poder realizar las actividades en el área psicomotriz e intelectual sin ninguna dificultad.
-  Dentro de este estudio se contó con la revisión de varios artículos obtenidos de manera minuciosa de la Constitución de la República del Ecuador, Código de la Niñez y Adolescencia, Código Civil del Ecuador, Toda una Vida - Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, Ley Orgánica de la Salud, Ley Orgánica de Educación Intercultural y Programa de Alimentación Escolar; los cuales respaldan el tema investigativo la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad, dando a conocer que en el Estado Ecuatoriano se toma y se llevan las debidas preocupaciones, control, ejecución de programas y proyectos relacionados con la provisión de alimentación del infante. Además indican que todas las personas deben formar y fomentar hábitos alimenticios que promueva la conservación de una buena salud orientada a prevenir enfermedades y posibles alteraciones en el desarrollo físico e intelectual del infante; así mismo, hacen relevancia al derecho de recreación y práctica del deporte en el tiempo libre.
-  En el CDI “Sonrisitas” se evidencia que el rechazo de ciertos alimentos ricos en minerales, proteínas, vitaminas y carbohidratos como consecuencia tienen: cansancio, fatiga, debilidad en la ejecución de movimientos psicomotrices y

problemas en la salud, estas consecuencias se observaron por la inadecuada ingesta de alimentos. Se concluye a partir de los resultados obtenidos de las encuestas por parte de los padres de familia que es dentro del hogar donde proviene el problema, por ello en el grupo de niños de 3 a 4 años de edad del CDI “Sonrisitas” presentan déficit en la realización de actividades psicomotrices.

 Una posible solución ante el problema observado e investigado en el CDI “Sonrisitas” es estructurar talleres dirigidos a los padres de familias y docentes para que adquieran las debidas orientaciones sobre la correcta nutrición infantil con la finalidad de tener dentro del salón de clases niños de 3 a 4 años de edad con un excelente desarrollo psicomotor. A partir de las referencias tomadas de la guía de alimentación para padres de familia y docentes dada por del Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación se conseguirá ampliar de manera global el conocimiento de preparación menús nutritivos, equilibrado y saludables dentro del entorno familiar por lo tanto se logrará contar dentro del CDI “Sonrisitas” con infantes activos sin ninguna dificultad en el área psicomotriz tanto fina como gruesa.

RECOMENDACIONES

A partir de la información obtenida del método teórico y método empírico, es recomendable lo siguiente:

-  Los padres de familia y docentes deben prestar la adecuada atención en la nutrición de los niños; ya que, la porción que les brinden de alimentos deben considerar su edad, talla-peso y actividad física. Además, deberán de hacer uso, selección y preparación de los 4 grupos de alimentos que existen referidos por el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación.
-  El personal docente y directivo deberá idear herramientas o técnicas para que el niño consuma los alimentos de manera grata para así contribuir en su dieta sana, permitiéndoles estar activos en la ejecución de actividades motrices sin dificultad. Por ello se considera pertinente que el directivo aplique esta propuesta las veces que considere necesario para conseguir un mayor beneficio dentro del entorno familiar al igual que escolar.
-  Los padres de familia deben procurar que sus hijos realicen actividad física en contraste con una dieta equilibrada; ya que, es la clave fundamental para disfrutar un estilo de vida saludable.
-  El personal docente junto con los padres de familia deberá crear hábitos físicos en los niños con el fin de potenciar la motricidad fina y gruesa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ardanaz, G. (2009). *“La psicomotricidad en educación infantil”* Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/TAMARA_ARDANAZ_1.pdf
- Badillo, L. (2009). *Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria*. Recuperado de: <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec046es.pdf>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Recuperado de: [file:///C:/Users/genesis/OneDrive/Documentos/5to%20año/10mo/Diseño%20proyecto/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%203edición%20Bernal%20\(1\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/genesis/OneDrive/Documentos/5to%20año/10mo/Diseño%20proyecto/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%203edición%20Bernal%20(1)%20(1).pdf)
- Cajape, C. 2017. *Los hábitos alimenticios saludables y su influencia en el desempeño escolar de estudiantes de cuarto grado en la unidad básica fiscal Luis Poveda Orellana en la ciudad de Guayaquil en el año 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/1622/1/T-ULVR-0835.pdf>
- Código De la Niñez y Adolescencia. (2003). Recuperado de: <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%3%93DIGO-DE-LA-NI%3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
- Correa, R. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Recuperado de: http://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.PDF
- Crece contigo. (2007). *Primeros hitos del desarrollo psicomotor y de lenguaje*. [crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl) Recuperado de: <http://www.crececontigo.gob.cl/tema/primeros-hitos-del-desarrollo/>
- Definición ABC. (s.f.). *Definición de Alimentación*. [Definicionabc.com](http://www.definicionabc.com). Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>
- Encalada, V. (2017). *Sobrepeso en Ecuador, en la mira de la Organización Mundial de la Salud*. [Expreso.ec](http://www.expreso.ec). Recuperado de: <http://www.expreso.ec/actualidad/obesidad-sobrepeso-alimento-dieta-erikaalvarez-oms-inec-salud-YX1761427>
- Fertilab. (s.f.). *¿Qué son los nutrientes?*. [fertilab.net](http://www.fertilab.net). Recuperado de: http://www.fertilab.net/ginecopedia/nutricion/nutricion_y_calorias/que_son_los_nutrientes

- Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Ley Orgánica de Salud. (2012). Recuperado de: http://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY_ORGANICA_DE_SALUD.pdf
- Macías, A., Gordillo, L. y Camacho, E. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Scielo. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
- Martínez, G. (2012). *Vive saludable*. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/masterariza/hbitos-alimenticios>
- Martínez, E. (2014). *Desarrollo psicomotor en educación infantil. Bases para la intervención en psicomotricidad* (Vol. 36). Universidad Almería.
- Meraz, L. (2014). *Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar*. Salud. Recuperado de: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de familia*. Recuperado de: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para para docentes*. Recuperado de: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIM-DOCENTES-web-07-07-2017.pdf>
- Ministerio de educación. (2016). *Programa de alimentación escolar, proyecto intervención en la alimentación escolar*. Recuperado de: <https://educacion.gob.ec/programa-de-alimentacion-escolar/>
- Ministerio de educación. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. Recuperado de: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (s.f.). *En el Ecuador la tasa de desnutrición infantil bajó 18 puntos en los últimos 20 años*. Recuperado de: <http://www.inclusion.gob.ec/en-el-ecuador-la-tasa-de-desnutricion-infantil-bajo-18-puntos-en-los-ultimos-20-anos/>

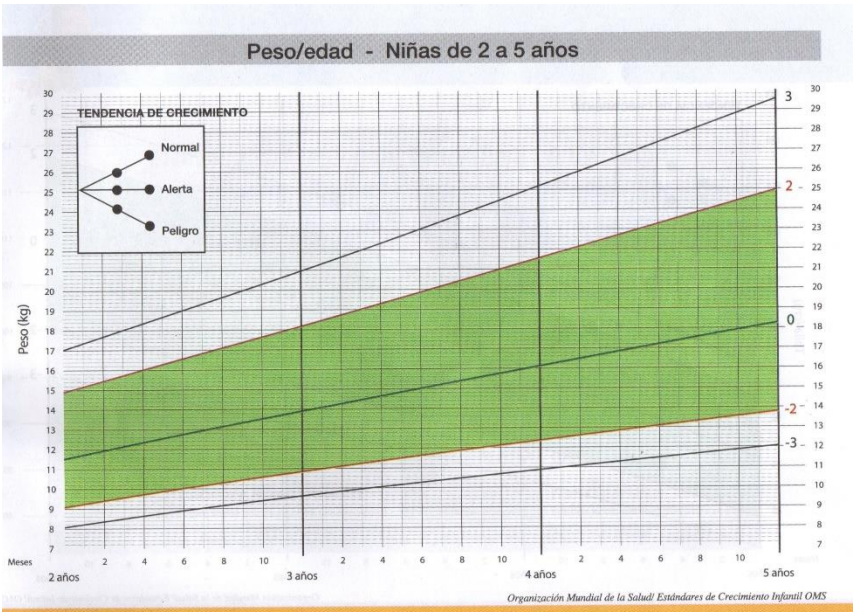
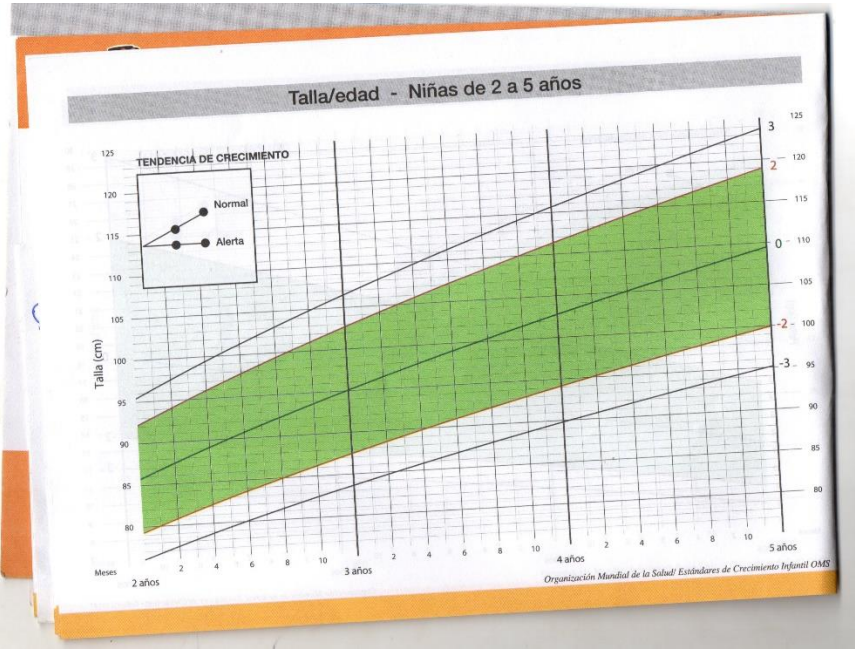
- Miranzo, M. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de: <http://www.exteriores.gob.es/RepresentacionesPermanentes/OficinadelasNacionesUnidas/es/quees2/Paginas/Organismos%20Especializados/OMS.aspx>
- Moreno, L. (2017). *Todo una Vida – Plan nacional de desarrollo 2017 – 2021*. Recuperado de: http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (2018). *Acerca del Día Mundial de la Alimentación*. fao.org. Recuperado de: <http://www.fao.org/world-food-day/about/es/>
- Organización mundial de la salud. (2016). *¿Qué es la malnutrición?*. Who.int. Recuperado de: <http://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- Organización mundial de la salud. (2018). *Define la OMS la salud*. Who.int. Recuperado de: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Organización mundial de la salud. (2018). *Obesidad*. Who.int. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/obesity/es/>
- Organización mundial de la salud. (2018). *Nutrición*. Who.int. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Pintxo. (2008). *¿Qué es y qué hace la FAO?*. Directo al paladar.com. Recuperado de: <https://www.directoalpaladar.com/otros/que-es-y-que-hace-la-fao>
- Pérez, P y Merino, M. (2012). *Definición de psicomotricidad*. Definición. De. Recuperado de: <https://definicion.de/psicomotricidad/>
- Pacheco, G. (2015). *“Psicomotricidad en educación inicial” primera edición Quito-Ecuador*. Recuperado de: http://www.runayupay.org/publicaciones/psicomotricidad_nivel_inicial.pdf
- Rizo, T y Vera, I. (2016 – 2017). *La nutrición infantil en la jornada escolar y su incidencia en los aprendizajes de los niños de inicial ii de la unidad educativa moderna, cantón milagro año lectivo 2015 – 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/887/1/T-ULVR-0930.pdf>

Roma. (2011). *La importancia de la educación nutricional*. FAO. Recuperado de:
<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

Salazar, v. (2013). *Prácticas de las madres y factores que influyen en el estado nutricional de los niños de 3 a 5 años que participan en los programas de acción de la fundación maná del cielo en el periodo mayo junio 2012* (Tesis de pregrado). Universidad Católica, Quito - Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7498/8.29.001111.pdf?sequence=4>

UNICEF. (2014). *Alimentación sana y segura*. UNICEF, Ecuador. Recuperado de:
https://www.unicef.org/ecuador/media_27470.htm

Anexo 2 Estándares de Crecimiento Infantil, (OMS).



Anexo 3 Encuesta dirigida a los docentes del CDI “Sonrisitas”



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACION CARRERA EDUCACIÓN PARVULARIA

Encuesta dirigida a los docentes del CDI “Sonrisitas”

TEMA: La incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

OBJETIVO: Reconocer el criterio de los Docentes sobre la incidencia de la nutrición en el desarrollo psicomotor de los niños 3 a 4 años de edad.

INDICACIONES: Lea cuidadosamente y marque con una la respuesta que considere pertinente.

1.- ¿Los niños aceptan con facilidad los alimentos ricos en proteínas que les brindan en el CDI?

- Sí, siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

2.- ¿Los niños aceptan con facilidad los alimentos ricos en carbohidratos que les brindan en el CDI?

- Sí, siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

3.- ¿Los niños aceptan con facilidad las frutas que les brindan en el CDI?

- Sí, siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

4.- ¿Los niños aceptan con facilidad las verduras que les brindan en el CDI?

Sí, siempre

Algunas veces

Rara vez

Nunca

5.- ¿Con qué frecuencia la institución ofrece a los niños verduras y/o hortalizas?

1 vez al día

1 vez a la semana

2 a 3 veces a la semana

Nunca

6.- ¿Considera Usted que dentro del CDI los niños gozan de un adecuado ambiente que les permita el desarrollo de hábitos alimenticios saludables?

Sí, siempre

No

A veces

Nunca

7.- ¿Con qué frecuencia Usted se capacita sobre nutrición infantil?

Siempre

A veces

Nunca

8.- ¿Cree que existe relación entre la nutrición infantil y el desarrollo psicomotor?

Si

No

A veces

9.- Según su criterio, ¿Hacia quienes deben ir enfocados los ejercicios de psicomotricidad?

Todos los niños

Niños con dificultades motoras

Niños con problemas de aprendizaje

Niños que no presentan dificultad

10.- ¿Conoce Usted cuánto tiempo deben realizar actividad física los niños en etapa inicial según el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio de Educación?

10 minutos

30 minutos

60 minutos

No lo sé

11.- ¿Cree Usted que la psicomotricidad ayuda a que los niños aprendan conceptos espaciales, temporales, ritmo, entre otros?

Si

No

12.- Según su criterio, ¿Cuál de los siguientes enunciados permite al niño realizar actividades psicomotoras sin dificultad?

Buena nutrición y buen esquema corporal

Noción corporal

Sentido del equilibrio y del ritmo

13.- ¿En el CDI los niños reciben algún tipo de estimulación para un adecuado desarrollo psicomotor?

Si

No

A veces

14.- ¿Con qué frecuencia aplica la guía que ofrece el Ministerio de Educación para el desarrollo motriz y la formación de habilidades y destrezas de los niños?

Todos los días

2 a 3 veces a la semana

1 vez a la semana

Nunca

No la conozco

Anexo 4 Encuesta dirigida a los padres de familia del CDI “Sonrisitas”



UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL



FACULTAD
EDUCACIÓN

FACULTAD DE EDUCACION CARRERA DE PARVULOS

Encuesta dirigida a los padres de familia del CDI “Sonrisitas”

TEMA: La incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

OBJETIVO: Reconocer el criterio que los Representantes Legales sobre la incidencia de la nutrición en el desarrollo psicomotor de los niños 3 a 4 años de edad.

INDICACIONES: Lea cuidadosamente y marque con una x la respuesta que considere pertinente.

1.- ¿Cuántas comidas al día ingiere su representado?

1 2 3 4 5 más de 5

2.- ¿Con qué frecuencia brinda Usted a su representado alimento como fruta y verdura en casa?

1 vez al día

2 a 3 veces a la semana

1 vez a la semana

Nunca

3.- Enumere los alimentos que consume con mayor regularidad su representado fuera de casa, según las siguientes opciones: 1(definitivamente lo compro), 2(ocasionalmente lo compro), 3(probablemente lo compro), 4(casi nunca lo compro), 5(nunca lo compro).

Pizza

Helado

Frutas

Snack

Sándwich y gaseosa

Jugos naturales

Ensaladas

Hamburguesa

Sopas

Lácteos

4.- ¿Con qué regularidad su representado come verduras crudas o cocidas?

1 vez al día

1 vez a la semana

2 a 3 veces a la semana

Nunca

5.- Marque con una (x) la opción que corresponda a los gustos de su representado en cuanto al consumo de vegetales.

	Le gusta mucho	Le gusta un poco	No le gusta nada	No ha probado
Lechuga				
Acelga				
Tomate				
Col				
Espinaca				
Vainitas				
Cebolla				
Zanahoria				
Brócoli				
Coliflor				
Zapallo				
Remolacha				
Pepino				
Rábano				
Alverjita				
Choclo				
Otras				

6.- ¿Su representado lleva normalmente fruta al CDI?

Sí

No

Rara vez

7.- Marque con una (x) la opción que corresponda a los gustos de su representado en cuanto al consumo de frutas.

Frutas	Le gusta mucho	Le gusta un poco	No le gusta nada	No ha probado
Manzana				
Durazno				
Frutilla				
Pera				
Banana				
Uva				
Granadilla				
Reina Claudia				
Mango				
Mandarina				
Naranja				
Kiwi				
Melón				
Sandia				
Papaya				
Piña				
Otras				

8.- ¿Cree Usted que la buena nutrición aporta energía para el desarrollo de actividades psicomotoras de su representado?

- Sí
- No
- Tal vez

9.- De la siguiente lista, señale los deportes o actividades recreativas que realiza con su representado para potenciar el desarrollo psicomotor.

Caminar

Ciclismo

Fútbol

Correr

Nadar

Bailar

Baloncesto

Patinaje

Volley-Ball

Volar cometa

Otras actividades

10.- ¿Considera Usted que es necesario recibir talleres sobre la nutrición infantil y el desarrollo psicomotor?

Sí

No

Tal vez

11.- ¿Considera Usted que los padres son el modelo para crear hábitos alimenticios saludables en su hijo a lo largo de toda la vida?

Sí

No

Tal vez

Entrevista dirigida al directivo del CDI “Sonrisitas”

TEMA: La incidencia de la nutrición infantil en el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 4 años de edad del Centro de Desarrollo Integral “Sonrisitas” en la ciudad de Guayaquil, durante el periodo 2018 - 2019.

OBJETIVO: Reconocer el criterio del Directivo sobre la incidencia de la nutrición en el desarrollo psicomotor de los niños 3 a 4 años de edad.

INDICACIONES: Escuchar atentamente las preguntas y responder según su criterio.

- 1.- ¿Cuál es su opinión con respecto a promover la educación alimentaria-nutricional en el Centro que Usted dirige?
- 2.- ¿Dentro del CDI se brinda una alimentación saludable a los niños?
- 3.- ¿La institución que Usted dirige recibe asesoría profesional acerca de la correcta nutrición para el adecuado desarrollo psicomotor?
- 4.- ¿Cómo trabajan y que técnicas utilizan los docentes para estimular al niño a servirse los alimentos que le desagradan?
- 5.- ¿Cree Usted que si los niños tienen una buena nutrición favorecerá en el desarrollo psicomotor?
- 6.- ¿Qué tipo de instrumentos emplean los docentes para el seguimiento de una correcta nutrición y desarrollo físico dentro del CDI?
- 7.- ¿Cree Usted que es imprescindible fomentar hábitos nutricionales para que el niño tenga un buen desarrollo psicomotor?
- 8.- ¿Qué metodología aplica el Centro que Usted dirige para desarrollar el área de psicomotricidad en los niños?
- 9.- ¿Sabe Usted de qué manera las docentes preparan a los niños antes de realizar las sesiones de psicomotricidad?
- 10.- ¿Le gustaría que en la Institución se brinden talleres de nutrición y actividades físicas que propicien a la orientación de los padres de familia a una vida saludable?

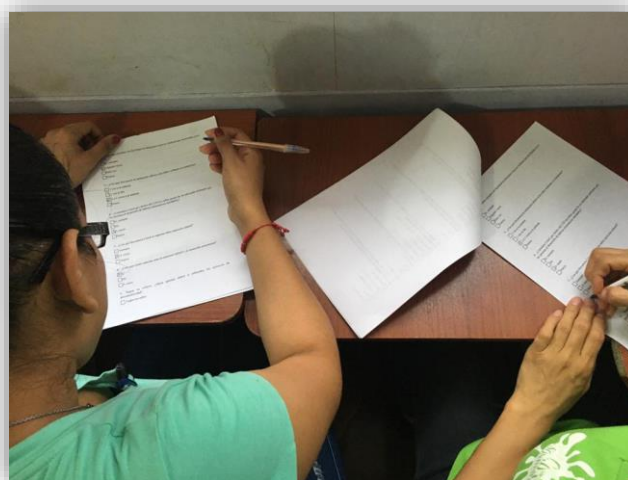
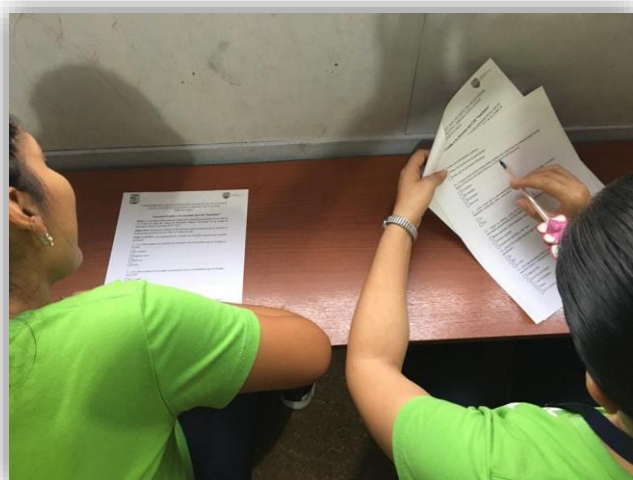
Anexo 7 Evidencias fotográficas del CDI “Sonrisitas”.



Recolección de la información por parte de los padres de familia del CDI “Sonrisitas”.



Recolección de la información por parte de los padres de familia del CDI “Sonrisitas”.



Recolección de la información por parte de docentes del CDI “Sonrisitas”.