



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE
DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DERECHO
CARRERA DE PERIODISMO**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PERIODISMO**

TEMA:

**LA COMUNICACIÓN Y LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA "NUEVOS HORIZONTES DEL
CANTÓN DURÁN"**

TUTOR:

LCDA. AMALIA GABINO NEVÁREZ, MSC

AUTORA:

HERRERA VAZQUEZ RAISSA VALERIA

GUAYAQUIL - ECUADOR

2016 - 2017

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y SESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

La responsabilidad del contenido de este proyecto de investigación, corresponde exclusivamente a:

Raissa Valeria Herrera Vazquez, estudiante de la carrera de Periodismo de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, que declara que el proyecto: **LA COMUNICACIÓN Y LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA "NUEVOS HORIZONTES DEL CANTÓN DURÁN"** es de su autoría y propiedad.

Raissa Herrera Vazquez

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutora, nombrada por el Consejo Directivo de la Facultad de Periodismo de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil.

Certifico:

Que el diseño del proyecto de investigación: **LA COMUNICACIÓN Y LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA "NUEVOS HORIZONTES DEL CANTÓN DURÁN"**, presentado por la señora: **RAISSA HERRERA VAZQUEZ**, fue aprobado anteriormente para luego desarrollar el proceso investigativo, cuyos textos reúnen las condiciones previas para ser defendidos ante el tribunal examinador.

Msc. Amalia Gabino Nevárez

Urkund Analysis Result

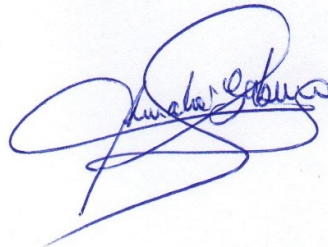
Analysed Document: Tesis Final Corregida.docx (D18556839)
Submitted: 2016-03-16 16:04:00
Submitted By: agabinon@ulvr.edu.ec
Significance: 5 %

Sources included in the report:

Importancia de la Agroecologia.docx (D16253057)
proyecto de investigación.docx (D13116873)
proyecto nomenclatura 2 parcial.docx (D13240853)
<http://copal.org.ar/wp-content/uploads/2015/07/ago-25-2014-sup.-2-ecuador.pdf>
<http://www.codigo07.com/web1/index.php/salud/item/2677-conoces-los-sintomas-y-causas-de-los-principales-problemas-hormonales/2677-conoces-los-sintomas-y-causas-de-los-principales-problemas-hormonales>
<http://stopalaobesidad.com/tag/miguel-angel-martinez-gonzalez/>
<http://redpacientes.com/wikillness/obesidad>
<http://iesdiegovelazquez.org/efisica/nutricion.htm>
<http://www.eumed.net/libros-gratis/2013a/1336/obesidad-familia.html>
<http://www.andes.info.ec/es/noticias/ecuatorianos-estan-muriendo-mala-alimentacion-no-falta-comida-alerta-presidente-correa.html>
http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/?page_id=132
<http://www.wss.ec/index.php/noticias/92-el-semaforo-nutricional-en-plena-vigencia>
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022014000200042
http://ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=2818769582&umt=iniciaron_operativos_control_alimentos_en_escuelas_y_colegios_quito

Instances where selected sources appear:

22





REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS

TITULO Y SUBTITULO: LA COMUNICACIÓN Y LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA "NUEVOS HORIZONTES DEL CANTÓN DURÁN"

AUTOR:

Raissa Valeria Herrera Vazquez

REVISORES:

Amalia Gabino Nevárez

INSTITUCIÓN:

UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE
DE GUAYAQUIL

FACULTAD:

CIENCIAS SOCIALES Y DERECHO

CARRERA: PERIODISMO

FECHA DE PUBLICACIÓN:

N. DE PAGS: 104

ÁREAS TEMÁTICAS: La comunicación

PALABRAS CLAVE: Educación, nutrición, alimentación, salud, concientizar.

RESUMEN:

La mala alimentación en los estudiantes del Ecuador es un tema que ha cobrado mayor importancia actualmente, debido al aumento de los problemas de salud y las bajas defensas para combatir las infecciones. La población más expuesta a sufrir enfermedades relacionados con la mala alimentación son los niños.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los índices de la mala alimentación en Ecuador son "alarmantes" y constituyen una "epidemia en marcha".

Uno de cada tres niños en edad escolar y dos de cada diez adolescentes ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013.

Este proyecto fue realizado con el fin de concientizar a los padres de familia de la escuela "Nuevos Horizontes" del cantón Durán a través de una campaña comunicacional sobre la educación nutricional infantil y actividades físicas que los niños pueden realizar después de clases.

La metodología que se aplicará es la cualitativa y las técnica que se usará es de campo, en la que implica la observación en directo de la variable y la recopilación de testimonios a través de entrevistas y encuestas que permitirán dar un análisis de la realidad.

El desarrollo de las sociedades se basa en la comunicación y la clave para una mejor vida tanto personal como profesional es saber comunicar, por eso es que la herramienta principal para el desarrollo de este trabajo será la comunicación.

N. DE REGISTRO (en base de datos):	N. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):		
ADJUNTO URL (tesis en la web):		
ADJUNTO PDF:	SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTACTO CON AUTORES/ES: Raissa Valeria Herrera Vazquez	Teléfono: 0982391054	E-mail: raissaherrera6114@gmail.com
CONTACTO EN LA INSTITUCION:	Nombre: MSC. WASHINGTON VILLAVICENCIO SANTILLAN DECANO MSC. AMALIA GABINO NEVAREZ PERIODISMO	
	Teléfono: 2596500 EXT. 249 DECANO DIRECTOR DE PERIODISMO 251	
	E-mail: wvillavicencios@ulvr.edu.ec agabinon@ulvr.edu.ec	

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento es a mi esposo Diego Valenzuela por ser un buen esposo, por el apoyo que me brinda día a día y por motivarme a crecer profesionalmente. También a mis hijos de 4 patas: raissa, lila, federer, chincholina y azul que son la alegría del hogar.

Agradezco a la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil por permitirme desarrollar profesionalmente dentro de su establecimiento y a mi tutora Msc. Amalia Gabino que ha sido mi guía durante la realización de este proyecto.

Raissa Herrera Vazquez

DEDICATORIA

La dedicatoria de este proyecto es principalmente a mis padres que aportaron su tiempo y amor para poder desarrollarme como ser humano y profesional, cada uno aportó lo mejor de sí y gracias a eso soy una persona de bien con valores y ética profesional.

Dedico también mi investigación a mi abuela, Dolores Tapia que ha sido como mi madre y mi apoyo incondicional en los buenos y malos momentos de mi vida.

Mis hermanos menores son las personas que más amo en esta vida, sus presencias han sido el motor de todos mis esfuerzos y vivo agradecida por el amor que me tienen.

Mi hermano mayor fue mi pilar en mi niñez y el cual le agradezco y le deseo éxitos en su hogar y su vida profesional.

Las personas mencionadas son las que han estado presente en el transcurso de toda mi vida y agradezco a cada uno de ellos por permitirme ser parte de su vida.

Raissa Herrera Vazquez

RESUMEN

La mala alimentación en los estudiantes del Ecuador es un tema que ha cobrado mayor importancia actualmente, debido al aumento de los problemas de salud y las bajas defensas para combatir las infecciones. La población más expuesta a sufrir enfermedades relacionados con la mala alimentación son los niños.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los índices de la mala alimentación en Ecuador son "alarmantes" y constituyen una "epidemia en marcha".

Uno de cada tres niños en edad escolar y dos de cada diez adolescentes ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013.

Este proyecto fue realizado con el fin de concientizar a los padres de familia de la escuela "Nuevos Horizontes" del cantón Durán a través de una campaña comunicacional sobre la educación nutricional infantil y actividades físicas que los niños pueden realizar después de clases.

La metodología que se aplicará es la cualitativa y las técnica que se usará es de campo, en la que implica la observación en directo de la variable y la recopilación de testimonios a través de entrevistas y encuestas que permitirán dar un análisis de la realidad.

El desarrollo de las sociedades se basa en la comunicación y la clave para una mejor vida tanto personal como profesional es saber comunicar, por eso es que la herramienta principal para el desarrollo de este trabajo será la comunicación.

Palabras claves: educación nutricional, alimentación, salud, comunicación.

ABSTRACT

Poor nutrition in students of Ecuador is an issue that has become more important now, due to increased health problems and low defenses to fight infection. Most exposed people to suffer poor diet related diseases are children.

According to the Organización Panamericana de la Salud (OPS), the rates of poor nutrition in Ecuador are "alarming" and constitute an "epidemic underway".

One in every three children of school age and two in every ten Ecuadorians teenagers are overweight and obesity, according to the National Health and Nutrition Survey 2011-2013.

This project was carried out in order to raise awareness among parents of school "Nuevos Horizontes" from Duran city through a communications campaign on child nutrition education and physical activities that children can do after school.

The methodology to be applied is qualitative and techniques to be used is field, which involves direct observation of the variable and the collection of evidence through interviews and surveys that will give an analysis of reality.

The development of society is based on communication and the key to a better both personal and professional life is able to communicate that's why the main tool for the development of this study is communication.

INDICE

Portada	I
Declaración de autoría	II
Certificación del tutor	III
Certificado de antiplagio	IV
Repositorio	V
Agradecimiento	VII
Dedicatoria	VIII
Resumen	IX
Abstract	X
Índice	XI

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA A INVESTIGAR

	Introducción	1
1	Planteamiento del problema	3
1.1	Formulación del problema	4
1.2	Sistematización del problema	4
1.3	Justificación de la investigación	4
1.4	Objetivos de la investigación	6
1.4.1	Objetivo general	6
1.4.2	Objetivos específicos	6

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1	La comunicación	8
2.2	Elementos de la comunicación	15
2.3	Funciones de la comunicación	19
2.4	Teorías de la comunicación	23
2.5	Fundamentación psicológica	29
2.6	Fundamentación comunicativa	31
2.7	Fundamentación Legal	32
2.8	La alimentación en el Ecuador	36
2.9	¿Qué es nutrición y alimentación ?	38
2.10	Nutrición diaria	40
2.11	Alimentación diaria	49
2.12	Consecuencias de la mala alimentación	52

CAPITULO 3

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.	Metodología	56
3.1	Paradigma	56
3.2	Técnicas de investigación	56
3.3	Instrumentos de investigación	56

3.4	Validación de instrumentos	57
3.5	Procesamientos de datos	58
3.6	Análisis e interpretación de datos	58
3.6.1	Análisis de la observación	58
3.6.2	Análisis de las entrevistas	62
3.6.3	Análisis de la encuesta	70
3.7	Conclusiones	75
3.8	Recomendaciones	77
3.9	Recursos	79
	Glosario	80
	Bibliografías	84
	Anexos	88

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1	19
Proceso de la comunicación	
Gráfico No. 2	35
Sistema semáforo	
Gráfico No. 3	40
Consumo de alimentación	
Gráfico No. 4	71
Educación nutricional de los padres	
Gráfico No. 5	72
Actividades físicas en el hogar	
Gráfico No. 6	73
Educación nutricional en las escuelas	
Gráfico No. 7	74
Actividades físicas en la escuela	

INDICE DE FIGURAS

Figura No. 1	9
Comunicación por señales	
Figura No. 2	9
La pictografía	
Figura No. 3	10
El jeroglífico	
Figura No. 4	10
El alfabeto griego	
Figura No. 5	11
El pergamino	
Figura No. 6	11
La imprenta	
Figura No. 7	12
Clave Morse	
Figura No. 8	13
La radio	
Figura No. 9	13
La televisión	
Figura No. 10	14
El internet	
Figura No. 11	15
Emisor	
Figura No. 12	16
Receptor	
Figura No. 13	16
El código	

Figura No. 14	17
Comunicación formal	
Figura No. 15	17
Comunicación informal	
Figura No. 16	18
El contexto	
Figura No. 17	18
La retroalimentación	
Figura No. 18	20
Función referencial	
Figura No. 19	20
Función emotiva	
Figura No. 20	21
Función apelativa	
Figura No. 21	21
Función metalingüística	
Figura No. 22	22
Función poética	
Figura No. 23	22
Función fática	
Figura No. 24	23
Teoría de Paul Watzlawick	
Figura No. 25	28
Teoría de Claude Shannon	
Figura No. 26	37
Desnutrición por provincias	
Figura No. 27	38
Pirámide nutricional	

Figura No. 28	41
La alimentación y sus beneficios	
Figura No. 29	42
Tipos de proteínas	
Figura No. 30	42
Tipos de carbohidratos	
Figura No. 31	43
Tipos de fibras	
Figura No. 32	44
Tipos de grasas	
Figura No. 33	45
Vitaminas	
Figura No. 34	47
Minerales	
Figura No. 35	48
El agua	
Figura No. 36	50
La alimentación infantil	
Figura No. 37	51
Alimentos por función nutritiva	
Figura No. 38	52
Sobrepeso	
Figura No. 39	55
Obesidad en el Ecuador	
Figura No. 40	61
Escuela Nuevos Horizontes	
Figura No. 41	64
Entrevista a la directora Lic. Teresa León	

Figura No. 42

66

Entrevista al jefe Scout, Lic. Carlos Mendoza

Figura No. 43

69

Entrevista al doctor Manuel Pinargote

INTRODUCCIÓN

La finalidad de esta investigación, es encontrar el problema de los malos hábitos alimenticios de los niños de 7 a 10 años de edad de la Unidad Educativa “Nuevos Horizontes” del cantón Durán.

La etapa escolar es la más importante de una persona pero con el estilo de vida que existe en la actualidad, como por ejemplo, el sedentarismo, la falta de interés en los deportes, la falta de educación nutricional y la escasa comunicación entre padres e hijos, dan como resultados niños con muchos problemas en salud y un incorrecto progreso académico, y se debe tener presente que ellos son nuestro futuro.

La buena comunicación es indispensable para los niños puesto que comunicar no solo se basa a emitir un mensaje, sentimiento o emoción, se trata de la retroalimentación, es decir saber escuchar las necesidades de los menores y a su vez saber transmitir correctamente los consejos y enseñanzas para su crecimiento.

El presente proyecto consta de tres capítulos:

En el primer capítulo se planteará el problema que se enfrenta en todo el mundo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) asegura que la obesidad y el sobrepeso han crecido en los últimos años, y que estas enfermedades se han convertido en una epidemia que ha acabado con la vida de 5 millones de personas en Latinoamérica.

En el segundo capítulo se realiza un resumen de todos los términos y definiciones necesarias para respaldar este proyecto. Además se cita opiniones de expertos en la materia, se incluye las leyes del Estado Ecuatoriano que incita el consumo de alimentos nutritivos con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición en el país.

En el tercer capítulo se aplica la metodología cualitativa que inicia con la observación y encuestas a los estudiantes, el tipo de alimentación que tienen en el transcurso del horario de clases y verificar la intervención de las autoridades del plantel al momento de adquirir sus alimentos.

Se realiza entrevistas a los padres para analizar la educación nutricional con la cual forjan a sus hijos y al culminar se entrega un folleto para incentivar la nutrición y las actividades físicas en los niños.

CAPITULO I

EL PROBLEMA A INVESTIGAR

1. Planteamiento del problema

La mayoría de los niños de entre 6 y 10, en la hora del receso ingieren alimentos con alta densidad energética, (cargados en grasas y azúcares y poca cantidad en nutrientes), con las recientes disposiciones del Ministerio de Salud Pública de que se coloque la información nutricional en los productos (semáforo nutricional), para concientizar a las personas lo que van a consumir.

La "comida chatarra" se digiere rápido en el organismo, no ofrecen una sensación de saciedad, por lo que en cuestión de 2 horas (aproximadamente) los niños sienten nuevamente hambre y vuelven a comer, pero el consumo de estos alimentos, a parte del aumento de peso o los problemas digestivos que causen, no brindan la energía que necesitan, además de que a largo plazo pueden aparecer diversas enfermedades como: la obesidad, hipertensión y diabetes.

EL aumento de peso excesivo en los niños es una enfermedad crónica la cual se determina por la almacenamiento abundante de grasa en el cuerpo.

La OMS (Organización mundial de salud) anunció que cada año perecen alrededor de tres millones de personas en todo el mundo.

La obesidad es la quinta causa de muerte y las autoridades competentes están tomando medidas necesarias para controlar y concientizar sobre este problema.

1.1 Formulación del problema

¿Los estudiantes de la Unidad Educativa “Nuevos Horizontes” reciben una correcta educación nutricional?

1.2 Sistematización del problema

Las enfermedades comunes en niños que tienen una alimentación desequilibrada y un alto índice de obesidad están más propensos a padecer enfermedades como: diabetes, caries, anemia, úlceras del estómago y acidez estomacal.

Además de problemas psicológicos como: los patrones de sueño interrumpido, bajo rendimiento académico, retrasos en el crecimiento, la susceptibilidad a las enfermedades, ansiedad, frustración y falta de comunicación.

1.3 Justificación de la investigación

Una de las razones por la cual se realiza este proyecto investigativo es que según la Ensanut (encuesta nacional de salud y nutrición), Galápagos es la región con mayor incidencia (76%) de sobrepeso y obesidad, seguido de la ciudad de Guayaquil (67%).

Pero en general, 18 de las 24 provincias del territorio ecuatoriano poseen un predominio de sobrepeso en adultos por encima del 60%, es decir, “En el 70% del territorio nacional aproximadamente 6 de cada 10 ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad”.

La obesidad en infantes se basa en el 95% por desórdenes alimentarios y sólo un 5% se da por causas genéticas. No existe tratamiento para esta enfermedad, es

esencial la prevención mediante la lactancia materna, buena alimentación, y actividades físicas.

Las cifras del crecimiento de esta enfermedad es algo existente y palpable, lejos de ser una especulación, causada por la incorrecta nutrición y la falta de actividad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2005 declaró este problema como epidemia del siglo XXI.

Según la información proporcionada por la Organización Mundial de la Salud, (OMS), productos empaquetados como: nachos, colas, cereales, jugos artificiales representan una ingesta de calorías superior a la establecida para resultar saludable, lo que se ha reflejado en los últimos años en un incremento sustancial de la diabetes, problemas dentales e incluso cáncer.

Es importante que los padres de familia eviten la mala alimentación en los niños y guiar sus hábitos de consumo a una dieta equilibrada basadas en alimentos naturales, que formen un balance entre calcio, proteínas y vitaminas en lugar de una alimentación recargada de calorías.

Esto se complementa con actividades físicas cotidianas que mantengan un buen estado físico.

Es recomendable una dieta variada e hidratada, basada en una alimentación proporcionada de todo tipo de alimentos.

La falta de nutrientes se complementa con vitaminas o suplementos alimenticios, y así evitar problemas mayores en el futuro de los niños.

Es indispensable el control de los escolares para que ingieran las comidas más importantes del día (desayuno, almuerzo y cena) en las horas correspondientes, asimismo que contengan cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas, verduras, frutas, además de beber agua por lo menos 8 vasos al día.

Siempre hay que recordar que para conservar la salud de los pequeños hay que mantener una buena costumbre alimenticia.

Pese a que el sobrepeso es una enfermedad que surge por muchos motivos, se ha comprobado que las personas con problemas de obesidad comparten hábitos alimenticios y un estilo de vida errónea que repercute en su salud.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar la educación nutricional que imparten los docentes y padres de familia a los estudiantes, y de ser necesario reforzar o implementar un correcto proceso comunicacional que permita inculcar su importancia en el desarrollo físico y mental de los niños.

1.4.2 Objetivos específicos

- Analizar causas y consecuencias que conllevan a una mala comunicación.
- Inculcar la importancia de un correcto proceso comunicacional

- Concientizar a los padres de familia de una cultura sobre nutrición saludable, para transmitirle a la futura generación, y así mejorar la calidad de vida ecuatoriana.

- Comunicar los beneficios y consecuencias de una educación nutricional.

- Difundir las diferentes actividades físicas que los niños pueden realizar. después de clases.

- Prevenir problemas de salud debido a una mala nutrición infantil.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 La Comunicación

"Un hombre está tan vivo como pueda comunicar" L. Ronald Hubbard .

Todos los seres vivos tienen su propio sistema de comunicación pero a lo largo del tiempo los seres humanos han desarrollado su método para poder satisfacer las actuales necesidades.

El término comunicación procede del latín “comunis”, que en castellano significa “común”. La Real Academia Española define la comunicación como: "Acción y efecto de comunicar o comunicarse”.

2.1.1 Comunicación con señas

Desde la pre historia, los seres humanos para subsistir tuvieron que aprender a comunicarse mediante sonidos, gestos o señales para expresar sus ideas, sentimientos, información, habilidades, etc.

A medida que el tiempo pasa se fue incrementando las necesidades de comunicarse para su propia supervivencia y para relacionarse con los demás miembros de su tribu.

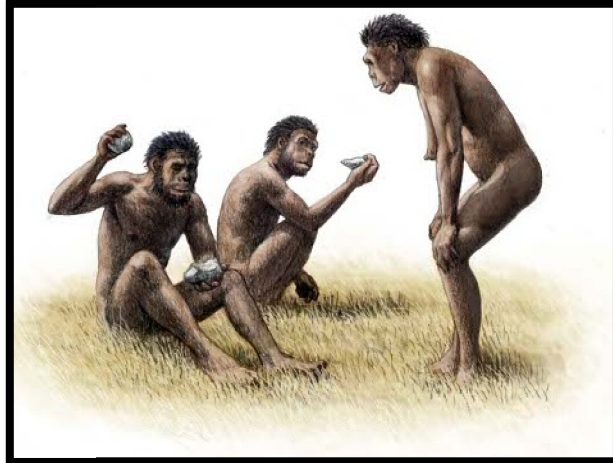


Figura # 1. Comunicación por señales. Fuente: Blog de Armando.

2.1.2 La Pictografía

Son signos que representan algo y son muy utilizados en la actualidad que nos otorgan información de manera rápida y precisa como por ejemplo en los baños de los locales se encuentran dos figuras el cual nos indica cual es el baño de hombres y de mujeres. Con el transcurso de miles de años ya que los dibujos tenían significado pero no fonética los egipcios crearon una serie de signos que representaban sonidos llamados jeroglíficos, pero nunca lograron crear un alfabeto.



Figura # 2. Foto de una pictografía. Fuente: Organization

2.1.3 Los jeroglíficos

Aparecieron por primera vez en torno al año 3.300 a.c y como base para sus escrituras crearon el papiro hecho con la corteza de las plantas. Pasó más de cuatro milenios para la adaptación de este medio; se crearon 750 jeroglíficos pero en cada región de Egipto lo interpretaban a su manera y así no podían tener una buena comunicación con los demás.



Figura # 3. Foto de un jeroglífico Fuente: Novela digital.

2.1.4 Alfabeto Griego

El primer alfabeto fue creado en torno a 1.000 a.c. Los creadores fueron los fenicios, un pueblo de comerciantes que necesitaban un medio útil para llevar la contabilidad de las transacciones comerciales que realizaban. Los griegos realizaban trueques con ese pueblo y aprendieron de ellos el alfabeto primero para procesos comerciales pero después para cosas cotidianas y así crearon su propio alfabeto con 24 letras el cual tardó un siglo para desarrollarse pero no crearon los signos como: punto, coma, interrogación o tildes.

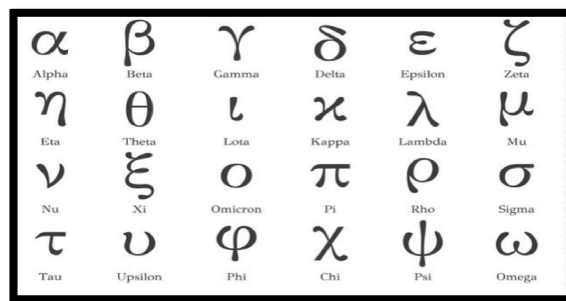


Figura # 4. Alfabeto Griego. Fuente: www.ecured.cu

2.1.5 Los pergaminos

Con el desarrollo de la civilizaciones y la extensión de sus territorios comenzó la comunicación a distancia por medio de mar y tierra; para su escritura utilizaban el pergamino que estaba hecho con piel de ternera.



Figura # 5. Foto de un pergamino Fuente: librería pergamino-la trastienda

2.1.6 La imprenta

La creación de la imprenta fue en 1.440 por Johann Gutenberg considerado como “La máxima aportación alemana a la civilización” ya que anteriormente los libros eran difundidos a través de copias manuscritas de monjes dedicados a la réplica solicitados por nobles de esa época como reyes o condes. La primera impresión fue “la biblia de 42 líneas” la cual empezó a realizarse en 1.450 y los primeros ejemplares estuvieron listos en 1.455, el cual fue el comienzo a la impresión masiva de texto.



Figura # 6. Foto de la primera imprenta Fuente: www.proyectosalohogar.com

2.1.7 El telégrafo

Es un dispositivo creado en 1.840 por Samuel Morse que transmite señales a distancia por medio de texto codificado llamado “código morse” mediante líneas alambicas; fue un gran avance para la humanidad ya que antes de eso solo se transmitía información por medio de palomas o personas a caballos. El 24 de mayo de 1.844, Morse que se encontraba en la corte suprema de Estados Unidos fue donde envió el primer mensaje a su asistente que se encontraba a 60 kilómetros de distancia el cual se producía texto de puntos y rayas las cuales luego eran traducidas por operador.

Morse Code Alphabet					
The International morse code characters:					
A	·-·	N	·-	0	-----
B	··-··	O	---	1	·-----
C	··-·	P	··-·	2	··-----
D	··-·	Q	··-·	3	··-·-
E	·	R	··-·	4	··-·-
F	··-·	S	··-	5	··-·-
G	··-	T	-	6	··-·-
H	····	U	··-	7	··-·-
I	··	V	··-·	8	··-·-
J	·-··	W	··-	9	··-·-
K	··-	X	··-	Fullstop	··-·-
L	··-·	Y	··-	Comma	··-·-
M	--	Z	··-	Query	··-·-

Figura # 7. Foto de clave Morse Fuente: www.taringa.net

2.1.8 La Radio

A finales del siglo XIX se vivían problemas políticos que amenazaba la estabilidad de muchos países en esa época por lo cual fue el motivo que impulsó a muchos científicos a crear un medio de comunicación que no dependan de cables para transmitir información.

Graham Bell logró que los sonidos pudieran escucharse a través de un cable pero el ingeniero Guillermo Marconi inventor italiano ganador del premio nobel de fisica en 1909 permitió que las señales sonoras pudieran transmitir hasta unos 20 kilómetros. Entrando al siglo XX se realizó las primeras transmisiones de voz.



Figura # 8. Foto de la primera radio Fuente: wikipedia.org

2.1.9 La televisión

En 1.881 el ingeniero alemán, Paul Nipkow inventó la televisión. Las primeras emisiones públicas en televisión las realizó el canal BBC de Inglaterra en el año de 1.927 utilizando sistemas mecánicos y transmitían sin tener un horario regular o programado.

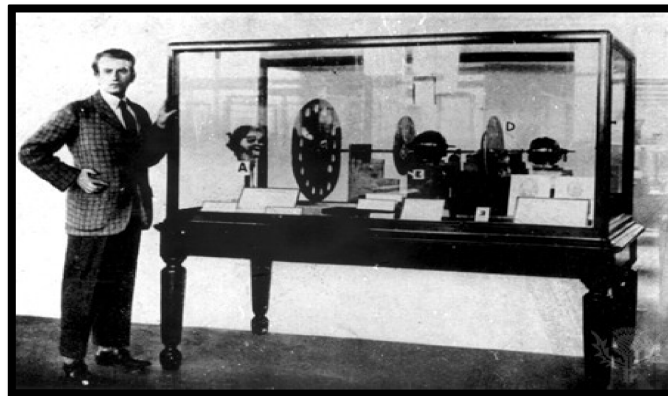


Figura # 9. Primera televisión Fuente: www.abadiadigital.com

2.1.10 Internet

Con la creación del internet, se abrieron muchas posibilidades y la más importante es la comunicación por video llamada a través de una computadora en tiempo real sin importar la distancia de las personas.



Figura # 10. Foto: de world wide web Fuente: tracor.com

El ser humano es sociable por naturaleza y al usar la tecnología como herramienta comunicacional que proporciona una ventaja mecánica que reemplaza la tarea física; la tecnología va evolucionando según las necesidades de los usuarios facilitando el tiempo en el proceso comunicacional.

El desarrollo de las sociedades se basa en la comunicación, en ocasiones se generan muchos problemas por no tener un adecuado proceso de intercambio de ideas. La clave para una mejor vida tanto personal como profesional es saber comunicarse.

2.2 Elementos de la comunicación

2.2.1 Emisor

Fuente que elabora y emite el mensaje. El trabajo del emisor es el más importante, ya que es el que inicia el proceso de la comunicación.

Un emisor puede ser como una maquina o una persona y es el codificador del proceso comunicacional, es decir que tiene que construir el mensaje de tal manera que el receptor pueda decodificar.

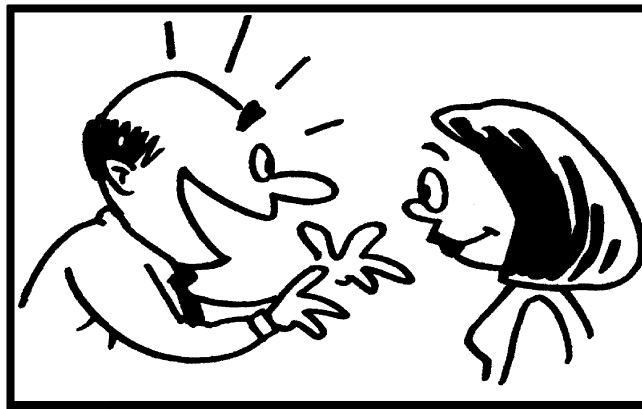


Figura # 11. Imagen de una persona emitiendo su mensaje.
Fuente: eoygarcia229d.wordpress.com

2.2.2 Receptor

Es el que recibe el mensaje del emisor, puede ser individual o colectivo. El receptor es el que procesa e interpreta los signos elegidos por el emisor y posiblemente responda el mensaje.

El emisor y receptor deben usar el mismo código para la decodificación del mensaje y así poder realizar una retroalimentación.

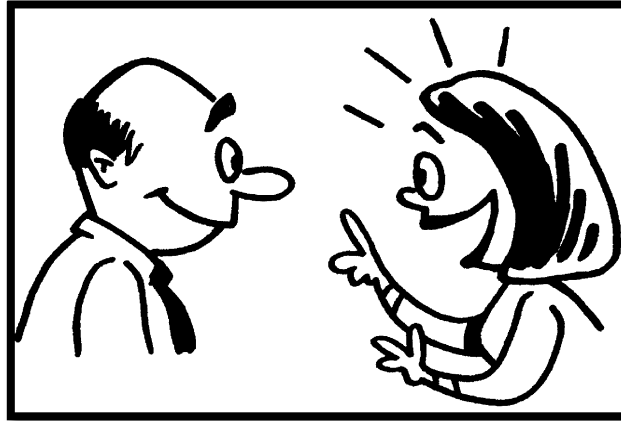


Figura # 12. Imagen de una persona realizando retroalimentación.
Fuente: eloygarcia229d.wordpress.com

2.2.3 Código

Es un conjunto de signos que en base a reglas se combinan y permiten ser interpretadas por el receptor. El emisor y el receptor deben emplear el mismo código para que la comunicación sea correcta.



Figura # 13. Código entre el emisor y el receptor. Fuente: conceptodefinition.com

2.2.4 Canal

Es el medio donde se transmite la información y se debe evitar las posibles interferencias para hacer más adecuado el proceso y así prevenir posibles fallas de recepción y decodificación del mensaje.

Los canales pueden ser formales e informales.

Formales

La comunicación es directa ósea de cara a cara, de una persona a otra o de varias personas a la vez.



Figura # 14. Comunicación formal Fuente: organizacional.org

Informales

La comunicación es indirecta, por televisión, periódicos, radial, etc.



Figura # 15. Comunicación informal. Fuente: mitareacolegio.blogspot.com

2.2.5 Contexto

Circunstancias que pasan en el sitio que envuelven el proceso comunicativo y que influyen en la comprensión del mensaje.

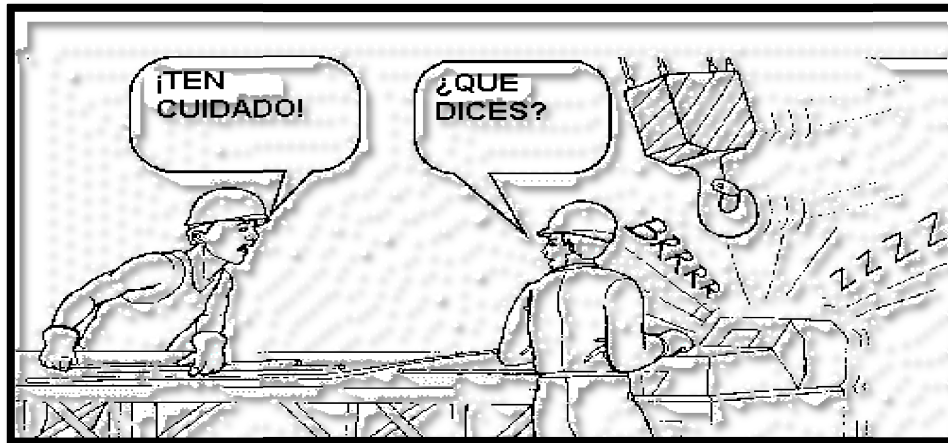


Figura # 16. Contexto del proceso de la comunicación. Fuente: www.elsoldenayarit.mx.

2.2.6 La retroalimentación

Es el proceso espontáneo del receptor ante el mensaje, es prácticamente el cierre del proceso. La retroalimentación es el respaldo de que se logró una correcta comunicación.

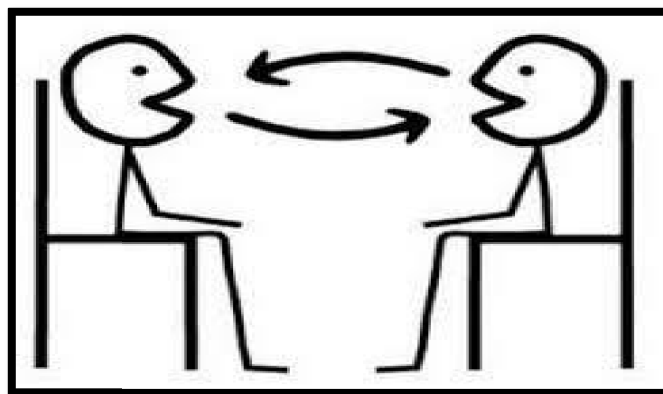
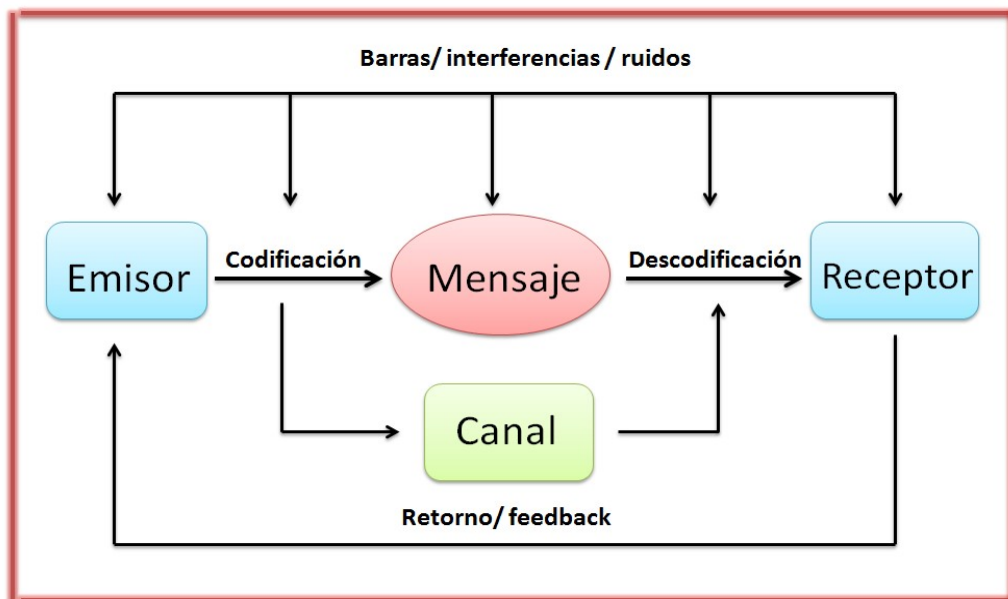


Figura # 17. Retroalimentación entre dos personas. Fuente: melinaloves.com

2.2.7 Características de la retroalimentación:

- 1) Útil: Para enriquecer la información del emisor
- 2) Descriptiva: para que la retroalimentación sea eficaz
- 3) Específica: que señale la interpretación correcta del mensaje
- 4) Oportuna: inmediato y en el contexto apropiado

Grafico #1



Proceso de la comunicación. Fuente: Raissa Herrera Vazquez

2.3 Funciones de la comunicación

Las diversas funciones que tiene la comunicación son necesarias para el desarrollo de la persona y también son conocidas como función de lenguaje y son las siguientes:

2.3.1 Función referencial, representativa o Informativa

Es la transmisión y recepción de información para compartir conocimiento o sentimientos y todo lo que las personas requieran transmitir, convirtiéndose en un proceso de interrelación entre los integrantes del proceso comunicativo.



Figura # 18. Transmite un sentimiento.
Fuente: animontejo.blogspot.com

2.3.2 Función emotiva o expresiva

El emisor transmite sus emociones a través de expresiones o palabras que son interpretados por el receptor haciendo referencia a lo que siente.



Figura # 19. Expresión de dolor. Fuente: quizlet.com

2.3.3 Función apelativa o connotativa

Se llama conativa del latín "conatus" (inicio) porque el emisor espera una reacción por parte del receptor. Esta función se basa en el receptor ya que el emisor intenta influir en su conducta para que realice algo o deje de hacerlo.



Figura # 20. Función apelativa.
Fuente:taller-lectura.com

2.3.4 Función metalingüística

Se lo utiliza para aclarar un mensaje mediante declaraciones o definiciones.



Figura # 21. Función metalingüística.
Fuente:taller-lectura.com

2.3.5 Función poética o estética

Esta función se basa al mensaje ya que se refiere a su configuración: el tipo de letra, la entonación especial y la rima.



Figura # 22. Función poética. Fuente: shirtseana.com

2.3.6 Función fática o de contacto

Esta función se refiere al canal de la comunicación entre el emisor y receptor y su contenido informativo es escaso. Su propósito es identificar si inicia, interrumpe o finaliza una conversación.



Figura # 23. Función fática. Fuente: shirtseana.com

2.4 Teorías de la Comunicación.

2.4.1 Paul Watzlawick



Figura # 24. 1er Axioma de Paul Watzlawick: "Es imposible no comunicarse". Fuente: www.walmart.com.mx

Uno de los principales autores de de la teoría de la comunicación humana determina los principales motivos del fracaso o éxito de la comunicación entre individuos.

1er axioma: "Es imposible no comunicarse"

Toda conducta tiene su motivo, el cual es transmitir información, eso significa que toda conducta es una forma de comunicación.

2do axioma: "Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional"

El proceso comunicativo no solo se basa en transmitir información, también se trata de las conductas utilizadas en la transferencia del mensaje y se las conoce como: referenciales y conativos:

referencial : la información del mensaje

conativo: las conductas que se utiliza al enviar el mensaje

3er axioma: "La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes"

La puntuación es la secuencia consecutiva de intercambio de información entre los protagonistas: el emisor y un receptor.

Watzlawick indicó el siguiente ejemplo: "Una pareja puede estar diciéndose lo mismo durante años; la mujer regaña al marido y este se retrae, vuelve a regañarlo porque el hombre está retraído, y como es una costumbre vuelve a retraerse, esto puede extenderse hasta el infinito".

Mujer

Te regaño porque te retraes

Hombre

Me retraigo porque me regañas

Este proceso puede interrumpirse si una los integrantes decide detener esta secuencia.

Al no establecer una puntuación correcta entre ambas personas, puede ser la causa de varios conflictos tantos familiares, laborales, académicos, etc.

4to axioma: "Toda comunicación es digital y analógica"

Según Paul Watzlawick existe dos tipos de comunicación:

Analógica: La comunicación es no verbal, se usa el lenguaje corporal o por medio de gestos.

Digital: La comunicación es verbal

5to axioma: "Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios"

Simetría : Las personas igualan su comportamiento al momento de comunicarse como por ejemplo: entre dos primos.

Complementaria : El comportamiento de una de las personas complementa la de la otra persona como por ejemplo: madre e hija.

La comunicación entre las personas fracasa, cuando:

- Cuando no tienen un mismo código
- El código es alterado dentro del proceso comunicacional.
- No hay el mismo nivel de conocimiento entre los individuos.
- La comunicación digital no concuerda con la analógica.

La comunicación es exitosa entre los integrantes en el proceso comunicacional cuando:

- Se usa el mismo código
- El emisor antes de enviar el mensaje considera la situación del receptor
- Se analiza el contexto antes de enviar el mensaje
- La comunicación digital coincide con la analógica.
- El emisor siempre tiene su receptor.

2.4.2 Claude Shannon

El ingeniero y matemático Claude Shannon nació en Potoskey-Michigan, Estados Unidos a principios del siglo XX (1.916). Es reconocido como "El Padre de la teoría de la comunicación".

Desde muy joven se interesó por las dificultades de los procesos de transferencia de información. Shannon concentró sus estudios para el entendimiento del problema, por lo que creó un procedimiento para manifestar la información de manera cualitativa.

En 1.949 logró diseñar el “modelo matemático de la comunicación”, esta teoría se orienta con las leyes matemáticas para analizar el proceso de la información, que según Shannon parte del transmisor para viajar por un canal, pero en el proceso puede ser obstaculizada por un ruido y el receptor no puede codificarla correctamente.

La finalidad de esta teoría es encontrar el método más rápido y seguro para que el proceso comunicacional no tenga ningún ruido y complique el envío de la información.

Características de su modelo:

- EL proceso no tiene feedback pero indica que en ocasiones hay repuesta del receptor.
- El emisor es el origen de la información.
- Indica que: emisor es codificador y un receptor es un decodificador.

- La información enviada son estímulos o señales.
- Describe un canal como soporte de comunicación.
- El emisor debe tener conocimiento del mensaje que va a enviar
- El nivel de conocimiento del emisor y del receptor deben estar al mismo nivel
- Existe poca interacción.

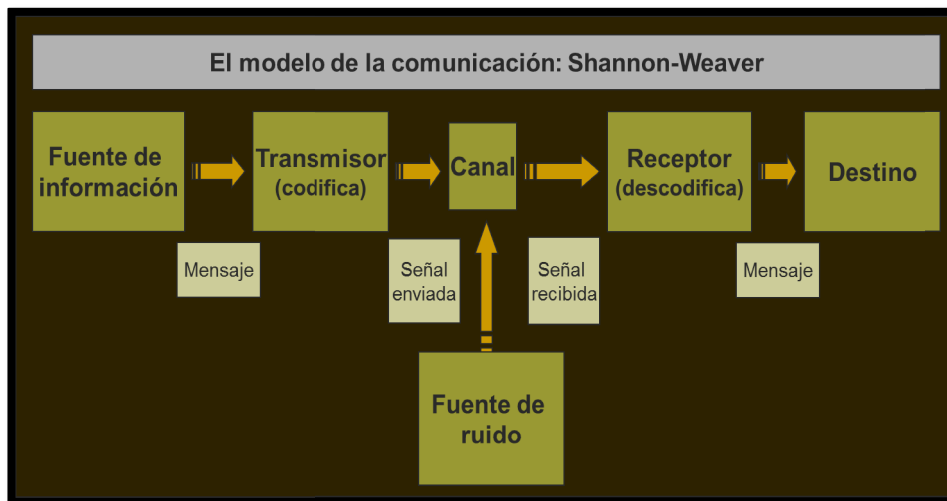


Figura # 25. Modelo de Shannon-Weaver. Fuente: monografia.com.

2.5 Fundamentación psicológica

La Socióloga Sara M. Smith, docente en la Universidad autónoma de Madrid en España, indica que cuando un niño está envuelto en el mundo del consumismo está más propenso que a sufrir algún tipo de problemas emocionales o psicológicos.

Conservar una nutrición equilibrada en la que consten carbohidratos, vitaminas y proteínas; otorga al cuerpo las sustancias que necesita para poder realizar correctamente sus funciones habituales.

Nuestro cerebro consume gran variedad de nutrientes para poder realizar sus funciones vitales. Si no se le brinda estas importantes sustancias se pueden desarrollar problemas funcionales o psicológicos.

En la actualidad el tipo de alimentación que se realiza va en contra de lo indicado anteriormente, haciendo difícil la tarea de conseguir una buena salud mental.

En la vida tan ajetreada y estresante que se lleva hoy en día, acompañado de una mala alimentación son los motivos del consumo abundante de calorías ricas en grasas insanas, además de no contribuir lo que nuestra mente requiere, perjudican directamente con la circulación sanguínea, afectando a muchos órganos del cuerpo, entre ellos el cerebro.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso es un problema que afecta a más de 230 millones de personas en el mundo.

"Puede convertirse en un problema de salud serio, causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos, puede llevar al suicidio", destaca este organismo.

El doctor Miguel Ángel Martínez González miembro del Instituto Europeo Médico manifiesta que, “La depresión puede conducir a hábitos dietéticos más desequilibrados” lo que probablemente nos conlleva a un aumento de peso.

Por lo indicado, diferentes investigaciones demuestran que el problema de la obesidad es más frecuente en la población más humildes debido a que consumen alimentos con poco aporte nutricional, y muchas veces no ingieren las comidas necesarias en el día.

Es de vital importancia mejorar la cultura en hábitos alimentarios, la prevención y educación, es el mejor tratamiento para evitar las enfermedades.

Doctora Sara M. Smith	Doctor Ángel Martínez González
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Depender del consumo hace propenso a la persona a sufrir problemas emocionales como la depresión. ➤ Una buena nutrición permite al cuerpo realizar sus funciones correctamente. ➤ EL cerebro necesita nutrientes para sus funciones vitales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La depresión conlleva a hábitos dietéticos desequilibrados. ➤ Mal desarrollo del cuerpo conlleva problemas de salud. ➤ La obesidad afecta más a las poblaciones humildes.

2.6 Fundamentación comunicativa

En los últimos años los medios para transmitir información han ido desarrollándose según las necesidades de la sociedad, por lo cual la tecnología es el medio con más demanda pero es un arma de doble filo, donde no todo es verídico.

Los medios de comunicación influyen en la educación, salud, sexualidad, política y hasta en la alimentación de las familias. Las publicidades tienen el objetivo de estimular el deseo de consumir y así poder crear un círculo vicioso donde comprar se vuelve una necesidad.

Los más pequeños son los seres más vulnerables y la persuasión publicitarias abusan de la limitada capacidad de análisis, atraen su atención a través de la estimulación sensorial visual y auditiva.

Los niños no dan importancia del medio de comunicación de donde se transmite el mensaje por eso que las horas de ocio de los niños (en la tarde después de clases) es la más disputada por los medios puesto que si mayor es el ranking televisivo infantil, mayores son las demandas publicitarias.

Existen campañas publicitarias que incitan el consumo de productos enlatados o comidas rápidas que dicen ser saludables pero también existen campañas gubernamentales que estimulan al consumo de frutas y verduras pero eso no es suficiente, hay muchos otros factores que influyen al momento de adquirir un producto.

2.7 Fundamentación legal

2.7.1 Derechos y obligaciones del Estado hacia los consumidores

Extraído de la Ley orgánica del régimen de la soberanía alimentaria

Título I. Principios generales.

Artículo 1. Finalidad.- Esta ley tiene por objeto establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Artículo 3. Deberes del Estado.- Para el ejercicio de la soberanía alimentaria, además de las responsabilidades establecidas en el Art. 281 de la Constitución el Estado deberá:

a) Fomentar la producción sostenible y sustentable de alimentos, reorientando el modelo de desarrollo agroalimentario, que en el enfoque multisectorial de esta ley hace referencia a los recursos alimentarios provenientes de la agricultura, actividad pecuaria, pesca, acuicultura y de la recolección de productos de medios ecológicos naturales;

d) Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, evitando en lo posible la expansión del monocultivo y la utilización de cultivos agroalimentarios en la producción de biocombustibles, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional;

2.7.2 Derechos y obligaciones de los consumidores

Extraído de la Ley Orgánica de defensa del consumidor

Art. 4.- Derechos del Consumidor.- Son derechos fundamentales del consumidor, a más de los establecidos en la Constitución Política de la República, tratados o convenios internacionales, legislación interna, principios generales del derecho y costumbre mercantil, los siguientes:

4. Derecho a la información adecuada, veraz, clara, oportuna y completa sobre los bienes y servicios ofrecidos en el mercado, así como sus precios, características, calidad, condiciones de contratación y demás aspectos relevantes de los mismos, incluyendo los riesgos que pudieren prestar.

6. Derecho a la protección contra la publicidad engañosa o abusiva, los métodos comerciales coercitivos o desleales.

7. Derecho a la educación del consumidor, orientada al fomento del consumo responsable y a la difusión adecuada de sus derechos.

Art. 5.- Obligaciones del Consumidor.- Son obligaciones de los consumidores:

4. Informarse responsablemente de las condiciones de uso de los bienes y servicios a consumirse.

2.7.3 Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria

El Ministerio de Salud Pública el 30 de agosto del 2012, atribuye el decreto Ejecutivo 1290 el cual está a cargo de la regular, controlar, vigilar y autorizar los productos de consumo humano, así mismo el control sanitario de locales comerciales.

Es fundamental certificar los datos que refleja en las etiquetas de los productos procesados para el consumo humano con el objetivo que el consumidor constata los datos verídicos de lo que va a comprar.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el porcentaje de la mala alimentación en Ecuador son preocupantes y los denominan como una "epidemia en marcha".

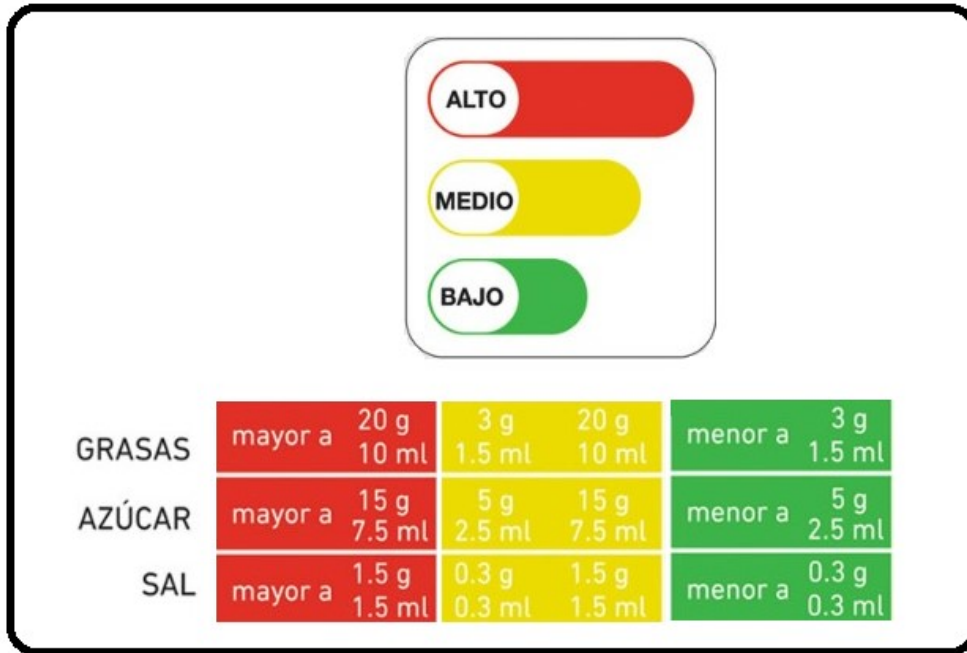
La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición indicó que tres de cada cinco niños escolares y tres de cada diez jóvenes ecuatorianos tienen sobrepeso u obesidad, también mencionó que entre 1989 y 2011, la obesidad en Ecuador se incrementó 102%.

Ecuador es el primer país de Latinoamérica en implementar un sistema gráfico "semáforo" en los rótulos de los productos; Este proyecto se inspiró en el sistema que ya está establecido en el Reino Unido.

Los colores implementados son: rojo, amarillo y verde, según la densidad de los componentes:

- a) El color rojo es para el alto contenido
- b) El color amarillo es para mediano contenido
- c) El color verde es para bajo contenido

Gráfico # 2



Sistema semáforo. Fuente: Raissa Herrera Vazquez.

Según la Tribuna Ecuatoriana del Consumidor: “El semáforo es parte de la lucha contra la obesidad y promueve una alimentación saludable. Es una alerta sobre los contenidos de grasas, azúcar y sal en los alimentos y ayuda a los consumidores a decidir qué comer.”

Esta norma se aplica a todos los envases de alimentos procesado con el fin de ser vendido al consumidor con especificaciones verídicas. la información nutricional es fundamental a la hora de comprar nuestros alimentos.

2.8 La alimentación en el Ecuador

La cocina ecuatoriana, al igual que la mayoría de los países latinoamericanos, está creada por el dominio de otras civilizaciones que arribaron a nuestro territorio en el período de la invasión (siglo XVI, XVII, XVIII) y posteriormente durante el siglo XIX y XX.

La cultura española llegó en la época de la conquista, además de esclavos africanos que trajeron con ellos. En el siglo XIX vinieron los ingleses y franceses, debido a muchas misiones científicas, además de la explotación de nuestros recursos no renovables.

Debido a todas estas influencias a lo largo de los siglos, las costumbres alimenticias fueron cambiando, el dominio español se impuso sobre los guisos de la Iguana o Cuy asado, para reemplazarlos por la carne de res o cerdo, por nombrar un ejemplo. Aunque todavía en la Sierra ecuatoriana cocinan el Cuy Asado, que es calificado como un plato fino de la región. Las costumbres africanas, especialmente se dieron en las zonas costeras.

A pesar de la influencia extranjera, en la mayoría de los pueblos del Ecuador todavía conservan sus hábitos de alimentación ancestrales. Los diferentes platos típicos varían en función de las regiones naturales que posee el Ecuador (Costa, Sierra, Oriente, Insular).

En el año 1789, el economista inglés Thomas Robert Malthus afirmó en su ensayo del principio de la población que "... la capacidad de crecimiento de la población es infinitamente mayor que la capacidad de la tierra para producir alimentos para el hombre. La Población, si no encuentra obstáculos, aumenta en progresión geométrica. Los alimentos tan sólo aumentan en progresión aritmética. Basta con poseer las más elementales nociones de números para poder apreciar la inmensa diferencia a favor de la primera de estas dos fuerzas". No obstante, a partir de

1789, la cantidad de personas se ha incrementado seis veces y la obtención y uso de víveres son inmensamente mayores. Esta predisposición se ha mantenido en los últimos períodos.

□ CIFRAS DE DESNUTRICIÓN POR PROVINCIA

Provincia	Número de niños/as entre 1 y 5 años Censo 2012	Prevalencia de desnutrición de niños/as entre 1 y 5 años	Número de niños/as entre 1 y 5 años con desnutrición crónica
Azuay	51.696	21.195	41,0
Bolívar	18.731	9.871	52,7
Cañar	17.905	7.072	39,5
Carchi	12.115	4.252	35,1
Cotopaxi	36.027	16.969	47,1
Chimborazo	40.94	25.385	62,0
El Oro	48.484	8.485	17,5
Esmeraldas	42.902	8.924	20,8
Guayas	255.746	47.655	18,6
Imbabura	33.798	15.006	44,4
Loja	36.552	13.963	38,2
Los Ríos	70.626	16.738	23,7
Manabí	115.105	32.460	28,2
Pichincha	171.430	57.178	33,4
Tungurahua	36.36	13.893	38,2
Santo Domingo	27.725	7.344	26,5
Santa Elena	22.752	14.184	62,3
Amazonía	70.709	29.203	41,3
Morona Santiago	14.670	5.922	40,4
Napo	9.419	3.614	38,4
Pastaza	6.833	3.413	50,0
Zamora Chinchipe	9.551	3.739	39,2
Sucumbios	13.709	4.644	33,9
Orellana	10.303	4.430	43,0

Figura # 26. Desnutrición por provincias. Fuente: Diario Hoy de datos del MSP.

La deficiente nutrición en los estudiantes del Ecuador es un asunto que en el presente tiene mayor trascendencia, por causa del incremento de los inconvenientes de salud vinculado con éste. Nuestros niños son los más propensos a padecer enfermedades y afecciones correspondiente con la incorrecta alimentación.

Según el primer mandatario Rafael Correa “Estamos pasando de los problemas de la pobreza a los problemas de la opulencia (...) La gente se nos está muriendo por mala alimentación, no por falta de alimentación”. “Hay mala alimentación, exceso de grasa. Ya no es la falta de alimentación sino la mala alimentación (el problema)... ”

2.9 ¿Qué es nutrición y alimentación?

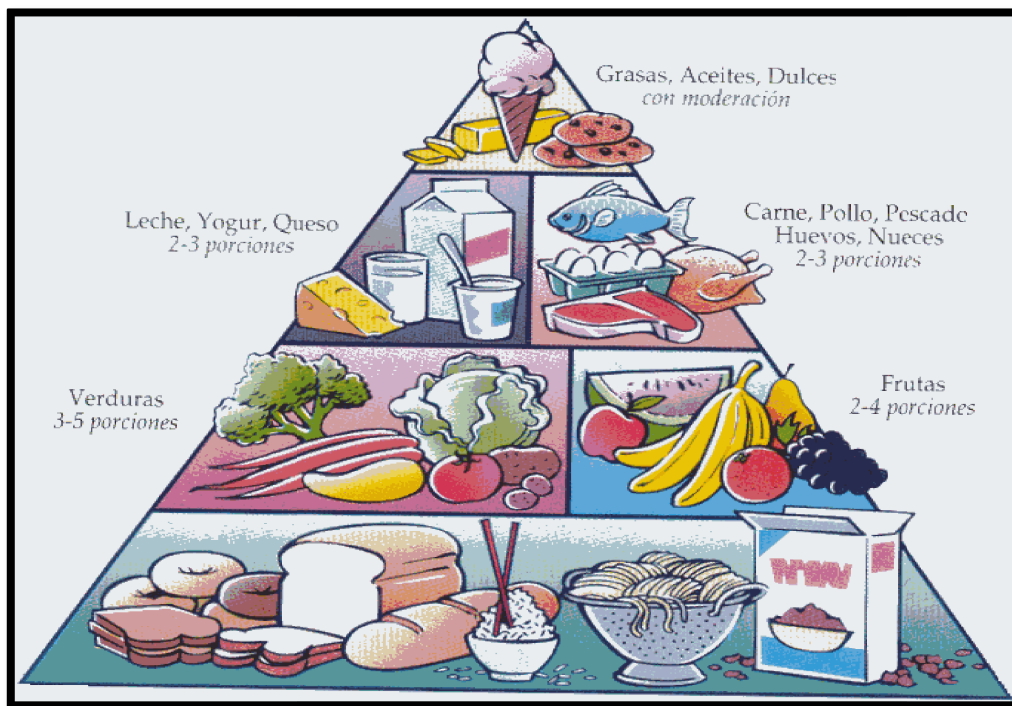


Figura # 27. Pirámide nutricional. Fuente: comeconsalud.com

Según Cidón Madrigal, reconocido especialista en tratamiento de obesidad y medicina biológica en España, indica que: “Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo los alimentos.”

Se interpreta que la alimentación es un proceso voluntario y se puede educar para realizarlo de la forma correcta a diferencia de la nutrición que es un proceso involuntario que depende de las funciones del organismo. Así que las indicaciones nutricionales en los productos son elemental para guiar a las personas a elegir los alimentos indicados para una buena nutrición.

La correcta nutrición infantil es el secreto a viva voz para el buen desarrollo físico y mental nuestros niños, posee diversas ciclos de evolución. Por ejemplo los primeros alimentos de un bebé, como lo es la leche materna, o el instante en que se incluye nutrición suplementaria en la dieta de los más pequeños.

La lactancia materna es, o debe ser, la principal procedencia de alimentos en los recién nacidos, fundamental en los primeros meses, debido a que la leche de la madre se ajusta excelentemente a la asimilación nutricional y las particularidades digestivas de los infantes hasta la inclusión de la comida suplementaria. En esta fase, el infante es apto de absorber y ingerir, aunque no tiene todavía la capacidad de asimilar algunas proteínas.

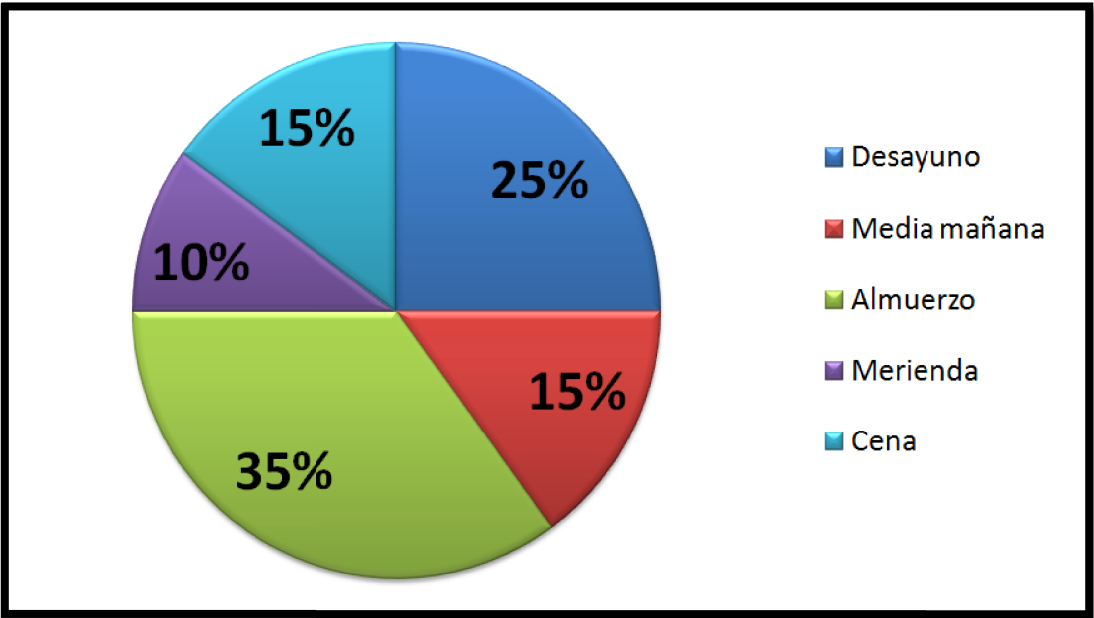
El primer año del infante es la fase de crecimiento y progreso más rápido de su existencia, además de indefenso y delicado. Debido a esto, es esencialmente fundamental brindarle una alimentación saludable y apropiada, para de esta manera lograr saciar sus exigencias alimenticias, evitar enfermedades o problemas hereditarios e inculcar una buena costumbre alimenticia.

La correcta alimentación de los niños debe ser desde temprana edad para cuando lleguen a la etapa escolar tengan un correcto hábito alimenticio y para lograr estimularlos, la familia tiene que ser un buen ejemplo a seguir.

La educación nutricional exige a los padres una total entrega y paciencia para que el proceso de enseñanza sea agradable y no causar trastornos alimenticios. Los familiares también deben entender que los alimentos deben ser equilibrados, que

no todos los días los niños van a comer la misma cantidad ni los mismos alimentos ya que tienen cambios en el apetito basada en las diferentes etapas de desarrollo.

Gráfico #3



Consumo de alimentación diaria. Fuente: Raissa Herrera

2.10 Nutrición diaria

Cada comida es de gran importancia y respetar su horario es fundamental para nuestro organismo y llevar una equilibrada alimentación para así evitar ingerir "comida chatarra" solo por saciar el apetito.



Figura # 28. Alimentación y sus beneficios Fuente: blog Laura Silva

Una alimentación para que sea saludable debe ser variada y equilibrada para ayudar a elevar las defensas en nuestro organismo y así prevenir enfermedades.

Cuando se habla de una alimentación variada, expresa que se tiene que preparar comidas con distintas clases de alimentos cada día, ya sea para la casa o lo que se envía a la escuela.

Cuando se menciona equilibrada significa que en las comidas preparadas se encuentra el contenido de los nutrientes que el organismo requiere para desempeñar sus funciones vitales.

2.10.1 Proteínas

Las **proteínas** son el componente primordial de las células. Entre los desempeños que pueden tener en el cuerpo, la más trascendental es la de crear y restaurar las partes del organismo. Las proteínas de procedencia animal (huevos, leche, carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen

vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

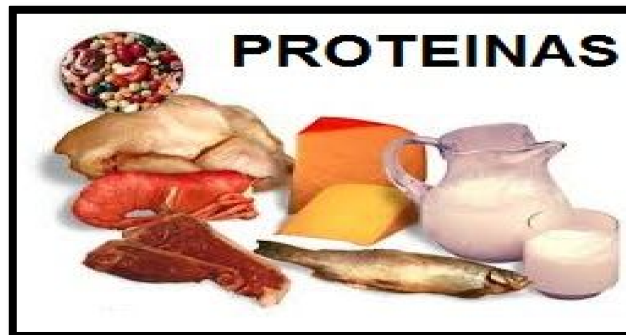


Figura # 29. Tipo de Proteínas. Fuente: <http://alimentos-proteinas.com/>

Un plato típico ecuatoriano al alcance de todos que contiene un alto contenido de proteínas de origen vegetal de excelente calidad (más completas) son los fréjoles (menestra), que se lo puede servir con arroz acompañado de algún tipo de carne.

2.10.2 Hidratos de Carbono

La primordial fuente de energía de nuestra dieta son los **HIDRATOS DE CARBONO**, muy necesarios para que los estudiantes consigan educarse y realizar todas sus actividades cotidianas.



Figura # 30. Carbohidratos. Fuente: <https://www.emaze.com>

controlar el estreñimiento, ayuda a reducir el colesterol de la sangre, así como también disminuye los altos niveles de azúcares causantes de la diabetes.

2.10.4 Grasas.



Figura # 32. Grasas. Fuente: www.botanical-online.com

Las **GRASAS** están en diferentes organismos. Cumplen funciones vitales en nuestro cuerpo: almacenamiento y producción de energía, contribuye a la absorción de vitaminas, protección del frío, sostenimiento de órganos. Los principales alimentos que contienen grasas son los aceites, ganado vacuno, ganado porcino, peces, algunos frutos secos como el aguacate.

2.10.5 Vitaminas

Las **VITAMINAS**, son compuestos orgánicos fundamentales en nuestras vidas, nos ayudan a regularizar varios procesos fisiológicos de nuestro cuerpo. Su

consumo debe ser equilibrado y cotidiano a través de los alimentos, y así mantenernos saludables.

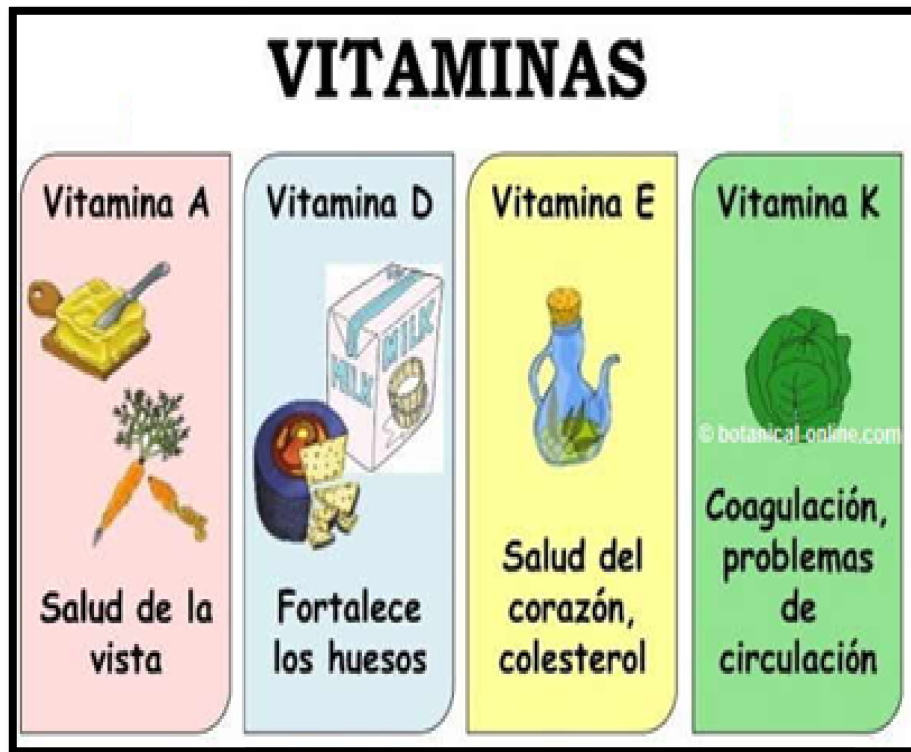


Figura # 33. Vitaminas. Fuente: www.botanical-online.com

Los alimentos abundantes en **Vitaminas A** están en las verduras (zanahoria, brócoli, col, camote), frutas (melón, papaya, mango), carnes de todo tipo, hígado, riñón, huevo, lácteos, y el aceite de hígado de bacalao.

El consumo adecuado de vitamina A ayuda a tener una buena visión, desarrollo y mantenimiento de dientes y huesos, prevención de problemas con el sistema respiratorio,

Los alimentos ricos en **vitaminas C** se encuentran en todas las frutas y verduras, su concentración varía, por ejemplo la fuente más alta de vitamina C están en una fruta originaria de Australia llamada Ciruela kakadu (o también conocido como

murunga) tiene cerca de 3100 mg / 100 gr, en comparación con el limón o naranja que apenas posee alrededor de 50 mg / 100 gr.

Los beneficios del consumo de la vitamina C es muy variado. Eleva nuestro sistema inmunológico. Por ende, previene muchas enfermedades como el cáncer, hepatitis, polio, arteriosclerosis, cardíacas. Es usado como un antioxidante natural. Nos ayuda a apresurar el proceso de curación de heridas.

Los alimentos abundantes en **vitaminas E** se encuentran en los aceites vegetales, avellanas, almendras, nueces, yema de huevo, nata de leche.

Los beneficios del consumo de la vitamina E son: antioxidantes, ayuda al sistema circulatorio, previene la demencia senil, previene la enfermedad de Parkinson.

Los alimentos abundantes en Acido fólico (vitamina del complejo de vitaminas B) están en el hígado, pescado, vegetales de hojas verdes, legumbres, frutos secos.

Los beneficios del ácido fólico son muy valiosos. En las mujeres embarazadas su consumo es casi obligatorio, ya que protege al bebé de malformaciones congénitas. Lo utilizan para prevenir infartos y cáncer. Ayuda a la memoria. Lo usan para aumentar la fertilidad en hombres y mujeres.

2.10.6 Minerales.

Los **MINERALES** tienen valiosos desempeños en nuestro cuerpo. Las principales funciones son la de ayudar a mantener nuestras funciones fisiológicas necesarias para subsistir.



Figura # 34. Minerales. Fuente: www.taringa.net

Los alimentos ricos en **Calcio** se lo encuentra en los lácteos, huevos, legumbre, verduras verdes. Su beneficio es fundamental para formación y cuidado de los huesos y dientes.

Los alimentos ricos en **Hierro** están las carnes, hígado, legumbres secas, verduras, cereales. Su más trascendental función es transportar el oxígeno por todo el cuerpo. Cuando no se la consume nos causa anemia.

El **Yodo** está en la sal, mariscos, es indispensable para el correcto funcionamiento de la glándula tiroides. La insuficiencia del yodo causa el bocio.

El **Zinc** se lo encuentra en las carnes de res, pollo, cerdo, productos lácteos, legumbres secas, nueces, cereales. Su uso nos conserva sanos. Es importante para

elevar nuestras defensas. Nos ayuda en el crecimiento, razón por la cual las mujeres embarazadas deberían tomarlo.

Agua.



Figura # 35. Importancia del agua. Fuente: www.colorearjunior.com

Como lo dice la conocida frase: El **AGUA** es vida. Aunque se puede encontrar líquidos utilizados para nuestras funciones básicas en alimentos como la leche o por bebidas gaseosas o jugos de frutas; es fundamental beber agua potable, por lo menos 2 litros diarios.

2.11 Alimentación diaria

2.11.1 El desayuno

El desayuno representa el 25% de la alimentación personal pero en la vida cotidiana las personas tienen tantas responsabilidades que realizar como alistar a los niños para la escuela y prepararse para ir a trabajar; la prisa a veces no permite preparar los alimentos adecuados o no ingerir la cantidad indicada, y en el peor de los casos no poder desayunar y así no obtener la energía necesaria para empezar bien el día.

Desayunar es lo más importante para un buen rendimiento intelectual y físico ya que en la etapa escolar, los niños forjan sus principales destrezas que serán sus bases para desenvolverse en su etapa de adultez.

2.11.2 La media mañana

La alimentación de la media mañana es el 15% de la nutrición diaria y es el refuerzo del desayuno, también ayuda a que las personas lleguen a la siguiente comida con poco apetito y así comer solo lo esencial .

Para los niños la hora del recreo es su momento de descanso y su alimentación de media mañana; sin supervisión de los padres los niños deben llevar un lunch adecuado para sus necesidades nutricionales como frutas, lácteos, agua, carbohidratos.



Figura # 36. La alimentación infantil Fuente: sportadictos.com

El error de muchos padres es de enviar dinero para que sus hijos elijan sus propias comidas y en su inocencia terminan adquiriendo "comida chatarra" donde no aportan los nutrientes adecuados para el desarrollo del cuerpo conllevando consecuencias a futuro como: problemas psicológicos, adicciones, obesidad, deficiencia cardiaca, mala relación social y poca capacidad de aprendizaje.

El estudio realizado por la sociedad ecuatoriana de ciencia de la alimentación y nutrición del Ecuador, determinó que el 14% de los niños en etapa escolar de la región costa tienen problemas de sobrepeso y obesidad.

El ministerio de salud y educación del Ecuador indicó que un 70% de los productos que se venden en los bares escolares son comida chatarra.

Para contrarrestar este problema el acuerdo interministerial prohíbe la venta en los establecimientos educativos los alimentos que tengan exceso de grasas, azúcares y sal de acuerdo al cuadro de indicadores (semáforo nutricional) establecidos por el ministerio de salud.

Los niños al no tener la educación nutricional y no conseguir sus golosinas dentro de la institución optan por comprar en otros lugares donde no llega el control y dirección de las autoridades del plantel.

Por lo tanto los alimentos que formen parte del lunch tienen que ser preparados desde el hogar; variedad, equilibrio y moderación para que los niños se alimenten con ansias y no con malas ganas por tener la misma comida todos los días ya que cada alimento posee características nutricionales distintas y esenciales para el crecimiento.

2.11.3 El Almuerzo

El almuerzo es la comida más placentera porque se la realiza en el hogar después de un largo día de escuela y sin apuros como en el desayuno. No hay que cometer el error de creer que lo importante es que estén llenos; los escolares tienen que comer de todo, puesto que la mayor variedad de alimentos en el plato, mayor es la cantidad de nutrientes que ingieren.

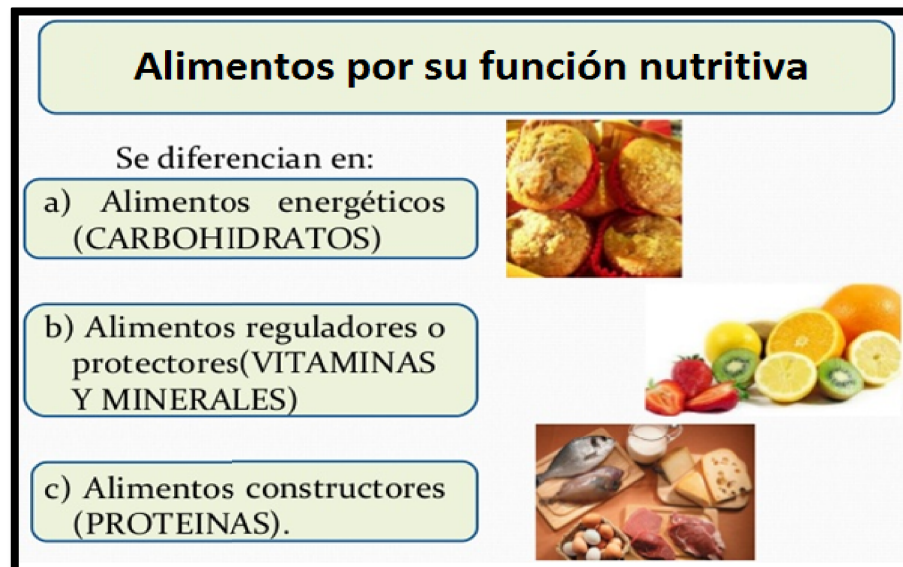


Figura # 37. Alimentos por su función nutritiva. Fuente: <http://es.slideshare.net/>

2.11.4 Cena

Para finalizar el día es importante complementar con la cena evitando repetir los alimentos ingeridos en el transcurso del día. El momento de la merienda puede ser utilizado para incluir alimentos como frutas, lácteos o bocadillos.

Es importante recordar que debe aportar el 10% de las necesidades de energía diarias. La cena debe ser en si "una reunión familiar" ya que varios estudios muestran mayor satisfacción al consumir los alimentos.

No hay que olvidar que el tiempo de la comida es un acto social y un hecho cultural, momento adecuado para que los niños sigan el ejemplo y aprendan a alimentarse correctamente, para así convertirlo en una costumbre y no en una obligación.

2.12 Consecuencia de la mala alimentación

El doctor Manuel Pinargote, médico general en la clínica Alcivar nos indica cuales son las causas y consecuencias de la mala alimentación.



Figura # 38. Sobrepeso Infantil. Fuente: <http://www.drrostenberg.com/>

Los factores principales del sobrepeso y la obesidad son:

Factores genéticos

La genética contribuye aproximadamente en un 40% en el peso del cuerpo, pero esta influencia puede ser variable en una persona.

Factores socioeconómicos

La situación económica afecta demasiado en la salud de las personas, sobre todo en las mujeres.

Los factores socioeconómicos son una influencia sobre el estado físico de las mujeres, las que pertenecen a grupos de un nivel económicamente alto tienen más tiempo y recursos para realizar dietas y actividades físicas a diferencia de las señoras que son de escasos recursos tienen que trabajar y a la vez atender sus responsabilidades hogareñas.

Factores psicológicos.

Los trastornos emocionales son uno de los principales motivos de la obesidad y se basan en discriminación por parte de estereotipos implantados por la sociedad.

El cuerpo "ideal" se basa con los parámetros sostenido por las publicidades que juega psicológicamente con las personas imponiendo la moda de "No hay que sentirse bien, si no verse bien", es un problema grave donde las personas y sobre todos niños crecen con ese pensamiento, débiles emocionalmente y con complejos, llevándolos a sentirse inseguros consigo mismo, obstaculizando su crecimiento profesional y social.

Factores relativos al desarrollo.

EL individuo que ha acumulado excesiva grasa en su cuerpo durante la infancia, tienen células de grasas hasta 6 veces más grande que las de una persona delgada.

Es imposible reducir el número de células, pero se puede bajar de peso disminuyendo la cantidad de grasa en cada célula mediante dietas, actividad física y tomando abundante agua.

Actividad física

La falta de actividad física (mínimo 30 minutos diarios) es la segunda razón del incremento de grasa de las personas. En América Latina, la obesidad es hoy tres veces más común que en 1900.

Las personas sedentarias son los que necesitan menos calorías en su cuerpo pero son las que más consumen.

La actividad física aumenta las ansias de comer porque requiere energía para restablecer las fuerzas; es necesario ingerir nutrientes que cubran las necesidades del cuerpo como (pollo, pescado, frutas, etc).

Hormonas

Las hormonas influyen en el estado físico de una persona y es conocido como "trastornos hormonales" el cual es imposible bajar o mantener peso sin el control de un profesional el cual mediante medicamentos se logra controlar el problema.

Capítulo III

MARCO METODOLÓGICO

3 Metodología

La palabra metodología proviene del griego: metá 'después', con 'camino' y logos 'estudio', hace referencia al camino o conjunto de procedimientos y técnicas que se las aplican durante un proceso de investigación para obtener el objetivo teórico.

3.1 Paradigma

En este proyecto se aplicará la metodología cualitativa que tradicionalmente se ha utilizado en las ciencias sociales ya que se realiza un análisis de los datos obtenidos elaborando conclusiones generales. en vez de resultados estadístico.

3.2 Técnicas de investigación

La técnica que se usará es de campo en la que implica la observación en directo de la variable y la recopilación de testimonios que permitirán diferenciar la realidad con la teoría.

3.3 Instrumentos de investigación

En la investigación cualitativa se aplicará los instrumentos de la observación y las entrevistas abiertas.

Como complemento a la investigación, se realiza el método de encuesta que permite recopilar más información de forma numérica. Los datos obtenidos serán de igual manera analizados.

3.4 Validación de Instrumentos

3.4.1 La observación

En su validez es un proceso empírico por excelencia y es un recurso utilizado en la vida cotidiana para obtener información. Mediante esta investigación se pretende captar los aspectos de gran importancia en base a la percepción de la realidad del entorno e identificar los problemas de comunicación nutricional dentro de la población.

3.4.2 Entrevistas

La obtención de datos mediante una conversación tiene su validez por el manejo de preguntas para las personas entrevistadas.

En este caso se entrevista a la directora del plantel Lic. Teresa León, al jefe scout Lic. Carlos Mendoza y al doctor Manuel Pinargote sobre la educación alimenticia en los niños y analizar las consecuencias. Así mismo realizar entrevistas a los padres de familia para conocer la alimentación en sus hogares.

3.4.3 Encuestas

Las encuestas tienen validez en este proceso se visualiza el punto de vista de los niños sobre su educación y actividades físicas.

3.5 Procesamiento de datos

El procesamiento de datos es la compilación y análisis de mis elementos obtenidos para adquirir una deducción significativa a mis objetivos planteados. Una vez recopilados estos elementos (entrevistas, observaciones, encuestas e información); se procederá a validarlos, clasificarlos, organizarlos, analizarlos e interpretarlos para lograr las respectivas conclusiones.

3.6 Análisis e interpretación de los datos

3.6.1 Análisis de la observación

La investigación se centró en los estudiantes pertenecientes a la escuela particular primaria Nuevos horizontes, ubicada en la Ciudadela Albert Gilberth en el cantón Durán, provincia del Guayas, dirigido por la directora Lcda. Teresa León de Ojeda.

Durante 3 semanas se realizaron visitas periódicas a las instalaciones de la unidad educativa, donde se procedió a la observación analítica de los hábitos alimenticios que tienen los escolares durante sus horarios de recreación, inicio y culminación de clases.

Además se constata las diferentes actividades físicas y culturales impartidos por la institución para beneficio de los estudiantes.

Al ingresar a la Escuela Nuevos Horizontes, lo primero que se observó es la adecuada, ordenada y amplia infraestructura que posee dicho establecimiento, donde los estudiantes puede tranquilamente adquirir toda la educación que necesita en este esencial periodo de su vida académica.

La observación de los estudiantes se realiza en el proceso de selección y compra de alimentos en el bar escolar, además del consumo y tipo de refrigerios que le envían sus padres.

Algo positivo de los productos que expende el bar, es la alta variedad de alimentos nutritivos y necesarios para los escolares, como son los batidos, jugos naturales, leche, sandwiches, ensaladas de frutas con yogurt, tortillas de verde, gaseosas dietéticas, galletas integrales.

Aunque como cualquier bar escolar también despachan productos con un alto contenido de azúcares y grasas, tales como hamburguesas, dulces, snacks; alimentos que prefieren la mayoría de los estudiantes que son consumidos con una frecuencia diaria y semanal, ya sea fuera o dentro del mismo establecimiento, hábito alimenticio que no es para nada saludable ya que debido a su alto contenido en grasas pueden provocar enfermedades. Esto refleja la poca educación nutricional que tienen los niños.

Cabe mencionar que todos los productos provistos por el bar escolar tienen su respectivo semáforo nutricional, rótulo exigido por el gobierno actual.

El lunch escolar llevado por los estudiantes desde sus hogares es mayoritario versus los estudiantes que compran su refrigerio.

La mayoría de las loncheras provistos por los padres contenían: snacks, gaseosas y dulces; alimentos que no cumplen una adecuada dieta equilibrada muy necesaria en esta etapa de crecimiento de los chicos.

Por lo contrario eran pocos los estudiantes que poseían un saludable lunch (sandwiches, huevos, agua, frutas, jugos naturales). Y un número muy escaso de escolares eran visitados por sus padres en la hora de recreo, para suministrarle alimentos hechos en casa.

Se constató que al momento de salida los vendedores ambulantes aprovechan la gran cantidad de niños, ofreciendo solamente alimentos poco nutritivos.

Cabe recalcar que el inicio de clases es a las 7:00 am y la culminación de las clases es a las 13:30 pm, siendo vital que los infantes se alimenten adecuadamente en su jornada escolar.

La escuela imparte una materia donde los estudiantes efectúan ejercicios físicos dos veces por semana, además de los deportes y juegos que realizan en las horas de recreación.

También existe un club opcional denominado "scouts", donde todos los sábados los niños aprenden: primeros auxilios, buena alimentación, realizar fogatas, desarrollo de habilidades manuales, y relacionarse con la naturaleza; enseñanzas dadas por un líder scout.

Para la culminación del periodo educativo, los profesores informan a los estudiantes y padres sobre los cursos vacacionales de natación que imparte la escuela en sus instalaciones, asimismo siendo opcional y al precio de 30 dólares mensual, fomentando el desarrollo infantil para que los niños no desperdicien su tiempo en casa todo el día hipnotizados por la televisión, computadora o celulares.

Las actividades físicas en personas de cualquier edad deberían desempeñarse de manera regular (por lo menos 30 minutos diarios), ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de favorecer a nuestro cuerpo de muchas maneras, contribuyendo a la buena salud física y mental.

En conclusión, según los datos obtenidos en esta investigación, señalar que los estudiantes de la Escuela Nuevos Horizontes parece presentar un desequilibrio en su alimentación que serán necesario corregir (principalmente, detener el consumo indiscriminado de productos con altos niveles de azúcar y grasas).

La escuela establece la atmósfera más apropiada, sin dejar de lado la significativa tarea que deben ejercer los padres y las autoridades competentes, para neutralizar los efectos procedidos de la provocación a un consumismo excesivo que se transmite por medio de la publicidad de las compañías alimenticias (muchas veces falsas) y de los mensajes discordantes que divulgan en los medios de comunicación.



Figura# 40 Escuela Nuevos Horizontes del cantón Durán.

3.6.2 Análisis de las entrevistas

Para esta investigación se realiza una entrevista semi-estructurada, ya que no se respalda por un cuestionario fijo, pero si se basa en una lista de inquietudes en el área que será explorado.

En este análisis se pretende saber el punto de vista de las personas entrevistadas, analizando sus palabras, ideas y expresiones para obtener un análisis completo.

Las entrevistas se realizaron a la directora de la escuela, padres de familia y especialista.

3.6.2.1 Entrevista a la Licenciada Teresa León de Ojeda

El diálogo con la directora Lcda. Teresa León de Ojeda es muy ameno y productivo, por su colaboración e interés por este proyecto a realizarse en su establecimiento.

La escuela particular mixta Nuevos Horizontes lleva 29 años de funcionamiento, periodo en el cual ha sido administrado ininterrumpidamente por la Lcda. León. Cabe mencionar, que también posee un jardín de infantes y un colegio, actualmente administrados por sus hijos.

La Lcda. León dedica 100% de su tiempo a la dirección y administración del establecimiento escolar, en el cual su domicilio se encuentra en el tercer piso.

El bienestar de sus estudiante en esta etapa de sus vidas es de interés personal ya que por ser madre de 3 hijos, sabe lo importante que es la escuela en el crecimiento y formación de los niños.

Resaltó y aplaudió la importancia del gobierno actual por su interés y programas de educación para la salud que está implementando en todos los centros educativos del país, como por ejemplo; el control de los productos que expende el bar escolar, o el deber de que todos los productos lleven el etiquetado semáforo nutricional.

También comentó que: "Para mejorar la salud de los estudiantes, la dirección provincial de Educación debería proveer un nutricionista para que dicte charlas acerca de la correcta alimentación. De esta manera se está llevando mejor el objetivo de conseguir una alimentación saludable para la niñez, que no se conseguiría con la sólo prohibición, ya que las personas encargadas de los bares piensan más en sus ingresos que el bienestar de los niños."

Uno de los aportes para mejorar el desarrollo mental y físico de los estudiantes, aparte de la materia obligatoria para todos como es la Educación Física, es el apoyo a la Escuela de Formación Scout Charterhouse, donde los niños y jóvenes realizan actividades como: primeros auxilios, contacto con la naturaleza, compañerismo, liderazgo, actividades manuales, etc.

La Lcda. León facilita sus instalaciones cada sábado para el desarrollo de las actividades realizadas por la escuela de Formación Scout, el que fue creado por Carlos Mendoza, en coordinación con la Lcda. Nancy Ojeda, hija de la directora y administradora del colegio González Suárez.

El ingreso para pertenecer a esta organización es opcional, pero la motivación que se les da a los estudiantes son puntos extras para mejorar las notas en sus demás materias.

Los estudiantes que ya pertenecen a la escuela de Formación Scout, realizan constantemente charlas a sus compañeros para motivarlos a ingresar a la organización, también se realizan charlas a los padres de familia para dar a conocer las diferentes actividades que realizan, y así inducirlos al interés de que de sus hijos se incorporen.



Figura #41 Entrevista con la Lic. Teresa

3.6.2.2 Entrevista al licenciado Carlos Mendoza

La entrevista al Lic. Carlos Mendoza, líder guía de la escuela de Formación Scout, donde nos comenta el inicio de su proyecto y lo difícil que fue encontrar apoyo en los establecimientos del cantón Durán.

El Lic. Mendoza, pertenece a la Asociación de Escultismo del Guayas pero a sus 21 años decide realizar su propia organización en el cantón Durán.

En la dura tarea de encontrar apoyo, asistió a diferentes escuelas en las que no apoyaron su idea porque era muy joven para realizar una responsabilidad tan grande como la educación de los niños y jóvenes.

Sin desistir de su idea, siguió tocando puertas hasta que la escuela Nuevos Horizontes fue la única en aprobar su iniciativa, además de facilitarle las instalaciones para la realización de sus diversas actividades.

Mencionó que fue muy difícil motivar a los padres e hijos a participar de su idea ya que la organización scout no era muy común en esa época y admitió que hubo un tiempo en la que se desanimó.

Decidió seguir visitando más escuelas para poder aumentar la cantidad de estudiantes.

El colegio Durán fue el segundo establecimiento en implementar su propuesta; con 9 jóvenes empezó su grupo scout y gracias a su experiencia logró motivar a sus integrantes con diferentes actividades dentro de la institución y con el tiempo más jóvenes y niños fueron integrándose.

A sus 31 años, su organización ha incrementado impresionablemente, la Lic. León incentivó a los estudiantes de la escuela y colegio con puntos extras para que formen parte de los scouts ya que una de las actividades es el cuidado del medio ambiente, inculcar valores y desarrollar la creatividad manual, beneficios importantes para el desarrollo del estudiante.

La confianza de las escuelas fue incrementado a través del tiempo que en la actualidad se pueden realizar actividades en los cantones cercanos con el permiso de los padres y el apoyo de la movilización con el bus de la escuela.

Mencionó que lo más difícil se logró hace 10 años, que fue ganar la confianza de las personas para que le permitan ser un guía para sus hijos, que lo demás es solo cuestión de tiempo y dedicación.

"Mi misión como jefe scout es de contribuir con la formación integral de niños y jóvenes basándome en el método scout desarrollando sus talentos y habilidades para estimular su creatividad y aporten al desarrollo de la sociedad convirtiéndose en buenos ciudadanos" indicó el Lic. Mendoza al culminar su entrevista.



Figura# 42 Entrevista al Lic. Carlos Mendoza

3.6.2.3 Entrevista al Doctor Manuel Pinargote

Según el Dr. Manuel Pinargote, doctor de la clínica Alcívar de Guayaquil y en el Hospital de Playas, la alimentación escolar es muy importante en la dieta de los estudiantes, debe ser nutritiva, variada y entretenida pero sobre todo sabroso.

"Es fundamental desayunar, especialmente cuando tienen clases". "Tanto el desayuno como el lunch escolar consumen aproximadamente entre un 20 a 30% de las calorías diarias recomendadas para un niño."

El doctor Pinargote indicó que en Ecuador existe una "excelente atención pediátrica pero se requiere un mayor número de expertos en el cuidado de las patologías mentales y psicológicas, ya que están aumentando los trastornos de la conducta alimentaria y otras afecciones de este tipo entre los niños y jóvenes por seguir las nuevas tendencias que causan problemas a su salud, pero la ayuda más importante debe provenir de sus familiares.

Han llegado casos al consultorio de madres que no quieren dar de lactar porque hay bebés que son intolerantes a la leche materna, o porque las madres están enfermas o con infecciones y tienen miedo de contagiar a sus hijos. En estos casos existen leche en polvo con vitaminas que pueden generar los mismos efectos positivos de la leche materna.

El niño alimentado por el seno de la madre tiene menos trastornos alérgicos y un coeficiente intelectual de 10 puntos más. Y la mujer que da de lactar sufre menos alteraciones en su organismo

Mencionó que también han llegado madres que piensan que sus hijos tienen excelente salud porque tienen un peso estable y faltan a las citas médicas, van al hospital cuando quieren o ya cuando es de emergencia, son personas ideas muy cerradas que es difícil que entiendan la importancia de tener un equilibrio en su

alimentación, señala que las personas creen que nutrir a un niño es solo llenarle el estómago cuando en realidad hay que darle las vitaminas necesarias para su crecimiento.

A lo largo del crecimiento del niño, la alimentación debe tener unas propiedades nutricionales según cada etapa de su vida.

El niño no es un adulto en pequeño, no debe comer lo mismo que los mayores ya que tiene un organismo en fase de crecimiento y desarrollo y debe ser controlado con los alimentos necesarios y adecuados para su edad.

Alimentarse es el mejor escudo para el cuerpo y del cerebro de una persona y hay consecuencias fatales al no ingerir alimentos y puede causar anemia, las características de esta enfermedad son:

- palidez en la boca y en las uñas

- Mucho cansancio y sueño

- Mareo al levantarse o acostarse

- Desmayo

- Problemas respiratorios

- Aceleración de palpitaciones

Los tratamientos para eliminar esta enfermedad voluntaria o involuntaria, ya que también se obtiene por tener en el parto, diarrea, una herida que sangra mucho o cualquier tipo de pérdida de sangre.

- Coma alimentos ricos en hierro, junto con alimentos ricos en vitaminas A y C, que ayudan al cuerpo a absorber el hierro.
- Las frutas cítricas y los tomates contienen mucha vitamina C. Las verduras amarillo oscuro y las verduras de hojas verde oscuro son ricas en vitamina A.
- Si una mujer no puede comer suficientes alimentos ricos en hierro, es posible que necesite tomar pastillas.
- Beba agua limpia para evitar las infecciones causadas por parásitos
- Sobre todo asistir periódicamente al control médico designados por el doctor.



Figura# 43 Entrevista al Doctor Manuel Pinargote

3.6.3 Análisis de la encuesta

Para el proceso de investigación se realizó encuestas estructuradas para conocer las opiniones de los niños sobre su educación nutricional y sus actividades físicas dentro y fuera de la escuela. Se seleccionó a 48 estudiantes al azar en total durante su tiempo libre para que con tranquilidad puedan estar atentos a las explicaciones para capacitarlos y así puedan concentrarse en sus respuestas.

Antes de que los niños procedieran a responder, se les realizó una pequeña introducción sobre la diferencia entre la alimentación y la nutrición, la importancia de una buena educación nutricional, el beneficio de las actividades físicas y las oportunidades que les brinda la escuela para realizar actividades después de la escuela y que así con toda la información necesaria puedan responder sin ninguna dificultad las preguntas.

Al culminar las encuestas, se le entregó un pequeño refrigerio a los niños para que puedan degustar y entender que la buena nutrición no es un sacrificio, más bien es un estilo de vida en la cual tiene muchos beneficios para su crecimiento.

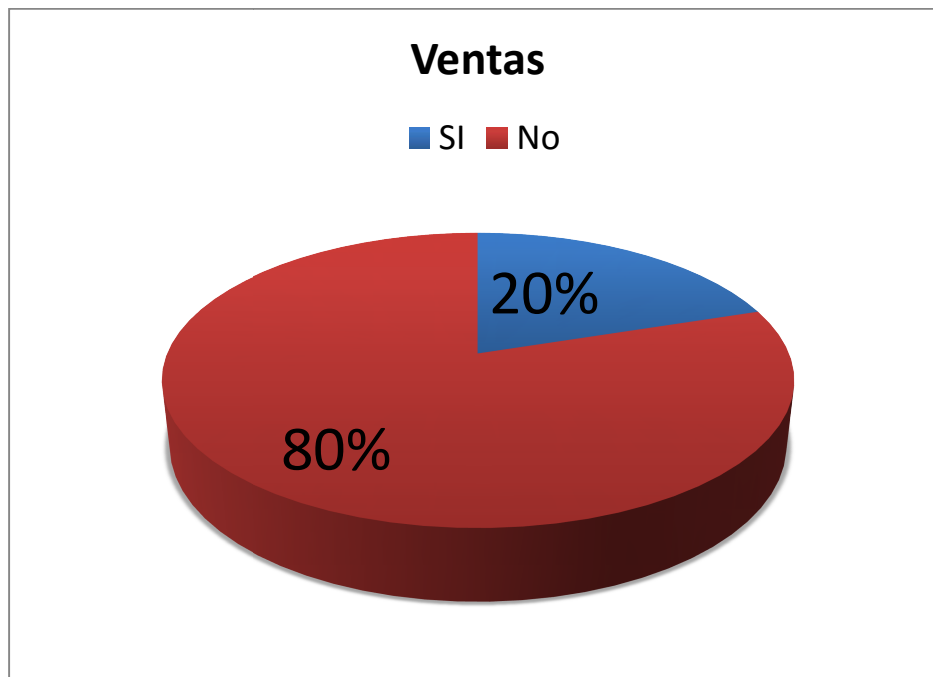
Se les entregó un folleto con toda la información recibida mediante la charla para que puedan leerlo en casa y entregarle a sus padres que no asistieron a la escuela y no se les pudo realizar la entrevista.

Pregunta 1. ¿Recibes educación nutricional por parte de tus padres?

Tabla de frecuencia de datos

Detalles	Datos	Porcentaje
SI	13	20
NO	52	80
TOTAL	65	100

Gráfico # 4



Encuesta realizada Fuente: Raissa Herrera

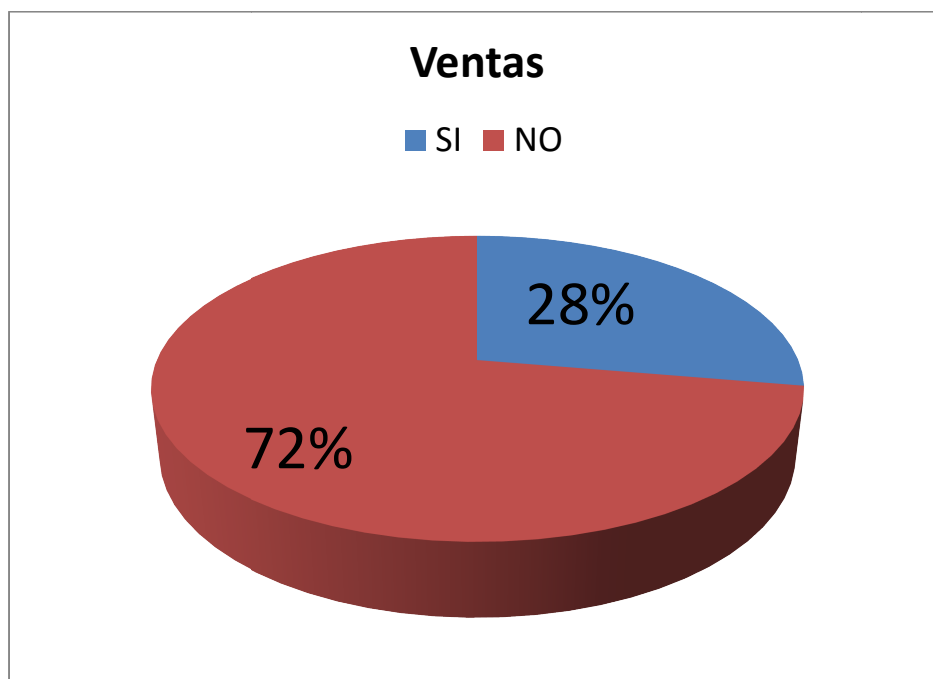
El 80 % de los estudiantes encuestados indicaron que no han recibido educación nutricional por parte de sus padres y solo el 20% señalaron que si reciben enseñanza sobre su alimentación.

Pregunta 2. ¿Tus padres te influyen actividades físicas?

Tabla de frecuencia de datos

Detalles	Datos	Porcentaje
SI	18	72
NO	47	28
TOTAL	65	100

Gráfico # 5



Encuesta realizada Fuente: Raissa Herrera

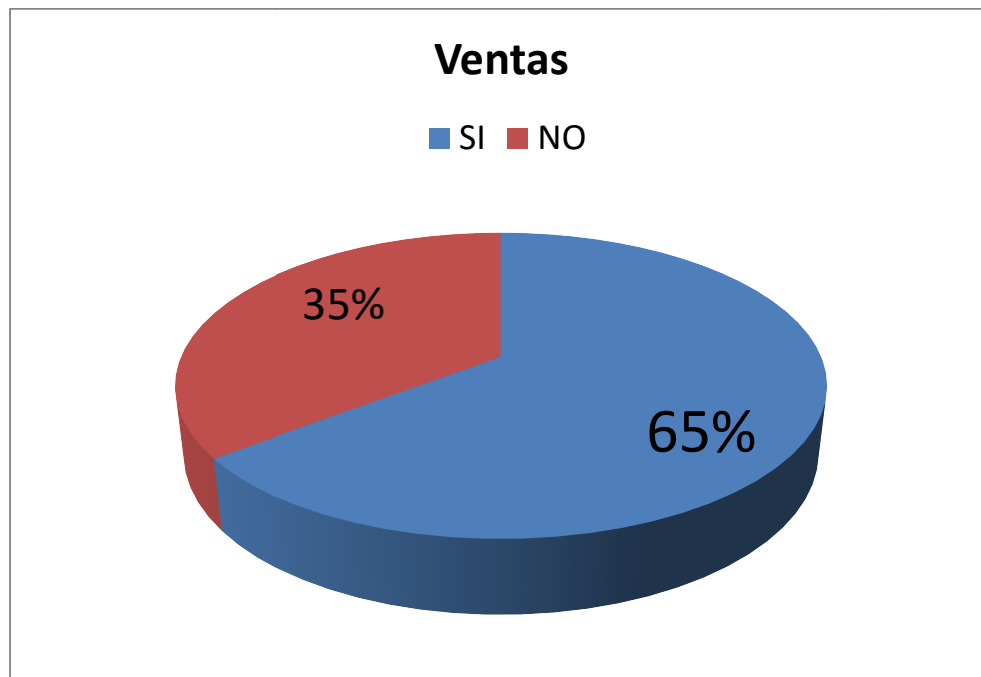
El 72% de los estudiantes afirmaron ser incentivados por sus padres para realizar actividades físicas a diferencia del 28% que indicaron no tener ninguna motivación para efectuar algún deporte.

Pregunta 3. ¿Recibes educación nutricional por parte de tu escuela?

Tabla de frecuencia de datos

Detalles	Datos	Porcentaje
SI	42	65
NO	23	35
TOTAL	65	100

Gráfico # 6



Encuesta realizada Fuente: Raissa Herrera

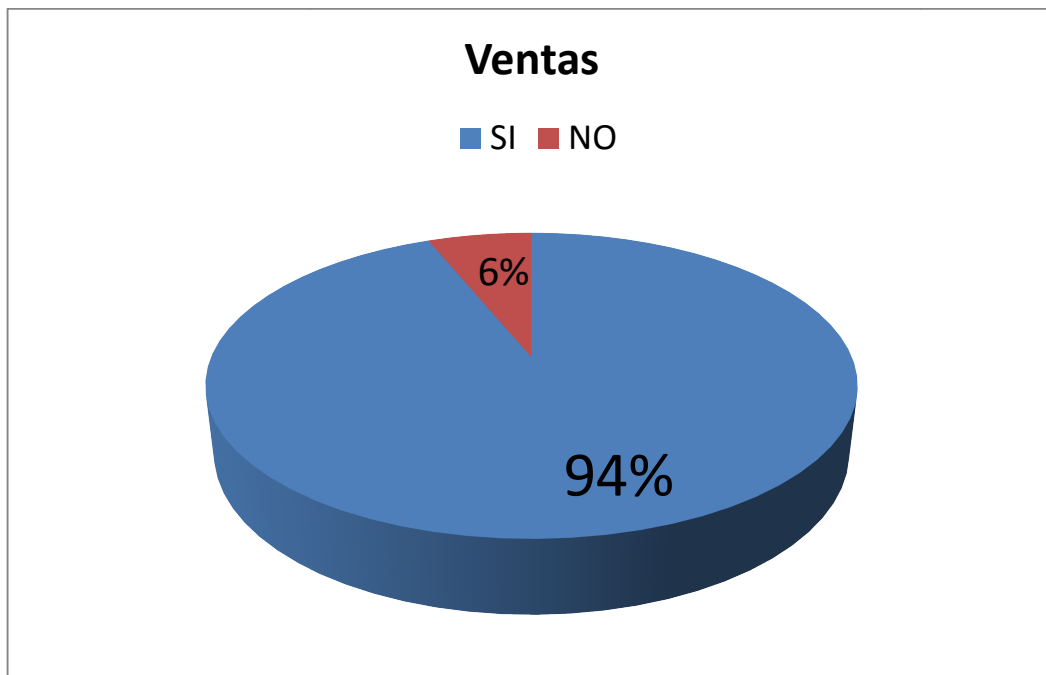
El 65% de los niños indicaron que reciben educación nutricional por parte de su escuela, el 35% señalaron que no creen recibir la información necesaria para su nutrición.

Pregunta 4. ¿Tu escuela te influyen actividades físicas?

Tabla de frecuencia de datos

Detalles	Datos	Porcentaje
SI	61	94
NO	4	6
TOTAL	65	100

Gráfico # 7



Encuesta realizada Fuente: Raissa Herrera

El 94% de los estudiantes indicaron que si reciben algún tipo de actividad física por parte de su escuela a diferencia del 6% que dicen no recibir alguna motivación física dentro de la institución.

3.7 Conclusiones

Reflexionando la problemática presente, la escuela Nuevos Horizontes ejerce un papel primordial en la fomentación de elementos preventivos en materia de costumbres alimentarias y ejecución de programas nutricionales.

No obstante, para que estos programas consigan cambiar las tradiciones alimentarias no saludables se necesita de un mecanismo idóneo para obtener dicho objetivo y la más apropiada es la educación para una correcta alimentación, una buena salud, en donde la contribución entre los profesionales de esta materia, los docentes, los padres de familia y las autoridades correspondientes establece una estrategia para fomentar conductas alimentarias saludables y por consecuencia estilos de vida saludables que permanezcan hasta la fase adulta, reduciendo el peligro de desarrollar enfermedades degenerativas.

Por lo anterior, la educación para la salud como plan en las escuelas favorece y promueve hábitos alimentarios saludables que anulen el dominio de obesidad a través de fomentar la prácticas alimentarias y estilos de vida saludables en los escolares, que brinde en los infantes cualidades y costumbres saludables que beneficien su crecimiento y desarrollo, el cuidado de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

En la Escuela Nuevos Horizontes del cantón Durán se han elaborado algunos esfuerzos por efectuar programas nutricionales, fundamentados en la fomentación y educación para la salud, uno de ellos son las charlas sobre la educación alimenticia realizadas todos días sábados, programa aplicado por parte de los "Scout", campaña que responde a una estrategia exhaustiva.

En este sentido su objetivo reside en promover conocimientos en materia de alimentación, actividad física, cuidado ambiental para forjar costumbres y cambios positivos en los niños.

Se determina que los niños que poseían un saludable lunch escolar tienen un familiar o persona que se encargan totalmente de su cuidado, generalmente amas de casa (madres, abuelas, tías, hermanas), que cuentan con tiempo suficiente para la elaboración de una variada alimentación.

Por otra parte, los estudiantes que contenían un deficiente lunch escolar, se deduce que los padres de familia trabajaban, por lo que adquirían productos no perecibles (snacks, galletas, gaseosas, jugos artificiales) para enviarles como refrigerios para sus hijos; en ocasiones les enviaban dinero para la compra de sus alimentos en la escuela, sin el debido control ni recomendaciones al momento de adquirir sus productos.

3.8 Recomendaciones

- Es fundamental siempre comer el desayuno, especialmente en la etapa infantil.
- Los alimentos y productos que se envíen para la escuela deberán estar preparadas y listo para ingerir.
- Si el estudiante desayunó completo, entonces el lunch debería ser ligero. Si el niño desayunó poco o nada, el alimento del receso debe ser el complemento.
- Recordar a los padres de familia que las raciones que envíes como alimentos deben ser conforme a la edad y etapa de desarrollo de su hijo, al evitar desperdicios de comida o inferir al sobrepeso. Se debe ser cuidadoso de la forma de empaclar los alimentos que seleccionas.
- Es primordial inculcarle a que ingieran abundante agua potable, enviar una botella con agua, especialmente por el clima que tiene Guayaquil en la que el niño se deshidrata más rápido.
- Intentar equilibrar todos los grupos de alimentos (carbohidratos, proteínas, frutas, verduras) para que la dieta sea completa y contribuya en los nutrientes; vitaminas y minerales que tu hijo requiere.
- Leer las recomendaciones detalladas en los folletos y analizar lo textual con la realidad en la vida cotidiana.

- Mejorar la relación con los niños, una buena comunicación es vital para el desarrollo de ellos.
- Permitir e incentivar a los hijos participar en actividades después de las escuelas.
- Asistir con frecuencia a la escuela y colaborar con las actividades creadas para los niños
- Realizar visitas médicas para el control de la salud de los niños sin esperar algún problema de salud

3.9 Recursos

3.9.1 Instrumentales

3.9.1.1 Fungibles

Los recursos fungibles que se implementaron para la realización de esta investigación son: papel bond A4 para las encuestas de niños y los folletos para los padres, pluma y cuaderno para anotar datos de las entrevistas. A demás se utilizó recursos económicos para la movilización y recolección de información.

Se incluyen gastos para la compra de alimentos nutritivos para dar a degustar a los niños después de escuchar la charla y concluir sus encuestas

3.9.1.2 Permanentes

Los recursos permanentes utilizados son: la laptop donde se transcribía los datos recopilados, elaborar los gráficos y buscar información. El celular donde tomaba las fotos necesarias para incluir en la investigación y energía eléctrica donde recargaba mis aparatos electrónicos.

3.10 Presupuesto

Cantidad	Descripción	Valor unitario	Valor total
80	folletos	0.10	8.00
65	refrigerio	0.55	35,75
1	Resma de papel bond	4.50	4.50

Glosario

Glosario

Alimento Procesado:

El procesado y conservación de los alimentos es conjunto de procesos realizados en las diferentes partes de la cadena de producción, transporte, venta y consumo realizados con el objetivo de garantizar la vida e higiene de los alimentos.

Alimentación:

es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Nutrición:

Es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

Bacteria:

Son microorganismos unicelulares que se reproducen por fisión binaria muchas de las cuales son saprófitas, otras son beneficiosas y el hombre las utiliza para la producción de sustancias en su beneficio (yogur, antibióticos) pero existe un grupo de ellas que causan enfermedades y se las denomina bacterias patógenas.

Epidemia:

Se trata de la aparición de casos de enfermedad por encima de lo esperado. Se refiere regularmente a brotes.

Infecciones alimentarias:

Son las ETA producidas por la ingestión de alimentos o agua contaminados con agentes infecciosos específicos, tales como bacterias, virus, hongos, parásitos que en el intestino pueden multiplicarse y producir toxinas o invadir la pared intestinal, y desde allí puede alcanzar otros aparatos o sistemas.

Microorganismo:

Son organismos vivos (bacterias, virus, hongos, parásitos) que sólo se pueden ver a través de un microscopio.

Patógeno:

Cualquier organismo que puede causar enfermedades o iniciar un proceso patológico.

Bulimia:

Deseo insaciable de comer que suele caracterizarse por episodios de ingestión continuada de alimentos seguidos por otros de depresión nerviosa.

Anorexia:

Trastorno psico-neurótico caracterizado por la negativa prolongada a comer, que es causa de emaciación, amenorrea, trastornos emocionales relacionados con la imagen del cuerpo y temor patológico a engordar.

Hipertiroidismo

Es un problema hormonal metabólico donde nuestras tiroides, producen un exceso de estas hormonas en nuestro organismo produciendo unos trastornos bastante serios. Es habitual que en esta enfermedad bajemos de peso, por ejemplo.

Hipotiroidismo

Es este caso sucede a la inversa, se dispone de una baja producción de hormonas tiroideas, subiendo de peso y padeciendo en ocasiones el llamado bocio, bulto característico en el cuello.

Bibliografía

Bibliografía

- <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002017.htm>
- <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/desspsicesc.html>
- <http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/alimentacion-infantil-mejores-alimentos-crecimiento/>
- <https://es.pediasure.com/kid-nutrition/child-growth-development>
- http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2012/10/30/213928.php
- <http://www.nutricion.org/noticias/noticia.asp?id=47>
- <http://nutricampeones.com/educacion-nutricional-para-padres/>
- <http://es.nourishinteractive.com/parents>
- http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/guia_comedores_escolares.pdf
- <http://www.andes.info.ec/es/noticias/ecuatorianos-estan-muriendo-mala-alimentacion-no-falta-comida-alerta-presidente-correa.html>
- <http://www.ppelverdadero.com.ec/nota-del-dia/item/mala-alimentacion-un-problema-que-crece.html>

- <http://www.eluniverso.com/noticias/2014/09/21/nota/4007331/mala-alimentacion-empieza-hogar>
- <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/57348-los-problemas-nutricionales/>
- <http://www.imujer.com/salud/2010/10/25/consecuencias-de-una-mala-alimentacion>
- <http://consecuenciasmalaalimentacion.blogspot.com/>
- <http://www.eluniverso.com/noticias/2014/09/21/nota/4007331/mala-alimentacion-empieza-hogar>
- <http://www.ecuavisa.com/articulo/noticias/actualidad/79042-ecuador-63-adultos-sufre-problemas-sobrepeso>
- https://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3496/alimentacion_de_tus_ninos.pdf
- http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/?page_id=132
- <http://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>
- <http://www.wss.ec/index.php/noticias/92-el-semaforo-nutricional-en-plena-vigencia>
- <http://www.leximabogados.com/alimentos-las-etiquetas-con-el-semaforo-nutricional-en-plena-vigencia/>
- <http://consumersinternational-es.blogspot.com/2015/03/el-semaforo-nutricional-en-ecuador-una.html>
- <http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/165/1/AlimentacionNutricionEscolar.pdf>
- http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf

- <http://www.controlsanitario.gob.ec/arcsa-continua-capacitacion-programada-sobre-nuevo-etiquetado/>
- <http://www.monografias.com/trabajos95/investigacioncualitativa/investigacioncualitativa.shtml>
- <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ovfA15eV32I>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Inductivismo>
- http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/metodologiacualitativa.htm
- <http://www.monografias.com/trabajos93/la-metodologia-cualitativa/la-metodologia-cualitativa.shtml>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n_cualitativa
- <http://desarrollo-profesional.universia.es/mercado-laboral/proceso-seleccion/entrevistas/tipos-entrevistas/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Entrevista_period%C3%ADstica
- http://web.educastur.princast.es/proyectos/formadultos/unidades/lengua_3/ud2/11_1.html
- https://es.wikipedia.org/wiki/Estudio_observacional
- http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022014000200042
- <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/148731-alimentos-saludables-en-los-bares-escolares/>
- http://instituciones.msp.gob.ec/misalud/index.php?option=com_content&view=article&id=691:alimentacion-saludable-se-promueve-en-bares-escolares&catid=51:mi-salud-al-dia&Itemid=242
- http://ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=2818769582&umt=iniciaron_operativos_control_alimentos_en_escuelas_y_colegios_quito

Anexos

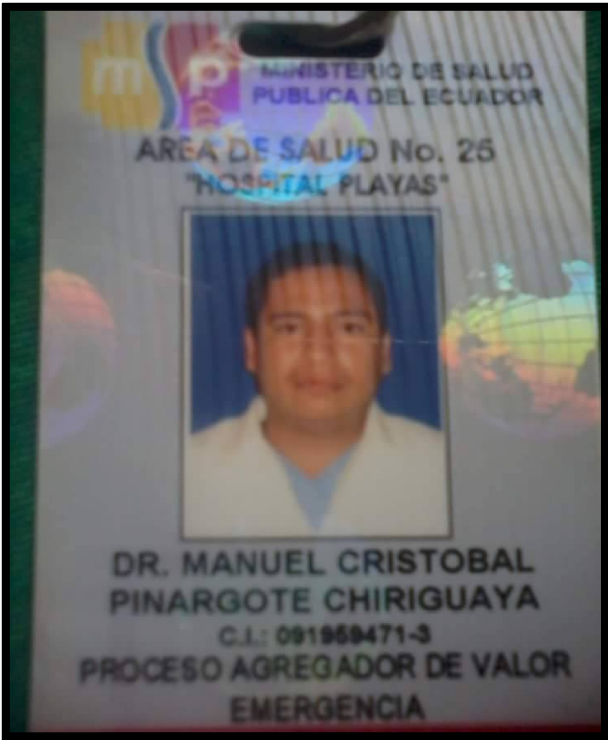
Entrevista con la directora Lic. Teresa León de Ojeda



Entrevista al fundador y coordinadora de la organización Charter House #20



Entrevista al Doctor Manuel Pinargote



Entrevista a los padres de familia

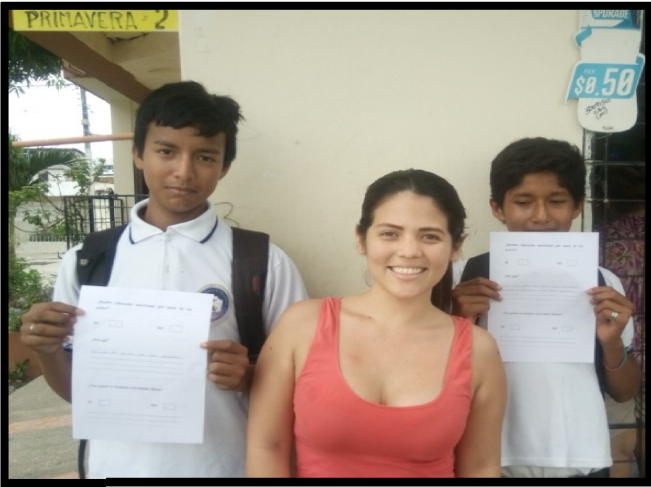








Encuesta a los estudiantes a la salida de clases



Alimentos nutritivos después de las encuestas a los estudiantes de 6° grado



Actividades Scout "Charter House #20 F-G-S y N-H"

Los jóvenes son los encargados de preparar los alimentos nutritivos para los niños



Incentivar actividades físicas a los niños



Miembros Scouts realizan charlas motivacional a sus compañeros de escuela para que asistan a su escuela de formación scouts.



Representantes Scout realizan charlas a padres de familia para motivar la participación de sus hijos en la escuela de formación scouts.



Fotos de las herramientas utilizadas

Encuestas

¿Recibes educación escuela?
SI
¿Por qué?

¿Tu escuela?
SI

¿Recibes educación escuela?
SI
¿Por qué?
SI

¿Tu escuela?
SI
¿Por qué?
Vaya

¿Recibes educación nutricional por parte de tus padres?
SI NO
¿Por qué?
Si mis padres me dicen que sea sano
toda la familia, no como ellos

¿Tus padres te inculcan actividades físicas?
SI NO

Encuestas realizadas a los niños de la escuela Nuevos Horizontes

Entrevistas

Unleash Networking Power
ZyXEL
Entrevista # 2.
Nombre: Martha Ramirez
Madre soltera con 1 niño, vive en la casa
de los padres, tiene 7 años
trabaja como conductora en supermercado
en horas rotativas.
¿Que alimentos lleva al niño a la escuela?
Vivo con mi mamá que sigue del seguro y el
papá ya es muy mayor y tienen una tienda
al cual es su sustento.
Cuando le toca trabajar en la tienda, hace
tiempo de preparar un buen caldo a su hijo ya
que le gusta cocinar como ensalada con
carne a la plancha, ensalada de verduras
con carne a la plancha y arroz le
llevo un envoltado.
Me toca preparar alimentos sanos por
mi hijo meche para evitar complicaciones
en su infancia.
¿Como preparas la comida? Cuando me toca, preparo el
le arroz, tortitas, carnes, chifritas con
lecho como ~~siempre~~ siempre le
llevo sobollita de agua.
Realiza actividades físicas
Aparte de jugar con los niños no más.

Cuadernos donde escribía las entrevistas a los padres de familia.

Nombre:

Edad:

Recibes educación nutricional por parte de tus padres?

SI

NO

Por qué?

Tus padres te inculcan actividades físicas?

SI

NO

Cuáles son?

Recibes educación nutricional por parte de tu escuela?

SI

NO

Por qué?

Tu escuela te inculcan actividades físicas?

SI

NO

Cuáles son?

Modelo del Folleto



QUEREMOS APRENDER LA NUTRICIÓN DIVERTIDA!

Escuela de formación Charter House

Con 10 años de experiencia en la formación de niños y jóvenes, miembro de la Asociación de Escultismo del Guayas

Los niños y jóvenes realizan actividades como: primeros auxilios, contacto con la naturaleza, compañerismo, liderazgo, actividades manuales, responsabilidades, educación nutricional, etc

Teléfonos: 04-286029409-994-58881
Síganos por Facebook: Escuela de Formación Scout "Charterhouse # 20 F. G. S" Duran

\$30 mensual

Curso vacacional de natación

Lugar: instalaciones de la escuela Nuevos Horizontes
Fecha: 23 de febrero
Horarios: Lunes a Viernes 9 a 12 am y 2 a 5 pm
Sábados y domingos de 3 a 12 am y 1 a 4pm.
Teléfono: 04802312



Educación Nutricional



Para un desarrollo mental y físico

Etapa Escolar

La etapa escolar es la importante del desarrollo humano pero con el estilo de vida que existe en la actualidad, como por ejemplo, el sedentarismo, la falta de interés en los deportes y la escasa comunicación familiar, dan como resultados niños con muchos problemas en salud y un incorrecto progreso académico, y debemos tener presente que ellos son nuestro futuro.

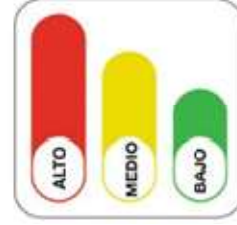
Principales consecuencias de la mala alimentación son:

- Obesidad
- Depresión
- Anemia
- Retardo en la pubertad
- Desnutrición
- Retardo en el desarrollo cognitivo que afecta el rendimiento escolar y alteraciones de la atención
- Problemas psicológicos y sociales
- Enfermedades cardiovasculares

Semáforo Nutricional

Ecuador es el primer país de Latinoamérica en implementar un sistema gráfico "semáforo" en los rótulos de los productos; Este proyecto se inspiró en el sistema que ya está establecido en el Reino Unido.

Los colores implementados son: rojo, amarillo y verde, según la densidad de los componentes:



GRASAS	mayor a 20 g 10 ml	3 g 1,5 ml	20 g 10 ml	menor a 3 g 1,5 ml
AZÚCAR	mayor a 15 g 7,5 ml	5 g 2,5 ml	15 g 7,5 ml	menor a 5 g 2,5 ml
SAL	mayor a 1,5 g 1,5 ml	0,3 g 0,3 ml	1,5 g 1,5 ml	menor a 0,3 g 0,3 ml