

La alimentación es la base del desarrollo del niño, por lo que, es necesario desarrollar estrategias para fortalecer el conocimiento en padres y educadoras sobre el tipo de alimentos que ofrecen a sus hijos.

La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño.

Ivette Simeón. Johanna Rivera y Karina Fonseca





I. Estructura del Informe:

1. Título

La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño.

2. Nombre del **investigador principal**

3. Ivette Simeón Zamora

4. línea y.

Ciencias Sociales y Gastronomía

sub-línea de investigación al que pertenece

La alimentación en el desarrollo de la niñez

Investigación histórico gastronómica de cocina ancestral, cantonal, regional, provincial o nacional

5. Fecha de entrega del Informe.

31 de diciembre 2018

Sinopsis divulgativa: Durante los primeros años de vida se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Por lo que, una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Es así que la presente investigación pretende hacer un análisis de los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 5 años) pueden ser devastadores y



duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, y el rendimiento escolar.

Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, los niños pueden sufrir de enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Por esto es que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación se puede prevenir las enfermedades crónicas y promover el desarrollo cognitivo del niño

La clave para que los niños tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así estén motivados a consumir alimentos de todos los grupos alimenticios.

Existe fuerte evidencia que sugiere que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo conductual.

6. Resumen técnico

El estado de salud de un individuo y de un pueblo tiene sus raíces en los hábitos alimentarios. En ese acto cotidiano, sistemático, social, que constituye el comer (se come desde que se nace, muchas veces al día y se piensa en los alimentos muchas veces más). La nutrición tiene durante su periodo prenatal y en los primeros años de vida gran importancia por el efecto que ejercen sobre el desarrollo normal del niño. La desnutrición favorece la aparición de infecciones y disminuye la resistencia a casi todas las enfermedades; mientras que; la obesidad contribuye a desencadenar grandes patologías como: la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial e infarto y entre otras. El crecimiento y desarrollo son importantes en la salud de una población. La carencia o exceso alimentario, además de la ignorancia y el nivel social-económico repercuten sobre el estado nutricional. El crecimiento es un proceso continuo desde la concepción hasta la edad adulta, determinado por la carga genética de cada individuo y dependiente, tanto de factores ambientales como de un correcto funcionamiento del sistema neuroendocrino.



JUSTIFICACIÓN

La mala alimentación, que puede llevar en unos casos a desnutrición y en otros a obesidad constituye, sin duda alguna, uno de los problemas más serios de la salud pública en todo el mundo, principalmente en los países en vías de desarrollo. Las consecuencias de la desnutrición, como por ejemplo, altas tasas de mortalidad y morbilidad en los niños menores y el retardo en su crecimiento y desarrollo, así como la disminución de la capacidad productiva del adulto y la frecuencia y prolongada evolución de las enfermedades infectocontagiosas, que mantienen al enfermo fuera de su centro de trabajo. La desnutrición es consecuencia de la situación socioeconómica y educacional de las poblaciones. Cuanto más precaria sea esta situación, más graves serán los problemas de nutrición de los pueblos. Generalmente, los casos más graves de desnutrición infantil ocurren durante el primer año de vida y en la llamada edad preescolar. Estos grupos son, por lo tanto, los que deben recibir la mejor atención de parte de las autoridades de salud y educación. La desnutrición proteico calórica abunda más entre el primero y el quinto año de vida, y varía de una región a otra, de acuerdo con los factores culturales y socioeconómicos locales. Es en este período que los niños se ven más expuestos a los factores que conducen a casos graves de desnutrición proteico calórica, precisamente en una fase en que el organismo más necesita de condiciones ambientales favorables que aseguren un desarrollo físico y mental adecuado en el niño. Es así que un buen estado nutricional ayuda al buen desarrollo físico e intelectual y contribuye a asegurar una vida larga y saludable. Identificando el estado nutricional de una comunidad y sus factores permite evaluar los programas de salud para poder hacer cambios necesarios.

Por otra parte en los últimos 26 años, desde 1986 al 2012 el porcentaje de sobrepeso/obesidad se duplicó en niños menores de cinco años: pasó del 4,2% al 8.6% en el Ecuador. Datos expresados por Adrián Díaz, quien es el asesor en salud familiar y comunitaria de la Organización Panamericana de Salud en Ecuador, y



Gabriela Rivas, coordinadora de la Gestión Interna de Nutrición, Seguridad y Soberanía Alimentaria en la Dirección de Promoción de la Salud. Ambos especialistas basaron su afirmación en las estadísticas que figuran en el Tomo I de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2012). Esos datos, específicamente, se elaboraron con información obtenida en las encuestas de Diagnóstico de la Situación Alimentaria, Nutricional y de Salud de la población ecuatoriana menor a 5 años en 1986 (DANS), la Encuesta Demográfica y de Salud Materna e Infantil en 2004 (Endemain) y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013 (Ensanut-ECU). Esta última encuesta muestra un problema tanto por déficit como por exceso, pero lo más alarmante ha sido el aumento del sobrepeso y obesidad, que prácticamente se ha incrementado en un 200% en 30 años. Seis de cada 10 personas en el Ecuador padecen sobrepeso u obesidad. Esas estadísticas también demuestran que el retardo en la talla (baja talla para la edad) pasó del 40.2% al 25.3%. En números absolutos: en 1986 los niños con desnutrición fueron 508 849, mientras que en el 2012 disminuyeron a 413 913. Sobre ese tema, Díaz mencionó que todos los países, incluido Ecuador, han tenido una evolución favorable en términos de desnutrición aguda. Sobre la desnutrición crónica afirma que la región también ha avanzado significativamente y que Ecuador también muestra una diferencia cuando se lo compara con años anteriores. De acuerdo con la nutricionista Jeanette Heredia, ambas enfermedades no transmisibles se producen por el sedentarismo y el cambio en el patrón de alimentación. “La vida es mucho más rápida ahora. En un encuesta realizada por la Ensanut se reveló que el sobrepeso/obesidad afecta en un 30% a la población escolar (5-11 años), en un 26% a los adolescentes (12-19 años) y en un 63% a la población adulta de entre 19 y 60 años.

En Ecuador, según estimaciones realizadas en el 2011, la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y las enfermedades cerebrovasculares, precisamente, fueron las principales causas de muerte. Tratar esas enfermedades crónicas no transmisibles según estimaciones de Ministerio de Salud Pública, le cuesta USD 7 mil 600 millones



al Estado. Con el objetivo de frenar la obesidad y sobrepeso, epidemias que cobran miles de vidas a nivel mundial: 2,8 millones de personas cada año, se han establecido tres políticas públicas en el Ecuador en los últimos dos años: Etiquetado de alimentos, Regulación en el sistema de alimentación escolar y la Ley para el Equilibrio de las Finanzas Públicas: aumento del impuesto para las bebidas alcohólicas y azucaradas, cigarrillos, entre otros. Las bebidas que se incluyeron en la Ley son las gaseosas y energizantes y otras bebidas azucaradas con un contenido mayor a 25 gramos de azúcar por litro (USD 0,17 por litro).

El etiquetado permite al consumidor seleccionar sus productos, a través de una imagen tipo semáforo con los colores rojo, amarillo y verde, que representan el nivel de grasas, azúcar y de sal. Con la segunda política pública, se pretende controlar el expendio de alimentos y bebidas con altos contenidos de sal, azúcar o grasa en los bares escolares, así como productos con edulcorantes. Esa restricción va acompañada de charlas educativas, pues el objetivo es educar antes que sancionar. Y eso, precisamente, es lo que recomiendan las especialistas en nutrición, pues consideran que si el consumidor carece de información sobre el riesgo de consumir alimentos ricos en sal, grasas y azúcar continuará comprando a pesar del incremento de impuestos. Esto a partir de considerar que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. Sin duda que, las investigaciones sobre los determinantes del estado nutricional infantil, cobran mayor importancia, porque constituyen una herramienta para el mejor diseño de la oferta de



programas de asistencia nutricional. En cuanto a los factores determinantes de la desnutrición infantil cabe mencionar que tanto las características de la familia, así como las de su entorno, influyen sobre los resultados nutricionales de los niños. Es decir, no sólo la condición económica de la familia tiene un papel importante, sino también que tiene un impacto la cantidad de recursos disponibles de inversión del Estado, tanto en infraestructura de salud o educación, así como en programas de asistencia. Por lo que, el propósito de este trabajo es evaluar el estado nutricional y los factores socioeconómicos niños de los CDI del Gad de Pomasqui, para la implementación de talleres dirigido a padres y educadoras con el fin de generar una educación saludable alimentaria.

HIPÓTESIS

El diseño de talleres dirigido a padres y educadoras de los CDI de la parroquia de Pomasqui serán una herramienta preventiva y promocional a través de la implementación de programas que contribuyan a la adopción de hábitos alimentarios saludables para el desarrollo adecuado del niño de educación inicial, a partir de la importancia que juega la educación para la salud en la adquisición de estos hábitos, que se deriva ante la problemática que existe el aumento de la obesidad en niños; que a futuro se convierte en un factor de riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial)

Variable Independiente

Talleres de nutrición dirigidos a padres y educadoras

Variable Dependiente

Adopción hábitos adecuados de alimentación saludable para un correcto desarrollo del niño

7. Descripción del impacto actual o potencial de los resultados:



El hambre corresponde a una reacción fisiológica que está estrechamente relacionada con la cantidad, calidad, frecuencia y hábitos en el consumo de alimentos y tiene implicaciones en la salud, bienestar y en las capacidades de los individuos para llevar adelante una vida digna y productiva. De esta manera, el derecho a la alimentación constituye una de las libertades fundamentales del hombre, una capacidad básica, sin cuyo ejercicio no se puede hablar de bienestar. El desarrollo, desde esta perspectiva, se enfoca en la posibilidad de acción y decisión de las personas y poblaciones para ejercer las libertades reales, en este caso, el estar bien alimentado (Sen, 1987). Si bien el hambre y sus manifestaciones se dan dentro de la esfera doméstica, sus connotaciones éticas e impactos económicos y sociales la convierten en un tema de interés público, que rebasa la esfera territorial de los países; es así, que aparece dentro de las primeras declaraciones de los Derechos Humanos y de las iniciativas y tratados del multilateralismo. El derecho a una alimentación saludable y a estar libre de hambre es de los derechos primordiales e intrínsecos puesto que su ejercicio garantiza el disfrute de los otros derechos. Donde la nutrición es un elemento primordial en el desarrollo integral de los seres humanos. Una adecuada nutrición desde los primeros años de vida, repercute en una mejor salud y un desarrollo físico apropiado. El desarrollo infantil es el resultado del tipo de alimentación y cuidado que los niños reciben en sus primeros años de vida. Una ingesta diaria incorrecta de alimentos, en cantidad y calidad a la necesaria, puede derivar en una desnutrición crónica y es fácilmente detectable al momento de tallar y pesar al niño en los respectivos controles periódicos. En este orden, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que niños y niñas alrededor del mundo con 5 años edad, tendrán un patrón similar en cuanto a crecimiento se requiere, siempre y cuando se cumplan con las siguientes condiciones: ser amamantados de manera correcta, tener sus necesidades fisiológicas satisfechas, y vivir en un ambiente que apoye a su desarrollo. De esta manera se establecen parámetros y estándares de crecimiento ideales para niñas y niños. El cumplimiento de los referidos parámetros está directamente ligado a la alimentación y el ambiente en el que se desenvuelven los menores de edad. Si un niño o niña está por debajo



de los parámetros en cuanto a peso y talla, tiene desnutrición crónica infantil, conocida también como retardo de crecimiento. El retardo de crecimiento en talla puede ser causado por la falta de nutrientes, especialmente zinc, hierro y calcio. Alimentación no adecuada o fuera de tiempo, Repetición de infecciones graves, Falta de cuidados, violencia y descuido en el entorno familiar.

Por lo que, se hace referencia a una malnutrición infantil que abarca tres condiciones fisiopatológicas que se presentan por un desbalance entre el aporte de nutrientes y los requerimientos del organismo. Estas condiciones son: 1) desnutrición crónica; 2) desnutrición aguda y 3) exceso de peso. Las consecuencias de la deficiencia o exceso de nutrientes dependen del tiempo durante el cual el infante las padezca. Mientras menor tiempo se presente una de las condiciones antes mencionadas, menores efectos tendrá sobre la salud del niño (Montalvo, 2006).

En el caso de la presente investigación nos centraremos en la desnutrición aguda y en el exceso de peso. Partiendo que en los países subdesarrollados o en vías de desarrollo, la desnutrición a temprana edad es el resultado de no poder acceder al derecho promulgado de una canasta con alimentos básicos adecuados y suficientes, mucho menos a su aprovechamiento biológico. Provocando carencias importantes de nutrientes en el organismo del infante, principalmente de proteínas, vitaminas y minerales. Todo esto conlleva a un rezago del crecimiento físico, un menor desarrollo cognitivo y un índice mucho más alto de mortalidad infantil. En síntesis, restringe las oportunidades y libertades reales de los niños. La desnutrición tiene efectos negativos en distintos ámbitos, de manera especial en salud, educación y economía, generando costos, aumentando el gasto público y privado, y reduciendo la productividad. Los efectos negativos de la desnutrición pueden ser observados a corto, mediano y largo plazo. En el corto plazo agudizan los problemas de inserción social, incrementan y profundizan la pobreza e indigencia en la sociedad; a mediano plazo reducen la capacidad para aprovechar las oportunidades de educación y capacitación, e incrementa la morbilidad; y a largo plazo interfiere en el desarrollo



integro de los individuos, ya que no permite aprovechar las oportunidades de aprendizaje que brinda la escolarización, y pone en peligro el talento y la individualidad de los seres, trayendo como consecuencia, que las opciones laborales no sean las más adecuadas. En este sentido, la carga de morbilidad de los menores de 5 años está asociada en un 45 % a la desnutrición. La desnutrición también incide en el riesgo futuro de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y en el crecimiento y desarrollo general del niño o la niña.

Según la OMS, se estima que cada año las vidas de unos 800.000 menores de 5 años podrían salvarse con medidas tales como una lactancia materna óptima (OPS – OMS, 1997). De Castro (1975), en el marco del análisis de las causas estructurales de la pobreza y su incidencia en la prevalencia del hambre, formula las siguientes preguntas: “¿Acaso la calamidad del hambre es un fenómeno natural, inherente a la vida, una contingencia tan ineluctable como la muerte? ¿O bien se trata de una plaga social creada por el pro-pio hombre?” (p. 37). La respuesta es que se trata de una tragedia social creada por el ser humano. Tomando el ejemplo del Ecuador, en el país hay suficiente disponibilidad de alimentos y recursos para combatir la malnutrición; en este caso se trataría más de un problema distributivo. Dada la heterogeneidad de la población objetivo, no todas las intervenciones pueden tener un carácter universal. Por ello, se debe definir un mecanismo o una combinación de mecanismos de focalización. Implementar estrategias de consejería y educación nutricional universal, e intervenciones focalizadas a los hogares en situación de mayor vulnerabilidad, así como a las niñas y los niños que ya manifiestan algún grado de desnutrición, o presentan un riesgo mayor de caer en esta condición. En este contexto, el marco de referencia para las intervenciones nutricionales debe ser una política integral, con un enfoque de seguridad alimentaria y nutricional, según lo señalan Le Bihan et al.(2011): La vigilancia nutricional es hoy en día reconocida como un elemento constitutivo de las políticas nutricionales. La evolución de las situaciones alimentarias y nutricionales, sobre todo en el contexto de transición



nutricional, generalmente está mal documentada y no permite tomar decisiones adecuadas en el momento oportuno.

La importancia de las condiciones nutricionales de los niños radica principalmente en las graves repercusiones sobre el desarrollo de la persona en su edad temprana, si es que ésta no es adecuada. Los posibles daños ocasionados por una mala nutrición durante los primeros años de vida, pueden ser irreversibles. De igual forma, las consecuencias sobre el desarrollo del niño generadas por el estado nutricional de la madre durante el período de gestación son de suma importancia. Por ello, se torna indispensable que las políticas sociales aborden este problema de manera eficiente y efectiva.

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el menor presenta algún grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta. En este sentido, la productividad en el trabajo podría verse debilitada por un desarrollo conductual y cognitivo inadecuado, así como por un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva deficiente. Es por ello que las medidas de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia se lleven a cabo durante la edad temprana del individuo, debido a que el retraso en el crecimiento sucede casi exclusivamente durante el período intrauterino y en los dos primeros años de vida.

A la luz de estos hechos, Pollit (1997) y Matte (2001) encontraron que el bajo nivel nutricional de los niños trae efectos negativos contra el desarrollo económico de un país.

Según estos autores, las personas que atravesaron el problema de mal nutrición durante sus primeros años de vida tienen una menor capacidad cognitiva que dificulta el alcance de un rendimiento escolar aceptable. Los autores sostienen también que la mal nutrición durante los primeros años afecta negativamente su productividad cuando ingresan al mercado laboral.



Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a los niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida. De acuerdo con Sagan y Druyan (1994) el cuerpo humano da prioridad al destino de las sustancias alimenticias cuando éstas son insuficientes para cubrir absolutamente todas las necesidades del cuerpo humano. La supervivencia toma mayor importancia ante el crecimiento. En cuanto a la nutrición, los autores sostienen que el cuerpo estaría obligado a restarle prioridad al proceso de aprendizaje.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

Los estudios en alimentación y la nutrición han sido abordados desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta.

Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad.

Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y establecer



recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia. Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que se tendrán durante toda la vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional. Frente a los cual los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud, ya que, la importancia de las condiciones nutricionales de los niños radica principalmente en las graves repercusiones sobre el desarrollo de la persona en su edad temprana, si es que ésta no es adecuada. Los posibles daños ocasionados por una mala nutrición durante los primeros años de vida, pueden ser irreversibles. De igual forma, las consecuencias sobre el desarrollo del niño generadas por el estado nutricional de la madre durante el período de gestación son de suma importancia. Por ello, se torna indispensable que las políticas sociales y las instituciones de educación superior aborden este problema de manera eficiente y efectiva. Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el menor presenta algún grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta. En este sentido, la productividad en el trabajo podría verse debilitada por un desarrollo conductual y cognitivo inadecuado, así como por un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva deficiente. Es por ello que las medidas de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia se lleven a cabo durante la edad temprana del individuo, debido a que el retraso en el crecimiento sucede casi exclusivamente durante el período intrauterino y en los dos primeros años de vida. A la luz de estos hechos, Pollit (1997) y Matte



(2001) encontraron que el bajo nivel nutricional de los niños trae efectos negativos contra el desarrollo económico de un país. Según estos autores, las personas que atravesaron el problema de mal nutrición durante sus primeros años de vida tienen una menor capacidad cognitiva que dificulta el alcance de un rendimiento escolar aceptable. Los autores sostienen también que la mal nutrición durante los primeros años afecta negativamente su productividad cuando ingresan al mercado laboral. Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a los niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida. De acuerdo con Sagan y Druyan (1994) el cuerpo humano da prioridad al destino de las sustancias alimenticias cuando éstas son insuficientes para cubrir absolutamente todas las necesidades del cuerpo humano. La supervivencia toma mayor importancia ante el crecimiento. En cuanto a la nutrición, los autores sostienen que el cuerpo estaría obligado a restarle prioridad al proceso de aprendizaje.

Por otra parte el sobrepeso y la obesidad infantil se definen como la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo y esta puede ser perjudicial para la salud. La OMS indica que los niños y niñas que presentan exceso de peso tienen más probabilidad de desarrollar Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) durante su vida adulta, entre ellas están: cardiopatías, resistencia a la insulina, artrosis, enfermedades articulares degenerativas discapacitantes y algunos tipos de cáncer (OMS, 2016). El sobrepeso y la obesidad se pueden presentar por dos causas principales:

- 1) alteración endócrina o genética y
- 2) factores ambientales.



El desarrollo del exceso de peso por alteraciones genéticas no representa más del 3-5% de los casos. Los factores ambientales causan entre 90-95% de los casos. La persistencia de la obesidad en la vida adulta está directamente relacionada con los años durante los cuales el infante ha padecido esta patología. Cuando el niño o la niña presentan obesidad a los 6 años de edad la probabilidad de padecer esta enfermedad en la vida adulta es del 50%. Durante la adolescencia el riesgo aumenta a 70- 80% (Mahan, Escott-Stump, & Raymond, 2013).

Uno de los factores ambientales que contribuye al desarrollo de sobrepeso y obesidad es, la elección de los alimentos que son administrados a los lactantes (>6 meses) y niños pequeños. La administración de alimentos hipercalóricos, altos en grasa saturada y sal propician el desarrollo de la obesidad. La falta de educación nutricional, disponibilidad y acceso limitado a alimentos saludables, constante publicidad de alimentos y bebidas hipercalóricos para niños, creencias culturales y sobrealimentación del niño también son elementos importantes para el desarrollo de exceso de peso (OMS, Comisión para acabar con la obesidad infantil, 2016).

La doble carga de la malnutrición abarca desnutrición y alimentación excesiva. También presenta carencia de micronutrientes, entre los más comunes están: hierro, yodo, ácido fólico y vitamina A (OMS, 2016). La doble carga de la malnutrición se puede manifestar en cualquier etapa de la vida. En los países en vías de desarrollo los lactantes con retardo en el crecimiento presentarían desnutrición crónica durante su niñez. Si en algún momento de la vida el consumo de alimentos hipercalóricos como azúcares simples, carbohidratos refinados, grasas entre otros aumenta se desarrollará sobrepeso u obesidad. (OMS, Patrones de crecimiento infantil de la OMS, 2016). Es común encontrar en la misma familia niños con desnutrición crónica y adultos con sobrepeso u obesidad. Las mujeres con talla baja tienen mayor riesgo de tener hijos con retardo en el crecimiento. Existe una interrelación entre presentar retardo en el crecimiento en la infancia y obesidad o sobrepeso en la vida adulta (Freire, Silva-Jaramillo, RamirezLuzuriaga, Belmont, & Wilma F, 2014).



FACTORES ASOCIADOS AL DESARROLLO DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL.

La desnutrición infantil crónica y aguda es una condición que desarrolla problemas físicos y emocionales en una persona. La desnutrición infantil actualmente es considerada una violación a los derechos a la alimentación de la niñez. En América Latina y el Caribe el 15% de niños y niñas padecen desnutrición crónica y está relacionada con la mitad de las muertes infantiles a nivel mundial (Cuevas-Nasu, Rivera-Dommarco, Shamah-Levy, Mundo-Rosas, & Méndez-Gómez, 2014). Los individuos que sufrieron desnutrición crónica durante su infancia y sobrevivieron a ella presentan varias secuelas causadas por el bajo aporte de nutrientes. Entre las consecuencias más comunes están, bajo rendimiento físico, menor desarrollo intelectual, menor rendimiento laboral y alto riesgo de desarrollar ECNT. Los costos sociales y personales de la desnutrición crónica son muy elevados. Encontrar las causas que desarrollan esta condición y combatirlas es uno de los objetivos de la OMS (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2016).

Una mala alimentación durante los primeros años de vida presenta consecuencias a corto y largo plazo. El aprendizaje, la comunicación, pensamiento analítico y el desarrollo conductual y cognitivo están afectados de forma negativa. Como resultado tanto el rendimiento escolar como el laboral serán bajos. El alto porcentaje de deserción escolar es el resultado del bajo rendimiento en las aulas de clase. El bajo rendimiento laboral genera bajo ingreso. El marco que genera la desnutrición afecta directamente al individuo, a su familia, a su comunidad y al desarrollo de su país (UNICEF, 2015)

PATRÓN ALIMENTARIO DE LA POBLACIÓN ECUATORIANA SEGÚN QUINTIL SOCIOECONÓMICO, GRUPO ÉTNICO Y SUBREGIÓN



La ingesta de calorías en Ecuador fue determinado por ENSANUT-ECU 2012, fue analizado bajo los siguientes parámetros: 1) quintil socioeconómico, 2) grupo étnico y 3) subregión. Los resultados indicaron que el menor consumo diario de calorías por estrato socioeconómico está en Q1 (1841kcal/día) y Q2 (1874 kcal/día). El grupo étnico con menor consumo energético es el indígena (1669 kcal/día) y la subregión es la Sierra rural (1685 kcal/día) (Freire, y otros, 2012).

DISTRIBUCIÓN DE LA INGESTA CALÓRICA SEGÚN MICRONUTRIENTES.

La contribución de macronutrientes a la energía total de la dieta ecuatoriana se encuentra dentro de los rangos recomendados, 12,7% proteínas, 61% carbohidratos, 26,5% 34 grasas de las cuales, el 12% son ácidos grasos saturados. El consumo de grasas saturadas en el Ecuador es superior al valor recomendado por la OMS

CONSUMO DE ENERGÍA.

El consumo habitual de calorías según edad indica que los infantes de 1 a 3 tienen una ingesta calórica promedio de 1,192kcal/día, incrementa el consumo a 1,613kcal/día entre los 4 a 8 años de edad. Con respecto a la etnia los montubios muestran el mayor consumo promedio de energía (2 053 kcal) respecto a los indígenas (1,669 kcal), afroecuatorianos (1,910 kcal) y mestizos, blancos (1,880 kcal). El análisis según subregión indica que la Sierra rural es el área con menor ingesta calórica (1,685 kcal) en comparación con las demás regiones del país. La ingesta energética más baja está en el quintil 1 (1,841 kcal) (Freire, y otros, 2012).

El perfil nutricional de la población infantil en las zonas rurales del quintil 1 está afectado por varios factores. La prevalencia del retardo en talla para la edad y emaciación son un problema de salud pública. La malnutrición infantil debe ser analizada como un problema multifactorial en el cual, a) el nivel socioeconómico, b) factores socioculturales, c) ubicación sociodemográfica d) seguridad alimentaria, e)



acceso a salud y f) características de la madre favorecen su desarrollo (Keino, Plasqui, Etyyang, & Van der Borne, 2014).

La situación de mala nutrición también se relaciona con los porcentajes de pobreza en el Ecuador en el 2015 indicaron que a nivel nacional el 24,12% de la población vive en pobreza y el 8,97% de los habitantes en pobreza extrema. En el área rural los valores de pobreza (43,35%) y pobreza extrema (19,74%) fueron más alto que en la zona urbana (15,07% y 3,90% respectivamente) (INEC, 2015). La relación entre pobreza y malnutrición es bien conocida. La pobreza y la desigualdad social están presentes en los países andinos. El desarrollo social de estas naciones ha sido afectado por las crisis económicas, conflictos sociales e inestabilidad política. El bajo ingreso per cápita está íntimamente relacionado con la pobreza, bajo consumo de alimentos e inadecuada ingesta de proteínas y micronutrientes (Larrea & Freire, 2002). Bolivia, Ecuador y Perú presentan alta prevalencia de malnutrición el valor está entre 26 y 27%. Ecuador es la nación con mayor prevalencia de malnutrición en la población indígena con 58,2%, seguido por Bolivia (50,5%) y Perú (47%). La diferencia en los porcentajes de malnutrición entre población no indígena e indígena es muy elevada en los tres países. En el Ecuador solo el 24,2% de la población no indígena padece malnutrición (Larrea & Freire, 2002).

En los países de América latina las condiciones socioeconómicas han mejorado y la tasa de natalidad ha disminuido sin embargo, la pobreza y desigualdad siguen manteniendo alta la prevalencia de malnutrición (Larrea & Freire, 2002). El censo de vivienda realizado en el 2010 en el Ecuador indicó que el 93,2% de los hogares tienen acceso a servicio de luz eléctrica, 72% posee servicio de agua potable, 77% elimina su basura por carro colector, 53,6% tiene red pública de alcantarillado y 33,4% de los hogares tienen servicio telefónico (INEC, 2010). Los resultados de la ECV indicaron que en las zonas urbanas se presenta mayor cobertura de servicios básicos (INEC I. , 2013-2014). En el Ecuador el 46,9% de los hogares son viviendas propias y totalmente pagadas, 21,4% son arrendadas y 21,8% son prestados o



cedidos. El 91% de las casas preparan sus alimentos con gas como medio de combustible, el 6,8% usan leña o carbón y 0,4% electricidad (INEC, 2010).

Por lo que es necesario promover la seguridad alimentaria mejorará el estado nutricional infantil. El acceso a comida de alta calidad nutricional, la aceptación cultural de estos alimento y la capacidad de compra aseguraran un crecimiento y desarrollo óptimos (Calero, 2011). En el Ecuador el 8,7% de familias no accede a una canasta básica familiar completa. El 76% de las familias que no logran cubrir con los gastos de la canasta básica están ubicadas en el área rural y la mitad de ellas en la Sierra. Los indígenas están asentados en estas áreas (Sierra rural) por lo cual, estas cifras indican que esta etnia sufre de inseguridad alimentaria (Calero, 2011). El ingreso familiar está directamente relacionado con el crecimiento del niño o niña. Mejorar el ingreso, mejora el estado nutricional del infante ya que, incrementa la posibilidad de acceso a cantidades adecuadas a alimento (Calero, 2011). Las familias numerosas, con alto número de infantes y miembros dependientes tienen alto riesgo de presentar inseguridad alimentaria. Las familias indígenas al convivir entre padres, abuelos, tíos, niños y niñas presentan alto riesgo de inseguridad alimentaria por hacinamiento y malas condiciones del hogar (Calero, 2011). Es así, que una problemática actual y un reto para la salud pública es la existencia de la doble carga de la malnutrición. (Ortiz, Van Camp, Wijaya, Donoso, & Lieven, 2014). Los grupos del quintil 1 son los que presentan mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (40%), este factor podría estar asociado a la calidad de la dieta y a la doble carga de la malnutrición (Freire, Silva-Jaramillo, Ramírez-Luzuriaga, Belmont, & Wilma F, 2014). Los patrones alimentarios de las poblaciones (alta ingesta de alimentos procesados e hidratos de carbono, bajo consumo de proteína) podrían contribuir al desarrollo de retardo en el crecimiento durante los primeros años de vida por el porte inadecuado de nutrientes y sobrepeso u obesidad en la adolescencia o en la vida adulta causado por el consumo alimentos hipercalóricos (OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2016). Donde el precio de los alimentos procesados y la constante publicidad de los mismos incrementan su



acceso y consumo (Freire, y otros, 2012). El banco mundial indica que la facilidad para almacenar este tipo de comida y su rápida cocción incrementa su ingesta en las poblaciones (The World Bank, 2007). La baja capacidad adquisitiva de las poblaciones rurales junto con el bajo conocimiento en nutrición favorece el desarrollo de sobrepeso y obesidad causada por malos hábitos alimenticios. Unos de los factores ambientales más importantes para el desarrollo de sobrepeso y obesidad es la elección de los alimentos de la dieta. La alimentación de las comunidades indígenas que viven en los páramos de la Sierra ecuatoriana como se menciona en párrafos anteriores es alta en hidratos de carbono y alimentos procesados de fácil cocción (The World Bank, 2007). El 82% de los alimentos procesados ofertados en Ecuador contienen alta cantidad de sal, azúcar y grasa. El MSP afirma que la alta concentración de estos nutrientes incrementa el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer e hipertensión (Ayala, 2013). Desde edades tempranas se expone a los niños y niñas al consumo de azúcar refinada que aporta alto contenido calórico y que favorece al exceso de peso. En la Sierra ecuatoriana la ingesta de azúcar es mayor en las áreas rurales (6,2%) que en las zonas urbanas (5,9%) (Freire, y otros, 2012). El arroz blanco y el pan son los alimentos de mayor contribución de energía a la alimentación de los ecuatorianos. La ingesta de arroz es mayor en las zonas rurales (27,8%) que en las urbanas (26,5%), con el pan el consumo mayor está en el área urbana (9,7% frente a 7,6%) (Freire, y otros, 2012)

En resumen, al 2014 la desnutrición generó un costo total de casi 2 600 millones de dólares, que representa aproximadamente el 2,58% del PIB ecuatoriano. La mayor parte de este costo es generado por pérdidas en productividad. La ilustración 10 muestra la distribución total del costo entre las distintas dimensiones, donde es posible apreciar que el mayor costo se genera en productividad, tanto para Ecuador como para México. Resalta el hecho de que la proporción de pérdidas por mortalidad es mayor en Ecuador que en México.



Por otra parte los efectos del sobrepeso y la obesidad en el área de salud están relacionados con el aumento en la probabilidad de contraer enfermedades como la diabetes y la hipertensión, y consecuentemente, con una mayor probabilidad de muerte de las personas en edad de trabajar.

Es así que los costos en salud generados por el sobrepeso y la obesidad están determinados por el costo que acarrea el tratamiento de enfermedades en adultos, cuyas causas están relacionadas a malos hábitos de alimentación, sedentarismo, etc. Con base en los riesgos relativos, se determinó la carga de cada enfermedad asociada a sobrepeso y obesidad, y se obtuvieron los costos en salud. El costo total en salud es de casi 1 500 millones de dólares para el país. Se observa que el mayor costo es generado por el tratamiento de la diabetes mellitus 2, con aproximadamente 883 millones de dólares para el 2014, seguido de la hipertensión arterial, con más de 352 millones de dólares. Es de resaltar que el costo de tratamiento de diabetes e hipertensión es mayor para las mujeres, dado que el número de casos de estas enfermedades es mayor para este grupo de la población. De la misma forma, el costo de tratamiento del resto de enfermedades es mayor para los hombres, debido a mayores prevalencias. Además, los costos asociados a la pérdida de productividad están determinados por dos fuentes, por un lado, por las pérdidas generadas por ausentismo laboral, es decir, por los días que las personas en edad de trabajar dejan de hacerlo debido a las enfermedades (por tratamiento y reposo), y por otro lado, por las pérdidas por mortalidad de la población, causada por el sobrepeso y la obesidad. Los costos por ausentismo ascienden a 86 millones de dólares para el 2014, de los cuales 33 millones son contribuidos por la diabetes, seguidos de 28 millones por hipertensión. El resto de patologías contribuye con casi 24 millones de dólares a las pérdidas por ausentismo para el país.

En resumen, al año de análisis el sobrepeso y la obesidad generaron un costo total de más de 1 700 millones de dólares. La mayor parte de este costo es generado en el sistema de salud pública. La tabla 18 muestra la distribución total del costo entre



las distintas dimensiones, y se observa que en lo correspondiente a productividad, la mayor parte de las pérdidas se generan por ausentismo laboral. Es decir que el costo total de la malnutrición suman aproximadamente 4 340 millones de dólares, de los cuales aproximadamente el 60% corresponden a costos de desnutrición, mientras que el 40% restante corresponden a costos de sobrepeso y obesidad.

La malnutrición, tanto por déficit como por exceso, implica un costo importante en la economía del país. Anualmente, la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad podrían generar un costo de hasta el 3% del PIB ecuatoriano, entre costos de salud, educación, cuidado y pérdidas de productividad, lo cual representa más de 3 mil millones de dólares al año, y más de 91 mil millones de dólares hasta el 2078, medidos en valor presente. Resalta el hecho de que los costos de sobrepeso y obesidad son significativamente más altos que los costos de desnutrición. Esto se debe a que la población sobre la que se calculó el costo de sobrepeso y obesidad es mucho más amplia que la de desnutrición.

Como se mencionó la malnutrición, tanto por déficit como por exceso, implica un costo importante en la economía del país, de hasta el 3% del PIB ecuatoriano anualmente, entre costos de salud, educación, cuidado y pérdidas de productividad.

En el contexto de restricciones de ingresos en el país, y con la consecuente restricción de recursos para el incremento de las coberturas de los sistemas de salud, educación, etc., se vuelve imperativo implementar acciones costo-efectivas que reduzcan las pérdidas ocasionadas por la malnutrición a nivel nacional. En este sentido, es importante considerar y priorizar acciones encaminadas a reducir a corto plazo, y erradicar a mediano y largo plazo, la doble carga de la malnutrición, a través de un enfoque preventivo y de ciclo de vida, multisectorial y multi-actor, y con base en la evidencia. Por lo que, es necesario que las Instituciones de Educación Superior, desarrollen programas educativos dirigido a padres y docentes sobre la mala nutrición en niños menores a 5 años; ya que, un factor que vincula la desnutrición infantil y la obesidad es la educación. La evidencia científica muestra



claramente el vínculo entre desnutrición infantil y el posterior desarrollo de sobrepeso y obesidad en la niñez, adolescencia y vida adulta; por esta razón, es necesario pasar de un enfoque de atención a las consecuencias, hacia un enfoque de prevención de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. Esto implica a la par generar acciones que fomenten por un lado, el cambio de comportamientos hacia prácticas y hábitos más saludables, y por el otro, a generar un entorno saludable que prevenga el apareamiento de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. Es prioritario fomentar buenas prácticas y hábitos a través del posicionamiento de la importancia de estas prácticas en lo correspondiente a higiene, planificación familiar, lactancia materna, alimentación complementaria en la infancia, salud preventiva desde la gestación, alimentación saludable a lo largo del crecimiento y desarrollo de la persona, e incremento de la actividad física a lo largo de todo el ciclo de vida y desde múltiples espacios. Por otro lado, la provisión de agua segura suficiente, sistemas de saneamiento adecuados y la reducción de ambientes en los que se desarrollan vectores de enfermedades, al igual que la reducción de ambientes obeso-génicos, deben traducirse en compromisos serios por parte de las autoridades a todo nivel, tanto nacional como local.

La educación de la madre es un factor fundamental sobre la seguridad alimentaria ya que, esta influye directamente en la calidad de alimentos que son entregados al niño y a la calidad de cuidado. El nivel de educación de la progenitora también está relacionado con el empleo y el ingreso económico (Montalvo, 2006). El nivel de educación de la madre está relacionado con el número de horas que los niños y niñas entre 5 a 10 años pasan viendo televisión o divirtiéndose con juegos de video. Las progenitoras que tienen educación secundaria completa o incompleta y educación superior son aquellas que presentan la prevalencia más alta en el número de horas invertidas en la actividad ya menciona. El 4,3% de los niños y niñas con madres con educación superior pasan más de cuatro horas al día entretenidos con la televisión o juegos de video, el 4,5% de infantes con madres con educación secundaria completa o incompleta y el 2,3%.de niños y niñas con progenitoras con



educación primaria o analfabetas invierten su tiempo en esta actividad (Freire, y otros, 2012)

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de



autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y HáBITOS ALIMENTARIOS

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36ª Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de



intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

El gobierno ecuatoriano en estos últimos años ha venido proporcionando ayuda al sector social, esforzándose en atender a niños, adolescentes, grupos y zonas desprotegidas vulnerables del país. Desde el 2007 reformas institucionales y programas sociales han sido instituidos, tratando de crear un modelo de desarrollo socioeconómico incluyente, solidario, con sólidos principios humanistas. Es por esto que se ha pensado en programas alimentarios, nutricionales y de desarrollo infantil que han cambiado su enfoque al de los realizados en años anteriores, produciéndose entre ellos fusiones y sinergias que han aprovechado las potencialidades de cada uno, eliminando la duplicidad de coberturas y optimizando recursos financieros, de infraestructura y personal para brindar un mejor servicio a la población. Para entender de mejor manera cual es el objetivo principal de los programas sociales de alimentación, se citan algunos artículos de la nueva Constitución de la República del Ecuador en los cuales versa el sentido social y el alcance que deben tener dentro de los espacios de la sociedad.

El artículo 3 de la Constitución, en los numerales 1 y 5, establece que son deberes primordiales del Estado: Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes (Constitución del Ecuador, 2008).



Planificar el desarrollo nacional, erradicar la pobreza, promover el desarrollo sustentable y la redistribución equitativa de los recursos y la riqueza, para acceder al Buen Vivir (Constitución del Ecuador, 2008). De igual forma, en el artículo 32 de la Carta Magna se acuerda: La salud es un derecho que se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos, el derecho al agua, la alimentación, los ambientes sanos, entre otros. Para el ejercicio del derecho a la salud, prevé la implementación de políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; programas sociales de alimentación y nutrición del Estado ecuatoriano..., pp. 73-96 así como, el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva (Constitución del Ecuador, 2008).

Por otra parte, los artículos 358 y 359 establecen que: El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, la protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles (Constitución del Ecuador, 2008). Al analizar otro documento oficial del Estado ecuatoriano cómo es el Plan Nacional para el Buen Vivir 2013–2017, y en el Plan de desarrollo 2017-2021 se encuentran elementos importantes que complementan lo ya mencionado por la Constitución en referencia a políticas sociales. En este sentido, Bárcena (2010) señala lo siguiente: La desigualdad y la pobreza son las barreras más grandes para el ejercicio de derechos y para lograr el Buen Vivir [...] vivir en la pobreza no consiste únicamente en no contar con los ingresos necesarios para tener acceso al consumo de bienes y servicios para cubrir las necesidades básicas; ser pobre es también padecer la exclusión social. En última instancia, la pobreza es la falta de titularidad de derechos, la negación de la ciudadanía.

El marco constitucional antes descrito, así como la normativa que de este se desprende, se considera un avance hacia la consolidación de la institucionalidad del



derecho a la alimentación saludable, ya que este marco legal es el punto de partida para el desarrollo de políticas y programas de alimentación y nutrición. En este sentido Ecuador forma parte de una tendencia relativamente reciente en la región, tal como destacan Rosero et al. (2011, p. 18), “una mirada general de los avances en la institucionalización del derecho a la alimentación y las políticas alimentarias en América Latina y el Caribe muestra que hay nueve países con legislación sobre el tema [...] tres cuentan con normas de soberanía alimentaria (Ecuador, Nicaragua y Venezuela)”

Con base a lo anterior, en Ecuador se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud, uno de ellos el política Aliméntate Ecuador que es una estrategia social del Estado que busca contribuir a la alimentación y nutrición de los sectores más vulnerables del Ecuador a través de la dotación de alimentos. Contribuye al mejoramiento del estado nutricional de los niños del área rural, adultos mayores y personas con discapacidad, promoviendo su atención integral. Consta de los siguientes programas:

- Programa de Protección Alimentaria: Distribución de alimentos a niños, personas con discapacidad y adultos mayores cuatro veces al año (este componente culminó en 2010).
- Proyecto Alimentario Nutricional Integral (PANI): Apoyo nutricional para la prevención y erradicación de la anemia en niños menores de 5 años.
- Proyecto de Atención Integral al Adulto Mayor (PROAM): Atención integral para adultos mayores por sobre 65 años en situación de pobreza y que habiten en zonas rurales.
- Proyecto Promoción de Alimentos Saludables (PAS): Mejorar e incrementar los hábitos alimenticios saludables en los hogares de la población ecuatoriana revalorizando la cultura alimentaria local e implementando para ello estrategias de formación y comunicación.



Sin embargo, la implementación de este programa no ha mostrado los resultados esperados, por lo que en 2010 se implementa una estrategia contra el sobrepeso y obesidad infantil y cuya función es establecer los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en dichos establecimientos. Por otra parte, proyecto de promoción de alimentos saludables programa lanzado el 2010 y ejecutado por el Ministerio de Inclusión Económica y Social, busca mejorar e incrementar los hábitos alimenticios saludables, revalorizando la cultura alimentaria local, a través de estrategias de formación y comunicación, para ello se educa y capacita en alimentación y nutrición. El programa forma parte de Aliméntate Ecuador (hasta 2012) y del Plan Nacional para el Buen Vivir y en la actualidad del Plan de Desarrollo

Como se puede observar, se han hecho esfuerzos por disminuir los problemas nutricionales en los niños; sin embargo, no todas las instituciones de educación inicial las han adoptado. Por lo que es necesario que los profesionales en el campo de la educación se incorporen a la implementación de este tipo de programas; o al diseño de programas que contribuyan a fomentar hábitos alimentarios saludables y por ende crear estilos de vida saludables. Ya que, no sólo los adultos deben ser conscientes de su alimentación, sino que también tenemos la responsabilidad de enseñarles a los niños acerca de la importancia de una buena alimentación. La alimentación sana durante la niñez es muy importante para que el niño pueda sostener su cuerpo en crecimiento y desarrollo, y mejorar la concentración, así como también para poder aprender buenos hábitos alimenticios que durarán toda la vida.

Algo básico con respecto a la alimentación del niño es el desayuno, ya que es la manera de aumentar sus niveles de energía a través del día. Otros beneficios incluyen una mejor concentración y performance mental, menos fatiga, mejor aprendizaje. El desayuno ideal debería ser alguno que se pueda hacer rápido. Buenos desayunos podrían ser granola, frutas frescas, tostadas de pan integral, huevos, queso, yogur de fruta, o leche baja en grasas.



En lo que respecta al almuerzo hay que asegurarse de incluir alimentos de todos los grupos de alimentos, y variarlo lo más posible. Algo ideal podrían ser: vegetales, fruta fresca, algún lácteo, proteína (puede ser un pequeño trozo de carne, huevo duro o porotos) y alimentos con almidón, o sea, pan integral, pan de pita o galletas crackers. Por supuesto, nunca olvides el agua.

También se debe recordar que los niños son exigentes con los alimentos, y la presentación de los mismos es muy importante para que los niños coman, por lo que, se tiene que hacer que los vegetales y la fruta se vean apetitosos en el plato. Para los niños que tienen problemas con la alimentación. Una buena idea para despertarles interés en las comidas, es cocinar junto a ellos.

METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación es del tipo descriptivo en el cual se recopilarán los datos provenientes de fuentes secundarias. La obtención de esta información se realizará bajo el siguiente procedimiento.

Método Bibliográfico.- Se recopila información diversos manuales, artículos académicos, tesis de postgrado y libros que contenían información sobre malnutrición infantil y obesidad. Los valores estadísticos presentados en la propuesta de investigación se extrajeron por búsqueda directa en repositorios virtuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), INEC, Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017, Plan de Desarrollo 2017 – 2021, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT-ECU 2012), Organización de las Naciones Unidas (ONU), Banco Mundial y revistas científicas.

Método Documental.- Para la realización de la presenta propuesta de investigación, se seleccionaron estudios que contenían información de Ecuador y naciones de Latino América. También se eligieron las normativas ecuatorianas y programas de



alimentación vigentes dirigidos a población infantil. De la misma manera, se incluyó información relacionada a la malnutrición infantil en población general que podía ser estadísticamente significativa para la ejecución de la investigación propuesta. Se favoreció la elección de datos actuales con un máximo de 10 años de antigüedad. Se excluyeron estudios realizados hace más de una década también, aquellas investigaciones que no presentaron información concordante al presente tema.

PREGUNTA 1	Si	No
¿Sabe usted que es la malnutrición?	438	162

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 1. La Malnutrición



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 73% de los encuestados tiene conocimiento de lo que es la malnutrición, mientras que el 27% desconoce el tema de la malnutrición en los niños.

PREGUNTA 2	Si	No
¿Podría usted identificar a un menor que sufre de	354	246

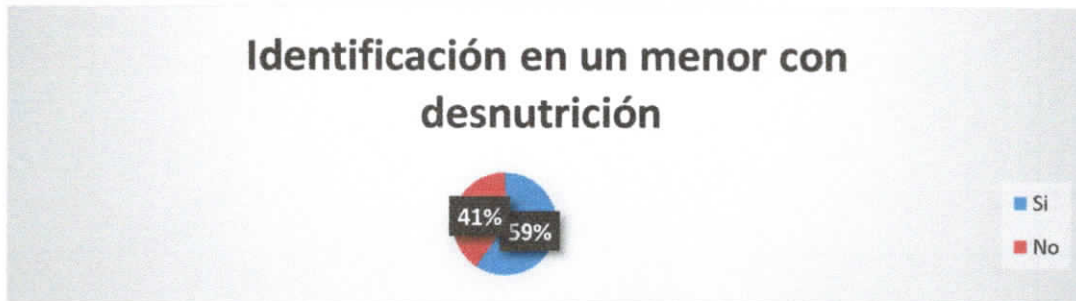


desnutrición ?

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 2. Identificación en un menor con desnutrición



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 59% de los encuestados puede identificar a un menor con desnutrición, mientras que el 41% se mostró en negativa de poder reconocerlos.

PREGUNTA 3	Si	No
¿Sabe qué tipo de alimentos son los adecuados para el desarrollo del niño?	486	114

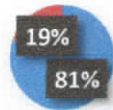
Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 3. Alimentos adecuados para el desarrollo del niño



Alimentos adecuados para el desarrollo del niño



■ Si
■ No

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 81% de los encuestados sabe cuales son los alimentos adecuados para el desarrollo del niño, mientras que el 19% tiene desconocimiento de cuáles son los alimentos adecuados para el niño en su desarrollo.

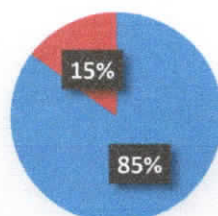
PREGUNTA 4	Si	No
¿Sabía Ud. Que una mala alimentación puede perjudicar el desarrollo integral del niño?	510	90

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 4. Mala alimentación

Mala alimentación



■ Si
■ No



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 85% de los encuestados sabe que con una mala alimentación puede perjudicar el desarrollo integral del niño, mientras que el 15% no tiene conocimiento sobre lo perjudicial que puede ser la mala alimentación

PREGUNTA 5	Tres veces	Cuatro veces	Cinco veces	Seis veces	Ninguna de las anteriores
¿Cuántas veces al día debe comer un niño?	54	78	324	108	36

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 5. Cantidad que un niño debe comer al día



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador



Análisis e Interpretación de Datos:

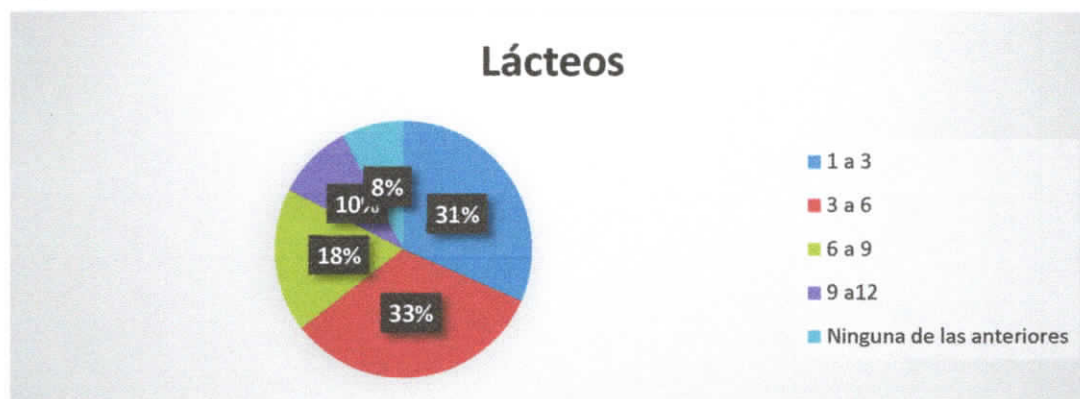
De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 54% de los encuestados afirma que el niño debe alimentarse 5 veces al día, el 18% dio como resultado a seis veces al día, el 13% cuatro veces, el 9% que al niño se le debe dar de comer tres veces, mientras que el 6% afirma que ninguna de las opciones anteriores son las veces que debe alimentarse un niño.

PREGUNTA 6	1 a 3	3 a 6	6 a 9	9 a 12	Ninguna de las anteriores
Cuantos lácteos toma su niño por semana	186	198	108	60	48

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 6. Lácteos



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 33% de los encuestados afirma que su niño toma lácteos de 3 a 6 veces, el 31% de 1 a



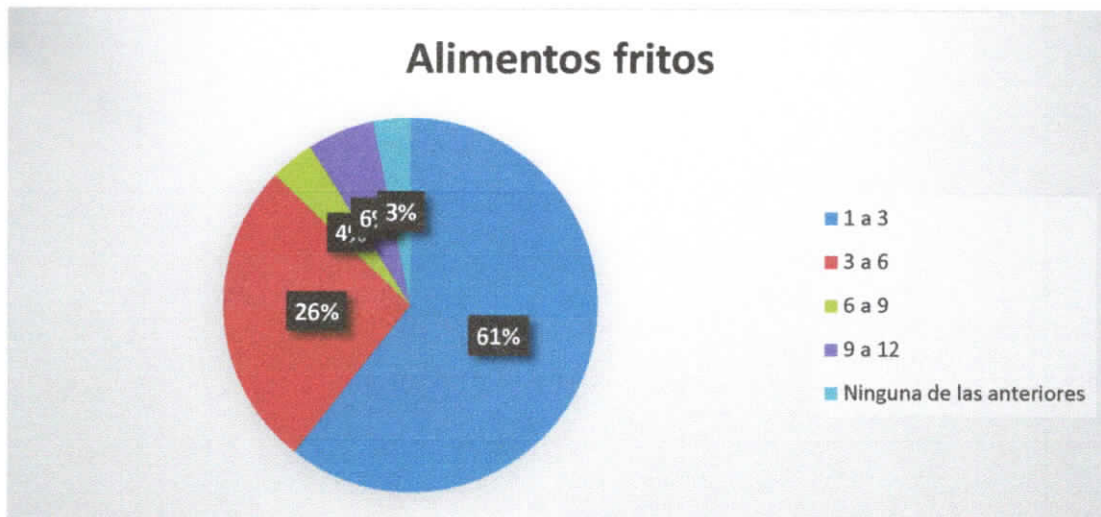
3 veces, el 18% dio resultado de 6 a 9 veces, el 10% de 9 a 12 veces, mientras que el 8% afirma que ninguna de las anteriores.

PREGUNTA 7	1 a 3	3 a 6	6 a 9	9 a 12	Ninguna de las anteriores
¿Cuántas veces a la semana come su niño alimentos fritos?	366	156	24	36	5

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 7. Alimentos Fritos



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 61% de los encuestados afirma que su niño come alimentos fritos de 1 a 3 veces en la semana, el 26% dio como resultado de 3 a 6 veces, el 6% de 6 a 9 veces, el 3% de 9 a 12 veces y el 4% afirma que ninguna de las anteriores.



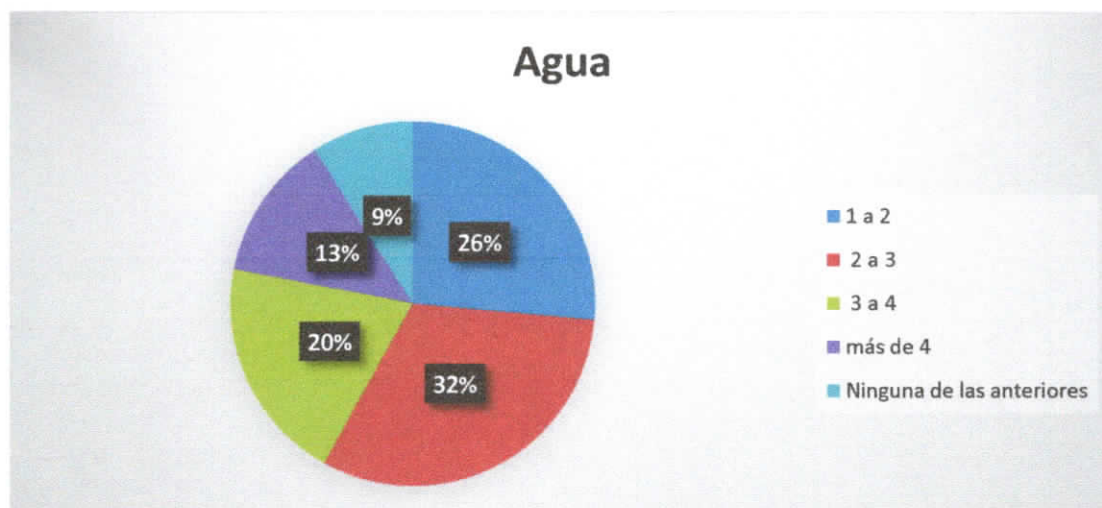
día, el 4% de 6 a 9 veces, mientras que el 3% da como resultado ninguna de las anteriores.

PREGUNTA 8	1 a 2	2 a 3	3 a 4	Más de 4	Ninguna de las anteriores
Cuantos vasos de agua bebe su niño al día	156	192	120	78	54

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 8. Agua



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 32% de los encuestados dice que su niño bebe 2 a 3 vasos de agua, el 26% afirmó que su niño bebe de 1 a 2 vasos al día, el 20% de 3 a 4 vasos al día, el 13% dio



resultado a que su niño bebe más de 4 vasos al día, mientras que el 9% dio resultado que ninguna de las anteriores.

PREGUNTA 9	1 a 3	3 a 5	Más de 5	Ninguna de las anteriores
Cuántas piezas de fruta o verdura le sirve a su niño durante el día	324	192	42	42

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 9. Fruta o verdura



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 54% de los encuestados sirven a sus niños de 1 a 3 piezas de frutas o verduras durante el día, el 32% le da a su niño de 3 a 5 piezas de fruta o verdura, un 7% le da más de 5 piezas, mientras que el otro 7% afirma que se le da más de 5 veces al día.

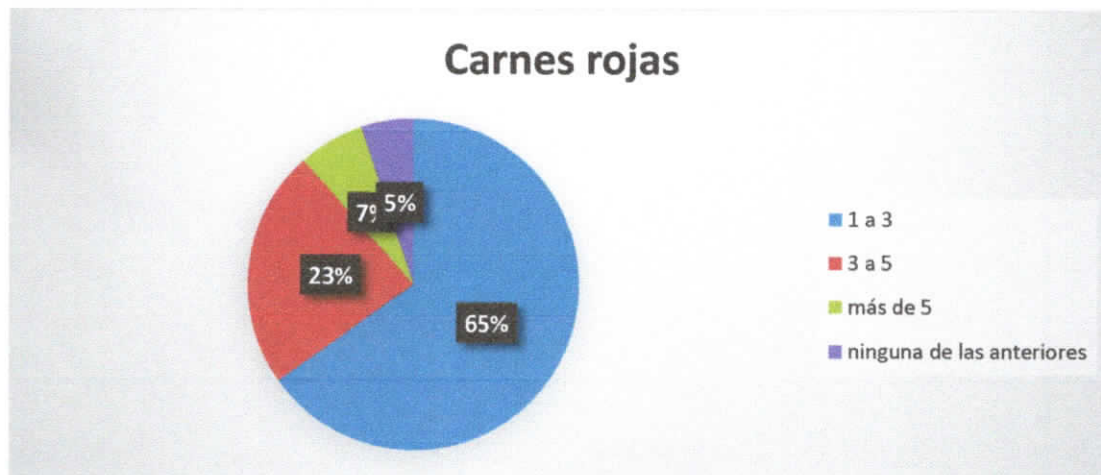


PREGUNTA 10	1 a 3	3 a 5	Más de 5	Ninguna de las anteriores
¿Cuántas veces a la semana come carne roja?	396	138	42	30

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 10. Carne roja



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 65% de los encuestados informa que come de 1 a 3 veces en la semana carne roja, el 23% le da de 3 a 5 veces en la semana, el 7% afirma que le da a su niño más de 5 veces en la semana, mientras que el 5% da como resultado a ninguna de las anteriores.



PREGUNTA 11	1 a 3	3 a 5	Más de 5	Ninguna de las anteriores
Cuántas veces a la semana come pescado o pollo	348	150	72	30

Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 11. Pescado o pollo



Fuente: Fundación "CEMSI"

Elaborado: Grupo Investigador

Análisis e Interpretación de Datos:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se puede apreciar que el 58% de los encuestados afirma que come pollo o pescado de 1 a 3 veces en la semana, el 25% afirma que su niño come pescado o pollo de 3 a 5 veces, el 12% dio resultado a ninguna de las anteriores, mientras que el 5% dio resultado a ninguna de las anteriores.



PROPUESTA DE PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DE TALLERES DIRIGIDOS A PADRES Y EDUCADORAS DE LOS CENTROS DE DESARROLLO DE EDUCACIÓN INICIAL SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRESENTACIÓN

La teoría de las Inteligencias Múltiples se ha convertido en una forma más comprensiva de entender la inteligencia humana, que puede ser aplicada al contenido que nos ocupa, independientemente de la corriente pedagógica que manejemos como docentes. Este trabajo constituye una interpretación personal a la teoría desarrollada por Howard Gardner, y que concluye con algunas recomendaciones metodológicas enfocadas a la educación, que sin embargo, puede resultar interesante para cualquier persona involucrada. La selección de un enfoque o corriente pedagógica como la forma en que un(a) docente enseña a sus alumnos considero, va más allá del mero gusto, simpatía o admiración que un autor nos pueda despertar (Piaget, Vigotsky, Bruner, Skinner, Rogers, entre otros), en la selección convergen distintos factores, que tienen que ver con toda una historia personal, en donde la formación académica, la influencia familiar, la de algunas personas claves como maestros(as) y amigos(as) y nuestra propia personalidad nos van conformando como individuos y profesionalmente como docentes, es decir asumimos una forma de ser como maestros(as). De igual manera, nuestra forma de enseñar tiene que ver con la forma en que concebimos a nuestros alumnos. Si los vemos como zafios, tontos o flojos, necesitamos siempre de nuestra absoluta guía y conducción, o si por el contrario, los visualizamos como seres inteligentes, sensibles e inquietos, capaces de aprender por sí mismos, de criticar, de crear y de enriquecer lo que sus maestros o maestras pudiéramos enseñarles.

En este sentido supongo mucho más positivo el considerar a nuestros alumnos como individuos inteligentes, activos, creativos y sensibles, porque de inicio supone ya un reto el acercarnos a ellos, el ganarnos su confianza, cariño y respeto. La teoría de las



Inteligencias Múltiples se desprende de la psicología cognitiva, disciplina que surge en los años sesenta y setenta, la psicología cognitiva “estudia la forma en que el ser humano adquiere, representa y activa el conocimiento del mundo que lo rodea” (Chayet y Wolcovich L., 1991, p.7) Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, postula la Teoría de las Inteligencias Múltiples a inicios de los años ochenta, aunque como lo expresa él mismo: “la idea de las inteligencias múltiples es antigua, de manera que apenas puedo reclamar originalidad alguna por tratar de revivirla otra vez” (Gardner, 1987, p.25), sin embargo el gran mérito de Gardner es apoyar con los nuevos avances de la ciencia, hacia una teoría más comprensiva de las múltiples formas que tiene el intelecto humano de manifestarse y dar la oportunidad de aprender y desarrollar el talento potencial de cada niño(a) de acuerdo a sus propias inclinaciones naturales. Gardner (1987), en su obra “Estructuras de la Mente”, propone que existen normalmente en el ser humano siete tipos de inteligencias (lingüística, lógico matemática, musical, espacial, cinestésico corporal, interpersonal e intrapersonal), pero que debido a factores como la herencia y el adiestramiento prematuro algunos sujetos desarrollan algún tipo de inteligencia en mayor grado en comparación con sus congéneres, sin embargo supone que cualquier ser humano puede desarrollar todos los tipos de inteligencia aun cuando no fuera de manera extraordinaria.

En su forma más enérgica, la teoría de la inteligencia múltiple plantea un conjunto pequeño de potenciales intelectuales humanos, quizá apenas de siete, que todos los individuos pueden tener en virtud de que pertenecen a la especie humana. [...] pero todo individuo normal debiera desarrollar cada inteligencia en cierta medida, aunque sólo tuviera una oportunidad modesta para hacerlo.(p.310) Estas formas de inteligencia interactúan y se edifican desde el principio de la vida, aunque existe una tendencia innata de cada ser humano para desarrollar una o dos formas de inteligencia más que las demás, para explicar esta tendencia Gardner, hace una comparación entre los dispositivos de una computadora para el procesamiento de cierto tipo de información, es decir que el cerebro de un individuo en particular, tiene ciertas estructuras que le hacen más sensible a un determinado tipo de información,



aunque utiliza sólo metafóricamente el ejemplo de ninguna manera cree que el cerebro humano funcione igual que una computadora. La idea clave, que supongo, motivó a Gardner a desarrollar su teoría de las inteligencias múltiples, es concebir la inteligencia humana como algo mucho más complejo, como algo mucho más amplio que las habilidades o competencias académicas tradicionales, como la memorización y el razonamiento lógico, rechaza la idea de que una prueba con una duración de hora y media, pueda ser una forma confiable de medir la inteligencia.

Gardner reconoce que su teoría puede tener algunas carencias o que no alcanza a dar una explicación totalmente acabada sobre la inteligencia, reconoce que existen operaciones cognitivas de nivel superior (sentido común, la originalidad, la capacidad metafórica, la sabiduría y el repaso del sentido del yo) que no pueden explicarse de manera similar que las inteligencias múltiples, por su naturaleza en apariencia más amplia y general, en contraste con las inteligencias múltiples que parecen ser de carácter específico. Finalmente para terminar este apartado quisiera señalar, que lo que sustenta la teoría de las inteligencias múltiples y que constituye una gran aportación de este autor para el entendimiento de la inteligencia humana y sus implicaciones a la educación, es que revela y enfatiza la capacidad del ser humano para involucrarse con todo tipo de sistemas simbólicos, es decir, la capacidad de hacer abstracciones y códigos que dan significados, la capacidad humana de resolver problemas, de percibir, crear y participar de los sistemas simbólicos de su entorno cultural. Así, podemos percibir que el lenguaje matemático es finalmente un sistema simbólico, el lenguaje oral y escrito, la música, el arte, y cualquier actividad o producción se basa en ese potencial humano darle un significado simbólico a todo lo que lo rodea.

Asimismo, podemos entender la importancia de la cultura como un elemento primordial en los diversos sistemas de educación que cada sociedad desarrolla, como la principal forma de transmisión del conocimiento y portadora de los valores, normas y significados para el individuo. La Teoría de las Inteligencias Múltiples nos viene a informar sobre la equivocación que se comete al describir a las personas



como poseedoras de una única y cuantificable inteligencia, pues el ser humano tiene, por lo menos, ocho inteligencias diferentes, cada una desarrollada de modo y a un nivel particular por Howard Gardner. Ellas son la Inteligencia Musical, Corporal-cinestésica, Lingüística, Lógico-matemática, Espacial, Interpersonal, Intrapersonal y Naturalista.

Pero los programas de enseñanza sólo se basan en las inteligencias lingüística y matemática, dando una mínima importancia a las otras. Es por ello que, para lograr el objetivo de transformar a la escuela tradicional en una de Inteligencias Múltiples, tenemos que partir desde un trabajo en equipo en el que intervengan la escuela (docentes), y el hogar (los padres).

De esta forma se plantea una escuela nueva, y por tanto un nuevo rol del maestro:

- 1) Evaluar de intereses y capacidades
- 2) Gestor estudiante-currículo
- 3) Gestor escuela-comunidad
- 4) Coordinador de procesos
- 5) Supervisor del equilibrio estudiante-evaluación-currículo- comunidad.

Es así que, tras haber analizado a Howard Gardner, deducimos que estas habilidades o Competencias Básicas que nuestro niño ha de desarrollar, están estrechamente ligadas con las siete inteligencias que nos presenta. Pero además hemos de plantear algunas otras razones por las que aplicar un Taller de Didáctico Nutricional en niños:

Desarrollo de Habilidades Motrices Finas: Manipular los ingredientes para descubrir texturas, y formas.

Planteamiento del Taller Didáctico Nutricional como un elemento inclusivo e integrador de los niños.

No todos los niños con necesidades específicas de apoyo educativo presentan déficits sensoriales, motores o intelectuales. Algunos presentan dificultades o carencias en su entorno familiar y social, o historias de desajustes en etapas anteriores de aprendizaje. Se hace preciso desde el sistema educativo un



planteamiento igualitarista. Por tanto, el papel del maestro/a es principal, en tanto que la creatividad, el rigor, y la capacidad de entusiasmo son los mejores recursos educativos que se pueden aportar. Por lo que, es importante que la educadora conozca como generar en el niño hábitos alimenticios adecuados. Por otra parte, es fundamental que este esquema también se sustente en casa, pues si no se trabaja de forma coordinada los afectados son los niños.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promoción de la alimentación saludable y actividad física para el desarrollo del niño.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer los diferentes tipos de alimentos y su procedencia para el desarrollo integral del niño.

Conocer su frecuencia de consumo y su distribución en la pirámide de la alimentación.

Reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

MÓDULOS

MÓDULOS DE CAPACITACIÓN

Módulo I.

Conocimientos Básicos en Alimentación, Nutrición y Seguridad Alimentaria

Constituye el taller inicial de la capacitación. Comprende los aspectos elementales a conocer sobre seguridad alimentaria, alimentación y nutrición y permite a través de ese primer encuentro, mejorar la información y formación que tienen los maestros y maestras sobre la temática y utilizarla para fines de planificación, de los siguientes talleres.

Módulo II.

Métodos y Técnicas de Enseñanza en Alimentación y Nutrición



Este módulo constituye el eje temático transversal que se utilizará para desarrollar y aplicar los contenidos técnicos de los diferentes módulos y comprenderá los diferentes métodos y técnicas apropiadas al enfoque constructivista con el cual ha sido elaborado el taller y el uso del material educativo elaborado como ayuda didáctica para los docentes y padres. Se le proporcionará al maestro todas las facilidades teóricas y prácticas para que conozca sobre alimentación saludable, simule su espacio pedagógico escolar, y aplique los diferentes contenidos, métodos y técnicas didácticas sugeridas para fortalecimiento de los contenidos de Ciencias Naturales y otras áreas.

Módulo III. Alimentación y Nutrición en el Ciclo de Vida

En este módulo se analiza la importancia y características de la alimentación en las diferentes etapas del ciclo de vida, la formación de hábitos que conllevan a un estilo de vida saludable. Así mismo se espera que al finalizar el taller, los docentes apliquen estos contenidos incluidos en la guía metodológica y utilicen los materiales educativos de educación alimentaria nutricional para la formación de la población escolar y padres/madres de familia.

Módulo IV. Selección e Higiene de los Alimentos

En éste módulo se hará especial énfasis en la importancia del etiquetado de alimentos como parte importante de la educación al consumidor para la selección adecuada de alimentos y en la higiene durante la preparación y manipulación de alimentos, con el fin de que los maestros realicen un efecto multiplicador con padres de familia, niños y niñas y con expendedores de casetas o pulperías escolares.

TEMARIO

MÓDULO I

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.

Diferencias y similitudes.

Es necesario aclarar las diferencias entre estos dos conceptos, así como sus similitudes para entender lo realmente necesario de cada uno de ellos, así como su aplicación en el aula, lo cual nos dará múltiples herramientas para trabajar



actividades grupales e individuales. La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes. La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro). Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

Recursos para trabajar en el aula.

Cuando tú nos tomas por la boca, te estás alimentando. Lo que luego tu cuerpo hace es descomponernos en unas sustancias de las que estamos formados (nutrientes), para obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos metabólicos. Este proceso es la nutrición.

Como en cada uno de nosotros los nutrientes están en diferente proporción y tu cuerpo necesita una determinada cantidad de estas sustancias, has de cuidar la elección que haces de nosotros cuando te alimentas.

Pero no te preocupes, sólo tienes que seguir estas reglas.

LA ALIMENTACIÓN DEBE SER: VARIADA, SUFICIENTE, EQUILIBRADA, HIGIENICA, SATISFACTORIA.

Para entender mejor los procesos de alimentación y nutrición, podremos enlazar las actividades de nuestro Taller Didáctico Nutricional con unidades didácticas que



desarrollen estos conceptos, estudiando el Aparato Digestivo, la Digestión y el Aparato Excretor.

Necesidades de la nutrición y la alimentación en la edad escolar.

Por necesidades básicas se entiende la cantidad de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que un individuo necesita para asegurar su crecimiento y mantenimiento de su organismo. Estas necesidades se satisfacen con una dieta equilibrada y variada. Crecimiento y Alimentación Son varios los factores que determinan el crecimiento y la talla (altura) definitiva de un niño. El factor genético (la herencia) influye en gran forma pero no debemos olvidar la importante relación que existe entre CRECIMIENTO Y ALIMENTACIÓN. Está demostrado que una dieta hipocalórica (pocas calorías) severa llevada a cabo sin el control del médico o nutricionista, altera el crecimiento en dos etapas: si la malnutrición dura poco tiempo, el retraso de crecimiento se recupera tan pronto como se vuelva a una alimentación adecuada. En cambio, si el déficit alimentario se prolonga por más tiempo, la fase de recuperación no se produce aunque se restablezca la dieta equilibrada con un suplemento. Las consecuencias de la malnutrición son especialmente severas si esta se produce en edades muy tempranas. Es importante tener en cuenta tanto la provisión de nutrientes para un adecuado crecimiento y desarrollo, como también para iniciar la prevención de trastornos en la adultez. La enseñanza de una correcta alimentación desde la niñez, con el transcurso del tiempo genera hábitos alimentarios que acompañan al individuo durante toda la vida.

MÓDULO II

Métodos y Técnicas de Enseñanza en Alimentación y Nutrición

Alimentación como Conocimiento del Medio: Recordemos que la alimentación adquiere otro valor en cuanto se relaciona con las diferentes culturas. Hemos de saber que la alimentación es una forma de supervivencia y por tanto dependerá de los orígenes de nuestra cultura el hecho de que esté diseñada de una forma u otra



para adaptarnos al medio en el que convivimos. De ahí que hablemos de Dieta Mediterránea, Dieta Japonesa, Dieta Atlántica, Dieta Islámica. En efecto, cada uno de nosotros exigirá una alimentación acorde con sus necesidades para seguir vivo, por lo que lleva implícito el acto libre de elegir aquello que nos beneficia. Hemos de transmitir estos valores de respeto a la alimentación desde los dos ámbitos: el derecho que tenemos a ello, y el aporte a nuestra supervivencia y bienestar personales. Que, a la vez, la alimentación se convierte en un acto de análisis de nosotros mismos y nuestra realidad natural y social, en tanto en que convivimos en armonía con el medioambiente que es el que nos provee de esta supervivencia. Despertamos sensaciones: En este punto relacionamos con el descubrimiento de sensaciones en tanto que se trabaja el desarrollo de habilidades artísticas y creativas (plásticas). La base de este desarrollo se encuentra íntimamente enlazada a los sentidos del niño. Por esta razón, deberíamos dar una mayor importancia a la sensibilidad perceptiva del mismo dentro del proceso educativo, para así, perfeccionar su capacidad creadora potencial. La base principal del aprendizaje son los sentidos, las sensaciones, según vamos superando etapas dentro de la educación primaria perdemos confianza en nuestros sentidos. Esta es la razón de que el aprendizaje además de realizarse por sustitución sea de naturaleza abstracta. Lo que diferencia al niño investigador del que se encierra en sí mismo es el estímulo de la interacción con su medio a través de los sentidos. De esta forma, nos ayudará a plantear experiencialmente las sensaciones de texturas, olores, colores, formas, sabores que despertarán en nuestro alumnado grandes motivaciones relacionadas con su entorno. Realizaremos diversas recetas para ello: batidos y macedonias (dulce – amargo), papillas (texturas), pasteles y panes (dulce – salado) ensaladas (colores), decoración de platos (formas, colores...). Alimentación como motivación para la convivencia. La alimentación como actividad humana plantea múltiples tareas implícitas que conllevan a relaciones interpersonales y sociales, ya sean dentro de una misma familia, en el grupo – clase o en otros grupos de trabajo. Es por ello por lo que el presente taller adquiere un matiz socializador en tanto en que promueve actividades grupales, potencia y fomenta la organización espacio – temporal en un



grupo de trabajo, induce iniciativas de creatividad, identifica otras culturas a través de la gastronomía, impulsa la realización de tareas domésticas en equipo valorando la familia como elemento integrador y educador siendo un factor preventivo en entornos sociales desfavorecidos. Para ello plantearemos actividades como el Menú Familiar que han de elaborar los padres con sus hijos. También el aspecto de higiene y organización en la cocina favorecerá valores de reparto de tareas domésticas entre todos/as los componentes de la familia.

Alimentación correcta es aquella que:

Es variada: compuesta por los 5 grupos de alimentos.

Es suficiente: porque su cantidad está en relación con el período de la vida, actividad y trabajo que desarrolla el individuo.

Está bien distribuida: se realiza con intervalos variables, no menos de 4 comidas al día.

Es higiénica: porque se realiza siguiendo ciertas reglas que disminuyen el riesgo de transmitir enfermedades infecciosas o tóxicas. Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo.

El aporte calórico debe ser adecuado para mantener el peso normal, para evitar tanto la malnutrición como la obesidad.

La dieta debe proporcionar un 60 % de hidratos de carbono, 15 % de proteínas y un 25% de grasas. La base de una buena alimentación está asegurada consumiendo diariamente alimentos de los 5 grupos que componen la pirámide alimentaria. Lácteos (Leche, quesos, yogur, ricota) Los lácteos son fuente de proteínas, aportando además calcio y vitaminas A y D.

RECOMENDACIÓN

2 vasos de leche por día o 2 yogures o sus equivalentes.

Cada vaso de leche equivale a:

1 yogur



1 helado

1 flan o postre.

1 trozo de queso

1 vaso de leche chocolatada

CARNES, LEGUMBRES Y HUEVOS

Junto con los lácteos, representan la más importante fuente de proteínas de buena calidad. Cuando hablamos de carnes incluimos carne vacuna, de pollo y pescado. Además de proteínas, las carnes aportan hierro de origen animal que es mejor aprovechado por el organismo que el hierro de origen vegetal como el que aportan las legumbres. El consumo deberá estar limitado a una sola porción de carne por día, especialmente la carne vacuna por contener grasas saturadas y colesterol. Las legumbres, son todo tipo de porotos (de soja, de manteca), los garbanzos y las lentejas. Estos alimentos están incluidos en este grupo por el elevado aporte de proteínas que brindan. Algunos se destacan más, como la soja que contiene más proteínas y de mejor calidad.

También contienen hierro de origen vegetal que combinado con vitamina C va a ser mejor aprovechado por el organismo. Los huevos, se incluyen en este grupo porque son una buena fuente de proteínas de alta calidad así como las carnes y las legumbres. También aportan hierro y su yema es muy rica en colesterol. Recomendación:

1 porción chica de carne por día (100-150 gr)

1 porción de legumbres o 1 huevo (no más de 3 veces por semana)

FRUTAS Y VERDURAS

Dentro de este grupo incluimos todas las frutas y verduras (frescas o envasadas). Las frutas pueden ser frescas ó deshidratadas (higos, orejones, pasas de uva, ciruelas, etc) que al cocinarse pierden algunas vitaminas, pero conservan la cantidad de fibra.



Las frutas y verduras, sobre todo si son frescas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales (indispensables para el metabolismo celular y el crecimiento del organismo) y fibra. La fibra contribuye a regular la función del intestino y a prevenir enfermedades (obesidad, cáncer, enfermedades intestinales y cardiovasculares)

Aportan vitamina C (si son frescas y crudas) y las amarillas-anaranjadas y las de color verde oscuro, vitamina A. Se recomienda el consumo de frutas y verduras preferentemente crudas para preservar sus vitaminas y minerales, en forma diaria y abundante, especialmente desde la niñez para crear el hábito de por vida.

Recomendación:

2 o 3 frutas diarias, prefiriendo cítricos y kiwis porque aportan abundante vitamina C. 2 porciones de verduras cruda o cocidas, prefiriendo los de color amarillo intenso como la calabaza, zapallo y zanahoria, y los de color verde como la acelga y la espinaca.

HARINAS Y CEREALES

En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realicen con ellas como el pan, las pastas y las galletas. Todos ellos son fuente de hidratos de carbono que aportan energía para el crecimiento y la actividad física, de fibra en su variante integral y algunas vitaminas del grupo B.

Pese al mito de que "las pastas engordan" se pueden incluir en toda dieta equilibrada sin temor a agregar muchas calorías, siempre y cuando estén acompañadas de salsas livianas.

Recomendación:

4 porciones de cereales por día

Cada porción equivale a:

½ taza de cereales cocidos

2 rodajas de pan.

½ taza de copos

1 plato chico de pastas



GRASAS Y AZÚCARES.

Los alimentos de este grupo aportan fundamentalmente energía, vitamina E (aceites), vitamina A (manteca) y colesterol (manteca, crema, chocolate y golosinas).

Incluimos en este grupo:

Azúcares: el azúcar común, los dulces en general, las mermeladas, el dulce de leche, las golosinas, el chocolate y las gaseosas.

Grasas: Aceites, manteca y crema. Entre éstas se puede distinguir entre las de origen vegetal (aceites) y las de origen animales (manteca, crema y la grasa de la carne y el pollo). Esta distinción es necesaria para recomendar el uso de las de origen vegetal en lugar de las de origen animal, ya que éstas últimas inciden en el aumento de colesterol y de las enfermedades cardiovasculares.

Recomendación:

Limitar el uso de las grasas de origen animal en general, no así el uso de las de origen vegetal (aceites) - Moderar el consumo de dulces vinculado con la aparición de caries y obesidad.

No favorecer el consumo de gaseosas y jugos artificiales que contienen gran cantidad de azúcar, favorecer el consumo de jugos naturales de fruta fresca. Para terminar este apartado, recetaremos las REGLAS DE ORO PARA LA ALIMENTACION EQUILIBRADA:

- RECORDAR QUE COMER Y BEBER FORMAN PARTE DE LA ALEGRIA DE VIVIR. COCINAR BIEN ES UN ARTE (la gastronomía no está reñida con las buenas normas dietéticas).
- ES PRECISO COMER UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS, pero no en gran CANTIDAD.
- ES RECOMENDABLE COMER DESPACIO Y MASTICAR BIEN.
- MANTENER UN PESO ESTABLE es signo de equilibrio nutritivo.



- DEBE EVITARSE EL EXCESO DE GRASAS DE ORIGEN ANIMAL (los alimentos proteicos las contienen en forma invisible). Es aconsejable, en cambio, tomar con moderación el aceite (de oliva preferentemente, o de semillas).
- COMER SUFICIENTES ALIMENTOS que contengan HARINAS O FECULAS (pan, pasta, etc.) y FIBRA (ensaladas, frutas, hortalizas, legumbres y algo integral).
- LIMITAR EL CONSUMO DE AZUCARES (azúcar, miel y productos azucarados). La leche y las frutas ya los contienen en su composición.
- EL AGUA ES LA BEBIDA FISIOLÓGICA POR EXCELENCIA.
- SI SE BEBE ALCOHOL, SE DEBE HACER CON MUCHA MODERACION.

¿Qué han de saber nuestros niños y niñas?

Decálogo de nuestra Dieta Mediterránea.

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
2. Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
4. Los alimentos poco procesados, frescos y locales son los más adecuados.
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.
6. La carne roja tendría que consumirse con moderación y si puede ser como parte de guisados y otras recetas.
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
8. La fruta fresca habría de ser los postres habituales y, ocasionalmente, dulces pasteles y postres lácteos.

MÓDULO III Alimentación y Nutrición en el Ciclo de Vida

¿Qué es la Alimentación Saludable?



La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Es aquella que permite al individuo el mantenimiento de un óptimo estado de salud, a la vez que le permite el ejercicio de las distintas actividades que conlleva cada tipo de trabajo. A continuación, algunas características de lo que debería ser una alimentación sana.

Aquella que se basa en una serie de estrategias que son:

- Establecer un horario regular para las comidas;
- Servir una variedad de alimentos y meriendas saludables;
- Darle un buen ejemplo teniendo usted una dieta nutritiva;
- Evitar las batallas sobre los alimentos; Involucrar a los niños en el proceso.
- Una alimentación saludable se obtiene con una dieta equilibrada.

Entiéndase como dieta al conjunto de alimentos y platillos consumidos en un día y no al régimen para bajar de peso o tratar ciertas enfermedades.

Ningún alimento por sí solo debe llamarse “bueno” o “malo”, sino que ciertos alimentos aportan nutrientes de mayor calidad que otros, siendo necesario incorporarlos en mayor cantidad. Para esto debemos basarnos en la pirámide nutricional en donde están incluidos todos los grupos de alimentos, su importancia y la cantidad en que deben ser consumidos para mantener la salud, prevenir diversas enfermedades y lograr así una mejor calidad de vida.



Podemos observar que existen múltiples formas de definir la Alimentación Saludable, aunque todas coinciden en el hecho de abarcar una serie de nutrientes e incorporarlos a la dieta habitual. Digamos que la alimentación saludable considera el factor globalizador de esta haciendo partícipes a todos los nutrientes en mayor o menor medida según las necesidades fisiológicas o personales de cada individuo. De esta forma se hace relevante el hecho de pensar entonces que la alimentación se adapta al individuo. Esto es, el individuo reclama consciente o inconscientemente una alimentación concreta dada su casuística personal (carnívoros, omnívoros, enfermedades crónicas, diabetes, vegetarianos, crudívoros, celíacos, alérgicos, etc). así podemos decir pues, que la alimentación saludable es aquella que nos hace estar en armonía con nosotros mismos, basándonos en la expresión tan española de "somos lo que comemos". O finalmente hacer referencia a una expresión archiconocida y que nos enseña todo un estilo de vida: "Mens sana in corpore sano".

Lo grandioso de esta plegaria es que nos enseña a pedir lo que realmente nos conviene: en vez de rogar por cosas vanas y pasajeras, que podrían perjudicarnos, nos instruye para implorar la salud integral de la mente, el cuerpo y el alma. Una mente sana, un cuerpo sano y un alma fuerte, para observar una vida llena de virtud y de paz interior, sin importar los acontecimientos externos.

¿Qué necesitamos saber los maestros/as, padres y madres a cerca de la alimentación? Primeramente, hemos de señalar lo siguiente: las Maestras y Maestros ejercen sus prácticas docentes diariamente con ilusión, honestidad y mucho esfuerzo. El ejercicio de la educación es "una profesión paradójica... de todos los trabajos que son profesiones o aspiran a serlo, el de enseñar es hoy el único sobre el que recae la enorme responsabilidad de crear aptitudes y capacidades humanas que permitirán a las sociedades sobrevivir y prosperar.

Alimentación como Derecho: Ante todo, la alimentación es un Derecho Fundamental del Niño: DECLARACION DE LOS DERECHOS DEL NIÑO -



Proclamada por la Asamblea General de Naciones Unidas en su resolución 1386 (XIV, del 20 de noviembre de 1959): Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y su determinación de promover el progreso social y elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad, Considerando que las Naciones Unidas han proclamado en la Declaración Universal de Derechos Humanos que toda persona tiene todos los derechos y libertades enunciados en ella, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, opinión política o de cualquiera otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición, Considerando que el niño, por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidado especiales, incluso la debida protección legal, tanto antes como después del nacimiento.

Considerando que la necesidad de esa protección especial ha sido enunciada en la Declaración de Ginebra de 1924 sobre los Derechos del Niño y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en los convenios constitutivos de los organismos especializados y de las organizaciones internacionales que se interesan en el bienestar del niño, Considerando que la humanidad debe al niño lo mejor que puede darle, La Asamblea General, Proclama la presente Declaración de los Derechos del Niño a fin de que éste pueda tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia con medidas legislativas y de otra índole adoptadas progresivamente en conformidad con los siguientes principios: (...) Principio 4: El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.



Esto nos hace recordar que los alimentos y más bien la alimentación se convierten en un bien común de todos los seres humanos y que por tanto tenemos que compartir, de manera que no podemos negar el derecho a alimentarse. El hambre en el planeta es un hecho que nos convierte en responsables del incumplimiento de este derecho ya que está en nosotros como personas el permitir o no que ocurra. Este aspecto nos hace reflexionar con nuestros alumnos y alumnas sobre el hambre y el tercer mundo, de manera que nos surgen múltiples actuaciones encaminadas a implementar valores de convivencia entre los seres humanos que ayuden al desarrollo de todos y todas e nuestro entorno natural y social. De esta forma podemos plantear actividades como el reciclaje de alimentos, el uso de los mismos para realizar platos y comidas aprovechables; trabajar con el alumnado de primaria la recogida de alimentos y el envío de los mismos a las zonas de más necesidad de nuestro entorno más cercano como comedores para disidentes, etc, así como el contacto con ONGs que nos brinden la confianza de estar realizando una buena labor.

Módulo IV.

Selección e Higiene de los Alimentos

La palabra "higiene" se deriva del nombre de la diosa griega de la salud conocida como Hygeia. Ella era la hija de Asclepios y hermana de Panacea. Mientras que su padre y hermana se asociaban con el tratamiento de enfermedades existentes, Hygeia se identificaba con la preservación de la buena salud y la prevención de enfermedades. Era la diosa de la curación, sanidad y salud. A medida que se descubren las bacterias, se relacionan con enfermedades, en líneas generales surgen las primeras medidas de higiene, como lavarse las manos con agua y el baño diario. Estos hábitos se difunden a nivel internacional por médicos y políticos que solían reunirse en congresos, el fin era eliminar enfermedades contagiosas como el tifus, la peste, el cólera, la fiebre tifoidea y la fiebre amarilla. Es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los



factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

MICROBIOLOGIA

Los Microorganismos son seres vivos tan pequeños que no se pueden ver a simple vista, solo a través de un microscopio. Los microorganismos de importancia en los alimentos son todos aquellos que producen cambios en las características del mismo y pueden ocasionar una enfermedad. Los cambios que se observan en los alimentos, van a depender de la presencia clase y cantidad de microorganismos. Existen diferentes tipos, entre los que se mencionan los microorganismos deteriorantes.

Hongos: El deterioro de un alimento por hongo se reconoce por la presencia de moho y cambio de coloración en el mismo, así como olor y sabor guardado (mohoso).

Levaduras: Cuando el deterioro se debe a levaduras se observa en el alimento burbujas, producción de gas, olor y sabor a alcohol.

Bacterias: El deterioro alimenticio por bacteria no es fácil de reconocer, ya que pueden o no producir diversidad de cambios tanto en apariencia como en olor y sabor.

Alimento Descompuesto: Es un alimento que presenta cambios en su apariencia como es color, sabor, textura y olor. Es sencillo de detectar.

Alimento Contaminado: Es un alimento que presenta sustancias dañinas o microorganismos, que pueden provocar una enfermedad y generalmente no se ve modificado en olor, sabor, color y textura.

No es lo mismo un alimento CONTAMINADO que un alimento DESCOMPUESTO.

Se da por intervención del mismo con el medio externo, así como con los factores que intervienen en el procesamiento del alimento Cambio que puede producirse en el olor, sabor, textura y apariencia y que los hace no aptos para el consumo humano. Ocurre con la presencia de cualquier material perjudicial en los alimentos, microorganismos, metales, veneno o cualquier cosa que lo coloque fuera de las



condiciones para el consumo humano. Mayor cantidad de contaminación, es debida a las bacterias, pero la mayoría de reclamos se da por objetos visibles a simple vista.

¿Cómo los alimentos pueden transmitir enfermedades?

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA's) son consecuencia de la ingestión de alimentos y/o agua, que contienen microorganismos patógenos, toxinas, venenos u otros agentes contaminantes, en cantidades tales que afectan la salud del consumidor o grupos de población. Estas pueden ser manifestadas de las siguientes formas: Infección Alimentaria: Consumir alimentos que contengan microbios patógenos. Intoxicación alimentaria: Consumir la toxina venenosa producida por los microbios patógenos. Intoxicación alimentaria: Consumir la toxina venenosa producida por los microbiospatógenos.

CONSEJOS

Cuando NO lavamos nuestras manos y manipulamos alimentos, los contaminamos y al digerirlos nos enfermamos. Cuando orinamos y defecamos a la interperie las moscas se posan en estas deposiciones y después van a contaminar los alimentos que están a la interperie. Al consumirlos nos enfermamos. Las hortalizas pueden ser contaminadas por animales o personas. Si antes de consumir esas verduras NO las lavamos bien, nos enfermamos.

FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA PRODUCCION DE ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

1.- Las temperaturas inapropiadas durante el manejo del alimento. Por ejemplo, los alimentos fríos o calientes que permanecen por tiempo largo fuera del refrigerador a temperatura ambiente, proporcionan el medio propicio para el crecimiento de los microbios.

2.- La cocción inadecuada del alimento, en especial las carnes y el pollo.



3.- Las superficies, equipos y utensilios que no han sido desinfectados antes de su uso.

4.- Los alimentos que provienen de fuentes no seguras o aquellos que por su naturaleza (carnes, leche, productos lácteos y huevos) llevan microbios al lugar donde se procesan.

CONTAMINACION CRUZADA

Se le llama contaminación cruzada al paso de organismos nocivos para la salud de un alimento a otro, estos agentes infecciosos se encuentran en los productos crudos y son eliminados por medio de la cocción o un buen lavado. La contaminación cruzada ocurre cuando los microorganismos son transferidos de un alimento a otro. Esta situación es peligrosa cuando los microorganismos pasan hacia un alimento listo para consumirse. Como por ejemplo cortar pollo en una tabla y después cortar un queso o una fruta que no se va a cocinar ni se puede lavar ni desinfectar. La contaminación cruzada puede suceder cuando:

Las manos que tocan alimentos crudos después tocan alimentos listos para el consumo.

Las tablas, cuchillos, utensilios, las mismas manos y trapos que están en contacto con alimentos crudos, después se utilicen para manipular alimentos cocinados, desinfectados o listos para el consumo.

Los alimentos crudos o contaminados que tocan, se derraman o escurren sobre alimentos listos para el consumo o para ser cocinados. Las personas encargadas de elaborar la comida pueden infectarla, por eso es que quienes sufren de diarreas no deben cocinar para otros y la higiene de las manos es importantísima.

TIPOS DE CONTAMINACION ALIMENTICIA



Contaminación directa: Sucede cuando un alimento contaminado infecta a uno que no lo está debido al contacto entre ambos, ocurre cuando se mezclan productos cocidos y crudos ya sea en el refrigerador, en la preparación de los mismos o en los platos listos para consumo.

Contaminación indirecta: Acontece cuando se transmiten los contaminantes por medio de las manos, utensilios, equipos de cocina, mesadas, tablas de cortar, etc. Razón por la cual la higiene de los mismos luego de haber estado en contacto con alimentos crudos es indispensable.

PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Se deberán tomar medidas para evitar la contaminación del producto por contacto directo o indirecto con material que se encuentre en otra etapa de proceso. Cuando exista el riesgo de contaminación en las diversas operaciones del proceso de elaboración, se deberán lavar las manos minuciosamente entre una y otra manipulación de productos. Todo el equipo que haya estado en contacto con materias primas o material contaminado deberá limpiarse y sanitizarse cuidadosamente antes de ser nuevamente utilizado. Todos los contenedores de ingredientes (bolsas, cajas, tambores, cuñetes) se limpiarán lejos de las áreas de proceso antes de ser abiertos.

¿QUE MEDIDAS HIGIENICAS ES NECESARIO TENER EN CUENTA AL ELABORAR O PREPARAR UN ALIMENTO PARA SU CONSUMO?

Es en esta fase de la cadena alimentaria, donde las consecuencias de una mala manipulación de los alimentos pueden tener repercusiones más graves sobre el consumidor. Por ello se debe extremar las medidas preventivas encaminadas a evitar la contaminación de los alimentos y la multiplicación de los gérmenes

HABITOS DE HIGIENE PERSONAL



Uno de los medios de transporte que utilizan los microorganismos, es el ser humano. El hombre camina, se transporta en camiones y coches y allí va dejando y recogiendo microorganismos. Los microorganismos son lanzados "a chorro" cuando tosemos o estornudamos, saltan cuando hablamos y se cambian de un lugar a otro cada vez que tocamos algo. Suben a manos y uñas del hombre cuando abandonan el intestino y si no se lavan adecuadamente las manos después de ir al baño ahí permanecen. Se debe evitar que los manipuladores de alimentos sean el transporte de los microorganismos. El hombre puede llevar una verdadera acumulación de microorganismos peligrosos (patógenos) en garganta, piel, cabello y ropa. Las prácticas adecuadas de higiene comienzan con la higiene personal: la manera más efectiva para preparar y servir alimentos sanos, sin contaminación, es mantener higiénica nuestra posibilidad de infección e intoxicación y esto se logra por medio de hábitos adecuados de higiene.

- Los hábitos tienen por objeto evitar la contaminación y transmisión de gérmenes patógenos a los alimentos, basándose en:
- Los hábitos de higiene personal.

Las acciones aplicadas al trabajo. Los hábitos de higiene personal comportan:

- Baño o ducha antes de la jornada laboral.
- Limpieza e higiene de los cabellos
- Cepillado de dientes como mínimo una vez después de las comidas
- Uso de gorro en las zonas de manipulación o elaboración de alimentos
- Cambio de ropa de trabajo
- Ropa de trabajo exclusiva y limpia para el desarrollo del mismo.
- Uñas recortadas, limpias de esmalte y sin adornos.

Lavado de manos siempre que:

- Utilicemos los servicios sanitarios.
- Manipulemos cajas o embalajes
- Después de manipular carne crida, pollos, pescado, etc.
- Manipulemos basura o toquemos dinero.



Antes o después de entrar en las zonas de manipulación de alimentos

DEBEMOS EVITAR

- Tocar lo menos posible los alimentos utilizando en la manipulación pinzas cubiertos, etc.
- Tocarse cualquier parte del cuerpo.
- Secarse el sudor, meterse los dedos en la nariz o boca, siempre que se haga deberá lavarse las manos.
- Toser, hablar, estornudar por encima de los alimentos, fumar o mascar chicle.
- Probar la comida con los dedos o introducir cucharas sucias a esos efectos

RESPONSABILIDAD DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS:

- Preocuparse por su estado de salud (portador enfermo)
- Conocer y aplicar los hábitos higiénicos.
- Colaborar con el mantenimiento de la limpieza y la higiene.

LA HIGIENE PROPORCIONA

- Excelente reputación personal y profesional
- Aumento en el movimiento de ventas de alimentos, produciendo mayores ganancias y niveles más elevados de salarios.
- Un mejor nivel de ambiente de trabajo, satisfacción de los empleados, estabilidad y productividad.
- Clientes satisfechos, siempre regresan y son multiplicadores.
- Respeto a la ley, satisfecho con las normas fiscales del Ministerio de Salud.
- Satisfacción personal y profesional.

LA FALTA DE HIGIENE OCASIONA

- Cierre de establecimientos
- Pérdida de empleo
- Pesadas multas y costos legales, inclusive con posibilidad de prisión



- Indemnización a las víctimas por intoxicación alimentaria
- Alimentos contaminados y reclamos de clientes y empleados
- Desperdicio de productos alimenticios por causa de mal estado de conservación
- Empleados con baja moral y, por lo tanto, desmotivados, resultando en alta rotación de personal y menos dinero para salarios, regalías, etc.

METODOLOGIA

El taller se inicia con un proceso de dinamización y reconocimiento de la procedencia de diferentes alimentos.

Trabajaremos con la escuela de gastronomía para la preparación de menús sanos.

ESQUEMA TALLER

Teórico practico. Los docentes de gastronomía serán los encargados de elaborar recetas nutritivas dirigidas a padres y educadoras.

MATERIAL

Mural de inicio representación de alimentos en la naturaleza, la recolección de los alimentos en sus diferentes lugares, transporte de los alimentos de su lugar de origen a distintas zonas de distribución (comedores escolares, mercados centrales, industrias que elaboran comidas), procesamiento industrial de algunos alimentos y comercialización (mercados y supermercados), acompañado de imagen con diferentes actividades físicas cotidianas.

Figuras para dinamizar el mural de diferentes alimentos: plátano, manzana, papas, tomate, zanahorias, huevos, gallinas, vaca, leche, arroz, aceite, agua (botella, o jarra), pescado.



RESULTADOS APLICACIÓN DEL TALLER DEL PRIMER MÓDULO A LOS PADRES Y EDUCADORAS DEL CENTRO DE DESARROLLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE POMASQUI.

El primer del programa propuesto se realizó con 45 padres y 7 educadoras del Centro de Educación Inicial de Pomasqui, cuyo fin fue evidenciar que la propuesta de módulos y contenidos es adecuada, además de medir la Aceptación del programa propuesto

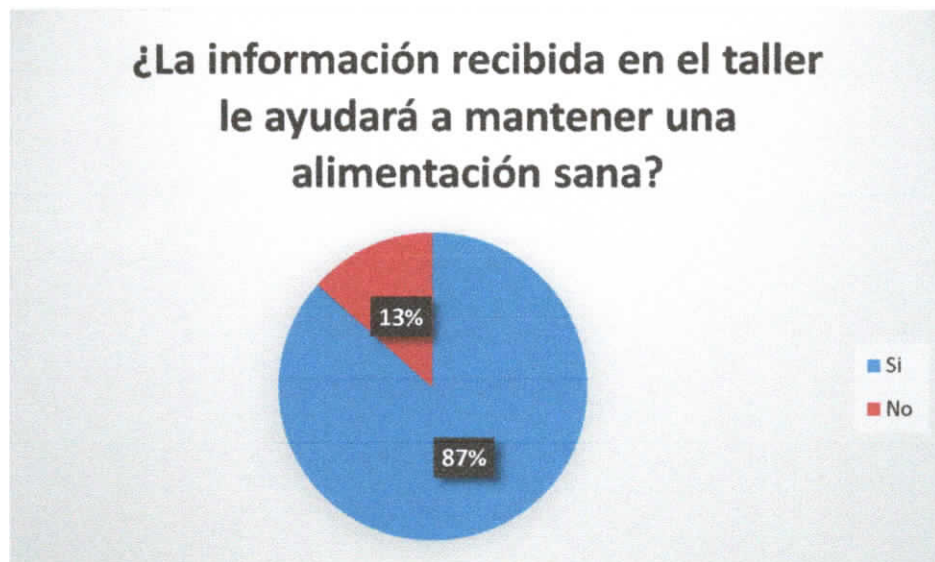
1.- ¿La información recibida en el taller le ayudará a mantener una alimentación sana?

PREGUNTA 1	Si	No
¿La información recibida en el taller le ayudará a mantener una alimentación sana?	45	7

Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 12



Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador



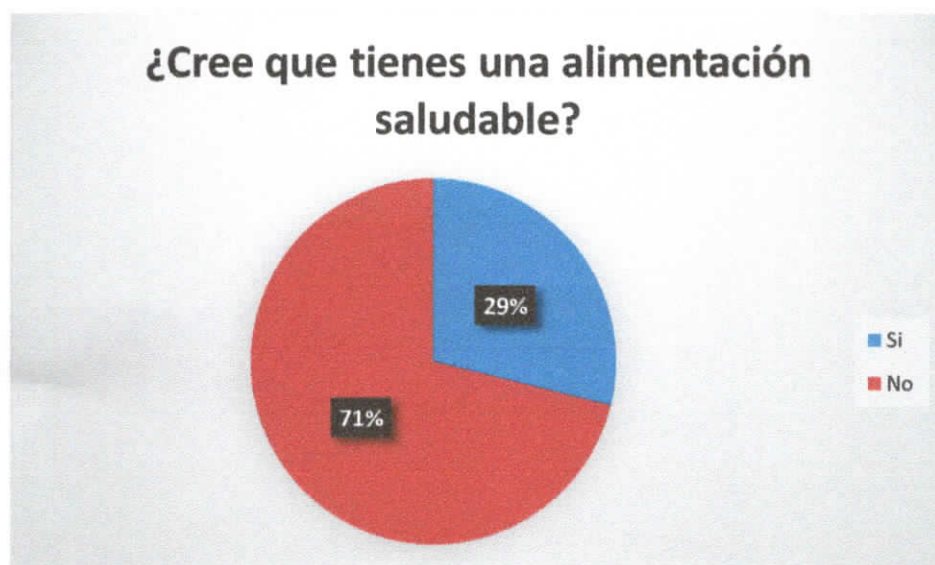
2.- ¿Cree que tienes una alimentación saludable?

PREGUNTA 2	Si	No
¿Cree que tienes una alimentación saludable?	15	37

Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 13



Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

3.- ¿Crees que es importante cuidar la alimentación de los niños para su desarrollo integral?

PREGUNTA 3	Si	No
¿Crees que es importante cuidar la alimentación de los niños para su desarrollo integral?	52	0

Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

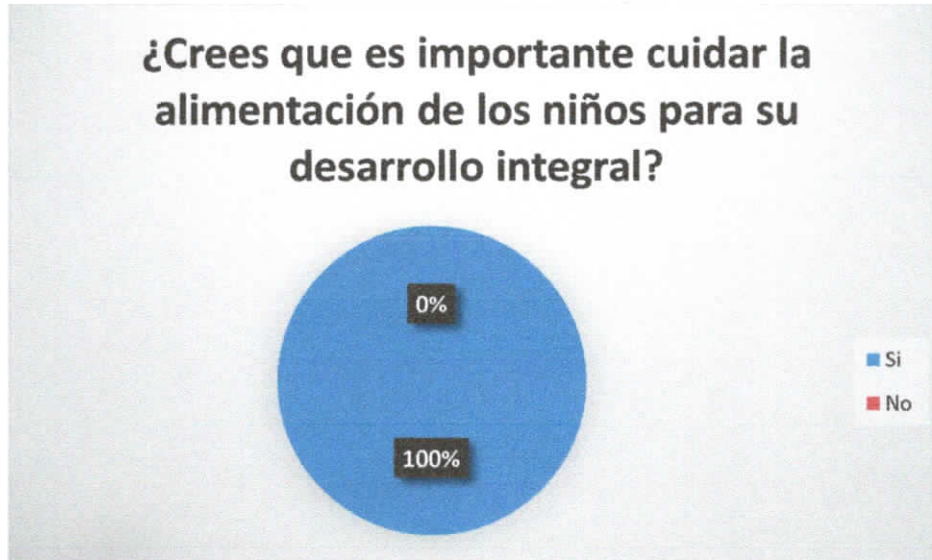
Elaborado: Grupo Investigador



Figura 14

Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador



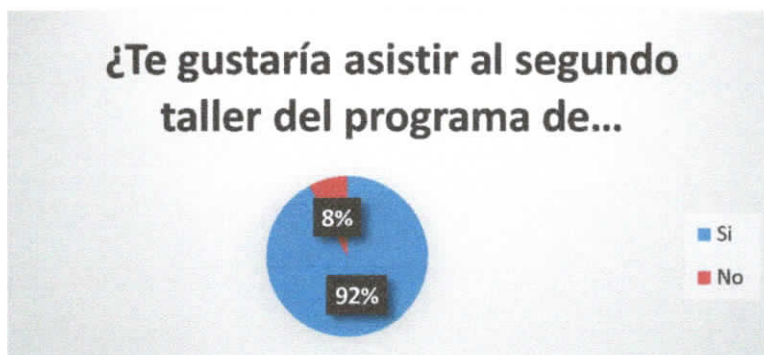
4.- ¿Te gustaría asistir al segundo taller del programa de alimentación sana?

PREGUNTA 4	Si	No
¿Te gustaría asistir al segundo taller del programa de alimentación sana?	48	4

Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 15



Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador



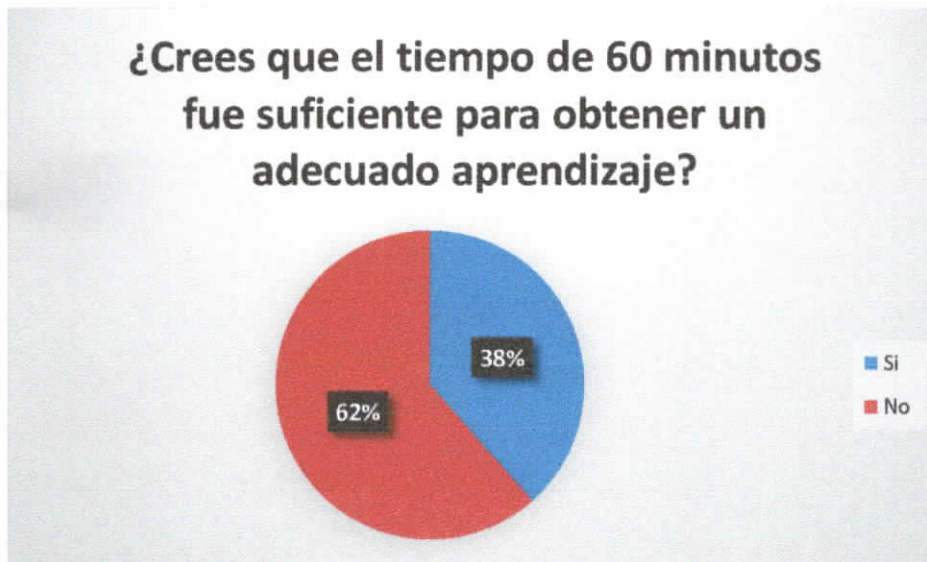
5.- ¿Crees que el tiempo de 60 minutos fue suficiente para obtener un adecuado aprendizaje?

PREGUNTA 5	Si	No
¿Crees que el tiempo de 60 minutos fue suficiente para obtener un adecuado aprendizaje?	20	32

Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 16



Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

6.- ¿Crees que la preparación de recetas sanas debería no solo explicarse sino ejecutarse durante el taller?

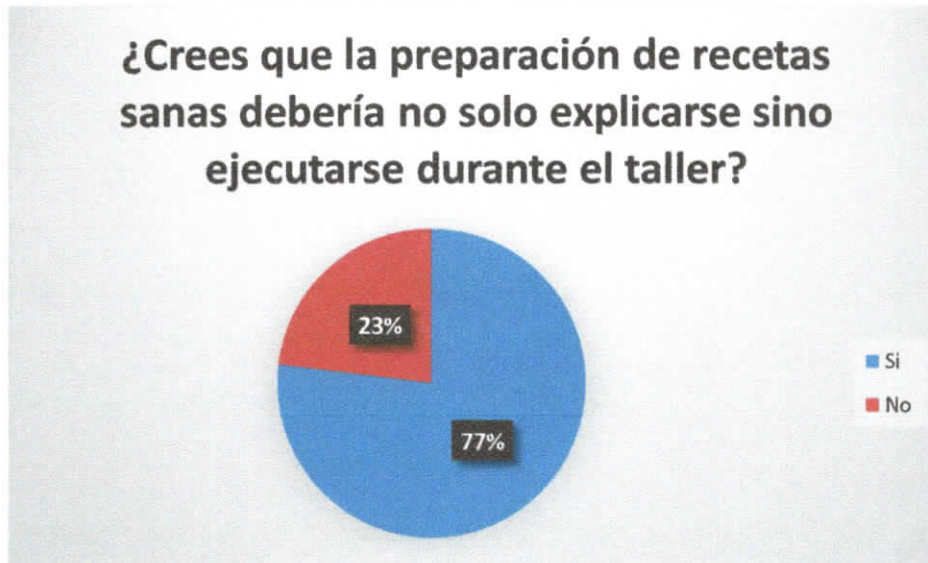
PREGUNTA 6	Si	No
¿Crees que la preparación de recetas sanas debería no solo explicarse sino ejecutarse durante el taller?	40	12

Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador



Figura 17



Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

7.- ¿Crees que es importante que se entregue material de apoyo a los participantes?

PREGUNTA 7	Si	No
¿Crees que es importante que se entregue material de apoyo a los participantes?	52	0

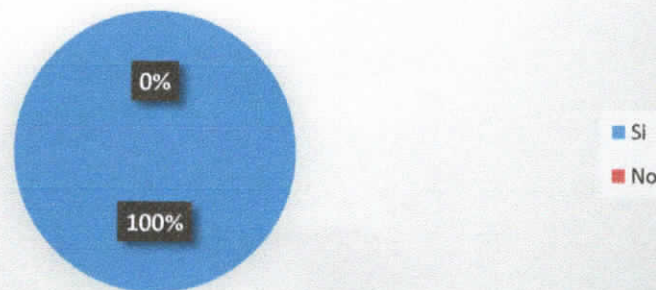
Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

Figura 18



¿Crees que es importante que se entregue material de apoyo a los participantes?



Fuente: Padres y Educadoras del CDI Pomasqui

Elaborado: Grupo Investigador

Conclusiones

Los resultados evidencian que es necesario la aplicación de estos talleres, ya que, existen muchas confusiones en relación con una dieta adecuada para los niños.

Sin duda, que es fundamental cumplir con las Recomendaciones Diarias Alimenticias, ya que, a partir de los 2 años son muy diferentes respecto a la etapa de lactante, el aporte se balancea hacia los carbohidratos en un 50%, en decremento de grasas.

El desarrollar un programa de alimentación sana dirigido a padres y educadoras como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los niños, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.



Ante la falta de modelos educativos en alimentación saludable en los centros de desarrollo de educación inicial, es necesario proponer estrategias que puedan ser aplicadas y evaluadas fácilmente.

Los talleres propuestos, se elaboran desde lo teórico-práctico que busca que las personas aprendan, a partir de su particularidad, a apropiarse de conceptos, actitudes y prácticas en relación con alimentación sana que le signifiquen realmente mejorar su calidad de vida como individuo y miembro de una comunidad. Los talleres se basan en una conceptualización, sensibilización y motivación acerca de lo que implica apropiarse de hábitos bucales saludables.



OBJETIVO 1 (del proyecto aprobado)	RESULTADO ESPERADO ² (según proyecto aprobado)	RESULTADO OBTENIDO ³	INDICADOR VERIFICABLE DEL RESULTADO ⁴	NO. DE ANEXO SOPORTE ⁵	OBSERVACIONES ⁶
Objetivo 1 Implementar talleres, dirigido a padres y educadoras de los CDI de la parroquia de Pomasqui, como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de programas contribuye a la adopción de hábitos alimentarios saludables para el desarrollo adecuado del niño de educación inicial.	Diseño de talleres y de un proyecto de vinculación	Diseño de talleres	Talleres diseñados y aprobados por el CAS		

- 1 Se debe indicar el objetivo planteado de acuerdo con el proyecto aprobado.
- 2 Se debe especificar el resultado esperado comprometido, correspondiente al objetivo planteado.
- 3 Elaborar una breve reseña del resultado obtenido.
- 4 Especificar el indicador de producto con el cual se puede verificar el logro de los resultados (artículo o libro publicado, manual, guía, manuscrito de artículo o libro sometido para publicación, nombre de patente presentada u homologada, norma establecida, software registrado, prototipo desarrollado, formación de recurso humano, capacitación, organización de eventos científicos, participación en eventos científicos, etc.).
- 5 Relacionar el número del anexo que soporta o contiene el indicador del producto obtenido (copia de la publicación, memorias, patente, registro, norma, constancias, etc. o de la fuente de certificación o verificación respectiva). **Nota: Aquí deben ser incluidas evidencias que den cuenta de la ejecución de las actividades propuestas en el acta de presupuesto (Fotos, Formatos de encuestas, Tablas de revisión teórica, copias de formatos de solicitud de ejecución entre otros).**
- 6 Incluir aquella información adicional que el investigador considere importante, con relación al cumplimiento de los compromisos adquiridos en el proyecto.



	Ejecución y desarrollo de talleres	Diseño de talleres y de un proyecto de vinculación	Talleres diseñados y aprobados por el CAS		
Objetivo 2 Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la participación de las educadoras en la confección de dietas, que sean cuantitativa y cualitativamente más equilibradas	Ejecución y desarrollo de talleres	Ejecución y desarrollo de talleres	Talleres diseñados y aprobados por el CAS		
Objetivo 3 Sensibilizar a las educadoras y padres sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre ésta y el estado de salud de los niños.	Ejecución y desarrollo de talleres	Ejecución y desarrollo de talleres	Talleres diseñados y aprobados por el CAS		
Objetivo 4 Sensibilizar sobre los riesgos del marketing comercial en la venta de alimentos infantiles.	Ejecución y desarrollo de talleres	Ejecución y desarrollo de talleres	Talleres diseñados y aprobados por el CAS		
Objetivo 5 Diseñar talleres dirigidos a padres y educadoras para desarrollar mejores hábitos alimentarios saludables	Diseño de talleres	Talleres diseñados y aprobados por el CAS	Talleres diseñados y aprobados por el CAS		



APROBACIÓN DEL CONSEJO ACADÉMICOSUPERIOR

EL QUE SUSCRIBE

Mediante resolución OCAS-ITSJ-SE-RO-No 0010-2019-ACTA-No. OCAS-ITSJ-PDFI-No 0010-2019-DMQ 11 DE ENERO DEL 2019 PDFI EL HONORABLE CONSEJO ACADÉMICO SUPERIOR del Consejo Académico Superior, se aprueba el informe final el proyecto denominado: **La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño**, avalado por el Instituto Tecnológico Superior Japon que cuenta con la rigurosidad técnica necesaria y se enmarca dentro del Plan de Trabajo y de la línea de investigación aprobadas, perteneciente al Grupo de Investigación. El presente proyecto estuvo a cargo a cargo de la investigadora **Ivette Simeón Zamora**, docente de la institución quien estuvo a cargo del desarrollo exitoso del proyecto. Áreas estratégicas de investigación Institucionales con las que se alinea el proyecto: La alimentación en el desarrollo de la niñez, Investigación histórico gastronómica de cocina ancestral, cantonal, regional, provincial o nacional

Es cuanto certifico en honor a la verdad.



SECRETARÍA GENERAL
PROCURADOR

Dr. Sixto Baca Pinto
Secretario Procurador

QUITO, 11 de enero del 2019

FIRMA:



VICERRECTOR

EL QUE SUSCRIBE

Milton Altamirano Pazmiño con C.C. No: 1718006370, Vicerrector del Instituto Tecnológico Superior Japón certifica que el Informe Final del Proyecto de Investigación: **La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño**, se enmarca dentro la línea de investigación aprobadas que impulsa y prioriza la Institución. El presente informe cuenta con la rigurosidad técnica necesaria con el cual se verifica que alcanzó los objetivos propuestos bajo el liderazgo de la investigadora principal **Ivette Simeón Zamora** docente de la carrera de parvularia, quien contó con la autorización respectiva para liderar el presente proyecto. Áreas estratégicas de investigación Institucionales con las que se alinea el proyecto: La alimentación en el desarrollo de la niñez, Investigación histórico gastronómica de cocina ancestral, cantonal, regional, provincial o nacional.

Es cuanto certifico en honor a la verdad.

Mgs. Milton Altamirano Pazmiño.
Vicerrector

QUITO, 11 de enero del 2019

FIRMA Vicerrector:





DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN

EL QUE SUSCRIBE

Lucía Begnini Domínguez con C.C. 17112622798, directora del Departamento de Investigación, certifica que el Informe del Proyecto de Investigación denominado: **La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño**, cuenta con todos los componentes técnicos rigurosos que se enmarcan dentro la línea de investigación aprobadas, que impulsa el Departamento, el cual garantiza que los compromisos planteados se materializaron. El presente informe del proyecto se encuentra a cargo de la investigadora principal **Ivette Simeón Parra** docente de la carrera de parvularia.

Es cuanto certifico en honor a la verdad

QUITO, 11 de enero del 2019

FIRMA DEL DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN:



DIRECCIÓN
INVESTIGACIÓN



DIRRECCIÓN ACADÉMICA

EL QUE SUSCRIBE

Alexis Benavides Vinueza con C.C. No. 1716917181, Director Académico del Instituto Tecnológico Superior Japón certifica que el Informe Final del Proyecto de Investigación: **La importancia de la alimentación para el desarrollo intelectual del niño**, se enmarca dentro la línea de investigación aprobadas que impulsa y prioriza la Institución. El presente informe del proyecto cuenta con la rigurosidad técnica necesaria que permitió alcanzar los objetivos propuestos bajo el liderazgo de la investigadora principal **Ivette Simeón Parra** docente de la carrera de parvularia, quien contó con la autorización respectiva para liderar el presente proyecto. Áreas estratégicas de investigación Institucionales con las que se alinea el proyecto: La alimentación en el desarrollo de la niñez, Investigación histórico gastronómica de cocina ancestral, cantonal, regional, provincial o nacional.

Es cuanto certifico en honor a la verdad.

QUITO, 11 de enero del 2019

FIRMA DIRECTOR ACADÉMICO:

