

**REPÚBLICA DEL ECUADOR**  
**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TENA**



**CARRERA DE TECNOLOGÍA EN DESARROLLO INFANTIL**  
**INTEGRAL**

**INCIDENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL  
CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL  
CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHAMBIRA”, CANTÓN TENA,  
PROVINCIA DE NAPO.**

Tesis de Grado, presentada como requisito parcial para optar por el Título de  
Tecnóloga en Desarrollo Infantil Integral.

**AUTORAS:** Ontaneda Shiguango Zoila Rebeca

Grefa Yumbo Nila Mayra

**DIRECTORA:** Lcda. María Angélica Campoverde Encalada

**Tena - Ecuador**

**2019**

## **CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA DE TRABAJO DE TESIS**

**LCDA. MARÍA ANGÉLICA CAMPOVERDE ENCALADA.**

DOCENTE DE LA CARRERA DE TECNOLOGÍA EN DESARROLLO  
INFANTIL INTEGRAL DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TENA.

### **CERTIFICA:**

Que el presente Trabajo de Titulación titulado “**INCIDENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHAMBIRA”, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO**”, desarrollada por las estudiantes: Ontaneda Shiguango Zoila Rebeca y Grefa Yumbo Nila Mayra, ha sido elaborada bajo mi dirección y cumple con los requisitos de fondo y de forma que exigen los respectivos reglamentos e instituciones. Por ello autorizo su presentación y sustentación.

Tena, 01 de agosto del 2019



Lcda. María Angélica Campoverde Encalada.

**DIRECTORA DE TESIS**

## CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

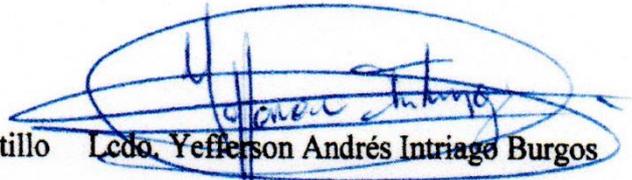
Tena, 25 de septiembre del 2019

Los Miembros del Tribunal de Grado abajo firmantes, certificamos que el Trabajo de Titulación denominado **“INCIDENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DE EDAD, DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHAMBIRA”, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO**, presentada por las señoritas: Ontaneda Shiguango Zoila Rebeca y Grefa Yumbo Nila Mayra, estudiantes de la carrera de Tecnología en Desarrollo Infantil Integral del Instituto Superior Tecnológico Tena, ha sido corregida y revisada; por lo que autorizamos su presentación.

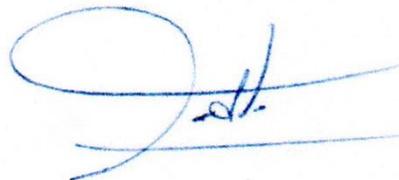
Atentamente,



Psic. Bélgica Marlene Orozco Castillo  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



Lcdo. Jefferson Andrés Intriago Burgos  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Abg. Danilo Alexander Zamora Núñez  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## AUTORÍA

Nosotras, ONTANEDA SHIGUANGO ZOILA REBECA Y GREFA YUMBO NILA MAYRA, declaramos ser autoras del presente Trabajo de Titulación y absolvemos expresamente al Instituto Superior Tecnológico Tena, y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente aceptamos y autorizamos al Instituto Superior Tecnológico Tena, la publicación de nuestro trabajo de Titulación en el repositorio institucional- biblioteca Virtual.

AUTORES:

Zoila Rebeca Ontaneda Shiguango.

CEDULA: 1500537236

Nila Mayra Grefa Yumbo.

CÉDULA: 1500789605

FECHA: Tena, 22 de octubre del 2019

## **CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR**

Nosotras, ONTANEDA SHIGUANGO ZOILA REBERCA Y GREFA YUMBO NILA MAYRA, declaramos ser autora del Trabajo de Titulación titulado: "INCIDENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "CHAMBIRA", CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO, autorizamos al Sistema Bibliotecario del Instituto Superior Tecnológico Tena, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual del Instituto, a través de la visualización de su contenido que constará en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio el Instituto. El Instituto Superior Tecnológico Tena, no se responsabiliza por el plagio o copia de la Tesis que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Tena, 22 de octubre del 2019, firman las autoras.

**AUTORA 1:** Zoila Rebeca Ontaneda Shiguango.

**FIRMA:** 

**CÉDULA:** 1500537236

**DIRECCIÓN:** Eloy Alfaro, calle Ambato.

**CORREOELECTRÓNICO:** [zoilaontaneda1111@outlook.es](mailto:zoilaontaneda1111@outlook.es)

**TELÉFONO:**                      **CELULAR:** 0994661297

**AUTORA 2:** Nila Mayra Grefa Yumbo.

**FIRMA:** 

**CÉDULA:** 1500789605

**DIRECCIÓN:** Vía Ongota, Rayu Rumi, Comunidad Alto Ongota

**CORREO ELECTRÓNICO:** [nilagrefayumbo@yahoo.es](mailto:nilagrefayumbo@yahoo.es)

**TELÉFONO:** 062310464    **CELULAR:** 0996408281

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**DIRECTOR DE TESIS:** Lcda. María Angélica Campoverde Encalada.

**TRIBUNAL DEL GRADO:**

Psic. Bélgica Marlene Orozco Castillo (Presidente).

Lcdo. Yefferson Andrés Intriago Burgos (Miembro).

Abg. Danilo Alexander Zamora Núñez (Miembro).

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico con mucho amor a Dios y la Virgen santísima, por permitir seguir superándome día a día, a mis padres que con su cariño y ejemplo de superación supieron brindarme todo el apoyo para la culminación de esta carrera profesional.

A mis demás familiares y amigos (as) quienes me apoyaron incondicionalmente para seguir luchando día a día y lograr mis metas propuestas.

**Nila Mayra Grefa Yumbo**

Este trabajo lo dedico con mucho amor a Dios y la Virgen santísima, por permitir seguir superándome día a día, a mis padres que con su cariño y ejemplo de superación supieron brindarme todo el apoyo para la culminación de esta carrera profesional.

A mis demás familiares y amigos (as) quienes me apoyaron incondicionalmente para seguir luchando día a día y lograr mis metas propuestas.

**Zoila Rebeca Ontaneda Shiguango**

## **AGRADECIMIENTO**

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a todos quienes hicieron posible la culminación de la presente investigación.

El agradecimiento al Instituto Superior Tecnológico Tena, que a través de la carrera Desarrollo Infantil, tuvimos la oportunidad de adquirir conocimientos técnicos que han contribuido a nuestra formación profesional y a nuestros docentes quienes nos brindaron su paciencia, apoyo, sabiduría y que gracias a ellos logramos cumplir el sueño de graduarnos.

También dejar constancia de mi agradecimiento a nuestras familias, esposos e hijos, con quienes hemos compartido alegrías y tristezas, sin ellos esta meta nunca se hubiese cumplido, porque con sus sabias palabras nos ha motivado a seguir adelante y no desmayar.

**Nila Mayra Grefa Yumbo y Zoila Rebeca Ontaneda Shiguango**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA DE TRABAJO DE TESIS .....	ii
CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR .....	iii
AUTORÍA.....	iv
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR.....	v
DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	ix
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiv
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xv
ÍNDICE DE CUADRO .....	xv
ÍNDICE DE FIGURA .....	xv
ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS .....	xvi
A. TÍTULO.....	1
B. RESUMEN.....	2
ABSTRAC .....	4
C. INTRODUCCIÓN.....	6
D. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	9
4.1. Alimentación saludable.....	9
4.1.1. Alimentación.....	9
4.1.2 Alimentación en niños de 1 a 3 años de edad .....	10
4.1.3 Importancia; características y beneficios. ....	10
4.1.4 Proceso de alimentación.....	13
4.1.5 ¿Por qué necesitamos alimentarnos?.....	13
4.1.6 La alimentación completa, suficiente, equilibrada y adecuada.....	14
4.1.7 Hábitos de la alimentación en niños de 1 a 3 años.....	14
4.1.8 Recomendaciones.....	15
4.1.9 La importancia de la higiene en la alimentación.....	17
4.1.10. Alimentación saludable.....	17
4.1.11 Características de la Alimentación Saludable.....	18
4.1.12 Menú de una alimentación saludable en niños de 1 a 3 años.....	20
4.2 Crecimiento y desarrollo.....	21
4.2.2 Características de crecimiento y desarrollo.....	23
4.2.4 Pautas para una alimentación saludable en niños de 1 a 3 años.....	25

4.2.5 Características generales de la dieta.....	26
4.2.6 Lo que no se puede dar a los niños de 1 a 3 años.....	29
4.2.7 Dificultades más comunes en relación con la alimentación en niños de 1 a 3 años.....	33
4.2.8 Inapetencia hacia los alimentos en niños de 1 a 3 años .....	35
4.2.9 Cómo manejar a un niño con “falsa inapetencia” 2 a 3 años. ....	37
4.2.10 Negativismo en niños de 2 a 3 años .....	39
4.2.11 Comportamiento inadecuado en la mesa en niños de 2 a 3 años .....	41
4.2.12 Guía de alimentación saludable .....	43
4.2.13 Recomendaciones Nutricionales diarias de para niñas y niños de 1 a 3 años de edad.....	45
4.2.14 Recomendaciones alimentarias según porcionadores para distribución de alimentos a niñas y niños de los Centros de Desarrollo Infantil. ....	47
4.2.15 Recomendaciones alimentarias para niños y niñas de 1 a 2 años según porcionadores. ....	48
4.2.16 Recomendaciones alimentarias para niños de dos a 2 a 3 años .....	50
4.2.17 Planificación de alimentación saludable .....	52
4.2.18 Horarios de los tiempos de comida en los Centros de Desarrollo Infantil..	52
4.3. Marco Legal .....	55
4.4. Marco conceptual.....	57
E. MATERIALES Y MÉTODOS .....	60
5.1. Materiales.....	60
5.1.1. Equipos.....	60
5.1.2. Herramientas .....	60
5.1.3. Instrumentos.....	61
5.2. Métodos.....	61
5.2.1 Ubicación del área de estudio .....	61
5.2.2. Ubicación geográfica .....	62
5.3. Tipos de investigación.....	63
5.4. Establecer la importancia de la alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo en los niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Chambira. ....	64
5.4.1 Gestión Institucional. ....	64
5.4.2. Elaboración y aplicación de la matriz. ....	65
5.4. Conocer el nivel de desarrollo de crecimiento del niño mediante gestión con el Ministerio de salud Pública, talla, peso y hemoglobina. ....	66
5.5.1 Gestión Institucional. ....	66
5.5. Elaborar una guía de alimentación saludable dirigido a los padres de familia de los niños que asisten al Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”. ....	66

F. RESULTADOS .....	69
6.1.1 Gestión Institucional. ....	69
6.1.2 Elaboración y aplicación de la matriz. ....	69
6.1.3 Obtención de resultados .....	70
6.1.4 Resultados de la encuesta.....	70
6.2. Conocer el nivel de desarrollo de crecimiento del niño mediante gestión con el Ministerio de salud Pública, talla, peso y hemoglobina. ....	91
6.2.1 Gestión Institucional. ....	91
6.2.2 Obtención de resultados .....	91
6.2.3 Resultados de la encuesta.....	91
6.3 Elaborar una guía de alimentación saludable dirigido a los padres de familia de los niños que asisten al Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”. ....	94
6.3.3 Presupuesto .....	116
G. CONCLUSIÓN .....	117
H. RECOMENDACIONES .....	119
I. BIBLIOGRAFÍA.....	120
J. ANEXOS.....	122

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Peso y Talla de niñas y niños de 1 a 3 años de edad.....	22
Tabla 2. Medida de alturas, Peso, Calorías .....	24
Tabla 3. Recomendaciones Nutricionales.....	46
Tabla 4. Calorías .....	46
Tabla 5. Proporcionadores para servir alimentos sólidos y líquidos.....	47
Tabla 6. Porciones de alimentos a servir de 1 a 2 años de edad. ....	48
Tabla 7. Porciones de alimentos a servir de 2 a 3 años de edad. ....	50
Tabla 8. Horarios de comida en el CDI.....	52
Tabla 9. Población.....	64
Tabla 10. El Centro de Desarrollo Infantil de Chambira cuenta con un menú adecuado semanalmente.....	71
Tabla 11. Cada qué periodo se actualiza el menú de alimentos en el CDI de Chambira.....	72
Tabla 12. Los alimentos que reciben los niños en el CDI de Chambira son tratadas por un nutricionista. ....	73
Tabla 13. Conocimiento de los alimentos saludables para el crecimiento y desarrollo del niño.....	74
Tabla 14. Importancia de alimentos saludable en niños de 1 a 3 años.....	75
Tabla 15. Las porciones alimenticias que brinda en el CDI a los niños son suficientes.....	76
Tabla 16. Rechazo de alimentos en los niños con frecuencia.....	77
Tabla 17. Talla y peso adecuado en los niños del CDI. ....	78
Tabla 18. Los niños del CDI Chambira presentan cuadros de:.....	79
Tabla 19. Guía de alimentación saludable con productos de la zona.....	80
Tabla 20. El alimento del desayuno es la comida más importante del día.....	81
Tabla 21. Le proporciona frutas de la zona en el desayuno a sus hijo/a en la semana .....	82
Tabla 22. La alimentación que usted le brinda a su hijo/a sirve para su crecimiento y desarrollo.....	83
Tabla 23. Cree usted que su hijo tiene una alimentación saludable en el CDI ....	84
Tabla 24. Ha comprado frutas y verduras para la alimentación familiar. ....	85

Tabla 25. Charlas de capacitación sobre alimentación saludable por parte del CDI Chambira.....	86
Tabla 26. Cuál de estos alimentos de la zona consume en su hogar.....	87
Tabla 27. Cuál de estas frutas de la zona consume en su hogar.....	88
Tabla 28. Compra cereales, lácteos y carnes para la alimentación familiar. ....	89
Tabla 29. Cada qué tiempo lleva a su hijo a los controles médicos.....	90
Tabla 30. Antropométrico .....	92
Tabla 31. Hemoglobina.....	93
Tabla 32. Cronograma de actividades para la elaboración de la guía de alimentación saludable dirigido a los niños del Centro de Desarrollo Infantil Chambira. ....	115
Tabla 33. Presupuesto .....	116

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. El Centro de Desarrollo Infantil de Chambira cuenta con un menú adecuado semanalmente.....	71
Gráfico 2. Cada qué periodo se actualiza el menú de alimentos en el CDI de Chambira.....	72
Gráfico 3. Los alimentos que reciben los niños en el CDI de Chambira son tratadas por un nutricionista .....	73
Gráfico 4. Conocimiento de los alimentos saludables para el crecimiento y desarrollo del niño.....	74
Gráfico 5. Importancia de alimentos saludable en niños de 1 a 3 años. ....	75
Gráfico 6. Las porciones alimenticias que brinda en el CDI a los niños son suficientes.....	76
Gráfico 7. Rechazo de alimentos en los niños con frecuencia. ....	77
Gráfico 8. Talla y peso adecuado en los niños del CDI.....	78
Gráfico 9. Los niños del CDI Chambira presentan cuadros de:.....	79
Gráfico 10. Guía de alimentación saludable con productos de la zona. ....	80
Gráfico 11. El alimento del desayuno es la comida más importante del día. ....	81
Gráfico 12. Le proporciona frutas de la zona en el desayuno a sus hijo/a en la semana.....	82
Gráfico 13. La alimentación que usted le brinda a su hijo/a sirve para su crecimiento y desarrollo.....	83
Gráfico 14. Cree usted que su hijo tiene una alimentación saludable en el CDI. .	84
Gráfico 15. Ha comprado frutas y verduras para la alimentación familiar. ....	85
Gráfico 16. Charlas de capacitación sobre alimentación saludable por parte del CDI Chambira.....	86
Gráfico 17. Cuál de estos alimentos de la zona consume en su hogar.....	87
Gráfico 18. Cuál de estas frutas de la zona consume en su hogar. ....	88
Gráfico 19. Compra cereales, lácteos y carnes para la alimentación familiar. ...	89
Gráfico 20. Cada qué tiempo lleva a su hijo a los controles médicos.....	90
Gráfico 21. Antropométrico.....	92
Gráfico 22. Hemoglobina.....	93

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Oficio de Autorización del trabajo de investigación. ....	122
Anexo 2. Encuesta a las educadoras del CDI Chambira.....	123
Anexo 3. Encuesta a los padres de familia del CDI Chambira. ....	126
Anexo 4. Convocatoria dirigida a padres de familia del CDI “Chambira para brigada médica. ....	129
Anexo 5. Fotografías.....	130

## ÍNDICE DE CUADRO

Cuadro 1. Menú de la semana.....	114
----------------------------------	-----

## ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Mapa ubicación del área de estudio.....	62
---	----

## ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Foto 1. Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” objeto de investigación.....	130
Foto 2. Socialización a los padres de familia del CDI “Chambira”.....	130
Foto 3. Aplicación de la encuesta a las educadoras del CDI “Chambira” .....	131
Foto 4. Aplicación de la encuesta a madres de familia del CDI “Chambira” ....	131
Foto 5. Charla a los padres de familia por parte del MSP de Muyuna. ....	132
Foto 6. Toma de muestra de sangre para examen de hemoglobina. ....	132
Foto 7. Control de talla y peso a los niños del CDI “Chambira” .....	133
Foto 8. Socialización y entrega de guía de alimentación saludable a los padres de familia. ....	133
Foto 9. Exposición de alimentación saludable.....	134
Foto 10. Exposición de alimentación saludable con productos de la zona. ....	134

## **A. TÍTULO**

**INCIDENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL  
CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DEL  
CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHAMBIRA”, CANTÓN TENA,  
PROVINCIA DE NAPO.**

## **B. RESUMEN**

El proyecto de investigación hace referencia a la alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo de los niños de 1 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”. Luego de haber detectado el problema se definen a las dos variables y se construye la revisión de la literatura argumentando contenidos científicos. Una vez terminado, se fundamenta la metodología de la investigación, en la cual se consideraron los siguientes métodos: descriptivo, de campo y documental; se elaboró una encuesta dirigida a educadores de Desarrollo Infantil teniendo como resultados en las preguntas 2 y 3 que el 16% de los encuestados conocen que el cambio del menú se realiza cada mes, por otro lado un 67% afirma que es cada 2 meses y el otro 17% alega que cada 3 meses, esto nos da a conocer que no existe realmente una elección de menú y por lo tanto la alimentación no es equilibrada. También se aplicó una encuesta a los padres de familia del Centro de Desarrollo antes mencionado, la cual nos permitió conocer que en las opciones elegidas en las preguntas 2, 5, 9, el 25% comentan que los niños no siempre comen frutas, verduras, cereales, lácteos y carnes, mientras que el 37% de ellos dicen que a veces compran estos productos y el 65% de ellos confirman no incluir los alimentos antes mencionados en los alimentos diarios de sus hijos. Luego se procedió a la evaluación realizada a los 48 niños del Centro a través de una brigada médica con la que se obtuvieron los siguientes resultados: el 13% de los niños presentan una hemoglobina normal, el 25% tienen anemia leve, el 60% de ellos tiene anemia moderada y el 2% tiene una anemia elevada, datos que nos demuestran lo preocupante de la situación. Estos resultados nos permitieron realizar el análisis cualitativo y cuantitativo de las variables, para luego proceder a su análisis estadístico, llegando a obtener las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, frente a la problemática obtenida producto de la investigación se procede a plantear una guía de alimentación saludable con recomendaciones alimentarias como: planificar una alimentación saludable, equilibrada, tener un menú semanal, practicar la preparación y proceso de los alimentos, manejar técnicas seguras y saludables que servirán de ayuda para erradicar la anemia que tienen los niños del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”.

**Palabras claves:** Alimentación saludable, crecimiento, desarrollo, metodología, nutrición, hemoglobina.

## ABSTRAC

The research project refers to healthy eating in the growth and development of children from 1 to 3 years at the Center for Child Development "Chambira". After having detected the problem, the two variables are defined and the literature review is constructed arguing scientific content. Once completed, the research methodology is based, in which the following methods were considered: descriptive, field and documentary; A survey aimed at Infant Development educators was prepared, resulting in questions 2 and 3 that 16% of respondents know that the menu change is made every month, on the other hand 67% say it is every 2 months and the other 17% alleges that every 3 months, this makes us aware that there is not really a menu choice and therefore the food is not balanced. A survey was also applied to the parents of the Development Center mentioned above, which allowed us to know that in the options chosen in questions 2, 5, 9, 25% comment that children do not always eat fruits, vegetables, cereals, dairy products and meats, while 37% of them say that they sometimes buy these products and 65% of them confirm that they do not include the aforementioned foods in their children's daily foods. Then the evaluation of the 48 children of the Center was carried out through a medical brigade with whom the following results were obtained: 13% of the children have normal hemoglobin, 25% have mild anemia, 60% of them have moderate anemia and 2% have high anemia, data that show us the worrying situation. These results allowed us to perform the qualitative and quantitative analysis of the variables, and then proceed to their statistical analysis, reaching conclusions and recommendations. Finally, in the face of the problems obtained as a result of the investigation, a healthy eating guide is proposed with food recommendations such as: planning a healthy, balanced diet, having a weekly menu, practicing food preparation and processing, handling safe techniques and healthy that will help to eradicate the anemia that children have in the Center for Child Development "Chambira".

**Keywords:** Healthy eating, growth, development, methodology, nutrition, hemoglobin.

**Reviewed by**

BA. Gissela Solórzano Intriago

**Coordinator of English Center ISTT**

## C. INTRODUCCIÓN

Los tres primeros años de vida se presentan como una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido propia del lactante y el periodo de crecimiento estable, que se extiende desde los tres años hasta el comienzo de la pubertad. Éste es un periodo madurativo en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras, al tiempo que sus funciones digestivas y metabólicas van alcanzando un grado de madurez suficiente para aproximar su alimentación a la del niño mayor. Hay que poner especial cuidado en la conducta alimenticia del niño que aún pequeño está sujeta a determinadas aversiones y preferencias, lo que puede conducir en ocasiones a una dieta carente de algunos nutrientes. Las primeras etapas de la vida son fundamentales para que el individuo forme todo su sistema inmunitario y para evitarle la patología secundaria a una nutrición incorrecta. La alimentación correcta a partir del año de edad se basa en el consumo de una dieta equilibrada que cumpla los tres objetivos siguientes: a) Asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos, b) Evitar carencias nutritivas, y c) Prevenir enfermedades. (EROSKI CONSUMER, 2017).

Una alimentación saludable es la que enmarca el crecimiento y desarrollo del niño sano; evitando muchas enfermedades, por ende el Ministerio de Salud, el MIES, la FAO y otras organización con la finalidad que un niño tenga un desarrollo adecuado realizan blogs, talleres, capacitaciones de la importancia del consumo de un alimento saludable.

El Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” debe cumplir con políticas del Ministerio de Salud Pública y el MIES; y se encuentra ubicada en la comunidad del mismo nombre, en la parroquia Muyuna, del cantón Tena, en la provincia de Napo; cuenta con 6 docentes y 50 niños comprendidos entre 1 a 3 años.

La duración de la investigación estará comprendida por el periodo de febrero a junio del 2019 en el Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”, para el proceso de la investigación se tomaron las siguientes consideraciones.

Planteamiento del tema; se centra en Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” con el fin de elaborar una guía de alimentos saludables para el consumo de los niños de 1 a 3 años; para ello se plantearon objetivos.

Se realizó una revisión de la literatura tomando los antecedentes investigativos, marco legal y fundamentación teórica que enriquezcan la realización del trabajo.

Los materiales y métodos de investigación ayudaron a llevar un proceso de la realización de toda la investigación; los materiales son los aspectos físicos que se utilizaron como herramienta de los investigadores; y se utilizó el método inductivo- deductivo.

Otro aspecto es el literal de los resultados en donde se aplicaron encuestas al total de la población investigada como a docentes y padres de familia.

Las conclusiones y recomendaciones; son los aspectos finales más importantes ya que se encuentra el resumen de toda la investigación.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Determinar la alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo en los niños de 1 a 3 años del centro de Desarrollo Infantil “Chambira”.

### **Objetivos Específicos**

- Establecer la importancia de la alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo en los niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Chambira.
- Conocer el nivel de desarrollo de crecimiento del niño mediante gestión con el Ministerio de salud Pública, talla, peso y hemoglobina.
- Elaborar una guía de alimentación saludable dirigido a los padres de familia de los niños que asisten al Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”.

## **D. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **4.1. Alimentación saludable.**

#### **4.1.1. Alimentación**

Según la autora (Guerrero, A., 2017); define a la alimentación que “Es el vehículo por el cual el organismo adquiere los nutrimentos, que le permiten un correcto funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales.”

La FAO (2009), expresa que:

La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos alimentos que nos aportan energía y sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida. Dado que es un acto voluntario y consciente, la alimentación es susceptible de educación. (p.55)

Ministerio de Salud Pública, OMS & OPS; (2016); expresan:

La alimentación se refiere a los nutrientes que ingerimos; a los alimentos que contienen estos nutrientes; a cómo se preparan y se combinan los alimentos; a las características del modo de comer, y a las prácticas alimentarias de cada localidad. Todos estos aspectos influyen en la salud y en el bienestar. (p.1)

(Roca, A., 2017); define a la alimentación, “es uno de los factores más influyentes para conseguir un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños.

Adquirir unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para promover la salud y prevenir enfermedades en la edad adulta” (p. 1)

La conceptualización de los autores y Ministerio de Salud Pública, Organización Mundial de Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) con respecto a la alimentación manifiestan que tienen homogeneidad en la definición porque sin ella no se podría nutrir el organismo, a un más en niños de 1 a 3 años, ya que ellos están en una etapa de crecimiento y desarrollo.

#### **4.1.2 Alimentación en niños de 1 a 3 años de edad**

Según la doctora nutricionista Roca, A. (2017, pág. 1)

A esta etapa que va desde que el niño tiene 1 año y hasta los 3 años se caracteriza por un crecimiento lento pero constante. Ya desde estas edades, cambios en la dieta, especialmente en lo que se refiere a consumo de ciertos tipos de grasas y de vitaminas, pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades y a que crezcan sanos y fuertes.

#### **4.1.3 Importancia; características y beneficios.**

Se debe sentar las bases de una alimentación adecuada desde el principio; por ende:

- **Leche.** Es el alimento básico en los niños a esta edad. Desde el año hasta los 3 años, las necesidades de calcio son muy elevadas y la leche es la principal fuente

de este calcio de la dieta diaria. Las leches de continuación son la mejor alternativa a la leche de vaca, ya que ésta tiene gran cantidad de proteínas.

Se deben consumir de 3 a 4 raciones diarias (500-700 ml).

- **Carnes.** En esta etapa, las necesidades de hierro son elevadas para el desarrollo intelectual y las carnes aportan hierro de fácil absorción. La carne aporta proteínas de calidad y zinc, necesario para el crecimiento de los tejidos; además de vitamina B12, necesaria para la formación de las células de la sangre y para el desarrollo del sistema nervioso. En estas edades lo ideal son carnes de sabor suave como pollo, pavo, cerdo, conejo o ternera. Se recomienda limitar el consumo de embutidos y eliminar la piel de las aves y la grasa visible.

Se recomienda consumir carne de tres a cuatro veces a la semana (raciones de 40-60 gr). Cuando se introduzca por primera vez, a los 6 meses, conviene empezar con 10 o 15 gr y aumentar de forma progresiva hasta los 40 gr al año de edad.

- **Pescado.** El pescado es también fuente de proteínas de calidad. Destaca su aporte en vitaminas solubles en grasa como las vitaminas A y D, que se concentran en las partes más grasas (músculos e hígado) y vitamina B12, entre las vitaminas hidrosolubles. Aporta además yodo, fósforo, hierro, magnesio y selenio. Tiene especial importancia por ser la principal fuente de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, que son lípidos estructurales necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central y de la retina.

Se recomienda consumir más pescado que carne, tomando cuatro raciones a la semana y preferiblemente pescados magros como lenguado, merluza, pescadilla, gallo. El pescado no debe introducirse antes del año de edad y las raciones deben ser de 50 a 70 gr, aumentando 10 gr por año. Es muy importante ofrecer el pescado siempre libre de espinas.

- **Grasas vegetales.** Aunque todos los tipos de grasas son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo, debe priorizarse el consumo de grasas mono insaturadas como las que provienen de aceites vegetales. La mejor es el aceite de oliva, aunque son adecuadas todas las grasas vegetales, excepto las de coco y palma.
- **Huevo.** La proteína de la clara del huevo, además de ser fácil de digerir, contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita y en la proporción óptima, lo que la sitúa como la proteína de mayor valor biológico, esto es, la que mejor se adapta a nuestras necesidades nutricionales.

El huevo aporta además vitaminas del grupo B, y vitaminas A, D, E y K. Además, aporta hierro, fósforo, zinc, yodo, manganeso y selenio.

Se recomienda un consumo de 3 huevos a la semana, preparado en tortilla, pasado por agua o cocido.

- **Frutas y verduras.** Esta etapa es un buen momento para acostumbrar a los niños al consumo diarios de frutas y verduras. La verdura puede tomarla tanto cruda como cocida. Lo ideal es jugar con las texturas y colores de estos alimentos para llamar su atención y que aprendan a comerlos. Las frutas y verduras son fuente importante potasio o magnesio, de vitaminas como la C, la A o la B y de fibra.

Se recomienda consumir 2 ó 3 piezas pequeñas de fruta cada día, eligiéndolas maduras, ya que son más fáciles de digerir. En cuanto a la verdura el consumo recomendado es de 2 ó 3 raciones diarias.

- **Legumbres.** Son ricas en vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no tienen grasa, son baratas, ricas, variadas y permiten la elaboración de una gran variedad de platos. Mezclándolas en puré con carne, pescado o arroz se obtiene platos muy nutritivos y completos para los niños y que, además, son fáciles de comer.

Se recomienda consumir legumbres de 2 a 3 veces a la semana, en raciones de 30 o 40 gr. Si van como plato principal o de 20 gr si van como guarnición.

- **Cereales y pastas.** Aportan gran cantidad de energía por la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Son ricos en proteínas, vitaminas del grupo B y fibra. Por ello, son considerados los alimentos más completos después de la leche. Deben formar parte de la alimentación diaria de los niños. Dar los cereales en papilla es una buena opción.

Se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones diarias.

La alimentación en niños de 1 a 3 años de edad es muy importante porque son alimentos nutritivos para su desarrollo y crecimiento; las principales nutriciones del alimento van a permitir reducir las enfermedades; los alimentos que deben consumir los niños son: leche, carne, pescado, frutas, legumbres, cereales, grasa vegetal, huevo verduras y pasta.

#### **4.1.4 Proceso de alimentación.**

Según la autora (Guerrero, A., 2017, pág. 4), para el proceso de alimentación se debe cumplir con ciertas características: Adecuada; Accesible; Variada; Suficiente; Inocua.

#### **4.1.5 ¿Por qué necesitamos alimentarnos?**

(FAO, 2009), expresa que “los seres vivos necesitan alimentarse, incorporar los nutrientes que les aportan energía para llevar a cabo los procesos

vitales básicos y materiales para la reparación de los tejidos, el crecimiento y la conservación de la salud” (p.55)

#### **4.1.6 La alimentación completa, suficiente, equilibrada y adecuada.**

(FAO, 2009); expone que la alimentación completa, suficiente, equilibrada y adecuada en niños de 1 a 3 años “es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños y es la base de un estado saludable de la población, ya que se reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición”. (p. 89)

El proceso de alimentación, por qué se debe alimentar, y alimentación completa, suficiente, equilibrada y adecuada en un niño de 1 a 3 años todo tiene relación con el crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad que se tiene.

#### **4.1.7 Hábitos de la alimentación en niños de 1 a 3 años.**

Según la (Roca, A., 2017) expresa; -

Se establecen y adquieren en la niñez temprana, a partir del segundo año de vida; se consolidan antes de los 10 años y persisten, en gran parte, en la edad adulta. Los niños adquieren los hábitos alimentarios imitando a los mayores, de ahí la importancia del papel de los padres y educadores en la educación nutricional de los niños.

En esta primera etapa, el niño comienza a desarrollar su personalidad, aprende a comunicarse, empieza a andar, a moverse libremente y a escoger los alimentos que quiere comer. En esta edad, los niños aprenden a masticar y es necesario enseñarlos a hacerlo correctamente, dándoles pequeñas cantidades de

comida, con paciencia y tiempo, que ensaliven bien, incluyendo poco a poco alimentos con texturas diferentes.

La dieta cuanto más variada, más equilibrada. Una dieta variada y equilibrada permite al niño conocer diferentes sabores, texturas, colores, a la vez que satisface sus necesidades nutricionales. Un plato bien preparado, alternando distintas técnicas culinarias y presentaciones, despierta la curiosidad e interés del niño y es una buena manera de introducir nuevos alimentos a la par que estimula sus ganas de comer.

#### **4.1.8 Recomendaciones**

- Se aconseja que los niños realicen cinco comidas a lo largo del día: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 1-2 ligeras colaciones (merienda y media mañana).
- La ingesta recomendada de energía en niños de 1-3 años es alrededor de 1300 kilocalorías, repartidas de forma equilibrada a lo largo del día en cinco comidas: 25% desayuno y media mañana, 30% comida, 15% merienda, y 30% cena.
- El desayuno es una de las comidas más importantes del día y, sin embargo, sólo un 5% de los niños españoles realiza un desayuno completo, que debe incluir lácteos, cereales y frutas:
  - **Lácteos:** leche (mejor opción) o queso no graso, yogur o cuajada. Si se le da leche materna o de continuación, se recomienda seguir con ella hasta los 3 años.

- **Cereales:** pan (mejor opción), bizcocho casero, cereales de desayuno (preferentemente integrales y no azucarados). El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente).
  - **Frutas:** una pieza de fruta entera (mejor opción) o zumo natural.
- A media mañana y en la merienda se aconseja darles pequeñas cantidades de alimentos para evitar que pierdan el apetito en la comida o en la cena. Se puede ir variando cada día, eligiendo entre fruta (mejor de temporada) o lácteos (yogurt, queso no graso, cuajada) o un bocadillo pequeño de jamón cocido, pechuga de pavo o pollo, o queso no graso.
  - La comida del mediodía y la cena podrá incluir una ración de carne o pescado. Como primer plato de manera alternativa se consumirán legumbres con verdura, verduras con patata y arroz/pasta.
  - La cena ha de ser ligera y servir para equilibrar la alimentación de todo el día. En la cena se introducirá, preferiblemente, una ración de pescado; alternar con queso algún día, dos/tres días a la semana huevo y un día a la semana pavo o jamón serrano bajo en sal o jamón cocido acompañados de verduras o lácteos (yogur, cuajada).
  - Las comidas se acompañarán de pan blanco o integral (de panadería), 20 g por ración (60 g diarios). Se aconseja el consumo preferente de aceite de oliva en lugar de otros aceites o grasas de adición (mantequilla, margarina, etc.); reducir el consumo de sal, utilizando, a ser posible, la sal yodada; y moderar el consumo de productos de bollería industrial, chucherías, helados, snacks salados (patatas fritas, "ganchitos") por su riqueza en grasa saturada (aceite de coco y palma), grasas hidrogenadas, ácidos grasos trans

y colesterol, además por su exceso en azúcares y sal, alto contenido energético y escaso valor nutritivo.

- Si el niño come en el Centro de Desarrollo Infantil, habrá que conocer su menú para poder complementar su dieta con el resto de comidas que realiza en casa. Se debe evitar la monotonía en los menús, haciéndolos más atractivos a la vista, alternando distintas formas de elaboración. Nunca se deben ofrecer los alimentos como recompensa o castigo. (p. 1)

Según el autor antes expresado menciona que los hábitos de la alimentación en niños de 1 a 3 años de edad, debe ser censurada y vigilada por un adulto para que el niño pueda alimentarse correctamente.

#### **4.1.9 La importancia de la higiene en la alimentación.**

(FAO, 2009), expone que la importancia de la higiene en la alimentación comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez las cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional. La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye desde el proceso de producción hasta que los compramos, los almacenamos, los preparamos y los consumimos. (p. 114)

La higiene en la alimentación es importante según la FAO ya que va a garantizar la salubridad del producto que el niño va a consumir; además se debe escoger muy cuidadosamente el alimento por el grado nutricional que debe tener para la alimentación de un niño.

#### **4.1.10. Alimentación saludable.**

AEAL (2017) define: “Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes

etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud” (p.1)

La Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas (2017), define:

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes. (p.1)

Según el personal de Healthwise (2017); expresa que:

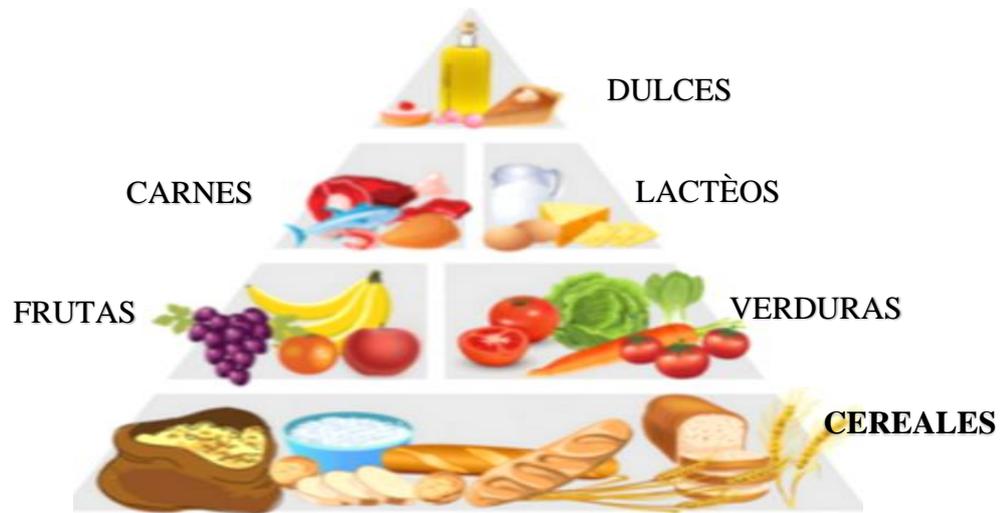
Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que el niño reciba nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. (1)

La alimentación saludable según la Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia (AEAL); la Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas; y personal de Healthwise, tienen conceptualizaciones similares; es decir, que son alimentos nutritivos y necesarios que un niño de 1 a 3 años debe adquirir para la etapa de crecimiento y desarrollo, como: cereales, legumbres, verduras, frutas, leche, yogurt, queso, carne, huevo, grasa, aceite, azúcar y agua en porciones moderadas para que el niño pueda acceder a alimentarse, tenga una vida saludable, pueda evitar contraer enfermedades como la anemia y problemas de peso, crecimiento y desarrollo.

#### **4.1.11 Características de la Alimentación Saludable.**

- **Tiene que ser completa:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- **Tiene que ser equilibrada:** los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- **Tiene que ser suficiente:** la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- **Tiene que ser adaptada** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- **Tiene que ser variada:** debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

### **Pirámide de Alimentación Saludable**



Fuente: Departamento de Nutrición Escuela de Salud de Harvard

#### 4.1.12 Menú de una alimentación saludable en niños de 1 a 3 años.

La fundación EROSKI CONSUMER (2017); expresa.

##### **Desayuno A**

Papilla: 200 ml de leche entera más 5 cucharadas soperas de harina de cereales instantánea.

##### **Desayuno B**

Un vaso de leche entera con cacao.

Pan (20 gramos) pintado de mantequilla y mermelada.

##### **Comida:**

Arroz con salsa de tomate.

Merluza (30 gramos) al vapor aliñado con aceite de oliva crudo y zanahoria rallada.

Pan y pera.

**Merienda:**

Yogurt y 2-3 galletas.

Zumo de una naranja.

**Cena:**

Sopa juliana.

Tortilla francesa (elaborada con 1 huevo de tamaño medio).

Pan y petit suisse(queso fresco sin sal, suave y cremoso.)

**Preparación de una SOPA JULIANA (para un niño de 2 años)****Ingredientes:**

Una penca de acelga,

12 vainas de alubia verde, 2 zanahorias,

2 puerros, una patata, 2 litros de agua,

3-4 cucharadas de aceite de oliva.

**Modo de elaboración:**

Se pone el agua a hervir y cuando comienza la ebullición se echan todas las verduras previamente lavadas y cortadas en trozos pequeños o en juliana (en tiras). Cuando las hortalizas estén cocidas se añade el aceite crudo y se sirve. Si el niño rechaza los trozos de verduras se trituran todos los ingredientes y queda una crema muy fina.

**4.2 Crecimiento y desarrollo**

Según el pediatra Domínguez, L. (2013) define;

**Crecimiento:** Proceso por el cual se incrementa su tamaño hasta alcanzar la forma y fisiología propias de su estado de madurez.

**Desarrollo:** es la diferencia sucesiva de órganos y sistemas. Ocurre en la estructura, pensamiento o conducta a consecuencia de factores biológicos y ambientales. Es decir;

El crecimiento y desarrollo del niño implica un conjunto de cambios somáticos y funcionales, como resultado de la interacción de factores genéticos y las condiciones del medio ambiente en que vive el individuo. (pp.2 y 3)

La Organización Panamericana de Salud (2016, pág. 3) define al crecimiento y desarrollo, que “implica una visión dinámica, evolutiva y prospectiva del ser humano y es una característica diferencial en la asistencia del niño”

Según los autores y la OPS definen al crecimiento y desarrollo en base a la edad de un niño es la etapa evolutiva y cambios genéticos, todo esto depende de la alimentación saludable y nutricional que se le brinde al niño en la etapa de un 1 a 3 años.

**Tabla 1. Peso y Talla de niñas y niños de 1 a 3 años de edad.**

NIÑOS			NIÑAS		
Edad	Peso	Talla (cm)	Edad	Peso	Talla (cm)
12 meses	9.800	75	12 meses	9.600	72
2 años	11,92	85,14	2 años	11,56	84,11
3 años	13,95	93,58	3 años	13,35	91,94

**Fuente:** Guía de atención temprana

#### 4.2.2 Características de crecimiento y desarrollo

La Fundación (EROSKI CONSUMER, 2017), expresa:

- El periodo que va de uno a tres años de edad e incluso hasta la pubertad, a menudo se refiere como el periodo "latente" o "quiescente" del crecimiento, en contraste con los cambios espectaculares que ocurren en el primer año de vida y la adolescencia. Aunque el crecimiento físico es menos llamativo, estos años constituyen una época de importante crecimiento en las áreas social, cognitiva y emocional.
- En contraste con la triplicación del peso de nacimiento que ocurre en los primeros 12 meses, transcurre otro año antes que se cuadruplique el peso de nacimiento. Así mismo, la longitud desde nacimiento aumenta en 50% durante el primer año, pero no se duplica sino hasta los cuatro años de edad, aproximadamente.
- En este periodo el peso medio pasa de 9,5 a 14 kilos (es decir, un aumento del 50% prácticamente) y la talla media, de 74 a 96 centímetros.
- No obstante, algunos pequeños parecen mantenerse en un "patrón latente" durante varios meses, después de los cuales muestran un desarrollo rápido en la estatura y el peso. Conviene tener en cuenta que estos patrones por lo general son paralelos a cambios similares en el apetito y el consumo de alimentos. Para los padres y madres que no conocen estas tendencias (e incluso para algunos que sí las conocen), los periodos de crecimiento lento y de apetito deficiente generan ansiedad, lo cual puede conducir a conflictos a la hora de las comidas.

- Las proporciones del cuerpo en los niños pequeños cambian de manera importante. A medida que aumenta la actividad física, las piernas se enderezan en tanto que los músculos abdominales y de la espalda se ajustan para dar apoyo al niño ahora erguido. Estos cambios son graduales y sutiles, y se presencian durante un periodo de varios años.
- La composición corporal de estos niños se mantiene relativamente constante. La grasa disminuye de manera gradual durante los tres primeros años de vida.
- En virtud de que los niños están en constante crecimiento y cambio, la valoración periódica de su progreso permite detectar y tratar con oportunidad cualquier problema. La talla y el peso de un niño deberán estar proporcionados. La vigilancia del crecimiento realizada con regularidad permite identificar problemas en una etapa temprana y aplicar las medidas de intervención o educación pertinentes a fin de no afectar al crecimiento a largo plazo. Un peso que aumenta a una velocidad mayor en relación con la talla sugiere el desarrollo de sobrepeso u obesidad. La falta de aumento de peso o la pérdida de éste durante un periodo de meses, puede obedecer a una nutrición insuficiente, alguna enfermedad aguda, una enfermedad crónica no diagnosticada, o a problemas emocionales o familiares importantes. (p.2)

**Tabla 2. Medida de alturas, Peso, Calorías**

	<b>Edad (años)</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>Peso (Kg)</b>	<b>Energía: Kcal/ día</b>
Niños	1-2	75,5-87	10,3-12,8	1200
Niñas	1-2	74-86	9,5-12	1200
Niños	2-3	87-96	12,8-14,3	1300-1400
Niñas	2-3	86-94	12-13,8	1300-1400

**Fuente:** Fundación EROSKI CONSUMER, 2017. (p 2)

#### **4.2.4 Pautas para una alimentación saludable en niños de 1 a 3 años.**

El niño debe incorporarse a la dieta familiar siguiendo unos patrones alimentarios que van a influir decisivamente en sus futuros hábitos de alimentación. Si bien esto es cierto, no hay que olvidar que el niño de uno a tres años puede mostrar una cierta vulnerabilidad al presentar determinadas limitaciones alimenticias.

Los niños están en constante crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos y sangre, por lo que requieren más nutrientes en proporción a su peso que los adultos.

La energía de los alimentos deberá ser suficiente para asegurar el crecimiento y evitar que se recurra a sus reservas corporales para obtener energía, pero a la vez no será tan excesiva que provoque obesidad.

Por otra parte, al mermar su velocidad de crecimiento respecto al primer año de vida, suele producirse falta de apetito, lo que se traduce en una ingesta espontánea menor que no debe preocupar a los padres. Este hecho, que puede acentuarse más de lo necesario, unido a que expresan determinadas aversiones alimenticias y a la inmadurez de habilidades motoras, justifica la vulnerabilidad en estas edades. También hay que tener en cuenta que a esta edad no se puede seguir un patrón de comidas semejante a las del adulto, es decir tres comidas importantes al día sin ningún complemento entre ellas, dada su menor capacidad digestiva.

Es en la primera infancia cuando se adquieren buenos hábitos alimentarios, y la familia es la institución más indicada para iniciar a los pequeños en el consumo de todos los alimentos.

A partir de los 12 meses de edad debe iniciarse progresivamente la introducción de alimentos con una textura más gruesa para ir acostumbrando al niño a alimentos troceados. Para empezar, se ofrecerán alimentos aplastados con el tenedor para ir cambiando a un troceado pequeño. Todo ello dependiendo de cada niño y su rapidez en el aprendizaje de la masticación. El objetivo es que al llegar a los 18-24 meses el niño coma los alimentos troceados.

#### **4.2.5 Características generales de la dieta**

- La dieta debe ser equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar al paladar y lograr un adecuado aporte nutritivo. El olor, el color, el sabor y la forma influyen en sus gustos personales.
- Se debe procurar que el niño no adquiera conductas alimenticias caprichosas y monótonas con preferencia hacia unos alimentos, aversión a otros que pueden conducirle a llevar una alimentación deficitaria.
- Los menús han de adaptarse a las características individuales, familiares y económicas en cada caso.
- Al niño, sobre todo en la menor edad, hay que educarle para que mastique bien y, asimismo, a un adecuado manejo de los utensilios de mesa.
- A la hora de introducir alimentos nuevos conviene hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito.

- Si el niño se queda a comer en la guardería, es preciso conocer el menú de cada día con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.
- Limitar el consumo de alimentos superfluos “calorías vacías” (golosinas, chucherías, snacks, refrescos...), especialmente entre las principales comidas, para que coman lo que tienen que comer a sus horas.
- Tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importantes del día.
- En el almuerzo o la merienda, se debe favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.
- La estructura de una comida convencional debe componerse de:

**Primer plato:** Generalmente a base de arroz, pasta, verduras con patata, legumbres en puré. El valor nutritivo de este primer plato es el aporte energético, principalmente a partir de los hidratos de carbono complejos. Es importante acostumbrar a los niños a tomarlo porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento. Si esto no se tiene en cuenta, el organismo utilizará las proteínas para resolver sus necesidades energéticas y se estará llevando a cabo una alimentación desequilibrada.

**Segundo plato:** Carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas). Pueden acompañarse de una guarnición de ensalada o verduras o patatas (asadas o cocidas o en puré, no siempre fritas). Conviene incluir al menos 3 veces por semana pescado (blanco y azul) y huevos, hasta tres veces por semana.

**Postres:** Lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos (yogur, petit suisse(queso fresco sin sal, suave y cremoso, etc.)

### **Como cocinar**

- Las presentaciones más apropiadas son las sopas, los purés, las cremas, los guisos y estofados con poca grasa, las carnes trituradas o cortadas en trozos pequeños, las croquetas, tortillas, etc., preparaciones jugosas y de fácil masticación, y se deben evitar las preparaciones a la plancha y las carnes muy secas.
- Prefiera las técnicas culinarias más sencillas y suaves: con agua - cocido, vapor, escalfado, horno, papillote, microondas y rehogados con poco aceite.
- Modere los guisos y estofados grasos, frituras, empanados y rebozados y los alimentos a la plancha (resultan secos).
- Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear con moderación diversos condimentos suaves (ajo, cebolla, puerro, hierbas aromáticas...). No obstante, a estas edades se debe optar por platos con sabores suaves y

poco condimentados, para que los niños sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento.

- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas. (p.3)

#### **4.2.6 Lo que no se puede dar a los niños de 1 a 3 años.**

##### **1. Ofrecer cantidades grandes de alimentos proteicos:**

A veces se sobreestima la necesidad de proteína, entendiendo que es un nutriente fundamental para el crecimiento del niño. No obstante, el crecimiento a estas edades se va haciendo más lento y progresivo por lo que la cantidad de estos alimentos no es tan importante como la que habitualmente se ofrece.

Los requerimientos de proteína pasan de 2,2 gramos por kilo de peso y día (g/ Kg/ día) en el primer semestre de vida, a 1,5 g/ Kg/ día, en el segundo semestre, y a 1,2 g/ Kg/ día, de uno a tres años. Esta diferencia cuantitativa de proteína se explica porque este nutriente sirve al crecimiento, el cual disminuye notablemente en los dos primeros años y apenas se ve influenciado por la actividad física.

El porcentaje de energía aportado por las proteínas a estas edades oscila entre el 10 y el 15%. Esto obliga a considerar en su justa cantidad el suministro de alimentos proteicos al niño (carne, pescado, huevos y lácteos), siendo habitual encontrar raciones de alimentos proteicos que superan el 15% del valor energético total. Para hacernos idea de este hecho, piénsese que, si un niño toma dos vasos de leche, 50 gramos de carne, un yogur y 1 loncha de jamón cocido a lo largo de las distintas comidas del día, el aporte de proteína es de aproximadamente 40 g superior

a las necesidades del niño de uno a tres años, que se estima es de 1,5 gramos de proteína por Kg de peso y día.

Hay demasiadas madres y padres que se preocupan por niños que rechazan el enorme bistec que se les ha preparado. Se producirían muchos menos conflictos en las comidas si las raciones fuesen razonables.

La deficiencia de proteína es rara en niños en nuestro país, en parte por la importancia cultural de los alimentos proteicos. Quienes tienen más posibilidades de riesgo de consumo inadecuado de este nutriente son los niños que consumen dietas vegetarianas estrictas, quienes tienen múltiples alergias alimentarias o aquellos que ven limitada su selección de alimentos a causa de dietas caprichosas, problemas de conducta o acceso limitado a los mismos.

## **2. Ofrecer leche y derivados lácteos desnatados:**

El consumo generalizado de leche desnatada por los niños pequeños no está justificado desde el punto de vista nutricional, salvo indicación médica expresa. La leche desnatada conserva la misma proporción de proteínas, azúcares (lactosa) y calcio que la entera, aunque está desprovista de grasa, nutriente energético básico para el buen funcionamiento y desarrollo orgánico de los más pequeños, así como de las vitaminas disueltas en la grasa, llamadas liposolubles, como las vitaminas A y D. La vitamina D es necesaria para la absorción del calcio y para su depósito en los huesos.

## **3. Elaborar bocadillos con embutidos diversos:**

La única charcutería que se debería admitir para esta edad es el jamón cocido y el jamón serrano magro (sin el tocino). Además del jamón cocido, se pueden encontrar en el mercado otros derivados cárnicos que guardan con este producto muchas similitudes. Es el caso de la paleta de cerdo cocida, cuya presentación y sabor son buenos, y su precio es comparativamente menor al del jamón cocido. El jamón cocido es un producto de gran valor nutritivo, rico en proteínas de alto valor biológico y con un contenido graso relativamente bajo, comparado con los diversos embutidos.

Existen sucedáneos de jamón cocido de menor calidad nutritiva, a los que se autoriza el añadido de féculas, proteínas y otras partes del cerdo, además de aditivos, para formar un conglomerado o pastel compacto que constituyen los denominados fiambres de jamón. Del mismo modo en el mercado se encuentra fiambre de paleta de cerdo, y fiambres de pavo o pollo, dependiendo de los ingredientes utilizados.

Ambos productos, jamón cocido o salado, consumidos una o dos veces por semana, son suficientes para contribuir a la diversificación de la dieta.

Los embutidos, por su parte, son derivados cárnicos ricos en grasa, de contenido proteico variable según los ingredientes utilizados. Son embutidos tradicionales el chorizo, el salchichón, la mortadela, el salami, la butifarra, la sobrasada, etc.

#### **4. Salar excesivamente los alimentos:**

No deben salarse excesivamente las preparaciones culinarias (ni al cocinar ni al ingerir los alimentos), con el fin de acostumar al niño al sabor propio de los alimentos, disminuyendo consecuentemente la ingesta de sal.

Una correcta educación del paladar desde la infancia evitaría los dificultosos cambios de hábitos a los que se ven obligados quienes de adultos precisan reducir la cantidad de sal en su dieta diaria.

La recomendación de reducir el consumo actual de sal está justificada, sobre todo si consideramos su pobre participación en la consecución del equilibrio nutritivo.

### **5. Ofrecer siempre zumo como alternativa a la fruta.**

Como el agua, otra bebida saludable para los más pequeños es el zumo de fruta, con la ventaja de que, por lo general, les gusta su dulce sabor. Teniendo en cuenta que a esas edades necesitan tomar más de 8 vasos de líquido al día, el consumo de zumo de fruta se puede considerar una alternativa acertada. El zumo de fruta les ofrece muchos de los nutrientes de la fruta (con la excepción de la fibra). Si la etiqueta no indica lo contrario, el zumo de fruta comercial, contiene sólo el azúcar propio de la fruta utilizada en su elaboración, y es una opción más saludable que una bebida de fruta que contenga azúcar añadido, como es el caso de numerosas bebidas refrescantes y néctares.

Cuando están seleccionadas sabiamente algunas bebidas, como la leche y el zumo de fruta, cuentan como ración diaria de un grupo de alimentos. Por ejemplo, un vaso de zumo cuenta como una de las 2-3 raciones que el niño necesita cada día del grupo de frutas. En cambio, una bebida de fruta que es solamente 10% zumo de fruta sería considerada como un "dulce" y no como sustituto de una fruta.

### **6. Hacer un mal uso de los complejos multivitamínicos:**

Deben ser prescritos bajo la supervisión de un médico o un especialista en Nutrición, y sólo en casos específicos, cuando no es posible mejorar la calidad de la dieta o cuando existen situaciones de riesgo de que se produzcan déficits nutritivos específicos (enfermedades agudas o crónicas, inapetencia de larga duración, etc.).

Sin embargo, algunos padres y madres creen que la única forma de hacer que sus hijos tomen las vitaminas y los minerales necesarios es proporcionárselos en forma de granulado o pastillas ya preparadas. Los anuncios suelen decir que la dieta no basta para satisfacer las necesidades del organismo en ese sentido. Como es muy fácil comprar suplementos de este tipo, y su precio no resulta elevado, muchas personas se decantan por esta opción. En numerosas ocasiones, se exceden en las dosis de vitaminas y minerales, creyendo que así mejorará su salud, estarán más enérgicos o evitarán muchas enfermedades. Cada vez son más los estudios que confirman la peligrosidad de esta práctica.

Como dar suplementos de este tipo puede ser perjudicial, los padres nunca deben ofrecerlos a sus hijos sin consultar previamente con un profesional. Los suplementos no deben ser usados como sustituto de una buena comida, sino como complemento en caso de requerimientos extras. Los niños tienen una dosis suficiente de vitaminas y minerales si siguen una dieta variada con alimentos de todos los grupos básicos.

#### **4.2.7 Dificultades más comunes en relación con la alimentación en niños de 1 a 3 años**

El niño, pasado el primer año de vida y en cierto modo el segundo, comienza a entrar en contacto con la sociedad en diversos aspectos y especialmente

en el alimentario. En primer lugar, se producen influencias evidentes por parte de otros componentes de la familia, familias de amigos y sus propios amigos, que ofrecen alimentos al niño, en muchas ocasiones lejos de los

patrones alimenticios recomendados, tales como dulces, helados y golosinas diversas, que pueden afectar significativamente al comportamiento alimentario. En segundo lugar, el comedor de la guardería constituye otro elemento incidente en la alimentación del niño, al constituir una parte importante de la dieta diaria que se repite cinco días a la semana, durante muchas semanas al año.

Muchas dificultades relacionadas con el consumo de alimentos provienen de unas inadecuadas costumbres adquiridas en los primeros meses de vida. Para los niños de estas edades, la familia es la principal influencia en el desarrollo de los hábitos alimentarios. Los padres y los hermanos de mayor edad son modelos importantes para los pequeños en su aprendizaje e imitación.

La atmósfera en torno al alimento y la hora de la comida también es un factor importante que contribuye a las actitudes hacia los alimentos y las comidas. Si el adulto tiene altas expectativas respecto al comportamiento del niño a la hora de comer, y lo amenaza con reprimendas, esto hará que el niño sienta temor a la hora de comer.

Las discusiones y otras tensiones emocionales también ejercen un efecto negativo. Las comidas que se consumen con prisa, crean una atmósfera de agitación y refuerzan la tendencia a comer con demasiada rapidez. Un ambiente positivo implica dedicar tiempo suficiente a las comidas, tolerar derrames ocasionales y fomentar la conversación que incluye a todos los miembros de la familia, por pequeños que sean algunos de ellos.

Las necesidades energéticas de los niños pueden variar mucho y es aconsejable respetar, en la medida de lo posible, la sensación de saciedad o de hambre expresada por los propios niños. Es una equivocación querer estandarizar la alimentación en función de la edad, y obligar a todos los niños a tomar la misma cantidad y al mismo tiempo; e igualmente es un error frecuente intentar que los niños terminen los platos cuando se han servido raciones parecidas a las de los adultos. Una ración puede no ser suficiente para unos y en cambio ser excesiva para otros. Unos comen poco cada vez y tienen hambre cada dos horas; otros son capaces de deglutir cantidades mayores y esperar plácidamente hasta la siguiente toma.

Si se fuerza al niño a aceptar la ración y el ritmo que teóricamente le conviene, se crean conflictos inevitablemente.

#### **4.2.8 Inapetencia hacia los alimentos en niños de 1 a 3 años**

La inapetencia infantil es uno de los motivos de mayor preocupación de padres y madres. En la mayoría de los casos no es sinónimo de enfermedad y la situación revierte fácilmente.

Aproximadamente el 10-25 % de los niños entre dos y cinco años son llevados a la consulta de pediatría con la queja de que el niño no come nada, y cuando lo hace lo es con desgana y protestas, y además parece que no crece lo suficiente.

Una historia clínica y dietética detallada y una exploración física completa permiten descartar enfermedades agudas o crónicas. En ese caso, la familia debe

ser tranquilizada e informada respecto al normal crecimiento y desarrollo del niño a esta edad.

La mayor parte de los niños que rechazan comer tienen un apetito apropiado para su edad y su ritmo de crecimiento. A pesar de que la ingesta de alimentos varía de un día a otro y puede parecer que ellos no comen durante largos periodos de tiempo, su crecimiento y desarrollo es normal.

Muy frecuentemente, la razón por la cual los padres fuerzan a comer a sus hijos es porque ellos desconocen o no entienden la disminución fisiológica del apetito que se da después del primer año de edad. Durante estas edades, la mayor parte de los niños ganan entre 2-3 kilos por año. Este ritmo de crecimiento es solo el 20-30 % del que tienen durante su primer año de vida. Como consecuencia, a esta edad los niños tienen menores requerimientos nutritivos y menor apetito totalmente fisiológico.

Los niños están más interesados por el mundo que los rodea que por los alimentos. Forzándoles a comer un determinado alimento podemos conseguir que los rehuse todos, y puede quedar condicionado a rechazar la comida, ya que para él, el acto de comer se convierte en algo incómodo y poco placentero.

El rechazo a la alimentación también puede ser el resultado de una técnica de alimentación inapropiada: castigos, súplicas y sobornos.

Para los niños pequeños la familia es el modelo ideal para el desarrollo de las preferencias y de los hábitos alimentarios. Si un miembro de la familia rechaza comer un determinado alimento, el niño imita su comportamiento.

Es necesario diferenciar la inapetencia reciente de la habitual. La inapetencia reciente es la que aparece cuando el niño sufre una enfermedad aguda, y lo más probable es que ésta desaparezca cuando resuelve la enfermedad. La inapetencia habitual es la que se prolonga en el tiempo y puede ser falsa o verdadera.

La falsa inapetencia, debemos sospecharla cuando el niño come muchas golosinas, toma zumos todo el día, toma abundante cantidad de leche, come a deshora, come dulces antes de las comidas y no acepta determinados alimentos, por ejemplo, verduras. En cambio, la verdadera inapetencia es aquella que frecuentemente se presenta en un niño con un peso por debajo del normal para su edad, sin energías o desganado. Esta situación, suele ser generalmente sinónimo de enfermedad, y el médico es el encargado de realizar el diagnóstico y comenzar el tratamiento lo antes posible para que el niño pueda reiniciar una alimentación adecuada y recuperar su peso.

#### **4.2.9 Cómo manejar a un niño con “falsa inapetencia” 2 a 3 años.**

- Controlar qué come a deshora: reducir el consumo de golosinas y controlar la ingesta de zumos o leche.
- Cumplir con las cuatro comidas principales diarias (desayuno, comida, cena y almuerzo o merienda)
- La atmósfera a la hora de comer, así como el comportamiento de cada uno de los miembros de la familia en la mesa puede estimular al niño a imitarlos y de esta manera a comer de forma correcta. Se debe evitar compaginar la comida con otras actividades (TV, radio, juegos...)

- Permanecer en la mesa durante el tiempo que dure la comida.
- Comer el menú según el orden de su presentación.
- Tener en cuenta las preferencias del niño y cuidar la presentación de los platos. Un plato decorado con gusto, raciones individuales, platos sorpresa, explicar un cuento, excitan más el apetito que la monotonía de una comida que se repite cada semana.
- Probar con alimentos nuevos a pequeñas dosis, negociar una cantidad mínima, y aunque algunos sean rechazados, no ceder a los caprichos.
- Debido a su menor capacidad y a su apetito variable, responden mejor a porciones pequeñas de alimentos ofrecidas varias veces al día.
- Cuando el niño adopta una conducta inadecuada a la hora de comer, no se deberá manifestar con gritos, enfado o castigos. Se retira el plato una vez finalizado el tiempo acordado y se le presenta en la próxima comida. No tiene sentido "chantajear", "comprar" o "castigar" al niño para conseguir que coma. Los niños que comen menos en una comida lo suelen compensar comiendo más en la siguiente.
- Los niños pueden estar cansados o excitados como consecuencia de los juegos y por lo tanto no tener sensación de hambre ni deseos de comer.

Cuando la falta de apetito es consecuencia de una enfermedad, la inapetencia aparece de forma brusca y se relaciona con todo tipo de alimentos, no siendo un rechazo selectivo o concreto de un alimento determinado de la dieta.

En este caso, se pueden seguir las siguientes pautas dietéticas.

- Fraccionar las comidas en varias tomas de menor volumen.
- Ofrecer líquidos entre horas, no durante las principales comidas para no disminuir el apetito del niño.
- Enriquecer los platos para que estos sean más nutritivos: añadiendo leche en polvo al vaso de leche, quesitos o clara de huevo en el puré, galletas en el batido de frutas...

En la mayoría de los casos, el rechazo a alimentos concretos suele ser transitorio y con los años, los más pequeños vuelven a introducirlos en la dieta diaria.

#### **4.2.10 Negativismo en niños de 2 a 3 años**

El negativismo se define como el rechazo persistente de determinados alimentos o comidas. Suelen ser niños dominantes, consentidos, con sobreprotección y que pueden trasladar estas conductas a otros ámbitos de su vida social. La permisividad de la familia por diferentes motivos (diferencias de opinión entre los padres, prisas, presencia de visitas...) hace que el niño satisfaga siempre sus deseos.

### **Algunas pautas a seguir:**

- Dar a probar variedad de alimentos y sabores de forma distendida, no con imposiciones fuertes.
- No perder los nervios, no gritar ni amenazar.
- Negociar la cantidad mínima de cada plato a comer y que el niño o niña se sirva. Favorece la autonomía, independencia y responsabilidad en su elección. Se le puede exigir que pruebe al menos una parte simbólica antes de negarse a comer, pero si el padre o la madre rechaza uno y otro plato, ¿cómo se puede exigir al niño que se lo coma todo?
- No sustituir un alimento rechazado por otro de mayor agrado. Este es el primer paso para el inicio del negativismo.
- Si rechaza el primer plato por el segundo, condicionar la toma del segundo a una mínima cantidad del primero.
- La comida no debe durar más de 30 minutos. Las comidas familiares que se eternizan son un verdadero suplicio para los pequeños. Si el niño come poco a poco, utilizar un plato que mantenga el alimento caliente. Al cabo de 10 minutos, si sigue igual, retirar el plato tal y como esté y reemplazarlo por el siguiente sin comentarios ni dramas. Pero si el niño exige comer 10 minutos después de la comida, no debe dársele nada hasta la merienda, sin enfadarse pero firmemente; no es ningún drama que el niño pase hambre 1 ó 2 horas. Es incluso deseable que sepa lo que es la sensación de hambre.

Si sus padres tienen suficiente constancia, el niño comprende muy pronto que debe comer a la hora de las comidas, y sólo a esa hora.

No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo, ya que esto puede conducir a conductas alimentarias negativas; caprichos, rechazo o aversión por ciertos alimentos.

#### **4.2.11 Comportamiento inadecuado en la mesa en niños de 2 a 3 años**

Existen unas normas relativas a los hábitos higiénicos y de comportamiento adecuado de aceptación general que se tratará de inculcar a los niños y niñas desde pequeños.

##### **a. Higiene**

Antes de manipular cualquier alimento el niño o niña ha de manifestar la necesidad de lavarse correctamente las manos. Lo mismo ocurre con la higiene bucal a tener en cuenta una vez finalizada cada comida.

##### **b. Posturas**

Enseñar al niño o niña a comer sentado y permanecer en la mesa hasta que finalice el acto de la comida. Mantener la espalda erguida y procurar que no extienda los codos para evitar que ocupe demasiado espacio y moleste a la persona que se sienta a su lado en la mesa, ya sea en casa o en el comedor de guardería.

### **c. Tiempo**

Los niños y niñas muy pequeños carecen del sentido del tiempo y tienden a comer a cualquier hora, por lo que es preciso fijar unos horarios y tratar de respetarlos con el máximo rigor.

### **d. Uso de utensilios**

Parte importante en el aprendizaje y desarrollo de habilidades como la autonomía, coordinación y control de movimientos es la utilización de los utensilios.

El niño de un año de edad usa principalmente los dedos para comer y puede requerir de ayuda al utilizar una taza. Hacia los dos años de edad, puede sostener la taza con una mano y también utilizar la cuchara, pero todavía prefiere en ocasiones utilizar las manos. Hacia los tres años ya se puede hacer general el uso de cuchara y tenedor. Sin embargo, habrá que ayudar en la utilización del cuchillo hasta los 6 ó 7 años, dependiendo de la habilidad del niño o niña y de la calidad del cuchillo.

Los tazones, los platos y las tazas deberán ser irrompibles y lo suficientemente sólidas para que no se vuelquen. En los niños muy pequeños, a menudo es mejor un tazón cóncavo que un plato plano, para facilitar la utilización de la cuchara. Las cucharas gruesas o de mango corto y los tenedores permiten una sujeción más fácil y descansada. (p. 4)

La fundación EROSKI CONSUMER despliega una amplia caracterisistica del desarrollo y crecimiento en un niño de 1 a 3 años de edad; menciona la alimentacion saludable que debe llevar un niño, el alimeto que de conssumir, tala y peso que debe tener un niño de esa edad, los malos habitos de alimetacion que es el principal problema para el desarrllo del niño y comportamiento de alimentacion.

#### 4.2.12 Guía de alimentación saludable

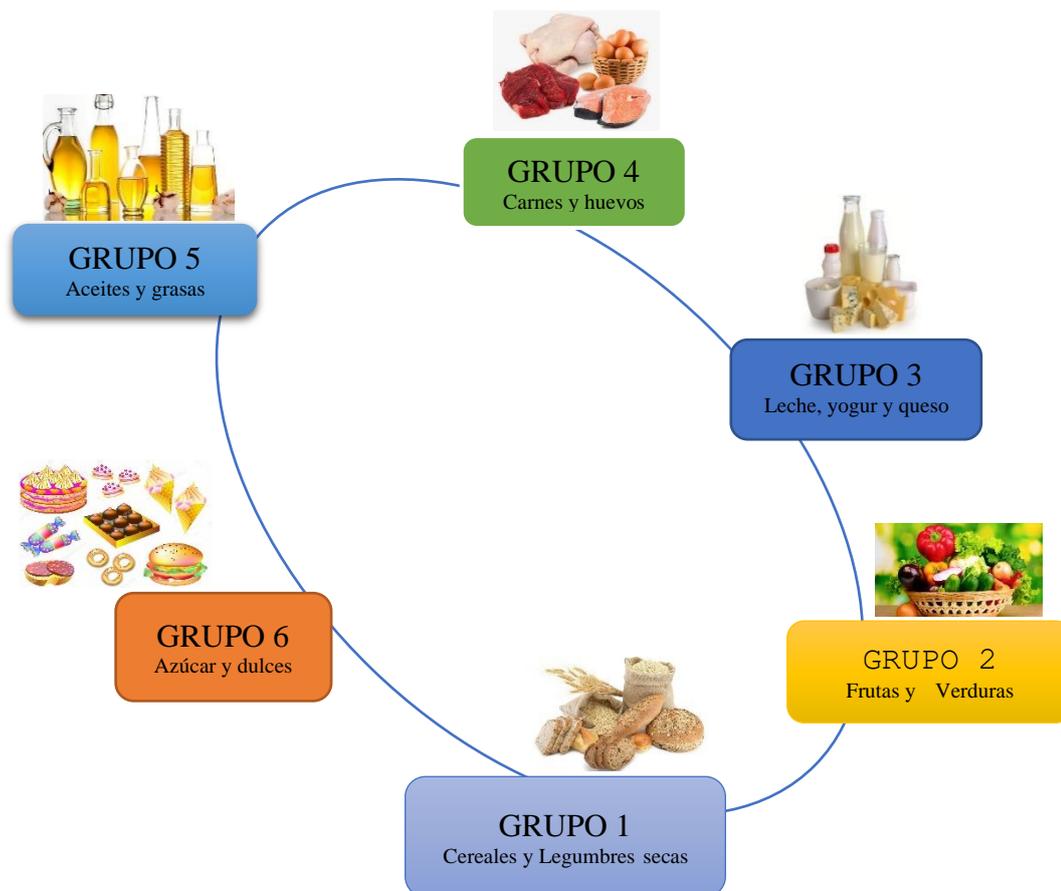
(FAO, 2009), menciona la siguiente guía:

- **Cereales**, sus derivados (harinas, panes, pastas) y **legumbres**: son nuestra mejor fuente de energía. Este grupo provee fundamentalmente carbohidratos complejos y son más saludables y nutritivos cuando son integrales, pues al conservar la cáscara de los granos de cereal conservan también su fibra y vitaminas del complejo B.
- **Verduras y frutas**: son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, vitaminas y minerales; además son la única fuente de vitamina C y contienen también agua y energía. Carecen de grasas, salvo la aceituna, la palta, el cacao o el coco. Debemos aprovechar la variedad de frutas y verduras que existe en nuestro país para elegir las más económicas. Al seleccionarlas de diferentes tipos y colores ingeriremos mayor variedad de vitaminas y minerales. Según las partes comestibles de los vegetales, estos se pueden clasificar en:

<b>Vegetales</b>	<b>Detalle</b>
Brotes	Espárrago, alcaucil.
Flores.	Coliflor, caléndula
Frutos	Tomate, pepino.
Hojas	Acelga, espinaca
Raíces	Remolacha, zanahoria.
Tallos	Apio, pencas de acelga.
Tubérculo	Batata, papa.
Semillas	Garbanzo, almendra.

- **Leche, yogurt y queso**: son nuestra principal fuente de calcio, un mineral imprescindible para formar y mantener la estructura de huesos y dientes. También contienen proteínas de excelente calidad y vitaminas A y D.

- **Carne y huevo:** los alimentos de este grupo nos aportan proteínas de muy buena calidad, son una fuente principal de hierro y además aportan zinc, fósforo, y vitaminas.
- **Aceite y grasa:** son una fuente concentrada de energía, aportan ácidos grasos esenciales (que el organismo no puede sintetizar), que se utilizan en el funcionamiento y mantenimiento de células y tejidos, y son necesarios para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). En el caso de los aceites, también proveen grasas necesarias para formar paredes celulares y estructuras del sistema nervioso. Ejemplo: almendras, nueces y maní y semillas oleaginosas: girasol, sésamo, lino, entre otra.
- **Azúcar y dulces:** aportan principalmente energía y es recomendable moderar su consumo para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales.
- **El agua:** es una sustancia indispensable para nuestro organismo y necesitamos incorporar aproximadamente dos litros diarios.



Fuente: UNICEF. (2012, pág. 41)

#### 4.2.13 Recomendaciones Nutricionales diarias de para niñas y niños de 1 a 3 años de edad.

Según (MIES, 2017) exterioriza en:

Describir las recomendaciones nutricionales por grupos de edad de 1 a 3 años y las recomendaciones nutricionales que cubre la alimentación en los Centros de Desarrollo Infantil como se podrá observar en la siguiente ilustración.

**Tabla 3. Recomendaciones Nutricionales.**

Edad	Calorías totales		Responsabilidad de la familia 25%
	Promedio OMS 100%	Centro de Desarrollo Infantil	
1 a 2 años	1170	878	292
2 a 3 años	1360	1020	340

Fuente: Recomendaciones Nutricionales FAO-OMS

La distribución porcentual de los macronutrientes: proteínas, grasas, y carbohidratos se enmarcan en las recomendaciones generales establecidas por la FAO/OMS para niñas y niños de 1 a 3 años, donde señalan que considerando el problema nutricional crónica en la población que asiste a los CDI se incrementan el 12 al 15%, el aporte calórico de las proteínas ya que normalmente es del 10% al 12% en niñas y niños de talla normal.

**Tabla 4. Calorías**

Edad	Calorías Totales	Proteínas		Grasa		Carbohidratos	
		%	Gramos	%	Gramos	%	Gramos
1 a 2 años	917	12 al 15	28 al 34	25 al 30	25 al 31	55 al 63	126 al 144
2 a 3 años	1080		32 al 41		30 al 36		149 al 170

Fuente: Recomendaciones Nutricionales FAO-OMS

En la ilustración 3 se detallan “los valores de proteína, grasas y carbohidratos (gramos) que deben recibir los niños y niñas a través de los 4 tiempos o ingestas de comida diariamente en los Centros de Desarrollo Infantil. Los tiempos de comida son: desayuno, refrigerio en la mañana, almuerzo y refrigerio en la tarde”

#### 4.2.14 Recomendaciones alimentarias según porcionadores para distribución de alimentos a niñas y niños de los Centros de Desarrollo Infantil.

Para cumplir con el aporte calórico y nutricional que reciben los niños y las niñas a través de los 4 tiempos en la comida del CDI, se recomienda la utilización de porcionadores (cucharones) de acuerdo a la capacidad de volumen tanto para sólidos, semisólidos y líquidos. A continuación, se detallan los porcionadores.

**Tabla 5. Proporciones para servir alimentos sólidos y líquidos**

<b>PORCIONADORES PARA SERVIR ALIMENTOS SÓLIDOS Y LÍQUIDOS A LAS NIÑAS Y NIÑOS.</b>			
<b>PORCIONES</b>	<b>CANTIDAD GRAMOS (sólido)</b>	<b>CANTIDAD EN CC (líquidos)</b>	<b>PORCIONADOR (cucharón)</b>
1 ONZA	28,4	30	1
2 ONZAS	56,8	60	2
3 ONZAS	85,2	90	3
4 ONZAS	113,6	120	4
5 ONZAS	142	150	5
6 ONZAS	1170,4	180	6
<b>MEDIDAS PARA ACEITE/GRASA</b>			Crema para untar, utilizar medidas en gramos (sólidos) y en caso de aceite utilizar cc (líquidos)
CUCHARADITA A RAS	3	5	
CUCHARADITA SOPERA A RAS	5	8	

**Fuente:** Recomendaciones Nutricionales FAO-OMS

#### 4.2.15 Recomendaciones alimentarias para niños y niñas de 1 a 2 años según porcionadores.

La alimentación de este grupo de edad debe incluir ya todos los grupos de alimentos, por lo que se recomienda que se los presente en pedazos pequeños para facilitar el consumo y evitar accidentes como atragantamientos; se continúa con leche materna en el hogar.

En la ilustración siguiente se detalla la porción de alimentos que debe recibir la niña y el niño de 1 a 2 años de edad, según porciones y gramos o centímetros cúbicos en cada tiempo de comida.

**Tabla 6. Porciones de alimentos a servir de 1 a 2 años de edad.**

<b>PORCIONES DE ALIMENTOS A SERVIR SEGÚN GRUPOS DE EDAD</b>			
<b>GRUPO DE ALIMENTO</b>	<b>1 a 2 AÑOS (porción en onza)</b>	<b>Cantidad en gr o cc</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>DESAYUNO</b>			
Leche, yogurt o batido	5	150	Nunca debe faltar la leche o sus derivados en el desayuno.
Frutas	1	30	La fruta forma parte del desayuno
Pan, empanada o rosquilla	1,1/2	42	Todos los días se debe garantizar el consumo de un alimento fuente de hidratos de carbono para dar energía y dependerá de los patrones alimentarios del lugar.
Plátano, verde, maduro, yuca motes	1,1/2	42	

Huevo (unidad)	1	50	Todos los días en el desayuno
<b>REFRIGERIO MAÑANA</b>			
Fruta	2	60	La fruta puede ir sola o en ensalada
Cereales, tubérculos y/o derivados	1	30	Un pedacito de paste, rosquilla, panecillo o un derivado, tostado, habas, choclo mote, chochos y otros
<b>ALMUERZO</b>			
Sopa	3	90	Las sopas deben ser espesas y variadas.
Arroz	1.1/2	42	Se recomienda hasta 4 veces por semana y una vez remplazarlo por: mote, tallarín, purés, yucas, papas y otras preparaciones del lugar como plato fuerte.
Menestra	1	30	Se entregará una o dos veces por semana.
Ensalada	1	30	Todos los días no debe faltar ensalada
Carne, pollo o pescado	2.1/2	70	Su consumo es cuatro veces por semana
Queso	1.1/2	42	El día que no se reciba carne, pollo, pescado, se debe acompañar con la menestra.
Jugo	4	120	Todos los días
<b>REFRIGERIO TARDE</b>			
Colada	5	150	La colada debe ir al menos dos veces por semana combinado con leche, especialmente cuando no se da carne en el almuerzo y los otros días con fruta.

Cereales o derivados	1	30	Todos los días acompañando con la acolada.
En cada tiempo de comida se debe brindar agua segura a las niñas y niños al menos 30 cc o durante las actividades de jornada diaria.			

Fuente: Recomendaciones Nutricionales FAO-OMS

#### 4.2.16 Recomendaciones alimentarias para niños de dos a 2 a 3 años

Las niñas y niños de este grupo de edad ya no consumen leche materna, por lo que sus requerimientos alimentarios y nutricionales dependen exclusivamente de la alimentación ofrecida por los CDI y en el hogar. A continuación, se detalla la cantidad de alimentos que debe recibir.

**Tabla 7. Porciones de alimentos a servir de 2 a 3 años de edad.**

<b>PORCIONES DE ALIMENTOS A SERVIR SEGÚN GRUPOS DE EDAD</b>			
GRUPO DE ALIMENTO	2 a 3 AÑOS (porción en onza)	Cantidad en gr o cc	OBSERVACIONES
<b>DESAYUNO</b>			
Leche, yogurt o batido	6	180	Nunca debe faltar la leche o sus derivados en el desayuno.
Frutas	1	30	La fruta forma parte del desayuno
Pan, empanada o rosquilla	2	60	Todos los días se debe garantizar el consumo de un alimento fuente de hidratos de carbono para dar energía y dependerá de los patrones alimentarios del lugar.
Plátano, verde, maduro, yuca motes	2	60	
Huevo (unidad)	1	50	Todos los días en el desayuno
<b>REFRIGERIO MAÑANA</b>			
Fruta	3	90	La fruta puede ir sola o en ensalada

Cereales, tubérculos y/o derivados	1	30	Un pedacito de paste, rosquilla, panecillo o un derivado, tostado, habas, choclo mote, chochos y otros
<b>ALMUERZO</b>			
Sopa	4	120	Las sopas deben ser espesas y variadas.
Arroz	2	60	Se recomienda hasta 4 veces por semana y una vez remplazarlo por: mote, tallarín, pures, yucas, papas y otras preparaciones del lugar como plato fuerte.
Menestra	1	30	Se entregará una o dos veces por semana.
Ensalada	2	60	Todos los días no debe faltar ensalada
Carne, pollo o pescado	3	90	Su consumo es cuatro veces por semana
Queso	2	60	El día que no se reciba carne, pollo, pescado, se debe acompañar con la menestra.
Jugo	5	150	Todos los días
<b>REFRIGERIO TARDE</b>			
Colada	6	180	La colada debe ir al menos dos veces por semana combinado con leche, especialmente cuando no se da carne en el almuerzo y los otros días con fruta.
Cereales o derivados	2	60	Todos los días acompañando con la colada.
En cada tiempo de comida se debe brindar agua segura a las niñas y niños al menos 30 cc o durante las actividades de jornada diaria.			

**Fuente:** Recomendaciones Nutricionales FAO-OMS

#### **4.2.17 Planificación de alimentación saludable**

El proveedor de servicio de alimentación contratado entregará al Coordinador/a del Centro de Desarrollo Inicial la planificación de un ciclo de menús de cinco semanas, para su revisión y aprobación; para la aprobación del ciclo de menús se guiará en el protocolo de la externalización del servicio, la alimentación, lineamientos e instrumentos técnicos emitidos desde la Subsecretaría de Desarrollo Infantil Integral. El ciclo de rotación del menú aprobado tendrá una rotación de dos veces (dos meses).

La presentación de la planificación del menú será con 15 días de anticipación al inicio de cada ciclo y utilizará los anexos y lineamientos generales para la planificación del menú, formato planificación semanal del menú.

#### **4.2.18 Horarios de los tiempos de comida en los Centros de Desarrollo Infantil**

Con la finalidad de formar hábito de alimentación saludables y cumplir con las necesidades calóricas-nutricionales de la asistencia alimentaria según el grupo de edad se establece horarios de alimentación, que el proveedor pueda cumplir.

**Tabla 8. Horarios de comida en el CDI.**

<b>Tiempo de comida</b>	<b>Horarios de distribución y consumo</b>
Desayuno	08h00 a 08h30
Refrigerio de media mañana	10h00 a 10h30
Almuerzo	12h00 a 13h00
Refrigerio de la tarde	14h00 a 14h20

**Fuente:** Guía Metodológica de los servicios del CDI.

Se debe considerar un promedio de dos a dos horas y media entre cada tiempo de comida, esto con la finalidad de facilitar los procesos digestivos y garantizar que las niñas y niños cumplan con la planificación de los diferentes momentos educativos.

Las preparaciones y/o comidas que integran el menú diario deben ser preparadas de acuerdo a los tiempos de comida a servirse a las niñas y niños, esto para garantizar una alimentación saludable, natural y fresca, y así evitar la pérdida especialmente de micronutrientes (vitaminas y minerales) y de sus características organolépticas (olor, color, sabor, textura, consistencia), por lo que se establece:

- El desayuno: se debe preparar entre las 6 a 7 horas de la mañana.
- El refrigerio de la mañana: generalmente es una fruta entera o en ocasiones ensaladas de frutas que deben ser preparadas momentos antes de su consumo, es decir, de 09h30 a 10h00 de la mañana y en algunos casos la fruta puede ser preparada en el centro de Desarrollo Infantil si las facilidades se presentan.
- El almuerzo: las preparaciones que conforman este tiempo de comida deben prepararse entre las 09h00 a 11h00 de la mañana; y especialmente considerar que las ensaladas de verduras y los jugos de frutas son dos tipos de preparaciones que no deben faltar diariamente y deben ser preparadas momentos antes de su entrega y consumo para evitar la pérdida de vitaminas y minerales.
- El refrigerio de la tarde: debe prepararse entre las 13h00 a 14h00 horas para evitar la fermentación de los hidratos de carbono (azúcares) ya que generalmente se considera que una colada de cereal con fruta o leche.

- Para realizar la guía de alimentación saludable se ha tomado en cuenta las definiciones de la FAO; quien despliega la importancia de la alimentación saludable y nutricional en un niño de 1 a 3 años de edad; cuantas corrias debe consumir el niño, proporciones de alimento y el horario de comida que deben tener el CDI.

### **4.3. Marco Legal**

Dentro del legal se consideró los siguientes instrumentos jurídicos que respalden la investigación:

#### **4.3.1 Constitución de la República del Ecuador (2008).**

La (Constitución del Ecuador, 2008); expone en el Capítulo segundo, Derechos del Buen Vivir, en la sección primera: Art. 13.- “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria” (p.24)

#### **4.3.2 El Ministerio de Salud Pública (2017);**

En el N° 0237-2018, considera que:

La Constitución de la República del Ecuador, en el artículo 3, numeral 1 atribuye como deber primordial de Estado garantizar, sin discriminación alguna, el efectivo goce de los derechos establecidos en ella y en los instrumentos internacionales en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

La referida Constitución de la República en el artículo 13, dispone que las personas y colectividades tienen derechos al acceso seguro y permanentes a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente productos a nivel local y correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales;

Conforme con lo prescrito en el artículo 281 de la Carta Fundamental, la soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanentes; (p. 9)

#### **4.3.3 El código de la niñez y adolescencia (Código de la Niñez y Adolescencia, 2013)**

Art. 24.- Derecho a la lactancia materna, manifiesta:

“Los niños y niñas tienen derecho a la lactancia materna para asegurarle el vínculo afectivo con su madre, adecuada nutrición, crecimiento y desarrollo” (p. 2)

#### **4.3.4 Ministerio de Inclusión Económica y Social “MIES” (2017)**

Según el Acuerdo Ministerial N° 018, del protocolo de la externalización del servicio de alimentación para los centros de desarrollo infantil, define:

Estándar 15: Alimentación saludable. - Los SIDIPI/ Centros de Desarrollo Infantil, garantiza una alimentación saludable a los niños y niñas de acuerdo a la edad y estado nutricional, de conformidad con las recomendaciones nutricionales diarias que establece el Ministerio de Salud Pública (MPS). En los SIDIPI/ Centros de Desarrollo Infantil, aplican el mismo lineamiento si se brinda dicho servicio.

#### **4.4. Marco conceptual.**

**Incidencia:** Es la influencia de determinada cosa en un asunto o efecto que causa en él.

**Alimentación:** es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

**Crecimiento:** Aumento imperceptible y gradual del tamaño del organismo de un ser vivo hasta alcanzar la madurez.

**Desarrollo en niños:** Es el cambio físico, intelectual, social y emocional.

**Nutrición:** es el proceso fisiológico mediante el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un acto involuntario e inconsciente que depende de determinadas funciones orgánicas como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

**Los nutrientes:** son todas las sustancias contenidas en los alimentos que son necesarias para vivir y mantener la salud. Nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar (a partir de otros) y, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos.

**Dieta equilibrada:** es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

**Grupos Etéreos:** El vocablo etéreo viene de latín “aetas”, significa “edad”, es decir, un grupo de diverso de niños que tienen la misma edad, se refiere a la edad por el tiempo que transcurre desde el inicio del nacimiento y periodo que se calcula en niños, desde el comienzo de los primeros doce meses de vida, este caso hasta los tres años.

Cada grupo etéreo, está formado por una clase social, que tiene diversas expectativas a nivel sociológico.

**Proteínas:** Son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos.

**Vitaminas:** Son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

**Minerales:** Son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas.

**Agua:** Es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobreviven unos pocos días sin ésta. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de esta agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

## **E. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **5.1. Materiales**

En el proceso del trabajo de investigación se utilizó los siguientes materiales:

#### **5.1.1. Equipos**

- Laptop marca HP modelo CORE i5
- Cámara fotográfica del celular Marca: Samsung SJ5 Modelo Core.
- Impresora marca Epson modelo L555

#### **5.1.2. Herramientas**

- Esferos
- Borrador
- Hojas de papel boon
- Carpeta
- Calculadora
- Tallímetro
- Balanza
- Prueba de Hemoglobina

### **5.1.3. Instrumentos**

- Internet
- Carnet de Vacuna
- Cuadro estadístico
- Menú
- Encuesta

## **5.2. Métodos.**

### **5.2.1 Ubicación del área de estudio**

La provincia de Napo está ubicada en la región Amazónica ecuatoriana, su capital es la ciudad del Tena. Se encuentra dividida políticamente en 5 cantones: Archidona, Carlos Julio Arosemena Tola, El Chaco, Quijos y Tena.

El cantón Tena se encuentra distribuidas en ocho parroquias rurales y una urbana las mismas que son: Ahuano, Chonta Punta, Pano, Puerto Misahuallí, Puerto Napo, Tálag, San Juan de Muyuna y Tena. Dentro de las cuales se encontramos un sin número de comunidades tanto colonas como indígenas.

La parroquia Tena es la ciudad de San Juan de los Dos Ríos de Tena, fue fundada el 15 de noviembre de 1560 como un lugar para la evangelización de los grupos de la selva amazónica por Gil Ramírez Dávalos; es la cabecera cantonal y la capital de la provincia de Napo. Sus límites parroquiales son: Norte; cantón Archidona, Sur; Puerto Napo, Este; Puerto Misahuallí, y Oeste; parroquia Muyuna.

El Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” está ubicado en la comunidad con su mismo nombre en la vía principal a Muyuna a unos 12 kilómetros de la ciudad del Tena, junto a la casa comunal; este CDI brinda atención a 50 niños entre las edades de 1 a 3 años, la población beneficiaria de este servicio son personas de los grupos de atención prioritaria, en su mayoría compuesto por moradores Kichwa amazónicos.

### 5.2.2. Ubicación geográfica

El CDI “Chambira” está ubicado en la comunidad con su mismo nombre perteneciente al cantón Tena, provincia de Napo, sus límites son:

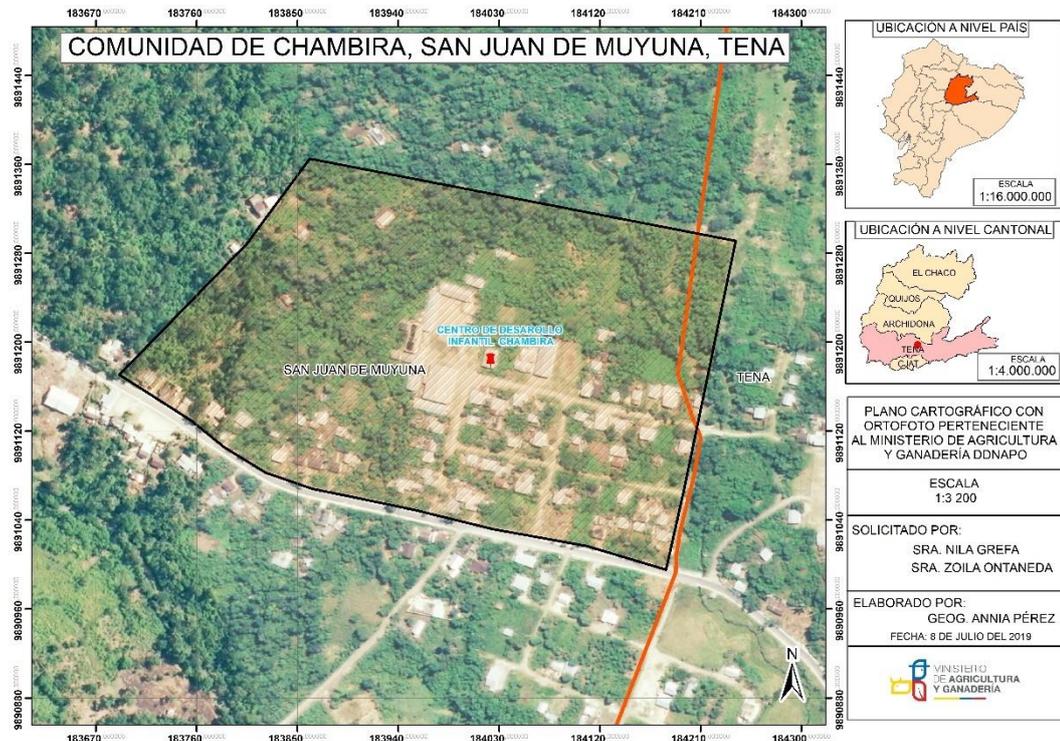
Al Norte: Comunidad Pitún Sisa

Al Sur: Comunidad de San Pedro

Al Este: Comunidad San Antonio

Al Oeste: Comunidad de Cuyayacu

**Figura 1.**



Mapa ubicación del área de estudio

### **5.3. Tipos de investigación**

El trabajo de investigación corresponde a un diseño no experimental; basándose en la investigación científica, descriptiva y documental; la misma que se efectuará de observación directa, y revisión bibliográfica.

**5.3.1. Investigación descriptiva.** - ayudará a determinar el espacio físico, donde serán realizados los materiales en Centro de Desarrollo Infantil, con la colaboración de padres de familia para tener mayor confiabilidad de los resultados al elaborar.

**5.3.2. Investigación documental.** - brindará instrumentos para desarrollar en el campo bibliográfico, por medio de libros, revistas, investigaciones, así como el uso de las Normativas establecida a la comparación de resultado.

**5.3.3. Investigación de campo.** Para el desarrollo de este proceso investigativo se requirió obtener información del lugar donde se realizará la implementación de la guía, la investigación fue fundamental, al interpretar, detallar o explicar las posibles necesidades mediante la observación, la investigación se la realizo en Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”

**5.3.4. Método de observación:** Según el autor (Fernández Ballesteros, 1992), menciona que la observación indudables posibilidades para la aplicación ya que es una herramienta flexible y con escasos inconvenientes. Este método nos permite tener repuestas caracterizadas con mecanismos y fuentes verdaderas. Lo cual nos ayuda a resaltar resultados importantes sobre el problema.

**5.3.5. Encuesta:** Esta técnica permitirá realizar las encuestas a los docentes y padres de familia para determinar el cumplimiento de Ministerio de Salud y el MIES, con respecto a la alimentación saludable para el crecimiento y desarrollo de niños de 1 a 3 años.

### **5.3.6. Población**

Se considera la población para la investigación a las educadoras del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” y a los padres de familia del mismo.

**Tabla 9. Población**

<b>POBLACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>
Niños	50
Educadoras de Desarrollo Infantil	6
Padres de familia	50
<b>TOTAL</b>	<b>106</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

## **5.4. Establecer la importancia de la alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo en los niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Chambira.**

Para el desarrollo de este objetivo se cumplió con los siguientes pasos:

### **5.4.1 Gestión Institucional.**

Se realizó una reunión con la coordinadora del Centro Desarrollo Infantil “Chambira” y el presidente de comité de gestión y mediante un oficio se solicitó la autorización para realizar el trabajo de investigación y a la vez la colaboración con

todos los espacios para el desarrollo y levantamiento de información. (Ver Anexo 1).

#### **5.4.2. Elaboración y aplicación de la matriz.**

Para precisar la información se elaboró una matriz de encuestas dirigidas a los padres de familia (ver anexo 2) y a las educadoras de Desarrollo Infantil (Ver anexo 3) la misma que permitirá conocer la importancia de la alimentación saludable en el desarrollo y crecimiento saludable de los niños y contiene la siguiente información:

- a) Datos Generales.
- b) Introducción
- c) Esquemas de preguntas

Se evaluaron considerando 10 preguntas de opción múltiple tanto para las educadoras como para padres de familia.

##### **a) Datos generales**

Al discutir de datos generales, se dice que es un sistema que permite almacenar información importante a la hora de recolectar información sobre las distintas áreas de estudio, se consideró lo siguiente:

Introducción:

Nombre del CDI:

Fecha de aplicación:

## **b) Introducción**

Este ítem, hace referencia a las pautas y enunciados que se quiere decir con el fin de aclarar, guiar y precisar la información, permitiendo al lector hacer más fácil el llenado de la información solicitada.

## **c) Preguntas con opción múltiple.**

Es un conjunto de preguntas con opción de respuestas múltiples que permiten conocer la importancia de una alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo del niño.

### **5.4. Conocer el nivel de desarrollo de crecimiento del niño mediante gestión con el Ministerio de salud Pública, talla, peso y hemoglobina.**

#### **5.5.1 Gestión Institucional.**

En coordinación con la coordinadora del Centro de Desarrollo Infantil y el comité de padres de familia se gestionó de manera verbal con el Ministerio de Salud Pública del Aeropuerto N° 2, solicitando brigadas médicas para el control de talla, peso y hemoglobina de los niños.

### **5.5. Elaborar una guía de alimentación saludable dirigido a los padres de familia de los niños que asisten al Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”.**

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan

saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. Las cinco mejores estrategias son las siguientes:

1. Establecer un horario regular para las comidas en familia.
2. Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
3. Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
4. Evitar las peleas por la comida.
5. Involucrar a los niños en el proceso.

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), para lo cual se propone la siguiente estructura para la elaboración de la guía de los alimentos saludables:

- Tema
- Introducción
- Justificación
- Objetivos
- Contenidos de la guía.

**a) Tema**

Es la parte elemental de la guía donde llama la atención al lector y con vistazo general comprende todo el contenido de la guía.

**b) Introducción.**

El contenido de este ítem se base en la problemática y el resultado de objetivos desarrollados en la investigación, información que sirve para la implementación del Rincón de Construcción como espacio de aprendizaje, ya que a través de ello logrará la mejora en el desarrollo del pensamiento lógico matemático en los niños.

**c) Justificación**

En este apartado se trata de exponer las razones por las cuales se realiza la guía de alimentación saludable, resaltando la importancia y pertinencia del trabajo que se va a elaborar. La justificación debe convencer al lector de por qué es importante o para qué puede servir dicho proyecto o investigación.

**d) Objetivo.**

El objetivo está enmarcado en la elaboración de la guía de una alimentación saludable que mejore el desarrollo y crecimiento de los niños del CDI “Chambira”.

### **e) Contenidos de la guía**

Hace referencia a las diferentes actividades propuestas en la guía de alimentación saludable para que los niños crezcan sanos y felices con un peso y talla adecuado a la edad y más todo un desarrollo normal.

## **F. RESULTADOS**

### **6.1. Establecer la importancia de la alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo en los niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil Chambira.**

#### **6.1.1 Gestión Institucional.**

Se realizó una reunión con la coordinadora del Centro Desarrollo Infantil “Chambira” y el presidente de comité de gestión y mediante un oficio se solicitó la autorización para realizar el trabajo de investigación y a la vez la colaboración con todos los espacios para el desarrollo y levantamiento de información, en la cual se recibió una respuesta en el mismo documento autorizando para realizar el levantamiento de la información. (Ver Anexo 1).

#### **6.1.2 Elaboración y aplicación de la matriz.**

El levantamiento de información se realizó considerando indicadores que ayuden a conocer el nivel de desarrollo del niño de acuerdo a su edad, la matriz está enfocada en un análisis interpretativo que exprese de forma directa y clara el avance de su desarrollo en referencia a la edad del infante.

### **6.1.3 Obtención de resultados**

Utilizando tablas y gráficos, se sistematizó la información recolectada, explicando cada una de ellas en porcentajes y realizando la interpretación y análisis.

### **6.1.4 Resultados de la encuesta.**

Se obtuvieron los siguientes resultados.

## ENCUESTA DIRIGIDA A LAS EDUCADORAS DE DII “CHAMBIRA”

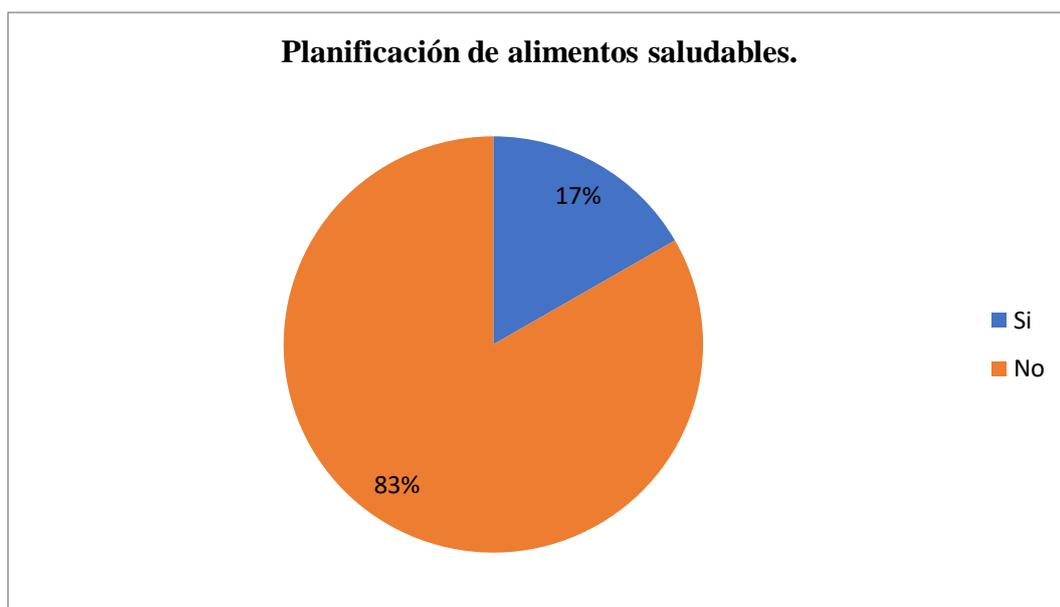
1. ¿El Centro de Desarrollo Infantil de Chambira cuenta con un menú adecuado semanalmente?

Tabla 10.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	1	17%
No	5	83%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

Gráfico 1.



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

En el gráfico uno, el 17% de las educadoras mencionan que el CDI tiene un menú semanalmente, mientras que el 83% dicen que no de una total de 6 educadoras. Según el análisis se puede concluir que el CDI no cuenta con un menú semanalmente y mucho menos su actualización.

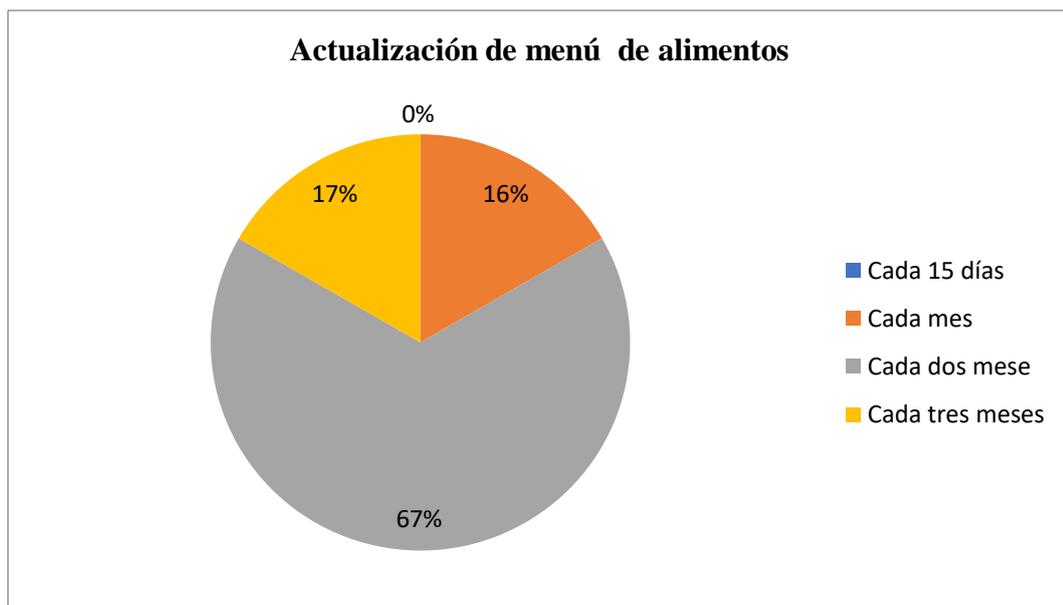
## 2. ¿Cada qué periodo se actualiza el menú de alimentos en el CDI de Chambira?

**Tabla 11.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Cada 15 días	0	0%
Cada mes	1	16%
Cada dos meses	4	67%
Cada tres meses	1	17%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 2.**



Elaborado por: Las Autoras

### Interpretación

En el gráfico dos, el 16% mencionan que se actualiza el menú cada mes, el 67% cada dos meses, y el 17% cada tres meses, de un total de seis educadoras. Se concluye que el menú de alimentación no se actualiza periódicamente como se evidencia en la encuesta.

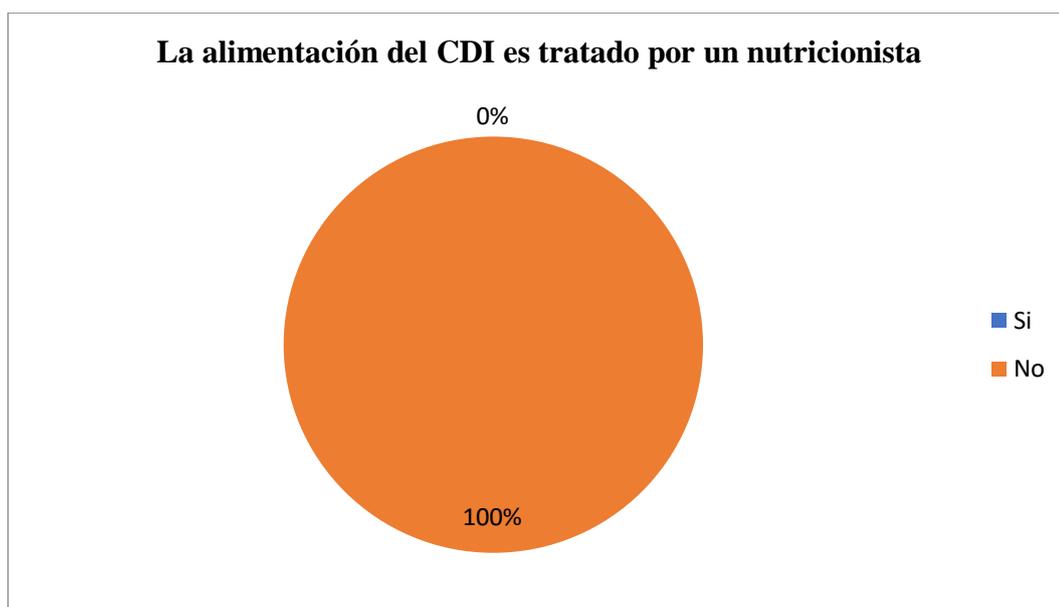
**3. ¿Los alimentos que reciben los niños en el CDI de Chambira son tratadas por un nutricionista?**

**Tabla 12.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Sí	0	0%
No	6	100%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 3.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

Según el gráfico tres, el 100% de las educadoras manifiesta que los alimentos que recibe el CDI de Chambira no son generados por un nutricionista. Como conclusión se puede decir que la alimentación que se está dando en el CDI no es balanceada.

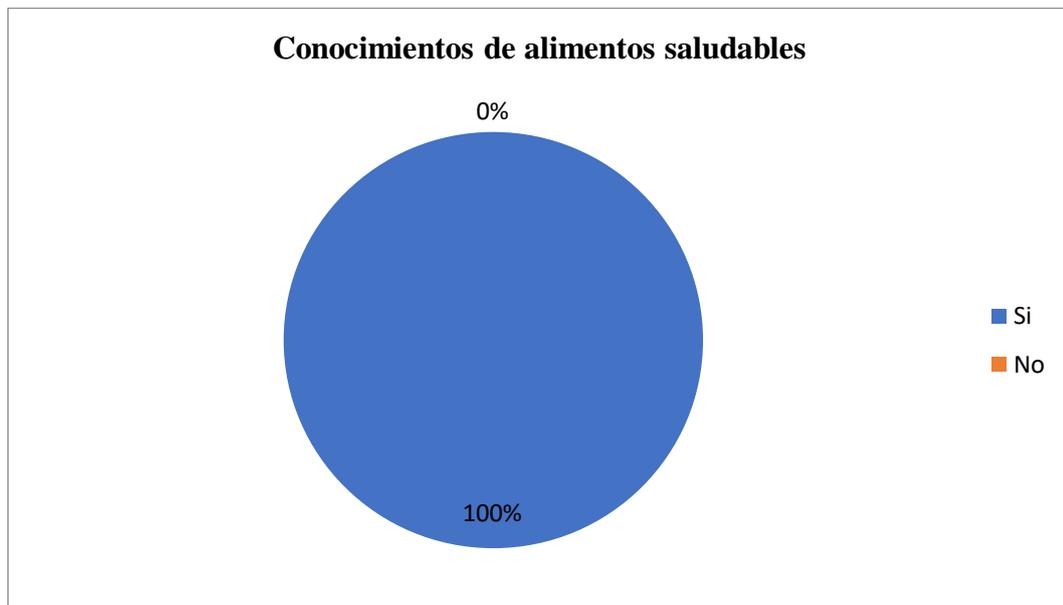
**4. ¿Usted tienen conocimiento de los alimentos saludables para el crecimiento y desarrollo del niño de 1 a 3 años?**

**Tabla 13.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Sí	6	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 4.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

De acuerdo al gráfico cuatro, el 100% de las educadoras dicen que tiene pleno conocimiento de los alimentos saludables que ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños. Según estos datos estadísticos nos demuestran que las educadoras conocen y diferencian la alimentación adecuada que influye en el crecimiento saludable del niño, de una alimentación chatarra.

**5. ¿Cree usted que sea importante la alimentación saludable en niños 1 a 3 años?**

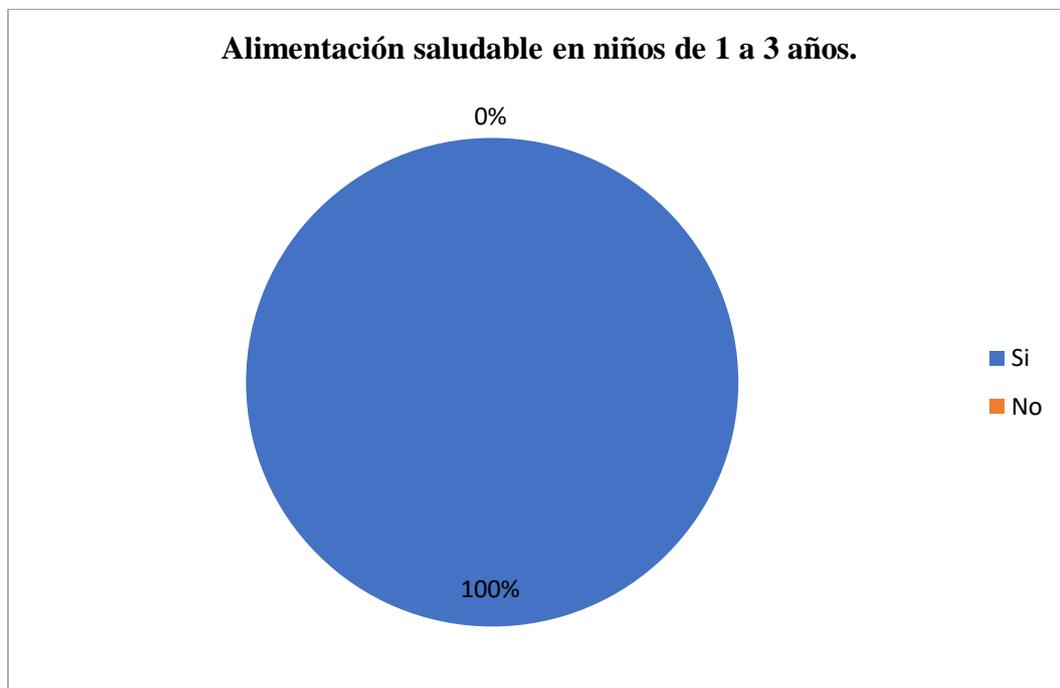
**Tabla 14.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Sí	6	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”

**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 5.**



**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

En el gráfico cinco, el 100% de las educadoras mencionan que es importante la alimentación saludable en niños 1 a 3 años; ya que es una etapa en la cual donde van desarrollando destrezas, aptitudes, crecen. Se concluye que una buena alimentación en los primeros años de vida ayuda a su formación física e intelectual y ser resistente a cualquier tipo de enfermedades.

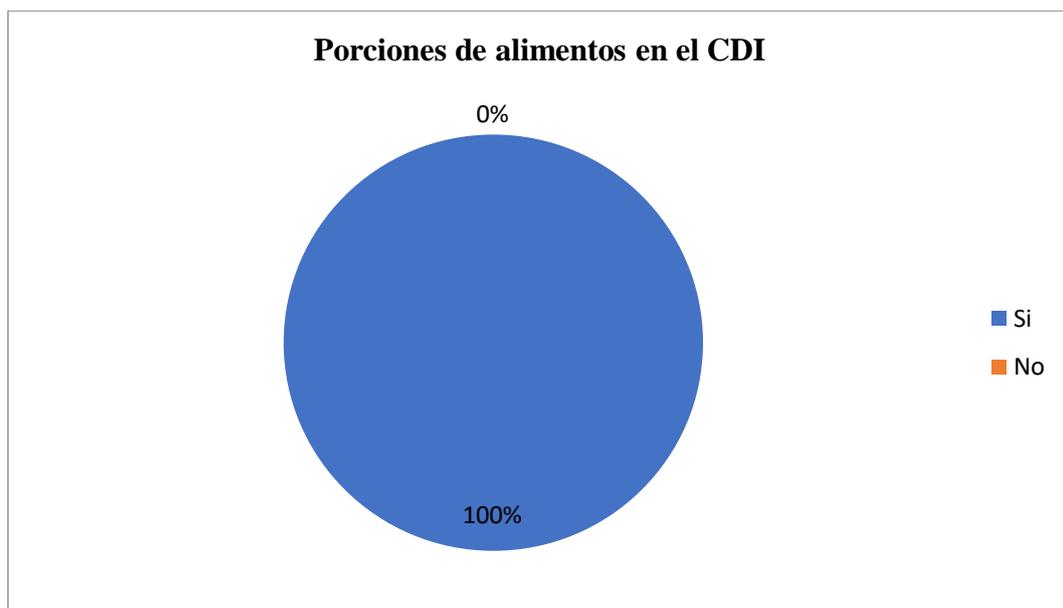
**6. ¿Cree usted que las porciones de alimentos que brinda el CDI a los niños 1 a 3 años son lo suficiente?**

**Tabla 15.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Sí	6	6%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 6.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

Según el gráfico seis, el 100% de las educadoras manifiestan que las porciones de alimentos que brinda el CDI a los niños 1 a 3 años son suficientes; además se les proporciona la cantidad de alimentos de acuerdo a su edad. Según estos datos estadísticos los niños reciben porciones adecuadas diariamente.

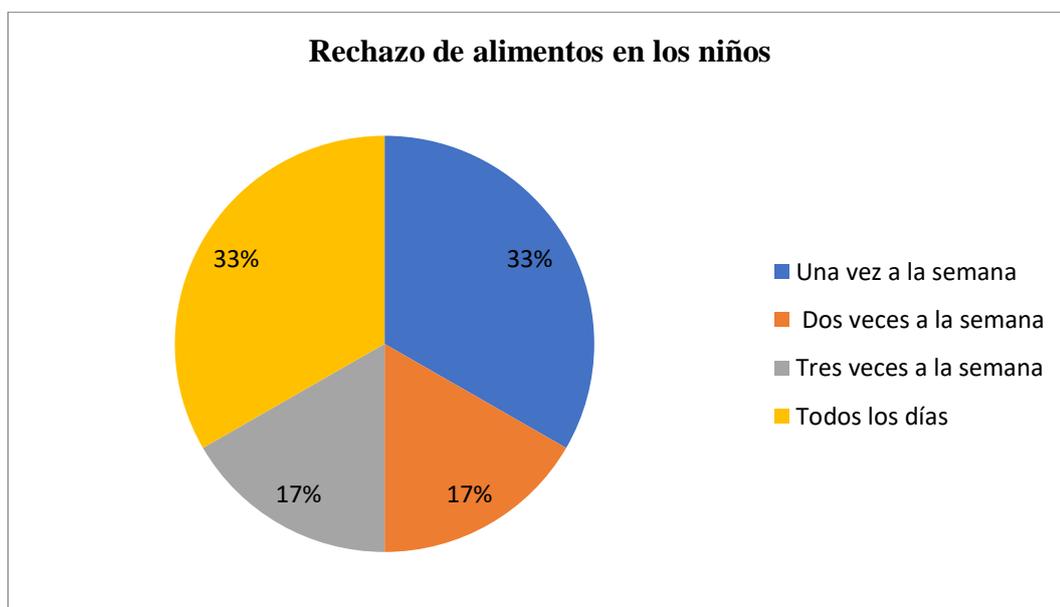
**7. ¿Usted, ha observado con qué frecuencia los niños rechazan los alimentos?**

**Tabla 16.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Una vez a la semana	2	33%
Dos veces a la semana	1	17%
Tres veces a la semana	1	17%
Todos los días	2	33%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 7.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

De acuerdo al gráfico siete, el 33% rechaza la alimentación una vez por semana; el 17% dos y tres veces por semana; y el 33% todos los días, de un total de 6 educadoras encuestadas. Se concluye que un buen número de niños rechazan diariamente la alimentación que brinda en el CDI, esto puede ser a varios factores como por ejemplo un menú no adecuado, los niños no son acostumbrados a comer toda clase de comida.

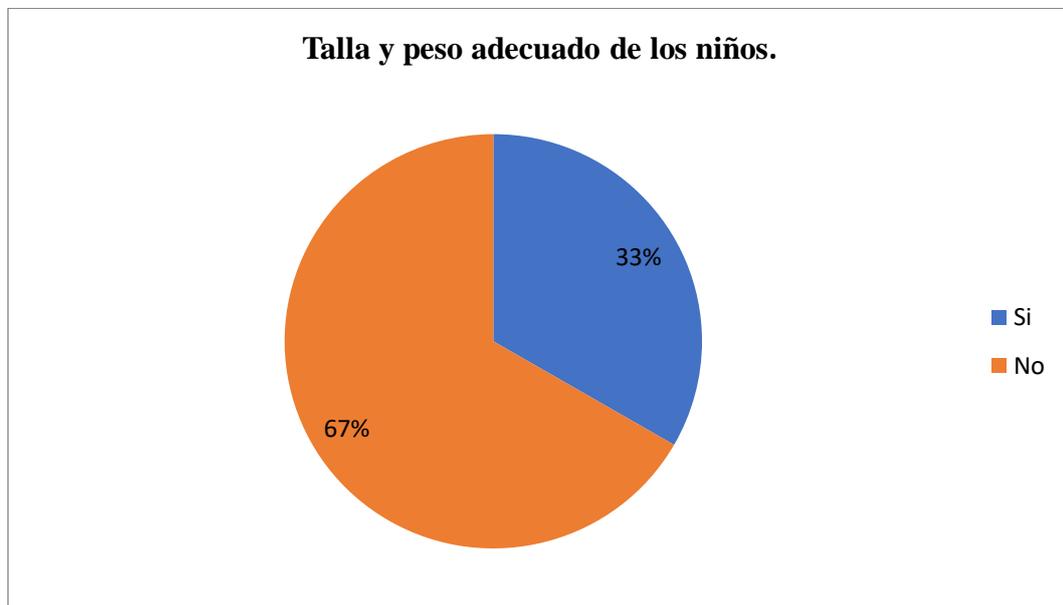
**8. ¿Cree usted, como educadora de CDI de Chambira los niños de 1 a 3 años tienen talla y peso adecuado a su edad?**

**Tabla 17.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Sí	2	33%
No	4	67%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 8.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

En el gráfico ocho, el 33% mencionan que los niños del CDI Chambira tienen peso y talla adecuado a la edad, mientras que el 67% dicen que no, de un total de 6 educadoras. Se concluye que la mayoría de los niños no tiene un desarrollo normal repercutiendo en la talla, peso y hemoglobina.

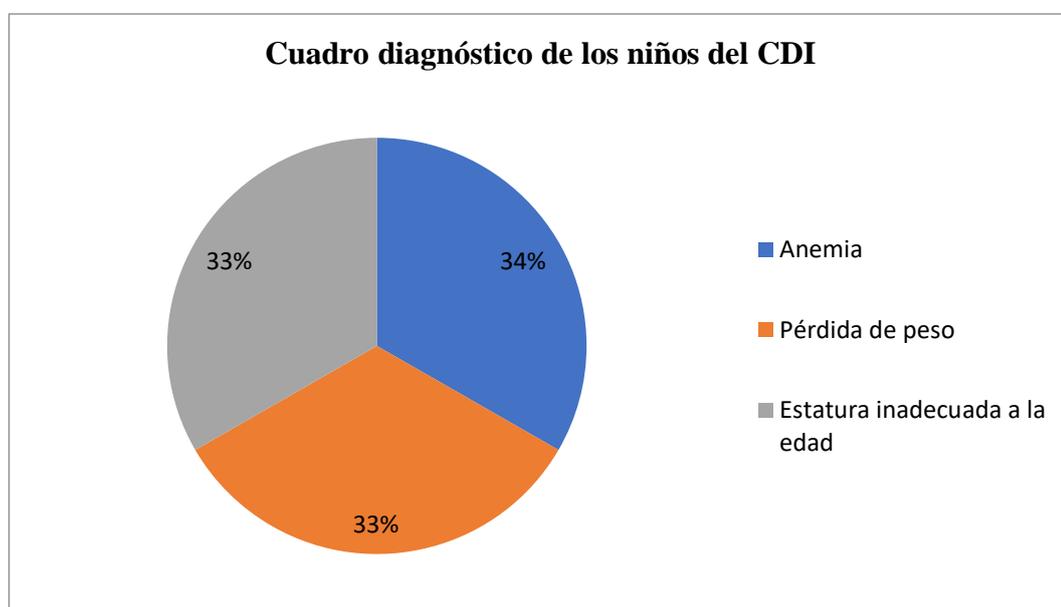
## 9. ¿Los niños del CDI Chambira presentan cuadros de?

**Tabla 18.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Anemia	2	34%
Pérdida de peso	2	33%
Estatura inadecuada a la edad	2	33%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 9.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### **Interpretación**

Según el gráfico nueve, el 34% manifiestan que los niños tienen anemia, el 33% dicen que tienen pérdida de peso y estatura inadecuada a la edad de un total de 6 educadoras. Se concluye que la mayoría de los niños no tiene talla ni peso adecuado a la edad y presentan además cuadros de anemia moderada.

**10. Cree usted, ¿qué es necesario que se realice una guía de alimentación saludable con productos de la zona?**

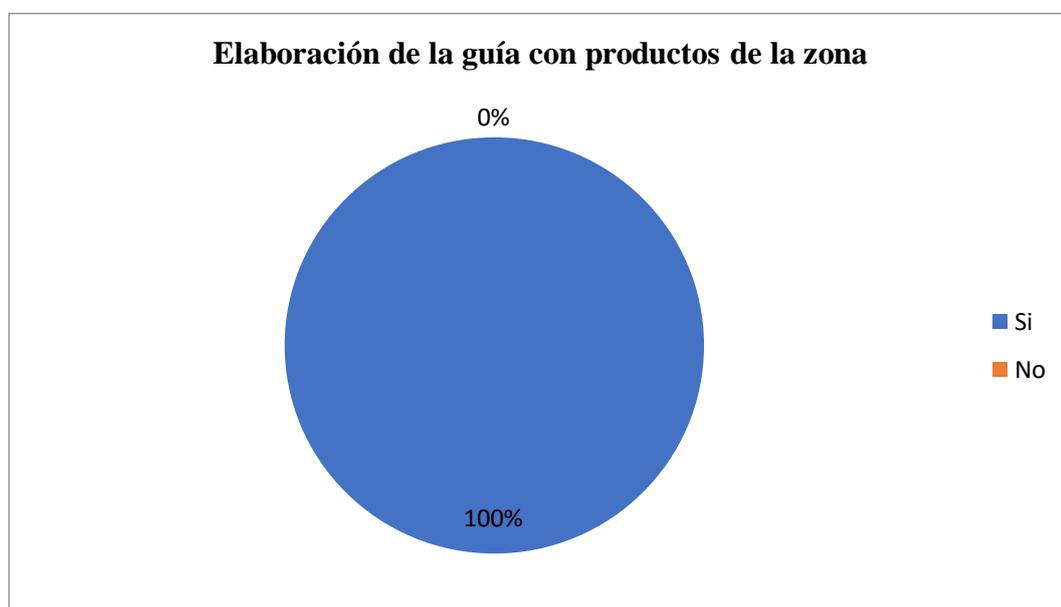
**Tabla 19.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Sí	6	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”

**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 10.**



**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

De acuerdo al gráfico diez, el 100% de las educadoras mencionan que es fundamental que se realice una guía de alimentación saludable. Según datos estadísticos es muy fundamental que el CDI cuente con una guía de alimentación saludable con menú elaborado a base de los productos de la zona.

## ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA “CHAMBIRA”

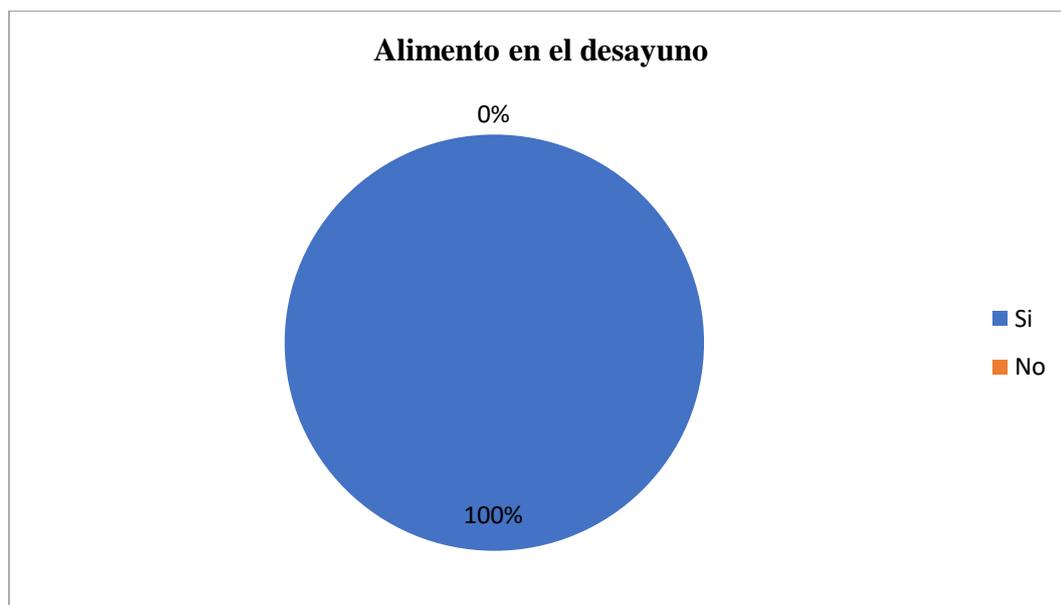
1. ¿Cree usted que el alimento del desayuno es la comida más importante del día?

Tabla 20.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	50	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

Gráfico 11.



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

En el gráfico 11, el 100% de padres de familia mencionan que el desayuno es la comida más importante del día; por ende, se debe consumir comida saludable, ya que permitirá el crecimiento y el desarrollo del niño.

## 2. ¿Le proporciona frutas de la zona en el desayuno a sus hijo/a en la semana?

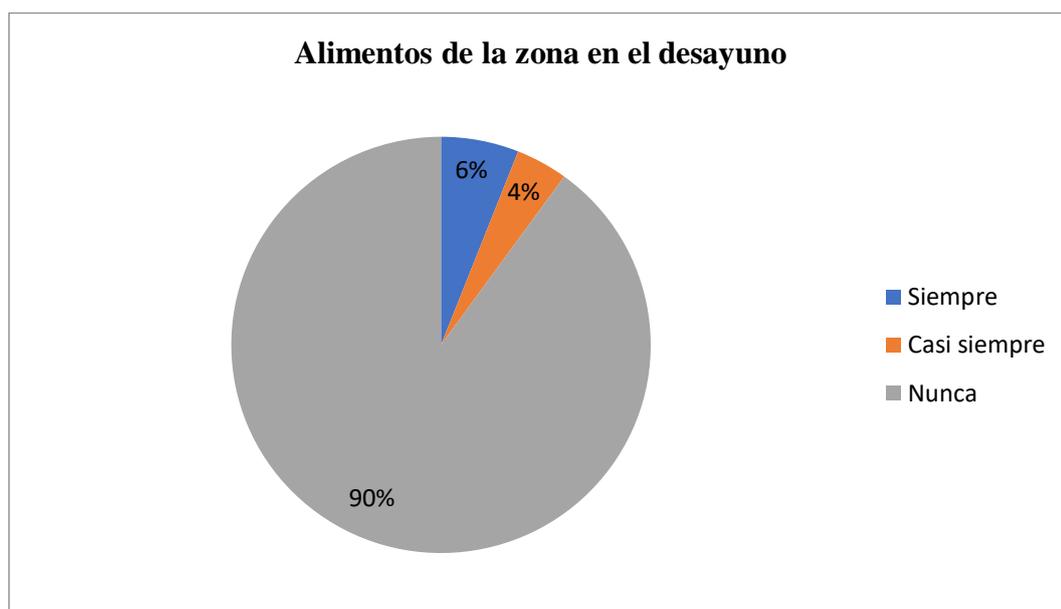
Tabla 21.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	6%
Casi siempre	2	4%
Nunca	45	90%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Fuente: Padres de Familia del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

Gráfico 12.



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

De acuerdo al gráfico doce, el 6% de padres de familia manifiestan que le dan productos de la zona en el desayuno a sus hijos todos los días, el 4% casi siempre y el 90% nunca. Se concluye que la mayoría de los padres de familia no incrementan en su comida diaria productos de la zona.

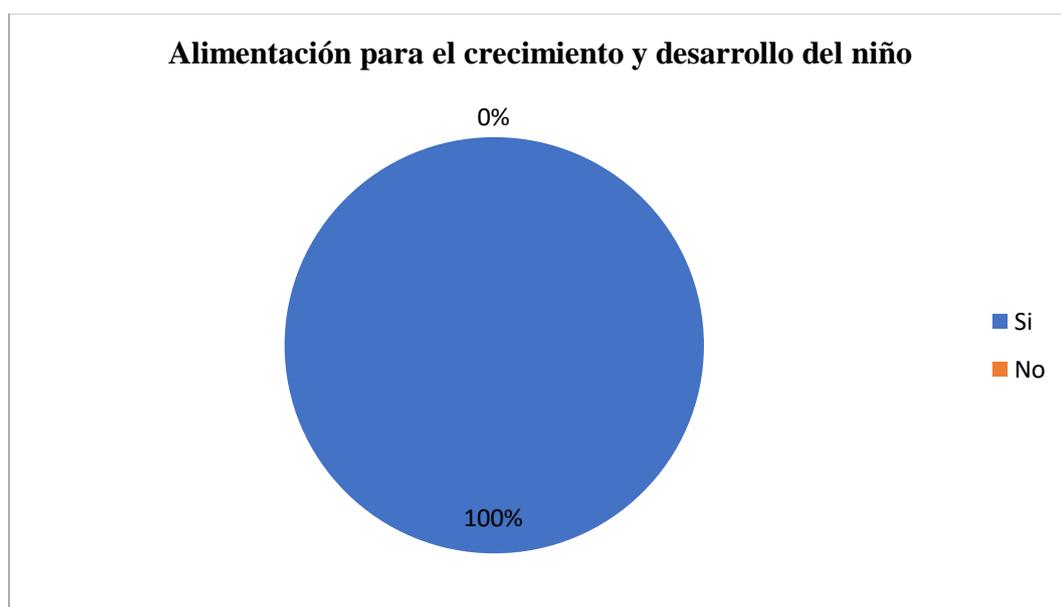
**3. ¿La alimentación que usted le brinda a su hijo/a sirve para su crecimiento y desarrollo?**

**Tabla 22.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Sí	50	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 13.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

En el gráfico 13, se puede observar que el 100% de padres de familia mencionan que, la alimentación que brindan a su hijo sirve para su crecimiento y desarrollo. Según datos estadísticos nos demuestran que todos los padres de familia están conscientes de brindar a sus hijos alimentos adecuados.

#### 4. ¿Cree usted que su hijo tiene una alimentación saludable en el CDI?

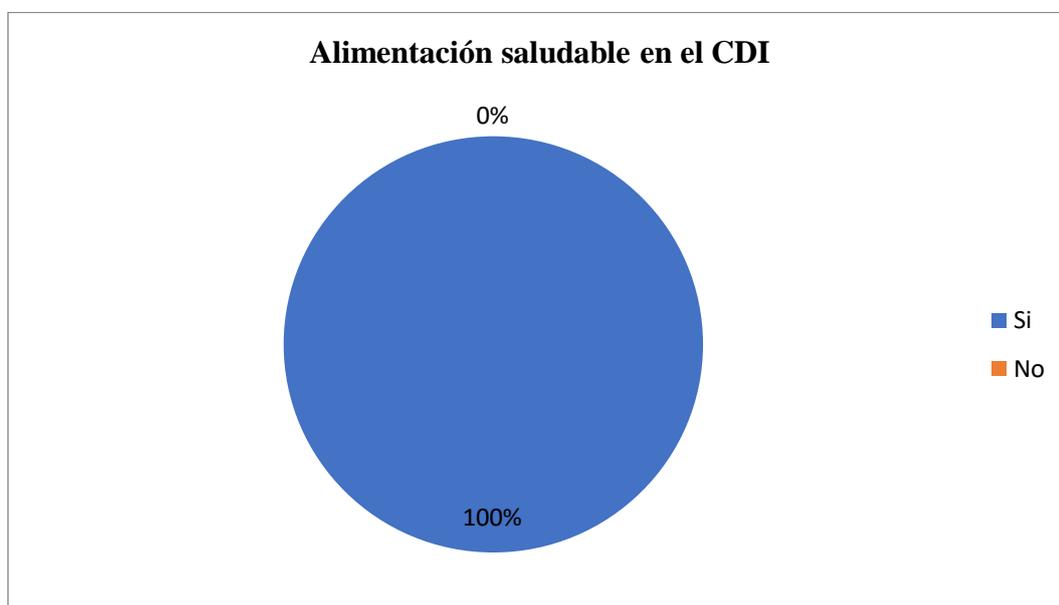
**Tabla 23.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	50	100%
No	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Padres de Familia del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”

**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 14.**



**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

#### **Interpretación**

Según el gráfico 14, el 100% de padres de familia manifiestan que el CDI brinda una alimentación adecuada y nutriente para el crecimiento saludable de sus hijos. Se concluye que todos los padres de familia confían en la alimentación que brinda el CDI.

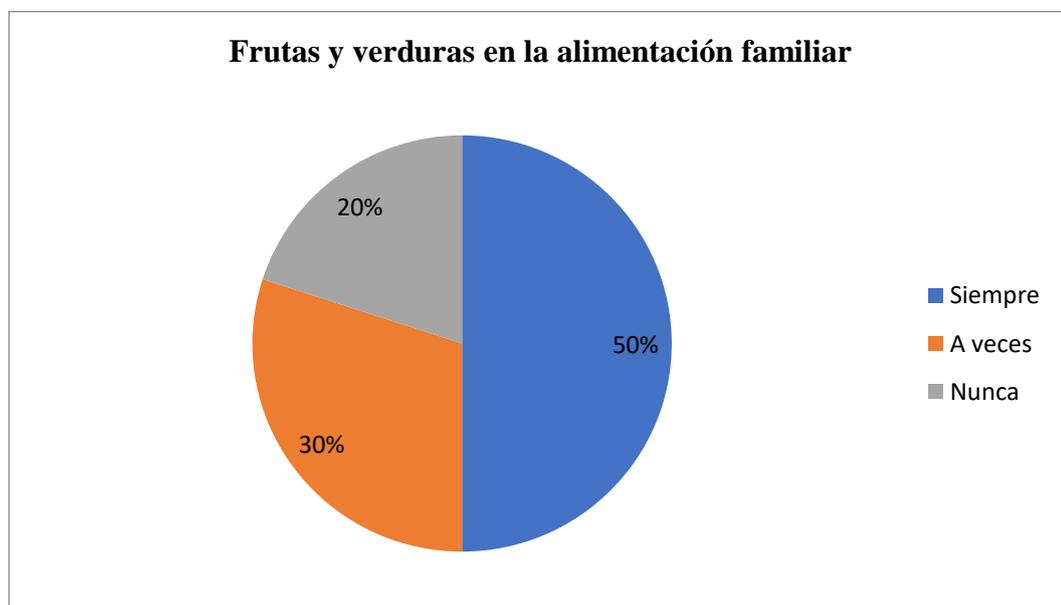
## 5. ¿Ha comprado frutas y verduras para la alimentación familiar?

**Tabla 24.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Siempre	25	50%
A veces	15	30%
Nunca	10	20%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 15.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

En el gráfico 15, el 50% de padres de familia dicen que siempre compran frutas y verduras para la alimentación familiar, un 30% a veces y el 20% nunca. Según datos estadísticos se concluye que la mayoría de los padres de familia no incluye en su canasta familiar una alimentación balanceada por varios factores como principal la economía familiar.

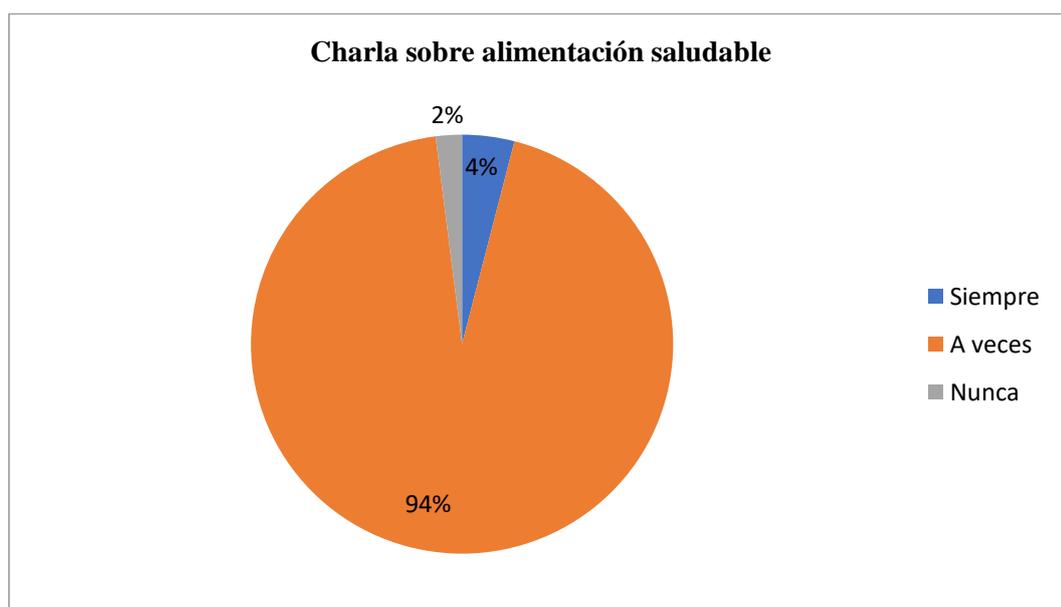
**6. ¿Usted, ha recibido charlas de capacitación sobre alimentación saludable por parte del CDI Chambira?**

**Tabla 25.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Siempre	2	4%
A veces	47	94%
Nunca	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 16.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación**

Según el gráfico 16, el 4% de padres de familia dicen que siempre reciben charlas sobre alimentación saludable, el 94% mencionan a veces, y un 2% nunca de un total de 50 padres de familia. Se concluye que la mayoría no participan en charlas que brinda el CDI en temas de nutrición adecuada infantil.

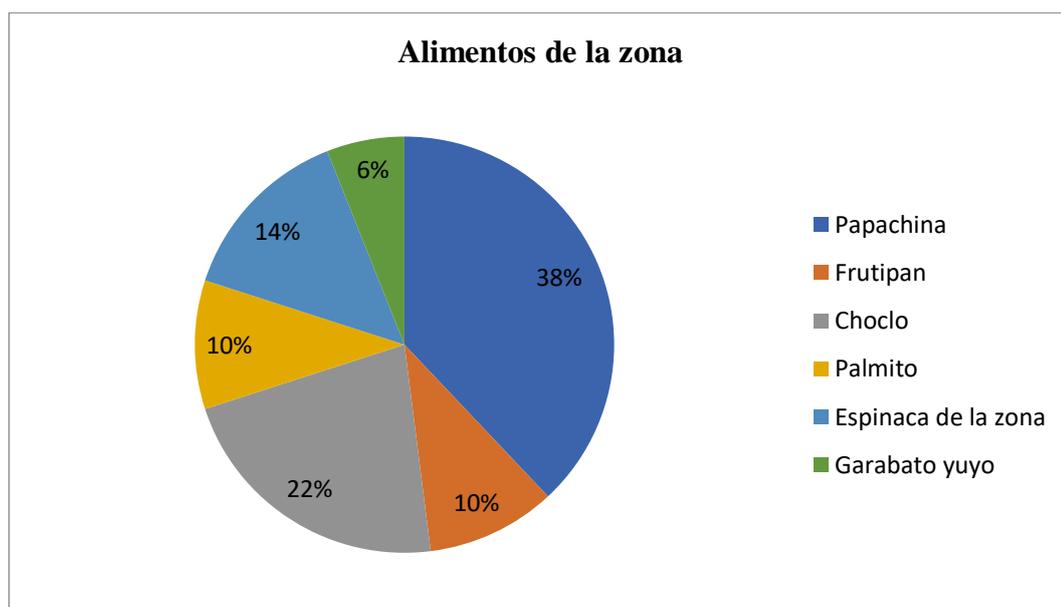
## 7. ¿Cuál de estos alimentos de la zona consume en su hogar?

Tabla 26.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Papachina	19	38%
Frutipan	5	10%
Choclo	11	22%
Palmito	5	10%
Espinaca de la zona	7	14%
Garabato yuyo	3	6%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

Gráfico 17.



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

De acuerdo al gráfico 17, el 38% de padres de familia dicen que consumen la papachina en su hogar, el 10% frutipan, el 22% choclo, un 10% palmito, el 14% espinaca de la zona, y el 6% consume garabato yuyo; es decir que muchas de las familias no consumen productos de la zona en gran escala ya que son destinados en muchos casos para el comercio.

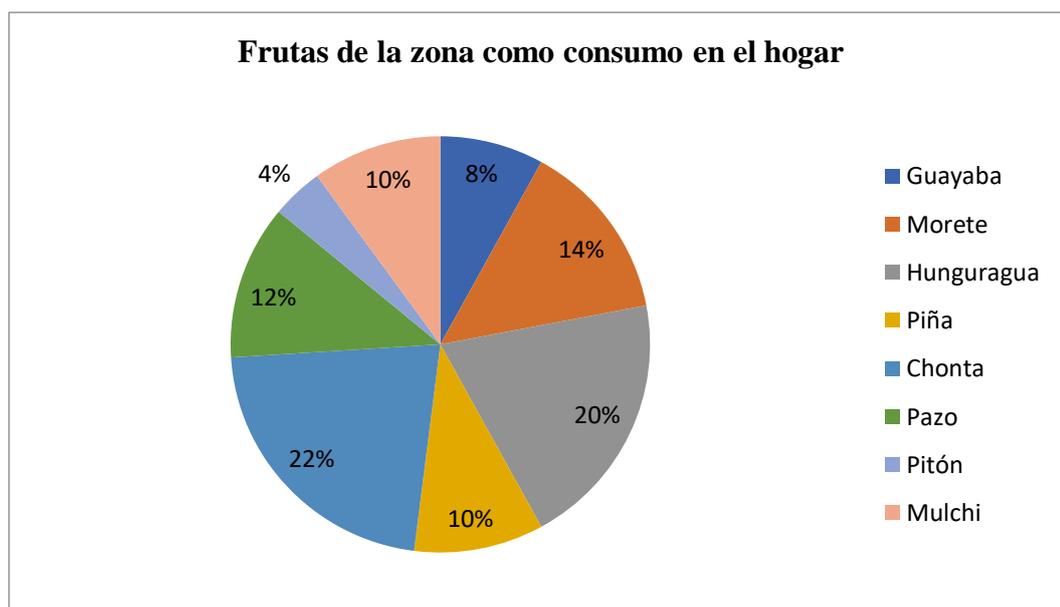
## 8. ¿Cuál de estas frutas de la zona consume en su hogar?

Tabla 27.

RESPUESTAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Guayaba	4	8%
Morete	7	14%
Hungurahua	10	20%
Piña	5	10%
Chonta	11	22%
Pazo	6	12%
Pitón	2	4%
Mulchi	5	10%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

Gráfico 18.



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

En el gráfico 18, el 8% de padres de familia mencionan que consume fruta de Guayaba en su hogar, el 14% morete, el 20% hungurahua, el 10% piña, un 22% chonta, el 12% pazo, el 4% pitón, y el 10% mulchi de un total de 50 padres de familia. Se concluye que todos los padres de familia consumen frutas de la zona en jugos, aunque en estadísticas menores.

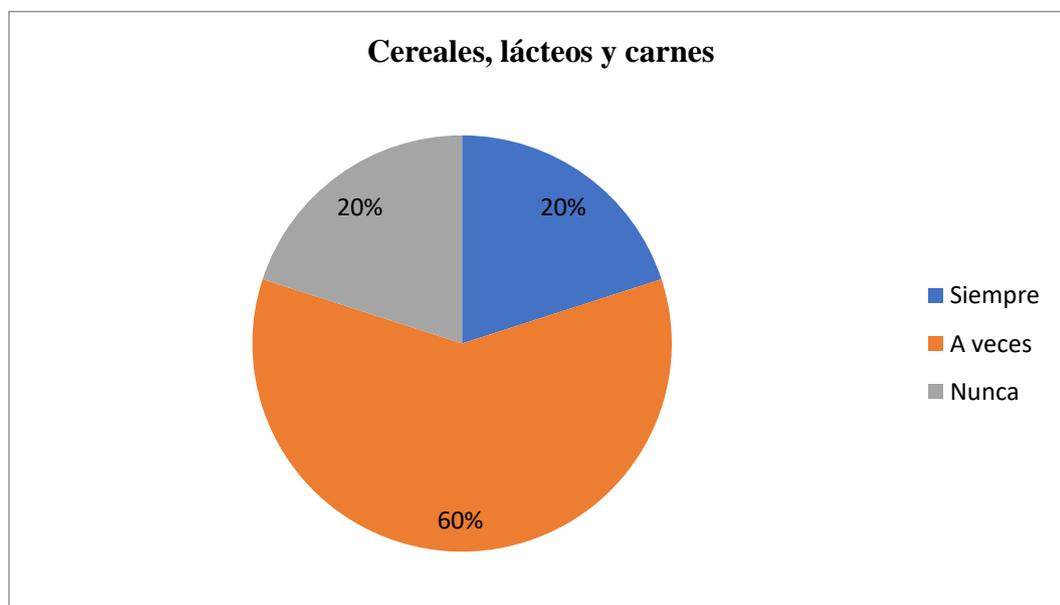
## 9. ¿Compra cereales, lácteos y carnes para la alimentación familiar?

**Tabla 28.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Siempre	10	20%
A veces	30	60%
Nunca	10	20%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 19.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

Según el gráfico 19, el 20% de padres de familia manifiestan que siempre compran cereales, lácteos y carnes para la alimentación familiar, el 60% a veces y el 20% nunca. Se concluye que la mayoría de padres de familia no insertan en su alimentación diaria cereales, lácteos ni carnes muchas veces por el factor económico.

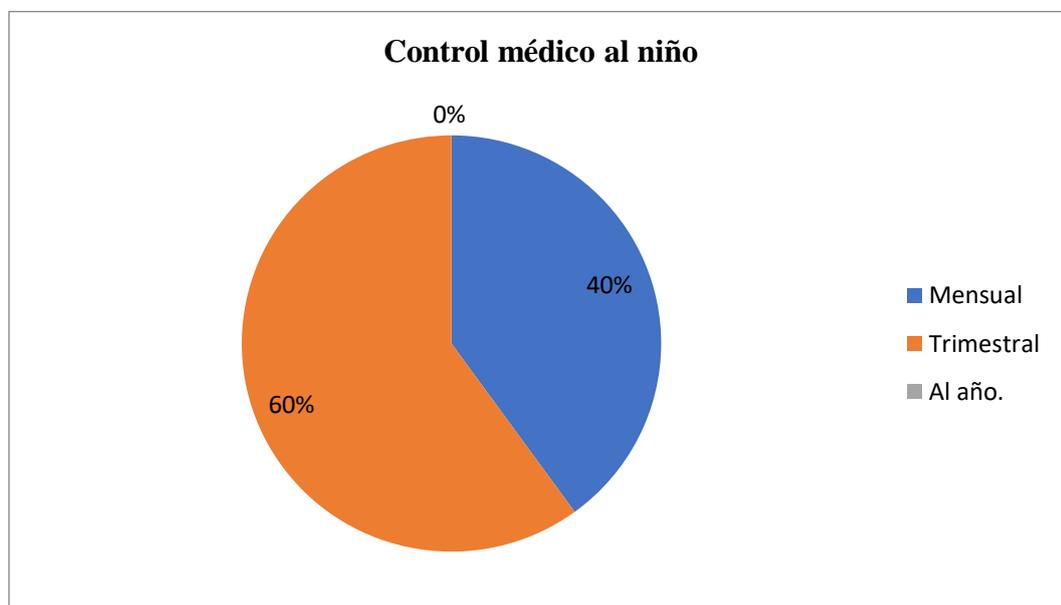
## 10. ¿Cada qué tiempo lleva a su hijo a los controles médicos?

**Tabla 29.**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Mensual	20	40%
Trimestral	30	60%
Al año.	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 20.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

En el gráfico 20, el 40% de padres de familia mencionan que llevan a sus hijos al control médico de forma mensual, y mientras que el 60% lo hacen trimestralmente. Se puede concluir que la mayoría de padres de familia no realizan control a su hijo como exige las normativas del MSP de forma mensual.

## **6.2. Conocer el nivel de desarrollo de crecimiento del niño mediante gestión con el Ministerio de salud Pública, talla, peso y hemoglobina.**

### **6.2.1 Gestión Institucional.**

En coordinación con la coordinadora del Centro de Desarrollo Infantil y el comité de padres de familia se gestionó de manera verbal con el Ministerio de Salud Pública de la parroquia Muyuna, solicitando brigadas médicas para el control de talla, peso y hemoglobina de los niños, la misma que se realizó el 24 y 26 de abril del 2019 atendiendo a todos los niños del CDI.

### **6.2.2 Obtención de resultados**

Mediante convocatoria (Ver anexo 4) citada por parte de la Coordinadora de Desarrollo Infantil, se realizó una reunión con los padres de familia en el Centro de Desarrollo Infantil, objeto de investigación, donde se realizó la brigada médica de talla, peso y hemoglobina.

### **6.2.3 Resultados de la encuesta.**

Se obtuvieron los siguientes resultados.

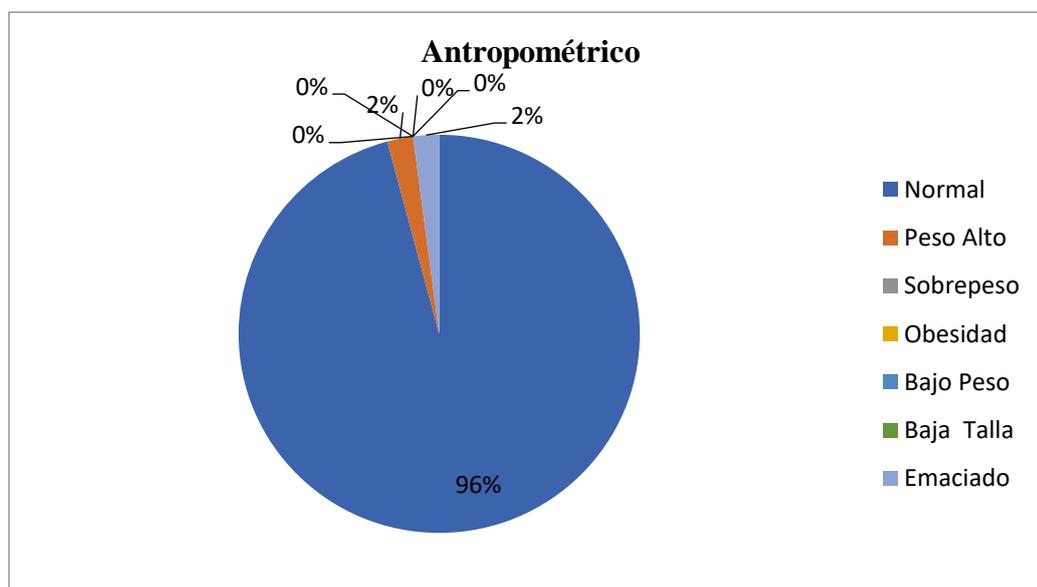
**Detalle de la evaluación antropométrica y valores de hemoglobina de los niños del CDI “Chambira.”**

**Tabla 30. Antropométrico**

DETALLE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Normal	46	96%
Peso Alto	1	2%
Sobrepeso	0	0%
Obesidad	0	0%
Bajo Peso	0	0%
Baja Talla	0	0%
Emaciado	1	2%
Total	48	100%

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 21.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Interpretación.**

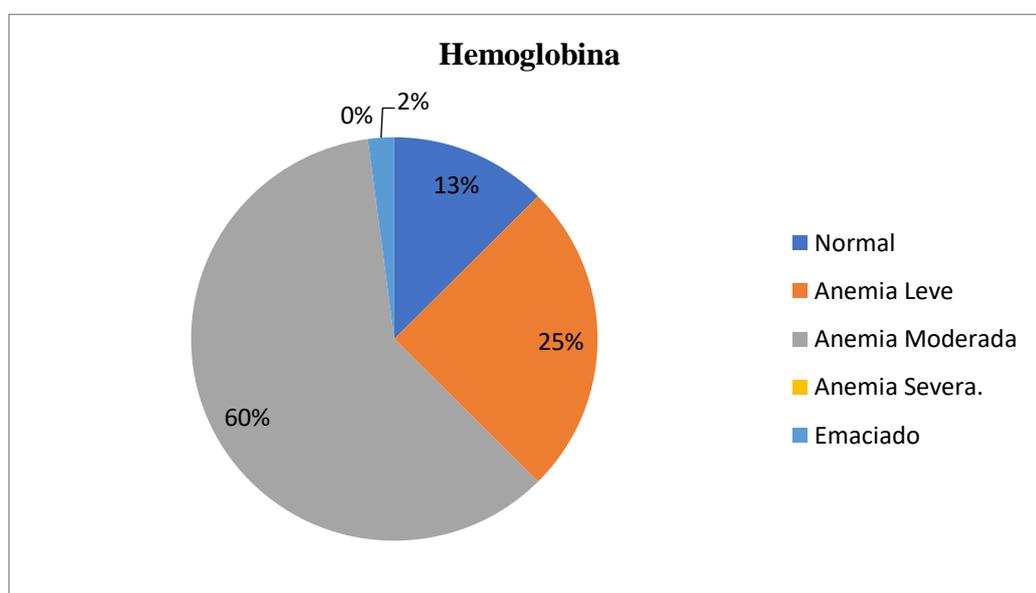
Según el gráfico 21, el 96% tiene una talla y peso normal, el 2% peso alto, y el 2% emaciado de un total de 48 niños evaluados por los MSP. Se concluye que la mayoría de los niños tiene talla y peso normal acorde a la edad.

**Tabla 31. Hemoglobina**

DETALLE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Normal	6	13%
Anemia Leve	12	25%
Anemia Moderada	29	60%
Anemia Severa.	0	0%
Emaciado	1	2%
Total	48	100%

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Gráfico 22.**



Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### Interpretación

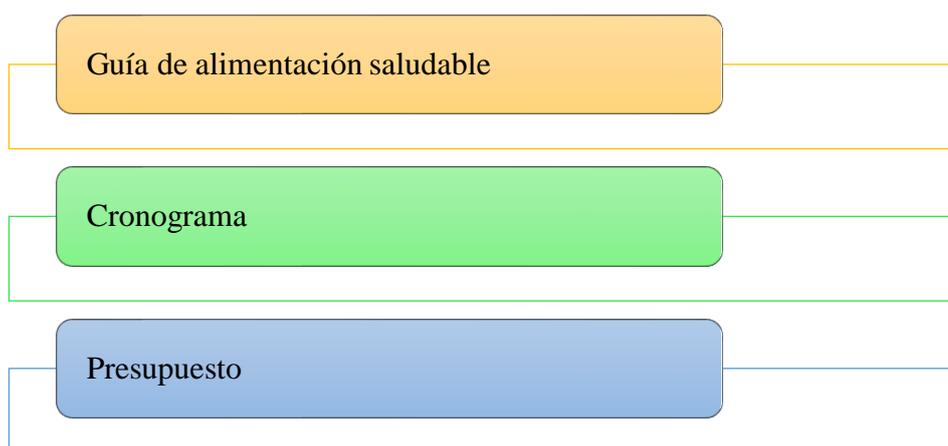
En el gráfico 22, el 13% de los niños presentan una hemoglobina normal, el 25% anemia leve, un 60% anemia moderada, y el 2% emaciado. Según datos estadísticos se concluye que la mayoría de los niños presentan cuadro de anemia leve y moderada a causa de una alimentación no adecuada.

### **6.3 Elaborar una guía de alimentación saludable dirigido a los padres de familia de los niños que asisten al Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”.**

#### **Tema**

Elaboración de una guía de alimentación saludable en el crecimiento y desarrollo de los niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”, cantón Tena, provincia de Napo.

#### **Contenido de la guía**



Para realizar la guía de consumir alimentación saludable en el Centro de Desarrollo Infantil de Chambira se consideró la revisión literaria de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES); esta guía está en consideración de modificación para incluir frutas y nutrientes de la zona en donde se encuentra ubicada el CDI.



*Elaborado por:  
Nila Grefa y Zoila Ontaneda*

## **Introducción**

Una correcta alimentación es fundamental para el buen desarrollo de las niñas y niños, permitiéndole cumplir con sus funciones acorde a su edad, es por esto que como madres y padres debemos brindar a nuestros hijos e hijas una mejor alimentación e incentivarlos a tener prácticas de vida saludable, previniendo problemas y enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, problemas de corazón, entre otras.

Es esencial que los padres y madres de familia tengan información oportuna que les permita educar a sus hijas e hijos en la alimentación y nutrición ya que es en el hogar donde las niñas y niños aprenden normas de comportamiento y de alimentación.

## **Justificación**

Nuestra propuesta es ofrecer, una pequeña información gráfica de y alimentación saludable, ya que se ofrecen a los niños en esta etapa crítica de desarrollo, precisamente cuando se consolidan los estilos de vida y los hábitos alimenticios a los padres y a los demás integrantes de la comunidad. A través de algunas estrategias, podremos colaborar en la prevención o reducción de los problemas de salud y las consecuencias de la desnutrición o mala alimentación. El proyecto de investigación diseñado se enmarca en las políticas del Instituto Superior Tecnológico Tena, direccionados para niños y niñas de acuerdo con el grupo etario al que pertenecen y además se relacionan y que asisten al Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” de la comunidad del mismo nombre, parroquia Muyuna, cantón Tena, provincia de Napo.

Esta Guía, orienta al consumo de una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada que permite el crecimiento y el correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud y que brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de estimulación del aprendizaje.

Por su enorme importancia esta guía tiene como justificativo, promover una alimentación saludable como uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva., promueven el desarrollo integral del niño y la niña, planteando en el ámbito de Formación Personal y Social, la estimulación del aprendizajes referidos a la capacidad de incorporar gradualmente algunas prácticas saludables y normas básicas de autocuidado y bienestar, relativas a los ámbitos de alimentación e higiene personal.

### **Objetivo General**

Elaborar una guía de alimentación saludable para los niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”, cantón Tena, provincia de Napo.

### **Objetivos específicos.**

- Realizar una información gráfica de alimentación saludable.
- Promover la alimentación saludable en los niños de Centro de Desarrollo Infantil “Chambira”
- Incentivar a los padres de familia en ser parte de la alimentación saludable de sus hijos

### **¿Qué es la alimentación?**

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

### **Alimentación saludable.**

Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si su hijo es un niño pequeño o un adolescente, usted puede tomar las medidas necesarias para mejorar su nutrición y formar buenos hábitos alimenticios.

### **¿Por qué es importante tener una alimentación balanceada?**

- Es necesaria para el crecimiento y la regeneración de los tejidos del cuerpo.
- Nos proporciona la energía requerida para realizar las actividades diarias.
- Nos aporta sustancias que permiten el correcto funcionamiento del organismo y la conservación de la salud.



## Nuestra alimentación debe de ser balanceada

### Consumir alimentos de forma:

**Equilibrada** = Consumir los alimentos en proporciones adecuadas sin basarse en un solo grupo de alimentos.

**Variadas** = No debe basarse en un solo alimento, sino en una combinación de ellos, ya que ningún alimento es nutricionalmente completo.



### Grupos de alimentos.

#### Hidratos de carbono.



Los hidratos de carbono, carbohidratos, glúcidos o sacáridos son las sustancias orgánicas compuestas por hidrógeno, oxígeno y carbono, que presentan los primeros dos componentes en idéntica proporción que aparece en el agua.

## Proteínas



Las proteínas están mayoritariamente presentes en los alimentos de origen animal, como en la carne (en el pavo, el pollo, la ternera...), en el pescado (en el atún, el salmón...), en la leche y sus derivados o en los huevos. También se encuentran en los alimentos vegetales, aunque en menor proporción, como en la hoja, las legumbres, los cereales y los frutos secos. Estos productos ayudan a completar la dosis diaria que necesitamos de estas proteínas.

## ¿Qué es la fibra?



La fibra alimentaria se puede definir como la parte comestible de las plantas que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso.

## Las grasas.

### Grasa de origen vegetal



### Alimentos ricos en grasas vegetales

- Aceites vegetales: aceite de oliva virgen, aceite de girasol, coco, soya, maíz, etc.
- Frutas: aguacate.
- Aceitunas: Contienen omega 3 y 6, vitaminas A, C y B1 y minerales (hierro y sodio).
- Margarina: Se obtiene de grasas vegetales y nos aporta vitaminas. ...
- Semilla de Soya.

### **Grasa de origen animal:**



### **Alimentos que contienen grasas saturadas:**

- Aceite de coco.
- Leche y sus derivados.
- Chocolate.
- Mantequilla.
- Carne de vaca.
- Carne de cerdo.
- Manteca de cerdo.
- Margarina.

## Minerales



### Qué alimentos contienen más minerales

- Sodio: Alimentos encurtidos, curados o preparados con sal, que es una fuente principal.
- Calcio: Los productos lácteos son una buena opción, al igual que las sardinas, las algas o las espinacas.
- Fósforo: El pescado es una gran fuente natural de fósforo, al igual que la soja, los cereales y la carne roja.

## Hierro



El hierro es uno de los minerales más importantes para el correcto funcionamiento, desarrollo y crecimiento del cuerpo.

Tiene un papel esencial en la producción de hemoglobina, presente en los glóbulos rojos, y mioglobina, presente en los músculos, proteína que se encarga de transportar el oxígeno a los diferentes órganos a través de la sangre, además de participar en el proceso de producción de hormonas y creación de tejidos conectivos

### **¿Cómo ahorrar tiempo y dinero para alimentarse con productos de la Zona?**

En nuestro medio existe productos como: el garabato yuyo, el palmito, los hongos, el cogollo de la yuca, tuta yuyo, el frutipan, etc. Que tienen igual o mejor valor nutritivo que los productos que comercializan desde otros rincones del país. Puedes preparar: tortas, ensaladas sopas, entre otros menús con estos productos, aprovecha que la madre naturaleza provee de estos productos.

#### **Garabato yuyo**



## Palmito



## Locro de papachina



## Mantequilla de maní



**¿Qué debe contener una lonchera para niños de 1 a 3 años?**



## **Cereales**

Los cereales se clasifican según su función en:

- Energéticos
- Constructor
- Reguladores

## **Energético**



Proporcionan la energía (calorías) que el cuerpo necesita para realizar las diferentes actividades del día.

**Fuentes de carbohidratos:**

Cereales: arroz, trigo, maíz, avena, cebada, quinua,



**Tubérculos:** papa, camote, yuca



- Azúcares: azúcar, miel de abeja, jalea, mermelada, manjar blanco
- Grasas: aceite, manteca, margarina, mantequilla



**Constructores.**



Ayudan al crecimiento y a la formación de tejidos, hueso, piel, enzimas, hormonas, cabellos, uñas, etc. Favorece el crecimiento durante la infancia, la niñez

y la adolescencia.

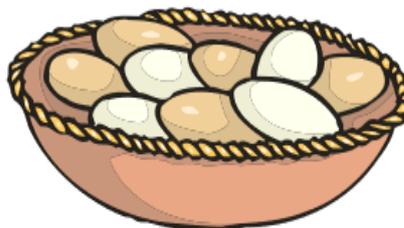
Necesario para la regeneración de tejidos corporales durante toda la vida.

**Carnes:** res, pollo, chancho, pavo.

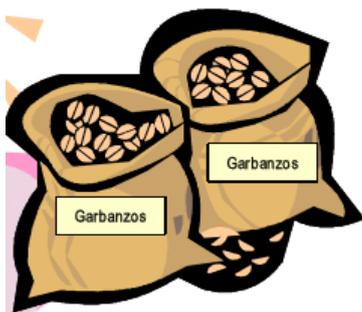
**Vísceras:** sangrecita, hígado, bofe, etc.



Leche y derivados: Leche, queso, yogurt.



## Menestras



## Reguladores

Nos aportan las vitaminas y minerales necesarios para cumplir con todos los procesos del metabolismo interno y las síntesis de tejidos específicos (huesos, dientes, enzimas, hormonas, etc.).

- Regulan las funciones del organismo
- Resistencia frente a las enfermedades



**FUENTES:** vitaminas y sales minerales



**Ventajas de la Alimentación Balanceada:**

- Mejora la salud general de la persona, a través de un buen aspecto y desempeño o físico.
- Refuerza el sistema inmunológico del organismo, evitando el contagio de enfermedades.



## Planificación, selección y preparación de alimentos



Involucrar a los niños y niñas en la planificación y preparación del menú puede asegurar una alimentación saludable.

## Consejos para seguir una dieta sana

- Realizar 5 comidas al día. Establecer un horario regular para las comidas.
- Planificar de antemano las comidas para cubrir necesidades nutricionales y poder completar las ingestas escolares si las hubiera, para ello es muy importante conocer el menú escolar, cada semana con antelación.
- Comer sentado, sin prisas.
- Intentar comer siempre en el mismo sitio.
- Utilizar platos y raciones pequeñas adecuadas para cada edad.
- Masticar lentamente.
- No realizar otras tareas mientras se come (por ejemplo: ver televisión, videojuego, etc.) y aprovechar para un diálogo relajante en familia.
- Beber 1.5-2 litros de agua al día.
- Evitar el hábito del picoteo entre horas.
- Evitar cocinar con fritos y rebozados. Utilizar preparaciones como horno, microondas, papillote, plancha, etc.

- Intentar ser creativos en la cocina y apartarse de la monotonía. Si se puede, hacerlo con la colaboración de niños y niñas. - Evitar aportes de calorías extra con o sin valor nutritivo (refrescos, bebidas deportistas, zumos industriales, etc.).
- La labor de la madre y el padre es proveer una variedad de alimentos saludables en su despensa o nevera. Los hijos e hijas deben ser educados para saber elegir la cantidad que necesitan comer de esos alimentos.
- Complementar la dieta con ejercicio físico adaptado a la edad y preferencias del niño o niña.

# MENÚ DE LA SEMANA

**Cuadro 1. Menú de la semana**

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNO (8:00 – 8:30)</b>					
LIQUIDO	Leche aromatizada + canela	Batido de Frutilla (leche + frutilla)	Leche aromatizada con hoja de naranja	Leche chocolatada	Leche aromatizada + canela
SOLIDO	Maduro cocinado	Pan	Molido con queso	Quimbolitos	Mote con refrito
FRUTA	Uvas	Guineo	Naranja	Piña	Manzana
HUEVO	Huevo revuelto	Huevo duro	Tortilla de huevo	Huevo duro	Tortilla de huevo
<b>MEDIA MAÑANA (10H00- 10H30)</b>					
FRUTA CEREAL DERIVADO	Mandarina Tortilla de harina	Manzana Tortilla de papachina	Uvas Habas cocinadas	Sandía Mellocos cocinados con refritos	Guineo crepes
<b>ALMUERZO (12H00)</b>					
SOPA	Sopa de arroz de morocho con carne (carne, papas, col, morocho, zanahoria, hierbitas)	Sopa de verduras con pollo (acelga, coliflor, vainita, papas, hierbitas.)	Crema de espinaca con queso (espinaca, papas, zanahoria, hierbita, queso)	Caldo de bagre (yuca, verde, choclo, bagre, zanahoria)	Colada de harina de haba con queso (harina de haba, col, queso, papas, hierbitas)
Segundo	Arroz blanco	Arroz blanco		Arroz blanco	Tallarín
Acompañado	Menestra de alverja Taja de queso	Estofado de hígado	Arroz relleno con pedazos de pollo, alverja, zanahoria, cebolla, pimienta, rojo y verde	Menestra de frejol panamito con queso	Estofado de carne
Ensalada	Col blanca	Zanahoria	Rodaja de tomate	Rábano, limón y sal	Brócoli
Líquido	Babaco	Limonada	Naranjilla	Guayusa	Tomate de árbol
<b>MEDIA TARDE (14H00)</b>					
Colada	Colada de zapallo con leche	Colada de verde con leche	Chucula en agua	Colada de quinua con leche	Colada de maicena con maracuyá
Solido			rosquilla		
FIRMA DEL RESPONSABLE		FECHA DE REVISIÓN Y APROBACIÓN		FIRMA DE CORDINADOR	

**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

**Tabla 32. Cronograma de actividades para la elaboración de la guía de alimentación saludable dirigido a los niños del Centro de Desarrollo Infantil Chambira.**

N°	ACTIVIDADES	2019																								
		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1	Elaboración de la propuesta	X	X																							
2	Recopilación de información para la guía					X	X	X																		
3	Elaboración de la estructura de la guía									X	X	X	X													
4	Elaboración del contenido de la guía													X	X	X										
5	Imprimir la guía																	X								
6	Socializar a los padres de familia																		X	X						
7	Entregar un ejemplar a los asistentes																									X

**Elaborado por:** Nila Grefa, Zoila Ontaneda

### 6.3.3 Presupuesto

El costo total correspondiente al proyecto denominado: **INCIDENCIA DE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 1 – 3 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHAMBIRA”, DE LA PARROQUIA MUYUNA, CANTON TENA**, se ha estimado un equivalente de 102,00 dólares. Se describe en la siguiente tabla:

**Tabla 33. Presupuesto**

N	DETALLE	CANTIDAD	COSTO	
			Valor unitario	Valor total
	<b>Resma de papel boom</b>	1	4,00	4,00
	<b>Impresiones de imágenes</b>	10	5,00	5,00
	<b>Impresiones texto de guía</b>	7	9,00	63,00
	<b>Textos de borrador</b>	4	4,00	16,00
	<b>Capacitación</b>	2	7,00	14,00
<b>TOTAL</b>				<b>102,00</b>

Elaborado por: Nila Grefa, Zoila Ontaneda

## G. CONCLUSIÓN

- La alimentación saludable en los niños del CDI “Chambira” de acuerdo a la encuesta generada a los padres de familia arrojan los siguientes resultados: en las preguntas 2, 5, 9 dirigida a padres de familia; el 25% no incluyen siempre en la alimentación diaria; frutas, verduras, cereales, lácteos y carnes, un 37% compran a veces estos alimentos y el 65% no incluyen estos productos en la alimentación diaria; en relación a las educadoras, en la pregunta 2 y 3; el 16% mencionan que se actualiza el menú cada mes, el 67% cada dos meses, y el 17 cada tres meses, además manifiestan que el menú no es elaborado por un nutricionista, como se puede notar no existe una alimentación equilibrada en el CDI y también en sus hogares ya que muchos de los padres de familia no tiene el acceso a una alimentación de calidad, repercutiendo en el crecimiento saludable del niño.
- El crecimiento y desarrollo adecuado de los niños del CDI “Chambira” de acuerdo al control de talla, peso y hemoglobina según reportes del MSP generan los siguientes porcentajes: el 13% de los niños presentan una hemoglobina normal, el 25% anemia leve, un 60% anemia moderada y el 2% emaciado de un total de 48 niños evaluados, como se puede notar claramente un porcentaje alto de niños tienen anemia. Se puede decir que el CDI no brinda alimentación saludable, equilibrada para el buen desarrollo del niño y a su vez no actualizan el menú semanalmente.
- Se elaboró la guía de alimentación saludable en el Centro de Desarrollo Infantil Chambira basándose en los enfoques de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES); donde establece la importancia y la variedad

de alimentos para el consumo de alimentación saludable en niños de 1 a 3 años de edad.

## H. RECOMENDACIONES

- Realizar en forma periódica capacitaciones, charlas y conferencias a los padres de familia del CDI “Chambira” para concientizar el consumo de alimentación saludable a través de la utilización de productos de la zona como son: el plátano, yuca, frutipan, papachina, etc, y sus derivados, además incluir en su alimentación diaria carnes, lácteos, frutas de la zona, para mejorar el crecimiento y desarrollo de los niños de 1 a 3 años de edad; y así evitar enfermedades comunes que afecta el pleno crecimiento del niño.
- Es fundamental que el Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” mantenga el menú actualizado semanalmente y elaborado por un nutricionista, la misma que puede realizar a través de la gestión de la coordinadora responsable del CDI, y además coordinar con el MSP de Muyuna para que realice brigadas médicas trimestralmente y dar seguimiento y planificación adecuada de una alimentación especial a los niños que presentan anemia leve y moderada, y de esta formar garantizar un desarrollo pleno en el niño.
- Se recomienda al Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” acoger la guía de alimentación saludable realizado por las investigadoras, la misma que incluye orientaciones básicas de consumir alimentos saludables, los derivados de los productos de la zona, menú semanal como ejemplo de consumo para los niños y otras actividades que ayudan al crecimiento saludable del niño.

## I. BIBLIOGRAFÍA

- Código de la Niñez y Adolescencia. (2013). *Derecho de una vida Digna*. Quito: Legales.
- Constitución del Ecuador. (2008). *Alimentación*. Quito : Asamblea Constituyente.
- Cumbicus,T. (2017). *Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja*. (Tesis de Pregrado. Universidad Nacional de Loja) Recuperado de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19622/1/TESIS%20THALIA%20CUMBICUS.pdf>
- Domínguez, L. (2013). *Crecimiento y Desarrollo*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/LauraDominguez3/crecimiento-y-desarrollo-18004222>
- EAL. (2017). *Alimentación Saludable*. Recuperado de <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- Equipo de atención temprana dela Rioja. (2008). *Guía de atención temprana*. La Rioja: Consejería de Educación, Cultura y Deporte.
- FAO. (2009). *Educación alimentaria y nutricional*. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación .
- Guerrero, A. (2017). *Alimentación*. Recuperado de [https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos\\_basicos\\_de\\_nutricion-1.pdf](https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf)
- MIES. (2017). *Alimentaación Saludable*. Recuperado de <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/03/Acuerdo18-y-protocolo.pdf>
- MIES. (2017). *Protocolo de la jornada diaria de la niña y niño de CIBV*. Recuperado de <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Protocolo-de-la-JORNADA-DIARIA-DE-LA-NI%C3%91A-Y-NI%C3%91O-CIBV.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2017). *Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025*. Quito: Ministerio de Salud Pública.
- Ministerio de Salud Pública, OMS & OPM. (2016). *Alimentación Saludable*. Recuperado de [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=628-preguntas-y-respuestas-sobre-alimentacion&category\\_slug=documentos-2016&Itemid=599](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=628-preguntas-y-respuestas-sobre-alimentacion&category_slug=documentos-2016&Itemid=599)

Moyotte, J. (2008). *Piramide de Alimentación Saludable*. Recuperado de <https://dospediatrasencasa.org/2018/01/22/como-comer-sano-el-plato-de-harvard/>

OPS. (2016). *Manual de crecimiento y desarrollo del niño*. Washington: OPS.

Personal de Healthwise. (2017). *Alimentación Saludable*. Recuperado de <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espano/temas-de-salud/alimentacion-saludable-para-los-ninos-tn9188>

Realpe, F. (2014). *Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de NOÈ en el periodo julio – noviembre 2013*. (Tesis de pregrado. Universidad Católica del Ecuador) Recuperado: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7520/8.29.001743.pdf?sequence=4>

Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas . (2017). *Alimentación Saludable*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>

UNICEF. (2012). *Evaluación del crecimiento de niños*. Buenos Aires: Lucía Guerrini.

## J. ANEXOS

### Anexo 1. Oficio de Autorización del trabajo de investigación.

Tena, 27 de febrero del 2019

Tecnóloga  
Mirian romero  
COORDINADORA CDI "CHAMBIRA"

Presente:

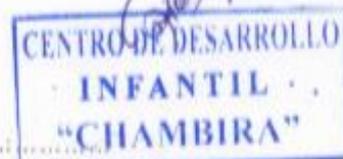
Nosotras, GREFA YUMBO NILA MAYRA portadora de cédula de identidad N° 1500789605 y ONTANEDA SHIGUANGO ZOILA REBECA portadora de la cédula de identidad N° 1500537236, estudiantes de la carrera Tecnología en Desarrollo Infantil Integral del INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO TENA, solicitamos a su distinguida persona coordinadora del CDI, de la manera mas comedida nos autorice realizar la investigación, con el tema **"INCIDENCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DE EDAD, DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "CHAMBIRA", CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO"**, por considerar la importancia de este trabajo tanto para el CDI y para nosotras como estudiantes.

Por la atención que sepa dar a la solicitud, expresamos nuestro mas sincero agradecimiento

Atentamente;

Sra. Nila Grefa  
ESTUDIANTE ISTT.

Sra. Zoila Ontaneda  
ESTUDIANTE ISTT.



## **Anexo 2. Encuesta a las educadoras del CDI Chambira.**

### **ENCUESTA A LOS EDUCADORAS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHAMBIRA”**

**Objetivo:** Determinar la alimentación saludable en los niños del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” de la parroquia Muyuna, cantón Tena, provincia de Napo.

- 1. ¿El Centro de Desarrollo Infantil de Chambira cuenta con un menú adecuado semanalmente?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Sí	
No	

- 2. ¿Cada qué periodo se actualiza el menú de alimentos en el CDI de Chambira?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Cada 15 días	
Cada mes	
Cada dos mese	
Cada tres meses	

- 3. ¿Los alimentos que reciben los niños en el CDI de Chambira son tratados por un nutricionista?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Sí	
No	

- 4. ¿Usted tienen conocimiento de los alimentos saludables para el crecimiento y desarrollo del niño de 1 a 3 años?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Sí	
No	

5. ¿Cree usted que sea importante la alimentación saludable en niños 1 a 3 años?

RESPUESTAS	FRECUENCIA
Sí	
No	

6. ¿Cree usted que las porciones de alimentos que brinda el CDI a los niños 1 a 3 años son lo suficiente?

RESPUESTAS	FRECUENCIA
Sí	
No	

7. ¿Usted, ha observado con qué frecuencia los niños rechazan los alimentos?

RESPUESTAS	FRECUENCIA
Una vez a la semana	
Dos veces a la semana	
Tres veces a la semana	
Todos los días	

8. ¿Cree usted, como educadora de CDI de Chambira los niños de 1 a 3 años tienen talla y peso adecuado a su edad?

RESPUESTAS	FRECUENCIA
Sí	
No	

9. ¿Los niños del CDI Chambira presentan cuadros de?

RESPUESTAS	FRECUENCIA
Anemia	
Pérdida de peso	
Estatura inadecuada a la edad	

**10. Cree usted, ¿qué es necesario que se realice una guía de alimentación saludable con productos de la zona?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Sí	
No	

**Gracias por su colaboración**

### **Anexo 3. Encuesta a los padres de familia del CDI Chambira.**

#### **ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL “CHAMBIRA”**

**Objetivo:** -Determinar la incidencia de la alimentación saludable en los niños del Centro de Desarrollo Infantil “Chambira” de la parroquia Muyuna, cantón Tena, provincia de Napo.

- 1. ¿Cree usted que el alimento del desayuno es la comida más importante del día?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Sí	
No	

- 2. ¿Le proporciona frutas de la zona en el desayuno a sus hijo/a en la semana?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Siempre	
Casi siempre	
Nunca	

- 3. ¿La alimentación que usted le brinda a su hijo/a sirve para su crecimiento y desarrollo?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Sí	
No	

- 4. ¿Cree usted que su hijo tiene una alimentación saludable en el CDI?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Sí	
No	

**5. ¿Ha comprado frutas y verduras para la alimentación familiar?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Siempre	
A veces	
Nunca	

**6. ¿Usted, ha recibido charlas de capacitación sobre alimentación saludable por parte del CDI Chambira?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Siempre	
A veces	
Nunca	

**7. ¿Cuál de estos alimentos de la zona consume en su hogar?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Papachina	
Frutipan	
Choclo	
Palmito	
Espinaca de la zona	
Garabato yuyo	

**8. ¿Cuál de estas frutas de la zona consume en su hogar?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Guayaba	
Morete	
Hungurahua	
Piña	
Chonta	
Pazo	
Pitón	
Mulchi	

**9. ¿Compra cereales, lácteos y carnes para la alimentación familiar?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Siempre	
A veces	
Nunca	

**10. ¿Cada qué tiempo lleva a su hijo a los controles médicos?**

<b>RESPUESTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Mensual	
Trimestral	
Anual	

**Gracias por su colaboración.**

**Anexo 4. Convocatoria dirigida a padres de familia del CDI “Chambira para brigada médica.**

CONVOCATORIA

Se convoca a los padres, madres de familia o representantes, de manera obligatoria asistir para la atención médica de sus hijos, talla, peso y hemoglobina y en caso de encontrarse enfermo su niño/a traer para que el médico le atienda, caso contrario deberá traerle al bebecito atendido en el centro de salud, cuando el centro de salud le pudiera dar una cita médica, por lo que se les pide de la manera más comedida asistir con sus hijos a las 9:00 am el día jueves y viernes 26 de abril del presente año, aquí en el CDI “Chambira”.

  
Mirian Romero  
Coordinadora CDI



## Anexo 5. Fotografías

Foto 1.



Centro de Desarrollo Infantil "Chambira" objeto de investigación.

Foto 2.



Socialización a los padres de familia del CDI "Chambira"

**Foto 3.**



**Aplicación de la encuesta a las educadoras del CDI “Chambira”**

**Foto 4.**



**Aplicación de la encuesta a madres de familia del CDI “Chambira”**

**Foto 5.**



**Charla a los padres de familia por parte del MSP de Muyuna.**

**Foto 6.**



**Toma de muestra de sangre para examen de hemoglobina.**

**Foto 7.**



**Control de talla y peso a los niños del CDI “Chambira”**

**Foto 8.**



**Socialización y entrega de guía de alimentación saludable a los padres de familia.**

**Foto 9.**



Exposición de alimentos saludables.

**Foto 10.**



Exposición de alimentación saludable con productos de la zona.