

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



**INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO TENA**  
Tecnología, Innovación y Desarrollo

**CARRERA DE TECNOLOGÍA EN DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL**

**IMPORTANCIA DEL MANEJO ADECUADO DE ALIMENTOS  
SALUDABLES EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS  
DE 2 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE  
ENERO, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO.**

Tesis de grado, presentado como requisito parcial optar por el Título de Tecnóloga en Desarrollo Infantil Integral.

**AUTORAS:** Doris Dalila Alvarado Chimbo.  
Celinda Piedad Narváez Aguinda.

**DIRECTOR DE TESIS:** Lcdo. Rudy Jonathan Párraga Solórzano

**Tena - Ecuador**

**2019**

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**LCDO. RUDY JONATHAN PÁRRAGA SOLÓRZANO**  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN**  
**GESTIÓN DE OPERACIONES TURISTICAS DEL INSTITUTO**  
**SUPERIOR TECNOLÓGICO TENA.**

### **CERTIFICA:**

Que el presente Trabajo de Investigación titulado: **IMPORTANCIA DEL MANEJO ADECUADO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE ENERO, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO**, desarrollada por Doris Dalila Alvarado Chimbo y Celinda Piedad Narváez Aguinda, 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 29 de agosto de 2019

  
Lcdo. Rudy Jonathan Parraga Solórzano

**DIRECTOR DE TESIS**

## **CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR**

Tena 20 de noviembre de 2019

Los Miembros del Tribunal de Grado abajo firmantes, certificamos que el Trabajo de Investigación denominado: **“IMPORTANCIA DEL MANEJO ADECUADO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE ENERO, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO”**, presentada por las señoritas: Doris Dalila Alvarado Chimbo y Celinda Piedad Narváez Aguinda, estudiantes de la carrera de Tecnología Superior en Desarrollo Infantil del Instituto Superior Tecnológico Tena, ha sido corregida y revisada; por lo que autorizamos su presentación.

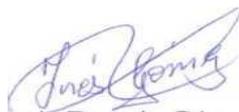
Atentamente



Lcda. Lilian Verónica Paguay Chacha  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



Ing. Carlos Homero Tipán Tisalema  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Lcda. Inés Beatriz Gómez Rivas  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **AUTORIA**

Nosotras, Doris Dalila Alvarado Chimbo y Celinda Piedad Narváez Aguinda, declaramos ser autoras del presente Trabajo de Investigación 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 Investigación en el repositorio institucional-biblioteca Virtual.

**AUTORA:** Doris Dalila Alvarado Chimbo

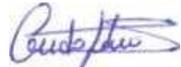
**FIRMA:**



**CÉDULA:** 1500774524

**AUTORA:** Celinda Piedad Narváez Aguinda

**FIRMA:**



**CÉDULA:** 1500741218

**FECHA:** Tena 21 de noviembre de 2019

## **CARTA DE AUTORIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN**

### **POR PARTE DE LAS AUTORAS**

Nosotras, DORIS DALILA ALVARADO CHIMBO y CELINDA PIEDAD NARVÁEZ AGUINDA, declaramos ser autores del Trabajo de Investigación titulado: **“IMPORTANCIA DEL MANEJO ADECUADO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE ENERO, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO”**, como requisito para la obtención del Título de: **TECNOLOGAS EN DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL**: autorizo 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. La Instituto Superior Tecnológico Tena, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Investigación que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Tena, 21 de noviembre de 2019, firman los autores.

**AUTORA:** Doris Dalila Alvarado Chimbo

**FIRMA:**



**CÉDULA:** 1500774524

**DIRECCIÓN:** Archidona, Comunidad Rukullakta

**CORREO ELECTRÓNICO:** chinalva@hotmail.es

**CELULAR:** 0986720894

**AUTORA:** Celinda Piedad Narváez Aguinda

**FIRMA:** 

**CÉDULA:** 1500741218

**DIRECCIÓN:** Archidona, Barrio San Agustín

**CORREO ELECTRÓNICO:** cnarpi@hotmail.es

**CELULAR:** 0993981267

#### **DATOS COMPLEMENTARIOS**

**DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN:** Lcdo. Rudy Jonathan Párraga Solórzano.

#### **TRIBUNAL DEL GRADO:**

Lcda. Lilian Verónica Paguay Chacha      Presidente

Ing. Carlos Homero Tipán Tisalema      Miembro

Lcda. Inés Beatriz Gómez Rivas      Miembro

## **DEDICATORIA**

La presente tesis está dedicada en primer lugar a Dios, ya que gracias a él hemos logrado cumplir una meta.

A toda mi familia y compañeros quienes compartieron mis dificultades y anhelos, también a mis hijos que soportaron mis ausencias para brindarles un futuro mejor. Gracias a todos por motivarnos cada día con consejos, esperanzas e ilusiones que hoy se han vuelto una bella realidad.

**Doris Dalila**

A Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi familia que gracias a ellos soy lo que soy. A mis padres por su apoyo, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por apoyarme con los recursos necesarios para estudiar y alcanzar uno de mis sueños anhelados.

**Celinda Piedad**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por iluminar nuestra mente, buscando horizontes de bienestar económico y de servicio a la comunidad, ahora van hacer posible gracias a los docentes del Instituto Superior Tecnológico Tena de manera muy especial a al Director de Tesis por haber fortalecido en nosotras valores de perseverancia para culminar con este trabajo de investigación.

A los compañeros que estuvieron durante estos años de estudio y que se han convertido en parte de este gran objetivo logrado, para ser personas útiles a la sociedad.

**Doris Dalila**

Al Instituto Superior Tecnológico Tena, loable Institución que realiza una gran labor educativa, a los docentes mi agradecimiento porque fueron el pedestal fundamental para lograr mis objetivos y hacer de mis anhelos una realidad, sembrando en mí valiosos valores como la ética profesional para formar parte de una nueva generación de profesionales responsables y capaces de desempeñarse efectivamente en el ámbito docente.

**Celinda Piedad**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	I
CERTIFICA .....	II
CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR .....	III
AUTORIA .....	IV
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN .....	V
POR PARTE DE LAS AUTORAS .....	V
DEDICATORIA .....	VII
AGRADECIMIENTO .....	VIII
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	IX
ÍNDICE DE CUADROS .....	XIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XIV
ÍNDICE DE FIGURAS .....	XV
ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS.....	XVI
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XVI
1. TEMA .....	1
2. RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
3. INTRODUCCIÓN.....	4
Objetivo General.....	6
Objetivos específicos .....	6
4. REVISIÓN LITERARIA.....	7
4.1. Manejo adecuado de Alimentos saludables.....	7
4.1.1. El ambiente físico.....	7
4.1.2. Experiencias sugeridas para las comidas.....	7
4.2. Alimentos saludables.....	11
4.2.1. Valor nutritivo y saludable .....	12

4.2.2.	Nutrientes.....	13
4.2.3.	Las proteínas .....	14
4.2.4.	Los hidratos de carbono.....	14
4.2.5.	Las grasas o lípidos .....	15
4.2.6.	Las vitaminas .....	16
4.2.7.	Los minerales .....	16
4.2.8.	Evaluación del estado nutricional .....	16
4.2.9.	Recomendaciones dietéticas generales.....	19
4.2.10.	Distribución .....	21
4.2.11.	Raciones.....	21
4.2.12.	Suplementación en el niño.....	22
4.3.	Crecimiento y Desarrollo de niños.....	24
4.3.1.	Características evolutivas de esta etapa.....	24
4.3.2.	Características del desarrollo de las niñas y los niños y su relación con la formación de hábitos alimentarios.....	25
4.3.3.	Desarrollo Psicomotor .....	30
4.3.4.	Desarrollo Cognitivo .....	31
4.3.5.	Desarrollo afectivo-social.....	32
4.3.6.	Desarrollo del lenguaje.....	32
4.3.7.	Recomendaciones dietéticas .....	34
4.3.8.	Alimentación del niño .....	35
4.3.9.	Raciones recomendadas para el niño de 2 a 3 años .....	37
4.4.	Marco legal .....	38
4.5.	Marco conceptual.....	42
5.	MATERIALES Y MÉTODOS .....	44
5.1.	Materiales .....	44
5.1.1.	Equipos .....	44

5.1.2.	Materiales de oficina .....	44
5.1.3.	Instrumentos.....	44
5.2.	Métodos .....	44
5.2.1.	Ubicación del área de estudio. ....	44
5.2.3.	Ubicación geográfica del barrio.....	45
5.3.1.	Investigación descriptiva .....	46
5.3.2.	Investigación bibliográfica .....	46
5.3.3.	Investigación cuantitativa.....	46
5.3.4.	Investigación cualitativa.....	46
5.3.5.	Investigación de campo .....	47
5.4.1.	Observación. ....	47
5.4.2.	Encuesta.....	47
5.4.3.	Muestreo. ....	47
5.5.	Población de investigación. ....	47
5.6.	Definir la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en niños de 2 a 3 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil, 21 de enero, cantón Tena, Provincia de Napo. ....	48
5.6.1.	Gestión institucional.....	48
5.6.2.	Identificación del área de estudio.....	48
5.6.3.	Elaboración y Aplicación de la Matriz.....	48
5.7.	Aplicar la metodología de la investigación en la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo. 49	
5.7.1.	Gestión institucional.....	50
5.7.2.	Identificación del área de estudio.....	50
5.7.3.	Elaboración y Aplicación de la Matriz.....	50

5.8.	Elaborar el manual sobre de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo. ....	51
6.	RESULTADOS .....	53
6.1.	Definir la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en niños de 2 a 3 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil, 21 de enero, cantón Tena, Provincia de Napo. ....	53
6.1.1.	Gestión institucional.....	53
6.1.2.	Identificación del área de estudio.....	53
6.1.3.	Elaboración y Aplicación de la Matriz.....	53
6.2.	Aplicar la metodología de la investigación en la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo. 54	
6.2.1.	Gestión institucional.....	54
6.1.5.	Identificación del área de estudio.....	54
6.1.6.	Elaboración y Aplicación de la Matriz.....	54
6.3.	Elaborar el manual de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo. ....	75
6.3.1.	Manual de manejo .....	75
2.	CONCLUSIONES.....	102
3.	RECOMENDACIONES.....	103
4.	BIBLIOGRAFÍA.....	104
5.	ANEXOS .....	106
	ENCUESTA DIRIGIDA A LAS EDUCADORAS CDI 21 DE ENERO .....	109
	ENCUESTA DIRIGIDA A LAS PADRES DE FAMILIA DEL CDI “21 DE ENERO” .....	110

## ÍNDICE DE CUADROS

Tabla No. 1: Población.....	48
Tabla No. 2: Consumo de alimentos nutrientes.....	55
Tabla No. 3 Planificación de normas de alimentación .....	56
Tabla No. 4. La importancia de lugar donde come.....	57
Tabla No. 5. Socialización de inapetencia .....	58
Tabla No. 6. Los factores que incluyen .....	59
Tabla No. 7. Crecimiento y desarrollo .....	60
Tabla No. 8. La alimentación sana y saludable .....	61
Tabla No. 9. Niño presentan cansancio.....	62
Tabla No. 10. Evaluaciones de crecimientos los niños.....	63
Tabla No. 11. La importancia sobre la altura adecuada.....	64
Tabla No. 12: Consumo de alimentos nutrientes.....	65
Tabla No. 13 Normas de alimentación .....	66
Tabla No. 14. La importancia de lugar donde come.....	67
Tabla No. 15. Inapetencia .....	68
Tabla No. 16. Selección de un alimento .....	69
Tabla No. 17. Crecimiento y desarrollo .....	70
Tabla No. 18. La alimentación sana y saludable .....	71
Tabla No. 19. Niño presentan cansancio.....	72
Tabla No. 20. Evaluaciones de crecimiento .....	73
Tabla No. 21. La importancia sobre la altura adecuada.....	74
Tabla No. 22. Cronograma de actividades .....	101

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Consumo de alimentos nutrientes .....	55
Gráfico 2. Planificación de normas de alimentación .....	56
Gráfico 3. La importancia de lugar donde come .....	57
Gráfico 4. Socialización de inapetencia. ....	58
Gráfico 5. Factores que incluyen .....	59
Gráfico 6. Crecimiento y desarrollo .....	60
Gráfico 7. Alimentación sana y saludable.....	61
Gráfico 8. Niños que presentan cansancio .....	62
Gráfico 9. Evaluaciones de crecimientos los niños .....	63
Gráfico 10. La importancia sobre la altura adecuada .....	64
Gráfico 11. Consumo de alimentos nutrientes .....	65
Gráfico 12. Normas de alimentación .....	66
Gráfico 13. La importancia de lugar donde come .....	67
Gráfico 14. Inapetencia. ....	68
Gráfico 15. Selección de un alimento .....	69
Gráfico 16. Crecimiento y desarrollo.....	70
Gráfico 17. Alimentación sana y saludable.....	71
Gráfico 18. Niños que presentan cansancio .....	72
Gráfico 19. Evaluaciones de crecimiento.....	73
Gráfico 20. La importancia sobre la altura adecuada .....	74

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura No. 1: Proceso de alimentos .....	8
Figura No. 2: Atención en la mesa a los niños .....	9
Figura No. 3: Alimentos saludables.....	12
Figura No. 4: Medir la talla .....	19
Figura No. 5: Alimentos saludables para niños .....	20
Figura No. 6: Curiosidad .....	26
Figura No. 7: Independencia .....	26
Figura No. 8: Seguridad .....	27
Figura No. 9: Atención.....	28
Figura No. 10: Alimentación sana .....	36
Figura No. 11: Raciones alimenticias .....	37
Figura No. 12 Croquis del CDI 21 de Enero .....	45
Figura No. 13 Higiene personal.....	83
Figura No. 14 Recomendaciones .....	85
Figura No. 15 Alimentación sana .....	86
Figura No. 16 Colores y Sabores de alimentos .....	87

## ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Foto No. 1 Diseño de Talleres .....	111
Foto No. 2 Socialización de la propuesta.....	111
Foto No. 3 Socialización de la propuesta.....	112
Foto No. 4 Ejecución de Talleres .....	112
Foto No. 5 Elaboración de alimentos saludables.....	113
Foto No. 6 C.D.I. 21 de Enero.....	113
Foto No. 7 C.D.I. 21 de Enero.....	114
Foto No. 8 Niños del C.D.I. 21 de Enero .....	114
Foto No. 9 Aplicación de Encuestas .....	115
Foto No. 10 Aplicación de Encuestas .....	115
Foto No. 11 Aplicación de Encuestas .....	116
Foto No. 12 Aplicación de Encuestas .....	116
Foto No. 13 Aplicación de Encuestas .....	117
Foto No. 14 Comida saludables.....	118
Foto No. 15 Comida saludables.....	118

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo No. 1 Solicitud de permiso para la realización de la Tesis .....	107
Anexo No. 2 Respuesta a la Solicitud.....	108
Anexo No. 3 Encuesta dirigida a las Educadoras del CDI 21 de Enero. ....	109
Anexo No. 4 Encuesta dirigida a las Padres de Familia .....	110
Anexo No. 5: Fotografías .....	111

## **1. TEMA**

**IMPORTANCIA DEL MANEJO ADECUADO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE ENERO, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO.**

## 2. RESUMEN

El objetivo de la investigación está basado en determinar la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo, con el fin evitar las diversas enfermedades que esto podría ocasionar en el crecimiento, desarrollo físico, socio-cognitivo de los niños. En la etapa preescolar y el inicio de la etapa escolar, el crecimiento es lento, pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan y habrá que motivarlos para que consuman alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Existen alimentos que pueden ayudar a nuestros hijos a enfrentarse de mejor manera a sus retos de desarrollo. Los primeros dos años de la vida del niño son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general. Un niño con malos hábitos alimentarios no estará bien nutrido. Es decir, no está recibiendo las cantidades de nutrientes necesarias para un crecimiento y un desarrollo saludables. Esto puede llevarlo a tener un peso bajo o sobrepeso. Los niños mal alimentados tienden a tener un sistema inmunitario más débil, lo que aumenta sus posibilidades de enfermedades. Se aplicó una investigación de campo con una encuesta a las Educadoras y padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, luego del análisis estadístico se concluyó en la necesidad de capacitación para las educadoras y padres de familia de manejo adecuado de alimentos para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y de esta manera mejore su aprendizaje. Razón por la cual se diseñó un manual sobre el adecuado manejo de los alimentos en niños de 2 a 3 años.

**Descriptor:** Alimentación saludable, Crecimiento y desarrollo, Nutrición, Alimentos.

## ABSTRACT

The objective of this research is based on determining the importance of the proper handling of healthy foods in the growth and development of children from 2 to 3 years old in the Child Development Center 21 de Enero, Tena City, Napo Province, in order to avoid the various diseases that this could cause in the growth, physical and socio-cognitive development of children. In the preschool stage and the beginning of the school, growth is slow, but it continues and cognitive development is more noticeable, which is why the quantity and quality of the food must be the ones necessary to provide the nutrients that they need and the nursery teacher have motivated them to consume food in small quantities and more frequently. There are foods that can help our children confront in a better way their development challenges. The first two years of life of a child are especially important, since optimal nutrition during this period reduces morbidity and mortality, as well as the risk of chronic diseases, and improves overall development. A child with bad eating habits will not be well nourished. That is, they are not receiving the amounts of nutrients necessary for healthy growth and development. This can lead to being underweight or overweight. Poorly fed children tend to have a weaker immune system, which increases their chances of disease. A field investigation was applied with a survey for nursery teachers and parents at the Child Development Center 21 de Enero, after the statistical analysis concluded that there is a need for training for nursery teachers and parents in adequate management of food for the proper growth and development of children and in this way will improve their learning. This is the reason for designing a manual on the proper handling of food in children aged 2 to 3 years.

Keywords: Healthy food, growth and development, Nutrition, Food.

Reviewed by:

  
BA. Gissela Solórzano Intriago

  
TECNOLÓGICO TENA  
Tecnología, innovación y Desarrollo  
UNIDAD DE IDIOMAS  
TENAS - NAPO - ECUADOR

Coordinator of English Center of ISTT.

CI: 131330394

### 3. INTRODUCCIÓN

En el contexto mundial en los últimos años se han producido varios brotes extremadamente graves de enfermedades transmitidas por el mal manejo de los alimentos en prácticamente todos los continentes, lo cual demuestra su importancia desde el punto de vista social, educativo y desarrollo del ser humano.

Los problemas de salud de los niños a causa de un deficiente manejo de alimentos, es un problema mundial. Muchos niños y niñas que no se han visto nunca afectados por una hambruna están malnutridos. Las dietas pobres en nutrientes, la falta continuada de unos mínimos energéticos para afrontar su crecimiento y su día a día y enfermedades que dificultan la absorción de vitaminas y minerales son los responsables de 1 de cada 3 muertes infantiles en el mundo. Quienes sobreviven, a menudo lo hacen con secuelas que limitarán toda su vida y también la de sus hijos. (UNICEF, 2018, pág. 6)

De acuerdo a las cifras a nivel mundial existe un claro desconocimiento de la población al ingerir alimentación rica en nutrientes y proteínas ya que la mayoría de las veces solo se preocupan por ingerir altas cantidades de alimentos para satisfacerse, pero no toman en cuenta el valor nutritivo de cada uno de ellos lo que va generando la acumulación enfermedades como la anemia que a mediano plazo genera inconvenientes en el adecuado desarrollo del niño o niña.

El uso inadecuado de alimentos en alrededor mundo, aunque de manera distinta, afectan a toda la población, lo niños son, de forma muy particular, los grandes damnificados por la malnutrición, que lastra su crecimiento y desarrollo personal y que provoca consecuencias negativas que les acompañarán de por vida. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación, 2015) y en países en vías de desarrollo como el caso de nuestro país Ecuador aumenta la tasa de adquirir enfermedades. En la provincia de Napo por su situación geográfica y situaciones climáticas el manejo de alimentos debe ser más riguroso para evitar la contaminación de los alimentos porque al ser ingerido por los niños afectaría seriamente su desarrollo y crecimiento en relación a su edad cronológica.

Como resultado de lo expuesto anteriormente se plantea el tema acerca de la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo. Debido a que la seguridad de los alimentos depende de las correctas prácticas en toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta el servicio en una mesa. Sin embargo, el eslabón más débil de esta cadena, en lo que a la transmisión de infecciones se refiere, es la manipulación, preparación y conservación de los alimentos que ingerimos.

El método de investigación aplicado es el bibliográfico, aplicando la técnica de fichaje para el sustento científico de diversos autores que enfocan la necesidad de una correcta manipulación de los alimentos por parte de los padres de familia y Educadoras para el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años de edad.

Finalmente, se encuentra un manual educativo con temas sobre la importancia del manejo de alimentos dirigida a padres de familia con talleres demostrativo, dinámicos para lograr la comprensión y de esa manera poder alcanzar los objetivos propuestos.

## **Objetivo General**

Determinar la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo.

## **Objetivos específicos**

- Definir la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en niños de 2 a 3 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil, 21 de enero, cantón Tena, Provincia de Napo.
- Aplicar la metodología de la investigación en la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo.
- Elaborar el manual de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo.

## **4. REVISIÓN LITERARIA**

### **4.1. Manejo adecuado de Alimentos saludables**

#### **4.1.1. El ambiente físico**

Para la (UNICEF, 2007) es importante que el ambiente o área de alimentación ofrezca condiciones que garanticen a los niños y las niñas experiencias gratificantes y seguras, bajo la supervisión continua del adulto. Al respecto se sugiere que estos espacios cumplan con los siguientes requisitos:

- El área debe ofrecer condiciones de seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos y ornamentos que resulten agradables y se relacionen con la buena alimentación, para que los niños y las niñas sientan la necesidad de explorar y curiosear sintiéndose seguros(as) y contentos(as).
- Es importante que los niños y las niñas coman en una mesa a la altura adecuada, mantengan sus pies apoyados en el piso, sin que estos se balanceen en el aire, de manera que puedan mirar a sus compañeros y manipular bien los alimentos, facilitar sus movimientos y desenvolvimiento, que se sientan confortables, cómodos, que pueden manejar los utensilios y equipos de manera segura y con cierta autonomía.
- Los utensilios, platos, cubiertos y manteles, a utilizar en la alimentación deben estar adaptados al tamaño de los niños y las niñas. Los vasos, cubiertos y platos deben ser irrompibles, de dimensiones adecuadas; los vasos y tazas deben ser de base ancha, fáciles de usar para que estén seguros mientras aprenden cómo usarlos apropiadamente.

#### **4.1.2. Experiencias sugeridas para las comidas**

Comer no es sólo ingerir alimentos, es también una forma de relación social y tiene un sentido profundo para los niños y las niñas pues reciben el afecto de quienes están cerca de ellos/ellas, por medio de una atención adecuada a sus necesidades, y una de ellas es comer. De ahí que es importante no sólo el contenido de lo que se va a comer, sino también el ambiente y la organización de este momento.

Para (USDA, 2011, pág. 25) el responsable de manipular los alimentos es necesario tomar en cuenta los seguir los pasos adecuados para manejar, cocinar, y almacenar alimentos inocuamente es crítico al prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. No puede ver, oler o probar las bacterias dañinas que causan enfermedades. Al preparar alimentos, se debe seguir las siguientes pautas en cada uno de los pasos durante la preparación de alimentos:

- Limpiar. Lávese las manos y lave las superficies de cocina frecuentemente.
- Separar. Separe las carnes, aves y productos de huevo, crudos, de otros alimentos para prevenir la propagación de bacterias.
- Cocinar. Cocine completamente las carnes, aves y productos de huevo crudos. Use un termómetro para alimentos y asegúrese que estos hayan alcanzado una temperatura suficientemente alta como para matar cualquier bacteria dañina que pueda estar presente.
- Enfriar. Refrigere tan pronto pueda.

Figura No. 1: Proceso de alimentos



Fuente: [http://varela.gov.ar/imagenes/imagenMostrar.aspx?ima\\_id=137468](http://varela.gov.ar/imagenes/imagenMostrar.aspx?ima_id=137468)

Para el niño o niña:

Según (Gobierno Bolivariano de Venezuela, 2011) Cuando se planifica en función de las experiencias alimentarias hay que pensar en tres grandes momentos:

Antes:

- Informar a los niños y las niñas en relación al menú, en el caso de los niños y las niñas menores de 3 años, igualmente se les participa acerca del menú a servir, utilizando gestos y palabras que denoten gusto por los alimentos.
- Estimularlos, para que de manera organizada y bajo la supervisión de los adultos colaboren en los preparativos y preparación de las comidas.
- Crear e implementar rutinas paso a paso, para el aprendizaje de hábitos de higiene personal y ambiental como el lavado de las manos previo y después de las comidas y después de ir al baño, el cepillado de los dientes y para mantener el área del comedor en adecuadas condiciones de higiene.
- Evitar largos momentos de espera antes de las comidas, esto produce inquietud y malestar, lo cual ocasiona que adultos y niños(as) se estresen y se pierda así una oportunidad para disfrutar una experiencia saludable; sentar a los niños a comer solamente cuando la comida está servida. (Gobierno Bolivariano de Venezuela, 2011)

Figura No. 2: Atención en la mesa a los niños



Fuente: <https://previews.123rf.com/images/jackf/jackf1512/jackf151200793/48967011-children-eating-dairy-breakfast-at-table-in-home.jpg>

El tiempo dedicado a las comidas debe oscilar entre 20 y 30 minutos, en sus horarios respectivos, diferenciando las horas de las comidas de otras rutinas del día, así el niño y la niña aprende a darle su tiempo y espacio a las diferentes actividades diarias. La comida debe mantenerse como evento principal, en el que no se incluyan otras actividades. La hora de comer también debe visualizarse como un acto de mucho agrado.

Algunas recomendaciones importantes para la formación de hábitos saludables a tener en cuenta a la hora de las comidas:

- Incentivar a través del ejemplo, buenos modales en la mesa, por ejemplo: la buena postura corporal, el uso del mantel, los cubiertos, la servilleta y enseñarles la manera apropiada de masticar los alimentos, con la boca cerrada, masticando bien cada bocado e invitarlos a comer despacio para un mejor aprovechamiento y disfrute de los alimentos y del momento de las comidas, entre otros.
- Mientras comen, no permitir a los niños y a las niñas jugar o caminar, ni hablar cuando mastican los alimentos, o si tienen la boca llena. No apresurarlos a comer.
- Mantener regularidad y constancia en cuanto a los horarios de comidas y el lugar donde comen. También es importante evitar que haya agentes distractores como la TV.
- Evitar servir antes y durante las comidas, caramelos, o cualquier otra golosina o “chuchería” que pueda disminuir el apetito. A partir de los 2 - 3 años los niños y las niñas pueden comer golosinas en pequeñas cantidades, que resulten accesibles y seguras para ellos y siempre bajo la supervisión de los adultos.
- Dar la oportunidad para socializar y compartir a la hora de las comidas, ayuda a los niños y a las niñas a mantenerse relajados.
- Ofrecer los alimentos, no forzarlos a comer. (Gobierno Bolivariano de Venezuela, 2011)

Es importante que los adultos conversen y enseñen a los niños y niñas a tomar parte activa de manera supervisada, en el seguimiento de los procedimientos

relacionados con el uso y manejo de los equipos y utensilios utilizados durante la alimentación y rutinas de aseo personal:

- Acondicionar el espacio y disponer adecuadamente de los utensilios utilizados en las comidas.
- Disponer en un recipiente adecuado los desperdicios producto de las comidas.
- Ayudar a limpiar las mesas con esponjas pequeñas.

#### **4.2. Alimentos saludables**

Es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de la vida; los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que nutren al cuerpo. (Breastcancer org., 2013)

Muchos nutrientes pueden ser sintetizados en el organismo. Los que no pueden serlo, conocidos como nutrientes esenciales, deben ser incorporados en la dieta. Éstos incluyen los aminoácidos (en las proteínas), ciertos ácidos grasos (en grasas y aceites), minerales y vitaminas. Nueve de los 20 aminoácidos presentes en las proteínas son nutrientes esenciales. Si los nutrientes esenciales no se administran en las cantidades requeridas, pueden aparecer trastornos relacionados con la deficiencia nutricional.

Para determinar si una persona está consumiendo suficientes nutrientes un médico investiga sus hábitos alimentarios y su dieta, realiza una exploración física para determinar la composición (cantidad de grasa y músculo) y el funcionamiento del organismo y efectúa exámenes de laboratorio para medir el contenido de nutrientes en la sangre y los tejidos.

Antes de comentar de manera breve los aspectos más relevantes de los nutrimentos para la nutrición humana, es necesario destacar los siguientes aspectos generales: Todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos, además si uno de éstos no está presente, es suficiente para que la persona enferme o muera. Cada nutrimento es diferente y la cantidad que se necesita también.

La velocidad con la que un nutrimento se absorbe en el organismo es también diferente de un caso a otro, y ello determina la urgencia con que debe obtenerse. Los más importantes para el cuerpo son el oxígeno y el agua, ya que sin ellos moriríamos.

El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrimentos indispensables, si recibe más va a tener una posible toxicidad, y si recibe menos una deficiencia. Para fines prácticos, “los alimentos contienen todos los nutrimentos, por lo que es extremadamente raro que un individuo desarrolle una deficiencia específica; habitualmente se trata de síndromes pluricarenciales”.

No hay alimentos buenos o malos, ni uno que aporte más que otro, “todo alimento contiene uno o más nutrimentos y contribuyen a la nutrición”. (Otero, 2012)

#### **4.2.1. Valor nutritivo y saludable**

Al detectar el escaso manejo de los alimentos saludables por parte de los padres de familia en los niños de 2 a 3 años (Barrios Eliza, 2011) recomienda que: Una dieta correcta y adecuada, además de proporcionar energía y nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud vital, debería cumplir también otros objetivos, que mejoren de forma significativa nuestra calidad de vida.

Figura No. 3: Alimentos saludables



Fuente: [https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/wp-content/uploads/2019/03/post\\_dietary\\_patterns.jpg](https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/wp-content/uploads/2019/03/post_dietary_patterns.jpg)

Por ello, cuando se habla de alimentación saludable consideramos que ésta nos debe:

- Proporcionar sensación de bienestar, ya que el acto de comer lleva implícitos aspectos culturales y sociales, que van más allá del acto de nutrir.
- Aumentar la eficacia de nuestro organismo, aportando sustancias necesarias para la formación, crecimiento y reparación de estructuras corporales, así como sustancias que regulen los procesos metabólicos del organismo.
- Disminuir el riesgo de enfermedades, ya que además de cubrir los requerimientos nutricionales, puede aportar sustancias con efectos positivos en la prevención y tratamiento de enfermedades.

#### **4.2.2. Nutrientes**

Los nutrientes son sustancias necesarias para un correcto funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud. Algunos nutrientes no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados por la dieta (algunos aminoácidos, vitaminas, etc.). Los alimentos contienen y aportan tanto los nutrientes esenciales como los no esenciales que el organismo sintetiza o fabrica. Según la (UNED Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética, 2019)

Los hidratos de carbono, grasas y proteínas aportan la energía que necesita el organismo para el mantenimiento de las funciones vitales, el crecimiento y la actividad física. Todos ellos forman parte además de la estructura de células, órganos y tejidos.

Las vitaminas y minerales, son necesarios para controlar el metabolismo, por su papel regulador en diversas funciones del organismo. Los nutrientes pueden tener:

- Funciones energéticas: lípidos o grasas, hidratos de carbono y en menor medida las proteínas. - Funciones estructurales: proteínas, lípidos, minerales y agua.
- Funciones reguladoras: vitaminas y minerales.

### **4.2.3. Las proteínas**

Las proteínas Las proteínas están formadas por aminoácidos. De estos, concretamente ocho, los denominados, aminoácidos esenciales, no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados diariamente por la dieta. (Barrios Eliza, 2011)

Por ello, una dieta equilibrada debe tener:

- El 50% de proteínas de origen animal o alto valor biológico (denominadas así por contener todos los aminoácidos esenciales).
- El 50% de proteínas de origen vegetal: legumbres, cereales, frutos secos. Para aumentar el valor biológico de estas proteínas se pueden combinar legumbres con cereales en la misma comida, dado que sus aminoácidos se complementan.

### **4.2.4. Los hidratos de carbono**

(García María José, 2011, pág. 17) señala al respecto que: “Su principal función es ser fuente de energía, pues son el principal combustible de las células del organismo. Se subdividen en”:

- Hidratos de carbono simples: se digieren y absorben rápidamente de manera que elevan la glucemia (azúcar en la sangre) rápidamente. Los azúcares simples se encuentran en la bollería, repostería, azúcar, bebidas azucaradas, zumos, frutos secos y derivados.
- Hidratos de carbono complejos: requieren más tiempo para ser digeridos, por lo que su absorción y paso a la sangre se produce de manera más lenta y gradual. Los hidratos de carbono complejos se encuentran en legumbres, tubérculos, pan, arroz, pasta, cereales y en menor proporción en verduras y hortalizas. Se recomienda consumir hidratos de carbono complejos y limitar los azúcares simples a menos del 10% al día.

#### 4.2.5. Las grasas o lípidos

Son los nutrientes imprescindibles por su aporte de energía, ácidos grasos esenciales (el organismo no puede sintetizar) y vitaminas liposolubles. Las grasas de los alimentos están formadas, en su mayoría, por triglicéridos y, en menor proporción, en otras grasas complejas como colesterol, fosfolípidos, etc.

- Los triglicéridos están a su vez formados por ácidos grasos: (Fundación Hipercolesterolemia Familia, 2018)
- Los ácidos grasos saturados, se encuentran en las grasas animales y en las grasas de coco y palma, usadas frecuentemente en bollería industrial. Elevan los niveles de LDL-colesterol (el “malo” para la salud) en sangre, su exceso es nocivo para el organismo.
- Los ácidos grasos mono insaturados, se encuentran en el aceite de oliva, elevan el HDL-colesterol, el “bueno” para la salud.
- Los ácidos grasos poliinsaturados, se encuentran en pescados grasos y aceites o grasas procedentes de animales marinos (los omega 3) y en aceites de semillas como girasol, maíz y soja (los omega 6).
- Los ácidos grasos trans, los encontramos en margarinas y grasas hidrogenadas utilizadas para la elaboración de bollería y repostería industrial, así como las papas chips. También elevan el LDL-colesterol y los triglicéridos, pero además bajan el HDL colesterol que es el colesterol “bueno”.
- El colesterol se encuentra en la grasa de origen animal: yema de huevo, leche, vísceras, mariscos, etc. Su consumo aumenta la tasa de colesterol total en sangre y de LDL-colesterol (el “malo”) por lo que debe limitarse. Los fosfolípidos son elementos claves para la formación de las membranas celulares. (Fundación Hipercolesterolemia Familia, 2018).

#### **4.2.6. Las vitaminas**

Las vitaminas tienen importantes funciones reguladoras en numerosos procesos del organismo, pero deben ser consumidas en pequeñas cantidades. - Las vitaminas hidrosolubles se encuentran en los alimentos vegetales a excepción de la B12, que sólo se encuentra en alimentos de origen animal. - Los alimentos grasos suelen ser buena fuente de vitaminas liposolubles. Una dieta variada y equilibrada suele cubrir las ingestas dietéticas de referencia establecidas en las distintas etapas de la vida. (Barrios Eliza, 2011)

#### **4.2.7. Los minerales**

Según (Carvajal Angeles, 2017) señala que estos se clasifican en función de sus necesidades por parte del organismo:

Macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre, las recomendaciones para cada uno de ellos son superiores a 100 mg/día.

Microminerales: hierro, zinc, yodo, etc., las recomendaciones son menores de 100 mg/día.

Participan en diferentes funciones de regulación metabólica: regulación del balance hídrico, función nerviosa, mantenimiento de la presión osmótica, constituyentes de enzimas. También, algunos minerales cumplen una importante función en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Las verduras y frutos secos son buenas fuentes de minerales. Una dieta variada y equilibrada cubriría las necesidades diarias de los mismos.

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

Uno de los aspectos fundamentales para evaluar la nutrición, es el conocimiento del consumo de alimentos en el hogar y en el Centro de Desarrollo Infantil. Las niñas y los niños de 2 a 3 años deben mantenerse recibiendo la alimentación diaria en su hogar.

Para conocer el consumo de alimentos de la niña y el niño, la Educadora Comunitaria debe hacer un registro lo más preciso posible de las preparaciones o comidas que han ingerido el día anterior, para esto debe buscar el apoyo de la madre, padre, representante y responsable. Una vez anotadas las preparaciones y las cantidades en medidas prácticas (tazas, cucharaditas, vasos, unidades) se puede verificar si el consumo corresponde con la recomendación para la edad.

Otro de los aspectos es la evaluación del peso y talla de acuerdo a su edad. Luego de tomar esta medida antropométrica y compararlas con valores de referencia, podremos evaluar si la niña o el niño presentan un crecimiento normal, asociado a un peso de acuerdo a la edad y talla, o si presenta malnutrición ya sea por déficit o por exceso.

Es importante agregar que de existir algún factor de riesgo para el estado nutricional de la niña o el niño como peso y talla bajo para la edad, así como peso y talla excesiva para la edad. Se debe recomendar a los representantes que acudan a una evaluación médica y nutricional que arrojará mayor información que será fundamental para evitar la aparición de enfermedades asociadas a esta malnutrición.

Por ser la talla un aspecto multifactorial resulta difícil predecir cuánto debe crecer una niña o un niño. Es común que las familias de talla alta tengan hijas o hijos altos y las familias de talla baja los tengan bajos. Por lo tanto, la talla es un factor hereditario, pero para alcanzar el potencial genético de crecimiento deben darse las condiciones óptimas, ya que el mismo está influenciado por muchos factores externos. De manera que las condiciones del medio ambiente, en especial la alimentación y la nutrición son los aspectos más determinantes del crecimiento después de la herencia. (Gobierno Bolivariano de Venezuela, 2011)

Para evaluar el crecimiento de la niña y el niño es necesario conocer la edad y algunas dimensiones corporales con ayuda de la antropometría. Estas medidas son muy importantes porque son sencillas y prácticas, por lo tanto, se requiere que las y los docentes sepan medir correctamente, además de realizar el registro de tales medidas de la manera apropiada, para ello se sugiere seguir las siguientes recomendaciones.

Recomendaciones para tomar el peso:

- Hacerlo en el transcurso de la mañana, preferiblemente en ayunas.
- La balanza debe ubicarse en un lugar plano y sin desniveles, verificando que esté calibrada (es decir, la aguja debe marcar cero).
- Al momento de pesar, la niña o el niño debe quedarse sin ropa alguna. Si esto no es posible, debe estar en ropa interior, sin zapatos ni medias.

Cómo registrar el peso:

Para el registro del peso, se recomienda que se haga con cinco cifras, en las dos primeras se registra el peso en kilogramos (kg.) y en las tres últimas se colocan los gramos (g). por ejemplo: si un niño pesa 45,8 kg.

Recomendaciones para tomar la talla:

- Elegir un lugar bien iluminado.
- Color la balanza en un lugar plano y sin desniveles.
- Disponer de una pared lisa.
- Que la niña o el niño tenga ningún accesorio en la cabeza tales como cintillo, gorra, monos, entre otros, que puedan impedir la medición.

Utilizar material adecuado para la talla de los niños

Para la medición de la longitud en los niños y niñas menores de dos años se utilizará el infantómetro, que consiste en una tabla de medición sólida, plegable y portable, que presenta un tope fijo para la cabeza y un tope móvil para los pies. El rango de medición se extiende entre 10 a 100 cm, con división de 1 mm.

Para la medición de la talla en niños y niñas de dos años en adelante, se empleará el estadiómetro de uso móvil, desmontable de cuatro piezas, con escala

lateral y alcance de medición de 20 a 210 cm. Cuenta con un distanciador de pared para mayor estabilidad, una base que asegura su posición, e incorpora un adaptador para usar con la balanza de piso (Fig. 2). Presenta un tope de cabeza y la escala de lectura situada en el lateral del tallímetro. El nivel de división es de 1 mm. (Ministerio de Salud Pública, 2012)

Figura No. 4: Medir la talla



Fuente: [https://www.pediasure.abbott/content/pediasure/mx/es/ayudalos-a-llegar-mas-alto/calculadora-de-peso-y-talla/\\_jcr\\_content/contentpar/container\\_basic\\_90222378/contained-parsys/bibliography\\_2051452600/bibliography-par/image.img.jpg/1548135561996.jpg](https://www.pediasure.abbott/content/pediasure/mx/es/ayudalos-a-llegar-mas-alto/calculadora-de-peso-y-talla/_jcr_content/contentpar/container_basic_90222378/contained-parsys/bibliography_2051452600/bibliography-par/image.img.jpg/1548135561996.jpg)

#### **4.2.9. Recomendaciones dietéticas generales**

##### Alimentos

Se debe incluir a diario alimentos de todos los grupos:

- i. Leche y derivados – Ingesta de 500-1.000 ml/día.
  - Principal fuente de calcio (Tabla I).
  - Principalmente semidesnatados, si el estado nutricional es adecuado. – Restringir la mantequilla (82% de grasa) y margarina (ácidos grasos trans) y los quesos grasos (> 30% grasas).
- ii. Carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres

- Aportan las vitaminas A y C y sales minerales, cumplen una función reguladora. Su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar un tercio del plato. (Robalino, 2013)
- iii. Cereales:
- Se incluyen en este grupo los cereales fortificados o integrales (más aconsejables), el gofio, el pan y las pastas.
  - Base de la pirámide de los grupos de alimentos en una dieta equilibrada.
  - Altamente recomendables en la alimentación diaria de los niños.
- iv. Frutas, frutos secos, verduras y hortalizas:
- Son en general alimentos hipocalóricos y fuente importante de vitamina C. Por otra parte, proporcionan fibra alimentaria, asegurando con ello un tránsito intestinal normal, si su consumo es regular. De entre las verduras, las más ricas en vitamina C son las verdes, que asimismo tienen la ventaja de aportar minerales que controlan las anemias (hierro y cobre). Las frutas que mayor contenido de vitamina C poseen, son las ácidas, tales como la naranja, la toronja o pomelo, limón, grosella, tomate de árbol y fresa. Las manzanas, pera, uva, plátano, etc. contienen menos vitamina C. (Zamora, 2011)

Figura No. 5: Alimentos saludables para niños



Fuente: <https://www.eliniciado.com/wp-content/uploads/2015/07/clases-de-alimentos.jpg>

#### **4.2.10. Distribución**

La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno (se incluye la comida de media mañana), un 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas. Al finalizar la comida debe haber recibido el 55% de las calorías diarias, ya que es el período de mayor actividad física e intelectual. La cena debe ser una comida de rescate para aportar los alimentos que no hayan sido ingeridos durante el día.

En el área física, salud se puede entender como “e acta adaptación física del hombre al medio ambiente”. A veces el hombre puede sufrir la influencia exterior como la del clima (frío, calor, humedad) y adapta su organismo. Esto implica una adaptación estética de la vida y de la salud, lo cual no es real ni científicamente aceptable. El hombre vive con interacción, con el medio físico, por lo tanto, podemos recibir, influencias favorables y otras desfavorables. (Robalino, 2013)

#### **4.2.11. Raciones**

Se deben utilizar tamaño de raciones adecuadas que quedan especificadas en la figura 1, siguiendo la pirámide de los alimentos.

La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos (Fig. 1), con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño, los cuales pueden realizar un gran ingreso energético en unas comidas en detrimento de otras, con un consumo calórico global normal. (Robalino, 2013)

- Atender más a la calidad que a la cantidad de los alimentos.
- Establecer un horario, un lugar para las diferentes comidas y unas normas sencillas de comportamiento, estimulándoles a colaborar en la colocación de la mesa y en la preparación de los alimentos.

- Presentar los alimentos de forma atractiva y variada.
- Propiciar el mayor número de comidas en casa y en familia, no abusando de las comidas fuera de casa y enseñándoles a solicitar un menú saludable con raciones adecuadas.
- Restringir las comidas rápidas (“comida basura” o “fast food”) ya que poseen un alto aporte de sal, azúcares y grasas, con bajo contenido en minerales y vitaminas y una gran adicción a la misma.
- El agua debe acompañar a todas las comidas.
- Usar preparaciones culinarias sencillas que aporten poca grasa (cocidos, asados, crudos, a la plancha, al horno, al vapor, a la brasa, a la parrilla, escalfados, con microondas, al papillote) sin sal ni grasas, debiéndose usar de elección el aceite de oliva. En los estofados controlar el aceite. Evitar los fritos, empanados y rebozados. Retirar la capa grasa tras enfriar los caldos con huesos, tocino o carnes grasas. Evitar la manteca, el tocino (70-90% grasa) y la nata.
- Evitar las salsas realizadas con aceite, mantequilla o huevo (mahonesa con 80-85% de grasa).
- Considerar la complementación proteica mediante la combinación de alimentos proteicos en la misma comida, para compensar los aminoácidos esenciales y mejorar su valor biológico (por ejemplo: pan y leche o legumbres y arroz).
- El 90% de los carbohidratos deben ser complejos y menos del 10% de azúcares simples con reducción del consumo de sacarosa para la prevención de la obesidad, la caries y la dislipemia.
- Educación de los niños en la compra responsable y en el valor del etiquetado. (Robalino, 2013)

#### **4.2.12. Suplementación en el niño**

Existen pautas para suplementar las vitaminas y minerales en el niño. A partir del tercer día de vida, se inicia la vitamina D, al sexto mes el complejo de vitaminas B y hierro, aunque la suplementación varía dependiendo de ciertas características del bebe como la prematurez, antecedente de anemia/ictericia, bajo peso al nacer, entre otros.

La Vitamina K es necesaria para la síntesis de los factores de la coagulación V, VII IX y X. Su déficit se asocia a trastornos de la coagulación.

La vitamina K atraviesa la placenta, pero en cantidad muy limitada. Los niveles del feto y del neonato son muy bajos por lo que se debe realizar su administración sistemática a todos los recién nacidos a una dosis de 0.5 a 1 mg a el primer día de vida. La fuente óptima de calcio durante el primer año de vida es la leche materna. La biodisponibilidad del calcio en la leche materna es mayor que en las fórmulas de inicio (58% y 38% respectivamente). Para obtener niveles comparables a la leche materna, se aumentaron las concentraciones de calcio en las fórmulas. Los requerimientos rondan los 700 mg/día. (Grimshaw KE, Maskell J, Oliver EM, Morris RC, Fotte KD, Clare Mils E, 2014)

El hierro y zinc están presentes en la LM a una concentración relativamente baja pero su disponibilidad y absorción es elevada. Si las reservas de hierro de la madre son adecuadas, los niños que nacen a término tienen reservas de hierro y zinc que permiten, satisfacer sus necesidades los primeros 6 meses; dado que los depósitos fetales se establecen en el último trimestre del embarazo los prematuros presentan déficit y requieren suplementación con estos nutrientes desde los primeros meses de vida. (Hardwick J, Sidnell A. , 2014)

El hierro es un cofactor de enzimas cerebrales importante en la síntesis de neurotransmisores y tiene una influencia sobre el crecimiento dendrítico del hipocampo. Existe evidencia de que la anemia por déficit de hierro se asocia con una menor acción en los índices de desarrollo de los niños. La mayor parte de la evidencia proviene de observaciones en las diferencias del estado basal entre niños con anemia ferropriva y niños no anémicos. La deficiencia severa de hierro da como resultado una actividad más pobre. Los infantes y niños menores con anemia ferropriva presentan frecuentemente dificultades en el lenguaje, coordinación motora y el mantenimiento del equilibrio corporal, quizá lo que parece más evidente es una alteración en los niveles de atención, con respuestas inadecuadas, en las diversas variaciones del humor y en el estado de ánimo. (Sociedad Centroamericana de Gastroenterología Hepatología y nutrición Pediátrica., 2015)

### **4.3. Crecimiento y Desarrollo de niños**

Según (FAO República de Honduras Secretaría de Educación, 2010) señala que el crecimiento es el aumento gradual de tamaño del cuerpo y de sus órganos, mientras que el desarrollo es el aumento en las capacidades y funciones desempeñadas por el organismo, incluido el cerebro.

#### **4.3.1. Características evolutivas de esta etapa**

Según (Campanilla Escuela Infantil Pública, 2013) señalan:

El desarrollo evolutivo de los niños de 2 a 3 años comprende amplio desarrollo madurativo, tanto físico como intelectual. Comienza a separarse del adulto y va adquiriendo progresivamente destrezas físicas que le proporcionan independencia y autonomía.

En ésta etapa el desarrollo psicomotor es más perfeccionado, puede ponerse de pie y tiene buen equilibrio, inicia la carrera y la marcha sin problema disfrutando del juego con actividad motriz espontánea. Sube y baja las escaleras solo, colocando los dos pies en el mismo escalón. Evoluciona en el salto, saltando con los dos pies juntos. Realiza movimientos de más precisión y coordinación como montar en triciclo. En la psicomotricidad fina realiza trazos verticales y horizontales, ensarta bola con agujeros en una cuerda o coloca piezas con mayor precisión.

En el desarrollo cognitivo aparece la función simbólica, representando acciones, aunque no tenga el objeto indicado, cualquier otro le sirve para realizarla. Sus aprendizajes basan en el ensayo-error. Aparece el pensamiento lógico-matemático reconociendo algunas formas geométricas.

El lenguaje es telegráfico, realizando pequeñas frases. Predominan los pronombres posesivos “mi, mío”. Aparece la crisis del negativismo donde se vuelve rebelde, es la manifestación del desarrollo de la propia autonomía. Comienza a adquirir hábitos, valores y normas de convivencia. Su desarrollo social

se encuentra bajo la constante observación y la imitación al otro. Le gusta sentirse acompañado. En ésta etapa se comienza a adquirir el control de esfínteres, proporcionándole gran independencia y autonomía.

Comienza también la identificación sexual, en la familia empieza a observar y se identifica con las personas de su propio sexo. Es un momento de celos y mentiras, los primeros por el miedo a perder el afecto de una persona a la que quieren, y el segundo aparece sin intencionalidad, es la inmadurez entre realidad y fantasía.

#### **4.3.2. Características del desarrollo de las niñas y los niños y su relación con la formación de hábitos alimentarios**

En un breve lapso las niñas y los niños adquieren capacidad de pensar y hablar, aprender y razonar y se forman los fundamentos de los valores y los comportamientos sociales que los acompañarán durante toda la vida adulta; amplían su rango de experiencias e interrelación con el entorno y están en una etapa decisiva para la formación de los hábitos.

Cada niña y niño experimenta su propio ritmo de crecimiento y desarrollo, tienen diferentes formas de actuar y comportarse, necesidades distintas de acuerdo a su edad y etapa de crecimiento, no obstante, presentan ciertas características comunes que pueden ser útiles para entender y manejar el proceso de comunicación y formación de hábitos, los cuales se citan a continuación:

**La curiosidad.** - Le permite a las niñas y los niños conocer y explorar el mundo que los rodea, lo que ayuda a ampliar sus experiencias y aprendizaje.

Es esta etapa, los alimentos además de satisfacer necesidades fisiológicas, son fuente inagotable de sensaciones, aprendizajes y un recurso y estímulo importante para familiarizarse con el entorno. También son una herramienta fundamental en la formación de hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludable. Una manera de estimular la curiosidad natural de las niñas y niños se puede lograr permitiéndoles explorar los alimentos y comidas en todas sus

cualidades (color, forma, textura, aroma y sabor) y ofreciéndoles diversas alternativas variadas en relación a la forma de preparación y combinación de los alimentos. (Campanilla Escuela Infantil Pública, 2013)

Figura No. 6: Curiosidad



Fuente: [https://static6.depositphotos.com/1056581/605/i/950/depositphotos\\_6056965-stock-photo-children-curiosity.jpg](https://static6.depositphotos.com/1056581/605/i/950/depositphotos_6056965-stock-photo-children-curiosity.jpg)

**La necesidad de independencia.** - Se manifiesta en las niñas y los niños mediante el deseo de actuar con autonomía y de asumir decisiones, que les permitan sentirse independientes y ejercer control en ciertos aspectos; así por ejemplo pueden tomar la decisión de qué y cuándo comer, de esta manera un día pueden decidir consumir un alimento y otro día podrían rechazarlo.

La sensación de independencia puede estimularse positivamente solicitándole a las niñas y los niños cooperación o ayuda para algunas tareas relacionadas con la alimentación, así en un ambiente de control y seguridad pueden bajo supervisión de los adultos, ayudar a seleccionar, preparar y servir los alimentos de la familia. (Campanilla Escuela Infantil Pública, 2013)

Figura No. 7: Independencia



Fuente: [https://peru21.pe/resizer/EQd9EuSYZ9RRg\\_lyPBTJZQ210Wk=/980x528/smart/arc-anglerfish-arc2-prod-elcomercio.s3.amazonaws.com/public/MLAFYP2F6ZFDFTIWMGVEXU7EY.jpg](https://peru21.pe/resizer/EQd9EuSYZ9RRg_lyPBTJZQ210Wk=/980x528/smart/arc-anglerfish-arc2-prod-elcomercio.s3.amazonaws.com/public/MLAFYP2F6ZFDFTIWMGVEXU7EY.jpg)

**La necesidad de seguridad o afiliación.** - Generalmente sienten preferencia por lo que les es familiar, bien sea las personas, los horarios y la rutina a la que están acostumbrados; por ello en algunos casos suelen rechazar lo que les resulta novedoso.

Las niñas y los niños pueden insistir en comer en lugares que les resulten familiares, acogedores e incluso pueden sentir preferencia por consumir los alimentos en una determinada taza o plato, o escoger la misma comida en muchos días consecutivos.

La necesidad de seguridad o afiliación puede promoverse invitando a las niñas y los niños a organizar, ambientar el área del comedor con motivos alusivos al a alimentación u otros que resulten agradables y vistosos, que los ayuden a familiarizarse con el ambiente. También es importante que las niñas y los niños coman en familia, por lo menos una vez al día. (Campanilla Escuela Infantil Pública, 2013)

Figura No. 8: Seguridad

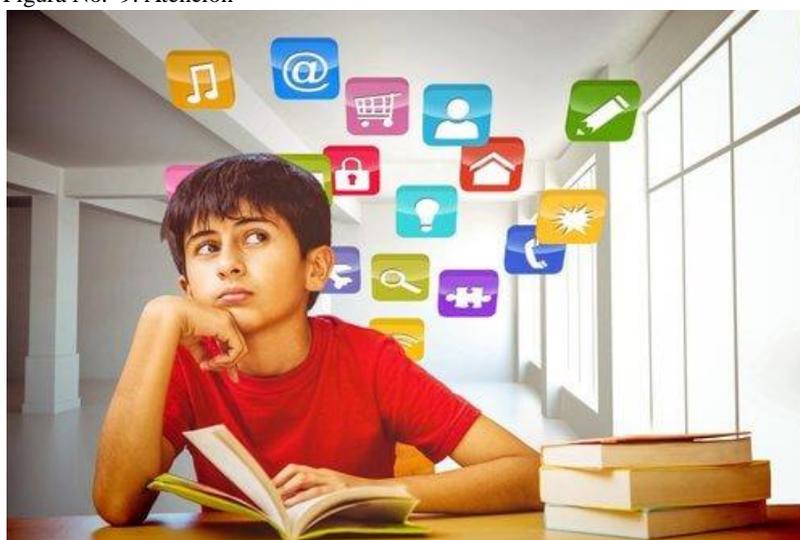


Fuente: [https://www.saludymedicinas.com.mx/sites/default/files/styles/large/public/legacy/Seguridad-Emocional-Infancia-Feliz.jpg?itok=4wNLv\\_QB](https://www.saludymedicinas.com.mx/sites/default/files/styles/large/public/legacy/Seguridad-Emocional-Infancia-Feliz.jpg?itok=4wNLv_QB)

**La habilidad de focalizar su atención.** - Las niñas y los niños pueden centralizar su atención en lo que ellos desean o le resulta agradable e interesante.

Cuando las niñas y los niños sienten hambre, se concentran en la idea de comer. Una vez que han satisfecho su apetito dedican su atención a otras actividades que les resulten más interesantes. Al respecto se sugiere a las adultas y los adultos hacer de las comidas momentos de disfrute, de manera que estos instantes les resulten tan placenteros como las demás actividades diarias recordando que la alimentación es un proceso educable.

Figura No. 9: Atención



Fuente: <https://avalon.fabiosacdn.com/image/763eee94-126e-4aba-adf0-7241c36dee91.jpg>

**Imitación de conductas.** - Las niñas y los niños desde edades tempranas de su desarrollo enfocan su atención a las conductas y actitudes que muestran las personas que los rodean (familiares y amigos) y también están prestos a recibir cuidados y comprensión. De acuerdo a las actitudes y conductas que observen en la familia y los amigos, las niñas y los niños aprenden a degustar y valorar positivamente los alimentos. En este aspecto se recomienda a las adultas y los adultos estar pendientes de las respuestas (verbales y no verbales) que manifiestan en relación a las comidas y los alimentos, ya que las niñas y los niños imitan las conductas adecuadas e inadecuadas y adquieren hábitos a través de este proceso de imitación. (Campanilla Escuela Infantil Pública, 2013)

También se debe brindar la oportunidad al niño en el hogar:

- Dar la oportunidad para socializar y compartir a la hora de las comidas, esto ayuda a las niñas y a los niños a mantenerse relajados.
- Ofrecer los alimentos, no forzarlos a comer.
- Conversar y enseñar a las niñas y los niños a tomar parte activa de manera supervisada, en el seguimiento de los procedimientos relacionados con el uso y manejo de los equipos y utensilios utilizados durante la alimentación y rutinas de aseo personal. (Campanilla Escuela Infantil Pública, 2013)
- Disponer en un recipiente adecuado los desperdicios producto de las comidas.
- Conversar una estrecha comunicación entre madres, padres y docentes, para ofrecer una atención integral a las niñas y los niños, mediante la detección a tiempo de problemas o situaciones que puedan afectar el crecimiento y desarrollo, facilitar y estimular la práctica de adecuados hábitos alimentarios y estilos de vida saludable.
- Mantener una actitud positiva, ya que los rechazos que las niñas y los niños manifiestan hacia la alimentación son temporales y se modifican a través de las diferentes etapas de su desarrollo y en la medida en que se programen estrategias desde la familia, el maternal, preescolar u hogar de cuidado y la comunidad, dirigidas a valorar la alimentación como un proceso educable.
- Promover el cultivo de las huertos familiares y escolares, cuyos productos pueden ser utilizados en la elaboración de comidas sencillas, nutritiva, atractivas, inocuas, preparadas con seguridad y apropiadas a las niñas y los niños considerando los patrones culturales y gastronomía de cada región y localidad.
- Promover la práctica de actividades físicas y juegos tradicionales al aire libre. Estas actividades son vitales para el bienestar físico, la recreación e integración social, por lo que es fundamental incentivar el ejercicio diario en las niñas y los niños del nivel de Educación Inicial, como parte de la rutina escolar, los fines de semana, durante las vacaciones y los días feriados. También es importante limitar la permanencia de la niña o niño frente a la televisión, computadora y videojuegos, que aumentan el sedentarismo y pueden resultar perjudiciales a la

salud, además de afectar la comunicación familiar, aspecto fundamental de la socialización en la etapa inicial.

- Evitar largos momentos de espera antes de las comidas, ya que esto produce inquietud y malestar, lo cual ocasiona que adultos, y niños se estresen y se pierda así una oportunidad para disfrutar una experiencia saludable. Por esto se debe sentar a las niñas y los niños para que coman solamente, cuando la comida esté servida.
- Promover que el tiempo de las comidas debe oscilar entre 20 y 30 minutos, diferenciando las horas de las comidas de otras rutinas del día, así la niña y el niño aprenden a darle su tiempo y espacio a las diferentes actividades diarias. (Campanilla Escuela Infantil Pública, 2013)

#### **4.3.3. Desarrollo Psicomotor**

El desarrollo de la psicomotricidad se refiere a la coordinación de los movimientos y conocimiento en su propio cuerpo.

El esquema corporal se entiende como la representación mental del propio cuerpo de sus partes de las posibilidades de movimiento y de las limitaciones espaciales es por tanto la interacción del niño con el medio y sus sensaciones.

(Ayuso Lupe, 2013) señala que a los 2 años el niño es capaz de:

- Comer solo, aunque se ensucie un poco.
- Caminar perfectamente, empezando a controlar la marcha y la carrera.
- Saltar: a la pata coja, con los pies juntos, dando pasos cortos y largos.
- Subir y bajar escaleras.
- Imitar trazos verticales-horizontales con más habilidad.
- Pasar las páginas de un libro.
- Subirse en un triciclo y empezar a pedalear.
- Saltar hacia adelante.
- Alternar los dos pies cuando baja las escaleras.
- Intentar cortar con las tijeras.

- Atender a otros estímulos mientras camina.

#### **4.3.4. Desarrollo Cognitivo**

El niño se interesa desde que nace por descubrir, saber y conocer, es decir, observa y explora la realidad que le rodea. Poco a poco el niño va construyendo su conocimiento, comparando, clasificando y analizando, y progresivamente establece relaciones y categorías. Mediante el juego simbólico el niño comprende la realidad que le rodea y utiliza objetos para representar una Figura mental.

La forma de aprender es a través de las rutinas, la repetición de actividades y las secuencias, pues gracias a una repetición rutinaria, el niño accede al conocimiento temporal y espacial. Conoce que hay un antes y un después, un ayer, un mañana, el niño diferencia los momentos del día (mañana-tarde-noche) en función de sus actividades. También la repetición de hábitos les hace que se sientan seguros. (Mesias N., Ortega S., 2014)

El mismo autor señala que a esta edad son muy egocéntricos, creen que el mundo gira en torno a ellos. A los 2 años el niño es capaz:

- Representar mentalmente los objetos, las acciones, los lugares y a él mismo, juega si el objeto real de referencia.
- Aprender mediante ensayo-error o tanteo aleatorio.
- Mantener la atención durante algunos minutos.
- Comienza el control de esfínteres. - Reconocer su Figura frente al espejo y nombrarse.
- Reconocer que un objeto que no está a la vista no está desaparecido sino escondido.
- Identificar dos elementos iguales, aunque no conozca su nombre.
- El razonamiento es transductivo, centrándose en un solo aspecto de la realidad.
- Son sincréticos e intuitivos, se fijan en algo específico y generalizan.

#### **4.3.5. Desarrollo afectivo-social**

A los dos años el desarrollo afectivo del niño está influenciado por los vínculos afectivos que establece con las personas de su entorno. En el entorno social, el niño ya es considerado por los adultos como un individuo capaz de regular su conducta y de cumplir determinadas normas. Las relaciones del niño con sus iguales están marcadas por el tipo de relaciones que éste haya establecido con los adultos. La influencia de su grupo de iguales será significativa en cuanto:

- Su autoestima: los iguales condicionan la aceptación del otro a sus propios intereses, creando conflictos que los obligan a readaptarse. Estos conflictos contribuyen a la formación de un concepto de sí mismo más realista y exigente.
- El aprendizaje y las habilidades sociales: en el grupo de iguales aprenden que los beneficios de la relación con los otros sólo se pueden obtener si se aceptan sus puntos de vista.
- El sentimiento de pertenecer a un grupo: este sentimiento irá adquiriendo mayor protagonismo en años posteriores. (Mesias N., Ortega S., 2014)

A los 2 años el niño es capaz de:

- Reconocer su Figura con claridad y empezar a descubrir su identidad social.
- Disfrutar con la compañía de otros niños en actividades diversas. También les gustan los juegos solitarios.
- Imitar a los adultos y representar sus acciones.
- Distinguir los comportamientos adecuados y adquirir hábitos, valores y normas. (Mesias N., Ortega S., 2014)

#### **4.3.6. Desarrollo del lenguaje**

El lenguaje tiene las siguientes funciones: ser un medio de comunicación, insertar al niño en su entorno cultural y ser un regulador de sus procesos mentales.

Para que pueda aparecer el lenguaje es necesario un determinado desarrollo cognitivo. Desde el punto de vista evolutivo entre los 20-24 meses los niños dejan

de utilizar palabras aisladas y las combinan de dos en dos (aunque hay mucha diferencia entre los niños). Las palabras que empieza el niño a decir son las palabras con significado (los verbos, los nombres) y omite los artículos, las conjunciones y preposiciones.

(Ministerio de Educación, 2016) señala que a los 2 años el niño es capaz de:

- Utilizar pequeñas expresiones con sentido completo y formar frases con 2 o más palabras.
- Hacer y responder preguntas.
- Mantener una conversación sobre las cosas que suceden a su alrededor. - Comprender órdenes sencillas.
- Utilizar su propio nombre y los pronombres yo y mío.
- Cantar canciones y recitar poemas sencillos.

En definitiva, podemos decir que los niños de 2 años:

- Son enérgicos, activos y curiosos.
- Son egocéntricos.
- Les gusta imitar las acciones de otras personas,
- Quieren ser independientes y hacer las cosas por sí mismos.
- Tienen una duración de atención muy corta si no están involucrados en una actividad interesante
- Exploran variaciones con sus destrezas físicas.
- Comienzan a ver en qué son parecidos o diferentes que otros niños.
- Juegan solos o con otros niños.
- Incrementan paulatinamente su vocabulario y comprenden cada vez más lo que la gente les dice.

La propuesta pedagógica va dirigida a acompañar a los niños en su proceso de desarrollo para fortalecer los logros alcanzados, con el fin de iniciarlos en las distintas formas de comunicación y expresión y en el reconocimiento de un entorno social y natural; a elaborar una Figura positiva y equilibrada de sí mismos y a

adquirir unos hábitos básicos de convivencia y de comportamiento autónomo, esta es una de las políticas implementadas por el Ministerio de Educación.

#### **4.3.7. Recomendaciones dietéticas**

Una alimentación correcta es básica a lo largo de la vida, pero su importancia es decisiva en la infancia debido a las específicas necesidades del organismo en esta Etapa: Crecimiento y desarrollo de todos los órganos, actividad física elevada y momento idóneo para la formación de hábitos, conductas y pautas de comportamiento. (Garrido M., Rodríguez A., Rodríguez R., Sánchez A., 2008)

También es el mejor medio de defensa contra las enfermedades y, al favorecer la salud, permite mantener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje.

La correcta alimentación y la situación de la comida proporcionan un momento de relación privilegiada entre padres e hijos y jugará un papel fundamental en el desarrollo global de los niños

- Si tiene dificultad aún para masticar algunos alimentos o no admitir nuevos (neofobia alimentaria), ofrecer alternativas de alimentos, con diferentes sabores, textura y colores, sin forzarle y dejarlo a su elección, con prevención sobre el consumo de grasas que poseen mejores características organolépticas. A veces es necesario hasta 8-10 intentos hasta ser aceptados. Tener en cuenta la preferencia y aversión del niño sobre los distintos alimentos y su actividad social.
- La rutina académica produce agotamiento físico y psíquico. La masa cerebral representa sólo entre un 2% y un 3% del peso corporal, pero en lo que respecta al consumo de energía absorbe hasta un 20% de las propiedades energéticas de los alimentos (su principal fuente son los hidratos de carbono -glucosa-); y si el aporte de hidratos de carbono es insuficiente, el cerebro obtiene la energía a partir de otros nutrientes, como las proteínas o las grasas. Tomar un desayuno completo ayuda a afrontar el día con energía y a no sufrir déficit de glucosa que repercute negativamente en el rendimiento académico. (Corona, 2011)

#### **4.3.8. Alimentación del niño**

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores.

Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios.

Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia. El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer. (Moreno Villares J.M., Galiano M., 2015)

Es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño. o Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.
- Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer.
- Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas.
- Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito. (Pérez Gustavo, 2016)

Figura No. 10: Alimentación sana



Fuente: [https://www.embarazoymas.net/wp-content/uploads/2012/04/xdreamstime\\_s\\_3749045.jpg](https://www.embarazoymas.net/wp-content/uploads/2012/04/xdreamstime_s_3749045.jpg).  
pagespeed.ic.Q7rn\_pyV\_4.jpg

Es necesario recordar que las recomendaciones en función de la edad y sexo no tienen en cuenta las diferencias interindividuales, dependientes de factores genéticos, actividad física, estadio madurativo, ritmo de crecimiento, magnitud de la masa magra, estado de salud/enfermedad, etc. Desde el punto de vista práctico pocas veces se utilizan los datos referentes a nutrientes, ya que las recomendaciones se hacen en función de los alimentos que los contienen, lo que precisa un uso adecuado de las tablas de composición de los mismos. Afortunadamente, en la actualidad se dispone de varias tablas de alimentos, que deberían ser herramientas obligadas en la atención nutricional de los niños de los Centros de Desarrollo Infantil

#### 4.3.9. Raciones recomendadas para el niño de 2 a 3 años

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas	1 ½ unidades	Diaria/por tiempo de comida
Pan	3 unidades	
Fréjoles	1 ½ cucharón	
Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 unidad o trozo pequeño	Diaria Diaria
Verduras	2 porciones pequeñas	Diaria
Frutas	2 unidades pequeñas	Diaria
Leche o Derivados	3 tazas	Diaria
Queso	1 trozo pequeño	Diaria
Huevo	1 unidad	Diario o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar	5 cucharaditas	Diaria
Aceite o grasa	3 cucharaditas	Diaria

Fuente: Honduras de CADENA/Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. INCAP/OPS Publicación INCAP MDE/152

Figura No. 11: Raciones alimenticias

Fuente: [https://cdn.goconqr.com/uploads/media/image/12135270/desktop\\_169cd49d-5423-455c-b1d7-6c8fe9186eeb.jpg](https://cdn.goconqr.com/uploads/media/image/12135270/desktop_169cd49d-5423-455c-b1d7-6c8fe9186eeb.jpg)

#### **4.4. Marco legal**

##### 1. Constitución de la República del Ecuador del 2008.

###### Sección quinta

###### Educación

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Art. 66 (...) 2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios. De esto último, se puede inferir que el derecho a una vida digna es parte constitutiva del Buen Vivir, en la medida en que comprende asegurar gran parte de los derechos del Buen Vivir analizados en esta sección. Vale notar, sin embargo, que el artículo 66, numeral 2, habla de alimentación y nutrición, y no solo de acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008)

## 2. Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 26.- Derecho a una vida digna. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte. (Congreso Nacional del Ecuador, 2003)

## 3. Currículo de Educación Inicial

El artículo 40 de la LOEI dispone que: “El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivos, afectivo, psicomotriz, social de identidad, autonomía y permanencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas” (Ministerio de Educación, 2014, pág. 2).

Este artículo permite garantizar que todos los niños/as puedan asegurar su educación sin importar la condición geográfica, económica o la cultura. Todos somos partícipes para lograr que la vida que infante sea de calidad y con muchas oportunidades de triunfar apoyando su estimulación desde los primeros años de vida.

La educación inicial es corresponsabilidad de la familia, la comunidad y el Estado con la atención de los programas públicos y privados relacionados con la protección de la primera infancia (Ministerio de Educación, 2014, pág. 2).

#### 4. Ministerio de Salud Pública

Según el acuerdo N° 008 entre el Ministerios de Salud Pública (MSP) y el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) entre sus lineamientos para la atención en nutrición en el literal “a” menciona los siguiente:

“Realizar evaluación semestral del estado nutricional de los niños en los CDI y CNH de acuerdo a lo establecido en la normativa vigente, se debe motivar a los padres al control mensual de salud en caso de niños menores de 1 año y trimestral en caso de niños entre 1 y 2 años”. (Ministerio de Salud, 2014)

La ejecución de este acuerdo es de gran valía porque permite que mucho niños/as a nivel nacional sean beneficiados en la prevención o la detección oportuna de algún retraso en el desarrollo físico, cognitivo y social. Para la toma de medidas antropométricas de peso y talla deberá verificar que el equipo se encuentre calibrado y aplicar técnicas adecuadas.

#### 5. Norma técnica de los CDI

El Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021 en el Objetivo 1 incluye intervención Misión Ternura que plantea políticas para el desarrollo infantil, en particular para la primera infancia, considerándolo como un grupo de atención prioritaria, en uno de sus objetivos menciona:

“Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria” (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2019).

Una de las metas principales de esta nueva modalidad impulsada por el gobierno nacional tiene como finalidad disminuir los índices de desnutrición crónica o anemia en la primera infancia con el fin de brindar una vida de calidad a los niños/as de nuestra querida provincia y todo el país.

## 6. Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria

Artículo 27. Incentivo al consumo de alimentos nutritivos. - Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas. (Asamblea Nacional Comisión Legislativa y de Fiscalización, 2006)

#### 4.5. Marco conceptual

- **Alimento contaminado.** - El que contiene contaminantes físicos, químicos, radio químicos, microbiológicos o biológicos en concentraciones superiores a las aceptables, según las normas y reglamentos vigentes.
- **Alimentos.** - Se entiende por "alimento" toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solamente como medicamentos.
- **Contaminante.** - Es cualquier sustancia o microorganismo indeseable que se encuentre presente en el alimento en el momento del consumo, proveniente de las operaciones efectuadas en el cultivo, cría de animales, tratamientos usados en medicina veterinaria, fitosanitarios, o como resultado de la contaminación del ambiente, o de los equipos de elaboración o conservación.
- **Crecimiento.** - es el aumento gradual de tamaño del cuerpo y de sus órganos.
- **Desarrollo.** - es el aumento en las capacidades y funciones desempeñadas por el organismo, incluido el cerebro.
- **El manipulador de alimentos.** - Son todas aquellas personas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.
- **Factor de Riesgo.** - Toda característica de una persona o grupo asociado a una probabilidad mayor de aparición de un proceso patológico o de una evolución especialmente desfavorable de ese proceso.
- **Fibra dietética:** Son los Hidratos de Carbono cuya estructura favorece el tránsito intestinal. Son los HC no aprovechables. Ejemplos de alimentos con abundante fibra dietética son los cereales integrales, las frutas, las legumbres, las hortalizas.
- **Higiene.** - El término higiene designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, de cualquier otra persona o el de algún

ambiente. La higiene ostenta tres concretos objetivos en su razón de ser: mejorar, prevenir y conservar la salud.

- **Indicador.** - El término indicador se refiere al empleo o aplicación de los índices.
- **Las proteínas.** - Construyen los tejidos del cuerpo humano: la piel, la sangre, los músculos. Aunque su función principal es la formadora, también proporcionan energía. 1 gramo de proteína aporta 4 kcal. Las proteínas deben suponer el 15% de la ingesta total. Los alimentos más representativos de los proteicos son: los huevos, la leche, la carne, vísceras, pescados y legumbres.
- **Las vitaminas.** - Son sustancias que el organismo necesita en pequeñas cantidades para la regulación de sus funciones. Las vitaminas no se pueden sintetizar en el organismo, por lo que su aporte debe ser proporcionado por los alimentos. Se dividen en hidrosolubles (solubles en agua) y en liposolubles (solubles en grasa).
- **Los lípidos.** - Son los nutrientes que se queman en las células para producir energía. 1 gramo de grasa proporciona 9 Kcal. Los lípidos están formados por ácidos grasos unidos a otros compuestos. Los ácidos grasos pueden ser saturados o insaturados.
- **Los Minerales.** - Son sustancias reguladoras de las funciones del organismo, se encuentran en la dieta en cantidades muy pequeñas, pero realizan misiones muy importantes. Se eliminan por orina, sudor y heces.
- **Micronutrientes:** el yodo, el hierro o la vitamina A son algunos de los micronutrientes esenciales para la salud que a veces faltan en las dietas de muchos niños y niñas.
- **Nutrición y el VIH/SIDA:** la acción de UNICEF en esta área se centra en la prevención de la transmisión del VIH de madres a hijos a través de la lactancia, a través de diversas estrategias que permitan garantizar la mejor nutrición de los bebés con el mínimo riesgo de infección.
- **Nutrientes.** - Los Hidratos de Carbono o Glúcidos son sustancias energéticas que son quemadas en la célula para conseguir energía.
- **Peso.** - Expresa el crecimiento de la masa corporal en su conjunto.
- **Recién Nacido.** - Esta etapa comprende el primer mes de vida del niño.
- **Talla.** - Es la dimensión que mide la longitud o altura de todo el cuerpo.

## **5. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **5.1. Materiales**

En la investigación se utilizaron los siguientes materiales e instrumentos.

#### **5.1.1. Equipos**

- Cámara celular (93 pixeles).
- Computadora Lpto.
- Impresora.

#### **5.1.2. Materiales de oficina**

- Papel bond A4 75grs.
- Copias

#### **5.1.3. Instrumentos.**

- Microsoft Excel.
- Encuestas.
- Ficha de observación del CDI.

### **5.2. Métodos**

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

Tena "Capital del País de la Canela", o también conocida como San Juan de los Dos Ríos de Tena. Se encuentra ubicada en la Región Amazónica, a tres horas y media de la ciudad de Quito y a tres horas de la ciudad de Ambato.

### 5.2.2. Ubicación geográfica

Límites del cantón Tena son las siguientes:

Norte: Cantón Archidona (Napó) y cantón Loreto (Orellana)

Sur: Provincias de Tungurahua, cantón Carlos Julio Arosemena Tola (Napó) y Pastaza.

Este: Provincia de Orellana

Oeste: Provincias de Cotopaxi y Tungurahua.

### 5.2.3. Ubicación geográfica del barrio

Las limitaciones del barrio son las siguientes:

Al norte: Barrio San Jacinto

Al sur: Santa Inés

Al este: AMADEN

Al oeste: Río Misahuallí.(Cantón Tena.2016).

Figura No. 12 Croquis del CDI 21 de Enero.



Fuente: Las autoras

### **5.3. Tipo de investigación**

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

La investigación se efectuó de la siguiente manera:

#### **5.3.1. Investigación descriptiva**

Se utilizó la estadística descriptiva para el análisis de los datos, así como para describir los diferentes resultados en sus respectivos análisis e interpretaciones, basadas en el marco teórico y los objetivos planteados en el proyecto.

#### **5.3.2. Investigación bibliográfica**

Para reforzar los resultados del análisis con el marco teórico, se obtuvieron datos de libros, manuales, revistas, e internet que constituyeron documentos de información primaria.

#### **5.3.3. Investigación cuantitativa**

La presente investigación se enmarca dentro del paradigma crítico propositivo, con un enfoque cuali – cuantitativo para poder determinar con mayor fundamento a la hora de tener más datos.

#### **5.3.4. Investigación cualitativa**

Es una investigación cualitativa porque da énfasis al proceso, es cuantitativa por que busca las causas y la explicación de los hechos que generan el problema.

### **5.3.5. Investigación de campo**

En el lugar de estudio se identificaron los puntos de muestreo, se tomará datos en el campo y se identificará las encuestas aplicadas a los niños en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero

## **5.4. Técnicas e instrumentos**

Para el estudio a ejecutarse se aplicaron los métodos, técnicas e instrumentos que contribuyeron en la recolección de datos para la investigación.

### **5.4.1. Observación.**

Con esta técnica se recopiló la información necesaria que permitió al investigador realizar un diagnóstico de la magnitud de los impactos producidos en el desarrollo de la inteligencia espacial, se utilizó fichas de observación de campo.

### **5.4.2. Encuesta.**

Se realizó y se aplicó un banco de preguntas relacionadas al manejo adecuado de alimentos para el desarrollo y crecimiento de los niños, con esta se logró obtener información relevante sobre la situación.

### **5.4.3. Muestreo.**

Se realizó la toma de muestras en varios puntos de la zona de estudio para determinar medidas de prevalencia.

## **5.5. Población de investigación.**

Se procedió a trabajar con todos los elementos de poblaciones ya que el tamaño de universo es inferior a 100 y dado que de educadoras y padres de familia no cumplen las condiciones óptimas para el cálculo de muestra.

Tabla No. 1: Población

<b>Unidades de observación</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Educadoras del CDI 21 de Enero	7	10%
Niños y niñas del CDI 21 de Enero	40	45%
Padres de familia del CDI 21 de Enero	40	45%
<b>TOTAL</b>	<b>87</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** CDI 21 de Enero.

**Elaborado por:** Las Investigadoras

### **5.6. Definir la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en niños de 2 a 3 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil, 21 de enero, cantón Tena, Provincia de Napo.**

Levantar una línea base en el CDI 21 de Enero para desarrollar el Proyecto y cumplir con los objetivos planteados se procedió:

#### **5.6.1. Gestión institucional.**

Se realizó el respectivo oficio solicitando la autorización para realizar el trabajo de investigación en el CDI 21 de Enero, y a la vez la colaboración necesaria para el desarrollo y levantamiento de información. (Ver Anexo x).

#### **5.6.2. Identificación del área de estudio.**

Para realizar esta actividad se realizó el contacto directo del Barrio 21 de Enero de la ciudad del Tena, identificando el Centro de Desarrollo Infantil “21 de Enero” se encuentra ubicado en la ciudad de Tena, provincia de Napo.

#### **5.6.3. Elaboración y Aplicación de la Matriz.**

Se elaboró una matriz de recolección de datos identificando la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años (Ver Anexo 4), por parte de las autoras a las Educadoras Comunitarias y Padres de Familia, esta información ayudará a identificar los

alimentos que proporcionarán un crecimiento y desarrollo adecuado y contiene la siguiente información:

- a) Consumo de alimentos nutrientes.
- b) Planificación de normas de alimentación
- c) La importancia de lugar donde come
- d) Socialización de inapetencia
- e) Los factores que influyen

#### **5.6.4. Obtención de resultados.**

Recolectado los datos necesarios, se precedió a la tabulación de los datos, por lo cual se necesitó la ejecución de las siguientes actividades:

La tabulación de la información fue recolectada en el campo la cual se agrupo permitiendo la explicación de cada indicador.

Los resultados fueron sistematizados en el programa Microsoft Excel el cual permitió exportar los resultados a cuadros, gráficos, tablas, entre otros, haciendo que la información sea más clara.

Considerando que las matrices aplicadas constaban de 10 ítems, dividido en diferentes parámetros con preguntas cerradas de selección, se aplicó a las Educadoras, los valores asignados correspondientes al criterio de los encuestadores permitiendo aplicar y comprobar los resultados obtenidos.

#### **5.7. Aplicar la metodología de la investigación en la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo.**

Levantar una línea base en el CDI 21 de Enero para desarrollar el Proyecto y cumplir con los objetivos planteados se procedió:

### **5.7.1. Gestión institucional.**

Se realizó el respectivo oficio solicitando la autorización para realizar el trabajo de investigación en el CDI 21 de Enero, y a la vez la colaboración necesaria para el desarrollo y levantamiento de información. (Ver Anexo x).

### **5.7.2. Identificación del área de estudio.**

Para realizar esta actividad se realizó el contacto directo del Barrio 21 de Enero de la ciudad del Tena, identificando el Centro de Desarrollo Infantil “21 de Enero” se encuentra ubicado en la ciudad de Tena, provincia de Napo.

### **5.7.3. Elaboración y Aplicación de la Matriz.**

Se elaboró una matriz de recolección de datos definiendo la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables de los niños de 2 a 3 años (Ver Anexo 4), por parte de las autoras a las Educadoras Comunitarias y Padres de Familia, esta información ayudará a identificar los alimentos que proporcionarán un crecimiento y desarrollo adecuado y contiene la siguiente información:

- a) Crecimiento y desarrollo.
- b) Alimentación sana y saludable
- c) Niño presenta cansancio
- d) Evaluaciones de crecimiento de los niños
- e) Importancia sobre la altura adecuada

### **5.7.4. Obtención de resultados.**

Recolectado los datos necesarios, se precedió a la tabulación de los datos, por lo cual se necesitó la ejecución de las siguientes actividades:

La tabulación de la información fue recolectada en el campo la cual se agrupo permitiendo la explicación de cada indicador.

Los resultados fueron sistematizados en el programa Microsoft Excel el cual permitió exportar los resultados a cuadros, gráficos, tablas, entre otros, haciendo que la información sea más clara.

Considerando que las matrices aplicadas constaban de 10 ítems, dividido en diferentes parámetros con preguntas cerradas de selección, se aplicó a las Educadoras, los valores asignados correspondientes al criterio de los encuestadores permitiendo aplicar y comprobar los resultados obtenidos.

#### **5.8. Elaborar el manual sobre de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo.**

El manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero constituye un instrumento de apoyo al proceso de enseñanza aprendizaje, destinado a capacitar a las Educadoras de Desarrollo Infantil y a los padres y madres de familia, para lo cual se propone la siguiente estructura:

- a) Introducción
- b) Objetivos
- c) Manual de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.

##### **a) Introducción**

La educación inicial es corresponsabilidad de la familia, comunidad y el Estado con la atención de los programas públicos y privados relacionados con la protección de la primera infancia. Su meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento y desarrollo, los hábitos, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social del niño y la niña. En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de

brindar una orientación adecuada y oportuna a las Educadora, la familia, responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a fomentar el crecimiento y desarrollo adecuados.

**b) Objetivos**

- Diseñar talleres didácticos para la socialización de normas de manejo adecuado de alimentos saludables.
- Socializar el manual educativo de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.
- Ejecutar las actividades contempladas en el manual educativo de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.

**c) Manual de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.**

Se establecerán las siguientes actividades:

- Se divide a los participantes en grupos de trabajo.
- Se preparará el material para cada actividad
- Se establecerá el espacio y ambientes adecuados
- Mediante una reunión de Educadora para dar a conocer de las actividades propuestas.
- Promoción de hábitos saludables de alimentación

## **6. RESULTADOS**

### **6.1. Definir la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en niños de 2 a 3 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil, 21 de enero, cantón Tena, Provincia de Napo.**

#### **6.1.1. Gestión institucional.**

Se realizó el respectivo oficio solicitando la autorización para realizar el trabajo de investigación en el CDI 21 de Enero, y a la vez la colaboración necesaria para el desarrollo y levantamiento de información. Se obtuvo una respuesta escrita dando la autorización para realizar la recolección de datos (Ver Anexo x).

#### **6.1.2. Identificación del área de estudio.**

Para realizar esta actividad se realizó el contacto directo del Barrio 21 de Enero de la ciudad del Tena, identificando el Centro de Desarrollo Infantil “21 de Enero” se encuentra ubicado en la ciudad de Tena, provincia de Napo.

#### **6.1.3. Elaboración y Aplicación de la Matriz.**

La recolección de datos identificando se realizó considerando parámetros que identifiquen la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.

#### **6.1.4. Obtención de resultados.**

Se sistematizó la información recolectada, agrupando los datos que permitieron la explicación en porcentajes y representando todos los parámetros empíricos en tablas y gráficos, facilitando su comprensión e interpretación.

## **6.2. Aplicar la metodología de la investigación en la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo.**

### **6.2.1. Gestión institucional.**

Se realizó el respectivo oficio solicitando la autorización para realizar el trabajo de investigación en el CDI 21 de Enero, y a la vez la colaboración necesaria para el desarrollo y levantamiento de información. Se obtuvo una respuesta escrita dando la autorización para realizar la recolección de datos (Ver Anexo x).

### **6.1.5. Identificación del área de estudio.**

Para realizar esta actividad se realizó el contacto directo del Barrio 21 de Enero de la ciudad del Tena, identificando el Centro de Desarrollo Infantil “21 de Enero” se encuentra ubicado en la ciudad de Tena, provincia de Napo.

### **6.1.6. Elaboración y Aplicación de la Matriz.**

La recolección de datos identificando se realizó considerando parámetros que identifiquen la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.

### **6.1.7. Obtención de resultados.**

Se sistematizó la información recolectada, agrupando los datos que permitieron la explicación en porcentajes y representando todos los parámetros empíricos en tablas y gráficos, facilitando su comprensión e interpretación.

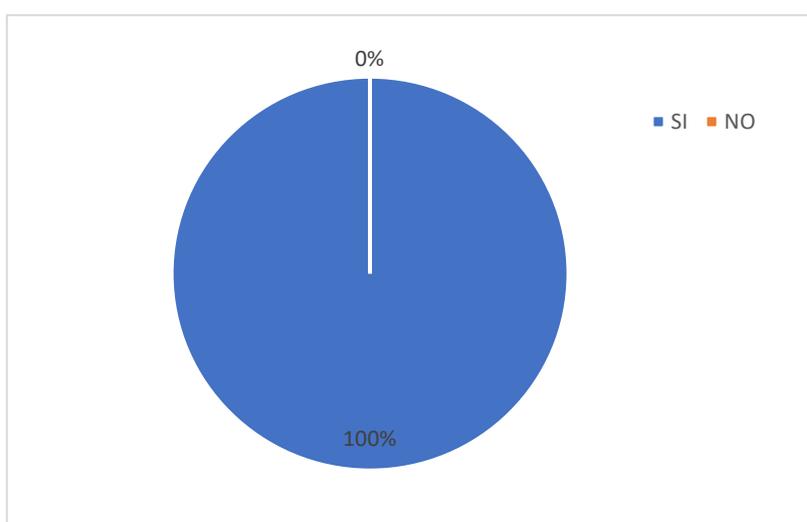
1. ¿Promueve el consumo de alimentos que le brinden nutrientes al niño?

Tabla No. 2: Consumo de alimentos nutrientes

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	7	100%
NO	0	0%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias  
Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 1. Consumo de alimentos nutrientes



**Interpretación de Resultados.**

De la encuesta aplicada a Educadoras de Desarrollo Infantil, en la pregunta 1, respecto al consumo de alimentos que le brinden nutrientes al niño, el 100% manifiestan que SI, el 0% que equivale a nada, dando a apreciar que las educadoras del CDI 21 de enero, tienden a promover el consumo o a dar a conocer los hábitos de alimentación nutritiva y de buena calidad.

2. ¿Incluye en su planificación didáctica normas de buena alimentación?

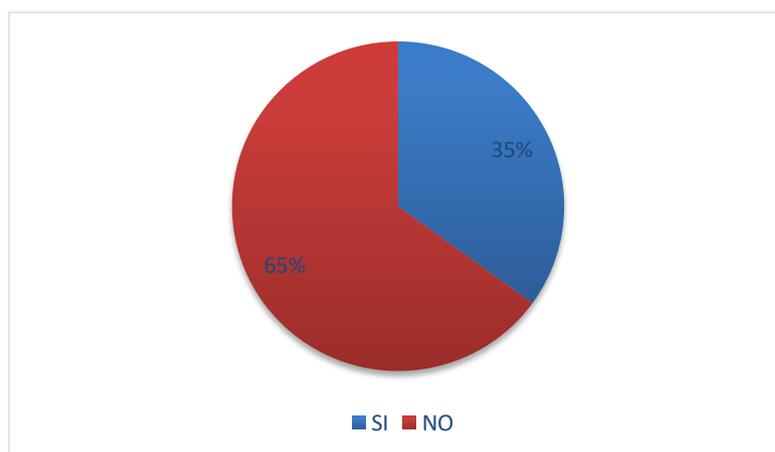
Tabla No. 3 Planificación de normas de alimentación

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	4	57%
NO	3	43%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 2. Planificación de normas de alimentación



### Interpretación de Resultados

Del total de encuesta aplicada a las Educadoras del CDI 21 de Enero, en la pregunta 2, respecto incluir en su planificación didáctica normas de buena alimentación, el 57% manifiestan que si lo hacen, el 43% dicen que no. Estos resultados demuestran que se deben motivar a las educadoras a implementar en su planificación normas de buena alimentación de manera más repetitiva.

3 ¿Cree usted que es importante el lugar donde comen los niños?

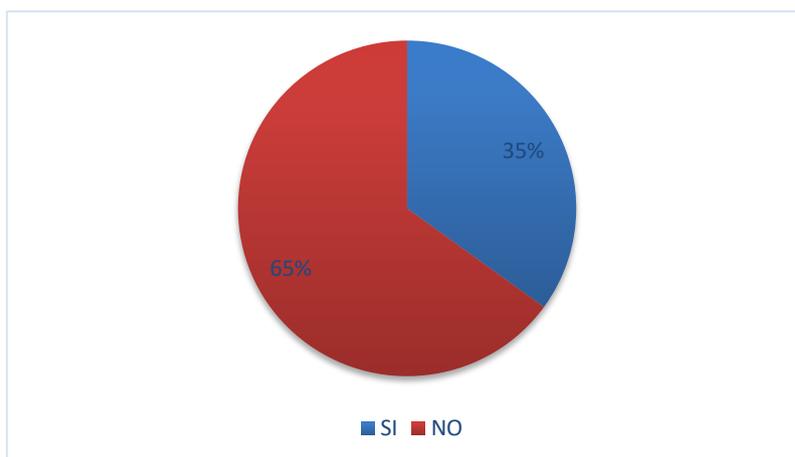
Tabla No. 4. La importancia de lugar donde come

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	5	71%
NO	2	29%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 3. La importancia de lugar donde come



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a Educadoras Comunitarias, en la pregunta 3, respecto si considera que es importante el lugar donde comen los niños, el 71% manifiestan que sí, el 29% no lo hacen. Este resultado es preocupante ya que de acuerdo a los protocolos establecidos para la atención del niño en la primera infancia, se establece que se debe adecuar un comedor adecuado para la alimentación de los niños

4. ¿Ha socializado con los padres de familia sobre la inapetencia?

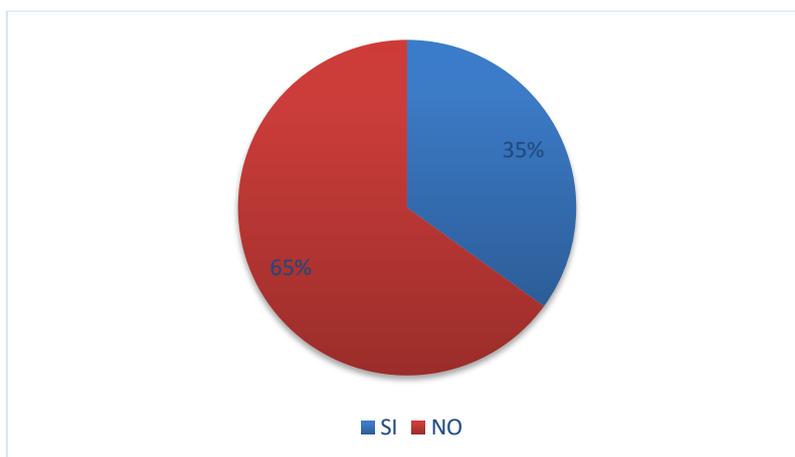
Tabla No. 5. Socialización de inapetencia

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	3	43%
NO	4	57%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 4. Socialización de inapetencia.



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a Educadoras del CDI 21 de Enero, en la pregunta 4, respecto a la socialización de la inapetencia en los niños de 2 a 3 años, se da conocer que el 43% manifiestan que a si, el 57% dan a conocer que no lo hacen por el desinterés. Existe poco interés de las Educadoras en la atención del bienestar de los niños.

5. ¿Usted conoce los factores que influyen en la elección de un alimento?

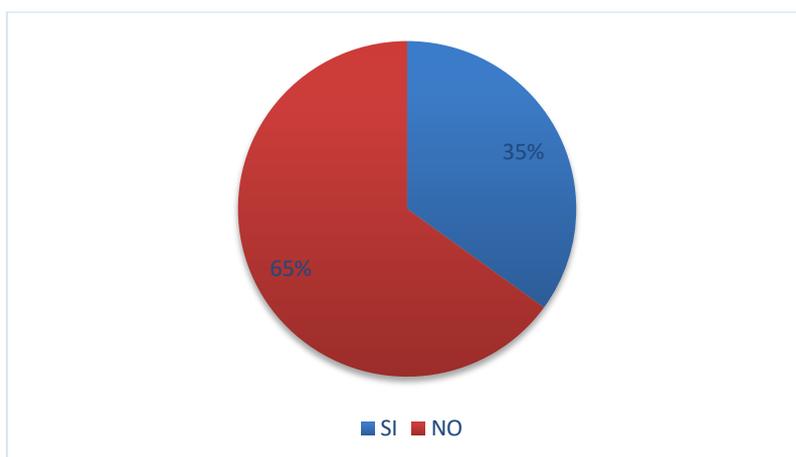
Tabla No. 6. Los factores que incluyen

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	2	29%
NO	5	71%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 5. Factores que incluyen



### **Interpretación de Resultados**

De la encuesta aplicada a Educadoras CDI 21 de Enero, en la pregunta 5, respecto a que, si conoce los factores que influyen en la elección de un alimento saludable, el 71% no lo conoce, el 29% si lo aparentan saber. Es necesaria la capacitación de las Educadoras Comunitarias.

6. ¿Existe el seguimiento al crecimiento y desarrollo de los niños?

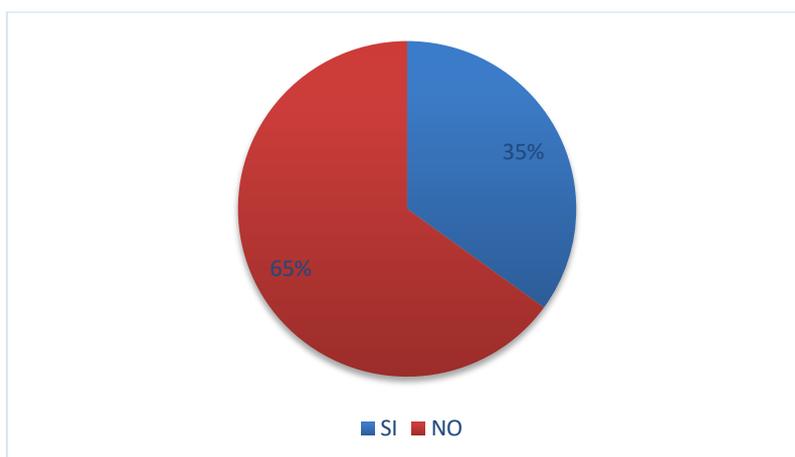
Tabla No. 7. Crecimiento y desarrollo

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	7	100%
NO	0	0%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 6. Crecimiento y desarrollo



### **Interpretación de Resultados**

De la encuesta aplicada a Educadoras CDI 21 de enero en la pregunta 6, respecto a que, si los niños de 2 a 3 años de edad tienen seguimiento al crecimiento y desarrollo de los niños, el 100% manifiestan que sí, el 0% no. Las Educadoras Comunitarias se encuentran preocupadas por el crecimiento y desarrollo de los niños.

7. ¿La alimentación que recibe el niño es sana y saludable?

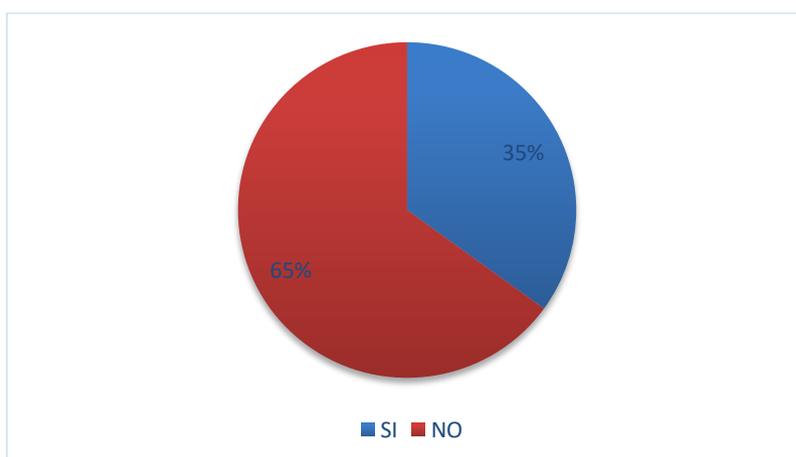
Tabla No. 8. La alimentación sana y saludable

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	7	100%
NO	0	0%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 7. Alimentación sana y saludable



### **Interpretación de Resultados**

De la encuesta aplicada a Educadoras CDI 21 de Enero, en la pregunta 7, respecto a la alimentación saludable, el 100% manifiestan que si, lo es el 0% no. Del análisis aplicado se denota la preocupación que existe por parte de las Educadoras por la alimentación saludable de los niños.

8. ¿Considera usted que un niño sano presente sueño, cansancio y falta de ánimo?

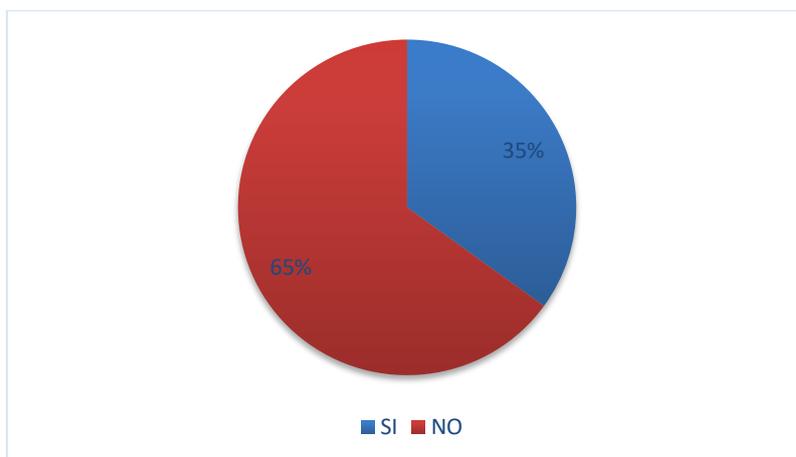
Tabla No. 9. Niño presentan cansancio

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	2	29%
NO	5	71%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 8. Niños que presentan cansancio



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a Educadoras CDI 21 Enero, en la pregunta 8, que un niño sano presente sueño, cansancio y falta de ánimo, el 71% manifiestan que no debería pasar eso, el 29% menciona que sí puede pasar. La mayoría de niños muestran cansancio, y falta de ánimo porque no tienen buena salud.

9. ¿Es importante evaluar el crecimiento, la edad y las dimensiones corporales del niño?

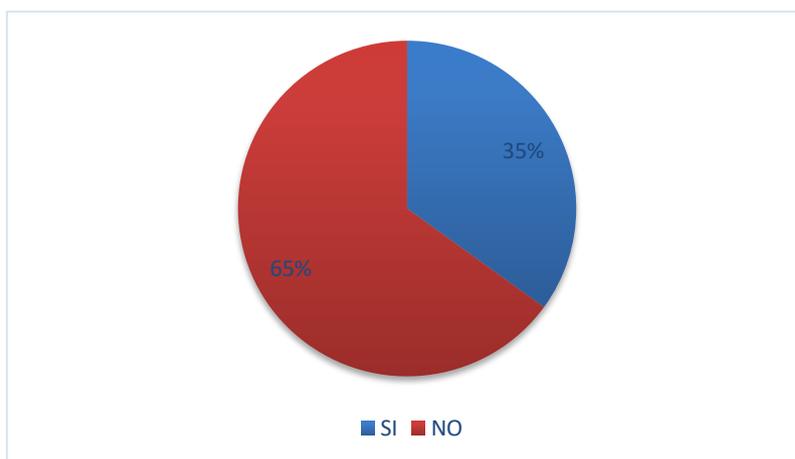
Tabla No. 10. Evaluaciones de crecimientos los niños

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	7	100%
NO	0	0%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 9. Evaluaciones de crecimientos los niños



### **Interpretación de Resultados**

De la encuesta aplicada a Educadoras Comunitarias, en la pregunta 9, respecto a que, si considera que es importante el crecimiento, la edad y las dimensiones corporales del niño, el 100% manifiestan que si es importante, el 0% no lo considera importante. Acertadamente las Educadoras valoran la evaluación de estos aspectos por considerarlos imprescindibles el monitoreo del desarrollo de los niños.

10. ¿Es importante que los niños y niñas coman en una mesa a la altura adecuada?

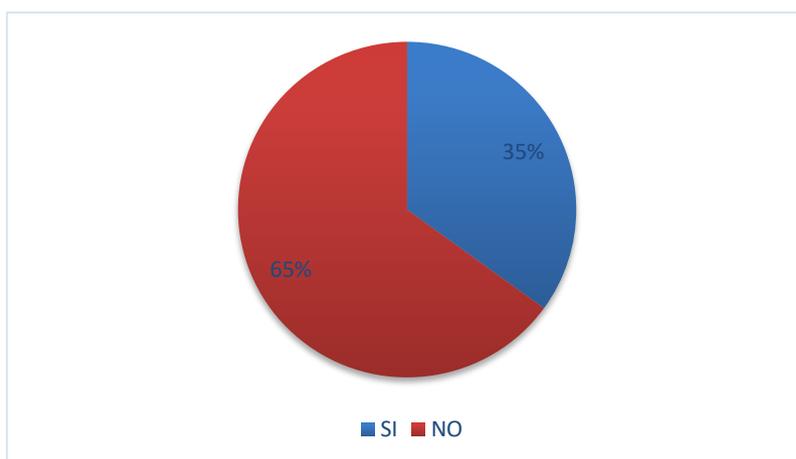
Tabla No. 11. La importancia sobre la altura adecuada

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	7	100%
NO	0	0%
TOTAL	7	100%

**Fuente: Encuesta a Educadoras Comunitarias**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 10. La importancia sobre la altura adecuada



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a Educadoras Comunitarias, en la pregunta 10, es importante que los niños y niñas coman en una mesa de la altura adecuada, el 100% menciona que sí, el 0% no. Se da especial importancia a la ubicación del mobiliario del comedor para ingerir los alimentos.

## ENCUESTA REALIZADAS A LOS PADRES DE FAMILIA

1. ¿Promueve el consumo de alimentos que le brinden nutrientes a su hijo?

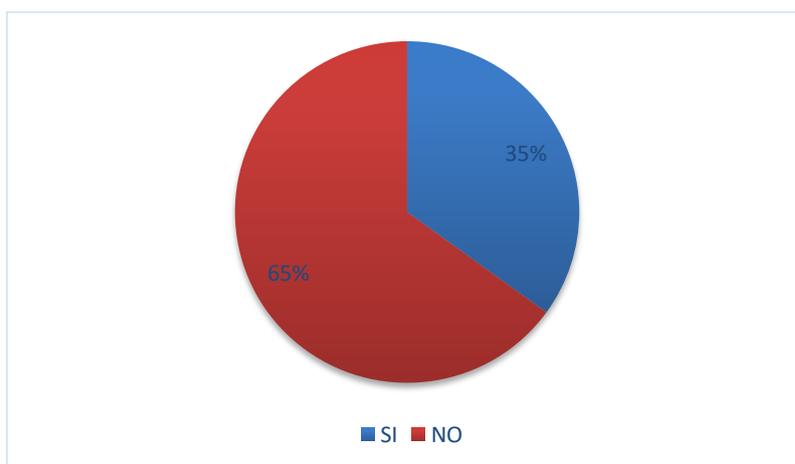
Tabla No. 12: Consumo de alimentos nutrientes

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	15	37,5%
NO	25	62,5%
TOTAL	40	100%

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 11. Consumo de alimentos nutrientes



### Interpretación de Resultados.

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia, en la pregunta 1, respecto al consumo de alimentos que le brinden nutrientes a sus hijos, el 63% manifiestan que SI, el 37% lo que muestra una clara despreocupación de los padres de familia por la alimentación adecuada de sus hijos.

2. ¿Incluye la práctica de normas de buena alimentación en su hogar?

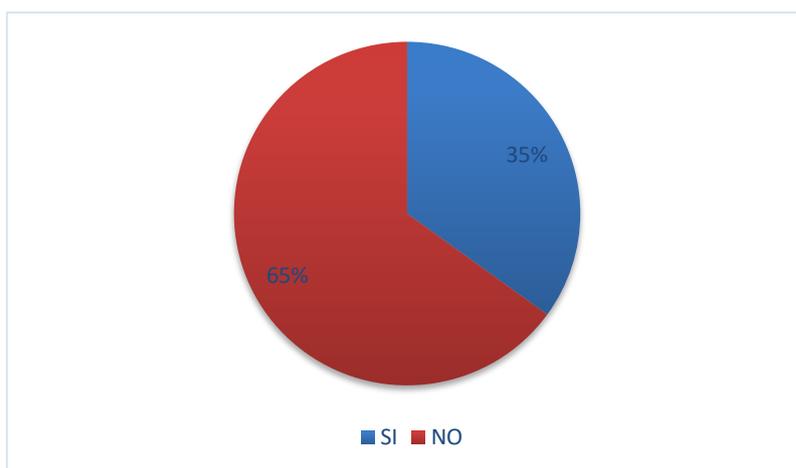
Tabla No. 13 Normas de alimentación

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	10	25%
NO	30	75%
TOTAL	40	100%

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 12. Normas de alimentación



### Interpretación de Resultados

Del total de encuesta aplicada a los Padres de Familia del CDI 21 de Enero, en la pregunta 2, respecto incluir en normas de buena alimentación en su hogar, el 25% manifiestan que si lo hacen, el 75% dicen que no. Lo que demuestra la necesidad de socializar normas de buena alimentación a los padres de familia.

3. ¿Cree usted que es importante el lugar donde comen sus hijos?

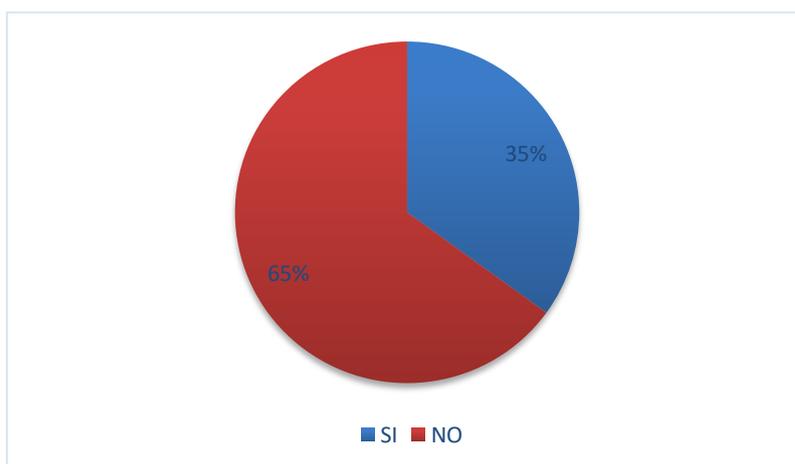
Tabla No. 14. La importancia de lugar donde come

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	5	12,5
NO	35	87,5
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 13. La importancia de lugar donde come



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia, en la pregunta 3, respecto si considera que es importante el lugar donde comen los niños, el 12% manifiestan que sí, el 88% no lo hacen. Se percibe que los padres de familia no se preocupan de donde comen sus hijos, por lo que se hace necesario concienciar a los padres de familia.

4. ¿Conoce como identificar la inapetencia de su hijo?

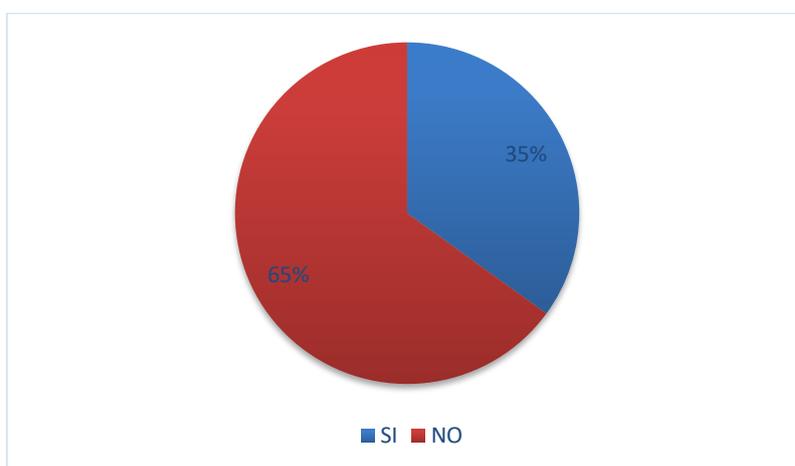
Tabla No. 15. Inapetencia

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	3	7,5
NO	37	92,5
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 14. Inapetencia.



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia del CDI 21 de Enero, en la pregunta 4, respecto a la identificación de la inapetencia de sus hijos, se da conocer que el 93% manifiestan que no, el 7% que si. Los padres de familia no están vinculados con la atención prioritaria a sus hijos.

5. ¿Usted conoce los factores que influyen en la elección de un alimento?

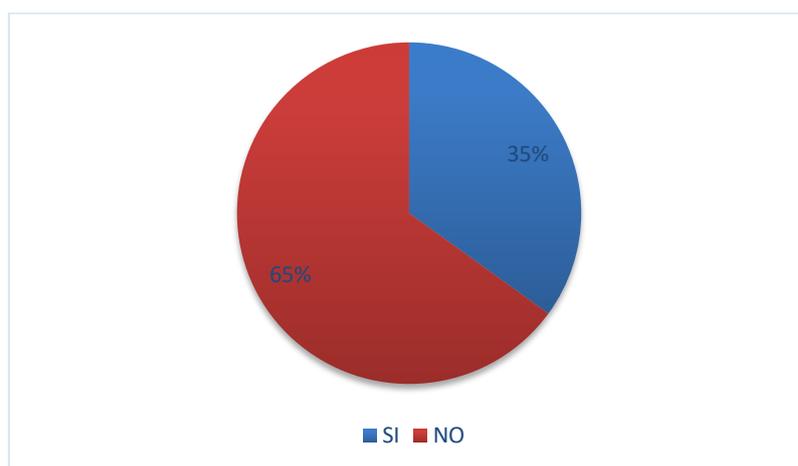
Tabla No. 16. Selección de un alimento

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	11	27,5
NO	29	72,5
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 15. Selección de un alimento



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia del CDI 21 de Enero, en la pregunta 5, respecto a que, si conoce los factores que influyen en la elección de un alimento saludable, el 73% no lo conoce, el 27% si lo aparentan saber. Existe el desconocimiento de cómo seleccionar un alimento saludable para sus hijos.

6. ¿Existe el seguimiento al crecimiento y desarrollo de sus hijos?

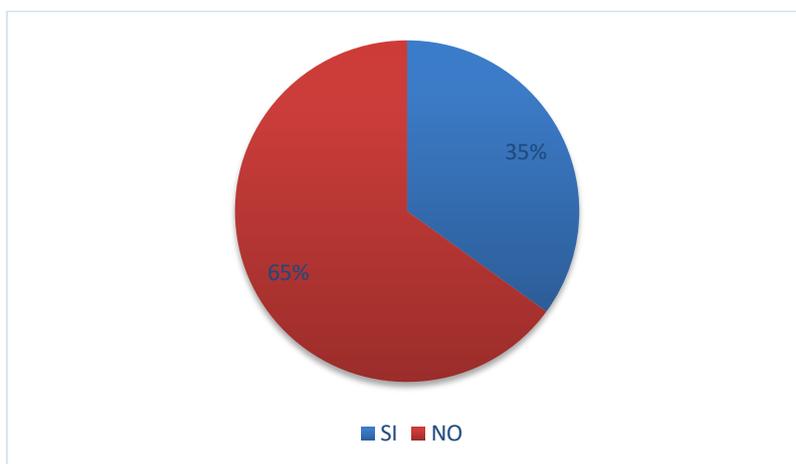
Tabla No. 17. Crecimiento y desarrollo

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	12	30%
NO	28	70%
TOTAL	40	100%

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 16. Crecimiento y desarrollo



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia del CDI 21 de enero en la pregunta 6, respecto a que, si existe el seguimiento al crecimiento y desarrollo de los niños, el 70% manifiestan que no, el 30% sí. Los padres de familia perciben la despreocupación de las Educadoras Comunitarias en la atención al crecimiento y desarrollo de sus hijos.

7. ¿La alimentación que recibe su hijo es sana y saludable?

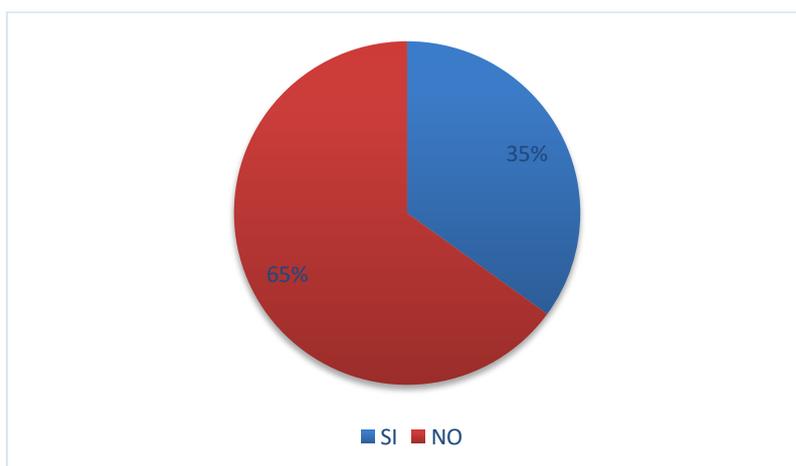
Tabla No. 18. La alimentación sana y saludable

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	20	50%
NO	20	50%
TOTAL	40	100%

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 17. Alimentación sana y saludable



### **Interpretación de Resultados**

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia del CDI 21 de Enero, en la pregunta 7, respecto a la alimentación saludable, el 50% manifiestan que sí, y el 50% señala que no. Del análisis obtenido se señala que existen criterios divididos en este aspecto y que deben atender la alimentación saludable de los niños.

8. ¿Considera usted que hijo presente sueño, cansancio y falta de ánimo?

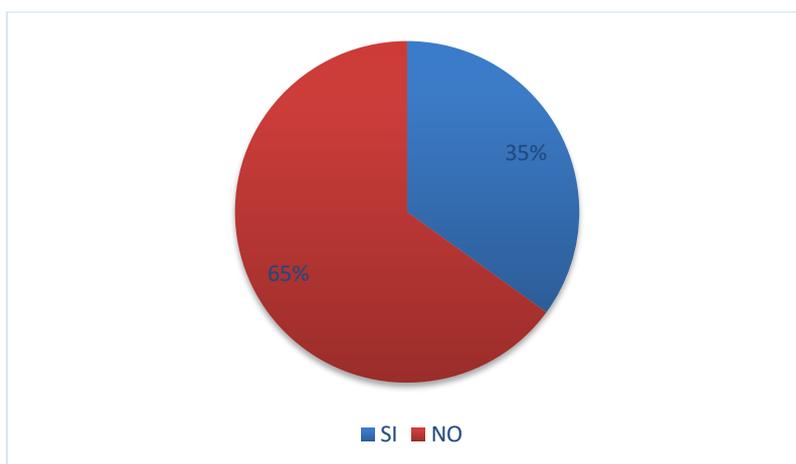
Tabla No. 19. Niño presentan cansancio

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	16	40
NO	24	60
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 18. Niños que presentan cansancio



### Interpretación de Resultados

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia del CDI 21 Enero, en la pregunta 8, que su hijo presente sueño, cansancio y falta de ánimo, el 60% manifiestan que no debería pasar eso, el 40% menciona que sí. Existe un porcentaje representativo de niños que muestran cansancio, sueño lo que perjudica su desarrollo de habilidades y destrezas.

9. ¿Es importante evaluar el crecimiento, la edad y las dimensiones corporales de su hijo?

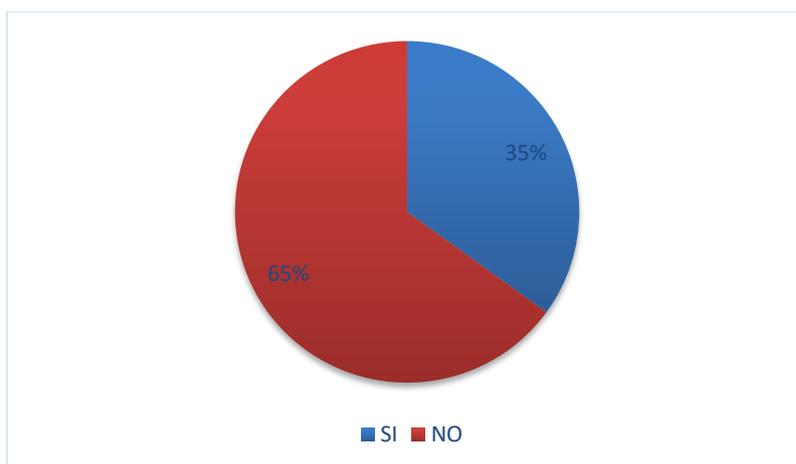
Tabla No. 20. Evaluaciones de crecimiento

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	5	12,5
NO	35	87,5
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 19. Evaluaciones de crecimiento



### **Interpretación de Resultados**

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia, en la pregunta 9, respecto a que, si considera que es importante el crecimiento, la edad y las dimensiones corporales del niño, el 88% manifiestan que no es importante, el 12% si lo considera importante. Los padres de familia desconocen o no valoran el crecimiento de sus hijos por lo que se hace necesario su capacitación.

10. ¿Es importante que sus hijos coman en una mesa a la altura adecuada?

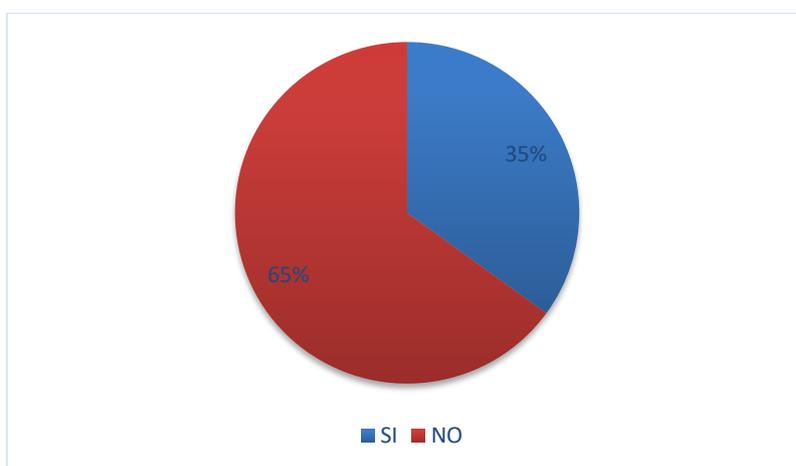
Tabla No. 21. La importancia sobre la altura adecuada

ALTERNATIVAS	NÚMERO	PORCENTAJE
SI	14	35
NO	26	65
TOTAL	40	100

**Fuente: Encuesta a Padres de Familia**

Elaborado por: Las investigadoras

Gráfico 20. La importancia sobre la altura adecuada



### **Interpretación de Resultados**

De la encuesta aplicada a los Padres de Familia, en la pregunta 10, es importante que los niños y niñas coman en una mesa a la altura adecuada, el 65% menciona que no, el 35% sí. No todos los padres de familia prestan atención a este importante aspecto en la alimentación de sus hijos, existen incluso algunos que comen sin una mesa.

### **6.3. Elaborar el manual de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, cantón Tena, provincia de Napo.**

#### **6.3.1. Manual de manejo**

##### **1. Tema**

Manual de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años

##### **2. Introducción**

La Educación Inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña garantizando y respetando sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje. La educación inicial es corresponsabilidad de la familia, comunidad y el Estado con la atención de los programas públicos y privados relacionados con la protección de la primera infancia. Su meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento y desarrollo, los hábitos, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social del niño y la niña. En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a las Educadora, la familia, responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a fomentar el crecimiento y desarrollo adecuados.

Para el abordaje de estos importantes temas de educación nutricional y para la promoción de hábitos saludables se presenta el siguiente manual educativo, el cual está dirigido a sensibilizar a las Educadoras, la familia, para que se apropien del manejo conceptual adecuado de los contenidos, los cuales deben ser oportunamente adaptados y aplicados de acuerdo a cada situación, valiéndose para

ello de la diversidad de estrategias pedagógico-recreativas, que faciliten su incorporación en la rutina de vida de los niños y las niñas.

La guía busca desarrollar en el padre de familia y educadora incentivar en el niño y niña la adquisición de rutinas que luego se constituirán costumbres, actitudes, formas de comportamientos que le permitan un crecimiento y desarrollo integral.

### **3. Justificación**

Una de las etapas fundamentales del desarrollo evolutivo de las niñas y los niños es de 2 a 3 años de edad, en este lapso de tiempos e dan una serie de cambios de tipo físico, fisiológico, psicomotor y social que requieren una atención integral de calidad, de allí que la alimentación adecuada y las formas saludables garantizarán el crecimiento y desarrollo adecuados. Por esta razón son importante las iniciativas para enfocar esta imperiosa necesidad, tales como la elaboración de manuales o guías educativas de manejo adecuado de alimentos.

Para la aplicación del presente Manual educativo se cuenta con el apoyo político de las autoridades y beneficiarios directos del Centro de Desarrollo 21 de Enero, así como de la logística por parte de las autoras, la asesoría del tutor, aspectos que garantizan la factibilidad de este documento.

La ejecución del Manual educativo denota un gran esfuerzo científico y práctico ya que enfoca actividades de preparación de alimentos de la zona demostrando su utilidad práctica, en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas de 2 a 3 años de edad del Centro de Desarrollo Infantil “21 de Enero”.

## **4. Objetivo**

### **Objetivo General**

Elaborar un manual educativo de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.

### **Objetivos específicos**

- Diseñar talleres didácticos para la socialización de normas de manejo adecuado de alimentos saludables.
- Socializar el manual educativo de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.
- Ejecutar las actividades contempladas en el manual educativo de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.

## **5. Estructura del manual de manejo**

### a) Datos Informativos

Institución: Centro de Desarrollo infantil “21 de Enero”

Tipo: Fiscal

Ubicación: Vía Tena-Archidona

Cantón: Tena

Provincia: Napo

Beneficiarios: 40 PP. FF, 7 Educadoras

- ### b) Manual de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años.

# NORMAS BÁSICAS DE ASEO



Por el desconocimiento de las normas básicas de aseo se produce las intoxicaciones por alimentos contaminados con microbios, y en muchos casos, nosotros, los que tocamos y cocinamos esos alimentos, somos los causantes de ese contagio. La higiene personal juega un papel importantísimo en la prevención de estas enfermedades. (Dapcich, Salvador etal. 2015)

Antes de entrar al quirófano, los médicos se lavan bien las manos, y se visten con ropas limpias para evitar que el paciente se contagie con microbios. Nosotros debemos hacer lo mismo en nuestra cocina. Está en nuestras manos evitar que el alimento se contamine, y que posteriormente nosotros y nuestros hijos consumamos esos alimentos contaminados. Para ello, es imprescindible ser limpios en la manipulación de los mismos. (Dapcich, Salvador etal. 2015)

## **NORMAS BASICAS DE ASEO:**

De acuerdo a los autores (Dapcich, Salvador etal. 2015) proponen las siguientes normas basicas para una alimentacion saludable:

### **1.- Lavado de manos:**

Las manos son el principal vehículo de transmisión de microorganismos. Es más higiénico lavarlas con agua potable y jabón líquido, y secarlas con aire caliente o toallas de papel.

**Los pasos para un correcto lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son: (ELSEVIER, 2017)**

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
- Frotar las palmas entre si
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.



## 2.- Uñas cortas:

Es conveniente llevar las uñas sin esmalte al cocinar, ya que el mismo oculta la suciedad acumulada.

## 3.- Mantener limpio:

Las mesas donde se vayan a preparar los alimentos. También lavar bien los cuchillos, tablas de cortar y todos los utensilios que utilizemos en la cocina.

4.- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos, y lavar bien los utensilios después de preparar alimentos crudos.

5.- Usar ropa limpia al cocinar y llevar el cabello recogido.

6.-No estornudar o toser sobre los alimentos. En nuestra saliva y mucosas existen microbios que pueden infectar el alimento.

7.-Tratar de no hablar, cantar o mascar chicle mientras manipulamos alimentos. Podríamos salivar sobre los mismos y contaminarlos con nuestros gérmenes.

8.- Procurar cambiar al menos una vez al día los paños de cocina, y mantenerlos limpios y desinfectados.

9.- Limpiar y desinfectar diariamente la cocina. Así, evitaremos la presencia de plagas como cucarachas, ratas, moscas, etc.

10.- Mantener la basura en bolsas de plástico cerradas dentro de recipientes tapados y limpios.

11.- Impedir que los animales domésticos entren en la cocina.

# TALLERES



**TEMA: HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL**



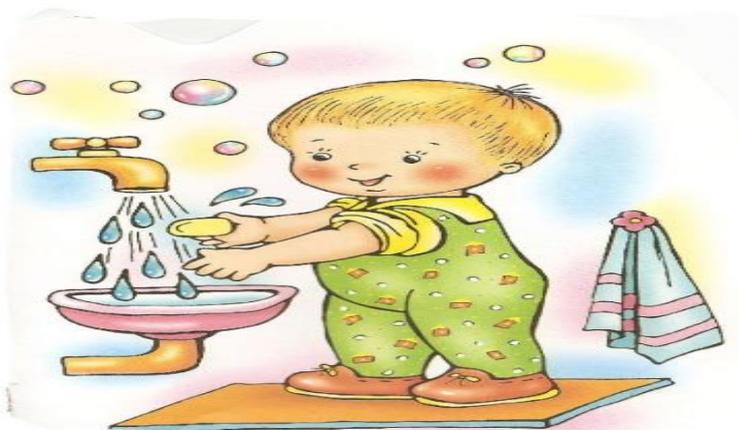
### **Objetivo:**

Lograr que los niños y las niñas vivencien experiencias que les permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables.

Con el fin de alcanzar el objetivo se ve necesario considerar los siguientes aspectos:

- Motivarles y explicarles en su lenguaje los pasos a seguir para practicar los hábitos, haciendo énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.
- Sensibilizar a los niños y las niñas en cuanto a la importancia de tomar decisiones oportunas en relación al cuidado responsable de su salud y los efectos que estas pueden producir.
- Intercambiar opiniones, escuchar sus preguntas, sugerencias, agrado o aceptación, ya que los niños y las niñas pueden actuar como comunicadores, proporcionando a los padres y a la familia nueva información que mejore sus condiciones de vida.
- Mostrar de manera práctica las indicaciones de los pasos a seguir durante la rutina diaria para formar hábitos saludables. Los niños y las niñas comprenden mejor mirando el cómo hacer, que simplemente escuchando. Por ejemplo: es importante que el adulto les enseñe mediante el modelaje permanente, el hábito en vivo; también puede ofrecer información gráfica, en forma de láminas para explicar los pasos de un hábito, como el lavado de las manos, el cepillado y uso del hilo dental.

Figura No. 13 Higiene personal.



Fuente: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTqgmAYgVc5f2ghi7t-Geay62aWRPSMIHiJ2dVL7Ik4ak1AMXYw>

## Actividades

Los padres representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables.

Estos tienen en sus manos la oportunidad de brindar una gran variedad de experiencias para enriquecer el aprendizaje de hábitos y vigilar que se den las condiciones e interacciones apropiadas, en torno a este proceso.

Es importante que los adultos observen su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. Por ejemplo, si los padres no consumen o no conocen una variedad de alimentos en el hogar, probablemente al niño o la niña, no le guste comer algunos alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños, las niñas y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas, son fundamentales para lograr una relación de intercambio positivo que estimule la enseñanza-aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Para crear un ambiente humano cálido y positivo.

Es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Responder de manera afectuosa y positiva a las necesidades que expresen los niños y las niñas.
- Tomar el tiempo suficiente para alimentarlos y a su vez darles muestras de afecto, como cantarles una canción, o conversar con ellos en relación a su alimentación, haciendo de las comidas momentos amenos para compartir.

Figura No. 14 Recomendaciones



Fuente: <http://www.bago.com.ec/wp-content/uploads/2017/03/cuidar-los-dientes-de-los-ninos-2-300x200.jpg>

## TEMA: UNA SANA ALIMENTACIÓN

Figura No. 15 Alimentación sana



Fuente: <https://mibebeyyo.elmundo.es/images/home/alimentacion-sana.jpg>

### **Objetivo:**

Incentivar a los niños y niñas a ingerir alimentación saludable mediante alimentos visualmente atractivos y gustosos.

A los niños y a las niñas les gusta más comer comidas visualmente atractivas y gustosas. También manifiestan mayor aceptación, cuando antes de ofrecerles un alimento o preparación determinada, se les brinda información acerca de la misma, de acuerdo al nivel de desarrollo que posean. Por ejemplo, a el niño y la niña menor de 3 años, se le incentiva a través de gestos que demuestren agrado por el alimento.

**Sabores:** que no resulten fuertes al paladar de los niños y las niñas, no demasiado dulces, salados, ni picantes. Es importante estar vigilantes en cuanto al uso excesivo de ciertos aliños y especias como la pimienta y el ají entre otros. **Temperaturas:** Los alimentos deben servirse a temperaturas moderadas, ni demasiado calientes, ni demasiado fríos. El paladar percibe mejor el sabor, cuando la temperatura es moderada.

**Colores:** el combinar los colores de los alimentos permite hacer las comidas atractivas, lo que facilita su aceptación y contribuye a obtener diversidad en la dieta, ya que los diferentes pigmentos (colores naturales), son atributos de los alimentos ricos en vitaminas, por Ej. Las hortalizas amarillas contienen betacarotenos, los cuales son precursores de la vitamina A.

Figura No. 16 Colores y Sabores de alimentos



Fuente: <https://statics-cuidateplus.marca.com/sites/default/files/styles/natural/public/ninos-cocina.jpg?itok=UDZJxcSr>

En cuanto al tamaño de las raciones: se sugiere servir raciones pequeñas, apropiadas para el niño y la niña, si quisieren más, se les sirve otra ración pequeña.

Hay que ser paciente y ‘tratar con tolerancia ciertos caprichos de los niños y las niñas, por ejemplo, aceptar y conversar con ellos, cuando rechazan un alimento, bien sea porque entró en contacto con otro, o se niegan a comer una determinada preparación que ha sido cortada en mitades y la aceptan cuando está cortado en cuartos.

## TEMA: QUIERO CRECER



### Objetivo:

Brindar alimentos ricos en nutrientes con el fin de apoyar en su crecimiento y desarrollo integral.

Por la capacidad perceptiva de los niños/as de 2 a 3 años es importante incentivarles a ingerir alimentos ricos en nutrientes de una manera divertida y dinámica como se describe a continuación:

### Actividades:

Preparar las áreas de alimentación con el mobiliario, decoración y los colores apropiados a fin de facilitar la integración del niño y la niña a las rutinas de las comidas en familia. Por ejemplo, las áreas de alimentación deben ser seguras y estimulantes a los sentidos. Debe existir un espacio destinado al área del comedor, que cuente con sillas y mesas adaptadas al tamaño y características de los niños y las niñas.

Permitir al niño y niña “tocar y explorar”, estas son necesidades normales en su desarrollo y aprendizaje, incluyendo el tocar la comida; teniendo en cuenta que cuando se les da a conocer los alimentos y se les permite manipularlos y reconocer sus cualidades sensoriales, se puede mejorar la aceptación hacia éstos. En este sentido, es importante evitar las prohibiciones innecesarias.

Darle líquidos en una taza o vaso. No usar el biberón.

Conversar con los niños y las niñas acerca de los alimentos, ayudándolos a identificarlos y describirlos; por ej.: hablarles sobre los colores, las formas, consistencias, texturas, olores y sabores.

Suministrar una alimentación variada y balanceada ajustada al desarrollo del niño y la niña, en las cantidades suficientes, sin excesos, ni déficit. Brindar variedad en la forma de preparación y en cuanto a las cualidades como texturas, colores, sabores y combinaciones. Todos estos aspectos ayudan a despertar la curiosidad natural de los niños y las niñas.

# PLATOS DE LA ZONA



## 1.- PINCHOS DE MAYONES.

Son los gusanos de palma de chonta los cuales se los pone en un pincho y se los asa con sal, son muy apetecidos por su sabor y sus propiedades curativas para los problemas respiratorios.

### INGREDIENTES:

- 10 Chontacuros vivos
- Un verde
- Tomate riñón (En rodajas)
- Limón
- Repollo de Col (picado)
- Sal



### ELABORACIÓN:

El pincho de chontacuro se lo puede comer asado o crudo, esto depende del gusto de cada persona.

1. Introducir en un palo de pincho los chontacuros (con mucho cuidado evitando que estos se revienten).
2. Agregar sal al gusto
3. Llevarlos hasta la parrilla y asarlos hasta que se doren.
4. Servir calientes y acompañados de tomate riñón, col, patacones o yuca y limón.

## 2.- CEVICHE DE PALMITO.

Una receta de ceviche con palmitos en lugar de pescado o mariscos.

- Complejidad: Simple.
- Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos.
- Para seis personas.

### INGREDIENTES:

- 2kg de palmito
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 cebolla roja picada en pluma.
- 1 rama de cilantro picado fino.
- 1 rama de perejil picado fino.
- 1 taza (250 mL) de jugo de naranja natural.
- 1 taza (250 mL) de jugo de limón natural.
- Sal y pimienta al gusto.



### PREPARACIÓN:

1. Corte el palmito en medallones y colocar en un tazón.
2. Agregar el jugo de limón, el jugo de naranja, la cebolla, el cilantro, el perejil, la mostaza, la salsa de tomate y el ají picado.
3. Salpimentar al gusto e incorporar el aceite de oliva.
4. Dejar enfriar y servir con chifles de plátano verde o maíz tostado.

### **3.- TORTILLA DE PAPA CHINA**

Este vegetal constituye un referente de cultivo con tecnología orgánica y representa una excelente alternativa para la seguridad alimentaria de la región, por las variadas posibilidades de utilización en la alimentación humana y animal.

#### **INGREDIENTES:**

- 2 libras de papa china, cocidas en agua con sal
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 2 huevos crudos
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de aceite con achiote
- sal y comino



#### **PREPARACIÓN:**

1. Comience pelando las papas chinas, cocínelas y redúzcalas
2. hasta conseguir un puré.
3. Luego agregue los demás ingredientes y mezcle todo.
4. Aparte engrase una cazuela de barro, vierta en ella la preparación anterior y ase al horno.
5. Se sirve caliente y acompañada de una buena carne asada y arroz.

#### 4.- TORTILLAS DE MAÍZ

Las tortillas de maíz son hechas con masa de maíz en forma circular y aplanada. Se consume sola o se usa para elaborar otras muchas preparaciones alimenticias.

##### INGREDIENTES:

- 10 choclo de maíz
- 1/2 litro de agua
- 1/2 queso
- 1 cucharada de mantequilla con sal



##### PREPARACIÓN:

1. Desgranar y moler el maíz choclo hasta obtener la maza.
2. Derretir la mantequilla, y agregar a la harina conjuntamente con el agua
3. Mezclar los ingredientes, amasar hasta obtener una masa homogénea
4. Formar tortillas añadir el queso
5. Hornear en un tiesto o freír, (de no tenerlo tiesto, utilizar una sartén de teflón, hasta que tomen su color característico de ambos lados y servirse con un delicioso café de chuspa).

#### 5.- LOCRO DE PAPA CHINA CON QUESO

El locro de papa con queso es un delicioso plato muy cremoso y suele gustar a todos, incluso a los niños.

##### INGREDIENTES:

2 libras de papa china

¼ de queso de mesa

1 taza de leche

1 huevo

Cebolla blanca

1 pizca de aceite

½ cucharadita de orégano

Lechuga picada finito

Tomate con rábano hecho ensaladita con limón y sal

Un pedazo de aguacate.



## **PREPARACIÓN**

Poner en el agua hervida las papas, dejar un momento hasta que salga la espuma blanca y retirarla, luego poner la cebolla blanca picada y una pizca de aceite dejar hervir hasta que la papa este bien cocinada, de allí agregar la sal, la mitad de la leche, y la otra mitad batir con el huevo y soltarlo en el locro, para continuar con el queso, el achiote, y el orégano. Dejar el último hervor y servirlo.

## **6.- MAITO DE PESCADO**

### **INGREDIENTES:**

- Tilapia entera
- Ajo picado
- Sal al gusto
- Limón
- Cebolla blanca picada
- Tomate riñón picada
- Palmito picado
- Ajo, pimienta al gusto (opcional)



### **PREPARACIÓN:**

Adobar el pescado con sal, (ajo y pimienta al gusto – opcional). Dejar reposar durante 1 hora. Ahumar al carbón las hojas de plátano evitando que se rompan. Envolver y amarrar el pescado en las hojas de plátano. Colocar el atado de pescado en una parrilla de carbón. Voltar constantemente y dejar en el fuego alrededor de 40 minutos. Servir con patacones o/y yuca y ensalada de tomate.

## **7.-BUÑUELOS DE YUCA CON MIEL**

Existe una gran variedad de delicias en la gastronomía ecuatoriana, muchas hechas a base de harina de trigo, maíz o yuca. Estas bolas de masa son elaboradas con harina de yuca, manteca, huevos y fritas en aceite muy caliente.

### **INGREDIENTES:**

- 1 cucharadita de polvo de hornear royal
- 1/2 taza de harina de yuca
- Miel
- 1 taza de leche
- 4 huevos
- Aceite
- Pizca de sal y anís



### **PASOS PARA ELBORAR LA HARINA DE YUCA**

- 1.- Pela la yuca y lavarla cuidadosamente
- 2.- Rayar la yuca cruda.
- 3.- Dejar secar al clima para lograr mejorar la consistencia de la misma.
- 4.- Moler la yuca y finalmente pasar por un colador para obtener una harina libre de impurezas.

### **PREPARACIÓN DE LOS BUÑUELOS DE YUCA**

- 1.- Hierve la leche en un recipiente.
- 2.- En llama baja, agrega el polvo de hornear royal a la leche y bátelo.
- 3.- Sigue batiendo mientras agregas la sal y la harina hasta que se haga una masa homogénea, evitando que se formen grumos.
- 4.- En un sartén con aceite, ponemos una cucharada de la masa y esta se inflará hasta tomar su forma.
- 5.- Se doran los buñuelos haciendo pequeñas incisiones en la mitad de cada uno para evitar que queden crudos por dentro.
- 6.- Añade miel al gusto y listo, a disfrutar.

## 8.- ENSALADA FLOR DE PLATANO

Nuestra tierra es una zona productiva de plátanos, pero muchas de las ocasiones no aprovechamos al 100% todos los beneficios que este árbol nos ofrece. La flor de plátano es un ingrediente con grandes beneficios nutritivos por su gran cantidad de potasio que posee.

### Ingredientes para la ensalada:

- Una flor de plátano
- Rabanito, en rodajas
- Cilantro, algunas hojas
- Cebolla, cortada finita
- Tomate, cortada en trocitos
- Trocitos de pollo
- 



### Para la salsa:

- Ajo, un diente
- Salsa de maní
- Sal al gusto

### Preparación:

Empieza por quitar las hojas grandes de la flor y guardarlas para decorar. Usa solamente las hojas tiernas, cortadas en rodajas finitas. Para que no ennegrezcan, mételas rápidamente en remojo con agua, vinagre blanco y hielo.

Para la salsa de maní: Licuar la pasta de maní, con un poco de cebolla blanca picada. Colocar a cocción por unos 20 minutos sin dejar de remover

### Final y presentación:

Mezcla los ingredientes de la ensalada juntos. Añade la salsa de maní y sirve sobre unas hojas grandes de la flor

## 9.- CALDO DE GALLINA CRIOLLA

El caldo de gallina criolla es muy apetecido, ya que tiene un sabor muy especial; es más delicioso si es hecho en casa, a la gallina la podemos conseguir en cualquier lugar, pero su precio es un poco más alto que el de una gallina criada con balaceado o campera ya que esta es criada en casa con maíz, insectos, granos.

### INGREDIENTES:

- Gallina criolla.
- Cebolla colorada.
- Cebolla Blanca.
- Pimiento.
- 1lb de arveja.
- 1lb de zanahoria.
- 2 lb de yuca.
- 1.5 lb de arrozillo.
- o.10 ctvs. de cilantro.
- ajo
- Sal al gusto.



### PREPARACIÓN:

- Poner en una hoya 5 litros de agua y hervir.
- Alinear el agua.
- Poner la gallina despresada.
- Colocar la arveja, y la zanahoria picada en cuadritos.
- Poner sal al gusto y dejar hervir.
- Luego unos 10 minutos antes de que este colocar el arrozillo bien lavado y dejar que siga hirviendo.
- Las yucas pelarlas y se la cocina aparte o en el mismo caldo según elección.

### Para servir:

- Puede acompañar con picadillo de cebolla blanca y cilantro.
- Porción de arroz y de yucas.

## 10.- MUCHINES DE YUCA

Esta receta consiste en preparar a base de yuca unas deliciosas tortitas al estilo de la gastronomía ecuatoriana. Es una receta fácil de hacer y se puede servir como postre

**Rinde para:** 7 personas

**Tiempo:** 30 min

### **Ingredientes:**

- 1 taza de yuca pelada
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/2 sobre de caldo de gallina en polvo
- 1/4 de sal
- 1 taza de queso blanco fresco, rallado
- 1 cucharadita de cebollas blancas picadas finamente
- Aceite lo necesario para freír



### **Preparación:**

En una olla cocine la yuca con el caldo de gallina en polvo y el azúcar por el tiempo de 30 minutos aproximadamente. Cuando vea que esta lista prepare el puré y enfríe.

Mientras tanto, mezcle la cebolla blanca con el queso fresco rallado.

Aparte en un tazón añada la masa el huevo y la sal.

Rellene poniendo dentro, una cucharada de la cebolla picada mezclada con queso rallado. Cierre la masa y amase en forma ovalada.

Caliente aceite en una sartén y dórelas y dórelas hasta que estén crujientes.

Se sirven con miel.

## **CONCLUSIONES**

- El manual ha sido elaborado para aportar tanto a educadoras y en especial a los padres de familia del Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, debido a que la nutrición saludable es muy importante en los primeros 3 años de vida.
- Mejorar la calidad de vida en los niños es necesario aprender a consumir alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y minerales que aporten a la salud del niño y la familia.
- Nuestra tierra es una zona rica en alimentos de alta cantidad energética y saludables que pueden llegar a superar los productos procesados, es importante aprovechar los productos que nos brinda nuestros suelos en el entorno que vivimos nos ayuda a ahorrar y alimentarnos bien.

## **RECOMENDACIONES**

- Es importante que los padres de familia concienticen todos los alimentos que brindan a sus hijos porque de esto dependerá su desarrollo físico y cognitivo.
- Poner en práctica los platos de la zona que han sido de tallados en el presente manual debido a que son fáciles realizar y conseguir en nuestro medio.
- Que los padres de familia adquieran productos de nuestra zona debido a que posee grandes cantidades de nutrientes que son esenciales para los niños, además la adquisición de los productos de la zona permitirá ahorrar dinero y mejorar la calidad de vida de la familia.

## Cronograma de actividades para el Manual de Manejo

A continuación, se detalla el cronograma para 5 meses, el cual se debe cumplir hasta la realización de la elaboración de platos de la zona, que constituye la práctica del manejo adecuado de alimentos saludables.

Tabla No. 22. Cronograma de actividades

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>					
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MESES</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Diseñar talleres didácticos					
Socializar el manual educativo de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años					
Desarrollo del manual educativo de los alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años. 1. Hábitos de higiene 2. Una sana alimentación 3. Quiero crecer 4. Platos de la zona					

Elaborado por: Las autoras

## 2. CONCLUSIONES

- Del análisis estadístico se desprende que las Educadoras, no dan la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables, la dieta de los niños está basada en pocos productos de la zona, situación que puede incidir en su crecimiento y desarrollo.
- Se puede concluir que existió dificultades en la aplicación de la metodología de la investigación en la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, debido a falencias en las técnicas de fichaje, además existió una limitada participación de las educadoras en el diagnóstico del problema ya que la mayoría sale a su finca a traer plátano y yuca, alimentación fundamental en la mesa familiar.
- No existe una Guía didáctica de manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años; las Educadoras no contribuyen a mejorar las condiciones de alimentación por lo que los niños tendrán dificultades en su desarrollo intelectual y físico.

### **3. RECOMENDACIONES**

- Motivar a las Educadoras de Desarrollo Infantil a preocuparse del crecimiento y desarrollo de los niños instruyendo a los padres de familia mediante la socialización de una Guía didáctica de alimentación nutritiva, basada en nutrientes que aporten a mejorar sus habilidades intelectuales y físicas.
- Es necesario elevar el sentido de la responsabilidad en el crecimiento y desarrollo de los niños, debido a que en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero se debe motivar a los padres de familia para que brinden una adecuada alimentación nutritiva que mejore sus condiciones para un crecimiento y desarrollo adecuado que le proyecte a un aprendizaje eficiente y en igualdad de condiciones.
- Aplicar la Guía didáctica del manejo adecuado de alimentos saludables para el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años, socializando este conocimiento a los padres de familia para que contribuyan a mejorar las condiciones de vida y buen vivir de los hogares de los niños.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional Comisión Legislativa y de Fiscalización. (2006). *Ley Orgánica del régimen de la soberanía alimentaria*. Quito.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución República del Ecuador*. Quito.
- Ayuso Lupe. (2013). *Desarrollo Evolutivo del niño de 2 a 3 años*. México.
- Barrios Eliza. (2011). *Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil*. México: SOFPRINT, S.L. Obtenido de Guía pediátrica de la alimentación.
- Campanilla Escuela Infantil Pública. (2013). *Características Evolutivas del nivel de 2 a 3 años*. Madrid.
- Carvajal Angeles. (02 de 12 de 2017). *Macronutrientes*. Obtenido de <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
- Cantón Tena. (2016). Recuperado 2 de julio de 2019, de <https://tena.gob.ec/index.php/tena/canton-tena>.
- Congreso Nacional del Ecuador. (2003). *Código de la Niñez y Adolescencia*. Quito: Registro Oficial 737.
- Corona, J. (2011). *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Vol. 12, núm. 1.
- FAO República de Honduras Secretaría de Educación. (2010). *Guía Metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*. Tegucigalpa.
- Fundación Hipercolesterolemia Familia. (Septiembre de 2018). *Hábitos de vida saludable. Grasas y aceites*. Obtenido de <https://www.colesterolfamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/dieta-y-nutricion/grasas-y-aceites/>
- García María José. (2011). *Guía pediátrica de alimentación*. Sofprint, S.L.
- Garrido M., Rodríguez A., Rodríguez R., Sánchez A. (2008). *El niño de 0 a 3 años Guía de Atención Temprana*. Madrid: Gobierno de La Rioja.
- Gobierno Bolivariano de Venezuela. (2011). *Alimentación en el Nivel de Educación Inicial*. Caracas: El Carmen .

- Grimshaw KE, Maskell J, Oliver EM, Morris RC, Fotte KD, Clare Mills E. (2014). *Diet and food allergy development during infancy birth cohort study findings using prospective food diary data.* J Allergy Clin Immunol.
- GRUPO CEP. (2018). *Enfermero/a Servicio Canario de Salud.* Madrid: CEP S.L.
- Hardwick J, Sidnell A. . (2014). *Infant nutrition- diet between 6 and 24 months, implications for pediatrics growth overweight and obesity infant nutrition.*
- Mesias N., Ortega S. (2014). *El Material Didáctico y su incidencia en el desarrollo del área cognitiva de los niños.* Quito: ESPE.
- Ministerio de Educación. (2016). *Lengua y Literatura.* Quito: MINE.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2019). *Norma Técnica Misión Ternura CDI.* Editogran-Medios Públicos.
- Ministerio de Salud. (2014). *Acuerdo 008 MIES-MSP.*
- Ministerio de Salud Pública. (2012). *Manual de procedimientos de Antropometría y determinación de la presión arterial.* Quito: MSP.
- Otero, B. (2012). *Nutrición.* México: Red Tercer Milenio.
- Robalino, D. (2013). *Dieta alimenticia .* Ambato.
- Sociedad Centroamericana de Gastroenterología Hepatología y nutrición Pediátrica. (2015). *Primer consenso centroamericano: alimentación en el primer año de vida.* Guatemala: SCGHNP.
- UNED Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética. (2019). *Guía de alimentación y salud.* Madrid: UNED.
- UNICEF Venezuela. (2007). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.* Bogotá.
- USDA. (2011). *Información sobre Inocuidad de Alimentos.* Chicago USA.
- Zamora, A. (2011). *Los grupos básicos de alimentos.*  
[http://www.vencealainfertilidad.com/nutricion/Para\\_todos/Grupos\\_ba](http://www.vencealainfertilidad.com/nutricion/Para_todos/Grupos_ba).

## 5. ANEXOS

**CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE ENERO**

Tena, 8 de abril del 2019

licenciada  
Daniela Vargas Capinoa  
**COORDINADORA DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE ENERO**  
Presente.

De mi consideración.

Reciba un cordial y afectuoso saludo, además de éxitos en sus labores cotidianas. El presente tiene como finalidad solicitar que nos autorice para poder realizar el trabajo de titulación, modalidad de investigación, con el tema, "**IMPORTANCIA DEL MANEJO ADECUADO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL 21 DE ENERO, CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO.**" para la realización y aplicación del mismo en el lugar antes mencionado, mismo que será desempeñado por las estudiantes DORIS DALILA ALVARADO CHIMBO y CELINDA PIEDAD NARVAEZ AGUINDA,

Para los fines pertinentes.

  
Celinda Narvaez  
ESTUDIANTE

  
Doris Alvarado  
ESTUDIANTE

Recibido  
08/04/2019

## AUTORIZACIÓN

Quien suscribe la presente Lcda. Daniela Vargas coordinador del Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero de la parroquia Tena del cantón Tena **AUTORIZA** a las estudiantes DORIS DALILA ALVARADO CHIMBO y CELINDA PIEDAD NARVAEZ AGUINDA; la realización de la labor investigativa y así dar cumplimiento del trabajo de Titulación del Instituto Tecnológico Superior Tena.

Particular que hago extensivo a las portadoras para que hagan uso de la misma en lo que consideren necesario.

Tena, 12 de abril del 2019

  
Lcda. Daniela Vargas  
COORDINADORA



### ENCUESTA DIRIGIDA A LAS EDUCADORAS CDI 21 DE ENERO

**Estimada Educadora:** Con la finalidad de determinar la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, le solicito muy comedidamente, se digne contestar el presente cuestionario de una manera confiable. Los resultados ayudarán a la elaboración de una propuesta en beneficio de la institución.

**Instrucción:** Sírvase colocar una **X** en la opción de respuesta que usted esté de acuerdo

No.	PREGUNTAS	RESPUESTA	
		Si	No
1	¿Promueve el consumo de alimentos que le brinden nutrientes al niño?		
2	¿Incluye en su planificación didáctica normas de buena alimentación?		
3	¿Cree usted que es importante el lugar donde comen los niños?		
4	¿Ha socializado con los padres de familia sobre la inapetencia?		
5	¿Usted conoce los factores que influyen en la elección de un alimento?		
6	¿Existe el seguimiento al crecimiento y desarrollo de los niños?		
7	¿La alimentación que recibe el niño es sana y saludable?		
8	¿Considera usted que un niño sano presente sueño, cansancio y falta de ánimo?		
9	¿Es importante evaluar el crecimiento, la edad y las dimensiones corporales del niño?		
10	¿Es importante que los niños y niñas coman en una mesa de a la altura adecuada?		

## Gracias por su colaboración

Anexo No. 4 Encuesta dirigida a las Padres de Familia

### ENCUESTA DIRIGIDA A LAS PADRES DE FAMILIA DEL CDI “21 DE ENERO”

**Estimados Padres de Familia:** Con la finalidad de determinar la importancia del manejo adecuado de alimentos saludables en el crecimiento y desarrollo de los niños de 2 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero, le solicito muy comedidamente, se digne contestar el presente cuestionario de una manera confiable. Los resultados ayudarán a la elaboración de una propuesta en beneficio de la institución.

**Instrucción:** Sírvase colocar una **X** en la opción de respuesta que usted esté de acuerdo

No.	PREGUNTAS	RESPUESTA	
		Si	No
1	¿Promueve el consumo de alimentos que le brinden nutrientes al niño?		
2	¿Incluye en su planificación didáctica normas de buena alimentación?		
3	¿Cree usted que es importante el lugar donde comen los niños?		
4	¿Ha socializado con los padres de familia sobre la inapetencia?		
5	¿Usted conoce los factores que influyen en la elección de un alimento?		
6	¿Existe el seguimiento al crecimiento y desarrollo de los niños?		
7	¿La alimentación que recibe el niño es sana y saludable?		
8	¿Considera usted que un niño sano presente sueño, cansancio y falta de ánimo?		
9	¿Es importante evaluar el crecimiento, la edad y las dimensiones corporales del niño?		
10	¿Es importante que los niños y niñas coman en una mesa de a la altura adecuada?		

**Gracias por su colaboración**  
Anexo No. 5: Fotografías

Foto No. 1 Diseño de Talleres



**Diseño de talleres didácticos**

Foto No. 2 Socialización de la propuesta



**Socialización del manual educativo a Educadoras y Padres de familia**

Foto No. 3 Socialización de la propuesta



### Ejecución de Talleres

Foto No. 4 Ejecución de Talleres



### Ejecución de Talleres

Foto No. 5 Elaboración de alimentos saludables



Feria de alimentación saludable

Foto No. 6 C.D.I. 21 de Enero



Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero

Foto No. 7 C.D.I. 21 de Enero



Las autoras

Foto No. 8 Niños del C.D.I. 21 de Enero



Niños y niñas del Centro de Desarrollo Infantil 21 de Enero

Foto No. 9 Aplicación de Encuestas



Encuestas a madre de familia

Foto No. 10 Aplicación de Encuestas



Encuestas a madre de familia

Foto No. 11 Aplicación de Encuestas



Encuestas a Educadoras CDI 21 de Enero.

Foto No. 12 Aplicación de Encuestas



Encuestas a Educadoras CDI 21 de Enero

Foto No. 13 Aplicación de Encuestas



Encuestas a Educadoras CDI 21 de Enero.

Foto No. 14 Comida saludables



Comida saludable de la zona

Foto No. 15 Comida saludables



Alimentación saludable en el CDI 21 de Enero.